

613.4
L-33

30 APR 2013

134

ՓՐՈՑԷՍՈՐ ՊՈՅՏ ԼԵՅՈՐՐՏ

- 33

ԳԱՂՏՆԻՔ

ԵՂԵՑԿՈՒԹԵԱՆ, ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ

ԵՒ

ԵՐԿԱՅՆԱԿԵՑՈՒԹԵԱՆ



ԹԱՐԳՄԱՆԵՑ ԱՆԳՂԻԵՐԷՆԷ

ՍՍ.ՄՈՒԷԼ Գ. ՎԱՐԺ.Ս.ՊԵՏԵԱՆ



"ԳԵՂԵՑԿՈՒԹԻՆԸ ԲՆՈՒԹԵԱՆ ԼԱԻԱԳՈՅՆ ԶԳԵՍՏՆ Է"

"ԱՌՈՂՋՈՒԹԻՆԸ ՀԱՐՍՏՈՒԹԻՆ Է"

"ԵՐԿԱՅՆԱԿԵՑՈՒԹԻՆԸ ՈՒՂԻՂ, ԿԵԱՅՔՈՎ"

وَحَاقِيْدِيْجِيْتَانَا



مادت جاقا قیلرد

ՅՈՎՀԱՆՆԵՍ ԳԸ

ԳՐԱՎԱՃԱՌ - Կ.



Կ. ՊՈԼԻՍ

H. KILID

ՏՊԱԳՐՈՒԹԻՆ Յ. ՄԱՏԹԻՍԵԱՆ

LIBRAIRE-ED

CONSTANT

1905

2305

ՏՊԱՐԱՆ, ՎԻՄՍԳՐԱՏՈՒՆ, ԿԱԶՄԱՏՈՒՆ ԵՒ ԹՂԹԱՎԱՃԱՌԱՆՈՅ

Յ. ՄԱՏԹԷՈՍԵԱՆ

Թիւ 27, Ֆինաներլար Եօգուեցու, Կ. Պոլիս



534-86

Երևանի համալսարանի գրադարանից
1322 թվականի 17 հունիսի 1322 և 22 հունիսի
1322 թվականի 686 համարով րخصتنامه سيله طبع اولتمشدر

20 JUL 2010

ՅԱՌԱՋԱԲԱՆ ԹԱՐԳԻՄԱՆՉԻՆ

ՓրոՖեսոր Պոյս Լեյնրսի գրոյկը, որու
փոքր ինչ համառօտեալ թարգմանութիւնն է սա,
մարդկային ամեն սեռի եւ հասակի պատկան-
եալ կարեւորագոյն իրերու վրայ կը խօսի: Վասն
զի ի՞նչ կայ այնքան ըղձալի որքան Գեղեցկու-
թիւն, Առողջութիւն եւ Երկայնակեցութիւն. ո՞չ
սպասեն «կեանք կերակուրեն ակելի է եւ մար-
դիւնը հագուստն»:»

Ընթերցողը գրոյկիս մեջ պիտի գտնէ ամփոփ
լեզուներու հանրապետական շարադասութիւն, ինչ որ
երոյիշեալ իրերու նկատմամբ, սա եւ անդ ցրիւ
սեսնէ գրուած ինքնին մեջ, եւ թերեւս այն-
քանից եւս որոնց չպատահիր երբեք եւ ոչ
բեք:

Ս. Գ. Վ.



ՅԱՌԱՋԱԲԱՆ ՀԵՂԻՆԱԿԻՆ

Այս գործին պատրաստութեան համար շատ
ամոս աշխատութիւն նուիրելով այժմ կը ներ-
շնայեմ զայն հանրութեան, լիովին վստահ ըլ-
լով թէ անիկա պատշօն մը ունի կատարել մարդ-
պի՛ն սեռին Ֆիզիքական բարելաւութեան ի
աս :

Իմ անկեղծ եւ եռանդուն ջանքս եղած է
արդ եւ գործնական հատ մը գրել Գեղեցկու-
ան, Առողջութեան եւ Երկայնակեցութեան
այ, հանրութեան բոլոր դասակարգերուն կա-
տարարներէն յետեւեալի: Ասոր պարունակութիւնը
սկսելով յիշի ըլլայ շատերու, բայց նաեւ
նշի զառ ճշունելի անտարակոյս : Թերեւս գոր-
ծին ինչպէս ասերը տարօրինակ թուին այնպիսի-
ու որոնք երբեք ինկատ առած չեն իրենց
լրեան բնագանցական կողմը : Բայց անոնք
նալ վստահելի խարխախներու վրայ հիմ-
ն են :

Ու փափաքիմ որ որոշակի միտք պահուի թէ
գործ երբեք պատրաստուած չէ թրեւէ հայե-
ան գրութիւն, այլ բոլորովին գործնական :

Թե գեղեցկութիւնը ինչպէս կը ստացուի, եւ
 քարմ կերպարանք ինչպէս կը պահուի, առանց
 օժանդակութեան «արուեստ»ի, որ միշտ դասա-
 պարտի է երբ կը գործածուի Ֆնութիւնը սրբ-
 քազրելու համար իբր թէ, կը կազմեն այն կա-
 բելուր գաղտնիքներէն մէկ քանիսն, որոնք գործի
 առաջին քանի մտ գուրտներուն մէջ պարզաբան
 չաւած են: Դժոյ յաջորդ գլուխներուն մէջ կը
 պարզուին առողջութեան եւ երկայնակեցութեան
 գաղտնիքները, եւ լիակատար հրահանգներ կը
 տրուին այլ եւ այլ կազմութիւններու յարմար կե-
 րակուրի եւ ապրելու եղանակի նկատմամբ
 Նաեւ ցուցած են շատ հիւանդութիւններու ե-
 ախտերու բուժման եղանակը, առանց դեղերու
 եւ զանոնք արգելելու կերպը, որ շատից աւելի

Գործիս բոլոր ընթացքին մէջ տեքտի մը
 խօսուած նիւթի հետ կցած են հասկանալի կան
 բազոյն հեղինակութիւններ, որոնց
 բապէս ուշագրաւ կ'ընծայուին գրողները:

Թերեւս գտնուին այնպիսի քանակներ որոնք ա-
 ժեք չդնեն գեղեցկութեան վրայ, բայց վստահ
 թէ ոչ ոք անարժեք կը համարի առողջութիւն
 «Առողջութիւնը հարսութիւն է:» Եւ ո՞վ չց-
 կար երկայնակեցութեան, մանուկանդ երեք ծե-
 թիւնը դալար ըլլայ կորովի առողջութեան ք-
 մութեամբ:

Առողջութիւնը հաննարեղ գոհի մարդո

համար ոսկի է, սակ է : Անգին է առողջ արիւնը
 որ շրջան կ'ընէ անոր երակներուն մէջ, որ կեն-
 դանութիւն կը շնորհէ անոր ամբողջ ֆիզիքական
 եւ մտային եռութեան : Անոր հաստատուելու ուղիղ քայլը,
 գործօն միտքը, նուրբ դաստիարակութիւնը, զօրաւոր
 ախորժակը եւ դիւրին մարտդութիւնը աւելի ար-
 ժեքաւոր են քան իր դրամարկդին մէջ դիզուած
 ոսկիները եւ իր վաճառատան բոլոր ապրանքները :
 Եթէ այդ անձը յաջող է իր գործերուն մէջ, պատ-
 ճառն են իր վայելած քաջառողջութեան օրհնու-
 թիւնները :

Վաստակող անձինք դուն ուրեք շատ գործ կը
 կատարեն աշխարհիս մէջ : Ճիշդ ինչպէս երկաթուղ-
 ւոյ վայրաշարժ մը, որուն հնոցին մէջ գեշ կամ
 անբաւական վառելանիւթ կը դրուի, երբեք չկրնար
 քաշել նեպրնիքաց կառախումբ մը, նմանապէս
 սկար կազմուածք ունեցող մարդիկ եւ կիներ առ
 հասարակ յամբաշարժ կ'ըլլան եւ դանդաղ : Սաս-
 տիկ մրցողութեան այս օրերը այսպիսի անձինք քիչ
 կը յաջողին կեանքի մեծ պայքարին մէջ : Անոնք մեկ
 կողմ կը հրուին, եւ ուրիշներ կը գրաւեն անոնց
 տեղը « յարմարագոյնին ապրելու » մեծ օրէնքին
 համաձայն :

ՊՈՅՏ ԼԷՅՆԸՐՏ

Լոնտոն, Մարտ 1900



534.86

Գ Ա Ղ Տ Ն Ի Ք

ԳԵՂԵՑԿՈՒԹԵԱՆ, ԱՌՈՂԶՈՒԹԵԱՆ

Ե Ի

ԵՐԿԱՅՆԱԿԵՑՈՒԹԵԱՆ

ԳԻՐՔ ԱՌԱՋԻՆ

Գ Ա Ղ Տ Ն Ի Ք ԳԵՂԵՑԿՈՒԹԵԱՆ

Մ Ա Ս Ն Ա.

ԳԵՂԵՑԿՈՒԹԵԱՆ ՍՏԱՅՈՒՄԸ

Գ Լ ՈՒ Խ Ա.

ԳԵՂԵՑԿՈՒԹԵԱՆ ԱՐԺԵՔԸ ԵՒ ԱՌԱՒԵԼՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ

Պղատոնն կը մտածէր թէ երկու մեծագոյն ձիրքերը, զորոնք Բնութիւնը կրնայ տալ, են, առաջին՝ գերագոյն իմացականութիւն, և երկրորդ՝ գեղեցկութիւն: Ասոնք նախամեծար կը համարէր արատութենէն և ազնուական ծնունդէ: Թերեւս մեծանք տարբեր մտածեն յիշեալ վաղեմի փիլիսոփայէն և ըսեն, «Ոչ, առողջութիւնը աւելի նախապատիւ է:» Բայց միտք բերենք թէ ճշմարիտ գեղեցկութիւն ունեցող բազդաւոր անձը հարկաւ առողջութիւն ալ կ'ունենայ: Վասն զի առաջինը գոյութիւն չկրնար ունենալ առանց երկրորդին, թէպէտ երկրորդը յաճախ կայ առանց առաջինին:

Գեղեցկութիւնը պէտք չէ արհամարհել : Արարիչը գեղեցկութեան Աստուած է, ինչպէս կը յայտարարեն անոր գրեթէ բոլոր գործերը : Բնութեան վրայ ակնարկ մը նետել բաւական է զայս խոստովանելու համար : Գրախտահաւերը իրենց փառաւոր փետուրներով, սիրամարգը իր շքեղ ազիով, թռչտոց թիթեռնիկները իրենց երփներանգ թեւերով, ծաղիկները, որոնք կարծես կը մրցին իրարու հետ ձեւի գեղեցկութեամբ և գոյնի ներդաշնակութեամբ, և յետոյ այդ բոլոր սիրուն բաներէն վեր, մարդկային ձեւը, կատարեալ՝ ինչպէս պէտք էր ըլլալ կատարեալ՝ ինչպէս Աստուած շինեց զանիկա առաջին անգամ, կը յայտարարեն սոյն ճշմարտութիւնը :

Աւելի բարձր բաներէն իջնելով, կու գանք նկատ առնել գեղեցկութեան արժէքը աշխարհայտ իրերու տեսակէտէ : Գեղեցկութիւնը ատենց մէջ ունի ոչ սակաւ բարձր և նշանակելի առաւելութիւններ : Նկարագրէն ետքը մարդուս դէմքը յոյժ կարեւոր ազդակ մըն է կազմելու համար այն սրբազանները որոնք մեր կեանքերը կը շինեն : Բարեկամութիւնները ընդհանրապէս առաջին անգամ կը գոյանան դէմքին քարշողութեամբ, նկարագրին ծանօթանալէ երկար ժամանակ առաջ : Եւ այս ծանօթացումներէն ո՞րքանը յետոյ կը հասունանան և սիրոյ կը փոխուին :

Հին երգի մը սա խօսքը, որ կաթնավաճառ աղջրկան մը բերանը կը դրուի, «Երեսս իմ հարստութիւնս է, պարոն», ապուշ խօսք մը չէր : Անտարակոյս անիկա կը մտածէր ամուսնութեան վրայ : Բայց գեղեցկութիւնը և սիրուն կերպարանքը այս առաւելութիւններէն զատ յաճախ մեծ արժէք ունին

կեանքի պայքարին մէջ : Շատ պաշտօններու և
գործերու մէջ յաճախ կը պատահի որ այնպիսիներ ,
որոնք աւելի հրապուրիչ և մտացի դէմք ունին ,
պաշտօնի կը կոչուին , նախամեծար համարուելով
քան այնպիսիներ որոնք թէև աւելի կարողութեան
տէր են թերեւս , բայց զուրկ են յանկուցիչ կեր-
պարանքէ : Կեանքի շատ վիճակներու մէջ մար-
դիկ , այր թէ կին , կը տեսնեն թէ իրենց դէմքը
մեծ դեր կը կատարէ իրենց բարերազդութեան
խնդրին մէջ : Ըսուած է թէ « Գեղեցկութիւնը ոսկի
գաւազան է որ զօրաւոր ազդեցութիւն ունի բարե-
բաստութեան և շարաբաստութեան համար : »

Գ Լ Ո Ի Խ Բ .

ԳԵՂԵՑԿՈՒԹԵԱՆ ՎԵՐՈՒԾՈՒԹԻՒՆԸ

Կատարեալ գեղեցկութիւնը պատկերացուած է
արուեստագէտին մատիտովը , նկարչին վրձինովը և
քանդակագործին գրոցովը , բայց Մայր Բնութիւնը
ատիկա դուն ուրեք կը շնորհէ իր գաւակներուն :

Երկու տեսակ գեղեցկութիւն կայ . անհատա-
կան և գաղափարական : Ասոնց առաջինն է մարդ-
կային դէմքի և կերպարանքի գեղեցիկ ձեւե-
րուն բազադրութիւնը , մինչ վերջինն է այլ և այլ
անձերու գեղեցիկ մասերուն ընտրութիւնը : Գեղեց-
կագոյն կիներէն և այր մարդոց ազնուագոյն օրի-
նակներէն հաւաքուած այնպիսի ընտրութենէ մըն էր
որ Յոյները քանդակեցին իրեն շատառածներուն և
շատառածուհիներուն գեղահրաշ արձանները , որոնք

միշտ նկատուած են գեղարուեստի յաղթանակներ :
Ի՞նչ է գեղեցկութիւն : Սահմանուած է մէկ
բառով , « Ներդաշնակութիւն : »

Մարդկային դէմքի գեղեցկութիւնը միշտ հաս-
կըցուած է ձեւի գեղեցկութիւն երեսին այլ և այլ
մասերուն մէջ , գոյնի գեղեցկութիւն իր զանազան
չութեամբ , նկարագրի գեղեցկութիւն որոշ և
մնայուն յարաբերութիւններով , և արտայայտու-
թեան գեղեցկութիւն անմիջական և առժամանակ-
եայ զգացման մէջ : Ըստ Ռուքրը բնախօսին , գե-
ղեցկութիւնը գլխաւորապէս կ'որոշուի կիսադէմքէն
(երեսին կուշտէն տեսնուած ձեւէն) և մասնաւորա-
պէս ճակատէն դէպ ի քթին ծայրը քաշուած գծէն ,
որուն մեծագոյն կամ փոքրագոյն աստիճան զոգա-
ւորութեամբ կամ կորնթարդութեամբ գեղեցկու-
թիւնը կ'աւելնայ կամ կը պակսի : Կիսադէմքի յիշ-
եալ գիծը որչափ աւելի մօտ ըլլայ ուղղագծի ,
այնչափ աւելի վեհ և միանգամայն աւելի փափուկ
կ'երեւնայ դէմքը :

Շատ տարբերութիւն կայ սիրունութեան և գե-
ղեցկութեան մէջտեղ : Գեղեցկութիւնը կը բաղ-
կանայ , ինչպէս արդէն տեսանք , դէմքին իւրա-
քանչիւր կէտին կատարեալ ներդաշնակութենէն և
ճշմարիտ համեմատութիւններէն , մինչ սիրունու-
թիւնը—որ գրեթէ չկրնար սահմանուիլ—կը քաշէ
պատահական դիտովին ուշադրութիւնը և կը հմայէ
անոր աչքը : Դէմքը սիրուն կը կոչուի ճիշդ այն
իմաստով որ պատկեր մը կրնայ գովուիլ և զմայ-
լում յառաջ բերել թէև գեղարուեստական քննա-
դատի մը տեսակէտով շատ անկատարութիւններ
ունենայ : Օրինակի համար , յստակ , վճիտ գոյն մը ,

պայծառ փայլուն աչքեր և բարեձեւ քիթ մը կրնան գեղեցիկ դէմք մը շինել, թէեւ դէմքին միւս կէտերը քիչ մը զուրկ ըլլան համեմատութեանէ, որ պայման է գեղեցկութեան կատարեալ ներդաշնակութեան: Գարձեալ, հաճելի մնայուն արտայայտութիւն մը յաճախ սիրունութիւն կու տայ երեսին, որ ուրիշ անգամ պարզ պիտի համարուէր: Արդարեւ սիրունութիւնը ոչ սակաւ երեսներու վրայ գրեթէ բոլորովին կը կեդրոնանայ դիւթիչ ժպտի մը մէջ, որու հանդէպ մինչեւ անգամ Սբ. Անտոն մը պիտի չկրնար անտարբեր մնալ: Ուրիշ երեսներու մէջ սիրունութեան մեծ մասը, որ աչքերուն հաճոյք կու տայ, ընծայելի է գլխաւորապէս մազերուն գեղեցկութեան, և այն ճարտար կերպին որ կը պատշաճեցուի կերպարանքին:

Գ Լ ՈՒ Խ Գ.

ԿԱՆԱՅԻ ԳԵՂԵՑԿՈՒԹԵԱՆ ԵՐԵՔ ՏԱՐԻՔՆԵՐԸ

Կանացի գեղեցկութեան երեք որոշ նշանաւոր տարիքներ կան, որոնց իւրաքանչիւրը կարեւոր թուականներ են կեանքին մէջ:

Առաջին տարիքը ծնունդէն մինչեւ չափահասութիւնն է: Այս է ժամանակ մը երբ դէմքն ու ձեւը իրենց զարգացումը կը ստանան պատշաճ ընթացքով իր հասունութեան փառքին մէջ գլխունուող ծաղկի մը նման:

Երկրորդ ժամանակամիջոցն է կնոջ չափահաս

ութեան ժամանակը, երբ կնոջ քառասուն տարեկան

հասակը : Անոր կեանքին այս ժամանակամիջոցին սկիզբները պարանոցը կ'ընդարձակի , ձայնը տարբեր յատկութիւն մը կը ստանայ , աչքերը աւելի կը պայծառանան և գեղեցկութիւնը աւելի աչքի զարնող և յանկուցիչ հանգամանք մը կ'առնէ :

Երրորդ տարիքին մէջ , որ ընդհանրապէս քառասունէն մինչեւ վաթսուներ կ'երթայ , երեսին և կերպարանքին գիրութիւնը երեւան կու գայ անայլայլակ կերպով : Կազմութեան մէջի ճարպը աւելի նուազ ծծուելով կը հաւաքուի բջջային հիւսկէնին մէջ մորթին ներքեւ և մարմնին ուրիշ տեղերը : Ասիկա յաճախ կը ջնջէ խորշոմները , որոնք սկսած են աղօսել մորթը , և անգամ մը եւս կը վերադարձնէ երիտասարդութեան թարմութիւնը , և երբեմն գրեթէ գեղեցկութիւնը : Այս ժամանակամիջոցը ծանօթ է «վերադարձի հասակ» անունով : Երբ այս կ'անցնի , կրնայ ըսուիլ թէ գեղեցկութիւնը թռած է յաւիտենապէս :

Կը գտնուին կիներ որոնք իրենց գեղեցկութիւնը ուրիշներէ աւելի երկար ժամանակ կը պահեն : Ժամանակակից հեղինակ մը կ'ըսէ , «կիներու ֆիզիքական գեղեցկութիւնը պէտք է որ տեւէ մինչեւ անցնի յիսուն տարիքը : Գեղեցկութիւնը իր գէնիթին չհամիր երեսունըհինգ քառասուն տարիքէն առաջ : Տրոյացի Հեղինէ թատերաբեմին վրայ կու գայ քառասուն տարեկան : Ասպասիա երեսունըվեց տարեկան էր երբ ամուսնացաւ Պերիկղէսի հետ , և տակաւին փայլուն կին մըն էր մինչեւ երեսուն տարի յետոյ : Կղէոպատրա երեսունը անցուցած էր երբ Ալեքանդրոսի հանդիպեցաւ : Իան որ Փոաքթիէ երեսունըվեց տարեկան էր

երէր չբաւեց Հանրի Բ.ի սիրտը : Թագաւորը անոր
տարիքին կէսն ունէր, բայց իր անոր նկատմամբ
ունեցած սրաշտուժը երբեք չդադրեցաւ : Աւստրիոյ
Աննան երեսունըութ տարեկան էր երբ կը ներ-
կայացուէր իբրեւ ամենագեղեցիկ կինը Եւրոպայի
մէջ : Մատամ տը Մէնիթնոն քառասունութ տա-
րեկան էր երբ ամուսնացաւ Լուիի հետ, և Ռուսիոյ
Կատարինէն երեսունութ տարեկան, երբ բարձ-
րացաւ ի դահ, զոր գրաւեց երեսունութ տարի :
Մատամու աղէլ Մար յոյժ գեղեցիկ էր քառասունըորս
տարիքին մէջ, և Մատամ Ռէքաթէ՝ երեսունըինգ
և քառասունըինգ տարիքներուն մէջ :

Գ Լ Ո Ւ Խ Դ.

ԳԵՂԵՅԿՈՒԹԻՒՆՆԵՐ Ի՞ՆՉՊԷՍ ԿԱՐԵԼԻ Է ՁԵՌՔ ԲԵՐԵԼ.

Թէ գեղեցկութիւնը կարելի է ձեռք բերել,
ոչ ոք, որ աղէկ ուսումնասիրած է նիւթը անոր
փիլիսոփայական, բնագիտական և բնախօսական
երեւոյթներուն մէջ, կրնայ ուրանալ : Կը գործա-
ծեմ «Գեղեցկութիւն» բառը իր լայնագոյն նշանա-
կութիւնով — և ոչ թէ անձուկ իմաստովը — կատա-
րելութիւն, արուեստագէտին մտատիպարը (խաէալ) :
Կերպարանքին ձեւակերպութիւնը (ինչպէս, օ-
րինակի համար, թիւն ձեւը, բերնին լայնքը, շր-
թունքներուն թանձրութիւնը, աչքերուն մեծու-
թիւնը և գոյնը, ականջներուն շինուածքը, և ծնօ-
տին ձեւը) հարկաւ չեն կրնար փոխուիլ : Անոնք
Բնութեան ճարտար գործն են, ամէն ժամա-

ակի համար շինուած , և ըստ ոմանց մինչեւ իսկ
յաւիտենականութեան համար : Եւ սակայն գեղեցիկ
կութիւնը , կամ մանաւանդ երեսին գեղեցկացումը ,
կարելի է : Դէմքին յատկութիւնը և արտայայտու
թիւնը կարելի է գեղեցկացնել , ուղղելով և յար
դարելով մտքին այլ և այլ ազդեցութիւնները , մինչ
երեսը առ հասարակ , հանդերձ գոյնովը , կարելի է
այլակերպել հպատակելով առողջութեան մեծ օ
րէնքներուն , և ճշդիւ ուշադրութիւն տալով՝ ու
տեստի և առողջապահական կանոններու վերա
բերեալ ամենափոքր մանրամասնութիւններուն :
Այսպիսի կեանքի մը համար հարկաւոր հրահանգ
ները պիտի ջանամ ի հանդէս բերել հետեւեալ
գլուխներուն մէջ :

Գ Լ Ո Ի Խ Ե .

ԵՂԱՆԱԿԸ ՈՐՈՎ ԿԸ ԶԵԻԱՅՆԵՆՔ ԲՈՒՆ ԻՍԿ ՄԵՐ ԵՐԵՍՆԵՐԸ

«Ես քեզմէ չեմ ուզեր ուրիշ բան ,» ըսաւ
հայր մը իր անմեղ զաւկին , երբ անոր հրաժեշտ
կու տար , «բայց եթէ՝ որ ինձի նորէն վերադարձնես
քու դէմքդ :»

«Մարդու մը դէմքին երեւոյթը ,» կ'ըսէ Հացլիթ ,
«տարիներու գործ է : Անիկա դէմքին վրայ դրոյ
մուած է անոր կեանքի դէպքերուն միջոցաւ , նա ման
նաւանդ Բնութեան ձեռքով , և դիւրաւ չաւրուիր :»

Մարդիկ այն են՝ ինչ որ կ'երեւնան , և մենք
ամէնս ալ գիտենք ասիկա ինքնաբերաբար : Մինչեւ
անգամ փոքրիկ տղաք և բարձրագոյն կարգի

կենդանիներ մէկ հասյուածքով կը կարգան բարի
 կամ չար նկարագիրը օտարականի մը դէմքին վրայ,
 և կը հրասպարհուին կամ կը խորշին անկէ: «Մարդ
 մը չգտնուիր երկրի վրայ,» կ'ըսէ Նավաթէ, «որ
 ամէն օր չաղդուի այլոց դէմքէն, չգտնուիր մարդ
 մը որ չկրնայ երեւակայել դէմք մը որ իրեն
 գերազանցապէս սիրելի կամ գերազանցապէս
 ատելի երեւի, չգտնուիր մարդ մը որ երբ առաջին
 անգամ ընկերանայ օտարականի մը հետ, չդիտէ,
 չհաշուէ, չբաղդատէ և չդատէ զանիկա անոր երեւոյ-
 թին համեմատ:»

Գրեթէ անուրանալի է թէ իւրաքանչիւր ան-
 հատ պատասխանատու է իր դէմքին համար, եթէ
 ընդունինք թէ անիկա է ատեղծիչը բուն իր նկար-
 ագրին և վարիչը իր մտքին: Երես մը ս'ըջափ գե-
 ղեցիկ ըլլայ ձեւով և կերպարանքով, դէմքին ար-
 տայայտութիւնն է որ կա՛մ կը շինէ կա՛մ կ'աւրէ,
 կա՛մ կը գեղեցկացնէ կա՛մ կը սգեղցնէ զայն:

Մենք մեր երեսները շինել կը սկսինք կեան-
 քին առաւօտուն, պատանեկութեան և երիտասար-
 դութեան բողբոջման ժամանակը, երբ տպաւորու-
 թիւնները աւելի դիւրաւ կը ներգործեն նկարա-
 գրին վրայ, և միտքը աւելի դիւրաւ կ'ազդէ
 դէմքին վրայ: Երբ մարդ մը կամ կին մը երեսունին
 կը հասնի, կամ երբեմն մինչեւ իսկ այդ տարիքէն
 առաջ, երեսի արտայայտութիւնը գրեթէ մնայուն
 կ'ըլլայ: Ուրեմն հարկ է մտքի շատ կրթութիւն,
 և նոր տրամադրութիւններու յամառ մշակում,
 ջնջելու համար շատ տարիներու այդ գործը, ներ-
 քին հոգիին այդ արտաքին նմանութիւնը:

Դէմքի հաճոյական արտայայտութիւններ ընդ-

հանրապէս դեռահասութեան մէջ կը ստացուին : Անոնք են , սապէս ըսենք , կեդրոնացում կամ խտացում շատ մը ժպիտներու , զուարթ մտածումներու , և մտային գոհունակութիւններու : Մտքի իւրաքանչիւր շարժում իր ետեւը կը թողու տպաւորութիւն մը դէմքին գիծերուն վրայ , որ սակայն ի սկզբան չնշմարուիր իսկոյն . բայց եթէ շարունակ կրկնուի , ի վերջոյ կը ստանայ այն ունակական երեւոյթը որ կը պատկերացնէ նկարագիրը , գեղեցիկ կամ տգեղ :

Տր. Ճ. Հ. Քէլոկ գրած է սա պերճաբան ոճով .

«Գեղեցկութիւնը լոկ մորթին վրայ չէ : Անոր իրական տարրերը կը հիմնուին մտային և բարոյական յատկութիւններու վրայ մանաւանդ քան լոկ Ֆիզիքական ձեւերու վրայ : Չկրնար գեղեցիկ ըլլալ երես մը որ իր ետեւ արժանիքէ թափուր նկարագիր մը կը ծածկէ . . . : Գեղեցիկ նկարագիրը չկրնար տգեղ ըլլալ իր արտաքին արտայայտութեան մէջ , փոյթ չէ թէ Բնութիւնը որքան թուի զանց ըրած ըլլալ փոխադարձ յարմարութեան սկրզբունքը : Երեսը այնպէս կատարեալ պատկեր մըն է մտքին , պարզապէս ցոլացում նկարագրին , որ այս վերջինին իրական գեղեցկութիւնը կամ տգեղութիւնը չկրնար վրիպիլ երեւնալէ այնքան պարզ կերպով , որքան այն հին ժամանակի ձեռագիրը պատին վրայ , և մարդարէ պէտք չէ անոր նշանակութիւնը մեկնելու համար :»

Վինքելման Գերմանացի հեղինակը սապէս կ'ըսէ .

«Կատարեալ գեղեցկութիւնը երբեք չկրնար գոյութիւն ունենալ դէմքին վրայ , եթէ ոչ երբ միտքը խաղաղ և հանդարտ կ'ըլլայ և զերծ ամէն գրգռումէ , գէթ ամէն այն բաներէն որ հաւանօրէն

պիտի փոխեն և վրդովեն այն դիմագիծերը որոնցմէ կը բաղկանայ գեղեցկութիւնը :»

Գ Լ ՈՒ Խ Զ.

ԵՐԵՍԻ ՓՈԽԱԿԵՐՊՈՒԹԵԱՆ ԳԱՂՏՆԻՔՆԵՐԸ

Փոխակերպել դէմքին մնայուն արտայայտութիւնը, զոր հիւսած և կրած ենք մեր կեանքին շատ օրերը, առաջին անգամ անկարելի կը թուի, արդարեւ գրեթէ նման հետազօտութիւններուն Միջին Դարերու այն յիմար փիլիսոփաներուն, որոնք իրենց ժամանակը և դրամը կը վատնէին գտնելու համար կեանքին փիլիսոփայական քարը : Այսու ամենայնիւ երեսի փոխակերպութեան փիլիսոփայութիւնը լաւ քննելով, պիտի տեսնենք որ անիկա կատարելապէս բանաւոր է :

Միտքը, ինչպէս արդէն տեսանք, այն զօրութիւնն է որ կը ձեւացնէ և կը փոխակերպէ դէմքին արտայայտութիւնը : Անոր խորհրդաւոր ազդեցութիւնը կը ներգործէ երեսին կակուղ և ճապուկ մասերուն վրայ, ինչպէս որ լոյսին գործողութիւնը կը ներգործէ լուսանկարչական զգայուն տախտակին վրայ : Իսկապէս երեսը մտքին ունակական մտածութեան և միտման մէկ պատկերն է : Ուրեմն անոնք որ գեղեցիկ ըլլալու կը ցանկան, պէտք է որ նախ քննեն իրենքզիրենք և տեսնեն իրենց մտածութեան կամ մտքի ունակութեան սովորական ընթացքը, որպէս զի հասկնան թէ ի՞նչ է դէմքի արտայայտութեան անհաճոյ ըլլալուն պատճառը, և

ի՛նչ է այն որ յառաջ կը բերէ ամէնէն հաճելի դէմքը : Տխուր երեսով մարդիկ կան , տխուր մտածութիւններու ստեղծագործութիւն և տխուր մտքի արտադրութիւն : Այս մեղամաղձոտները միշտ վհատական երեւոյթ մը կու տան ամէն բանի որ աշխարհիս կը պատկանի , կամ , այլով բանիւ , վարագոյր մը կը ձգեն հոգիին պատուհանին վրայ , և արեւին լոյսը կ'արգելեն իրենց կեանքին հասնելէ : Այսպիսիները պէտք է որ իրենց բոլոր կամական կարողութիւնը գործածեն այս ունակութիւնը ջընջելու համար (վասն զի այդ ուրիշ բան չէ , բայց ունակութիւն միայն) : Պայծառ , զուարթ ոգի մը ստեղծել երկար ժամանակի գործ կրնայ ըլլալ , բայց եթէ գործադրուի , արդիւնքը կ'ըլլայ դէմքի կատարեալ փոխակերպութիւն :

Ամէն ամբոխի մէջ շատ կը տեսնուին յուսահատեալ երեսներ : Այր և կին մարդիկ որոնք կեանքի ասպարէզը մտած են մեծ մեծ ակնկալութիւններով , առանց սակայն երբեք իրականացած տեսնելու զանոնք , և ամէն մէկ ի դերեւ ելած յոյս կը թուի թէ գիծ մը կը թողու դէմքին վրայ : Դառնութեան այս արմատները ջնջել զուցէ դժուար է , բայց ոչ թէ անկարելի : Լաւագոյն ճամբան է անցեալը թաղել այս օրուան գործով , մոռնալով երէկուան յոյսերը և յուսալով վաղուան համար :

Կան նաև դժգոհ երեսներով անձինք , որոնք միշտ կը հառաչեն իրենց չունեցած բաներուն համար , և կը ցանկան ընել բաներ զորոնք չեն կրնար երբեք գործադրել : Թող այդպիսիներ ջանան աւելի բարձր նկատել իրենց արդի կացութիւնը , և

յիշեն թէ «գոհ միտքը մշտնջենաւոր խնճոյք է :»

Կան ուրիշ երեսներ ալ, որոնք տխուր, մելամաղձոտ, դաժան և դիւրագրգիռ, ժլատ և արծաթասէր, խարերայ և խորամանկ, հեզոտ և ամբարտաւան են : Անսիրելի բաները որոնք կը տեսնուին դէմքին վրայ, ամէնն ալ մտքէն յառաջ կու գան : Ուր որ ասոնք գոյութիւն ունին, հոն ճշմարիտ գեղեցկութիւն չկրնար երբեք կենալ : Ուաշինկթըն Լըվինկ աղէկ ըսած է : «Ներքին աստուածաբանութիւնն է որ արտաքին աստուածաբանութիւնը կը շինէ :» Ասիկա լոկ փիլիսոփայութիւն չէ, այլ՝ գեղեցկութեան գաղտնիքներէն մին : Նկարագիրը միշտ կը լուսաւորէ երեսը իր յատկութիւններով, ասոնք ըլլա՛ն գեղեցիկ, ըլլա՛ն տգեղ : Կրնա՞նք երբեք երեւակայել տգեղ կերպարանք ունեցող Ֆլորէնս Նայթինկըլ մը կամ Տիկին Փրայ մը, կամ արգելուած դէմք կրող Տէյվիտ Լիվինկսթըն մը և Զօրավար Կորտոն մը : Թէպէտ երբեք տեսած չըլլանք այս բարեսէր և դիւցազն անձնաւորութիւններուն բուն դէմքերը կամ մինչեւ իսկ կենդանագիրները, և սակայն կրնանք պատկերացնել մեր մտքերուն մէջ զանոնք այնպիսի փափուկ, քաջ և ազնիւ դէմքերով :

Երեսը փոխակերպելու համար նախ պէտք է միտքը փոխակերպել : Տխրութիւնը և մելամաղձոտութիւնը վտարելու համար մշակէ ուրախ, զուարթ հոգի մը, դաժանութիւնը և նեղսրտութիւնը վտարելու համար՝ հաճելի բնութիւն և բարեբարոյութիւն, և կծծութիւնը ու արծաթասիրութիւնը վտարելու համար՝ առատաձեռնութիւն և գոհունակութիւն :

Գ Լ Ո Ւ Խ Է.

ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ՅԱՐԱԲԵՐՈՒԹԻՆԸ ԳԵՂԵՑԿՈՒԹԵԱՆ ՀԵՏ

Առողջութիւնը անհրաժեշտ է գեղեցկութեան համար, և արդարեւ անոր հիմն է: Երբ առողջութիւնը կ'երթայ, գեղեցկութիւնն ալ կ'աներեւութանայ տակաւ:

Գեղեցկութիւնը պէտք է բղխի մեր էութեան այն փառաւոր երրորդութենէն, որ է առողջ հոգի, առողջ միտք և առողջ մարմին: Ուրեմն անբաժան է անիկա այն թարմութենէն որ էական է բոլոր ճշմարիտ սիրելութեան, անիկա թէ՛ գտնուի վարդի կոկոնի մը թէ՛ աղջկան մը այտերուն մէջ: Կայ հիւանդոտ գեղեցկութիւն ըսուած բան մըն ալ, որ կ'աներեւութանայ անցնող տարիներուն հետ: Մնացուն գեղեցկութիւնը իր արմատը պէտք է լաւ արձակած ըլլայ առողջութեան մէջ: Մը. Կլատտիշըն յոյժ գեղեցիկ ըսած է. «Գեղեցկութիւնը իրերուն դիպուածը չէ, անիկա անոնց էութեան կը պատկանի, կը տարածի ամբողջ արարչագործութեան մէջ, և եթէ մնասուի կամ վտարուի, պատճառը բարոյական խանգարումն է:»

Կերպարանքի շնորհքը, աղուոր գոյնը և փայլուն աչքը առ հասարակ նշան են գործօն լեարդի և լաւ մարտողութեան: «Հիւանդութիւնը տգեղութիւն է, առողջութիւնը՝ գեղեցկութիւն», կ'ըսէ Անի Ճանէս Միլըր:

Առողջութիւնը կախում ունի մեր կերած և իւրացուցած կերակուրէն, մեր շնչած օդէն, մեր վայելած հանգիստէն և քունէն, և առողջապահա-

կան օրէնքներու պատշաճ պահպանութենէն : «Մեր մարմինները մեր պարտէզներն են , որոնց պարտիզպանները մեր կամքերն են ,» կ'ըսէ Անգղիացի նշանաւոր բանաստեղծ մը :

«Առողջութիւնը ,» կը գրէ Տր . Թ . Լ . Նիքոլս , «կատարեալ զարգացումի մէկ պայմանն է , ներդաշնակ աճման ամբողջութիւնը և մասի և մասի , գործարանի և գործարանի քաջայարմարութիւն , ուր ոչ մէկուն աճումը կ'արգելուի և ոչ կը չափազանցի : Ասոր մէջ կ'ունենանք չափակցութեան և գեղեցկութեան կատարելութիւն , որոնք են արդիւնք ամբողջութեան կամ առողջութեան : Վասն զի կարելի է ցուցնել ձեւը և համեմատութիւնները մարդու և ամէն կենդանիի որ յոյժ օգտակարն են և ամէնէն գեղեցիկները : Երբ ամէն մէկ ոսկոր լաւագոյն ձեւը և մեծութիւնն ունի , կատարեալ համեմատութիւն կայ : Երբ ամէն մէկ մասն իր պատշաճ զարգացումն ունի և ճիշդ բաւական ճարպ իր բջջային հիւսկէններուն մէջ , ձեւի ամենաբարձր գեղեցկութիւնը կ'ունենանք : Երբ մորթին հիւսուածքը լաւագոյն է , արեան շրջաբերութիւնը հզօրագոյն , արիւնը մաքրագոյն , այն ատեն աղնուագոյն գոյնի փայլը և հմայքը կ'ունենանք : Վասն որոյ գեղեցկութիւնը առողջութեան նշան ըլլալէ աւելի բան մըն է , անոր արտայայտութիւնն է , և կատարեալ գեղեցկութիւնը կատարեալ առողջութենէ՛ միայն կու գայ : Մասնական գեղեցկութիւն , թարշամող գեղեցկութիւն , փտող գեղեցկութիւն կրնան ըլլալ մասնական , թարշամող և փտող առողջութեան հետ : Արուեստագէտը և բանաստեղծը գեղեցկութիւնը կ'երե-

ւակայեն առողջութեամբ վառվառն , և չեն կրրնար զատել իրարմէ այս մտատիպարները : Ոչ մի նկարիչ կամ քանդակագործ պիտի ներկայացնէր Ափրոդիտէն , Արտեմիար , Հէպէն ուրիշ կերպով քան առողջութեան կատարելութեամբ , և ուստի գեղեցիկ և կեանքով վառվառն :

Գ Լ Ո Ւ Խ Ը .

ԳԵՂԵՑԿՈՒԹԵԱՆ ՓՈՓՈԽԵԼԻՈՒԹԻՒՆԸ ԵՒ ԱՆՈՐ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ

Գեղեցկութեան փոփոխիլը աւելի զարմանալի է ոմանց մէջ քան ուրիշներու մէջ : Զղային խառնուածք ունեցողներ ամէնէն աւելի կը ներգործուին այն արտաքին և մտային ազդեցութիւններէն , որոնցմէ ընդհանրապէս յառաջ կու գան այլ եւ այլ փոփոխութիւններ դէմքին վրայ :

Այն պատճառներուն մէջ , որոնք կը մաքրուին գեղեցկութեան դէմ եւ կը կապտեն անկէ անոր հմայքը , են օղին ինչ ինչ վիճակները , ջերմութեան աստիճանի փոփոխութիւններ , և ուրիշ մթնոլորտային ազդեցութիւններ , աւելցնենք ասոնց վրայ նաև դէշ ուտեստ , անքնութիւն , յոգնութիւն , անձկութիւն , կիրք , ևն . : Բոլոր այս ազդեցութիւններուն վրայ պիտի խօսուի յաջորդ գլուխներուն մէջ :

Կան անձեր որոնք միշտ աւելի աղէկ կ'երեւնան բաց օղին մէջ քան տան մը պատերուն մէջ , մինչ ընդհակառակն կան ուրիշներ որոնք աւելի կ'օգտուին տան ներսի աւելի քիչ լոյսէն : Կան

այնպիսիներ ալ որոնց այս մասին աւելի նպաստաւոր են առաւօտեան կանուխ ժամերը քան ցերեկուան վերջին ժամերը, բայց ընդհակառակն կան այնպիսի անհատներ որոնք ճիշդ ներհակն են, և նման կայծուիկին (աթէշ պէօճէյի) աւելի աղէկ կը փայլին գիշերը:

Գեղեցկութեան փոփոխականութիւնը շատ նշանաւոր է ուրիշ նկատմամբ ալ: Շատերու երեսին ձախ կողմը աւելի լաւ երեւոյթ ունի քան աջ կողմը: Այս գիւտը նախ Չինացիք ըրին: Այս հետաքրքրաշարժ գիւտին ճշմարտութիւնը կրնայ դիւրաւ ստուգուիլ տասը տասներկու երեսներու քննութեամբ: Կ'ըսուի թէ դերասաններ, դերասանուհիներ և հրապարակային երգիչներ միշտ իրենց երեսին աջ կողմը կը դարձնեն հանդիսատեաներուն, երբ ուզեն իրենց ունկնդիրներուն վրայ տպաւորութիւն գործել:

Գ Լ ՈՒ Խ Թ.

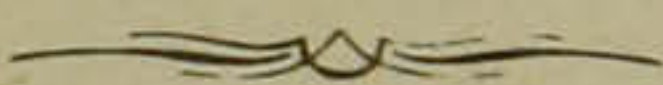
ԿԵՐԱԿՈՒՐԻՆ ԱԶԴԵՅՈՒԹԻՒՆԸ ԴԵՄՔԻՆ ՎՐԱՅ

Մեր առօրեայ կերակուրը և ըմպելիքը շատ ազգեցութիւն ունին մեր երեսներուն առողջութեան, գեղեցկութեան և սիրուն արտայայտութեան վրայ: Շատակերները, օրինակի համար, երբեք շատ մտածող չեն, և ուստի դուն ուրեք կ'ունենան մտաւորական դէմք: Այնպիսիներ որոնց ուտեստը գլխաւորապէս միսէ կը բաղկանայ, ընդհանրապէս իրենց բնութիւններուն կենդանական կողմերը կը

զարգացնեն աւելի քան իրենց հոգեկան կողմը, և հետեւանքը կ'ըլլայ կոշտութիւն մը, բրտութիւն մը իրենց կերպարանքին մէջ: Ընդհակառակն բոլորովին բուսակերութիւնն ալ մարդը անհամ անճաշակ ընելու բնութիւնն ունի: Բայց ամէնէն աւելի աչքի զարնողն է այն ազդեցութիւնը զոր արբեցութիւնը կամ ալքողական անժուժկալութիւնը կ'ընէ երեսին վրայ: Անիկա ինչպէս կրնայ նուրբ և գեղեցիկ երեսը փոխել յետին աստիճան կոշտութեան և մինչև իսկ զարշելի տգեղութեան: Դէմքերու վրայ զահագան ուտեստներու ներգործութիւններու մասին պիտի խօսուի կերակուրին առողջութեան հետ ունեցած յարաբերութեան պատկանեալ գլխուն մէջ:

Փրոֆ. Քիրք կ'ըսէ. «Երեսը բառական իմաստով կը շինուի այն կերակուրէն որ կը հայթայթուի ստամոքսին: Չկայ տարակոյս թէ ուրիշ գոյացութիւններ ևս, որպիսի է օդը զոր ներս կը շնչենք, մեր երեաները շինելու պաշտօնն ունին, բայց կերակուրը, որուն մէջ կը բովանդակի նաև ինչ որ կը խմենք, կը բազկացնէ գլխաւոր նիւթը որմէ կը բազկանան դէմքին զարմանալի գիծերը: Եթէ կերակուրը շատ անյարմար է նպատակին, ինչպէս այս դիմագիծերը կրնան լաւագոյն հիւսուածքն ըլլալ: Ասոնք են, օրինակի համար, աչքին նուրբ հիւսկէնները, որոնցմէ կախում ունի երեսին արտայայտութիւնը: Կը պահանջուի յարմար նիւթ որպէս զի այս հիւսկէնները լաւ կարգաւորութեան մէջ ըլլան: Կրնաք աշխարհի բոլոր գեղազեղերով օժել ձեր երեսին դուրսի կողմը, բայց եթէ քիչ մը խնամ չտանիք այն նիւթերուն որոնցմէ շինուած է նոյն իսկ ձեր երեսը, պիտի

չունենաք քաջառողջ դէմք: Ուրեմն պարտիք ուշադրութիւն ընել գործարաններուն որոնց կիրառութեան մէջ կերակուրի նիւթերը պիտի պատրաստուին երես շինելու համար: Եթէ ուէ կերպով այս գործարաններուն անփոյթ գտնուիք, և հետեւապէս անոնք կարող չըլլան շինել կերակուրը աղէկ արիւնով, ոչ մէկ նիւթ ձեզի առողջ դէմք կու տայ:



Մ Ա Ս Ն Բ.

ՄՈՐԹ ԵՒ ԳՈՅՆ

Գ Լ ՈՒ Խ Ժ.

ՄՈՐԹԻՆ ԶԱՐՄԱՆԱԼԻՔՆԵՐԸ

Մորթը կը բաղկանայ երկու ուրոյն խաւերէ, որոնց դուրսի կողմինը կը կոչուի վերնամաշկ, և ներսի կողմինը՝ բուն մորթ:

Մորթը ունի բազմաթիւ ջիղեր և արեան երակներ, որոնցմէ կը ծագին շօշափման զգացումը և ցաւի զգայնութիւնը: Նաև թոքերուն և երիկամունքներուն նման արիւն մաքրող գործարան մըն է մորթը, և անոր զարմանալի գործողութիւնները կը կատարուին ծակերու կամ խողովակներու միջոցաւ, որոնք եթէ իրարու ծայր դրուին, քսանութ մղոն երկայնութիւն կը ցուցնեն, ինչպէս հաշուած

է Սըր Իրազմբա Ուիլսըն : Այս երեւելի մորթարանը իր սոյն նշանաւոր հաշիւը հիմնեց սա իրողութեան վրայ թէ 2,800 կրնայ համարուիլ միջակ թիւը մէկ քառակուսի մատնաչափ մորթի ծակերուն , և իւրաքանչիւր խողովակ քառորդ մատնաչափ հաշուելով , 700 մատնաչափ խողովակ կ'ունենանք մեր մարմնին մէն մի քառակուսի մատնաչափին վրայ : Հասարակ բարձրութիւն ունեցող մարդու մը մարմնին մակերեսին տարածութիւնն է իբր 2,500 քառակուսի մատնաչափ , ուստի ծակերուն թիւն է 7,000,000 , և արտաշնչական խողովակներուն քառակուսի մատնաչափերուն թիւը՝ 1,750,000 , այսինքն՝ 145,833 ոտնաչափ , կամ 48,600 եարտա , որ կ'ընէ գրեթէ 28 մղոն :

Գ Լ Ո Ի Խ Ժ Ա .

ՄՈՐԹԻՆ ՅԱՐԱԲԵՐՈՒԹԻՒՆԸ ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ԵՒ ԳԵՂԵՅԿՈՒԹԵԱՆ ՀԵՏ

Մորթը մարմնին ամէնէն կարեւոր գործարաններէն մին է , և բաղադրեալ պաշտօնները գործնք կը կատարէ մորթը , անհրաժեշտ են թէ՛ առողջութեան և թէ՛ կեանքի : Ստամոքսը , լեարդը և մինչև իսկ ուղեղը այնքան հարկաւոր չեն մեր գոյութեան որքան մորթը : Մարդիկ կրնան շարաթ մը կամ աւելի ժամանակ ապրիլ առանց կերակուրի , և լեարդը կրնայ ամբողջովին դադրիլ իր գործը կատարելէ մահէն օրեր առաջ , բայց եթէ մորթին գործողութիւնները դադրին , մահը կու գայ քանի մը ժամէն :

Կը պատմուի թէ Լեւոն Ժ.ի պապական ակթոնը բարձրանալուն առթիւ մեծ թափօր մը կազմուեցաւ

Ֆիորէնցայի փողոցներուն մէջ, երբ փոքրիկ տղայ մը բուրովին ծածկուեցաւ ոսկի թիթեղով « Ոսկեղար » ը ներկայացնելու համար: Ի մեծ սարսափ հանդիսատեսներուն, տղան մեռաւ զօրաւոր ջղաձգութիւններով: Մահուան պատճառն էր հարկաւ մորթին ծակտիքներուն գոցուիլը, որով արտաշնչութիւն անկարելի եղած էր:

Արդ, երբ զանցառու կը գտնուինք մորթը մաքուր պահել լողանքով կամ մարմնամարզով, կը խցենք ականի պաշտօն վարող քսանութ մզոն խողովակները որոնք յիշուեցան նախորդ գլխուն մէջ: Այս զանցառութիւնը անպատիժ չկրնար մնալ. վատառողջութիւնը կը յաջորդէ իբրեւ բնական հետեւանք, և մինչև իսկ մահաբեր ախտեր յառաջ կու գան:

Մորթին ճերմակութիւնը, թափանցկութիւնը և գոյնը միշտ էական պայման նկատուած են գեղեցկութեան: Որքան կատարեալ ալ ըլլան երեսին դիմագիծերը, բոլոր հրապոյրը կը կորսուի եթէ մորթը աղտոտ և տժգոյն է: Գեղեցկութիւնն ալ կ'աներեւութանայ աւելի կամ նուազ երբ մորթին վրայ արատներ, բիծեր, կեղեր, պալարներ, խորշումներ և մինչև անգամ ցաներ ըլլան: Մորթին բնութիւնը և վիճակը ազդեցութիւն ունի դէմքին գոյնին վրայ, և դէմքին գոյնը և որպիսութիւնը մեծապէս կ'ազդէ գեղեցկութեան վրայ: Ո՞վ տեսած չէ տգեղ երես մը գեղեցիկ գոյնով: Կան հարկաւ պարզ, միջակ երեսներ մաքուր գոյնով և վարդ այտերով, բայց որոնք միշտ հաճելի երեւոյթ ունին:

Այդ կարեւոր գործարանը, մորթը, պահպանելու պատասխանատուութիւնը կը պատկանի իւրա-

քանչիւր անհատի որ այդ պատուական մաշկին տէրն է : Անոնք որ կը բաղձան գեղեցիկ ըլլալ , պէտք է որ իրենց մշտնջենաւոր ուշադրութեան և խնամքին առարկայ ընեն զայն :

Գ Լ Ո Ի Խ Ժ Բ .

ՄՏԱՅԻՆ ՇԱՐԺՈՒԹԻՒՆՆԵՐՈՒ ԱԶԳԵՅՈՒԹԻՒՆԸ ՄՈՐԹԻՆ ՎՐԱՅ

Նշանակելի իրողութիւն մըն է թէ կան մտային շարժութիւններ , որոնք կը ներգործեն մորթին և անոր գործողութիւններուն վրայ այն նոյն կերպով ինչպէս կը ներգործէ ցուրտը : Վհատական կիրքերը , զոր օրինակ վիշտը և երկիւղը , կը պակսեցնեն շնչառութիւնը և շնչերակային արիւնի հոսումը . հետեւապէս մորթը կը դեղնի , արտաշնչութիւնը կ'արգելուի , և ջղային գործողութիւնը կը խանգարի : Բարկութիւնը և ուրիշ բուռն կիրքեր , արագցնելով շնչառութիւնը և արեան հոսումը , կը բարձրացնեն մորթին մակերեսին ջերմութեան աստիճանը , և կը կարմրցնեն զայն , լեցունութիւն մը , ձկտում մը կու տան անոր , որոնք յատկանիշներ են գրգռումներու :

Մորթին վրայ մտային շարժութիւններու ազդեցութիւնը երբեմն այնքան մեծ կ'ըլլայ որ մինչև անգամ հիւանդութիւն յառաջ կու գայ : Քաղէնաւ , երբ կը թուարկէ մորթային ախտերու պատճառները , կ'ըսէ թէ « Մտային զօրաւոր շարժութիւններ , և վիշտը մասնաւորապէս , նշանակելի ազդեցութիւն կը գործեն : » Նշանաւոր հեղինակներ մտային մեծ

յուզումը պատճառ կը ցուցնեն մորթային եռքերու :
 Ուիլքինսըն կ'ըսէ մորթին համար , « Հոն Սէրը
 կը զգենու երկնային վարդագոյնը , որ է անոր վայելուչ սեպհական գոյնը : Հոն սիրուն Սմօթխածութիւնը
 կը շառագունի , և անարգ Սմօթը կ'արտայայտէ
 իր երկրաքարչ բնութիւնը : Հոն Ստելութիւնը կը
 ցուցնէ իր չարամիտ ճերմակը , Հոն նախանձը ի
 վեր կը հանէ իր մշտնջենաւոր կանաչ զգեստը ,
 Հոն Բարկութիւնը կը հագնի իր սեւերը , և Յուսահատութիւնը՝ իր մահահանգոյն գորշութիւնը :
 Հոն կեղծաւորութիւնը կը կողոպտէ միւսները
 և կը հագնի բոլոր զգեստները փոփոխակի : Վիշտը
 և Ապաշխարութիւնն ալ իրենց սուգի քուրճը
 ունին հոն , և Տաղանդն ու Ներշնչումը անմահ
 ճառագայթներով և իրենց լուսապսակով կը
 բոցափայլին հոն : Միով բանիւ , մարդկային բնութեան
 գինչութիւնը և հանգամանքները կարելի է
 մակարերել մորթին բազմապիսի երեւոյթներէն :

Գ Լ Ո Ի Խ Ժ Գ .

ՋԵՐՄՈՒԹԵԱՆ , ՅՈՒՐՏԻ ԵՒ ՕԴԻ ԲԱՐԵԽԱՌՆՈՒԹԵԱՆ
 ՓՈՓՈԽՈՒԹԻՒՆՆԵՐՈՒՆ ԱԶԴԵՅՈՒԹԻՒՆԸ ՄՈՐԹԻՆ ՎՐԱՅ

Ուղղակի արեգակին ճառագայթներէն եկող
 սաստիկ տաքութենէ պէտք է որ զգուշանան բոլոր
 անոնք որ կը փափաքին գեղեցիկ և մաքուր
 գոյնի : Տոչորիչ արեգակին ազդեցութեան տակ
 մորթը կը բրտանայ և շատ անգամ խաղախորդուած
 կաշիի պէս կը կարծրանայ և կը պիսակոտի :

Գալով ցուրտին, մորթին վրայ անոր առաջին ներդործութիւնը կրնայ կոչուիլ սեղմիչ, պնդիչ : Կծկում մը տեղի կ'ունենայ, և հետեւապէս քիչ մը արիւն կը մտնէ հերածեւ երակներուն մէջ, նաև տեղի կ'ունենայ արեան նուազութիւն ներքեւի մասերուն մէջ, ջերմութեան և կեանքի կեդրոններէն շատ հեռու, որմէ կը հետեւի մկանային դրութեան թմրութիւնը որ ծանօթ է ամէնուս :

Բայց այս ներդործութիւնները վաղանցուկ են : Հակազդեցութիւն մը տեղի կ'ունենայ կազմութեան մէջ, որուն միջոցին արեան հոսումը որ կասած էր ընդհանրապէս, կը վերադառնայ մեծ ուժգնութեամբ : Ասկէ յառաջ կուգայ մորթին մէջ այն պայծառ և կարմրորակ գոյնը, զոր այնքան անձեր կ'ունենան իրենց երեսներուն վրայ սառնային օրերը բաց օդի մէջ աղէկ պտոյտէ մը ետքը : Յուրաքանչեւ մթնոլորտը չոր է, ստուգիւ բարերար է քաջառողջ անձերու, մանաւանդ եթէ շատ մարմնամարդ կատարուի :

Սակայն խոնաւ օդը տարբեր ներդործութիւն կ'ընէ կազմութեան վրայ : Երբ մարդ խոնաւ օդի մէջ գտնուի, շատ խոնաւութիւն կը ծծէ և մարմինին ծանրութիւնը կ'աւելնայ : Մորթին գոյնը սաստիկ կ'աւրուի անոր ազդեցութենէն : Այս աւերումը կը տեսնուի Հոլանտացիներուն մորթին վրայ : Խոնաւ ցրտութիւնը ամէնէն վատառողջն է օդի բոլոր բարեխառնութիւններուն մէջ, և մնասակար է գրեթէ բոլոր կազմութիւններուն, մարդ թէ՛ ծեր ըլլայ թէ՛ դեռահասակ :

Մորթին վրայ բարեխառնութեան փոփոխութիւններու ազդեցութեան վրայ խօսելով, անմի-

Չապէս մէկէն միւսն անցնիլ շատ անգամ վտանգաւոր է: Ինչպէս շատեր գիտեն, ցուրտէն տաքի փոփոխութիւնը այնքան վնասակար չէ, որքան տաքէն ցուրտինը, որ կրնայ կասեցնել մորթին ծծելու գործողութիւնը, և երբեմն յառաջ կը բերէ բորբոքում քթին, կոկորդին և ուրիշ կողմերու թաղանթներուն վրայ: Բարեխառնութեան փոփոխութիւններու դէմ, երբ արհեստականապէս յառաջ կու գան անոնք, օրինակի համար, տաք սենեակէ մը ցուրտ գիշերային օդի մէջ մտնելով, պէտք է մասնաւոր զգուշութիւն ընել: Ասոնք արդարեւ շատ աւելի վտանգաւոր են քան մթնոլորտին բնական փոփոխութիւնները: Մէկը որ փոփոխակի տաքէն ցուրտը, չորէն խոնաւը կը մտնէ, կա՛մ կարծր մորթ կ'ունենայ և կա՛մ շարունակ կը նեղուի պալարներէ և մորթային բորբոքումներէ:

Գ Լ ՈՒ Խ Ժ Դ .

ԳԵՇ ԴԵՄՔԵՐ, ԱՆՈՆՅ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐՆ ՈՒ ԴԱՐՄԱՆՆԵՐԸ

Գէշ դէմքերը առ հասարակ արդիւնք են առողջապահական օրէնքներու զանցառութեան կամ եղծման, այն մանր օրէնքներուն՝ որոնք շատերու այնքան աննշան կ'երեւնան, բայց իսկապէս ծայրագոյն աստիճան կարեւոր են մեր առողջութեան և բարելաւութեան համար: Սխալ ուտեստ, անկանոն ունակութիւններ, անմաքուր օդ, ուշ անկողին մտնել, և պատշաճ մարմնամարդի զանցառութիւն, այն ազդակներուն կարգին կը պատկանին

որոնք կը մնասեն մորթի առողջութեան և դէմքի գեղեցկութեան :

Հին ասացուած մը կայ թէ Նախանձը կը կահաչցնէ . հարկաւ քիչ մը փոխաբերական դրոյց : Եւ սակայն հանապազօրեայ իրողութիւն է թէ մարդ կը դեղնի և կը տժգունի դառն յուսավրիպումով , վիշտով կամ անձկութիւնով . և մշտնջենաւոր հոգը , տագնապը կը կնճռտեն մորթը :

Աղօտ , հոգի գոյն կերպարան մը յաճախ կը տեսնուի այն անձերուն մէջ որոնք կը տառապին դժուարամարսութեամբ : Նախնական պատճառն է ընդհանրապէս շատակերութիւնը , կամ ունակացում ուտելու և խմելու այնպիսի բաներ որոնցմէ պէտք էր հրաժարիլ : Այս գունատ մորթին պատճառը կրնայ ըլլալ լեարդին դանդաղ գործելը : Շատեր իրենք են պատճառ իրենց լեարդին այս վիճակին , թէպէտ միշտ կը տրանջեն այդ ապատամբ գործարանին դէմ : Յարմար կերակուր , հանդերձ առատ մաքուր օդով և մարմնամարզով՝ դարման մըն է որ քիչ անգամ անյաջող կ'ելլէ բուժելու մասին :

Գոյնի դեղնութիւն և ճերմակ շրթունքներ յաճախ տեղային նշան են ընդհանուր տկարութեան մը : Թերեւս Ֆիզիքական տկարութիւն չերեւնայ , այսու հանդերձ կազմութիւնը չունենար այն վիճակը որ կը ներկայայնէ լիակատար առողջութիւն : Անարիւնութիւնը երբեմն գոյութիւն կ'ունենայ այսպիսի վիճակներու մէջ : Ասիկա կրնայ ծագում առնել հետեւեալ պատճառներէն , որ են՝ սննդարար կերակուրի կամ թթուածնի անբաւականութիւն , ցոփութիւն , կամ չափազանց վատնում

Չղային ուժի, կորուստ արիւնի կամ ուրիշ կենսական հեղուկի: Այս պայմաններուն ներքե, դէմքին շիտկուելէն առաջ, մարմնին ընդհանուր առողջութեան պէտք է հոգ տանիլ և կազմութիւնը հաստատել յարմար ուտելիքով և խմելիքով:

Գ Լ Ո Ի Խ Ժ Ե .

Դ Է Մ Ք Ը Ա Ի Բ Ո Ղ Կ Ե Ր Ա Կ Ո Ի Ր Ն Ե Ր

Ամէն անոնք որ կը փափաքին աղէկ դէմքի, պէտք է որ, ինչպէս ըսած ենք արդէն, մեծ ուշադրութիւն ընեն իրենց կերակուրին: Ասիկա թերեւս քիչ մը առօրեայ անձնուրացութիւն կը պահանջէ, բայց մեծ վարձ ունի:

Նախ, պէտք է հրաժարիլ թէյէ և խահուէէ, վասն զի ասոնք երկուքն ալ վնասակար են, արգելք են քաջառողջ դէմքի: Թէյը անմարսութեան ամէնէն մեծ պատճառներէն մէկն է, և շատ խահուէ խմելը դէմքին դեղնութիւն կը բերէ, և կ'արագցնէ Չղային խառնուած ունեցող անձերու գործարաններուն մաշումը: Ալքոլաւոր ըմպելիներն ևս պարտին արտաքսել անոնք որ կը բաղձան մաքուր գոյն ունենալ, զօրաւոր գինիները և գարեջուրները մասնաւորապէս վտանգաւոր են: Կարկանդակներէ և նմաններէ ի սպառ հրաժարելու է: Բոլոր օսլայաւոր կերակուրները, հացն, անգամ, պէտք է շատ խնայողութեամբ գործածել, վասն զի անոնք յաճախ պատճառ են մորթին աղտոտ և մրոտ երեւնալուն, և երբեմն կեղեր և պալար-

ներ յառաջ կը բերեն : Շաքարը և անուշեղէնները
 ևս ամենամեծ չափաւորութեամբ գործածուելու են :
 Քացախէն և քացախով պատրաստուած ուտեստ-
 ներէն (թուրշու) և բոլոր թթու կերակուրներէն
 ի սպառ հրաժարիլ պէտք է :

Տր. Ս. Բառապոթհրմ իր բժշկական մէկ ճառին
 մէջ հետեւեալ շահեկան կերպով կը խօսի. «Դան-
 դաղ և դիակնատիպ երեւոյթով, կարծր և խորտ-
 ուբորտ մորթով անձեր, որոնք նիհար են և ոսկ-
 րուտ, և շարունակ տեսակ տեսակ անհանգըս-
 տութիւններ կ'ունենան, միշտ տեսած եմ որ շատ
 միտեալ են թանձր և հողային բնութիւն ունեցող
 կերակուրներ ուտելու. զոր օրինակ, հաց, կար-
 կանդակ, քաքար և առ հասարակ ալիւրէ պատ-
 րաստուած ուտեստներ : Չեմ ուզեր հասկցնել թէ
 այսպիսի անձեր երբեք ուրիշ բաներ չեն ուտեր,
 վասն զի կը սիրեն ուտել իւղային և զօրաւոր կե-
 րակուրներ ալ, այլ թէ՛ անոնց կերակուրը վար-
 սակէ և ուրիշ ցորենեղէններէ շինուած հացէ և
 խմորեղէններէ կը բաղկանայ դժխաւորապէս : Նոյնը
 կրնայ ըսուիլ այնպիսիներու համար որ կը տառա-
 պին գէշ ակռաներէ, պալարներէ, և տեսակ տե-
 սակ ուռեցքներէ և վէրքերէ, և որ ի բնէ ենթակայ
 են գլխացաւի, հարբուխի, ևն., և այս ճշմարիտ է
 աւելի մասնաւորապէս երբ այդ անձերը բնու-
 թեամբ փորի պնդութիւն ունին, վասն զի այն
 ատեն շատ մը վնասակար նիւթեր կը մնան ներսը,
 որոնք եթէ ոչ՝ դուրս պիտի ելլէին : Ընդհակառակն,
 այնպիսիներ, որոնք փայլուն և ոգեւոր են երեւոյ-
 թով, որոնք ունին մաքուր և փայլուն մորթ,
 մսոտ են, ունին մանր և ճապուկ ոսկորներ, քիչ

անգամ կը տառապին ու է տեսակ ախտերէ, և ընդհանրապէս շարժուն են և ոգեւորեալ, գտած եմ միշտ որ աւելի շատ կ'ուտեն թարմ բուսեղէններ, կանաչեղէններ, պտուղ և կենդանական կերակուր, ձուկ, հաւկիթ, և ամէն տեսակ բնասպիտակային և շաքարաւոր նիւթեր, և քիչ կը գործածեն թանձր, պինդ ցորենեղէն կերակուրներ:

Գ Լ Ո Ի Խ Ժ Զ .

ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐ ՈՐ ԿԸ ԳԵՂԵՑԿԱՅՆԵՆ ԳԷՄՔԸ

Թէ ի՛նչ ուտելու և ի՛նչ խմելու է երբ հրաժարինք հասարակ շատ մը ուտեստեղէններէ, ինչպէս հրահանգ տրուեցաւ նախորդ գլխուն մէջ, ի սկզբան դժուարալոյծ խնդիր մը կ'երեւնայ: Բայց տակաւին առատ կերակուր կը մնայ ուտելու և խմելու: Միայն թէյը և խահուէն չեն ըմպելի: Կայ քոքօն, որ անմեղս է և աննդարար, բայց տաք ջուրը աւելի լաւ է: Տաք ջուրը կ'օգնէ մարսողական գործարաններուն իրենց պաշտօնները կատարելուն, բայց ի լեարդը մաքրելէ: Վասն որոյ շատ օգտակար է լաւ դէմք պահելու կողմանէ: Կաթը յարմար է շատ կազմութիւններու, մորթը կը կակուղցնէ ու կը ճերմկցնէ: Փոխանակ այնքան հաց, քաքար և օսլայաւոր կերակուրներ ուտելու —ինչպէս սովորաբար կ'ուտուի—պտուղ, հում կամ եփուած, առատօրէն ուտելու է ամէն ճաշի ատեն: Պտուղը բնութեան բժշկական դարմանն է, և արդարեւ կեանքին փիլիսոփայական քարը: Եթէ մարդիկ

աւելի յաճախ ուտէին պտուղ , գրեթէ զերծ պիտի մնային բժիշկներու և դեղերու ստակ վճարելէ , և պէտք պիտի չունենային ներկերու և շպարներու , յաւելուածական հրապուրիչ հանգամանք տալու համար իրենց մորթերուն : Նարինջը , ելակը , խնձորը , խաղողը , պանանան , չամիչը և ուրիշ պտուղներ կը մաքրեն արիւնը , կը զօրացնեն ջղային դրութիւնը , կը կանոնաւորեն մարտդական գործարանները , և առողջութեան փայլ մը կը բերեն այտերուն : Բոլոր շաքարը , որու պէտք ունին մեր մարմինները , պտուղներուն մէջ կը պարունակուին . ուստի երբ հասուն պտուղ կ'ուտես , պէտք չունիս շաքարի : Ամէն տեսակ կանաչ բուսական պէտք է ուտել առատօրէն : Սակայն ամէնէն աղէկ ուտելիք են փաթաթէսը , գազարը և շողգամը , բայց չափաւոր : Շոմինը (տիանագ) ամէնէն գերազանցն է դէմքը , մարմնին գոյնը աղուորցնելու և հիւանդոտ լեարդը բուժելու համար : Կը պարունակէ առատ երկաթ որ կրնայ դիւրաւ մարմնին մասերուն վերածուիլ : Պինկօ քիմիաբանը կ'ըսէ թէ շոմինը աւելի երկաթ կը պարունակէ քան երկաթ պարունակող ամէնէն համբաւաւոր դեղերը :

Միշտ զգուշացիր խողի միսէ , հորթու միսէ , խեչափառէ , ոստրէէ և ամէն տեսակ խեցեպատեաններէ , եթէ կ'ուզես պահել աղուոր գոյն :

Գ Լ Ո Ի Խ Ժ Է .

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԽՆԱՄՔ ՄՈՐԹԻ ԳՈՅՆԻ

Առողջ և հետեւապէս աղէկ գոյնի գաղտնիքներէն մէկն է մորթին ծակտիքներուն ազատ գործունէութիւնը : Զայս ձեռք բերելու ամէնէն աղէկ միջոցն է յաճախ լողանք ընել , ներս շնչել առատ մաքուր օդ , և շատ մարմնամարզ : Զգուշացիր տաք և խոնուած սենեակներէ , և ջերմութեան աստիճանի յանկարծական փոփոխութիւններէ : Ճարձատող կրակին մօտիկ նստիլն ալ , մինչեւ իսկ ձմեռ ժամանակ , գէշ է գոյնի համար , վասն զի կը չորցնէ մորթը և կ'աւրէ անոր գոյնը :

Լուացման համար գործածուած ջուրը ևս ուրիշ ազդակ մըն է որ յաճախ կը ներգործէ մորթի գոյնին : Երբ ջուրը անմաքուր է , կրնայ պատճառ ըլլալ կեղերու և պալարներու , և եթէ լեղի ըլլայ , կը խորտուբորտցնէ փափուկ մորթը : Արդուզարդի համար անձրեւի ջուրէն աղէկը չկայ : Երբ անձրեւի ջուր գտնել կարելի չէ , լեղի ջուրը կակուղցնելու աղէկ կերպն է թէյի դգալ մը պորաքս դնել սափորին մէջ ամէն անգամ երբ ջրով լեցուի անիկա :

Գալով օձառներուն , պէտք է միայն ամէնէն աղէկ տեսակները գործածել : Յաճախ շատ վնաս յառաջ եկած է մորթին , գէշ օձառով լուացուելով : Մութգոյն և հոտաւէտ օձառները ընդհանրապէս ամէնէն գէշերն են : Ամէնէն աղէկ է գործածել կաթի մակարդ , վարսակի ալիւր (օթմիլ) կամ կլիսէրին : Փոխանակ օձառի , վարսակի ալիւր գործածել երեսի

շատ օգտակար է լաւ գոյն պահելու համար : Եթէ վարսակի ալիւր պիտի գործածուի, պէտք է զանիկա խմոր շինել ձեռքի ափին մէջ և յետոյ երեսին քսել :

Հուսկ ուրեմն, անոնք որ կը փափաքին լաւ գոյն ունենալ, պէտք է որ զգուշանան իրիկուրները ուշ անկողին մտնելէ : Անոնք որ կը նստին մինչև կէսգիշեր և կը քնանան ցերեկուան լաւագոյն մասին մէջ, անտարակոյս պիտի հասկնան թէ իրենց կրած պատիժներէն մէկն է տժգոյն մորթ մը :

Գ Լ Ո Ի Խ Ժ Ը .

Մ Ա Ր Մ Ն Ի Ն Գ Ո Յ Ն Ը Գ Ե Ղ Ե Յ Կ Ա Յ Ն Ե Լ .

Քանի մը պարզ գաղտնիքներ

Ուտեստի և առողջապահութեան կանոններէն զատ, որոնց վրայ խօսուեցաւ արդէն, չկայ գոյնի մնայուն գեղեցկութեան վստահելի միջոց, թէպէտ կան դարմանման պարզ շատ գաղտնիքներ որոնք կը կարծուին թէ զարմանալի հմայքներ կը գործեն : Բայց ասոնցմէ ոմանք կրնան գործածուիլ երբ գոյնը գէշ է և կ'ուզէ անմիջական դարման :

Հին և լաւ յանձնարարուած գեղազիր մը սա է . մէկ թէյի դգալ ծծումբ և քիչ մը շաքարառուփ (molasses) շարաթ մը ամէն առաւօտ պէտք է քսել, և յետոյ միջոց տալ երեք օր . այնուհետև շարաթ մը ևս քսել մէկ օր միջոց տալով : Կ'ըսուի թէ ասիկա

մոգական ազդեցութիւն մը կ'ընէ մորթը մաքրելու և գեղեցկացնելու կողմանէ :

Շատ են այն զօրացուցիչները որոնք կը յանձնարարուին մորթին գործածել դուրսէն, բայց անոնց վրայ հաւատք քիչ ունիմ. և արդարեւ անոնց մէկ քանին ոչ միայն օգտակար չեն, այլ շատ վնասակար են, մասնաւորապէս սեղմիչ թթուները, ոգիները և պաղլեղ պարունակող ջրով լողանքները: Ասոնք իրաւ կը մաքրեն մորթը ժամանակի մը համար, բայց անոնց յաճախ կիրառութիւնը կը չորցնէ և կը կծկէ մորթը: Վերնամաշկին փափուկ հիւսկէնը կը պահանջէ աննշմարելի իւղային խոնաւութիւնը զոր Բնութիւնը կ'արտաշնչէ: Այս կը կորսուի ոգիներ և թթուներ գործածելով, և մորթը կը խորշոմի կանուխ կամ ուշ: Թերեւս մորթի ամէնէն անվնաս լողանքը լեմոնի հիւթի և կլիսէրինի խառնուրդով կատարուածն է: Ասիկա գործածել ուղողները պէտք է որ ամէն առաւօտ մորթը անով շփեն լուացուելէ ետքը: Լեմոնի հիւթը կը ձերմկցնէ մորթը և կլիսէրինը կը կակուղցնէ: Թէպէտ բժշկական հեղինակութիւններէն ոմանք կ'ըսեն թէ մորթին համար աւելի լաւ զօրացուցիչ չկայ բացի քիչ մը շփումէ: Շփումը կրնայ ըլլալ մորթի խողանակով կամ չափաւոր խորատւրրատ անձեռոցով: Երեսը պէտք է ամուր ամուր շփել ամէն առաւօտ քանի մը վայրկեան: Այս շփումը շատ օգտակար կ'ըլլայ ճարպային գեղձերուն ծակոթիքները բանալու, և մորթը գրգռուելով կ'արգելուի բիծերու ձեւացումը:

Մորթին գոյնը պահելու ուրիշ կերպ մը, զոր կը յանձնարարեն բժշկական այլ և այլ հեղինակու-

Թիւններ , մորթի մարձումն (մասաժ) է ընտիր ձէթով (զէյթին եաղը) պատրաստուած պաղ սերով : Գիշերը անկողին մտնելէ առաջ երեսը պէտք է լաւ մը մարձել սերով , այտերը շփելով դէպ ի վեր և դէպ ի ականջները : Այն մասը զոր մորթը չէ ծծած , կրնայ սրբուիլ ձերմակեղէնէ կակուղ անձեռոցով : Կ'ըսուի թէ այս կերպով մորթը կը սնանի և միօրինակ լեցունութիւն մը կը ստանայ :

Գ Լ Ո Ւ Խ Ժ Թ .

ԳԵՂԱԳԵՂԵՐ ԵՒ ԱՆՈՆՑ ՎՏԱՆՔՆԵՐԸ

Շպարի կամ գեղեցկացուցիչ դեղերու — զոր օրինակ , անգոյր , ծարիր — ծագումը շատ հին է : Հոմերոսի Ողիսականին մէջ կայ կտոր մը Պենելոպէի արդուղարդին նկատմամբ , և կը պարունակէ ասացուած մը որ բառապէս կը նշանակէ «օժուած այտերով :» Այսպէս կը տեսնենք թէ գեղադեղեր կը գործածուէին մինչեւ անգամ այդ կանուխ տարիներուն մէջ : Յեղաբէլի վրայ կը կարդանք Հին Կտակարանին մէջ թէ «իր աչքերուն ծարոյր դրաւ և իր գլուխը զարդարեց , ու պատուհանէն կը նայէր :» Երես ներկելու սովորութիւնը , մինչեւ անգամ արուներու , կը տեսնենք թէ կար Մարաց մէջ : Մարաց Աժդահակ թագաւորին համար (Ն . Ք . 560) գրուած է թէ «իր աչքերուն շուրջը ներկով զարդարած և իր երեսը ներկ քսած էր և արուեստական (կեղծ) մազ դրած էր գլուխը :» Ներոնի օրերը , Հռոմայեցի տիկիներ ժամանակնուն

մեծ մասը կը նուիրէին իրենց երեսները զարդարելու : Մինչեւ անգամ կայսրուհին կը հետեւէր ժողովրդին մէջ ընդհանրացած այս նորոյթին (մոտա) :

Բայց թէպէտ գեղադեղերու կիրառութիւնը իր ծագումը ունի հազարաւոր տարիներ առաջ, սակայն ատիկա երբեք փաստ չէ անոր իմաստութեան գործ ըլլալուն : Գրեթէ բոլոր այն կիները, որոնք նշանաւոր եղած են իրենց առաջնակարգ գեղեցկութեան կողմանէ և որոնց հմայքը մնացած է երկար ժամանակ, երբեք ըսուած չէ որ գործածած ըլլան ուէ տեսակ փոշի կամ արուեստական գեղեցկութիւն : Երեսի փոշիները կը լեցնեն կը խցեն մորթին ծակտիքները, որոնց ազատ անցքը էական է անոր առողջութեանը համար, և հետեւապէս գեղեցկութեանը : Ամէն ով որ կը յարգէ իր առողջութիւնը և գեղեցկութիւնը, երբեք պէտք չէ որ գործածէ զանոնք : Երեւելի բժիշկ մը կ'ըսէ . «Տեսած եմ շատեր որոնց երեսի ուռոյցներուն ու պալարներուն պատճառն էին խանութներուն մէջ ծախուած արդուզարդի փոշիներն ու շպարները : »



Մ Ա Ս Ն Գ.

ԵՐԵՍԻ ԱՐԱՏՆԵՐ, ԵՒ ԱՅԼՆ

Գ Լ Ո Ի Խ Ի.

Տ Գ Ե Ղ Ք Ի Թ Ե Ր, Ե Ի Ա Ն Ո Ն Յ Դ Ա Ր Մ Ա Ն Ը

Քիթը երեսին ամէնէն շատ աչքի զարնող մասն է, և երբ կը ծռի, կը տձեւնայ և կամ ու է կերպով կ'աւրուի, ամբողջ դէմքը կ'ազդուի:

Քիթին ձեւը փոխել այնքան դժուար չէ որքան կ'երեւակայուի թերեւս: Գործիքներ հնարուած են, քիթի մեքենաներ կոչուած: Ասոնք շատ պարզ բաներ են, և իրենց գործը կը կատարեն քիթին աճառին (cartilage) վրայ ճնշելով:

Քանի մը տարի առաջ Ֆիշստեշֆիս Թայլզ թերթին աշխատակիցներէն մէկը վիրաբոյժի մը հետ տեսակցեցաւ քիթին ձեւը փոխելու խնդրին վրայ, և ընդունեց հետեւեալ քիչ մը ասպեցուցիչ տեղեկութիւնը. «Քիթը լոկ աճառի կտոր մըն է, և անոր ձեւը կրնայ դիւրաւ փոխուիլ: Շատեր դժգոհ են իրենց քիթէն, անոր տձեւութեան պատճառաւ: Քիթին վայելչութիւն տալու համար մեքենայ մը հնարուած է, որ է փոքրիկ պատեան մը երկու մասէ բաղկացած և ծխնիներով իրարու կցուած: Պատեանը շինուած է երկաթէ, և ջրդեղուած կամ կիտուածուած է: Ներսի ձեւն է կատարեալ ձեւաւոր քիթի մը ձեւը, վայելուչ

երեսի կերպարանքին այն անձին որու համար պիտի գործածուի մեքենան : Այսպէս կարելի է ստանալ Հռոմէական, Յունական, ցցուած, արծուունգն, կամ քիթի ուէ ուրիշ ձև որ կ'ուզուի : Գործիքը գործածելու համար նախ պէտք է քիթը տաք ջրի մէջ խոթել անկողնի ժամանակ և կատարելապէս տաքցնել և կակուղցնել : Այնուհետև աղէկ մը օծելու է ձէթով, կլիաէրինով, վաղիլինով կամ ուրիշ իւղային նիւթով մը : Ի վերջոյ մեքենան վրան կը հաստատուի, և կուշտերը իրար կը բերուին, և ենթակայ անձը զանիկա քիթին վրայ կը պահէ բոլոր գիշերը, հոգ տանելով առաւօտուն պաղ ջրով միայն լուալ : Առաջին անգամ մարդ ցաւ կը զգայ, բայց երկու երեք անգամ մեքենան գործածելէն ետքը ա՛լ չզգար ցաւ : Իբր ամսէ մը քիթը կը սկսի նոր ձեւը առնել, և ութ տասը շաբաթէն փոփոխութիւնը կատարեալ և մնայուն կ'ըլլայ, կ'ըսուի :»

Քիթին կարմրութիւնն ալ շատ սրտնեղութիւն կու տայ ոմանց : Կարմիր քիթը դուն ուրեք առնչութիւն ունի ալքոլի հետ, թէև ժուժկալութեան քարոզիչները երբեմն ճարտար բոցավառ գոյներով ականարկութիւններ կ'ընեն քիթի գործարաններուն : Կարմիր քիթը հիւանդութիւն մըն է որ, ընդհանուր խօսելով, աւելի հետեւանք է մարդոց առօրեայ կերակուրին քան խմած ըմպելիքին : Յաճախ ատիկա արդիւնք է շատակերութեան, իւղային և գրգռիչ կերակուրներ ուտելու և կամ չափազանց պղպեղ և համեմ գործածելու : Երբ քիթն կարմրութիւնը կը պատահի այս պատճառներէն մէկէն, դարմանը ականերեւ է : Հրաժարէ անուշեղէնէ և իւղային կերակուրներէ, քիչ միս կեր և տաք

համեմեղէններ մի ուտեր : Թէյէ , խահուէէ և բոլոր
ալքոլաւոր ըմպելիներէն եւս պարտիս հրաժարիլ :

Գ Լ Ո Ի Խ Ի Ա .

ԴՈՒՐՍ ՅՅՈՒԱԾ ԱԿԱՆՋՆԵՐ, ԵՒ ԱՆՈՆՅ ԳԱՐՄԱՆԸ

Դուրս ցցուած ականջները գեղեցկութեան
զարդ չեն : Թերութիւնը պէտք է շիտկել մանկու-
թեան ժամանակ , երբ բաղդատապէս դիւրին է
դարմանել ականջը և զանիկա բնական դիրքին
վերածել : Քանի տարիները անցնին , հարկաւ աւելի
դժուար կ'ըլլայ Բնութեան պակսութիւնը շիտկել ,
բայց երբեք չէ անկարելի : Լայն ժապաւէն մը կըր-
նայ կապուիլ դիշերը ականջներուն վրայ , և թող-
ուիլ այնպէս ցերեկուան մէկ մասին մէջ : Այս կեր-
պով ժամանակին պիտի շիտկուի մասամբ , եթէ ոչ
բոլորովին , գեղեցկութեան այս թերութիւնը :

«Ականջին գեղեցկութիւնը յոյժ քիչ կը նը-
կատուի» , կ'ըսէ Ուոքըր . «փորձ աչքի մը անիկա
կը ներկայացնէ մեծ գեղեցկութիւն , իր ձեւով , մե-
ծութեամբ և ցցուած դիրքով : »

Գ Լ Ո Ի Խ Ի Բ .

ԻՒՂՈՏ ՄՈՐԹ, ՉՈՐ ՄՈՐԹ ԵՒ ԹՈՅԼ ՄՈՐԹ

Կանայնապիսիներ որոնց երեսները միշտ փայ-
լուն կ'երեւնան , ոչ սակայն երկնային պայծառու-

Թեան տեսակէ, այլ մանաւանդ իւղային անհաճոյ երեւոյթ մը ունին: Ասոր միակ դարմանն է երեսը յաճախ լուալ օճառով, որ պիտի օգնէ մորթին մէջի աւելորդ իւղը ծծելու: Օճառը ս'ըջափ աւելի ալքալի պարունակէ, այնչափ աւելի աղէկ է այս նպատակին համար:

Մորթին իւղոտ ըլլալուն ներհակն է անոր չափազանց չորութիւնը. հետեւանք ճարպին թերի ծծումին, որու յաճախ կրնայ ընկերանալ դժուարամարսութիւն: Լաւագոյն դարմանն է ամէն օր ձէթով օժել մորթը:

Մորթին թուլութիւնը ընդհանրապէս կը ծագի անոր ներքեւի ճարպին մասամբ ծծուելէն: Երբեմն պաղլեղով լուացում կը յանձնարարուի մորթը պնդացնելու համար: Եւ սակայն ապահով չէ այս, վասն զի բոլոր այսօրինակ բաներու կիրառութիւնը ժամանակէ մը ետքը ծանրապէս կը վնասէ վերնամաշկը: Թոյլ մորթը դարմանելու լաւագոյն կերպն է առողջ ճարպին ծծման օգնել: Փոխանակ թէյի կամ խահուէի, պէտք է քոքօ և ձկան իւղ խմել:

Գ Լ Ո Ի Խ Ի Գ .

ՊԻՍԱԿ, ՅԱՆ, ԳԱՆ ԵՒ ԲԻԾԵՐ ՄՈՐԹԻՆ ՎՐԱՅ

Պիտակը կամ ցանը (չիլ) աճումն է մորթին գոյնին կամ ներկի նիւթին փոքրիկ կէտերու ձեւով: Շատ անգամ անոնց պատճառն է մորթին արեւուն մէջ մնալը: Ամէնէն նուրբ մորթերը ամէնէն աւելի ենթակայ են պիտակներու: Ասիկա պէտք է քիչ մը

մխիթարութիւն ըլլայ անոնցմէ տառապող տիկիններուն : Ընդհանրապէս գիտցուած չէ թէ այս անհաճոյ մանր կէտերը երկու տեսակ են . ամառնային պիսակներ և ցուրտի պիսակներ : Ամառնային պիսակները հետեւանք են ամառուան եղանակին մէջ արեգակին և տաքին ներգործութեան , և կ'աներեւութանան տաք եղանակին հետ . մինչ ցուրտի պիսակները կը շարունակեն տարուան բոլոր եղանակներուն մէջ և շատերու կազմութեան մասն են : Ճերմակ և փափուկ գոյն ունեցող անձեր աւելի են թակայ են պիսակներու քան անոնք որոնց մորթը թխագոյն է : Պիսակները դժուար է մաքրել երբ անգամ մը երեւան կու գան , այսու ամենայնիւ անկարելի չէ : Պիսակ բուժելու լաւ յանձնարարուած դարմաններ կան : Հետեւեալը թերեւս լաւագոյնն է . «Երկու ապուրի դգալ լեմոնի ջուր , հաւասարաչափ կլիսէրին , լեփ լեցուն դգալ մը փոշիացած պորաքս : » Պէտք է ցերեկը գործածել այս խառնուրդը երեք չորս անգամ , և երեսը չորցնել տաանրհինգ քսան վայրկեան ետքը կակուղ անձեռոցով (խավլու) :

Դան կոչուած տեսակն է թուխ գոյն մը որ մորթին վրայ յառաջ կու գայ չափազանց տաքէ , տօթակէզ հովէ և կամ խիստ օդէ : Ցանին չափ տգեղ չէ , և դէմքեր կան որ մինչև իսկ կը դեղեցկանան անով : Արեւէն ներգործուող տիկինները պարտին քօղ դնել և հովանոց գործածել : Երբ երեսը թեթեւակի թուխցած է այսպէս , կրնայ լուացուիլ ամէն իրիկուն թարմ կաթով : Բայց շատ թուխցածի համար հետեւեալը կը յանձնարարուի . «Պէնզոյնի երփնաջուր (teinture) ապուրի դգալ մը , վարդեջուր երեք ունկի : »

Ընդհանրութիւնը սեւգլուխ (blackheads) կը կոչէ մորթի հիւանդութիւն մը որ բժշկականութեան մէջ աքն (acn) անուանով ծանօթ է: Անիկա սովորաբար կը տեսնուի երեսին, վիզին, ուսերուն և կուրծքին վրայ, և կրնայ յառաջ գալ շատ դժուարամարս կերակուրէ, գէշ օդ շնչելէ և կամ մարմնամարզի զանցառութենէ: Վիրաբուժութեան կանխագոյն օրերուն մէջ կը կարծուէր թէ այն որդնաձև գոյացութիւնները զորոնք կարելի է ճմլել քամել սեւ գլուխներուն ծայրերէն, իրապէս ապրող մակաբոյծներ են: Բայց մանրադիտակը կատարելապէս ապացուցած է թէ անոնք բնական ծակտիքներէն ելլող իւղային նիւթի լոկ թանձրացումներ են: Դարմանն է ճմլելով հանել զանոնք մատերու ծայրով և կամ ժամացոյցի բանալի մը կօխելով անոնց վրայ: Եւ սակայն կայ այդ նպատակին համար հնարուած գործիք մը: Այն պզտիկ գործողութեան սկսելէ առաջ մորթը աղէկ մը շոգիով կակուղցնելու է, զանիկա քանի մը գիշեր աման մը եռացող ջուրի վրայ բռնելով: Երեսի այսպիսի ախտերը արգելելու համար չկայ աւելի աղէկ բան բայց եթէ առատ ընտիր օձառով լուացուիլ և չափաւոր կոշտ (գապա) անձեռոցով աղէկ մը շփել:

Գ Լ Ո Ի Խ Ի Դ .

Կ Ն Ճ Ի Ռ Ն Ե Ր Ե Ի Խ Ո Ր Շ Ո Մ Ն Ե Ր

Կան քանի մը պատճառներ կնճիւղներուն և խորշումներուն: Գլխաւոր պատճառն է հարկաւ տա-

րիքին աւելնալը : Երեսի սոյն գիծերուն և փոթե-
րուն բնախօսական բացատրութիւնը սա է որ քանի
տարիքը յառաջանայ, մորթին անմիջապէս ներքեւը
գտնուող ճարպը կը ծծուի, և հետեւապէս վերնա-
մաշկը կը թուլնայ, և այսպէս կնճիռները կը գոյա-
նան : Ուստի բնական ճարպին մնալն է պատճառ
որ մորթին կնճիռները կը յապաղին երեւնալ : Կրն-
ճիռներ շատ անգամ երեւան կու գան երկար հի-
ւանդութենէ ետքը, և յետոյ կ'աներեւութանան
երբ վերադարձող առողջութիւնը կը նորոգէ այտե-
րուն կորանցուցած ճարպը :

Գալով տարածած կնճիռներուն, որոնք եր-
բեմն կ'երեւնան երեսուն տարեկանէն ետքը, անոնք
շատ անգամ կը գոյանան հոգէ, վիշտէ, սխրու-
թենէ և վատառողջութենէ : Բայց երբեմն ալ կը
գոյանան չափազանց տաքցուած սենեակներու մէջ
բնակելէ : Կազի և ջերմոցներուն (սոսլա) տաքու-
թիւնը կը փութայնէ կնճիռներուն ձեւացումը, եթէ
հոգ չտարուի սենեակին միջնորդութիւն տաքութիւնը
և զօրութիւնը հակազօրծելու առատ ջուր շոգիա-
ցնելով :

Կնճիռներու ընտիր դարման մըն է մորթը օծել
պաղ սերով, ինչպէս վերը յանձնարարուեցաւ մոր-
թի գոյնին համար : Նախ պէտք է երեսը լաւ մը
լուալ մաքրել տաք ջրով, յետոյ չորցնել մեղմով
կոշտ անձեռոցով : Մինչ երեսը տակաւին տաք է,
ձեռքերուն վրայ կտոր մը պաղ սեր դնելու և երե-
սը շփելու է մինչեւ որ դրեթէ բոլորովին ծծուի
սերը : Տասնըհինգ վայրկեան մը շարունակելու է
այսպէս : Միշտ շփէ դէպ ի վեր և դէպ ի ականջ-
ները և դէպ ի գանկամաշկը : Գաղղիոյ մէջ շատ

ընդհանրացած է կնճիռներու այս կերպ դարմանումը, և ատոր օգնութեամբ նորասէր շատ տիկիներ, կ'ըսուի թէ, ժամանակին աւերիչ տարիները կ'արհամարհեն :

Գ Լ Ո Ի Խ Ի Ե .

ԿՈԾԻԾ, ԳԱՐԵԿ, ԾԱՂԿԱԽՏԻ ՍՊԻՆԵՐ, ԵՒ ԱՅԼՆ

Կոծիծները մանր կարծր ուռեցքներ են վերնամաշկին վրայ : Ընդհանրապէս կոնաձեւ են, և սովորաբար զիրենք շրջապատող մորթէն մութ գոյն կ'ըլլան : Այս պզտիկ բաները շատ կամաց կը մեծնան և իրենց սնունդը կ'առնեն մաշկէն որուն վրայ կը կենան :

Կոծիծները տգեղ բաներ են, մանաւանդ երբ կ'երեւնան երեսին նշանաւոր մասերուն վրայ : Անգամ մը տեսանք հատ մը տիկնոջ մը քթին ծայրը, որ կը տգեղացնէր զանիկա : Կոծիծներու դարմանումն է, ըստ Սըր Իրազմըս Ուիլսընի, քերել հանել կարծր չոր մորթը անոնց գազաթներէն, և յետոյ անոնց դպցնել ամենափոքր կաթիլ մը քացխական թթու (acid acetique) : Զգուշանալու է որ թթուն չվազէ կոծիծին բոլորտիքի մորթին վրայ, վասն զի բորբոքում և բաւական ցաւ կու տայ : Այս դարմանը պէտք է շարունակել օրը մէկ երկու անգամ, ատեն ատեն քերելով կոծիծներուն երեսը, մինչեւ որ բուժում ձեռք բերուի :

Աչքին այն ախտը որ գարեկ կը կոչուի, ոչ միայն տգեղութիւն կու տայ, այլ շատ անգամ ալ

բաւական սաստիկ ցաւ : Կան ումանք որ ի բնէ են թակայ են գարեկի , և յաճախակի կ'ուենենան զայն : Այսպիսի նեղութիւններու համար բժշկական շատ հեղինակութիւններ կը յանձնարարեն խիւս (լափա) դնել և լոգանք ընել տաք ջրով : Տր . Լուիս Ֆիցփաթրիք , սակայն , որ երբեմն Լանսըթի մէջ գրեց գարեկներու վրայ , շատ փորձառութիւններէ ետքը գտաւ թէ ամէնէն աղէկ դարմանն է կոծիծին վրայ իոտին դնել : Ասիկա , կ'ըսէ , նշանաւոր ներգործութիւն կ'ընէ գարեկին աճման դէմ , մինչ խիւսը զանիկա ընդարձակելու միտումն ունի : Իոտինը պէտք է դնել աչքին կողերը բռնելով և զատելով իրարմէ բթամատով և ցուցամատով , և յետոյ ուղտի մազէ վրձինով քսել զայն բորբոքած մասին վրայ :

Ծաղկախտէ աւրուած երեաներ հիմա դուն ուրեք կը տեսնուին , շնորհիւ պատուաստին և լաւագոյն առողջապահական միջոցներուն : Մեր նախնիքներուն և մեծհայրերուն օրերը հասարակ բան մըն էր ծաղկախտէ աւրուած երեաներով անձեր տեսնել , երբեմն սոսկալի կերպով տգեղցած : Այսու ամենայնիւ այդ պատուհասը տակաւին բոլորովին վտարուած չէ մեր մէջէն , և ցարդ այնպիսիներու կը հանդիպինք որոնց աղուոր կերպարանքը շատ աւրուած է այդ ախտէն : Ելեկտրաբուժութիւնը , որ է մորթին արատները ելեկտրական հոսանքի միջոցաւ հանել , Միացեալ Նահանգները մտաւ Եւրոպայէ : Անոր օժանդակութեամբ ծաղկախտի նշաններուն տգեղութիւնը կրնայ մեծապէս թեթեւալ , եթէ բոլորովին չվերնայ : Եւ սակայն հիմա գործողութիւնը շատ սուղ է , և կրնայ կատարուիլ շատ ճարտար մասնագէտներու ձեռքով :

Գ Լ ՈՒ Խ Ի Ձ.

Ա Ի Ե Լ Ո Ր Դ Մ Ա Ձ Ե Ր

Աւելորդ մազերը շատ անգամ մեծ անպատեհութիւն են գեղեցիկ սեռին համար: Մազերը զարդ են այր մարդոց դէմքին: Բայց երբ տիկնոջ մը, օրիորդի մը երեսին վրայ կ'երեւնան, պարծելութեան չեն: Անոնք որ իրենց երեսին վրայ մազեր կ'ունենան, պէտք չէ որ օճառ գործածեն իրենց երեսներուն, վասն զի ամէն տեսակ իւղային նիւթեր աւելորդ մազերու աճելուն կը նպաստեն: Հերթաբար գեղեր կան այս անպատշաճ մազերուն աճումը արգելելու համար, բայց ամէնն ալ թուսաւոր բաներ են ընդհանրապէս, և ուստի կը վնասեն մորթին. անոնցմէ ոմանք սաստիկ թուսաւոր են: Ուստի չեմ յանձնարարեր անոնց կիրառութիւնը: Անոնց մէջ հետեւեալը թերեւս ամէնէն քիչ վնասակարն է.

Chaux 16 ozs.

Pearl ash (espèce de potasse raffinée) 2 ozs.

Foie de soufre 2 ozs.

Ասոնք պէտք է նուրբ փոշի ընել և պահել լաւ գոցուող շիշի մէջ: Մազերը նախ պէտք է լաւ մը կտրել մինչև մորթին երեսը, այնուհետև փոշին քսելու է քիչ մը ջրի հետ խառնելով: Երկու վարկեան ետքը պէտք է քերել հանել փայտէ դանակով: Բայց շատ մը աւելի աղէկ և ազդեցիկ է ելեկտրաբոյժ դարմանը որ ակնարկուեցաւ նախորդ գլխուն մէջ, բայց սուղ է:

Ք Լ ՈՒ Խ Ի Է .

ՔԱՐՇԱՀՈՏ ՇՈՒՆՉ, ԱՆՈՐ ՊԱՏՃԱՌՆ ՈՒ ԴԱՐՄԱՆԸ

Քարշահոտ շունչը թէպէս երեսի արատ մը չէ , բայց ստուգիւ մեծ վնաս կու տայ գեղեցկութեան : Վարդ մը կրնայ սիրուն ըլլալ երեւոյթով , բայց ո՞վ կ'ուզէ ստանալ զայն եթէ անհաճոյ հոտ ունի : Քարշահոտ շունչին պատճառ կրնան ըլլալ հետեւեալները . Փտած ակռաներ , բերնի , խոչափողի կամ ստամոքսի լորձնաթաղանթի վատառողջ վիճակը , և ստամոքսին մէջ մնացած չմարսուած կերակուր :

Երբ անհաճոյ հոտին պատճառը ստամոքսն է , ասիկա կրնայ մաքրուիլ փայտածուխի մանր կտորներ կուլ տալով : Եթէ պատճառը տեղային է , զոր օրինակ գէշ ակռաներ , կամ բերնին վատառողջ վիճակը , կրնայ պակսիլ հոտը , բերանը լուալով և ցօղուելով (կարկառա) : Քոնտիի հեղանիւթը սքանչելի է այս նպատակին համար : Կան այնպիսիներ որոնց շունչը աւելի կամ նուազ անհաճոյ է , և պատճառը կարելի չէ հասկնալ : Իգական սեռին շունչը գէշ կը հոտի մասնաւոր ժամանակներ , բայց դարշահոտութիւնը կ'անցնի ժամանակէ մը ետքը :



Մ Ա Ս Ն Կ.

ՄԱԶԵՐՈՒՆ ԽՆԱՄՔԸ

Գ Լ ՈՒ Խ Ի Ը.

ՄԱԶԵՐՈՒՆ ԿԱԶՄՈՒԹԻՒՆԸ, ԱՃՈՒՄԸ ԵՒ ԶԱՐՄԱՆԱԼԻՔՆԵՐԸ

Մալփիկի, հուշակաւոր բնախօսը, իր խողովակին մէջ դրուած մազը նմանցուց ծաղկի թաղարի մէջ աճող բոյսի: Մեր մարմնին վրայի մէն մի մազ սնամէջ խողովակ մըն է որ երթալով կը նեղնայ դէպ ի ծայրը, և որ կ'աճի մորթին ներքեւ գտնուած սոխէ մը այսինքն արմատէ մը: Մազին գոյնը կախեալ է խողովակին ներսի կողմի ներկին գոյնէն, և անոր փայլը յառաջ կու գայ արմատին շուրջը գտնուած փոքրիկ իւղային գեղձերու մզած իւղէն: Մորթին իւրաքանչիւր մատնաչափը, բաց ի ձեռքի ափերէն և ոտքի գարշապարներէն, բնապէս մազ արտադրելու տրամադիր վիճակ ունի. բայց շատ անձերու վրայ մազերը այնքան կարճ և նուրբ կ'ըլլան մարմնին մակերեսին մեծագոյն մասին վրայ, որ հազիւ կը տեսնուին:

Հասկցուած է թէ կնոջ մը գլխուն մազը սովորաբար կ'երկննայ քսան մատնաչափէն մինչեւ մէկ եարտա: «Հաշուուած է թէ,» կ'ըսէ Սըր Իրազմըս Ուիլսըն,» մազը մէկուկէս գիծ կ'երկննայ մէկ շաբթուան մէջ, ըսել է տարին վեցուկէս մատնաչափ. և ութսուն տարեկան այր մարդու մը մազերը

քսանըեօթը ոտնաչափ ինկած են ածելիին բերնով : Սըր Իրազմըս Ուիլսըն մազին ճիշդ թանձրութիւնը հասկնալու համար երեսունըութ անձերէ երկու հազար մազ առնելով չափեց անոնց տրամագիծները և գտաւ որ մատնաչափի մը $\frac{1}{1500}$ էն մինչեւ $\frac{1}{400}$ էին, ամէնէն նուրբերուն թանձրութիւնը $\frac{1}{500}$ և ամէնէն թանձրներունը $\frac{1}{400}$ է մինչեւ $\frac{1}{140}$: Սոյն հռչակաւոր մորթաբանին հաշուով գլխուն մազերուն միջին թիւն է 1,000 մէկ քառակուսի մատնաչափի վրայ և 120,000 ամբողջ գլխուն վրայ, բայց խիտ մազով գլխու մը վրայ մինչեւ 200,000 մազ կրնայ գտնուիլ :

Գ Լ ՈՒ Խ Ի Թ .

ՄԱՋԵՐՈՒ ԹԱՓԵԼՈՒՆ ՊԱՏՃԱՌԸ ԵՒ ԴԱՐՄԱՆԸ

Մազերուն թափիլը շատ անգամ մեծ տխրութեան պատճառ է այնպիսիներու որոնք կը վախնան ճաղատութեան մօտենալէն : Բայց շատերու համար, մասնաւորապէս երբ հերաթափութիւնը կը պատահի գարնան սկիզբները և աշունին, պատճառ չկայ մազի մնայուն կորուստէ վախնալու : Մազերու թափելուն պատճառը այն է որ անոնք ծանր կու գան իրենց արմատներուն : Ամէն անձի գլխուն մազերը երբ բնական աճման մնան, մինչեւ սահմանաւոր երկայնութեան մը կը հասնին, այնուհետեւ կ'իյնան նման թռչուններուն փետուր և անասուններուն մորթ փոխելուն : Այն ատեն անոնց տեղը նոր մազեր կու գան միեւնոյն խողովակներէն : Մինչեւ անգամ երբ մազերը կը կտրուին չափաւոր

երկայնութիւնով, այս առ ժամանակեայ հերաթափութիւնը կը պատահի ատեն ատեն: Միւս կողմանէ մազին թափելուն պատճառը կրնայ ըլլալ գէշ անուցուած արմատներ, հետեւանք գանկամաշկին մէկ հիւանդութեան, զոր օրինակ, մաշկին բարակութեան, նաև ընդհանուր տկարութեան և վատառողջութեան: Երբ մազը կը թափի, և կամ տկար վիճակ ունի, գանիկա կտրելը յաճախ շատ օգտակար կ'ըլլայ: Շփումն ալ պատուական միջոց է մազերը զօրացնելու: Արմատները կը գրգռուին այս միջոցով արիւնին գանկամաշկին մակերեսը գալուն պատճառաւ: Լաւ զօրացուցիչ մը մազերուն բուսնիլը աւելցնելու համար, որ ծանօթ է Սըր Իրամըս Ուիլսընի ջուր անունով, ճաղատութեան դէմ, հետեւեալն է.

Eau de Cologne 2 ozs.

Teinture de cantarides 2 drahms

Huile de lavande 10 gouttes.

Այս ջուրով պէտք է շփել գանկամաշկը օրը մէկ երկու անգամ բաւական ժամանակ: Բայց եթէ ցաւ զգացուի, ժամանակ մը դադրեցնելու է գործողութիւնը, կամ երկար միջոցներ տալով կատարելու է զայն:

Գ Լ ՈՒ Խ Լ.

ՏԱՐԱԺԱՄ ՃԱՂԱՏՈՒԹԻՒՆ, ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ, ԱՐԳԵԼՈՒՄ ԵՒ ԲՈՒԺՈՒՄ

Ճաղատութիւնը քաղաքակրթութեան ախտ կոչուած է, վասն զի այդրէնածիններուն մէջ երբեք չպատահիր: Հետաքրքրաշարժ իրողութիւն

մին է որ աւելի այր մարդոց կը պատահի անիկա քան կիներու : Պատճառն է անոնց գործերուն և միջավայրերուն տարբերութիւնը անտարակոյս : Տարածամ, այսինքն ժամանակէն առաջուան, ճաշատութիւնը բազմաթիւ և բազմազան պատճառներէ յառաջ կու գայ : Արու անձերու համար գլխաւոր պատճառներէն մին է կարծր, ծանր և անջրանցոյց գլխարկը : Ասիկա կը ճնշէ գանկամաշկը գացող արեան երակներուն վրայ, և կ'արգելէ օդի սոխերուն սնունդը : Գրակներու գործածութիւնն ալ կրնայ նման արդիւնք յառաջ բերել, գլխին տալով սեղմ ծածկոց մը զոր Բնութիւնը չպահանջեր, և ուստի թուլութիւն յառաջ կու գայ և մազի խողովակներու հիւծում : Ուրիշ պատճառ մը, որով ճաղատութիւն յառաջ կու գայ շատ անգամ, չափազանց տաքցուած և կազով լուսաւորուած սենեակներու և ուրիշ տկարացուցիչ միջավայրերու մէջ քնակիլն է : Կանուխ հերաթափութեան ուրիշ զօրաւոր պատճառներ են մտատանջութիւն, չափազանց անձկութիւն, չափազանց ուսում, կիրք, բարկութիւն և վիշտ : Բացի այս բոլոր պատճառներէն, որոնք կը կողոպտեն մեր մազերը, տակաւին ուրիշներ կան : Ասոնց կարգէն են ստամոքսի անկարգութիւններ, ընդհանուր տկարութիւն, բարակ մաշկ, ծխել, խմել, ուշ պառկիլ, և անկանոն ունակութիւններ :

Դժբաղդաբար դարման չկայ մազի ոսխերու (արմատներու) կորսուելէն յառաջ եկած ճաղատութեան, ինչպէս կը պատահի ընդհանրապէս տարիքնին առած անձերու : Այսու ամենայնիւ երբ մազերու կորուստը տեղի կ'ունենայ կանուխ կամ միջին

հասակի մէջ, յուսահատելու պատճառ չկայ եթէ պատշաճ դարմանի դիմում կ'ըլլայ: Եթէ այդ ախտը կը ծագի յիշուած ու է նախնական պատճառէ մը, առաջին ընելիքն է վերցնել պատճառը ինչ որ ալ ըլլայ այն: Եթէ հերաթափութիւն ունեցող անձը վատառողջ է, ձկան իւղ և երկաթի ու քնաքնայի զօրացուցիչ մը կրնայ գործածել, և օգուտ պիտի քաղէ: Իրսէն գործածուելու համար շատ ազդեցիկ ջուր մըն է փարաֆինի իւղով պատրաստուածը: Յաճախ, որչափ գիտեմ, ատիկա բուժած է մինչ ուրիշ ամէն դարման անյաջող ելած է: Այս ջուրը կրնայ պատրաստուիլ սապէս.

Vaselin liquide 1 roquille

Huile de lavande 10 gouttes

Teinture de centharides 2 drachms.

Ջուրը աղէկ մը պէտք է ցնցել գործածելէ առաջ, և անկէ կտոր մը առնել և շփել մազերուն արմատները իրիկուն և առաւօտ:

Հոչակաւոր Պատ. Ճան Ուէսլի կը ջատագովէր գլխին ճաղատ մասը իրիկուն և առաւօտ հում սոխով շփել մինչև մորթին կարմրիլը և յետոյ քիչ մը մեղր քսել: Բայց ես չեմ ճանչնար մէկը որ ատիկա փորձելու քաջութիւնն ունեցած ըլլայ:

Գ Լ ՈՒ Խ Լ Ա.

ԳԼԽԻ ԹԵՓ, ԱՆՈՐ ՊԱՏՃԱՌԸ ԵՒ ԴԱՐՄԱՆԸ

Շատեր կը նեղուին գանկամաշկին մէկ անհաճոյ վիճակէն որ հասարակօրէն ծանօթ է գլխու

Թեփ անուհով : Ասիկա է նուրբ , ճերմակ , փայլուն փոշի մը որով միշտ կը ծածկուի գլուխը , և հանազերծներուն վրայ կը թափթփի : Երբեմն կ'երեւնայ քթին և այտերուն վրայ ինչպէս գանկամաշկին վրայ կ'երեւնայ : Գլխու թեփին պատճառը կրնայ ըլլալ իւղային գեղձերու մէկ անկանոնութիւնը և եռքը և pityriasis կամ ուրիշ նման բաներ : Գանկամաշկի վէրքեր ունեցողին մազերը կը թափին արագ արագ , և վերջապէս շատ մազ կը կորսուի : Յաճախ կը պատահի որ մազը կը չորնայ , կը կոտորտի , փայլը կը կորսնցնէ , և մինչև անգամ կը ճերմկի երբեմն :

Օգտակար կ'ըլլայ գլուխը լուալ շաբաթը մէկ երկու անգամ ջրով մը որ բաղկանայ երկու տրամ պորաքսէ , մէկ փինթա (իբր 140 տրամ) քափուրի ջրէ : Ուրիշ դարման մըն է երկու տրամ թարթարի աղ և մէկ փինթա գաղջ ջուր :

Գ Լ ՈՒ Խ Լ Բ .

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԽՆԱՄՔ ՄԱԶԵՐՈՒՆ

«Գեղեցկութիւնը թէ՛ այր և թէ՛ կին մարդոց համար ,» կ'ըսէ Սըր Ու. Տէյլլընանթ , Աստուածային պարգև մըն է , բայց գեղեցկութեան պսակը մազն է , և առանց անոր չկայ ճշմարիտ կատարելութիւն :

Այնպիսիներ զորոնք Բնութիւնը օրհնած է հերապանձ գլխով , պէտք է որ ծայրագոյն ատիճան խնամ տանին անոր . վասն զի յոյժ ճոխ մազեր կրնան քիչնալ և մինչև անգամ կորսուիլ ջնջուիլ

չատ կարճ ժամանակի մէջ՝ սխալ դարմանելով կամ
դարմանելու անփոյթ գտնուելով :

Մազը զօրաւոր և առողջ ընելու համար պէտք
է յաճախ լուալ տաք ջրով, մորթը աղէկ մը շփել
և մազը խնամով չորցնել : Շատ օգտակար է մազը
խողանակել մեղմով ամէն առաւօտ հինգ վայր-
կեանի չափ : Այս պարզ դարմանը կը գրգռէ ար-
մատները, կը զօրացնէ աճումը և կը կակուղցնէ ու
կը փայլեցնէ մազը : Մեծ երկար մազերով վրձին մը
պէտք է գործածել և ոչ թէ այնպիսի մը որ շատ
կարծր և կա՛մ շատ կակուղ է : Մազը լաւ վիճակի
մէջ պահելու համար պէտք է կտրել կանոնաւոր
ժամանակամիջոցներու մէջ, և երբեք չթողուլ որ
աճի այսինչ երկարութենէն աւելի : Մազը որքան
կարճ թողուի այնքան զօրաւոր կ'ըլլայ : Միշտ չոր
եղող մազերու համար ամէնէն աղէկ դարմանն է
քիչ մը ձէթ (զէյթին եաղը) որ շատ մը աւելի
առողջարար է քան սովորաբար ծախուած դեղերը :
Երբեք մի խանձեր մազդ : Այս գործողութիւնը
վարսավիրային հնարքն է իր դրամական շահուն
համար : Եւ չկայ ուէ ապացոյց թէ ատով երբեք
կը զօրանայ մազին աճումը : Մազին բնաւ օժանելիք
(փոմատ) դպչելու չէ, ոչ ալ վեր քաշելու է մազը
արմատներէն : Ասոնք երկուքն ալ վնասակար են :

Գ Լ ՈՒ Խ Լ Գ .

ՄԱԶԻ ՆԵՐԿԵՐ ԵՒ ԱՆՈՆՅ ՎՏԱՆՔՆԵՐԸ

Ովիդիոս իր Ողբերգութիւններէն մէկուն մէջ
կը յանդիմանէ իր սիրուհին իր մետաքսանման մա-

զերը կորսնցնելուն համար թունաւոր ներկերով : Սապէս կը գոչէ . «Ես քեզի չըսի՞ որ հրաժարիս մազերդ ներկելէ : Հիմա ներկելու մազ չմնաց քեզի : Բայց ոչինչ աւելի գեղեցիկ էր քան քու խոպոպիկներդ , որոնք մինչև ծունկերդ կ'իջնէին , և այնքան նուրբ ու փափուկ էին որ կը վախնայիր զանոնք սանտրելու : Գուն թոյնը քու գլխուդ վրայ թափեցիր :»

Այս գեղանի օրիորդին նման շատեր սխալ համոզումներով դեղեր գործածած են իրենց մազերը գեղեցկացնելու համար , և յետոյ հասկցած են թէ անոնք իրենց մազերուն կորուստին պատճառ եղած են : Գրեթէ բոլոր մազի ներկերը որ հասարակօրէն կը ծախուին , կապար կը պարունակեն , և շատ անգամ այնքան մեծ համեմատութեամբ՝ որ կապարէ թունաւորման հետեւանքները յառաջ կու գան : Անոնք որ կը յարգեն իրենց մնացած մազերը , պարտին այլ ևս զգուշանալ այս վնասակար սովորութենէն :

Անգամ մը լսեցի թէ տիկին մը մինչ կ'աշխատէր իր մազերը «գեղեցիկ» ոսկեգոյն ներկել , մեծ սոսկումով տեսաւ որ անոնք մութ կանաչ ներկուած էին :

Միայն ներկը որ կրնայ յանճարարուիլ իբրև անվնաս , հասարակ ընկոյզի հիւթն է : Ասիկա մազը կը ներկէ մութ թուխ կամ սև , մէջը խառնուած ջուրին քանակութեան համեմատ :

Մեծ անպատեհութիւն մը , նկատմամբ բոլոր մազի ներկերուն , զոր երբեմն կը մոռնան զանոնք գնողները , սա է որ ներկելու գործողութիւնը պէտք է շարունակ կատարել օր ըստ օրէ , եթէ ոչ ծաղրելի

կ'ըլլայ մարդ : Մաղը շարունակ կ'աճի , և երէկ-
ուան արմատը այսօրուան բունն է :

Գ Լ ՈՒ Խ Լ Դ .

ՄԱՋԸ ԵՐԵՍԻՆ ՅԱՐՄԱՐ ԿԵՐՊՈՎ ՅԱՐԴԱՐԵԼՈՒ ԱՐՈՒԵՍԸ

Մաղը երեսին ամէնէն կարեւոր զարդերէն մէկն
է : Չանիկա վիրալ յարդարել երեսին և դէմքին յար-
մար կերպով՝ արուեստ մըն է զոր պէտք է ուսա-
նին բոլոր անոնք որ կը փափաքին գեղեցկացնել
իրենց կերպարանքը : Մաղ յարդարելու այս ինչ
կերպը կրնայ շատ վայելուչ ըլլալ երեսի մը ձեւին ,
մինչ ուրիշ երեսի մը կրնայ շատ անյարմար ըլլալ :
Օրինակի համար , մեծ երեսով տիկիներն բնաւ պէտք
չէ որ իրենց մազերը ամուր մը դէպ ի ետե քաշեն ,
պրկեն , այլ պէտք է որ թողուն զանոնք որ իյնան
բնական անհոգութիւնով մը ճակատէն վար , և այն-
պէս կարգաւորել երկու կուշտերը որ անոնք դուրս
չելլեն կիսադէմքէն : Իսկ մանր երես կամ ցած ճա-
կատ ունեցողները պէտք է որ մազերը թոյլ կեր-
պով դէպ ի ետ տանին , որչափ կարելի է ճակատը
ցուցնելով , և թոյլ կերպով երկու քովերը տանին ,
այնպէս որ գլխին առերեւոյթ խոշորութիւն մը
տան : Քիչ մը փորձով պիտի հասկցուի թէ երես մը
ի՞նչպէս կրնայ մեծապէս փոխուիլ ըստ երեւութին
մազերուն կարգաւորութեան շնորհիւ : Վասն որոյ
ամէն ոք պէտք է որ ջանայ ստուգել թէ իր մաղը
յարդարելու լաւագոյն կերպը ի՞նչ է , այնպէս որ
յարմարի և վայելչութիւն տայ իր դէմքին :

Մ Ա Ս Ն Ե .

ԱԿՌԱՆԵՐՈՒՆ ԽՆԱՄՔԸ

Գ Լ ՈՒ Խ Լ Ե .

Ա Ա Ռ Ա Ն Ե Ր ՈՒ Ն Բ Ն Ա Խ Օ Ս ՈՒ Թ Ի Ի Ն Ը

Բնութեան օրէնքին համեմատ ամէն անհատ անձ երկու կարգ ակռայ ունի : Առաջինը , որ կը բուսնի մանկութեան ժամանակ , միայն քանի մը տարի կը տեւէ , և այնուհետեւ երեւան կու գայ մնայուն շարքը որ պարտի տեւել մինչև կեանքին վերջը : Բայց մարդկային յիմարութեան պատճառաւ անոնք դուն ուրեք կը մնան ամբողջ : Երբ մարդ չափահաս կ'ըլլայ , կ'ունենայ 32 ակռայ , հաւասարապէս բաժնուած երկու ծնօտներուն : Ակռաները զանազան ձեւեր ունին և այլ և այլ անուններով կը կոչուին : Մէն մի ծնօտի առջև կան հինգ «հատանող»ները , ասոնց անմիջապէս ետեւը կան «չնական» ակռաները որ «աչական» ալ կը կոչուին , ասոնց երկու կողմերն ալ կը յաջորդեն «կրկնասայր» կոչուածները , և ասոնց ալ ետեւը երկու կողմերը կու գան երեք «աղօրիք» ակռաները , որոնց վերջինը հասարակօրէն կը ճանչցուի «խմաստութեան ակռայ» անունով : Այս «խմաստութեան ակռան» ընդհանրապէս ուշ երեւան կու գայ , տասներութ տարեկանէն մինչև քսանըհինգը :

Ակուան կը բաղկանայ այլ և այլ հիւսկէններէ , որոնք իրարմէ կը տարբերին իրենց քիմիական բաղադրութեամբ : Ակուային բունը կը բաղկանայ ոսկրային խիտ նիւթէ մը որ կը կոչուի «ատամնանիւթ ,» արմատը ունի «շաղախ»ի խառ մը , և «պսակը» կը պատի յոյժ կարծր նիւթով մը որ կը կոչուի «կիտուած ,» և կը ծառայէ արգելելու ակուային մաշումը : Ակուային բունին մէջ կ'երկնայ ծակ մը որ կ'անուանուի «խմորի խոռոչ :» Ասիկա կը պարուհակէ հիւսկէն մը որ շատ ջիղեր ունի և կը կոչուի «ատամնային խմոր ,» որմէ ծագում կ'առնէ ակուային ցաւը :

Գ Լ ՈՒ Խ Լ Զ .

ԱԿՌԱՆԵՐՈՒՆ ԱՌՆՁՈՒԹԻՒՆԸ ԳԵՂԵՅԿՈՒԹԵԱՆ ՀԵՏ

Ակուաները մեծ ներգործութիւն կ'ընեն երեսին ընդհանուր ձեւին , յատկութեան և արտայայտութեան վրայ : Դէմքին այն ձուածեւ շրջագիծը , առանց որոյ չկայ ճշմարիտ գեղեցկութիւն , կախեալ է մեծ մասամբ բերնին և կզակին բարեյարմարութենէն , որոնց դիրքը և ձևը կ'որոշուին ծնօտներուն դիրքէն և ձեւէն , և դարձեալ ասոնք ևս՝ ակուաներուն կանոնաւորութենէն : Թէպէտ բերանը շատ ձեւաւոր ըլլայ ալ , անոր այս ընտիր յատկութիւնը գրեթէ բոլորովին կը կորսուի գէշ գոյնով և անկահոն կամ պակասած ակուաներու պատճառաւ : Երբ կը պակսի ակուաներու յատուկ թիւը , ծնօտները կը կծկուին , և հետեւանքը կ'ըլլայ երեսին վարի մա-

սին ճամլուածի երեւոյթը : Ամերիկացի հեղինակ մը ըսած է, « Ոչ մէկ կին որ գեղեցիկ ակուաներ ունի, կրնայ տղեղ կոչուիլ : » Այսու ամենայնիւ աղէկ է միտք պահել թէ գեղեցիկ ակուաներ ինչպէս որ կու տայ Մայր Բնութիւնը, նոյնպէս կու տայ նաև ատամնագործը :

Ք Լ ՈՒ Խ Լ Է .

ԱԿՌԱՆԵՐՈՒՆ ՆԵՐԳՈՐԾՈՒԹԻՒՆԸ ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ՎՐԱՅ

Մր. Ճարճ Ճէյմս Փլաթ կ'ըսէ. « Մարդկային կեանքին թշուառութիւններուն և հիւանդութիւններուն կէսին առաջին պատճառը կարելի է գտնել աղէկ ակուաներու չգոյութեան մէջ : »

Քաջառողջ վիճակ երբեք չկրնար գոյութիւն ունենալ եթէ ակուաները փտած են, կամ անոնց թիւը պակասած է լինտերէն : Կերակուրը անկատար կերպով ծամել գլխաւոր պատճառներէն մին է անմարսութեան և շատ մը ծանր տկարութիւններու որոնք կը հետեւին անկէ : Երկար ժամանակէ հետէ հաստատուած է փորձառութեամբ թէ կերակուրը չկրնար կատարելապէս մարսուիլ եթէ պատշաճօրէն չծամուի ստամոքսին մէջ մտնելէն առաջ :

Հանրածանօթ ատամնաբոյժ մը սապէս կը գրէ. « Մարսողութիւնը բերնին մէջ կը սկսի, և սակայն յորչափ քիչ կը խորհուի ասոր վրայ : Եւ երբ կը նկատենք թէ կերակուրին խառնումը լորձունքին հետ, տեղի կ'ունենայ ծամելու միջոցին, ակներեւ է թէ նաև քիմիական փոփոխութիւն մը ևս անմիջապէս տեղի կ'ունենայ լորձունքին ներգործութեամբ որով

կերակուրը կատարեալ մարսողութեան կը պատ-
րաստուի մարսողական հիւթին միջոցաւ : կերակու-
րին լորձունքի հետ խառնումը տեղի չունենար
եթէ բերանը զուրկ է ակռաներէ, կամ եթէ կերա-
կուրը առանց ծամելու կուլ կը տրուի կամովին և
կամ հարկէն ստիպեալ : Ընդհանրապէս կը տեսնուի
թէ կերակուրը չծամած կուլ տուողները տժգոյն և
հիհար կ'ըլլան :

Փ Լ Ո Ւ Խ Լ Ը .

ԻՆՉՈՒ ԿԸ ՓՏԻՆ ԱԿՌԱՆԵՐԸ

Պերլինցի Տր. Րիթթըր գտաւ թէ 637 ան-
ձերէ, որոնց 400ը 15 տարեկանէ վար էին, միայն
41ը կամ առ հարիւր 5էն քչիկ մը աւելին ունէին
կատարելապէս առողջ ակռաներ : Ակռաները ինչո՞ւ
կը փտին : Պատասխան. Ասոնք երբեք չեն փտիր
բնական կերպով, այլ միշտ անբնական կերպով :
Բնութեան կողմանէ սխալ չկայ : Բնութիւնը իւրա-
քանչիւր անհատի ակռաները մինչեւ կեանքին
վերջը տեւելու համար շինած է : Մենք քենք յան-
ցաւորը, որ կը կորսնցնենք մեր ակռաները « քա-
ղաքակրթութիւն » կոչուած մեր յիմարական ըն-
թացքներով : Ինչպէս կը հաստատուի սա իրողու-
թեամբ թէ վայրենիներուն ակռաները երբեք չեն
փտիր : Թթուներն են ծամելու այդ գործարաննե-
րուն շուտով աւրուելուն գլխաւոր պատճառը :
Թթուները ակռաներուն կիտուածը կը մաշեցնեն :
Ասոնք են գլխաւորապէս աղջուր (սալամուրա),

Թթուաչ (թուրչու), քացախ, թթուախառն անուշեղէններ, կերակուրներ և ըմպելիներ: Խակ պտուղներու թթուներն ալ շատ վնասակար են ակուաներու: Ակուայի փոշիներէն շատը փոխանակ ակուաները պահպանելու ընդհակառակն կը փտեցնեն զանոնք: Ասոնք են այն պատրաստութիւնները մասնաւորապէս, որոնք արագ կը մաքրեն ակուաները: Բաղադրութիւն են քիմիական թթուներու, պաղլեղի, թրթնջուկի (գուզու գուլաղը օթու), թարթարի, և ուրիշ նիւթերու, որոնք աւելի կամ նուազ վնասակար են մեր այն պատուական գործարաններուն կիտուածներուն:

Գ Լ Ո Ի Խ Լ Թ .

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԽՆԱՄՔ ԱԿՌԱՆԵՐՈՒ

Ակուաներուն պահպանութեան ամէնէն էական պայմանն է ամենաճիշդ ուշադրութիւն անոնց մաքրութեան: Եթէ մարդիկ իրենց ակուաները մաքրէին ամէն մէկ ճաշէ ետքը, ատամնաբոյժին գործչէր մնար: Ակուաները պէտք է միշտ մաքրել իրիկուն առաւօտ: Անկողին մտնելէ առաջ շատ կարեւոր է վտարել նիւթի ամէն մէկ մասնիկ որ կրնայ մնացած ըլլալ ակուաներուն վրայ կամ անոնց մէջտեղերը: Կերակուրի այս փոքրիկ կտորները կը կակուղնան և կը խմորին բերնին տաքութիւնովն ու խոնաւութիւնովը, և թթուելով կ'աւրեն ակուային կիտուածը: Իսկ գալով ակուայի փոշիներու խնդրին, պէտք չէ գործածել անոնց և ոչ մին,

վասն զի անոնք գրեթէ ամէնն ալ կը մնասեն ի վերջոյ : Պարզ օճառ և ջուր շատ աւելի լաւ է : Բայց դժբաղդաբար շատեր երբեք գոհ չեն ըլլար այսպիսի հասարակ և առանց ծախքի դարմաններով : Աւրուած գոյնով ակռաները ճերմկցնելու համար ոչինչ այնքան ազդեցիկ է որքան քիչ մը ճանձախարիթը (ծխանի մուր) : Առտնին սոյն նիւթը բոլորովին անմնաս է, և քիչ մը գործածուելէ ետքը, ակռաները կը փայլին մարգարիտի պէս : Զգուշացիր կարծր ակռայի վրձին գործածելէ, վասն զի անիկա կրնայ լինտերը ակռաներէն բաժնել, և պատճառ ըլլալ ժամանակէ առաջ ակռաներուն փտելուն, օդին հպելովը ակռային այդ մասին որ պաշտպանուած չէ կիտուածով : Ակռայի վրձինը որքան կակուղ ըլլայ աղէկ է : Անոնք որ կ'ուզեն պահպանել իրենց ակռաները, պէտք չէ որ բերան առնեն շատ տաք կամ շատ պաղ ուտեստ կամ ըմպելի : վասն զի չափազանց տաքը և չափազանց ցուրտը շատ մնասակար են կիտուածին : Ուրիշ կանոն մըն ալ ըլլալու է հրաժարիլ թթուի բնութիւն ունեցող ամէն ուտելիքէ, խմելիքէ և համեմունքէ, նաև տհաս պտուղներէ : Ակռաներովդ երբեք ընկոյզ մի կոտրեր : Այս յիմարական սովորութիւնը, որ այնքան հասարակ է դեռատի անձերու մէջ, յաճախ պատճառ է ակռաներուն ծանրապէս մնասուելուն :

Գ Լ Ո Ի Խ Խ.

ԱՐՈՒԵՍՏԱԿԱՆ ԱԿՌԱՆԵՐՈՒ ՎԵՐԱԲԵՐԵԱԼ ԻՐՈՂՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Ատամնաբուժութիւնը իբրեւ արուեստ վերջին տարիներու մէջ մեծ յառաջդիմութիւն ըրած է : Հիմա արուեստական լաւ ակուաներու շարք մը հազիւ կարելի է զանազանել Բնութեան հայթայթածներէն, բայց եթէ՝ անոնց աւելի փայլուն ճերմակութեամբ : Ի սկզբան արուեստական ակուաները քիչ մը անհանգստութիւն կու տան, և բաւական յարատեւութիւն կը պահանջեն սովորելու համար, բայց քիչ ետքը իրական անհանգստութիւն չզգացուիր : Անտարակոյս անոնք անգին բարիք են իրենց ծամողութեան բնական գործարանները կորսնցնողներուն : Սըր Ճէյմս Ֆորթի աղէկ ըսած է . « Այն անիւթիւ բարիքներուն մէջ որոնց համար արդի մարդկային ընկերութիւնը պարտական է արուեստներու զարմանալի յառաջդիմութեան, քիչեր կը գտնուին որոնք անձնական հանգստութեան աւելի ծառայած ըլլան քան զայն որ կը վայելուի վիրաբոյժ ատամնագործին արուեստին շնորհիւ, աւելի մասնաւորապէս արուեստական^{որ} ակուաներու շինութեամբ : Տկար մարդկութեան համար պզտիկ բարիք չէ ինքնին անոր աստուածակերտ երեսին կորսուած գեղեցկութիւններէն մասամբ վերատին շնորհումը, որ է վերատին ստեղծել ծերունիին մէջ անոր կատարեալ ծամողութեան կարողութիւնը որ կորսուած է ժամանակին բերմամբ, և միայն անոնք կրնան արժանապէս ճանչնալ անոր յարգը որոնք վայելած են զայն : »



Մ Ա Ս Ն Զ.

ՁԵԻ ԵՒ ԿԵՐՊԱՐԱՆՔ

Գ Լ Ո Ի Խ Խ Ա.

ԿԱՏԱՐԵԱԼ, ՁԵԻ ԵՒ ԿԵՐՊԱՐԱՆՔ, ԱՆՈՆՅ ՊԱՏՇԱՃ

Հ Ա Մ Ե Մ Ա Տ Ո Ի Թ Ի Ի Ն Ն Ե Ր Ը

Բնութիւնը կը գործէ ճշգրիտ մաթեմատի-
քական դրութեամբ, և այս նկատմամբ մարդկային
ձեռ կանոնի բացառութիւն մը չէ: Մարդկային մար-
մինը ոտքին վեց պատիկն է երկայնութեամբ, ձեռ
ինչ ալ ըլլայ, թանձր թէ բարակ, հսկայինն ըլլայ
թէ գաճաճինը: Այս կանոնէն ուէ շեղում՝ խո-
տորում է գեղեցկութեան կատարեալ ձեւէն: Երեսը,
ճակատին բարձրագոյն մասէն մինչեւ կզակը, ամ-
բողջ հասակին մէկ տասներորդն է: Նոյնը ճշմա-
րիտ է ձեռքերուն համար, դաստակէն մինչև
միջնամատին ծայրը: Կուրծքին վերի ծայրէն մինչև
ճակատին բարձրագոյն կէտը հասակին երկայնու-
թեան մէկ եօթներորդն է: Ոտքերէն մինչև գըլ-
խուն գագաթը այնքան երկայնութիւն ունի որքան
երկու ձեռաց մատներուն ծայրերուն հեռաւորու-
թիւնը երբ բազուկները կը բացուին: Եթէ երեսին
երկայնքը, մազերուն արմատէն մինչև կզակը, հա-
ւասար երեք մասերու բաժնուի, առաջին բաժա-
նումը վերէն մինչև արտեւանունքը կը հասնի, և
երկրորդը մինչև քիթին վարի ծայրը:

Հաշուի մը համեմատ 5 ոտք 5 մատ բարձրութիւն ունեցող կնոջ մը կատարեալ չափակցութիւնը պիտի ըլլայ հետեւեալը. 138 վիպրա ծանրութիւն (բայց աւելի ծանրութիւնը շխանգարեր անոր կատարեալ համեմատութիւնը), մէջքէն վերերկայնութիւնը 43 մատ, բազուկներուն վրայէն չափելով, և մէջքը 24 մատ, բազուկին վերի մասը $13\frac{1}{2}$ էն մինչեւ 14 մատ, և դաստակը 6 մատ, կոճը 6 մատ, սրունքին բուժքը (պալտը) 14 մատ և ազդը 20 մատ :

Գ Լ ՈՒ Խ Խ Բ .

ՀԱՍԱԿԻ ԲԱՐՁՐՈՒԹԻՒՆ, ԵՒ ԹԷ ԻՆՉՊԷՍ ՁԵՌՔ ԿԸ ԲԵՐՈՒԻ

Մարդու աճման նկատմամբ Փրոֆ. Հիլսլիքի դիտողութիւններէն կը հասկցուի թէ, ամէնէն արագ զարգացումը տեղի կ'ունենայ ծնունդէն անմիջապէս ետքը, և մանուկի մը աճումը անոր առաջին տարուան մէջ իբր ութ մատ է : Աճման համեմատութիւնը հետզհետէ կը կամացնայ մինչեւ մանուկը երեք տարեկան ըլլայ, և այդ ժամանակ բարձրութիւնը կ'ըլլայ անոր չափահաս տարիքին բարձրութեան կէսը : Հինգ տարեկանէն ետքը աճումը շատ կանոնաւոր կ'ըլլայ մինչեւ տասներկեց տարեկան հասակը, և միջակ մարդ մը տարին երկու մատ կը բարձրանայ : Տասներկեցէն ետքը աճումը քիչ կ'ըլլայ, յաջորդ երկու տարիներուն մէջ իբր $\frac{3}{5}$ մատ : Տասներութէն մինչեւ քսան՝ բարձրութեան աճումը դուն ուրեք մէկ մատնաչափէն աւելի կ'ըլլայ : Քսանը հինգ տարեկանէն ետքը աճումը կը դադարի առ հասարակ, դոյզն բացառութեամբ :

Այսպէս կը տեսնենք յիշեալ փրոֆէսորին ուսումնասիրութեան արդիւնքէն, թէ մարդկային սեռին հասակը մինչեւ քսանըհինգ տարիքը կը բարձրանայ: Ընդհանրապէս մարդիկ իրենք են պատճառ որ կարճահասակ կ'ըլլան: Մարմնին աճման և բարձրութեան նպաստող բաներուն կարգէն են առատ մաքուր օդ, կանոնաւոր մարմնամարզ, կանուխ պառկիլ, և գէթ ութ ժամ քուն: «Մարդ որքան շատ արեւի և ցերեկուան լոյս վայելէ,» կ'ըսէ Տր. Թ. Ր. Էլլիսըն, «այնքան աւելի բարձրահասակ ըլլալու նպաստաւոր կացութեան մէջ կը գտնուի:»

Կարճահասակ մնալուն պատճառը յաճախ եղածանումն է առողջութեան օրէնքներուն. ծխախոտը գլխաւորն է այն չարիքներուն որոնք կ'արգելեն տղաքը երկայնահասակ ըլլալէ, և բիւրաւորներու գաճաճ ըլլալուն պատճառ եղած է: Արական սեռէն անոնք որ կը փափաքին բարձրահասակ ըլլալ, պարտին հրաժարիլ ծխախոտէն, մինչեւ որ չափահաս մարդկութեան ժամանակն: Անկողնին մէջ կծկտած պառկիլն ալ ուրիշ պատճառ մըն է աճման արգելուելուն: Միշտ կատարեալ երկայնութիւն ունեցող մահճակալի վրայ պառկէ, և մարմինդ երկնցուր որչափ կարելի է:

Իսկ գալով կերակուրի խնդրին, ցորենէ ուտելիքները կ'օժանդակեն մարդկային մարմնին զարգացման: Սկովտացւոց բարձրահասակ ըլլալը կրնայ ըստ մեծի մասին վերագրուիլ անոնց վարսակի ալիւրէ (օթմիլ) ապուր շատ սիրելուն:

Գ Լ Ո Խ Խ Գ .

ՉԱՓԱԶԱՆՑ ԹԱՆՁՐՈՒԹԻՒՆ, ԱՆՈՐ ՊԱՏՃԱՌԸ ԵՒ ԴԱՐՄԱՆԸ

Քիչեր գոհ են իրենց կեանքի բաղդէն, մինչև իսկ մարմնական իրերու մէջ : Խոշոր, թանձր անձինք միշտ կը փափաքին բարակ ըլլալ, մինչ անոնց վտիտ եղբայրները միշտ կը տենչան այն լեցունութեան զոր խոշոր անձինք կ'արհամարհեն : Անոնք որ օրհնուած են երջանիկ միջինով, այսինքն ոչ թանձր են այնքան և ոչ բարակ, անտարակոյս գոհ են : Թանձրութիւնը մեծ անպատեհութիւններ ունի, և զարմանալի չէ որ այսքան մարդիկ կ'ուզեն պակսեցնել իրենց ծանրութիւնը : Տր. Էմմըթ Տէնամոր կ'ըսէ թէ «Գիրութեան մեծ պատճառն է կազմութեան պահանջածէն աւելի կերակուրի ներմուծում, որմէ կը հետեւի կազմութեան աւելորդ նիւթերն արտաքսելու անկարողութիւն : » Ուրիշ խօսքով, տոքթորն ըսել կ'ուզէ թէ չափազանց լեցունութեան պատճառն է շատակերութիւնը . ուստի անոր դարմանը ակնյայտնի է :

Յոյր անձերու հետեւեալ համառօտ կանոնը կրնայ տրուիլ . Որչափ կարելի է քիչ ուտել, քիչ խմել և քիչ քնանալ, և մարմնամարդ ընել, զոր օրինակ քալել, վազել կամ թիավարել : Այս կերպով արտաչնչութիւնը կ'աւելնայ : Անոնք որ չեն կրնար տնէն դուրս մարմնամարդ ընել, ուրիշ կերպով կրնան մարմնին գործ դնել առատ : Պէտք է հրաժարիլ ինչ ինչ կերակուրներէ և խմելիքներէ, որոնց գլխաւորներն են, ապուրներ, կարագ, և

բոլոր իւղային նիւթերը , շաքար և բոլոր անուշեղէնները , ալիւրային ուտելիքներ , կաթ , խմորեղէններ , փաթաթէս , ընդեղէն , շոքուլա , քոքո , գարեջուր և զօրաւոր գինի : Միս որչափ կարելի է քիչ ուտելու է :

Գ Լ ՈՒ Խ Խ Դ .

ՆԻՀԱՐՈՒԹԻՒՆ, ԵՒ ԱՆՈՐ ԴԱՐՄԱՆԸ

Չափազանց նիհարութեան պատճառը կրնայ ըլլալ մարսողութեան մէջ թերութիւն մը , զոր օրինակ ուտեստեղէններուն իւրացումին մէջ :

Կան այնպիսիներ որ միշտ կ'ուտեն , բայց երբեք չեն գիրնար : Նիհարութիւնը անոնց համար բնական եղած է , և ամէնէն առատ և իւղոտ կերակուրն ալ երբեք չփոխեր անոնց վտիտ երեւոյթը : Բայց կան ուրիշներ , որոնք նիհար կը մնան , մինչ կրնային մստիլ և գիրնալ , եթէ պատշաճ դարման ըլլար : Ասոնց չգիրնալը կրնայ զանազան պատճառներէ յառաջ եկած ըլլալ , զոր օրինակ սխալ կերակուրէ , չափազանց աշխատութենէ , չափազանց ուսանելէ , մտատանջութենէ , անձկութենէ և կամ բաւական չքնանալէ :

Նիհարներու դարմանը պարտի գէրերու համար յանձնարարուածին ճիշդ հակառակն ըլլալ : Քիչ գործօն մարմնամարդ , տասը ժամ քուն , զուարթամտութիւն , ուտել և խմել այն բաները որոնք կը նպաստեն ճարպին հիւթանջատութեան : Քացախ

երբեք չգործածել, ոչ ոգելից ըմպելիքներ, ոչ թէյ, ոչ խահուէ և ոչ թթու պտուղներ: Ի վեր քան զամենայն՝ մտատանջութենէ զգուշանալ: « Խնդա և գիրցիր » խօսքը պարապ ասացուած մը չէ:

Փ Լ Ո Ի Խ Խ Ե .

ԿԼՈՐ ՈՒՍԵՐ, ԵՒ ԱՆՈՆՅ ԴԱՐՄԱՆԸ

Կլոր ուսերուն պատճառը շատ անգամ նստողական զբաղումներն են, բայց երբեմն ալ վատառողջութիւնը: Կան ուսի փոկեր (գայիշ), որոնք կը ծախուին ֆիզիքական այս փոքր տգեղութիւնը դարմանելու համար, և նպատակին կը ծառայեն սքանչելապէս: Այսու ամենայնիւ կատարեալ բուժում ձեռք բերելու համար ճշգրիտ կանոնի մը պէտք է հետեիլ: Հոգ տանելու է միշտ ուղիղ դիրքով նստիլ, ըստ կարելւոյն ուղղաբերձ դիրքով քալել, և քնանալ կարծր անկողնի վրայ մէկ բարձով միայն: Քալելու ատեն ձեռքերը ետին բռնելն ալ բուժման կ'օգնէ: Կիցզնդիկով մարմնամարզն ալ պատուական մարզանք մըն է այնպիսիներու համար որոնք ծռելու, կռնակը կուզ ընելու միտում ունին:

Փ Լ Ո Ի Խ Խ Զ .

ԼԵՅՈՒՆ ԿՈՒՐԾՔ ՍՏԱՆԱԼՈՒ ԿԵՐՊԸ

Կուրծքի ընդարձակութիւնն ստանալու լաւագոյն ժամանակը հարկաւ մանկական հասակն է: Կեանքի այդ ժամանակամիջոցին, կողերը աճառա-

յին և առաձգական են . և ուստի կուրծքի ընդարձակումը դիւրաւ կը ստացուի անոր մասնները մարզելով : Այսու ամենայնիւ մինչեւ իսկ յետնագոյն տարիքներու մէջ պէտք չէ յուսահատիլ , վասն զի շատ զարգացում կրնայ յառաջ գալ իմաստուն դարմանումով :

Շնչելու մարզանքը պատուական միջոց է կուրծքը ընդարձակելու : Մատենագիր մը սապէս կ'ըսէ սոյն նիւթին վրայ . «Տեսած եմ տկարակազմ և հիւանդոտ մանուկներ , որոնք քաջառողջ պատանիներ և երիտասարդներ եղան օր ըստ օրէ շնչելու մարզանքներու միջոցաւ : Այսպիսի մարզանքները կ'ուղղեն քամակը , ուսի տախտակները իրենց տեղերը կը դնեն , և պարանոցը այնպէս կ'ընեն ինչպէս Բնութեան նպատակն է , այսինքն բոլորակ և հաստապինդ սիւն մը որուն վրայ հանգչի գլուխը : Այսօրինակ մարզանքի համար ժամանակ յատկացրնելու պէտք պէտք չկայ : Ամէն անգամ որ դուրսի օդը կ'ելլենք , կրնանք մեր թոքերը լեցնել մաքուր , թարմ օդով , և շարունակել այդպէս մինչեւ որ պարտականութիւնները մեզ նորէն դըռնէն ներս կանչեն : Այնուհետեւ կրնանք յիշել թէ մարմնին վերի մասը ծռելը վնասակար է կերպարանքի գեղեցկութեան և առողջութեան . և երբ ուղղաբերձ դիրքի ունակութիւնը հաստատուի , այն ատեն հարկ չմնար զայդ յիշել :»

Կուրծքը զարգացնելու միւս եղանակներն են մարմնամարզի կից գնդիկները գործածել , թիավարել և տեսակ տեսակ ուրիշ մարմնամարզներ :

Գ Լ ՈՒ Խ Խ Է .

ՄԵՋՔԸ, ՄԵՋՔ ՍԵՂՄԵԼՈՒ ՎՏԱՆՔՆԵՐԸ

Բարակ մէջքը գեղեցկութեան ճշմարիտ տիպար մը չէ : Վէնուս տը Մէտիչիի բնական և շնորհագեղ արձանը այսպիսի կերպարանք չհերկայացներ : Կը ծիծաղինք Չինացի կիներու վրայ, որոնք կը սեղմեն իրենց ոտքերը և անոնց կուտան տգեղ երեւոյթ մը : Բայց ի՞նչ ըսելու ենք մեր երկրին կրթեալ տիկիններուն և օրիորդներուն, որոնք մինչև անգամ աւելի յիմարական բան մը կ'ընեն ճնշելով իրենց կենսական գործարանները, նեղ սեղմիրաններ (քորսէ) հագնելով :

Մարմնին գործարանները երբ այսպէս ճնշուին, իրենց բնական պաշտօնները կատարելէ կ'արգելուին : Եւ հետեւանքը կ'ըլլայ ոչ միայն ընդհանուր վատառողջութիւն, այլ շատ անգամ ալ յոյժ վտանգաւոր ախտեր և հիւանդութիւններ : Չարմանալի է որ Քրիստոսէ մինչև 361 տարի առաջ Հիփոկրատ, Գոսի համբաւաւոր բժիշկը, խստիւ յանդիմանած է իր ժամանակուան տիկիններն ու օրիորդները իրենց կողոսկրները սեղմելնուն համար շնչառութիւնն արգելելու աստիճան : Արդի բժիշկները շարունակ կը գոչեն կ'աղաղակեն այդ չարիքին դէմ, բայց տիկիններն ու օրիորդները իրենց ականջները կը գոչեն և չեն լսեր ընդհանրապէս :

Տր. Թ. Ճ. Թ. հումաս, կանացի հիւանդութիւններու համար երեւելի հեղինակութիւն մը, սապէս կը գրէ. «Մեր ժամանակներուն իգական սեռի զգեստները արգանդի հիւանդութիւններ յառաջ

բերելու բնութիւնն ունին, և ոչ միայն անոնց լոկ
 նախապատրաստ կ'ընեն, այլ անոնց գրգռիչ պատ-
 ճառն են: Որպէս զի շնչառութիւնը պատշաճապէս
 կատարուի, կուրծքին պէտք է տալ շնչառութեան
 գործոն ազատութիւն, և մանաւանդ ասիկա պէտք է
 լանջքին վարի կողմին, շնչառութեան կարեւոր
 գործարանին կցման տեղին դիմաց: »

Բժշկական ուրիշ հեղինակ մը, որ շատ սուր
 տեսութիւններ կ'արտայայտէ նիւթիս վրայ, Տր.
 Սամուէլ Քէնրտի է, և սապէս կ'ըսէ. « Ոչ միայն
 սոյն ահուելի ախտը (կուրծքի քաղցկեղ) յառաջ
 կու գայ մէջքը պինդ սեղմելէն (ստուգիւ 25 առ
 հարիւրը բոլոր կուրծքի հիւանդութիւններուն),
 այլ՝ նաև անարիւնութիւն, դալուկ, հիւժախտ,
 զանազան ձեւով սրտի հիւանդութիւններ, և ող-
 նայարի բազմաթիւ ախտեր այդ միեւնոյն պատ-
 ճառէն ծագում կ'առնեն: Ուստի, ի դիմաց մեր
 վտանգեալ իգական սեռին, ընդ համայն աշխարհ
 իւրաքանչիւր բժիշկ, իւրաքանչիւր հայր և մայր,
 իւրաքանչիւր այր և եղբայր, իւրաքանչիւր թերթ
 որ մուտ կը գտնէ տուներու մէջ, թող միաբանի
 և մաքառի այս ակնյայտնի աղէտին դէմ և ջանաց
 ճգնի բնաջինջ բառնալ զայն միանգամ ընդ միշտ: »

Մ Ա Ս Ն Է.

ԶԵՌՔԵՐ, ԵՂՈՒՆԳՆԵՐ, ԲԱԶՈՒԿՆԵՐ ԵՒ ՈՏՔԵՐ

Պ Լ ՈՒ Խ Խ Ը.

Զ Ե Ռ Ք Ե Ր ՈՒ Ն Խ Ն Ա Մ Ք Ը

Ձեռքերուն և եղունգներուն վիճակը առ հասարակ որոշիչ նշան մը կը կազմեն անձի մը կեանքի մէջ ունեցած դիրքին : Կոշտ և խորտուբորտ ձեռքեր երբեք ամօթ չեն եթէ արդիւնք են համեստ աշխատութեան : Այսու ամենայնիւ կարծեմ ձեռաց գործերով զբաղող անձեր ալ կրնան շատ անգամ աւելի հարթ ձեռքեր ունենալ եթէ աւելի ուշադրութիւն ընծայեն զանոնք խնամելու և մաքրութեան :

Մտատիպար ձեռքը պէտք է որ ըլլայ բարակ, բայց միեւնոյն ատեն մտտ, ճերմակ՝ բայց ոչ թէ տոժոյն ճերմակ, և մատերն ալ երթալով բարակնալու են դէպ ի եղունգները :

Երբ ձեռքերուն մորթը կը կոշտանայ գործելով, այս չարիքը կրնայ բուժուիլ պատշաճ հոգածութեամբ և դարմանով : Կանոնաւորապէս ձեռնոցի կիրառութիւնը մեծապէս կ'օգնէ մորթին կակղութեան և ճերմակութեան : Ձեռքերու համար ժամանակ ժամանակ գործածուելու ընտիր դարման է հաւասար չափով լեմոնի հիւթի և կլիսէրինի և քչիկ մըն ալ պորաքսի խառնուրդը : Միշտ հոգ տանելու է օճառին որ կը գործածուի լուացումներու

ատեն : Անյարմար համեմատութեամբ սոտա պարունակող օճառները յաճախ պատճառ են մորթին խորտուբորտ կամ չոր ըլլալուն : Չեռքերը աւելի աղէկ կը մաքրուին տաք ջրով քան պաղ ջրով . բայց պէտք է յետոյ զանոնք պաղ ջրով ցօղուել , վասն զի պաղ ջուրը աւելի աղէկ վիճակի մէջ կը պահէ ձեռքերը : Ճեղքուտուած ձեռքերու ընտիր դարման է զանոնք շփել լեմոնի կտորով մը : Մորթէն մելանի բիծ հանելու համար ամէնէն աղէկ գեղն է անուշադրը (նիշատրը) :

Գ Լ Ո Ւ Խ Խ Թ .

Ե Ղ Ո Ւ Ն Գ Ն Ե Ր Ո Ւ Խ Ն Ա Մ Ք

Եղունգները , որ ձեռքերուն գեղեցկութեան մէկ կարեւոր մասը կը կազմեն , պէտք է որ ձուածե ըլլան , քիչ մը թափանցիկ և տժգոյն վարդագոյն : Եղունգները պէտք չէ շատ երկնցնել , ոչ ալ շատ կարճ կտրել , վասն զի մատերուն ծայրերը պէտք ունին անոնց մատուցանելու պաշտպանութեան , որպէս զի զերծ մնան խորտուբորտ և տափակ ըլլալէ : Գէշ բան է քերել եղունգներուն մակերեսը , կամ հանել վերնամաշկին ծայրը : Եղունգի վրձինը լաւագոյն գործիքն է եղունգները լաւ վիճակի մէջ պահելու համար : Եղունգները ձերմկցնելու լաւ բաղադրութիւն մըն է հետեւեալը .

Acide sulfurique dilué	2 drachms
Teinture de myrrhe	1 drachm
Eau de fontaine	4 ozs.

Նախ մաքրէ եղունգները օճառով , յետոյ մատերը իջեցուր յիշեալ բաղադրութեան մէջ :

Գ Լ Ո Ի Խ Ծ .

ԲԱԶՈՒԿՆԵՐՈՒ ԵՒ ԳԱՍՏԱԿՆԵՐՈՒ ԽՆԱՄՔ

Տիկին մը կամ օրիորդ մը բարակ բազուկներով և ոսկրուտ դաստակներով, գլխալի, եթէ ոչ ծաղրելի, տեսարան մը կը ներկայացնէ երեկոյեան զգեստով: Բազուկները երեւոյթով գեղեցիկ ըլլալու համար, պէտք է որ ըլլան նաև մասններով զօրաւոր: «Բարակ բազուկներ», կ'ըսէ Մ. Շառլ Օվլան, Գաղղիացի համբաւաւոր հեղինակութիւն մը զգեստներու համար, «նշան են վատառողջութեան և տկարացած ցեղի»: Մարմնամարդը մեծ էական միջոցն է բազուկներուն պատշաճ զարգացման, և այդ նպատակին համար աւելի աղէկ բան չկայ քան մարմնամարդի կիցդնդիկներու գործածութիւնը և թիավարութիւնը: Կա համեմատութիւն ունեցող բազուկը հետզհետէ կը բարակնայ ուսէն դէպ ի դաստակը: Թէպէտ դաստակը պէտք է որ բարակ ըլլայ, բայց ոչ թէ ոսկրուտի երեւոյթ ունենայ:

Նորասէր շատ տիկիներու սովորութիւնն է իրենց բազուկները փայլեցնել պարահանդէս երթալէ առաջ: Փայլեցնելու այս գործողութիւնն է մորթը լաւ մը շփել կլիաէրինի և վարդեջուրի խառնուրդով, այնուհետև պատել դայն պաղ սերով, որ այնպէս կը թողուի տաանրհինգ վայրկեան, և յետոյ շփել հանել սերը կտոր մը ճերմակ ֆանէլայով: Այնուհետև բազուկները կը պատուին արդուզարդի փոշիով (փուտրա) և նորէն լաւ մը կը շփուին:

Կ'ըսուի թէ այս դարմանը շատ կը գեղեցկացնէ մորթը:

Գ Լ Ո Ի Խ Ծ Ա .

Ո Տ Ք Ե Ր Ո Ի Ն Խ Ն Ա Մ Ք

Մարմնին զանազան բոլոր անդամներուն մէջ ընդհանրապէս ոտքերը ամէնէն նեղիչն են : Քիչ անձեր կան որոնք ուէ կերպով մը չեն տառապիր անոնցմէ :

Նեղ և անյարմար կոշիկներ սովորաբար պատճառն են ոտքի կոշտերու (նաարր), խոշորցած յօդուածներու, եղունգներուն մտին մէջ մտնելուն եւն . : Հեռու կեցիր սիրուն երեւոյթ ունեցող սրածայր կոշիկներէ, որոնք կը սեղմեն կը բարակցրնեն ոտքերը շինական ոտքի կապերու պէս, և հազնողին չարչարանաց գործիքներ կ'ըլլան : Նեղ ոտքի ամաններէն և կոշիկներէն ետքը ամէնէն աւելի նեղիչներն են անյարմար գուլպաները : Ասոնք ընտրելու ժամանակ նայելու է որ քիչ կար ունենան : Ոտքերը բարւոք վիճակի մէջ պահելու համար չկայ աւելի աղէկ բան մը քան յաճախ լուալ զանոնք տաք ջրով որուն մէջ բուռ մը աղ դրուած ըլլայ : Ասիկա մասնաւորապէս աղէկ է այնպիսիներու համար որոնց ոտքը կը յոգնի կամ փափուկ է :

Գ Լ Ո Ի Խ Ծ Բ .

Ո Տ Ք Ե Ր Ո Ի Ա Խ Տ Ե Ր Ե Ի Ա Ն Ո Ն Յ Դ Ա Ր Մ Ա Ն Ը

Շատ են նեղութիւնները որոնց կ'ենթարկուին ոտքերը և շատ են անոնց երեսէն տառապողները : Կոշտերը անշուշտ առաջին տեղը կը գրաւեն այս նեղութիւններուն մէջ, և ասոնց վրայ պիտի խօ-

սինք նախ : Ասոնք մեր քաղաքակրթութեան առաջին պատուհասներէն են : Ինչ գիտէ երջանիկ վայրենին ոտքի կոշտին խոստուքին վրայ : Կոշտերու լաւագոյն և ամենապարզ դարմաններէն մին որ վկայուած է Սըր Պէնճըմին Պրոտիի նման բժշկական բարձր հեղինակութենէ մը, է կոշտին վրայ կակուղ կաշիի բոլորակ կտոր մը դնել, կամ, որ աւելի աղէկ է, կտոր մը արեթ (գավ) որուն վրայ օծուած ըլլայ սպեղանի (եագը) : Կեդրոնը ծակ մը բանալու է, կոշտին մեծութեան չափ :

Պունիյոն է կակուղ կոշտ մը կամ ուռոյց մը ոտքին մեծ մատին վրայ : Ասոր ամէնէն ազդեցիկ դարմանն է օծել ուռոյցը ամէն իրիկուն իոտինով և ոտքը հանգիստ պահել :

Յրտահարութիւնը, որ ընդհանրապէս ձեռքի և ոտքի մատերուն և գարշապարներուն կը պատահի, արդիւնք է այդ մասին մէջ արիւնին կայնելուն սաստիկ ցուրտի պատճառաւ : Ամէնէն աղէկ արգելիչներն են հագնիլ բրդեղէն գուլպայ և ձեռնոց, գործօն մարմնամարզ, և զգոյշ ըլլալ ձեռքերն ու ոտքերը յանկարծ կրակին ցուցնելէ երբ մսած են : Յրտահարութեան մէկ դարմանն է իոտինով շփում :

Տաք եղանակի մէջ քրտնող ոտքերն ալ մեծ նեղութիւն են ոմանց և շատ անգամ մեծ տաղտուկ կու տան ուրիշներու ալ որոնք այդ անձերուն մօտ կը գտնուին, վասն զի անհաճոյ հոտ մը կը բուրեն : Ասկէ տառապողները պէտք է որ թեթեւ ոտքի ամաններ հագնին և յաճախ տաք ջուրը դնեն իրենց ոտքերը, անոր մէջ նախապէս սալ ամոնիաք թափելով քիչ մը կամ կրի քլորոյտ :

Ուրիշ նեղութիւն մը, զոր մարդիկ կ'ունենան իրենց ոտքերէն, մսին մէջ մատերու եղունգին մտնելն է: Դարմանն է քերել եղունգին կեղրոնը, այնպէս որ բարակնայ մինչեւ դիւրաւ ծռի, և յետոյ կտրել զայն միւս կողմէն այն մասին որուն կցուած է աճելով: Արգելիչ դարմանն է լայն քիթով ոտքի ամաններ հագնիլ:



ԳԻՐՔ ԵՐԿՐՈՐԳ

ԳԱՂՏՆԻՔ ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ

Ե Ի

ԵՐԿԱՅՆԱԿԵՑՈՒԹԵԱՆ

Մ Ա Ս Ն Ը.

ՄՏՔԻՆ ԱԶԴԵՑՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ

ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ՎՐԱՅ

Գ Լ Ո Ւ Խ Ծ Գ .

ՄՏՔԻՆ ԱԶԴԵՑՈՒԹԻՒՆՆԸ ՄԱՐՄՆԻՆ ՎՐԱՅ

Նիւթին վրայ մտքին ազդեցութիւնը մեր էութեան ամէնէն մեծ գաղտնիքներէն մէկն է: Քիչ մարդիկ կան որ լիովին կը հասկնան սոյն զօրաւոր ոյժին ներգործութիւնը, ոյժ՝ որ միշտ կը գործէ իրենց մէջ բարիքի կամ չարիքի, առողջութեան կամ հիւանդութեան համար:

«Մտքին վիճակը» կ'ըսէ Տէր, Սմիթհ, «կ'ազդէ Ֆիզիքական վիճակին վրայ: Կեանքին շարունակումը ամբողջովին կախեալ է Ֆիզիքական վիճակէն: Եւ կը հետեւի թէ, այն աստիճանով որով մտքին վիճակը կարող է ազդել Ֆիզիքական վիճակին վրայ, կարող է ազդել նաև կեանքին տեւողութեան վրայ: Անկարելի է Ֆիզիքական գործողութիւնը բնական և աշխոյժ վիճակի մէջ պահել, եթէ միտքը տազնապի մէջ կը գտնուի: Ամէն ոք դիտած ըլլալու է

Թէ ինչպէս կը փոխուի երեւոյթը մարդոց որոնք աղէտներու կ'ենթարկուին : Դիցուք թէ տարի մը առաջ մարդու մը սրտին ազդող դժբաղդուծիւն մը պատահած է . ժամանակ մը ետքը կը տեսնես թէ այդ մարդը հալած մաշած է , և քանի մը ամիս յետոյ փնտռէ զանիկա , և ոչ եւս է : »

Մտքին երեւակայութիւնը , թէպէտ անհաւատալի կը թուի , գիտցուած է թէ մինչև անգամ կը ստեղծէ կամ կը ջնջէ ցաւը , և կը բերէ կամ կը վտարէ հիւանդութիւն : Օրինակի համար , ջղացաւութեան ենթակայ եղողները քաջ գիտեն թէ այդ ցաւէն ազատուելու լաւագոյն միջոցն է զանիկա մոռնալու ջանալ , մինչ թոյլ տալով մտքին որոճալ անոր վրայ , յաճախ կը սաստկանայ այն : « Պարզ հաւատքը կամ համոզումը , » կ'ըսէ Տր . Թըք , « թէ այսինչ մասնը չկրնար կծկուիլ , թուլնալ կամ ընդարձակուիլ , բաւական զգայուն մարդու մը մէջ , կամ որուն մէջ անոր զգայնութիւնը կը կենդանանայ , ուժի առ ժամանակեայ կորուստ յառաջ կը բերէ : » Նոյն հեղինակը , լուսաբանելու համար երկիւղի կամ յուսի կասկածներու ազդեցութիւնը անօթներու , երակներու դրութեան վրայ , կը յիշէ յոյժ մտացի և իրեն քաջածանօթ տիկնոջ մը հետեւեալ օրինակը . « Օր մը տիկինը կ'անցնէր կառավարական հաստատութեան մը մօտէն , և տեսաւ մանուկ մը , որուն հանդէպ մասնաւոր սէր կը տածէր : Մանուկը դուրս կ'ելլէր երկաթ դուռէ մը : Տեսաւ որ մանուկը դուռը թող տուաւ զանիկա բանալէն ետքը , և իրեն թուեցաւ թէ դուռը մանուկին վրայ պիտի գոցուէր , և այնպէս ուժգնութեամբ՝ որ մանկան ոտքին կոճը պիտի

ճմլուէր և ջախջախուէր, թէպէտ այսպիսի բան չպատահեցաւ: Անկարելի էր, ըսաւ տիկինը, խօսքով կամ գործով բաւական արագ բան մը ընել այդ ենթադրեալ պատահականութեան համար, և իրօք զգացի թէ չէի կրնար շարժիլ, վասն զի սաստիկ ցաւ մը մտաւ ոտքիս կոճին մէջ, ճիշդ այն տեղը զոր մանուկին վրայ երեւակայած էի թէ պիտի ճմլուէր: Չեռքս անոր վրայ դրի սաստիկ ցաւը մեղմացնելու համար, և չէի կրնար քալել: Շատ դժուարութեամբ գացի տուն, իբր քառորդ մղոն հեռուն: Եւ երբ գուլպաս հանեցի ոտքէս, շրջանակ մը գտայ ոտքիս կոճին շուրջը իբր թէ կարմիր ներկով ձեւացած, և անոր դուրսի մասին վրայ խոշոր բիծ մը կար: Երբ առաւօտ եղաւ, ամբողջ ոտքս բորբոքեցաւ, և շատ օրեր փակուեցայ անկողնիս մէջ:»

Նմանօրինակ պատմութիւն մը եւս ուրիշ տիկնոջ մը վրայ կը պատմուի, հետեւեալ կերպով. Տիկինը կը դիտէր իր մանկիկը մինչ սա կը խաղար, և ահա տեսաւ որ պատուհանի ծանր փեղկ մը ինկաւ տղան ձեռքին վրայ և կտրեց անոր երեք մատները: Տիկինը այնքան ընկճեցաւ վախէն և տագնապէն՝ որ անկարող եղաւ անոր օգնութեան հասնիլ: Շուտով վիրաբոյժ մը կանչուեցաւ, որ տղուն վէրքերը դարմանելէն ետքը դարձաւ անոր մօրը, որ նստած կը հեծէր և կը տրանջէր իր ձեռքի ցաւին համար: Երբ վիրաբոյժը քննեց, տեսաւ որ անոր երեք մատները, ճիշդ տղուն վնասուած մատերուն համապատասխանող մատերուն այն տեղերը, ուռած էին և բորբոքած, մինչ արկածէն առաջ բնաւ ցաւ մը չունէին: Քսանըչորս ժամ ետքը ձեղ-

քուածներ բացուեցան անոնց վրայ և շարաւ վազեց, յետոյ մորթը ելաւ և այնուհետեւ վերջապէս աղէկցան վէրքերը:

Գ Լ Ո Ւ Խ Ծ Դ .

ՄԻՏՔԸ ԻՆՉՊԵՍ ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆ ԿԸ ԲԵՐԷ

Կան այնպիսի անձեր որոնք միշտ կ'երեւակայեն թէ տկարութիւն մը կամ ախտ մը ունին, և բնաւ երջանիկ չեն ըլլար բայց միայն բժիշկին խնամքին ներքեւ: Անոնց խօսակցութիւնը մեծ մասամբ կը վերաբերի իրենց մարմնական պզտիկ ցաւերուն, և կեանքի մէջ անոնց ամէնէն մեծ հաճոյքն է իրենց բարեկամներէն կարեկցութիւն տեսնել: Եթէ այսպիսի անձեր իրապէս տկար են, պատճառը անոնց միտքերուն հիւանդոտ ըլլալն է: Ամէն տեսակ տկարութիւն կարելի է մտքին միջոցաւ ներմուծել Ֆիզիքական կազմութեան մէջ: Մտքին ուշը մարմնոյն մասնաւոր մէկ կողմին վրայ հաստատելով, կրնայ հոն հիւանդութիւն զգացուիլ, և կամ գոյանալ անգամ մասնաւոր խառնուածք ունեցողներու մէջ:

«Երբ ուշադրութիւնը ստամոքսին կ'ուղղուի,» կ'ըսէ Տր. Թըք, «նշանաւոր կերպով ծանրութիւն մը կը զգացուի ստամոքսին վրայ և նոյն իսկ դժուարամարսութիւն կը սկսի: Վհատութիւն, որ սաստիկ ուշադրութեան զգացում մըն է, և զգացողութեան ուրիշ ձեւեր, կրնան յառաջ բերուիլ այլևայլ գործարաններու մէջ, ինչպէս ամէն մարդ

գիտէ փորձառութեամբ : Խորհուրդին՝ սրտին ուղղուելը ընդհանրապէս շփոթիչ ազդեցութիւն մը կ'ընէ անոր կանոնաւոր գործողութեան վրայ : Ճշմարիտ է թէ զգացումները շատ աւելի մեծ և աւելի ստիպողական ներգործութիւն կ'ընեն : Բայց սրտին բարախումներուն պարզ ուշադրութիւն մը ընելով կը հասկցուի թեթեւ և երբեմն ցաւազին հիւանդութիւններ սրտի : »

Տր. Ու. Պ. Քարփէնթըր Սկզբունքի Մտաւորական Բնախօսութեան գործին մէջ կ'ըսէ . « Գիտակցութեան կամաւորապէս մասի մը ուղղուելը , անկախ՝ զգացողական գրգռութիւններէ , բաւական է անոր մէջ զգացումներ բերելու , որ կը թուի թէ կախեալ են անոր շրջաբերութեան մէջ տեղի ունեցող փոփոխութենէ : Եւ եթէ սոյն վիճակը պահուի , մտադրութիւնը ուղղելով միանգամայն , փոփոխութիւնը կրնայ ըլլալ պատճառ եղանակաւորութեան ոչ միայն կազմութեան մէջ տեղի ունեցող գործողութեան՝ այլ այդ մասին աննդեան ալ : Այսպէս անկարելի է տարակուսիլ թէ իրական հիւանդութիւնը շատ անգամ կը յաջորդէ երեւակայական հիւանդութիւններու , անհանգիստ ընող զգացումներու տեղի տալով : »

Գ Լ Ո Ւ Խ Ծ Ե .

ՄՏՔԻՆ ԱԶԴԵՑՈՒԹԻՒՆԸ ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆ ԲՈՒԺԵԼՈՒ ՄԱՍԻՆ

Մր. Ճան Պրատն կ'ընէ պատմութիւնը հիւանդի մը որ զնաց բժիշկի մը և ըսաւ թէ ներքին սաստիկ ցաւեր կը զգայ : Բժիշկը դեղագիր մը

գրեց և անոր տալով ըսաւ, «Գործածէ ատիկա, և տասնըհինգ օրէն պիտի աղէկնաս:» Հիւանդը տասնըհինգ օրէն ետքը եկաւ բոլորովին ապաքինած: Բժիշկը բնապէս հպարտութիւն զգաց մարդը կատարելապէս առողջացած տեսնելով, բայց մոռցած ըլլալով թէ ի՞նչ էր դեղագրին մէջ գրած մասնաւոր դեղը, անոր քանի մը հարցումներ ըրաւ հասկնալու համար: Սապէս սկսաւ հարցումներուն. «Դուք աղէկցաք, հէ՞:» «Այո, կատարելապէս: Կեանքիս մէջ ասկէ աւելի առողջ եղած չունիմ:» «Տեսնեմ ի՞նչ էր առած դեղդ:» «Ոհ, ես գործածեցի զայն:» «Բայց դեղագիրը ըսել կ'ուզեմ:» «Ի՞նչ դեղագիր. ես զանիկա կլլեցի: Դուք այնպէս ընել չպատուիրեցի՞ք ինձի:» Մարդը իրօք կլլեր էր դեղագրին թուղթը և անով բժշկուած էր, կամ մանաւանդ իր հաւաստով անոր վրայ:

Այս պարզ պատմութիւնը կը բացատրէ շատ բաներ որոնց վրայ յաճախ կը նայուի իբրև գերբնականի և հրաշալիի վրայ: Ուխտաւորներ բուժուած են հիւանդութիւններէ, դէպ ի այսինչ սուրբին սրբատունը ճամբորդելով, և հազարաւորներ բժշկուած են հիւանդութիւններէ սուտ բժիշկներու ձեռքով: Բոլոր այսպիսի պարագաներու մէջ ապաքինումը տեղի ունեցած է մտքին պարզ ակնկալութիւնովը: Հաւատքը և յոյսը Բնութեան ամէնէն զօրաւոր դարմաններն են մարդոց հիւանդութիւններուն բուժման համար:

Ասոր ուրիշ մէկ լուսաբանութիւնը կրնայ գրտնուիլ դէպքի մը մէջ որ Սըր Հըմֆրի Տէյվիի դիտողութեան առարկայ եղաւ անոր կանխագոյն օրերուն մէջ, երբ Տր. Պէտտսի կ'օգնէր անոր բորակա-

յին ոքսիտ ներս շնչելու փորձարկութիւններուն մէջ : Տր. Պէտոս մակարեբած ըլլալով թէ այդ ոքսիտը անդամալուծութեան օգտակար պիտի ըլլայ, հիւանդ մը ընտրեց որպէս զի անոր վրայ փորձ կատարուի, և զանիկա Տէյվիի խնամքին ներքեւ դրաւ : Կազը հաղորդելէ առաջ Տէյվի պըզտիկ ջերմաչափ մը դրաւ հիւանդին լեզուին տակ, ջերմութեան աստիճանը ստուգելու համար : Անդամալոյծը, բոլորովին անտեղեակ գործողութեանը որու պիտի ենթարկուէր, բայց կատարելապէս վրաստահ՝ Տր. Պէտոսի դարմանին ստոյգ յաջողութեան վրայ, ա՛յնինչ ջերմաչափին իր ակօսներուն մէջ դրուիլը զգաց, հետեւցուց թէ յուռութքը (թըլըսըմ) գործողութեան սկսաւ, և մեծ ուրախութեամբ յայտարարեց թէ ինք արդէն բարերար ներգործութիւն մը կը զգայ իր ամբողջ մարմնին մէջ : Տէյվի մտածեց թէ այս առիթը կորանցնելու բան չէ : Այլ եւս ուրիշ բան չըրաւ, հապա հիւանդին ըսաւ որ հետեւեալ օրը նորէն գայ : Միեւնոյն արարողութիւնը կրկնուեցաւ և նոյն արդիւնքը տեսնուեցաւ, և տասներհինգ օր ետքը անդամալոյծը արձակուեցաւ բուժուած : Իրական դարման մը չմատակարարուեցաւ, միմիայն հիւանդին երեւակայութիւնը գործածուեցաւ :

Գ Լ Ո Ի Խ Ծ Զ .

Ի՛նքՊէս ԿԸ ՄԵՌՅՆԷ ՄՏԱՏԱՆՋՈՒԹԻՒՆԸ

Շատերու առողջութիւնը կը խանգարուի և կեանքը կը կարճի ոչ ուրիշ պատճառաւ բայց եթէ շարունական մտատանջութեամբ : «Մէկ ունկի հոգը

կը մեռցնէ մարդ մը, » կ'ըսէ առակը : Բայց մեծ դժբաղդութիւնները, սիրելիներու մահերը, և կեանքին փորձանքները չեն այնչափ որ յոյժ յաճախակի ճակատին վրայ կը դնեն հոգերու նշանները, կը պակսեցնեն քայլերու առաձգականութիւնը և կը վտարեն մեր կենսականութեան նոյն իսկ էութիւնը : Ասոնք յաճախ կը տարուին դիւցազնական հաստատամտութեամբ, բայց մտատանջութիւնը որ կը սպաննէ, սովորաբար կու գայ ամէն օր շարունակ պզտիկ հոգերէ և չնչին նեղութիւններէ :

Առանց մտատանջութեան ապրիլ դիւրին բան չէ, մանաւանդ այնպիսի անձերու համար որ ջղային խառնուած ունին : Եւ սակայն կարելի է և կրնայ ստացուիլ կամքին ամենայաղթ կարողութիւնովը :

«Մտատանջութիւնը» կ'ըսէ Սըր Էնտրիւ Քլարք, «կը սպաննէ : » Անձին գէշ կառավարութիւնն է որ կը սպաննէ զմարդիկ : Բնութիւնը չթողուր որ մարդ չափազանց աշխատցնէ ինքզինք, եթէ մարդ ինքնին չընէր սխալներ, եթէ չգործածէր գրգռիչ ըմպելիներ, եւն . , անկանոն չապրիր, շատ չծխէր, ափիոն չկլլէր : Եթէ կանոնաւոր կ'ապրի, և կը հնազանդի առողջութեան օրէնքներուն, և կը քալէ բնախօսական կանոններու համաձայն, Բնութիւնը երբեք հարկ չթողուր անոր չափազանց աշխատիլ : Ես տակաւին երբեք տեսած չեմ մէկը որ ընկճուած ըլլայ լոկ չափազանց գործունէութեան պատճառաւ . բայց կ'ընդունիմ թէ հարկ է ամէն բաներու վրայ մշակել մտքին անդորրութիւնը : Չանա քու կամքդ վարժեցնել ասոր, իրերը ընդունիլ ինչպէս որ են, և վաղուան հոգերով չտառապիլ, վասն զի վաղը

մերը չէ, այլ՝ առ ներկայ օրս և զանիկա ըստ կարի լաւ գործածէ: Անոնք որ շարունակ հեռաւոր բաներու վրայ իրենց միտքերը կը յողնեցնեն, անոնց վրայ կը մտածեն, երբեք չունին ներկայ կեանք, միշտ և հանապազ տխրութեամբ կը մտածեն անցեալին վրայ, և հոգ կ'ընեն, յուր գուշակութիւններ կ'ընեն ապագային համար: »

Գ Լ ՈՒ Խ Ծ Է .

ԲՈՒՌՆ ԿԻՐՔԵՐԸ Ի ՆԶՊԷՍ ԿԸ ՎՆԱՍԵՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ

Ոչ ոք կրնայ տածել ուէ բուն կիրք, զոր օրինակ, բարկութիւն, նախանձ, ատելութիւն, շարակամութիւն, ցանկասիրութիւն, առանց իր առողջութիւնը մնասելու: Բարկութիւնը ամէնէն մնասակարր և մահառիթն է մտքին բոլոր բուն շարժութիւններուն մէջ երբ չափադանցութեան կը տարուի: Անոր բորբոքումը առ հասարակ տակնու վրայ կ'ընէ կազմութիւնը, ընդհատելով գործարանողերուն կանոնաւոր առողջ գործողութիւնը: Ուղեղն ու սիրտը ամէնէն աւելի կը ներգործուին: Վայրագ բարկութեան կիրք մը յաճախ գրեթէ անմիջապէս յառաջ բերած է մաղձատենդ, լեարդի, սրտի կամ ուղեղի բորբոքում, և մինչեւ անգամ աւելի գէշ բաներ: Երբ մարդ կրկին և կրկին բարկանայ այսպէս, կրնան պատահիլ ծանր հիւանդութիւններ, զոր օրինակ դալուկ, ջղային տենդ, հիւժախտ և անդամալուծութիւն: Բուն բարկութենէ մը ետքը մօր մը կամ ստնտուի մը կաթը լնայ ջղաձգութիւններ (սփազմ) բերել մանկիկին

մէջ : Եւ մինչեւ անգամ զխոցուած է որ զօրաւոր
 թոյնի նման ներգործած և վայրկենական մահուան
 պատճառ եղած է : Կայ հին վարկած մը , հաւա-
 նօրէն ստոյգ , թէ բերնին լորձուէքը թունաւոր
 կ'ըլլայ բարկութեան ատեն : Այս կը թուի թէ
 կը հաստատուի սա իրողութեամբ թէ շատ կեն-
 դանիներ երբ սաստիկ բարկութեամբ բորբոքած
 ատեն վէրք մը կու տան , աւելի քիչ զիւրութեամբ
 կ'ապաքինի վէրքը քան երբ այդպէս գրգռուած
 չըլլան : Պէտք չկայ յառաջ բերել բարկութեան հե-
 տեւանք եղող յանկարծական մահերու շատ օրի-
 նակներ . պատմագրութիւնը անոնցմով լեցուն է :
 Ան որ չկրնար կառավարել ինքզինք , և զսպել իր
 կիրքերը , կրնայ ըսուիլ թէ իր կեանքը իր ասիին
 մէջ ունի : Նաև ցաւալի ճշմարտութիւն մըն է թէ
 եթէ մէկ անգամ իսկ կորանցնենք մեր կիրքերուն
 սանձը , չենք կրնար Ֆիզիքապէս նոյն ըլլալ այնու-
 հետեւ : Ո՛րչափ կեանքեր կը փճանան այս պատ-
 ճառաւ :

Ք Լ ՈՒ Խ Ծ Ը .

Ծ Ի Ծ Ա Ղ Ը Ի Բ Բ Ե Ի Գ Ե Ղ

Բարերար ներգործութիւնները ծիծաղին , որ
 արտայայտութիւն է զուարթամտութեան , կրնան
 տեսնուիլ այն անձերուն վրայ որոնք կատակասէր
 բնաւորութիւն ունին : Ծիծաղկոտ անձը առ հա-
 սարակ գէր կ'ըլլայ , վարդագոյն դէմք կ'ունենայ ,
 աչքերը կը փայլին կեանքի ոգեւորութեամբ : « Ծի-
 ծաղէ և գիրցիր » պատուէր մըն է զոր եթէ կա-

տարեան նիհարները, աղէկ կ'ընեն: Լաւ ծիծաղ մը աւելի աղէկ զօրացուցիչ է ջղային դրութեան, քան ուէ դեղ որ կը հոսի բժիշկին սրուակէն: Հրֆլընտ, ուրախութեան վրայ գրած ատեն սապէս կ'ըսէ. «Ծիծաղը, ուրախութեան այդ արտաքին արտայայտութիւնը, պէտք չէ դանց ընել: Անիկա ամէնէն առողջարարն է բոլոր մարմնային շարժումներուն մէջ, վասն զի կը գրգռէ թէ՛ մարմինը և թէ՛ հոգին միեւնոյն ժամանակ, կը դիւրացնէ մարսողութիւնը, արեան շրջաբերութիւնը և արտաշնչութիւնը, և ամէն կողմ կենդանութիւն կը սփռէ կենսական զօրութեան:»

Վաւերացեալ ոչ սակաւ պատմութիւններ կան այնպիսի անձերու վրայ որոնք ապաքինեցան ծանր հիւանդութիւններէ յանկարծական սաստիկ ծիծաղի միջոցաւ: Օրինակի համար, անդամ մը երկու մարդիկ ծանր հիւանդութեամբ պառկած էին սենեակի մը մէջ: Մէկը ունէր ուղեղային տենդ և միւսը կոկորդի ցաւ սաստիկ տեսակէ: Այնքան փափուկ վիճակի մէջ կը գտնուէին, որ հակողներ դըրուած էին անոնց վրայ ամէն գիշեր, և տարակուսելի էր անոնց բուժումը: Մարդու մը յանձնուած էր հակել անոնց վրայ գիշերը: Անոր գործն էր արթնցնել հիւանդապահը երբ որ անոնց դեղ տալու ժամանակը գար: Գիշեր մը թէ՛ հակող անձը թէ՛ հիւանդապահը խորունկ քունի մէջ ինկան: Կոկորդի հիւանդութիւն ունեցողը պառկած և աչքը տնկած կը նայէր ժամացոյցին վրայ, և տեսաւ որ տենդոտ հիւանդին դեղը տալու ժամանակն էր: Ինք անկարող էր ձայն հանել և կամ իր տեղէն ելլել կամ շարժիլ, միայն բազուկները կրնար

շարժել : Ուստի բարձ մը առաւ և հսկողին երեսին նետեց : Մարդը յանկարծ արթնցաւ , ցատկեց իր արժողէն և գետին ինկաւ , և արթնցուց թէ հիւանդապահը թէ տենդոտ հիւանդը : Այս միջադէպը այսքան ծիծաղելի եկաւ հիւանդներուն որ սաստիկ խնդացուց զանոնք երկար ատեն : Երբ առաւօտուն բժիշկը եկաւ , հիւանդները շատ աղէկ գտաւ , և ըսաւ թէ հիւանդներու վրայ դէպ ի լաւը այսքան յանկարծ փոփոխութիւն տեսած չէր : Քիչ ատենէն այս երկու մարդիկն ալ ապաքինեցան : »

«Վերջապէս ,» կ'ըսէ Տրայտըն , «աղէկ բան է ծիծաղը : Եթէ յարդ մը կրնայ խտղտել մարդ մը , անիկա երջանկութեան միջոց մըն է : »

Ք Լ Ո Ւ Խ Ծ Թ .

ԲՆԱԶԱՆՅԱԿԱՆ ԳԱՂՏՆԻՔՆԵՐ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴ ՄՆԱԼՈՒ
ԵՒ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴԱԿԱՆ ԵՐԵՒՈՅԹԻ ՄԷՋ ՅԱՐԱՏԵԻԵԼՈՒ

Լորտ Լիթըն և ուրիշ վիպագիրներ վէպեր գրած են որոնց հերոսները յաւիտենական երիտասարդութեամբ օժտեալ են կեանքին փիլիսոփայական քարը գտած ըլլալով : Հարկաւ չկայ անդեղեայ մը ժամանակին աւերումներուն դէմ , բայց մարդոցմէ ոմանց համար կրնայ ըսուիլ թէ երբեք չեն ծերանար : Անոնք միշտ երիտասարդ և առոյգ են , և զուարթարարոյ , և իրենց տարիները կ'անցնեն մէկ քառորդ դար աւելի զուարթօրէն քան ուրիշներ որոնք աւելի սակաւ արիւնային են խառնուածքով : Միտքը երիտասարդ և թարմ պահել , սիրտը զուարթ

և ուրախ, և կեանքին մանր մուկ հոգերէն զերծ,
երիտասարդութիւնը պահելու մեծ գաղտնիքն է:

Երկար տարիներու անձնական դիտողութեամբ, և շատ հարիւրաւոր անհատներու հետ գործ ունեցած ըլլալուս առթիւ, գտած եմ թէ այն անձինք որոնք իրենց բուն տարիքէն աւելի երիտասարդ կ'երեւնան, միշտ անոնք են որ երիտասարդ են մտքով և տրամադրութիւնով. մինչ անոնք որ իրենց տարիքէն աւելի ծեր կ'երեւնան, այնպիսիներն են որ տարածամ ծերացած են իրենց խորհուրդներով և ընթացքներով: Ուստի սա հետեւութիւնը կը հանուի թէ, եթէ կ'ուզենք արտաքուստ երիտասարդ երեւոյթ մը ունենալ, պէտք է որ ներքին երիտասարդութիւն մը պահենք: Մարմինը մտքին հայելին է. ներքին մարդը ինչպէս որ է, դրսի մարդն ալ այնպէս կ'երեւնայ: Ծերանալը մեծ մասամբ մեզմէ կտխում ունի: Շատեր ժամանակէն առաջ կը ծերանան, վասն զի կը մերժեն երիտասարդներու պատկանեալ զբաղումները, և ծերութեան յատուկ ընթացքներու կը հետեւին: Ոմանք ի զուր հիւանդ կ'ըլլան, վասն զի քիչ մը ջանքով կրնային թօթափել իրենց Ֆիզիքական թմրութիւնը և առողջութիւն և կորով ստանալ: Ինձ ծանօթ միջակ տարիքով Քուէյքըր տիկին մը մօտերս ըսաւ ինծի թէ ինչպէս իր նատողական կեանքը թողուց և քալել, շարժիլ սկսաւ, վասն զի կը սեւանէր որ տարածամ կը ծերանար: «Ես սովորած էի ինքզինքս իննսուն տարեկան զգալ, բայց հիմա միայն վախճուէն կը զգամ, և շատ չանցած կը յուսամ քառասուն ըլլալ:» Անոր դէմքը ստուգիւսուտ չէր հաներ իր խօսքերը, վասն զի իրօք աւելի

երիտասարդացած էր ինք: Շատ հազարաւորներ
կան այս բարի Քուէյքըր տիկնոջ նման, որոնք
պիտի կրնային աւելի երիտասարդանալ եթէ քիչ
մը մշակէին երիտասարդական ոգին:

Մ Ա Ս Ն Թ.

ՈՒՏԵՍՏԱՅԻՆ ԱԶԴԵՑՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ
ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ՎՐԱՅ

Գ Լ Ո Ւ Խ Կ.

ՄԱՐՍՈՂՈՒԹԵԱՆ ԶԱՐՄԱՆԱԼԻՔՆԵՐԸ

Գործողութիւնը որով կերակուրը սնունդի կը
փոխուի մարմնին պահպանութեան համար, մեր էութեան
բազմաթիւ զարմանալիքներէն մին է: Մարտո-
ղութիւնը բերնին մէջ կը սկսի, ուր կերակուրը կը
բաժնուի ակուաներէն կտրտուելով և լորձունքի հետ
խառնուելով: Այս հեղանիւթը շատ կարեւոր կ'ե-
րեւնայ կերակուրը պատրաստելու համար անոր
ուրիշ փոփոխութիւններուն՝ որոնց պիտի ենթար-
կուի կերակուրը: Անիկա կը մզուի երեք զոյգ գեղ-
ձերով (պէյզ), որոնք քիչ մը հեռու են բերնին խոռո-
չէն և անոր հետ կապակցուած են սնամէջ խողովակ-
ներով: Կերակուրին լաւ մը ծամուելէն ետքը, լե-

զուն զանիկա վեր կը թաւալէ և կը մղէ կոկորդին
 մէջ, որմէ կերակուրը կը տարուի ստամոքսը: Ստա-
 մոքսը, ինչպէս շատեր գիտեն, տոպրակի կը նմանի
 և կրնայ շատ ընդարձակուիլ: Անոր լորձնաթա-
 ղանիթը հազարաւոր գեղձեր ունի, որոնք կը ծծեն
 թթու մը որ ծանօթ է ստամոքսային կամ մարսո-
 ղական հիւթ անուշով: Ասիկա կը հոսի մարսողու-
 թեան միջոցին, կը հալեցնէ կերակուրը, և զանիկա
 կը փոխէ սերի գոյն ճերմակ հեղանիւթի մը որ կը
 կոչուի մամաց: Բայց այս գործողութիւնը մեծա-
 պէս կ'օգտուի ստամոքսին մասնական գործողու-
 թենէն, որով կերակուրը շարունակ ետ և առաջ
 կը շարժի, և այսպէս կերակուրին ամէն մէկ մաս-
 նիկը յաջորդաբար կը դպչի լուծող հեղանիւթին:
 Յետոյ քիչ ատենէն ստամոքսը կը կծկի և կերա-
 կուրը, որ հիմա մամացի փոխուած է, առաջնադի-
 քին մէջ կը մղէ, ուր կը խառնուի լեարդէն ելած
 լեղիին և պանկրատի հիւթին հետ: Կերակուրը այ-
 նուհետև կ'անցնի նրբադիքին մէջ որ իբր քսան ոտք
 երկայնութիւն ունի, մղուելով մասնային որդնածև
 կծկումով: Բոլոր կերակուրը, զտուած վիճակի մէջ,
 որ ծծուելու պատրաստ է հիմա, կ'անցնի արիւնին
 մէջ, մինչ աւելորդ հիւթը կը վտարուի և հետզհետէ
 կը մղուի մեծ աղիքներուն մէջ, և այնուհետև
 ի սպառ կ'արտաքսուի մարմինէն:

Գ Լ ՈՒ Խ Կ Ա .

Ծ Ա Մ Ե Լ ՈՒ Ա Ր ՈՒ Ե Ս Տ Ը

Գիտութիւն կայ մինչև անգամ ուտելու մէջ :
 Լաւ մարսողութիւն , և հետեւապէս լաւ առողջու-
 թիւն , մեծապէս կախում ունին մեր կերակուրը ծա-
 մելու եղանակէն : Անոնք որ իրենց կերակուրը ա-
 ոանց ծամելու կուլ կու տան , առ հասարակ նիհար
 և վտիտ կ'ըլլան , և յաճախ կը տառապին դժուա-
 րամարսութենէ : Ուտելու պատշաճ կերպն է կե-
 րակուրի ամէն մէկ պատառ թողուլ բերնին մէջ
 մինչև որ բոլորովին ծամուի և լորձունքի հետ խառ-
 նուի : Շատ անհրաժեշտ է որ մինչև իսկ կակուղ
 կերակուրներ , զոր օրինակ օթմիլը , կուլ չտրուի
 մինչև որ չդպչի բերնին մարսողական հիւթին : Եւ
 այս կրնայ ի գործ դրուիլ պատշաճ ծամողութեամբ
 միայն : Մր. Կլատսթըն սովոր էր իր շքեղ առող-
 ջութիւնը ընծայել մսի իւրաքանչիւր պատառի
 քսանըհինգ հարուած տալու կանոն մը միշտ պա-
 հելուն :

Գ Լ ՈՒ Խ Կ Բ .

ՃԱՇԻ ԺԱՄԱՆԱԿՆԵՐ ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ՎԵՐԱԲԵՐՄԱՄԲ

«Երբեք մի ուտեր առանց ակտորժակ ունենա-
 լու ,» է բնախօսական պարզ առած մը , որու հե-
 տեւելու են բոլոր անոնք որ կը յարգեն իրենց ա-
 ռողջութիւնը : Աւելի աղէկ է յապաղել սովորա-

կան ճաշի ժամը քան ուտել երբ ստամոքսը չփափաքիր կերակուրին : Ուրիշ մեծ սխալ մ'ալ ճաշերու մէջտեղ ուտելն է , ինչպէս շատեր սովոր են ընել : Ստամոքսը այսինչ չափով հանգիստի պէտք ունի , և չկրնար գործել շարունակ առանց գէշ հետեւանքներու : Որպէս զի լաւ մարսողութիւն ապահովուի , ամէն ճաշի մէջտեղի միջոցը պէտք չէ որ հինգ ժամէն պակաս ըլլայ : Ընթրիքին և անկողին երթալու միջոցը երեք ժամէն պակաս ըլլալու չէ : Մարդիկ , սակայն , շատ աւելի քաջաուողջ պիտի ըլլային եթէ իրենց կեանքին մէջ սովորութիւն ընէին օրը միայն երեք անգամ ճաշ ընել . հասիւածաշ , կէսօրուան ճաշ և ընթրիք : Լաւ է միտք պահել թէ մեր կերած կերակուրին քանակութիւնը չէ որ մեզ առողջ և զօրաւոր կ'ընէ , այլ պատշաճապէս մարսուած և իւրացուած կերակուրը :

Գ Լ ՈՒ Խ Կ Գ .

ԼԱՒ ԱԽՈՐԺԱԿ, ԵՒ ԹԷ ԻՆՉՊԷՍ ԿԸ ՍՏԱՅՈՒԻ ԱՅՆ

Լաւ ախորժակը կեանքին մեծ հաճոյքներէն մին է : Ուտեստը մեզի կու տայ բարեսէր Արարիչը , ինչպէս մեր աննդեան՝ նոյնպէս նաև մեր հաճոյքին համար : Անոնք որ ախորժակով չեն ուտեր իրենց կերակուրը , կամ համ չեն առներ անկէ , երբեք զուարթ և գոհ բնաւորութիւն չեն ունենար , այլ առ հասարակ մելամաղձոտ , տխուր և յուետես կ'ըլլան : Շարունակ լաւ ախորժակ ունենալու համար ճաշի կանոնաւոր ժամեր սահմանելու է : Այնպիսի-

ներ որոնք ուտելու կանոնաւոր դրութիւն մը չունին, և ճաշի կը նստին օր մը ժամը տասներկուքին (Ը. Ե.) օր մը երկուքին, երբեք մնայուն կերպով լաւ ախորժակ պիտի չունենան: Նոյն է իրողութիւնը, օրինակի համար, քունի մասին ալ: Եթէ մէկը կանոնաւոր ժամեր սահմանած չէ քունի համար, այլ անկողին կ'երթայ ուէ ժամանակ, իր պարագաներուն համաձայն, իրեն համար անկարելի է գիշերային աղէկ հանգիստ: Բնութիւնը կ'ատէ անկանոնութիւնը, և միշտ անոր դէմ կը մաքառի: Լաւ ախորժակ ստանալու համար պահելու ուրիշ մէկ կանոնն ալ է երբեք ոչ ուտել ոչ խմել ուէ բան ճաշերու մէջտեղ անցած միջոցին: Շատեր իրենց ճաշելու ախորժակը կ'աւրեն քանի մը պիսքիւի կրծելով, իսկ ուրիշներ՝ կը կորսնցնեն զայն գաւաթ մը գինի կամ գարեջուր խմելով: Ծխելն ալ ստամոքսը կ'աւրէ:

Ք Լ ՈՒ Խ Կ Դ.

ՄՏԳԻ ՎԻՃԱԿՆԵՐ ՈՐՈՆՔ ԿԸ ՅԱՊԱՂԵՆ ԿԵՐԱԿՈՒՐԻՆ

ՊԱՏՇԱՃ ՄԱՐՍՈՂՈՒԹԻՒՆԸ

Միտքը մեծ ազդեցութիւն ունի ախորժակին և մարսողութեան վրայ, ինչպէս շատեր գիտցած պիտի ըլլան գործնական փորձառութեամբ: Կարելի է լաւ ախորժակի մը գրեթէ իսկոյն գոցուիլ մտքի անհանգստութեան մը պատճառաւ, երբ, օրինակի համար, անախորժ լուր մը կ'ընդունուի նամակով մը, կամ արկածի մը, ձախորդութեան մը ականա-

տես կ'ըլլայ մարդ: Անոնք որ միշտ մտատանջութիւն կ'ուենեան ամէն փոքր բաներու համար, և երբեք գոհ սիրտ չեն վայելեր, իրենց կերածը շատ քիչ կը մարսեն քան այնպիսիները որոնք արիւնային խառնուածք ունին, նաև չեն յաջողիր իրենց կերակուրը իւրացնել և սնունդ առնել անկէ: Այս է պատճառը թէ ինչո՞ւ մտատանջութիւն ունեցող անձինք միշտ նիհար կ'ըլլան:

«Փորձառութիւնը,» կ'ըսէ Տր. Քոմպ, «սորվեցուցած ըլլալու է ամէն մարդու թէ ի՞նչ ախորժով սեղան կը նստինք անոր հաճոյքները վայելելու համար, և ի՞նչպէս շատ կ'ուտենք երբ միտքը ազատ է, ծանրաբեռնեալ չէ և զուարթ է, բազմատելով այնպիսի ժամանակներու հետ երբ քիչ ուշադրութիւն կ'ընենք մեր ուտելիքին, վասն զի ծանրաբեռնեալ ենք հոգերով, անձկութիւններով, կամ մեր բոլոր մտային կորովը կեդրոնացուցած ենք կարեւոր ծրագրի մը վրայ:»

Հուֆլանտ, Գերման բնախօսը կ'ըսէ թէ իր ճանչցածներուն մէջ ծիծաղը մարսողութեան մեծագոյն օժանդակներէն մին է: Եւ բժշկական ճշմարիտ սկզբունքներու վրայ հիմնուած էր սեղանի վրայ միմոսներու և խեղկատակներու ձեռքով ծիծաղ գրգռելու սովորութիւնը, որ ընդհանրացած էր մեր նախահայրերուն մէջ: Միով բանիւ, ջանացէք ձեր սեղանին վրայ ուրախ զուարթ ընկերներ ունենալ. ինչ սնունդ որ մարդս կ'ընդունի զուարթութեան և ուրախութեան միջոցին, ստուգիւ պիտի արտադրէ լաւ և առողջարար արիւն:

Գ Լ ՈՒ Խ Կ Ե .

ԶԱՆԱԶԱՆ ՈՒՏԵՍՏՆԵՐՈՒ ԱԶԴԵՑՈՒԹԻՒՆԸ ՄԵՐ ԿԻՐՔԵՐՈՒՆ
ԵՒ ՄԻՏՈՒՄՆԵՐՈՒՆ ՎՐԱՅ

Թէ ուտեստը բարոյական ազդեցութիւն կ'ընէ իւրաքանչիւր անհատի վրայ, իրողութիւն մըն է զոր ընդունած են բոլոր բնախօսները, թէպէտ դուն ուրեք առնուած է լուրջ նկատողութեան, որու արժանի է ստուգիլ: Մեր խորհուրդները, մեր գործառնութիւնները, մեր փափաքները, մեր կիրքերը, ամէնն ալ աւելի կամ նուազ կը կառավարուին մեր կերած կերակուրէն և մեր խմած ըմպելիէն: Շատ միա ուտողները սովորաբար աւելի ոգեւոր, աշխոյժ, կիրքոտ և դիւրագրգիռ կ'ըլլան քան այնպիսիները որ քիչ անգամ կ'ուտեն կենդանական ուտեստ:

Լորտ Պայրընի կենսագիրը կ'ըսէ. «Օր մը մինչ անոր զխմաց նստած էի, կարծեմ եզան խորոված մը ախորժով ուտելու վրայ, զիս քանի մը երկվայրկեան դիտելէն ետքը ըսաւ լուրջ կերպով. «Մուր, չէ՞ք գտներ որ եզան խորոված ուտելը ձեզ վայրագ կ'ընէ:»

Քին դերասանը, կ'ըսուի թէ, իր կերակուրը իր խաղալու թատերական դերին յարմար կ'ընտրէր. սիրահարներու դերը կատարելու համար կ'ընտրէր ոչխարի միս, մարդասպաններու դերին համար՝ եզան միս:

Նկարիչ Ֆուզէլիի համար կը պատմուի, թէ սովորութիւն ունէր հում միս ուտել ահռելի երեւակայութիւններ զարթուցանելու համար իր մտքին

մէջ. մինչ նամանօրինակ նպատակի համար Տիկին Րէտքլիֆ, կ'ըսուի թէ, չեփուած միս կ'ուտէր այն միջոցին որ կը գրէր Եռսոսֆոյի Գաղսնիֆները:

Եւ սակայն այսպիսի քմածին բաներ չունին գիտական արժէք: Ուտեստին պէտքերու և հակամրտութիւններու վրայ ըրած ազդեցութեան լաւագոյն օրինակները թերեւս կը գտնուին բուսակեր և մսակեր կենդանիներուն իրարմէ ունեցած մեծ տարբերութեան մէջ: Գառը և առիւծը աչքի զարնող օրինակներ են: Եւ սակայն ես չեմ ջատագովեր բուսակերութիւնը, վասն զի մեզմէ ոչ մէկը կ'ուզէ չափազանց գառնանման ըլլալ, ոչ ալ կը խրատեմ մեծ քանակութեամբ միս ուտել, վասն զի չենք ուզեր առիւծային մեծ մաս մը ունենալ մեր բնութեան մէջ: Միջին կերակուրը լաւագոյն է գոհ, հանդարտ, զուարթ և խոհուն միտք մը ունենալու համար:

Գ Լ ՈՒ Խ Կ Զ.

ՉԱՓԱԶԱՆՑ ՈՒՏԵԼՈՒՆ ԳԷՇ ԱՐԴԻԻՆՔՆԵՐԸ

Նափուէոն ըսաւ անգամ մը թէ «Աւելի շատ մարդիկ կը մեռնին չափազանց շատ ուտելէ քան չափազանց քիչ ուտելէ:» Այս է բնախօսական ճշմարտութիւն մը, զոր ամէն բժիշկ կրնայ ստուգել իր արուեստին կիրառութեան միջոցին: Այսօր բիւրաւոր մարդիկ անգիտակցաբար իրենց գերեզմանները կը փորեն իրենց ակռաներով: Շատեր կը մտածեն թէ իրենց կոկորդներէն վար ս'ըքան աւելի

կերակուր մղեն, այնքան աւելի առողջ և այնքան աւելի զօրաւոր կ'ըլլան: Բայց մեր մարմիններուն պատկանեալ ուէ բանի չափազանցութիւնը միշտ վտանգաւոր է, և ուտելն ու խմելն ալ այս կանոնին բացառութիւնը չեն: Ընկերութեան բարձրագոյն դասակարգի սովոր եղած չորս հինգ տեսակ կերակուրը յաճախ պատճառ է չափազանց ուտելու, և անկէ հետեւող գէշ արդիւնքներու: Մէկ անգամուն շատ տեսակ կերակուրը մարսողական գործարաններուն յոյժ նեղիչ գործ մը կը բանայ: Ասոր պատճառը սա է որ ամէն մէկ տեսակ կերակուրի նիւթ մարսողութեան մէջ ստամոքսի տարբեր աշխատութեան պէտք ունի և մարսողութեան համար տարբեր ժամանակի: Այսպէս մարսողութեան այլևայլ տեսարաններ տեղի կ'ունենան միեւնոյն ժամանակ ստամոքսին մէջի կերակուրին այն տարօրինակ կուտակման համար, երբ չափազանց կ'աշխատեցնենք մարսողական հիւթը որ թէպէտ ինքզինք յարմարցնելու բնութիւնն ունի, բայց երբեմն ալ կ'ապստամբի: Եւ զարմանալի չէ որ ստամոքսը իր տէրոջ դէմ կ'ելլէ վերջապէս բարկութեամբ և կը պատժէ զանիկա դժուարամարսութեամբ և կամ գիրութեան վատառողջ ճարպը ծծելով իր մէջ:

Ընկերութեան ուրիշ դասակարգեր ալ կը սխալին չափազանց ուտելով: Չափազանց ուտելէ յառաջ կու գան շատ վնասակար հետեւանքներ: Ճաշի ժամանակ պահուելու աղէկ կանոն մըն է սեղանէն ելլել բոլորովին կշտանալէ առաջ: Յաւելուածական մէկ կամ երկու ունկի կերակուրն է որ չարիք կը գործէ:

Գ Լ ՈՒ Խ Կ Է .

ՋՈՒՐ ԽՄԵԼ ԿԵՐՈՒԱԾԻՆ ՎԵՐԱԲԵՐՈՒԹԵԱՄԲ

Պէտք չէ խմել երբ ծարւած չենք : Եթէ ջուր խմելու ախորժակին կարեւորութիւն չտանք , կ'անցնի ծարւաւը : Աղէկ չէ ճաշէն անմիջապէս առաջ ջուր խմել , վասն զի խմուած ջուրը ստամոքսը կ'ուռեցնէ և մարսողական հիւթերը կ'անօսրացնէ , և հետեւապէս կը դժուարանայ մարսողութեան գործը : Ջուր խմելու յարմար և ամէնէն բնական ժամանակն է ճիշդ ճաշէն ետքը , երբ քչիկ մը հեղանիւթը շատ կ'օգնէ կերակուրին հալելուն և մարսուելուն : Ընդհանրապէս մարդիկ աւելի կը խմեն քան զոր անոնց մարմինները կը պահանջեն : Չափազանց խմելը , թէպէտ մաքուր ջուր միայն , հասարակ պատճառ մըն է թուլութեան և շատ ուրիշ տկարութիւններու : Եթէ կազմութեան մէջ աւելի հեղանիւթ ընդունուի քան զոր օգտակար է և պիտանի , հետեւանքը այն կ'ըլլայ որ երբ կ'արտահոսի մորթէն և երիկամունքներէն , իրեն հետ կը տանի նաև ուրիշ նիւթեր ալ որոնց թերևս պէտք ունի կազմութիւնը :

Տր. Թուտիքըմ կ'ըսէ թէ «Ջուրի մեծ քանակութիւնը միզեցուցիչ է , ցորքան մարմնին մէջ կը գտնուին լուծելի գոյացութիւններ որոնք պէտք է տարուին անոր հետ : » Ասիկա հաւասարապէս կը պատշաճի ուրիշ հեղանիւթերու ալ , ինչպէս՝ գարեջուր , թէյ , խահուէ , և այլն :

Փ Լ Ո Ւ Խ Կ Ը .

ՌԻՏԵՍՏԻ ՆԻԻԹԵՐՈՒ ՓԼԽԱԻՈՐ ՄԱՐՍՈՂՈՒԹԵԱՆ
ՄԵՐՉԱԻՈՐԱԳՈՅՆ ԺԱՄԱՆԱԿԸ

Որովհետեւ ուտեստի նիւթերէն ոմանք աւելի դիւրաւ կը մարսուին քան ուրիշներ, աղէկ է այնպիսիներու համար որոնք կը փափաքին իրենց մարսողական գործարանները պահպանել, առօրեայ ուտեստները կազմող կենդանական և բուսական նիւթերուն յարաբերական մարսողութիւնը ուսումնասիրել: Եթէ մարդիկ շատակեր չըլլային, և աւելի զգուշաւոր ըլլային իրենց ուտեստը ընտրելու մասին առողջապահական տեսակէտով, երբեք պիտի չտառապէին դժուարամարսութեամբ կամ անմարսութեամբ:

Հետագայ ցուցակը կը ցուցնէ ուտեստի գըլխաւոր նիւթերուն մարսողութեան մերձաւորագոյն ժամանակը.

	Ժամ վայրկեան
Բրինձ, խաշուած	1.00
Քաղիթ (իշկէմպէ) խաշուած	1.00
Հաւկիթ, զարնուած	1.30
Կարմրախայտ ձուկ (ալապալըգ)	1.30
Ապուր, գարեղէն, խաշուած	1.30
Խնձոր, անուշ, հում	1.30
Որսի միս, խորոված	1.30
Սակօ (sago) խաշուած	1.45
Թափիոքա (տեսակ մը օսլայ) խաշուած	2.00
Գարի, խաշուած	2.00
Կաթ, եռացուած	2.00
Մորինա ձուկ (cod fish) խաշուած	2.00
Լեարգ (եղան), խաշուած	2.00
Հաւկիթ (թարմ) հում	2.00
Խնձոր թթու, հում	2.00

Կաղամբ, հում	2.00
Կաթ	2.15
Հաւկիթ, խորոված	2.15
Սագ, խորոված	2.30
Հնդկահաւ, խորոված	2.30
Քաքար (քէյ.ք) խմորեալ	2.30
Ծեծուած մսով եփուած բանջարեղէն, տաք	2.30
Բակլայ լուբիայ, կանանչ, խաշուած	2.30
Գազար, խաշուած	2.30
Քուսթարտ (տեսակ մը կարկանդակ) եփուած	2.50
Ոսորէ, հում	2.55
Հաւկիթ, կակուղ խաշուած	3.00
Եզան միս, խորոված	3.00
Ոչխարի միս, խաշուած	3.00
Ապուր, լուբիայէ, խաշուած	3.00
Վառեակով ապուր, խաշուած	3.00
Խոզու միս աղած, խաշուած	3.15
Ոչխարի միս, խորոված	3.15
Հաց (եգիպտացորենէ), խաշուած	3.15
Ստեպղին, խաշուած	3.15
Երշիկ (սուճուգ) խորոված	3.20
Ոսորէ (փուլաքի, եահնի)	3.30
Կարագ (պրթ ըր)	3.30
Պանիր (հին)	3.30
Հաց, (նոր եփուած)	3.30
Շոգամ, խաշուած	3.30
Փաթածէս (Իւլանտական) խաշուած	3.30
Հաւկիթ, ամուր խաշուած	3.30
Թարմ եգիպտացորեն, խաշուած	3.45
Բակլայ, լուբիա (չոր), խաշուած	3.45
Ճակնդեղ, խաշուած	3.45
Լոտի (սամուն պալըղը) աղած, խաշուած	4.00
Բադ, խորոված	4.00
Հորթու միս տապկուած	4.20
Կաղամբ, խաշուած	4.20
Խոզի միս, խորոված	5.15
Ճարպ (իչ եաղը) խորոված	5.30

Ք Լ ՈՒ Խ Կ Թ .

ՈՒՏԵՍՏԻ ՔԼԻՍՏՈՐ ՆԻԻԹԵՐՈՒՆ ՄԵՐ ՄԱՐՄԻՆՆԵՐՈՒՆ ՀԱՆԴԷՊ
ՅԱՐԱԲԵՐԱԿԱՆ ԱՐԺԷՔԸ

Շատերու տգիտութիւնը, նկատմամբ առօրեայ
ուտեստներու յարաբերական արժէքին, ստուգիւ
ողբալի է: Տիրող գաղափար մը կայ թէ երբեք
հոգ չէ մեր ուտեստին ինչէ բաղկանալը, բաւական
է որ ախորժելի ըլլայ: Այսպիսի սխալ գաղափարներ
տաժողներուն համար մէկ լիպրա ստեպղինը այնքան
ազէկ է որքան մէկ լիպրա լուբիան, և մէկ լիպրա
թափիոքան՝ որքան մէկ լիպրա բրինձը: Բայց իրո-
ղութիւնն այն է որ մեր ֆիզիքական կազմութեան
համար մեծ տարբերութիւն կ'ընէ մեր կերած ու-
տեստին բնութիւնը: Ուտեստի քանի մը դասա-
կարգեր միա կը շինեն և տաքութիւն կ'արտադրեն
յոյժ շատ աւելի քան ուրիշներ, ոմանք երբեք միա
չեն շիներ, և միայն տաքութիւն կ'արտադրեն կազ-
մութեան մէջ. մինչ ուրիշներ շատ քիչ օգտակա-
րութիւն ունին, և դժուար շատ մը աշխատութիւն
կու տան ստամոքսին: Մեր կեանքին պահպանման
համար պէտք ունինք տաքութիւն արտադրող և
միա շինող ուտեստներու: Եւ քաջաուղջութեան
համար յոյժ կարեւոր է որ մեր կերակուրը անոնց
երկուքէն ալ պարունակէ առատօրէն: Ուտեստի
բաղկացութեան մէջ մեծ տարբերութիւնը կը տես-
նուի սա իրողութեան մէջ թէ պանիրի 100 լիպ-
րային միա շինող սկզբունքն է 31 լիպրա, և տա-
քութիւն արտադրող սկզբունքը՝ 25 լիպրա, մինչ

հացին մէջ որ ընդհանրապէս պանիրին կ'ընկերանայ , 100 լիպրային միայն 7ը միա շինող սկզբունք է , բայց ջերմութիւն արտադրող սկզբունքն է 48 լիպրա : Նոյն քանակութեամբ չոր լուբիային մէջ միա շինող սկզբունքը պիտի ըլլայ 23 լիպրա և տաքութիւն արտադրող սկզբունքը մինչև 60 լիպրա , որ աչքի զարնող հակադրութիւն է ստեպղինին հետ , որուն մէջ միա շինող սկզբունքն է միայն 1 լիպրա , և տաքութիւն արտադրողը՝ 12 լիպրա :

Հետագայն օգտակար ցուցակ մըն է որ կը ներկայացնէ ուտեստեղէններու գլխաւոր նիւթերուն յարաբերական արժէքը իբրև միա շինողներու և տաքութիւն արտադրողներու : Այսպիսի նիւթեր , զոր օրինակ շաքարը , կարագը , ճարպը , ևն . անոնց մէջ չեն բովանդակիր , վասն զի միա չեն շիներ , այլ լոկ տաքութիւն կ'արտադրեն մարմինին մէջ .

Միս շինող սկզբունքն
Տաքութիւն տուող սկզբունքն
Չոր և շանքանիւք

Ծանութիւն	Ուտեստեղէններ	Լիպրա	Լիպրա	Լիպրա	Լիպրա
100 լիպրա	պանիր	31	25	39	5
»	չոր լուբիա	23	60	14	3
»	եփուած միա	22	14	63	1
»	օթ միլ	17	69	11	3
»	գարի ալիւր	14	68	16	2
»	ձուկ	14	7	78	1
»	ցորեն ալիւր	13	66	20	1
»	եղիպտացորեն ալիւր	11	75	13	1
»	քոքօ	10	86	1	3
»	խողի ապուխտ	8	63	28	1
»	հաց	7	49	42	2
»	բրինձ	7	92	—	1
»	թարմ լուբիա	7	36	54	3
»	կաթ	5	8	86	1
»	սակօ , արարոթ և թափիոքա	4	82	13	1
»	փաթած էս	2	23	74	1
»	գազար	2	18	79	1
»	ստեպղին	1	12	86	1

Գ Լ ՈՒ Խ Հ.

ԱՌՈՂՋՈՒԹԻՒՆ ՊԱՀՈՂ ՈՒՏԵԼԻՔ ԵՒ ԱՆՈՐ ՅԱՐՄԱՐՈՒԹԻՒՆԸ

«Որչափ աւելի ապրիմ», կ'ըսէ Սիտնի Սմիթն, կերակուրին մարդկային սեռին կարեւոր ըլլալուն նկատմամբ ըրած զուարճախօս նկարագրութեանը մէջ, «այնչափ աւելի կը համոզուիմ թէ մարդկային սեռին ապերջանկութեան կէսը կը ծագի մարմինին մէջ խողովակի մը քիչ մը խցուելէն, կերակուրին սխալ տեղ մը դիզուելէն և ճնշուելէն, և կամ նեղուած առաջնաղիքէ և կամ ստամոքսի վարի ծակին գրգռուելէն: Հետաքրքրական և զուարճալի է այս մասին մարդկային արարածներուն պատրանքը: Բարեկամս ուշ կ'ընթրէ. կ'ուտէ իւղային ապուր մը, յետոյ խեչափառ (ըստագոզ), յետոյ քիչ մը թթուաշ (թուրշու), յետոյ այս պատուական խառնուրդը կը թրջէ գինիով: Յաջորդ օրը կ'այցելեմ անոր: Իր Լոնտոնի տունը ծախելու և գիւղը առանձնանալու վրայ է: Կը տագնապի իր մեծ աղջկան վատառողջութեան համար: Իր ծախքը ժամէ ժամ կ'աւելնայ, և ինք կործանման մօտեցած է: Բոլոր ասոնց պատճառը խեչափառն է, և երբ ստամոքսային անհանգստութիւնը անցնի, և հետեւապէս իր գրգռեալ վիճակը, աղջիկը կ'առողջանայ, ելեւմտական վիճակը կը բարւոքի, և ամէն այլանդակ գաղափարներ կ'արտաքսուին մտքէն: Նմանապէս հին բարեկամութիւններ կ'արուին կարմրցուած պանիրով, և աղած միսը զմարդ անձնասպանութեան առաջնորդած է: Մարմնին անհաճոյ զգացումները իրենց համապատասխանող

զգացողութիւններ յառաջ կը բերեն մտքի, և թշուառութեան մեծ տեսարան մը կը ծրագրուի կը նկարուի պատառ մը դժուարամարս և անյարմար կերակուրի պատճառաւ: »

Թէպէտ կրնանք ծիծաղիլ մեր Ամերիկացի այս բարեկամին զուարճարան խօսքերուն վրայ, և սակայն շատ ճշմարտութիւններ կան կերակուրի մասին իր դիտողութիւններուն մէջ: Յարմար ուտեստի ընտրութիւնը ծայրագոյն աստիճան կարեւորութիւն ունի մեր մարմիններուն քաջառողջութեան համար: «Ես սա եզրակացութեան եկած եմ,» կ'ըսէ Սըր Հ. Թոմփսըն, երեւելի վիրաբոյժը, «թէ աւելի քան կէսը այն ախտերուն որոնք կը դառնացնեն ժողովրդին միջակ և բարձրագոյն դասակարգին կեանքին միջին և վերջին մասը, պէտք է վերագրել կերակուրի մասին գործուած սխալներու:»

Ի՞նչ են առողջութիւն պահպանող ուտեստները: Զանազան «դպրոցներ,» սապէս ըսենք, կան ուտեստի: Օրինակի համար, կայ բուսակերութիւնը, որ կենդանական ուտեստէ իսպառ կը հրաժարի: Կայ ուրիշ մը «Տէնամոր» կոչուած, որ օսլայաւոր ուտեստներէ կը հրաժարի, և հացը կը նըկատէ իբրև մահուան ցուպ: Կերակուրի վերաբերեալ այսպիսի դրութիւններ կրնան յարմարիլ այսինչ այնինչ կազմութիւններու, բայց այսօրինակ կանոններ ամէնուն համար չեն կրնար տրուիլ: Շատ հետազօտութիւններէ ետքը սա գաղափարը կազմած եմ թէ շատ չափաւոր խառն ուտեստներ ամէնէն աղէկն են ընդհանուր մարդկային սեռին համար: Կը ջատագովեմ այն գաղափարը թէ կենդանական ուտեստները երկրորդական տեղ բռնելու են

մեր ամէնօրեայ կերակուրներուն մէջ, և օրը քա-
ռորդ լիպրայէն աւելի միս ուտելու չէ: Պտուղ և
բանջարեղէն կարելոր մասը կազմելու են կէսօր-
ուան ճաշին մէջ, և պտուղներ պէտք է ուտել
միւս ճաշերուն ժամանակն ալ փոխանակ անուշե-
ղէններու և քաքարներու, և այլն: Իսկ զալով օս-
լայաւոր ուտեստներու, որոնց մէջ կը բովանդակի
հացն ալ, շատ չափաւոր կերպով ուտելու է քանի
յառաջանայ մարդու տարիքը: Անոնց պարունակած
հողային նիւթը, որ դեռահասներու ոսկորները կը
չինէ, ծերերուն հիւսկէններուն մէջ կը հաւաքուի
և փտութեան պատճառ կ'ըլլայ:

Իմ այն ընթերցողներուս, որոնք կը փափաքին
երկար ապրիլ, կ'ուզեմ շեշտել կենդանական ու-
տեստ գործածելու մէջ չափաւոր ըլլալու կարե-
ւորութիւնը: Շատ միս ուտողներէն հազիւ կը
գտնուին հարիւրամեաներուն մէջ:

«Մարդ որչափ աւելի կամաց մեծնայ,» կ'ըսէ
Հուֆլանտ, «որչափ ոչ չափահասութեան ժամանէ,
և որչափ երկար ժամանակի մէջ որ անոր կարո-
ղութիւնները զարգանան, այնչափ աւելի երկար
կ'ըլլայ անոր կեանքին տեւողութիւնը. վասն զի
արարածի մը գոյութիւնը կ'երկարի այն ժամանակին
համեմատ որ պէտք է անոր զարգացման համար:
Ուստի ամէն բան որ կը փութացնէ կենսական ոյ-
ժերու սպառումը, կեանքը կը կարճեցնէ: Եւ հե-
տեւապէս որչափ աւելի սաստիկ ըլլայ կենսական
գործողութիւնը, այնչափ աւելի կարճ կ'ըլլայ
կեանքը: Եթէ կ'ուզես երկար ապրիլ, ապրէ չա-
փաւոր, և զգուշացիր զրգուիչ և տաքութիւն
տուող կերակուրներէ:»

Կրահամ, իր Դասախօսութիւններուն մէջ կը յայտարարէ թէ ամէն բնախօս պարտի ընդունիլ թէ միտը աւելի կը գրգռէ և աւելի կ'արագցնէ բազկերակին զարկը, մորթը աւելի կը տաքցնէ, կ'արագցնէ մարմնին բոլոր կենսական գործողութիւնները, աւելի շատ կը սպառէ գործարաններուն կենսական ոյժերը, և մարդկային կազմութիւնը շատ աւելի արագ կը մաշեցնէ քան բուսական ուտեստ մը: «Ուստի,» կ'ըսէ, «մեծ երկայնակեցութիւն երբեք չգտնուիր այն ցեղերուն մէջ և մարդկային ընտանիքի այն մասերուն մէջ որոնք գլխաւորապէս մսով կը սնանին: Փաթակոնիացիները, իրենց կլիմայով և գրեթէ ամէն ուրիշ պարագաներով որոնք, բացի իրենց ուտեստէն, յոյժ նպաստաւոր են երկայնակեցութեան, հազիւ եօթանասուն տարի կ'ապրին, թէև անոնց կեանքին միջին տեւողութիւնը աւելի երկայն է քան ուրիշ ուէ մսակեր ցեղինը կամ ազգինը:»

Ք Լ Ո Ւ Խ Հ Ա .

ՄՏԱՅԻՆ ԱՇԽԱՏՈՒԹԵԱՆ ԵՒ ԻՄԱՑԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ
ՆՊԱՍՏԱԻՈՐ ՈՒՑԵՍՑ

Ուղեղը նոյնչափ կը պահանջէ սնունդ որչափ մարմնին բոլոր ուրիշ հիւսկէնները: Մտաւոր իւրաքանչիւր աշխատութիւն չափով մը մաշում յառաջ կը բերէ, և կամ տարբաղադրութիւն այն խորհրդաւոր գործ նիւթին մէկ մասին, որ կը կազմէ ուղեղային գործարանը: Ուղեղին անջատեալ հիւթե-

րուն վերլուծութենէն հաստատուած է թէ մտային աշխատութիւնը ո՛րքան աւելի գործօն ըլլայ, այնքան աւելի քանակութեամբ փոսփոր կը գործածուի և որ կը գտնուի հասարակ տաղանդ ունեցող անձերու ուղեղներուն մէջ: Եւ մարդ ո՛րքան աւելի մտացի ըլլայ, այնքան աւելի շատ փոսփոր կը պարունակէ անոր ուղեղը: Այս նշանակելի իրողութիւնը առաջին անգամ ի լոյս բերուեցաւ Գաղղիացի հուշակաւոր բնալոյծներուն, Վոքալինի և Լարիթի, ձեռքով: Ուղեղով աշխատողներուն ուտեստը ժամանակ ժամանակ պէտք է որ ըստ կարի շատ փոսփոր պարունակէ: Զուկը, որ ըստ մեծի մասին այս նիւթէն կը բաղկանայ, սքանչելի կերպով կը պատասխանէ այս նպատակին, և ուստի պէտք է յաճախ ուտել զայն: Խնձորն ու պանանան ևս, ինչպէս ըսուեցաւ նախորդ գլուխներէն մէկուն մէջ, ճոխապէս փոսփոր կը պարունակեն, մինչ շատ ուրիշ ուտեստներ աւելի քիչ կը պարունակեն:

Տր. Ալպէրթ Ճ. Պէլաուս խօսելով ուղեղի կերակուրներու վրայ, սապէս կ'ըսէ. «Կենդանիի մը մասին մէջ պարունակուած փոսփորային կերակուրին քանակութիւնը և անոր միջոցաւ հաղորդուած Ֆիլիքական գործունէութիւնը ճշդիւ կը համեմատին այդ կենդանիին գործունէութեան հետ: Կարմրախայտին (ալա պալրգ), գայլաձկնակին (pickereel) կամ լոստիին (սոմուն պալրղը) միսը աւելի կը հաղորդէ մըտային և Ֆիլիքական ոյժ քան թմրած կատուաձուկին (pout), օձաձուկին կամ տափաձուկին (տիլ պալրղը) միսը, և վայրի պիզոնին (գոմէշ) և կամ խոզին միսը՝ քան միեւնոյն տեսակէ եղող ընտանի եզին կամ խոզին միսը, և գործօն, աշխատող եզինը՝ քան

Թմրած, անգործ խողին կամ հորթին միսը, որոնք կը սնուցուին և կը գիրցուին փարախի մէջ առանց մարզանքներու: Նոյնը ճշմարիտ է նաև վայրի և ընտանի հաւերու և թռչուններու համար: Շատ օգնութիւն կրնայ ստացուիլ ուղեղի համար կերակուրի ընտրութեան մէջ ի նկատ առնելով այս սկզբունքը: »

Քանի մը հեղինակութիւններ բուսական ուտեստը շատ նպաստաւոր կը համարին մտային գործունէութեան և իմացական մշակութեան: Սըր ձան Սինքլէր կ'ըսէ. «Բուսական ուտեստը պատական ներգործութիւն ունի մտքին կարողութիւններուն վրայ, և զգացումի փափկութիւն և երեւակայութեան վառվռունութիւն և դատողութեան սրութիւն ազդելու բնութիւն, զորոնք դուն ուրեք կը վայելեն այնպիսիներ որոնք առատորէն կ'ուտեն կենդանական ուտեստ: Հոչակաւորն Ֆրանքլին ստուգեց թէ բուսական ուտեստը — որ կը նպաստէ գաղափարներու յստակութեան և արագ ըմբռնման — պէտք է որ նախապատիւ համարին մտքով աշխատողները: Բուսական սնունդը — որովհետև երբեք չափազանց չընդարձակեր անօթները ոչ ալ կը ծանրաբեռնէ կազմութիւնը — երբեք չարգելեր մտքին աւելի զօրաւոր շարժումները, մինչ կենդանական ուտեստին տաքութիւնը, լեցունութիւնը և ծանրութիւնը թշնամի է հղօր աշխատութիւններու: Ուրեմն բարեխառնութիւնը այնքան չբաղկանար քանակէ — վասն զի ատիկա կը կանոնաւորի միշտ մեր ախորժակով — որքան որակէ, այսինքն պէտք է առնել մեծ չափով բուսական սնունդ: Ապացուցանելու համար

Թէ բուսական մտնողը գաղափարներու յատակու-
 թիւն և խորհուրդի արագութիւն կու տայ, և թէ
 բուսական ուտեստէ կենդանական ուտեստի անց-
 նիլը մնասակար հետեւանքներ ունի, բարեկամ մը
 կ'ըսէ թէ մէկ անգամէ աւելի Իրլանտա իր խնամ-
 քին ներքև գտնուող տղաք նշանաւոր իմացակա-
 նութեան տէր գտաւ, այն աստիճան սուր՝ որ հասա-
 րակ է Իրլանտացի պատանիներու մէջ, մինչ անոնք
 ագարակի կամ ախոռներու մէջ կը ծառայեն և տա-
 կաւին իրենց ծնողներուն տուած կաղամբէն զատ
 ուրիշ աւելի աղէկ ուտեստներով յափրացած չեն :
 Պատանիները ի սկզբան աշխոյժ և մտացի էին, և
 կը ցուցնէին սրամտութիւն մը որ Անգղիացի աւելի
 բարձր դասակարգէ եղող պատանիներունը կը գե-
 րազանցէր : Բայց տեսաւ անվրէպ թէ այդ
 տղաքը ինչ համեմատութեամբ որ սովորեցան կեն-
 դանական ուտեստի և, հասարակութեան գաղա-
 փարով, աւելի լաւ կերակրուեցան, նոյն համեմա-
 տութեամբ մեղկացան, իրենց աշխոյժը կորանցուցին
 և եղան բթամիտներ : Եւ ինք վստահ է թէ այս փո-
 փոխութիւնը ուտեստի փոփոխութեան արդիւնք էր :
 Կը կարծէ թէ մարդոց նկարագիրը այնքան չունի կա-
 խում կլիմայէն և հողէն, որքան կերակուրէն : »

Քըլլըն, դեղաբանութեան վրայ աւանդած դա-
 սախօսութիւններուն մէջ կ'ըսէ թէ « Զգացումի
 փափկութիւնը, երեւակայութեան կենդանութիւնը,
 ըմբռնման արագութիւնը և դատողութեան սրու-
 թիւնը աւելի յաճախակի կ'ընկերանան մարմնին
 տկար վիճակին հետ : Արդարեւ ճշմարիտ է թէ նոյն
 վիճակը ենթակայ է երկչոտութեան, փոփոխամտու-
 թեան և տարակոյսի, մինչ զօրաւորները կ'ունենան

դատողութեան հաստատնութիւն, և նպատակի անդրդուելիութիւն, որոնք յատուկ են կեանքին աւելի բարձր և աւելի գործօն վիճակին: Այսու ամենայնիւ մտքին ամէնէն պատուական վիճակը կ'երեւի մարմնին նուազ հաստատնութեան և ոյժին մէջ:

Ք Լ ՈՒ Խ Հ Բ .

ՊՏՈՒՂՆԵՐՆ ԻԲՐԵԻ ՈՒՏԵՍՏ ԵՒ ԴԵՂ, ԱՆՈՆՑ ԱՅԼԵԻԱՅԼ ԱԶԳԵՑՈՒԹԻՒՆԸ ՖԻԶԻՔԱԿԱՆ ԴՐՈՒԹԵԱՆ ՎՐԱՅ

Կան շատեր որ պտուղներու տրուած ստակը աւելորդ ծախք կը համարին, չնկատելով պտուղը իբրև կերակուր: Մարդ, սակայն, բժշկի ստակ վըճարելէ զերծ պիտի մնար շատ անգամ, եթէ սովորութիւն ընէր աւելի պտուղ ուտել և նուազ միս: Պարտէզները ամէնէն լաւ դեղարաններն են, և անոնց պարունակած դեղերը ուրիշ տեսակ դեղերէ աւելի ախորժահամ են:

Հաւագոյն պտուղներէն մին է խնձորը: Անոր պարունակած մեծաքանակ փոսփորը զանիկա բարձր աստիճանի կերակուր կ'ընէ ուղեղի: Խնձորին թրթուռաները յոյժ օգտակար են նստողական կեանքով ապրողներու, որոնց լեարդերը դանդաղ կը գործեն և գրգռուելու պէտք ունին: Սկանսի նավեան վաղեմի աւանդութիւնները խնձորը կը ներկայացնեն իբրև աստուածներու կերակուր, որոնք երբ տկարութիւն կը զգային, այս պտուղէն կ'ուտէին իրենց մտային և մարմնային ոյժը նորոգելու համար: Խնձորը նաև յոյժ բարերար է մորթի և մարմնի գոյնի համար:

Բուժական յատկութիւններով օգտակար եղող ուրիշ պտուղներուն կարգէն է ելակը, որ կը պարունակէ առատ երկաթ և գերազանցօրէն օգտակար է անարիւն անձերու :

Պանանան ալ, խնձորին նման, առատ փոսփոր կը պարունակէ. ուղեղով աշխատողները պէտք է որ առատօրէն ուտեն զայն: Նաև ժանտատենդ ունեցողներու համար պանանայէն աղէկ ուտեստ չկայ: Պէտք է ալիւրի վերածել զանիկա և անկէ փոխինդ, մալէզ եփել, կամ մոխիրի մէջ թաղել և կամ փուռը դնել :

Տոմաթէսը, որուն պտուղ թէ բանջարեղէն ըլլալուն վրայ վիճարանութիւն կայ, մեծ ազդեցութիւն կ'ընէ լեարդին և աղիքներուն վրայ: Մեծ քանակութեամբ երկաթ կը պարունակէ, և կը յանձնարարութիւն արեան նուազութիւն ունեցողներու մասնաւորապէս :

Նարինջը աղէկ է որովայնի պնդութեան դէմ, և արիւնը մաքրելու համար: Նոյնը կրնայ ըսուիլ նաև նուռին և լեմոնին համար: Մանր սերմերով պտուղները, ինչպէս հաղարջը, թուզը, ևն., կը ծառայեն թէ՛ իբրև կերակուր և թէ՛ իբրև դեղ մարմնին: Անոնց պարունակած շաքարը անդարար է, անոնց մէջի թթուները արիւնը կը մաքրեն, և սերմերը որովայնի թուլութիւն կու տան :

Ընկոյզներուն և կաղիններուն մէջ կը պարունակուին բոլոր կերակուրի տարրերը, որոնց շնորհիւ ի յարգի են միսը, հաւկիթը, կարագը, պանիրը և կաթը: Ընկոյզները հարիւրին 35է մինչև 53 ճարպ կը պարունակեն զուտ կաթնային ձևով, և ուստի դիւրամարս կ'ըլլան: Նաև մտնու պարունակածէն աւելի բնասպիտակ կը պարունակեն:

Փ Լ ՈՒ Խ Հ Փ .

ԲԱՆՋԱՐԵՂԷՆՆԵՐ ԻԲՐԵԻ ՈՒՏԵՍ ԵՒ ԻԲՐԵԻ ԴԵՂ

Ինչպէս ըսուեցաւ առաջ, բանջարեղէնները պէտք է որ մեր կերակուրին մէջ կարեւոր մաս մը կազմեն : կարելի է բոլորովին հրաժարիլ բոլոր կենդանական կերակուրներէն և լաւագոյն առողջութիւն վայելել, բայց բանջարեղէններուն և պտուղներուն մեր սեղաններէն արտաքսումը հիւանդութիւններ կը բերէ մեր ֆիզիքական կազմութիւններուն :

Փաթաթէսը, բանջարեղէններուն մէջ ամէնէն ընտանին, առօրեայ կերակուրներուն մէջ առողջարար նիւթ մըն է. բայց որովհետեւ շատ ջուր կը պարունակէ (75 առ հարիւր՝ երբ հում է), պէտք է ուրիշ սննդեղէններու հետ ուտել : Տր. Թ. Ու. Փէյվի փաթաթէսին յատկութիւններուն վրայ խօսելով՝ կ'ըսէ, թէ անիկա, իր պարունակած բորակածնային նիւթին քանակութեան յոյժ սակաւ ըլլալուն պատճառաւ, չկրնար առանձին յարմար ուտելիք ըլլալ, բայց եթէ՝ ճոխ բորակածին պարունակող ուտեստներու հետ, զոր օրինակ, միս, ձուկ, ևն. : Անիկա օգտակար և խնայողական ուտեստ մըն է : Փաթաթէսը դիւրամարս է ալիւրային վիճակի մէջ, բայց ջրային վիճակի մէջ՝ դժուարամարս, և այսպէս եղած ատեն պէտք է որ անկէ զգուշանան ուտել փափուկ ստամոքս ունեցողները : Թարմ փաթաթէսը հինգածէն աւելի դժուարամարս է : Փաթաթէսը շատ կը գովուի իբրև դեղ լնդագարութեան (սքորփիթ) դէմ : Բազմաթիւ դիտող-

ներ միաձայն կը վկայեն թէ փաթաթէսը զօրաւոր արգելիչ է ընդագարու թեան :

Շողգամը (շալկամ) դիւրամարս և առողջարար սնունդ է : Շատերու կը ներգործէ իբրև լուծողական , և ուստի առատօրէն պէտք է որ ուտեն զայն որովայնի պնդութենէ տառապողները :

Գազարը (եապան հավուճը) ախորժակ բացող և սննդարար ուտեստ մըն է : Ուայթ կղզիէն մարդ մը երեք ամիս բուրդովին գազար ուտելով սնաւ , բայց իր այս փորձէն գէշ հետեւանք մը յառաջ չեկաւ : Այսու ամենայնիւ յանձնարարելի չէ այսպիսի արտակեգրոն կանոն մը :

Ստեպղինը (հավուճ) քիչ մը սննդարար է , բայց շատերու համար դժուարամարս , վան զի փքոտութիւն (եէլ) կու տայ :

Սոխը , իր մէջ ծծումբ պարունակելուն համար , օգտակար և սննդարար յատկութիւններ ունի : Այս բանջարեղէնին վրայ Տր. Բ. Հ. Տոլթըն սապէս կը գրէ . «Ծծումբը կարեւոր տարր մըն է մեր մարմնային գոյութեան մէջ , և անոր սպառածին տեղը պէտք է լեցուի մեր կերակուրէն արտադրուող սննդարար նիւթին միջոցաւ . և մեր ընդունած սնունդներուն մէջ կը թուի թէ ոչինչ աւելի առատօրէն կը հայթայթէ անկէ և աւելի դիւրամարս ձեւով քան սոխը , որուն կիրառութիւնը քաղաքավարութեան և բարեկրթութեան անհամաձայն կը նկատուի : Սոխը կը թուի բնախօսական պահանջ մը կատարեալ առողջութիւն վայելելու համար : Երբ պատշաճօրէն կ'եփուի , խաշելով , խորովելով , ևն . կատարելապէս պատրաստ կ'ըլլայ դիւրին մարսուելու և իւրացման , այսինքն մարմնի փոխարկման ,

վասն զի անունդի գլխաւոր տարրերը կը հայթայթէ ծծումբին պէս: Եւ եթէ ճաշի ատեն իբրև հացի թացան (գաթըգ) գործածուի հում ուտելով և մսի հետ պզտիկ պզտիկ խածնուելով, անկէ աւելի դիւրամարս բան չկրնար ըլլալ:

Կաղամբը և ուրիշ կանաչ բանջարեղէնները ինքնին քիչ արժէք ունին իբրև կերակուր, բայց ուրիշ ուտեստներու հետ խառնուելով կերակուրի կարևոր նիւթեր կ'ըլլան: Շումինը (ըսպաննագ) մասնաւորապէս յանձնարարելի է անարիւն անձերու համար, վասն զի մեծաքանակ երկաթ կը պարուէակէ:

Ջրկոտեմը (սու թէրէսի), չափով մը համեմի գործ կատարելուն պատճառաւ, կը դիւրացնէ մարսողութիւնը, և կ'արգելէ փքոտութիւնը զոր ուրիշ հում բանջարեղէններ յառաջ կը բերեն: Ըստ Քսենոփոնի, վաղեմի Պարսիկները գրեթէ միայն ջրկոտեմ կ'ուտէին, զանիկա բանջարեղէններուն մէջ ամէնէն աւողջարարը նկատելով:

Բողկը յոյժ օգտակար է դժուարամարսութիւն ունեցողներուն իբրև գրգռիչ, և թերևս բոլոր համեմեղէններուն մէջ ամէնէն լաւն է փքոտութիւնն արգելելու համար:

Վարունգը բոլոր հում բանջարեղէններուն մէջ ամէնէն աւելի վատաւողջն է, և դժուարամարսութիւն ունեցողները պէտք չէ որ ուտեն զայն երբեք: Եւ իրօք աւելի աղէկ է որ ոչ ոք ուտէ:

Գ Լ ՈՒ Խ Հ Դ .

ՈՒՏԵՍՏԻ ՔԱՆԻ ՄԸ ՎՏԱՆԳԱԻՈՐ ՆԻԻԹԵՐ

Խոզենի (խոզու միս) ուտողներ իրենց կազմութեան մէջ ինչ ինչ տկարութիւններ կ'ունենան, որոնք անկարելի է որ ուրիշ ուտեստներէ գոյանան: Անտարակոյս այս պատճառաւ էր որ Մովսէսի օրէնքին մէջ արգելուեցաւ խոզի մսին իբրև կերակուր կիրառութիւնը: Իսլամականութիւնն ևս կ'արգելէ զայն ուտելը, և անոր երկու հարիւր միլիոն հետեւողները այսօր կը մերժեն դպչիլ խոզենիին: Մալեալ խոզն արդարև յոյժ անմաքուր կենդանի մըն է, արարչագործութեան և ոչ մէկ ուրիշ կենդանի անոր չափ գարշելի ունակութիւններ ունի: Անիկա կ'ուտէ ուէ բան և ամէն բան որ իր առջև կ'ելլէ, մինչև անգամ նեխած վիճակի հասած կենդանիներու դիեր: Վախճանեալ Սըր Ճէյմս Փէյկըթ էր որ առաջին անգամ խոզի մսին մէջ գտաւ մանրիկ մակաբոյժ մը, թրիֆիկսա ըսիիրայիս: Այս մանրադիտական ճճիները երբ չեն սպաննուիր կատարելապէս եփուելով, մարդուս ստամոքսը կը մտնեն և երևան կը բերեն յոյժ ցաւազին ախտանիշներ, որոնց հետեւանքը մահ կ'ըլլայ քանի մը շաբաթէն: Այդ մակաբոյժները երբեմն մտած են ամբողջ մասնային դրութեան մէջ, և անոնցմէ աւելի քան 50,000 համրուած են մէկ քառակուսի մատնաչափի մէջ: Բարեբաղդաբար այս ահուելի թրիֆիկոզիս ախտը հազուադէպ է: Երիզաճճին (շէրիտ, թէնեա) աւելի ընտանի մակաբոյժ մըն է որ մարդուս ստամոքսին

մէջ կը զարգանայ, և ընդհանրապէս է արդիւնք խողու միս ուտելու: Եւ իրօք գրեթէ ամէն երիզածճի յառաջ կուգայ այս վատառողջ միսը ուտելէն: Նաև խողախտի, դժուարամարսութեան, մաղձախտի և ուրիշ նմանօրինակ ախտերու մեծ մասը, որոնցմէ այնքան մարդիկ կը տառապին, կրնան վերագրուիլ անոնց այդ համեղ մսին մոլին ըլլալուն:

Լեարդը, զոր մեծ քանակութեամբ կ'ուտեն գործաւոր դասակարգէ մարդիկ, ըստ իմ կարծեաց, միջոց է մարդկային կազմութեան մէջ անմաքրութեան մտնելուն: Լեարդը, մարմնին մէջ ամէնէն խոշոր հիւթանջատիչ գեղձն (պէյզ) է: Անոր պատճառն է անջատել լեղին, որ կը պարունակէ այսինչ քանակութեամբ թունաւոր աւելորդ նիւթեր: Երիկամունքն ալ հաւասարապէս մնասակար են, վասն զի այն գործարաններն են որ արիւնէն կը զատեն ապականեալ նիւթերը:

Իսկ գալով երջիկներուն (սուճուգ), մի ուտէք, «մինչև որ չգիտնաք թէ ի՞նչ կը պարունակեն անոնք:» Ամէն մարդ պէտք է համոզուի թէ վտանգ կայ այս ախորժահամ և սակայն անվստահելի ուտեստը գնելուն մէջ:

Գ Լ ՈՒ Խ Հ Ե .

ՄԵՐ ԽՄԱԾ ԸՄՊԵԼԻՆԵՐԸ, ԵՒ ԱՆՈՆՅ ԶԱՆԱԶԱՆ ՆԵՐԳՈՐԾՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ ՖԻԶԻՔԱԿԱՆ ԿԱԶՄՈՒԹԵԱՆ ՎՐԱՅ

Քիչեր, մինչ կը խմեն նախաձաշի թէյը, խահուէն կամ քոքոն, կը մտածեն թէ ախորժելի այդ ըմպելիները իրենց վրայ ի՞նչ ներգործութիւն կ'ը-

նեն ֆիզիքապէս և մտաւորապէս : Թէյը և խահուէն շատ կը նմանին իրարու բաղադրութեամբ և յատկութիւններով : Երկուքն ալ այսինչ քանակութեամբ պնդեցուցիչ նիւթ կը պարունակեն, զոր օրինակ թանական թթու (tannic acid), որ թէյին մէջ կը գտնուի հարիւրին տասնըհինգ համեմատութեամբ, և խահուէին մէջ՝ հարիւրին հինգ : Երկուքն ալ թռչական համեմային սկզբունք, զոր անոնք կը ստանան չորցուելու և խորովելու ժամանակ, և երկուքն ալ ունին բիւրեղացող մարմին մը, որ թէյին մէջ կը կոչուի թեյին, և խահուէին մէջ՝ ֆափեյն : Այս գոյացութիւնը անջատուելով թէյէն և խահուէէն, անոր վրայ փորձեր կատարուած են, և հաստատուած է թէ մահացու թոյն է, կարող՝ վայրկենապէս սպաննելու թէ՛ մարդկային էակներ և թէ՛ ստորին կենդանիներ : Հարկաւ այսպիսի փորձեր չեն ցուցներ թէ մեր թէյին և խահուէին այդ պարունակութիւնները ներգործապէս աւելի թունաւոր են քան զոր կրնայ ըսուիլ թէ ծիախտոր թունաւոր է, սա պատճառաւ որ ասոր նարֆոթիսին մէկ ցորենին մէկ տասներորդը կը մեռցնէ գորտը : Այսու ամենայնիւ ասով կ'ապացուցուի թէ թէյի և խահուէի նման ըմպելիները աստիճան մը վնասակար են մեր կազմութիւններուն : Ուստի ամէն ոք աւելի առողջ կ'ըլլայ առանց անոնց : Թէյը դժուարամարսութեան ամէնէն զօրաւոր պատճառներէն մին է : Կ'անդամալուծէ լորձնային հիւթանջատումը կերակուրին վրայ, նաև կը յապաղէ ստամոքսին մարսողութիւնը : Թէ թէյի չափազանց գործածութիւնը ջղայնութիւն յառաջ կը բերէ, այնքան քաջածանօթ և հաստատուած

իրողութիւն է որ բացատրութեան պէտք չկայ : Մասնական սարսուռ , դժուարամարտութիւն , մտային գրգռում և անքնութիւն , պատուհասներէն մէկ քանին են , որոնց կանուխ կամ ուշ պիտի ենթարկին չափազանց թէյ խմողները :

Կիպիկ կ'ըսէ խահուէին համար . «Տկար կամ զգայուն գործարաններ ունեցող անձեր պիտի նըշմարեն , եթէ ուշադրութիւն ընեն , թէ ճաշէն ետքը եթէ զօրաւոր խահուէ մը խամեն , անմիջապէս կ'արգելուի մարսողութիւնը : Այն ատեն միայն հանգըստութիւն կը զգան երբ կը ծծուի խմուած խահուէն կամ դուրս կը վտարուի : Գալով զօրաւոր մարսողութիւն ունեցողներու , որոնք բաւական փափուկ չեն այսպիսի հետեւանքներ նշմարելու , խահուէն , ճաշէն ետքը , նոյն պատճառաւ կը չափաւորէ ստամոքսին գործունէութիւնը , որ այսինչ սահմանէն անցած է գինիի և համեմներու պատճառաւ : »

Պահուէն երբեք յարմար չէ փափուկ և դիւրագրգիռ անձերու : Գրգռիչ է առանց աննդարար ըլլալու , գործարաններուն մաշումը կը փութացնէ , և կը նիհարցնէ ու կը դեղնեցնէ : Քոքօն և շոքոլան շատ մը աւելի աղէկ են քան թէյն ու խահուէն , վասն զի անոնցմէ աւելի քիչ վնասակար են կազմութեան : Անոնք թէ միս թէ ըմպելի են իբրեւ անունդ , և անոնց պարունակած ճարպային և բնասպիտակային և օսլայակերպ նիւթերը յոյժ աննդարար են :

Կաթը սքանչելի ըմպելի է փափուկ առողջութիւն ունեցողներու համար , մանաւանդ եթէ անոնք անկարող են շատ հաստատուն կերակուր ուտելու : Բայց քաջառողջ և զօրաւոր ախորժակի տէր ան-

ձերու համար քիչ մը աւելորդ կու գայ: «Ասիկա ստուգիւ կը ներկայացնէ», կ'ըսէ Տր. Լանքասթըրը, «բոլոր ուտեստները զորոնք կ'ուտենք և որոնք չեն դեղերու կարգէն:» Կաթը պէտք է միշտ կամաց կամաց խմել, ումպ ումպ, ամէն անգամ ոչ աւելի քան թէյի դգալ մը. եթէ ոչ՝ կը թանձրանայ կը մակարդուի ստամոքսին մէջ և դժուար կը մարսուի:

Իսկ գալով ալքոլաւոր ըմպելիներուն, անոնց չարիքներուն վրայ այնքան շատ խօսուած և գըրուած է որ մարդ կը փորձուի լուելեայն անցնիլ անոնց վրայէն: Այսու ամենայնիւ ֆիզիքական կազմութեան վրայ ալքոլին ազդեցութեան նկատմամբ քանի մը իրողութիւններ անդէպ չըլլայ թերեւս յիշել համառօտակի:

Ալքոլը կերակուր չէ, ինչպէս շատեր կը կարծեն սխալմամբ: Անիկա ոչ մէկ կերպով կը սնուցանէ մարմինը: Ոչ ալ ոյժ կու տայ և ոչ ոյժ կը պահէ: Չկրնար շինել արիւն, որմէ միայն կը շինուի միս, ոսկոր, ջիղ և մասն, այլ մինչև անգամ կ'արգելէ արեան մէջ տեղի ունեցող փոփոխութիւնները և կը խափանէ սննդական և վերանորոգիչ գործողութիւնները:

Ընդհանուր գաղափար մը կայ թէ ալքոլային ըմպելիները կ'օժանդակեն կերակուրին մարսողութեան: Բայց այդ չէ իրողութիւնը: Գրեթէ բոլոր երեւելի հեղինակութիւնները համաձայն կը ժխտեն այդ գաղափարը: Ալքոլը մարսողական հեղանիւթին սկզբունքը (փեփսիս) կը կորսնցնէ, ինչպէս ապացուցուած է քիմիական փորձերով: Այս է այնքան խմողներու դժուարամարսութենէ տառապելուն պատճառը: Ուրիշ տիրող սխալ մը, նկատու-

մամբ ալքոլային ըմպելիներու, սա է թէ, իբր թէ անոնք կը պակսեցնեն ցուրտին ազդեցութիւնները մարմնին վրայ: Բայց բուն իրողութիւնը այն է որ անոնք մարմինը աւելի ենթակայ կ'ընեն ցուրտէն մնասուելու, վասն զի արհեստական և առ ժամանակեայ կերպով արտադրուած տաքութեան միջոց կը յաջորդէ ցուրտէ սարսուռ:

Թէ ալքոլը կը կարճեցնէ կեանքը, գրեթէ անժխտելի է, երբ ի նկատ առնենք թէ, եթէ ամէն օր մէյմէկ ունկի ալքոլ խմուի, անիկա արտին վրայ ազդելով՝ բազկերակին զարկը ամէն մէկ վայրկեան յաւելուածական երեք բախումի կը բարձրացնէ: Սոյն յաւելուածական հանապազօրեայ աշխատութիւնը այդ կենսական գործարանին, որ կ'իշխէ արեան շրջանին վրայ, ի հարկէ պիտի մաշեցնէ կազմութիւնը շատ մը աւելի առաջ այն ժամանակէն զոր Բնութիւնը որոշած է:

Գ Լ ՈՒ Խ Հ Զ.

ՋՈՒՐԸ ԻԲՐԵԻ ԿԵՐԱԿՈՒՐ, ԳՐԳԹԻՉ ԵՒ ԻԲՐԵԻ ԴԵՂ.

Ջուրը պէտք է կերակուր նկատել, վասն զի անիկա կը կազմէ անհրաժեշտ մաս մեր մարմիններուն ամէն մէկ կողմին, բաց ի ըլլալէ մէկ գլխաւոր բաղադրականը արիւնին որ կը շրջաբերի մեր երակներուն մէջ: Մենք մեր կազմութեան մէջ մեծ քանակութեամբ ջուր կ'ընդունինք սովորական ուտեստներու ձևով, որոնց շատին աւելի քան երեք չորրորդը անկէ կը բաղկանայ:

Սակայն մինչեւ իսկ անիկա բառական չէ լեցնելու մեր մարմիններուն պահանջները, փոխարինելու համար ջրային նիւթի շարունական սպառումը: Չափահաս անձ մը օրը իբր 84 ունկի ջուր կը կորսնցնէ, որուն կէսը դուրս կ'արձակեն մորթը և թոքերը:

Ջուրը, բաց ի մարմինը սնուցանելէ, կը ներգործէ իբրև գրգռիչ, բայց առանց այն տկարացուցիչ հակազդեցութեան զոր կ'ընեն ալքոլաւոր ըմպելիները: Խմուած բաժակ մը ջուրը թեթեւ մը կ'արագցնէ սրտին զարկը, կը շրջաբերէ արիւնը աւելի դիւրաւ, և առողջ կազդուրիչ և հեշտագին ներգործութիւն մը կ'ընէ ամբողջ մարմնին վրայ:

Տր. Ճորճ Ս. Քայթհ, սապէս կը գրէ ի գովեստ տաք ջուրին, նկատելով զայն իբրև օգտակար գրգռիչ մը. «Տաք ջուրը» կ'ըսէ, «կը ներգործէ իբրև գրգռիչ, հայթայթելով դիւրապատրաստ ջերմութիւն կամ ոյժ, երբ գործարանները չեն կրնար նոյնն ընել ածխաւոր ուտեստներու սովորական մարսողութեամբ:» Այսպէս, տաք ջուրը մեր ֆիզիքական կազմութեան քիմիական գործողութիւններուն թերին կը լեցնէ:

«Ընդհակառակն ալքոլը կը կասեցնէ այս գործողութիւնները, և ուստի կը տկարանայ կազմութեան գործունէութիւնը, այսինքն կը պակսի անոր ոյժը առժամապէս, և կամ շատ շատ՝ անիկա կրնայ տալ վաղանցուկ թափ մը ջրային անձանօթ գործողութիւնով մը: Բայց ասոր շուտ կը յաջորդէ հակազդեցութիւն մը և տկարութիւն:»

Ջուրը կրնայ նկատուիլ նաև իբրև դեղ: Մեծ մաքրիչ է մեր կազմութեան, անհրաժեշտ օժան-

դակութիւն մարտդութեան, և լուծիչ՝ եթէ առտուանց կանուխ խմուի անօթի փորով: Եթէ բաժակ մը տաք ջուր, փոխանակ թէյի, խահուէի և ուրիշ ըմպելիներու, խմուի ամէն ճաշէ ետքը, սքանչելի դարման է դժուարամարտութեան: Շատ սաստիկ դժուարամարտութիւններ բուժուեցան այս կերպով, երբ բուժոր ուրիշ դարմաններ երբեք օգուտ չըրին:

Գ Լ ՈՒ Խ Հ Է.

Օ Դ Ը Ի Բ Ի Ե Ի Կ Ե Ր Ա Կ ՈՒ Ր

Օդը երկար ժամանակէ հետէ կերակուր ճանչցուած է գիտնականներէ: Եւ իրօք այնքան կերակուր է մեր կազմութիւններուն որքան են միսը, հացը, պտուղները, բաջարեղէնները և ուրիշ տեսակ ուտեստներ: Մարդ կրնայ օրերով և մինչեւ իսկ շաբաթներով ողջ մնալ առանց քչիկ մը անգամ հաստատուն կերակուր իր շրթունքին հպեցնելու, բայց առանց օդի հազիւ քանի մը վայրկեան ողջ կրնայ մնալ: Թթուածինը, որ օդին գլխաւոր տարրն է, երկրագունդիս ամբողջ մթնոլորտին մէկ հինգերորդը կը կազմէ, իսկ միւս չորս հինգերորդը կը կազմէ բորակածինը: Առանց թթուածնի կենդանական կամ բուսական կեանք չկրնար գոյութիւն ունենալ: Ուստի կրնայ ըսուիլ թէ թթուածինը կեանքին նոյն իսկ շունչն է: Ամէն մէկ անգամ որ թոքերը օդ ներս կը քաշեն, թանկագին թթուածինը կը վերակենդանացնէ արիւնը, կ'օգնէ անոր

անուցանելու բոլոր գործողութիւններուն, և անոր կ'օժանդակէ արտաքսելու հին հիւսկէնները և նորերը շինելու: Թթուածինին կատարած ուրիշ մէկ կարեւոր գործն է կենդանական ջերմութեան ծնունդ տալը: Այս կը կատարուի անոր կամաց կամաց այրուելու մեր մարմիններուն արիւնին և հիւսկէններուն մէջ պարունակուած բծածուխին հետ: Վերջապէս կեանքին բներեւոյթն է շարունական և անընդհատ կրակի այրում մեր ներսիդին, որուն վառելանիւթն է մեր ներս շնչած թթուածին կազը և մեր մարսած կերակուրը:

Ուրեմն ամէնուն ակներեւ տարտի ըլլալ կարեւորութիւնը առատ մաքուր, թարմ օդին, կենսատու թթուածնին հետ պատշաճ համեմատութեամբ: Մենք անոր պէտք չունինք ատեն ատեն միայն, ինչպէս մեր առօրեայ կերակուրին, այլ ամէն մէկ վայրկեան՝ թէ՛ ցերեկ թէ՛ գիշեր: Օրինակի համար, կէսօրէն ետքը մաքուր օդի մէջ պտոյտ մը ընել քիչ օգուտ կ'ընէ, եթէ բոլոր գիշերը կը նստինք գոց, օդ չառնող սենեակի մը մէջ և կամ գիշերը կը քնանանք նմանօրինակ վտանգաւոր պայմաններու ներքեւ:

Մ Ա Ս Ն Ժ.

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ԵՒ ՈՒՐԻՇ ԱԶԴԵՑՈՒԹԻՒՆՆԵՐ
ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ՎՐԱՅ

Ք Լ ՈՒ Խ Հ Ը.

ԼՈՅՍ, ԵՒ ԱՆՈՐ ԱԶԴԵՑՈՒԹԻՒՆԸ ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ՎՐԱՅ

Այն արտաքին ազդակներուն մէջ որոնք բարերար ներգործութիւն կ'ընեն մեր մարմիններուն առողջական վիճակին վրայ, ոչ մէկը աւելի կարեւոր է քան արեւին լոյսը: Մորթին գոյնը, առողջութիւնը կամ գեղեցկութիւնը մեծաւ մասամբ կախում ունի անոր ներգործութենէն: Օրական լուգանք մը պայծառ արեւի լոյսին մէջ, բոլոր գեղազեղերուն ամէնէն պատուականն է և իրօք ամէնէն անձախքն ալ: Հանքագործներ և նման անձեր որոնք իրենց կեանքը մութ տեղերու մէջ կ'անցնեն, անայլայլակ կերպով դեղնած և տժգոյն կ'ըլլան: Ասոր շատ նման քան մըն ալ բոյսերուն վրայ կը տեսնուի: Երբ բոյսերը զրկուած ըլլան լոյսէ, անոնց տերեւները կը դադարին մթնոլորտին ածխային կազը տարբազադրելէ, և կը դեղնին, կը ջրոտին և կը տկարանան: Բուրաստանի վարդերը սքանչելապէս գունաւորող փառաւոր արեւու լոյսն է որ աղջկան այտերուն վրայ վարդեր կը նկարէ:

Բժշկականութեան պատմութեան կանխագոյն ժամանակներէն հետէ արեւուն տաքութիւնը կարեւոր ազդակ մը կը նկատուի մարդկային առողջութեան պահպանման և երկայնակեցութեան: «Օերունիները,» կ'ըսէ Հիփոկրատ, «անոր շնորհիւ ձմեռը իրենց տարիքին կրկինը կ'ունենան, և ամառը աւելի կ'երիտասարդանան:» Նախնիք արեւուն լոյսին և ջերմութեան օգտակար ներգործութիւնները վայելելու համար իրենց տանիքներուն վրայ դարատափներ կը շինէին և զանոնք կը կոչէին առարիս, (արեւանոց), ուր իրենց «արեւու լոգանքը» կ'ընէին:

Տր. Ֆորպս Ուինսլօ, իր Հոռտոյ Ազդեցութիւնը կոչուած գործին մէջ կ'ըսէ թէ «Չկրնար գոյութիւն ունենալ հաստատուն կենսաւորութիւն ոչ ալ առողջութեամբ դարգացած մարմնային կազմութիւն առանց լոյսի: Եթէ կարելի ըլլար մարդկային էակ մը իր գոյութեան բնական ժամանակամիջոցին մէջ բոլորովին մութ տեղ դնել, Ֆիզիքական հիւսկէնները և մտաւորական կարողութիւնները պիտի ենթարկուէին ծանր եղանակաւորութիւններու և վատասերումներու: Ուր որ արեւու լոյս չմտներ հոն կը տեսնուին մարմնային տձեւութիւններ, մտային խանգարումներ, ոճիրներ, ախտեր, կանուխ և յաճախ յանկարծական մահ: Մարմնական, ինչպէս նաև բարոյական և մտային, ճռզածութիւնը կամ գունաթափութիւնը կը պատահի երբ լոյսին կենսական գրգիռը բացակայ է: Անթիւ ապացոյցներ վճռապէս կը հաստատեն սոյն ազդակին անհաշուելի արժէքը: Բազմաթիւ գեղի մէջ բնակող և բաց օդին ու դաշտերուն մէջ աշխատող անձերու պայծառ, կարմիր և երջանիկ դէմքերը և զուարթ ոգին, որոնց վրայ

արեւը ընդհանրապէս կը ծագէ, այն տժգոյն մելամաղձոտ երեսներուն, մաշած ճուղած կերպարանքներուն և ջղային ընկճումին հետ այնպիսիներուն որոնք իրենց գործին և դիրքին բերմամբ կը զրկուին լոյսին կենսատու և բարերար ազդեցութենէն: »

Գ Լ Ո Ւ Խ Հ Թ .

ՄԱՔՈՒՐ ՕՒ, ԵՒ ԱՆՈՐ ԱՌՆՉՈՒԹԻՒՆԸ ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ՀԵՏ

Անկարելի է չափազանց գովել մաքուր օդը: Մէկը իմաստութեամբ ըսած է. «Օդով — որ հանդարտութեան մէջ մթնոլորտ է և շարժման մէջ հով — կ'ապրինք, կը շարժինք ու կանք: Օդը աշխարհի մեծ բժիշկն է: Առողջութիւնը ինքզինք անոր կը վստահի իբրև իր ամենահաւատարիմ բարեկամին: Անիկա տկարը կը զօրացնէ, յոգնածը կը կազդուրէ: »

Մթնոլորտային օդը զուտ վիճակին մէջ կը բաղկանայ բորակածինէ և թթուածինէ և քչիկ մըն ալ ածխային թթու կազէ: Օդը երբ անգամ մը շքնչուի, կը կորանցնէ իր թթուածինին գլխաւոր մասը, և կը պահանջէ համեմատական չափով յաւելում ածխային թթու կազի: Ուստի քաջառողջութեան համար պէտք է որ միեւնոյն օդը մէկ անգամ միայն շնչենք: Այս պատճառաւ հարկաւ սենեակները պէտք է որ լաւ օդաւորուին: Նտխորդ գլուխներէն մէկուն մէջ (Օդը Իբրեւ Կերակուր) արդէն ցուցուեցան կենսատու յատկութիւնները թթուածինին, զոր շարունակ կ'ընդունինք օդէն, և անոր տեղ ածխային թթու կազը դուրս կու տանք: Եթէ փո-

խանակ թթուածինի այս վերջին կազը շնչենք, ասիկա պատճառ կ'ըլլայ գլխու ցաւերու, գիշերներն անքուն մնալու, հիւժախտի, ժանտատենդի և ուրիշ ախտերու :

«Գոց ննջարանի մէջ,» կ'ըսէ Տր. Ու. Ու. Հոլ, «միջնուորտը աւելի կ'ապականի ամէն վայրկեան, վասն զի ածխային թթու կազը, մահացու թոյն մը, ծագում կ'առնէ թոքերուն մէջ, և դուրս կ'արձակուի մէն մի շնչառութեան ատեն, և միանալով խոնաւութեան հետ՝ ծանր կ'ըլլայ հասարակ օդէն, և տախտակամածին մօտ կ'իջնէ : Ուստի վերջին բանը զոր մարդ պարտի ծախել, իր մահճակալն է . այսինքն՝ պէտք է մահճակալի վրայ պառկիլ միշտ : Բայց իրողութիւնը այն է որ տգէտներն ու դժբաղդ աղքատները տան մէջ ամէնէն աւելի զանց ընելու բանը մահճակալը կը սեպեն, ուստի հիւանդութիւնը շուտով կ'աւելնայ անոնց աղքատութեան վրայ :»

«Արդիւնքը այնպիսի օդ շնչելուն, որուն մէջ այրուած կազի մասնիկներ կը գտնուին,» կ'ըսէ Տր. Ծ. Լէյն Նոթըր, «կը տեսնուի գործաւորներու մէջ, որոնք պարտաւորուած են իրենց խանութներուն մէջ կազ վառել օրուան մեծ մասը : Կոկորդի հիւանդութիւններ հասարակ են, և օդին ապականութեան չափին համեմատ անոնք կը տառապին գլխացաւէ, նուաղկոտութենէ և ծանրութիւն, ճնշում զգալէ : Կազին փնասակար ազդեցութեան ուրիշ ապացոյց մը կրնայ համարուիլ սա իրողութիւնը թէ ի Լոնտոն իջնայութեան Դրամատան մէջ ուր 1,200 հոգի կը գործեն, կազի տեղ ելեկտրական լոյսի գործածուելէն ետքը այնքան նուազեցան գործաւորներուն հիւանդութեան պատճառաւ բացա-

կայ գտնուողներուն թիւը, որ յաւելուածական աշխատութիւններէն գոյացած շահը բաւեց ելեկտրական լոյսին պատճառաւ եղած յաւելուածական ծախքին:»

Տր. է. Րէնսըմ կ'ըսէ թէ շնչառութեան գործարաններուն հիւանդութիւններէն յոյժ մեծ մասին պատճառն է աւելի մարմնին ընդհանուր մակերեսին անկատար կերպով պաշտպանուիլը և օդին անմաքրութիւնները շնչելը մանաւանդ քան ցուրտ օդին՝ թոքերուն օդի խողովակներուն մէջ ուղղակի ազդելը: Ինչ որ «հարբուխ» կամ «ցրտառութիւն» կը կոչուի հասարակօրէն, շատ անգամ յառաջ կուգայ խոնուած սենեակներու ապականեալ օդ շնչելէ, կամ հետեւանք է արեան շրջաբերութեան մէկ խանգարումին, կամ մարմնին մէկ մասին մէջ արեան հոսանքին տկարութեան, և կամ ցուրտին անհաւասարապէս մարմնին մակերեսին հանդիպելուն: Երբ մարմինը աղէկ պատասպարուած է հանդերձներով, և երբ գործօն մարմնամարդով արիւնը հզօրապէս կը քալէ կազմութեան մէջէն, և շրջուած օդը բաց գեղին կամ դաշտին մաքուր օդն է, քիչ կը պատահի արդարեւ որ ունէ վնաս յառաջ գայ ցուրտ օդ շնչելէ:»

Գ Լ ՈՒ Խ Զ.

ՇՆՉԱՌՈՒԹԵԱՆ ԵՂԱՆԱԿԸ, ԵՒ ԹԷ ԱՆԻԿԱ Ի ՆՉՊԵՍ Կ'ԱԶԴԷ
ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ՎՐԱՅ

Շնչելու շիտակ և ծուռ կերպեր կան, որոնք պատճառ են բոլոր այն տարբերութիւններուն որ կան մեր ֆիզիքական կազմութիւններուն մէջ:

Առողջութեան և երկայնակեցութեան գաղտնիքներէն մէկն է քթէն շնչելը : Ասիկա ամէնէն մեծ արգելիչն է տարափոխիկ ախտերու :

Ռնգուէքը (քթին ծակերը) թաղանթներ ունին, որոնք կը գործեն իբրև պարզուտ (սիւզկէճ) և թութերուն մէջ մտնելէ կ'արգելեն օդին մէջի աւելի բիրտ անմաքրութիւնները : Քթէն շնչելը սա օգտակարութիւնն ալ ունի որ ձմեռը կը տաքցնէ ներս շնչուած օդը և ամառը կը խոնաւցնէ, այնպէս որ կրնանք գրեթէ միեւնոյն կլիման վայելել ամբողջ տարուան մէջ : Ասիկա արդարև Նախախնամութեան զարմանալի մէկ կարգադրութիւնն է, բայց որչափ քիչեր կ'օգտուին անկէ :

Անոնք որ իրենց ունակութիւն կ'ընեն քթէն շնչել, ուրիշներէ շատ մը նուազ կը տառապին հարբութիւններէ, փողացաւերէ և կուրծքի հիւանդութիւններէ :

Ըսուած է թէ «Երբ Աստուած մարդն ստեղծեց, անոր ռնգացը կենդանութեան շունչ փչեց,» և շնչելու այս մեթոտէն աւելի աղէկ մեթոտ չկրնար ըլլալ :

Ճորճ Քէթլին, Ամերիկացի նշանաւոր արուեստագէտը, գրեց գրքոյկ մը «Գոցե Բերանդ» խորագրով : Ասոր մէջ կ'ըսուի թէ «ոչ մէկ մարդ երկրի վրայ, որ մղձաւանջէ (քեապուս) մը կ'արթըննայ, կ'ուրանայ սա իրողութիւնը թէ երբ իր գիտակցութիւնը վրան եկաւ, գտաւ իր բերանն ու կոկորդը լայնաբաց և չորցած ու տենդոտ : Ոչ մէկ մարդ երբեք մղձաւանջ ունեցած է իր բերանը գոց քնացած միջոցին : Ուստի պարզ մակարերութիւն է թէ բաց բերնով քնանալն է պատճառ այն անուելի և

մահացու ախտին (թէպէտ ընդհանրապէս չկարծուիր) .
բայց կ'ըսեմ մահացու , վասն զի մղձաւանջի ամէն
մէկ յարձակում մահուան սկզբնաւորութիւն է :
Մղձաւանջի մէջ մարդ կը մեռնի երբեմն : Կազմու-
թեան հանգստանալու միջոցին , երբ շնչառութիւնը
ի հարկէ տկար կ'ըլլայ , քնացած թոքերուն մէջ օդին
մեծ քանակութեամբ խուժելը բայց բերնին մէջէն ,
շունչին տկար դուրս արձակուելէն աւելի ուժգին
կու գայ , և հետեւանքը կ'ըլլայ գրգռում և տենդ ,
մինչև որ շնչահեղձ կ'ըլլայ մարդ , և վերոյիշեալ հի-
ւանդութիւնը կը հետեւի : Բոլոր նեղութեան պատ-
ճառն է ազատ շնչառութեան դժուարութիւնը կամ
արգելումը : Ենթակային նոր և տարօրինակ վիճակը
անոր կը թուի թէ երկար տեւած է , թէպէտ ջղաձգու-
թիւնը տեւած է միայն վայրկեան մը կամ մէկ ու-
կէս վայրկեան (այնքան միայն երկայն՝ որքան մարդ
կրնայ ապրիլ առանց շնչելու) , և շատ անգամ , քանի
մը վայրկեան աւելի երկար տեւած ատեն , մահ
կ'ըլլայ հետեւանքը : Ո՛վ մահկանացու , թրջէ
չրթունքներդ և կոկորդդ , և գոցէ աչքերդ , եթէ
ոչ՝ մահը առ դուրս է : »

Գ Լ ՈՒ Խ Չ Ա .

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁ , ԵՒ ԱՆՈՐ ԱՌՆՉՈՒԹԻՒՆԸ ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ՀԵՏ

Անկարելի է չափազանց շեշտել առողջութեան
նկատմամբ աշխատութեան , կամ որ նոյն է մարմ-
նամարդին , կարեւորութիւնը : Մարմնամարդ հար-
կաւոր է ամէն ատեն : Վասն զի առանց անոր

սիրտը կը տկարանայ, թոքերը իրենց գործը անթերի չեն կրնար կտտարել, և մարմնին իւրաքանչիւր մասը կը տառապի աւելի կամ նուազ: Տր. Հ. Ուիլսըն կ'ըսէ, «Ոչ միայն նոյն իսկ մասնները կ'օգտուին մարմնամարզէ, վասն զի գործողութեան կը դրուին, այլ անոնց գործողութիւնով կ'արագնայ դէպ ի սիրտը վազող արեան դուրսի հոսանքը. նոյն իսկ սիրտն ալ աւելի ուժգին կը զարնէ: Աւելի մեծ քանակութեամբ արիւն կը ղրկուի թոքերուն մէջէն, աւելի թթուածին կը ծծուի, աւելի մեծ քանակութեամբ ջերմութիւն կը ծնանի, և մորթը ու միւս հիւթանջատիչ գործարանները գործունէութեան կը մղուին ազատուելու համար աւելորդ ջերմութենէն և այրեցման աւելորդ արտադրութենէն: Այսպէս սիրտը, թոքերը, մորթը և մարմնին ուրիշ գործարանները աւելի գործօն դեր մը կատարելու կը մղուին մասնային գործունէութեամբ, ուղեղը և ջղային դրութիւնը կը զօրանան, մարսողութիւնը աւելի կը դիւրանայ, և մարմնին ամբողջ մեքենան կը պահուի աշխոյժ և գործօն կարգաւորութեան մէջ:»

Տնէն դուրս մարզանքներուն մէջ պտոյտէն աւելի աղէկը չկայ, ուրիշ ուէ մարզանք չկրնար անոր տեղը բռնել կենսական ոյժը հաստատելու և մարմինը առողջութեան մէջ պահելու կողմանէ: Երբ կը քալես, քիչ մը արագ քալէ, բայց հաւասար քայլերով, ուսերդ ետ բռնէ, և բազուկներդ օրէ սրունքներուդ շարժումներուն ճիշդ համապատասխանելով: Այն ատեն մարմնամարզը շատ զուարթարար ազդեցութիւն մը կ'ընէ կազմութեան վրայ: «Քալելով,» կ'ըսէ Ֆորսիթհ, «ախորժակը և արտաշնչութիւնը կը զօրանան, մարմինը միօրինակ

ջերմութեան աստիճանի վրայ կը պահուի, միտքը կը կենսաւորի, կ'ոգեւորի տեսարաններու յաջորդական փոփոխութիւնով, թոքերը կ'ուժոյնան, նաև անոնց շարժումները կը դիւրանան, և սրունքներուն կարծրութիւնը և կծկումը կ'անցնի: Յոյժ յամառ ախտեր և յոյժ ջղային անհանգստութիւններ բուժուած են այսօրինակ մարմնամարզի մէջ յարատեւելով: »

Այսօր ամէնէն աւելի հանրային մարմնամարզը անտարակոյս հեծանուորդութիւնն է: Յարմար զբօսանք մը թէ՛ դեռահասներու և թէ՛ միջահասակներու համար, և մինչև անգամ աւելի տարէցներու, եթէ կատարուի ճշգրիտ չափաւորութեամբ: Հեծանուորդութեան մեծագոյն վտանգներէն մին է անոր չափազանցութիւնը: Շատեր կը ճանչնամ, որոնք յոյժ աղետալի վախճաններ ունեցան: Տր. Շոթ, Գերմանիոյ Նաւհայմ քաղաքէն, հեծանուորդութեան վրայ խնամոտ ուսումնասիրութիւն մը ըրած է առողջութեան տեսակէտով: «Հեծանուորդութիւնը,» կ'ըսէ, «ճիշդ լեռ մագլելու պէս կ'արագցնէ սրտին գործողութիւնը, հետեւապէս նաև բազկերակին դարկը: Ասիկա բնապէս կը միտի ընդարձակել սիրտը այդ գործողութեան միջոցին, գործողութիւն՝ որ դադարումի միջոցին դէպի ետ ընթացք մը կ'ունենայ, և կենսական գործարանները իրենց բնական վիճակին կը դառնան: Հեծանիւին վրայ բուռն և չափազանց արագութեամբ շարժելով երբ սիրտը մէկ վայրկեանի մէջ 140 բարախում կ'ունենայ, պայմանները կը փոխուին: Այն ատեն սրտին ընդարձակումը իր բնական վիճակին ետ չդառնար, ինչպէս յայտնի կը տեսնուի հեծանուորդներուն դէմ»

քին վրայ հեծանիւներէն վար իջնելնէն ետքը: Սրտին ընդարձակումը իր նախկին բնական վիճակին չվերադառնար և անխուսափելի հետեւանքը մահ է եթէ մարզանքի այդ ձկտեալ վիճակը շարունակուի:

Հեծանուորդը որչափ աւելի տարէց ըլլայ՝ այնչափ աւելի դիւրաւ անպատշաճ համեմատութիւններ կ'առնեն սրտին մասնները: Եւ շնչերակները աւելի նուազ առաձգական ըլլալով տարիքի մեծութեան պատճառաւ, այսպիսի անձին կեանքը մեծապէս կը վտանգուի: Ենչառութեան մէջ կայ աստիճան մը որ ճախարակ դարձնողներու և մագլողներու անվրէպ ազդարարութիւն է, և որ սակայն շատ յաճախակի կը վրիպի իր նպատակէն հեծանուորդին համար, վասն զի ասոր պարագային մէջ վաղքէն յառաջ եկած օդի հոսանքը աւելի թթուածին կը հայթայթէ անոր քան զոր հարկ է: »

Թիավարութիւնը սքանչելի մարմնամարդ է դեռահասներու և ուժեղներու համար: Թիավարութիւնը շարժման կը դնէ մասններու մեծ թիւ մը, և թոքերուն աւելի ազատ և աւելի լեցուն ընդարձակում կ'առնէ: Լողալն ալ մեծապէս յանձնարարելի է նմանօրինակ պատճառներու համար:

Ուրիշ ժամանցներու և խաղերու մէջ, որոնք կ'օգնեն մասնական զօրութիւնը աւելցնելու և կը ծառայեն առողջութիւնը զարգացնելու, կրնան յիշուիլ Անգղիական խաղերէն քրիքէթը, ֆութպոլը, լաունթէնիսը, պաուլսը, գնդակ արձակելը, կոլֆը և լեռ մագլելը: Բայց մարմնին բոլոր մասնները աշխատցնելու համար ոչինչ այնքան արդիւնաւոր է, որքան մարմնամարզի կանոնաւոր շարժումները: Կից-գնդիկները մասնաւորապէս օգտակար են մասնական դրու-

թիւնը զարգացնելու համար : Միայն անոնց օգնու-
թեամբ տկար շատ մարդիկ իրենք զիրենք զօրաւոր
ըրած են :

Գ Լ ՈՒ Խ Ձ Բ .

ԼՈՔԱՆՔ ԵՒ ԱՆՈՐ ԱԶԴԵՑՈՒԹԻՒՆԸ ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ՎՐԱՅ

Մաքրութիւնը առողջութեան մեծ միջոց մըն
է : «Մաքրութիւնը Աստուածպաշտութեան երկրորդն
է : » Վերնամաշկը շարունակ կը թափի մանրիկ
փոշետեսակ թեփերու ձևով, և ասոնք մակերեսին կը
փակչին : Եթէ ասոնք յաճախ չմաքրուէին լուացմուն-
քով և լոգանքով, պիտի գոցէին մորթին ծակտիքները,
պիտի արգելէին արտաշնչութիւնը, և ծանրապէս
պիտի աւրէին առողջութիւնը : Գաղջ կամ տաք
ջրով լոգանքը աւելի աղէկ է քան պաղ ջրովը,
մանաւանդ մաքրութեան համար : Պաղ լոգանքը
մորթը կարծրացնելու և զանիկա թեփաւորելու
բնութիւնն ունի . նոյնը կրնայ ըսուիլ շատ տաք
լոգանքներու համար ալ : Տաք լոգանքը նաև որո-
շակի տկարացուցիչ է, և մարդս ցրտառութեան
ենթակայ կ'ըսէ :

Լոգանքի խնդրին վրայ Սըր Իրազմըս Ուիլ-
սըն սապէս կը գրէ. «Ջուրին ջերմութեան աստիճանը
պէտք է որ մինչեւ գաղջ ըլլալու չափ բարձրանայ,
բայց ոչ աւելի բարձր : Վասն զի եթէ պաղ ջուրը
վնասակար է մորթին, չափազանց տաքը անհու-
նապէս աւելի վնասակար է, մանաւանդ ձմեռը :
Տաքութիւնը կը գրգռէ լուացուած մասին արեան
չրջաբերութիւնը, կը գրգռէ նաև անոր ջիղերը,

այն ատեն գուցէ ցուրտ միջնուորտը կը մտնէ մարդանմիջապէս : Կրնա՞նք զարմանալ եթէ այսպիսի ծայրայեղութեան մէջ մորթը գրգռուի, բրտանայ և ճաթրտի և կամ մորթին գոյնը աւրուի : »

Քաջակազմ անձեր կրնան վայելել պաղ լոգանք, որ եթէ իմաստնարար կատարուի, ստուգիւ նպաստաւոր է առողջութեան : Այսու ամենայնիւ, մահաբեր շատ հետեւանքներ յառաջ եկած են պաղ լոգանքէ, անխոհեմութեան պատճառաւ : Ծովու լոգանքը շատ օգտակար է շատերու : Աղի ջուրը այնքան պաղ չգար մորթին որքան անոյշ ջուրը :

Իսկ գալով լոգանքի պատշաճ ժամանակին, Արքունի Մարդասիրական Ընկերութեան Յանձնաժողովին հետեւեալ կանոնները կ'արժէ միտք պահել . « Զգուշացիր լոգանքէ ճաշէդ երկու ժամ անցնելէ առաջ : Զգուշացիր լոգանքէ երբ յոգնած ես աշխատութեամբ և կամ ուրիշ պատճառաւ մը : Զգուշացիր լոգանքէ երբ մարմինդ կը զովանայ քրտնելէդ ետքը : Զգուշացիր լոգանքէ բուրբուրին, բաց օդի մէջ, երբ կարճ ժամանակ ջուրին մէջ գտնուելէդ ետքը մսիլ կը զգաս, և կը թմրին ձեռքերդ ու ոտքերդ : Լոգանք ըրէ երբ մարմինդ տաք է, պայմանաւ որ ժամանակ չկորսուի ջուրը մտնելու մէջ : Զգուշացիր որ մարմինդ չպաղեցնես առանց հագուելու նստելով կամ կայնելով ջրեզրը կամ նաւակի մէջ՝ ջրէն ելլելէդ ետքը : Զգուշացիր երկար ժամանակ ջրին մէջ մնալէ : Անմիջապէս ելիր ջրէն երբ թեթեւակի սարսուռ կը զգաս : Քաջակազմ և զօրաւոր անձինք առաւօտուն կանուխ կրնան լոգանք ընել դատարկ ստամոքսով : Դեռահասներու և տկարակազմ եղողներու համար աղէկ է նախաձաշէն երկու

երեք ժամ ետքը լողանք ընել : Անոնք որ գլխու պտոյտ ունին և կամ նուազելու հակամէտ են , նաև անոնք որ սրտի բարախում և սրտի ուրիշ անհանգըստութիւններ ունին , պէտք չէ որ լողանք ընեն առանց նախ բժշկի խորհուրդ հարցնելու :»

Գ Լ ՈՒ Խ Զ Գ .

ԱՄՈՒՍՆԱԿԱՆ ՎԻՃԱԿ, ԵՒ ԱՆՈՐ ԱԶԴԵՅՈՒԹԻՒՆԸ
ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ՎՐԱՅ

Վիճակագրութիւնները կը ցուցնեն թէ ամուսնացած անձինք ամուրիներէն երկար կ'ապրին : Անգղիոյ մէջ կատարուած ընդարձակ մարդահամարէ մը , որուն նպատակն էր բաղդատել երկու սեռերէն ալ ամուսնացեալ անձերու մասնաւոր թիւի մը տարիքը նոյն թիւով ամուրիներու տարիքին հետ , կը տեսնուի թէ մինչ 78 ամուսնացեալ մարդիկ քառասուն տարիքին կը հասնին , միայն 41 ամուրիներ կը հասնին այդ տարիքին : Տարբերութիւնը աւելի աչքի կը զարնէ քանի՛ կը յառաջանայ տարիքը : Վաթսունին մէջ 98 ամուսնացեալներ կան 22 ամուրիներու դէմ , կամ չորս ու կէս՝ մէկի դէմ : Եօթանասունին մէջ միայն 11 ամուրիներ կան 27 ամուսնացեալներու դէմ , կամ գրեթէ երեք՝ մէկի դէմ : Եւ իննսունին մէջ 9 ամուսնացեալներ՝ երեք ամուրիներու դէմ : Նոյն կանոնը գրեթէ կը տիրէ իգական սեռին համար ալ : Երեսուն տարեկան ամուսնացեալ կիներ , միջին հաշուով , կրնան ակնկալել թէ երեսունըվեց տարի ևս պիտի ապրին ,

բայց չամուսնացածները՝ միայն երեսուն : Քառասունը հինգ տարեկանի հասածներուն մէջ 72ը ամուսնացած կիներ են , և 52ը՝ չամուսնացածներ . տարբերութիւնը գրեթէ երրորդ մըն է :

Այսու ամենայնիւ այսօրինակ վիճակագրութիւններ բոլորովին չեն հաստատեր ինչ որ կը թուի թէ կը հաստատեն : Տր. Հէյտըն Պրատն շատ յարմարապէս կ'ըսէ թէ , « Ոչ միայն ամուսնութիւնն է որ կ'օգնէ առողջութեան , այլ առողջութիւնը կ'օգնէ ամուսնութեան , և եթէ այժմու բոլոր ամուսնացեալները ամուրի մնացած ըլլային , և բոլոր ամուրիները և չամուսնացած աղջիկները ամուսնանային , քիչ տարակոյս կայ թէ ամուսնական կեանքը վատառողջ պիտի երեւնար սոյն պարագաներուն մէջ : » Տարակոյս չկայ թէ ամուրիները աւելի քիչ խնամ կը տանին իրենց առողջութեան քան ամուսնացեալները , իրենց կեանքին մէջ չունենալով ընկեր մը որ ճշգրիտ աչք մը յառէ իրենց վրայ : Նաև անոնք , առ հասարակ խօսելով , չունին մէկը որու հետ բաժնեն իրենց փորձանքներն ու ցաւերը , և այսպէս իրենց բեռները դժուարակիր կ'ընեն : Նաև երբեմն ամուրիներ , մասնաւորապէս միջակ տարիքի մէջ , իրենքզիրենք կու տան խրատութի , խաղամոլութեան և ուրիշ վատ ունակութիւններու , որոնց հետեւանքը կ'ըլլայ մտային և ֆիզիքական վատասերում : Պէյքըն կ'ըսէ . « Երիտասարդութեան մէջ կիները մեր սիրուհիներն են , միջակ տարիքի մէջ մեր ընկերները , և ծերութեան մէջ մեր հիւանդապահները . ուրեմն մարդ միշտ պատճառներ ունի ի նպատակ ամուսնութեան : »

Հուֆլանտ կը համարի թէ ամուսնական վի-

ճակը անհրաժեշտ հարկ մըն է մարդկային սեռի բարոյական կատարելութեան համար: Կ'ըսէ թէ անիկա մէկ կողմէն կ'արգելէ ակարացուցիչ ցոփութիւնը, և միւս կողմէն՝ ցուրտ և անբնական անտարբերութիւնը: Թէ կը չափաւորէ և կը կանոնաւորէ վայելքը, մինչ կը զարգացնէ ընտանեկան ուրախութիւնը, որ ամենամաքուրը և ամենամիօրինակն է և ի սպառ զերծ շռայլութենէ, ամէնէն յարմարն է ինչպէս բարոյական՝ նոյնպէս նաև ֆիզիքական առողջութեան, և ամէնէն հաւանականը՝ միտքը պահելու համար այդ երջանիկ միջավայրին մէջ, որ ամէնէն նպաստաւորն է երկայնակեցութեան:

Բայց կանուխ ամուսնութիւնները յանձնարարելի չեն: Անոնք յաճախ պատճառ են առողջութեան խաթարուելուն, բաց ի ուրիշ շատ անպատեհութիւններէ: Նպաստաւոր պարագաներու մէջ այր մարդիկ պէտք է որ ամուսնանան քսանըհինգէն մինչև երեսուն տարեկան, և կին մարդիկ՝ քսանըմէկէն մինչև քսանըհինգ տարեկան:

Գ Լ ՈՒ Խ Չ Դ .

ՀԱՐԻԻՐ ՉԲԱՂՈՒՄՆԵՐ, ԵՒ ԱՆՈՆՑ ԱԶԴԵՑՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ
ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ԵՒ ԵՐԿԱՅՆԱԿԵՑՈՒԹԵԱՆ ՎՐԱՅ

Մարդու մը զբաղումը մեծ ազդեցութիւն ունի անոր կեանքին տեւողութեան վրայ: Իրողութիւնը այս է. ուստի իւրաքանչիւր հօր կ'իյնայ իր որդւոյն գործ մը ընտրելու ատեն վստահ ըլլալ թէ ընտրածը այնպիսի գործ մը չէ որ հաւանօրէն վնասէ անոր

առողջութեանը և կարճեցնէ կեանքը : Կը վախնամ թէ առողջութիւնը շատ անգամ կը զոհուի Մամոմոնայի սեղանին վրայ : Կեանքի զանազան վիճակներուն մէջ մահերուն համեմատութիւնը կը տարբերի այնպիսի աստիճանաւ, որ բարձրագոյնը ստորնագոյնին եռապատիկէն աւելի է : Հետագայն ցուցակ մըն է հարիւրէ աւելի պաշտօններու, արհեստներու և ուէ զբաղումներու որոնք դասաւորուած են անոնցմով պարապողներու մահուան համեմատութեամբ : Կ'սկսինք ամենաբարձրէն և կը վերջացնենք ամենաստորինով : Իւրաքանչիւրէն ետքը դրուած թուանշանները կը ցուցնեն մահերը բաղդատապէս :

Պանդոկապետներ ճարտարուեստի գաւառներու մէջ, 2,030. նաւու աւազանի գործաւորներ, 1,829. կղմինտր շինողներ, 1,810. կապարի գործի մէջ աշխատողներ, 1,783. պանդոկի սպասաւորներ, 1,725. բրուտներ, 1706. պանդոկապետներ Լոնտոնի մէջ, 1685. շրջիկ փերեզակներ, 1,652. հանքածուխ պարպողներ, 1,528. դանակագործներ, մկրատ շինողներ, 1516. ճարտարուեստական գաւառներու մէջ գործաւորներ, 1509. ապակեգործներ, 1,487. գարեջրագործներ, 1,427. գործաւորներ (ընդհանրապէս) ի Լոնտոն, 1,413. գործիք շինողներ, 1,412. անազի հանքագործներ, 1,409. քիմիագործներ, 1,392. պղնձագործներ, 1381. բուրդ և մետաքս ներկողներ, 1,370. նաւաստիներ, 1,352. տանիք ծածկողներ, կղմինտրով, ևլն. 1,322. պանդոկապետներ երկրագործական գաւառներու մէջ, 1,320. ծխնելոյզ մաքրողներ, 1,311. կապարի հանքագործներ, 1,310.

գամ և շղթայ շինողներ, 1,301. բեռ կրող կա-
 ռապաններ, 1,284. պղնձի հանքագործներ, 1,230.
 հրացանագործներ, 1,228. պատգամաբերներ և բեռ-
 նակիրներ, 1222. երաժշտութեան վարպետներ և
 երաժիշտներ, 1214. մակուկավարներ, 1199. զինկի
 հանքագործներ, 1198. քարահանքի մէջ աշխատող-
 ներ, 1,176. կառապաններ, 1153. ածխահանքի
 գործաւորներ Հարաւային Ուէյլսի մէջ, 1,143.
 բամբակեղէն շինողներ, 1141. գլխարկագործներ,
 1,109. վարսավիրաներ, 1,099. մսավաճառներ,
 1,096. տպագրիչներ, 1096. ճախարակագործներ
 և տակառագործներ, 1,088. ծեփարարներ և թրղ-
 թամածոյծներ, 1,087. կաղմարարներ, 1,060. կա-
 ռաշէններ, 1,040. չուխայագործներ, 1,014. դա-
 տարանի քարտուղարներ, 1,010. ծխավաճառներ,
 1,002. աղիւսարկուներ, որմնադիրներ և ճարտա-
 րապետներ, 1,001. դերձակներ, 989. կահագործ-
 979. բժիշկներ, վիրաբոյժներ և ընդհանուր դար-
 մանիչներ, 966. ձկնավաճառներ և հաւավաճառ-
 ներ, 963. ժամագործներ, 936. դարբիններ և
 կոպղարարներ, 925. մետաքսագործներ, 921.
 հացագործներ և շաքարագործներ, 920. կօշկակար-
 ներ, 920. վաճառատան քարտուղարներ, 915.
 երկաթագործներ, թիթեղնագործներ, 914. հան-
 քածուխի գործաւորներ Եորքշիրի մէջ, 912. թրղ-
 թաշէններ, 904. մոմագործներ և օճառագործներ,
 897. գարեջրագործներ, 884. կապերտագործներ,
 873. ընդհանուր խանութպաններ, 859. ձկնորսներ,
 845. եգիպտացորենի աղօրէպաններ, 845. հրա-
 տարակիչներ, 833. երկաթուղիի պահապաններ,
 825. փատտաբաններ, 821. երկաթուղիի մեքենա-

վարներ, 818. երկաթագործներ, 807. ածուխի
 վաճառականներ, 803. հիւաներ և ատաղձագործ-
 ներ, 783. երկաթուղիի քարտուղարներ, 781.
 ճարտարապետներ, քանդակագործներ, արուեստ-
 տագէտներ և փորագրիչներ, 778. անուագործներ,
 778. ածխահանքի մէջ աշխատողներ ի Տուրհամ և
 Նորթհրմպրըրնտ, 774. սղոցողներ, 768. տան
 սպասաւորներ, 757. խաղախորդներ, 756. աղիւս
 և կղմինտր թրծողներ, 741. ածխահանքի մէջ
 աշխատողներ ի Տէրպիշիր և Նրթինկամշիր, 727.
 նաւակառոյցներ, 713. ժանեկագործներ, 709.
 գուլպայագործներ, 698. երկրագործութեան գոր-
 ծաւորներ, 666. նպարավաճառներ, 664. վարժա-
 պետներ, 604. ագարակատէրեր և անասնաբոյծ-
 ներ, 563. պարտիզպաններ, 553. կղերականներ,
 553. հողագործներ երկրագործական գաւառներու
 մէջ, 506:

Մ Ա Ս Ն Ժ Ա.

ՔՈՒՆ ԵՒ ԱՆՈՐ ԱՌՆՋՈՒԹԻՒՆԸ

ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ՀԵՏ

Գ Լ ՈՒ Խ Զ Ե .

ՔՈՒՆԻՆ ԲՆՈՒԹԻՒՆԸ ԵՒ ԳԱՂՏՆԻՔԸ

«Օրհնեալ ըլլայ ան որ առաջին անգամ հաս-
րեց քունը ,» կը գոչէ Սանքո : «Ասիկա զմարդ կը
չըջապատէ վերարկուի նման : » Ասիկա աղէկ է ,
նկատելով որ գեղջկական միտքէ մը կ'արձակուի :
Բայց քունին կատարեալ սահմանը լսելու համար
Անգղիացի անմահ բանաստեղծին ունկնդրելու ենք .
«Քուն , որ հոգերու պարզուած թեզանիքը կ'ամ-
փոփէ , որ ամէն օրուան կեանքին մահն է , դառն
աշխատութեան լողանքը , վիրաւորուած միտքերու
բալասանը , մեծ Բնութեան երկրորդ անձը և կեան-
քին խնճոյքին գլխաւոր անուցիչը :»

Ֆիլիփ Սիտնի քունը կը կոչէ «Աղքատին հա-
րրատութիւնը և բանտարկեալին արձակումը : » Եւ
Տրայտըն զայն կ'անուանէ «լաւագոյնը բոլոր իշ-
խանութիւններուն և մտքի խաղաղութեան , նո-
րոգիչ աւերածի , անոր բալասանները կը նորոգեն
անգամները ցերեկուան աշխատութեան համար : »

Ի՞նչ է քունը : Բնախօսօրէն նկատելով՝ արիւ-
նին հեռացումն է ուղեղէն : Քունի բներեւոյթին

սոյն բացատրութիւնը առաջին անգամ ծագում առաւ Փարիզի մէջ մուրացիկի մը ուղեղին վրայ կատարուած զննութիւններէ : Անոր գլխուն սկաւառակը կոտրած էր, և պէտք եղաւ զանիկա ծածկել արծաթ պնակով մը : Դիտուեցաւ թէ երբ մարդը կը քնանար, անոր ուղեղը կը կծկուէր և նորէն չէր ստանար իր բնական ծաւալը և ձեւը մինչեւ որ չարթննար :

Ամէնա ալ գիտենք թէ ինչպէս դժուար է և գրեթէ անհնար՝ քնանալ ուղեղին չափազանց աշխատելէն և կամ ուէ կերպով գրգռուելէն ետքը : Վասն զի մտաւոր ամէն գործողութիւն կ'ընդարձակէ ուղեղը, զանիկա արիւնով լեցնելով : Այսպէս, ակներեւ է թէ առողջ քուն ունենալու համար մտքի կատարեալ անդորրութիւն անհրաժեշտ է : Քունին գաղտնիքին, իբրև բնազանցական երեւոյթի, վրայ հոգե-բնախօսաները քիչ լոյս միայն կրնան արձակել : «Արթուն եղողները հասարակաց աշխարհ ունին,» կ'ըսէ Հերակղիտոս, «բայց ի քուն եղողները իւրաքանչիւր իրենց յատուկ առանձին աշխարհ մը կը փոխադրուին : »

Գ Լ ՈՒ Խ Զ Զ.

ՔՈՒՆԻՆ ԱԶԴԵՅՈՒԹԻՒՆԸ ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ՎՐԱՅ

Քունը Բնութեան մեծ նորոգիչն է : Անոնք որ լաւագոյն առողջութիւնը կը վայելեն և իրենց տարիները յոյժ զուարթութեամբ կ'անցնեն, լաւ քնացողներն են : Մեր մարմինները շարունակ կը

կորանցնեն նիւթ ու զօրութիւն, և քունը կերակուրին երկրորդն է այս կորուստին տեղը լեցնելու համար :

Մարդկային բնախօսութեան մէջ ոչ մէկ իրողութիւն աւելի յստակօրէն հաստատուած է քան զայս թէ ուղեղը արթնութեան ժամերու մէջ կ'ընդլայնէ իր ոյժերը և ինքզինք և թէ ասոնք նորէն կը կծկուին քունի միջոցին : Եթէ այս կծկումը կամ ամփոփումը ընդարձակման հաւասար չըլլայ, ուղեղը կը ցամքի, և այս է խելագարութիւն : Այս էր պատճառը որ Անգղիական նախկին պատմութեան մէջ մահապարտներ երբ մահուան կը դատապարտուէին քունէ արգելուելով, միշտ կատաղիօրէն խենդեցած կը մեռնէին : Կը խելագարին նաև անոնք որ անօթութիւնով կը մեռցուին : Ուղեղը շնանիր, և ուստի անոնք չեն կրնար քնանալ : Գործնական մակաբերութիւններ. Անոնք որ շատ կը մտածեն, անոնք որ ուղեղի գործ շատ կ'ընեն, շատ քուն կը պահանջեն : Երկրորդ, անհրաժեշտ եղող քունէ խնայուած ժամանակը անվրէպ մնասակար է մտքի, մարմնի և ստացուածքի :»

Բժշկական ուրիշ հեղինակութիւն մը սապէս կը գրէ. «Ով որ առ ոչինչ կը գրէ իր մտքին և մարմնին հանգիստը զոր Բնութիւնը կը պահանջէ, կը մնասուի կանուխ կամ ուշ, և ծանրապէս կը տուժէ առողջութեան այս գլխաւոր կանոնին դէմ գործելուն համար : Բնութիւնը ամենալաւ տոմարակալն է զոր աշխարհ երբեք տեսած է : Դուն կրնաս պարտքդ շատցնել, բայց անշուշտ պիտի վճարես մինչև յետին բնիոնը : Մարդ թերեւս մտածէ թէ կրնայ գողնալ Բնութենէն, բայց ոչ,

չկրնար երբեք : Չեմ կարծեր որ մարդ արթնցուելու է առաւօտուն , այս պատճառաւ : Երբ մարդ ի քուն կ'ըլլայ , նորոգութեան խանութին մէջ կը գրտնուի : Անոր կազմութիւնը և ամբողջ այն կնճռոտ մեքենան վերստին աչքէ կ'անցուի , և պատրաստ կ'ըլլայ յաջորդ օրուան գործին : Նախորդ օրուան մաշածը կը նորոգուի : Բնութիւնը ինք անձամբ կ'ընէ այդ գործը : Ան գիտէ թէ ինչի պէտք ունի խոնջեալ կազմութիւնը , ճիշդ ինչպէս գիտէ թէ ինչպէս բարախել տալու է սրտին և յղել արիւնը որ շրջաբերի երակներուն մէջէն : »

Փ Լ Ո Ւ Խ Ձ Է .

ԱՌՈՂՋԱՐԱՐ ՔՈՒՆԻ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐ

Մարմնին դիրքը շատ կարեւոր դեր կը կատարէ առողջ քուն քնանալու մասին : Պէտք չէ կծկտած դիրքով պառկիլ , և ոչ երբեք կռնակի վրայ : Աջ կողմը ամենէն յարմարն է պառկելու համար , վասն զի երբ մարմինը այդ դիրքին մէջ կը գտնուի , ստամոքսը կարող կ'ըլլայ աւելի դիւրաւ պարպել կերակուրը աղիքներուն մէջ , նաև լեարդը շատ չկոխեր փորոտիքներուն գազաթին վրայ : Կան մարդիկ որ ա՛յն ատեն շատ աղէկ կը քնանան երբ իրենց գլուխը բարձր բարձի վրայ կը դնեն , իսկ ուրիշներ աւելի կ'ընտրեն անկողնին գրեթէ հաւասար տափակ բարձի վրայ քնանալ : Անքնութենէ տառապողներու համար բարձր բարձերը թերևս աղէկ են , վասն զի գլուխը բարձր մնալով արիւնը ուղե-

դէն վար կը վազէ : Բայց սովորական պարագաներու մէջ ցած բարձր աւելի ազէկ է : Ամէն քնացող պէտք է որ ամէն կողմ տասը ոտք երկայն ննջասենեակ մը ունենայ : Եւ որովհետեւ յոյժ կարեւոր է որ շատ օդ բանի ննջասենեակին մէջ , պատուհանի մը վերի կողմը միշտ պէտք է որ բաց մնայ չորս մատնաչափ : Ննջարանին մէջ պէտք չէ որ վառի ոչ կազ ոչ մում . երկուքն ալ կ'ապականեն օդը և շնչառութեան անյարմար կ'ընեն զայն : Շատ աւելի առողջարար է պառկիլ մազէ կամ բուրդէ կապերտի վրայ քան փետրալից անկողնի : Զգուշութիւն ընելու է ննջասենեակի համար պատի թուղթ ընտրելու ատեն : Տր. Ու. Ու. Հալ կ'ըսէ թէ «Ոչ միայն կանաչ թուղթը , այլ՝ կարմիրն ալ թունաւոր է եթէ վերնիճով կամ ներկով չօծուի : Վասն զի կարմիր ներկը շինելու համար գործածուած նիւթը արսէնիք (մկնդեղ) կը պարունակէ . ինչպէս նաև կանաչ թուղթերը , կապերտները և վարագոյրները : Անտարակոյս թանձր շաղախով ծեփուած պատերը աւելի առողջարար են սենեակներու համար քան անոնք որոնք թուղթով կը պատուին , թուղթը ի՛նչ գոյն ըլլայ ալ :

Գ Լ ՈՒ Խ Զ Ը .

ՔՈՒՆԸ ՀԱՍԱԿԻ ՎԵՐԱՔԵՐՄԱՄԲ, ՀԱՆՔՍՏԵԱՆ ԺԱՄԵՐՈՒ
ՊԱՏՇԱՃ ԹԻԻԸ

Ըսուած է , «Վեց ժամ քուն այր մարդու համար , եօթը ժամ կնոջ համար և ութ ժամ յիմարի համար : » Բայց ասիկա յետին աստիճան յիմարական

խօսք է, և այնպիսի՝ որու հետեւիլ շատ անխել-
քութիւնս պիտի ըլլար: Չափահասի մը համար քունի
տեւողութեան մասին ճշգրիտ կանոն չկրնար տրու-
ուիլ: Անիկա անհատին առողջական վիճակէն,
խառնուածքէն և կազմութենէն կախում ունի մե-
ծապէս: Կ'ըսուի թէ Մեծն Փրեզերիկոս հինգ ժամ
միայն կը քնանար, ծան Հընթըր՝ հինգ ժամ, Չո-
րավար Էլիըթ, Ճիպրալթարի դիւցազնը՝ չորս ժամ,
և Ուէլինկթընի Դուքսը Թերակղզիական Պատե-
րազմի միջոցին՝ աւելի քիչ: Այսու ամենայնիւ
«Երկաթեայ Դուքսեր» շատ սակաւաթիւ են, և
թէպէտ քանի մը անհատներու բաւական ըլլայ
չորս կամ հինգ ժամու քունը, ութ կամ մինչև իսկ
ինը ժամու քունը անհրաժեշտ է ուրիշներու համար:
Ջղային խառնուածք ունեցողները ամէնէն աւելի
շատ քունի պէտք ունին:

Գալով մանուկներու, հարկաւ անոնք չափա-
հասներէն շատ մը աւելի քունի պէտք ունին: Կաթ-
ծծող մանուկներու մէջ գիտակցութիւնը այնպէս
տկար կերպով զարգացած կ'ըլլայ, որ արթնու-
թեան ժամերու շատ կարճ միջոց մը բաւական է
պարտասում յառաջ բերելու: Մանկիկը, առաջին
չորս կամ վեց շաբաթներու միջոցին, օրուան մէջ
երկու ժամէ աւելի արթուն կենալու չէ, և ման-
կիկը քանի մեծնայ գիտակցութեան այս տեւողու-
թիւնը պարտի երկարիլ աստիճանաբար: Մէկ երկու
տարեկանի միջոցին մանուկները 18էն 16 ժամ
քնանալու պէտք ունին, երկու երեք տարեկանի
միջոցին 17էն 15 ժամու պէտք ունին, չորս և
վեց տարեկանի միջոցին՝ 15էն 13 ժամու, վեցի և
իննի մէջտեղ՝ 12էն 10 ժամու, և 9էն 14ի մէջերը՝

10էն 8 ժամու : Ուրեմն իբրև ընդհանուր կանոն ութ ժամ քունն է որու պէտք ունին շատեր իրենց կեանքին մնացած տարիներուն մէջ :

Գ Լ ՈՒ Խ Ձ Թ .

Ա Ն Ք Ն ՈՒ Թ Ի Ի Ն

Արդէն տեսանք թէ այսինչ աստիճան անարիւնութիւն կամ ուղեղէն արիւնի բացակայութիւն հարկ է քուն բերելու համար : Ասկէ ակներև կը տեսնուի թէ անոնք որ կ'ուզեն ազուոր քուն մը քաշել անկողին մտնելէ ետքը, պէտք է որ զգուշանան մտային գրգռումէ : Քունի բազմաթիւ թըշնամիներուն կարգէն են անձկութիւնը, հոգը, վիշտը և չափազանց ուսման պարապումը : Անքնութեան մեծ պատճառ մըն ալ ուշ ընթրելու անձան սովորութիւնն է, որուն պատճառաւ մարսողական գործարանները կը գործեն երբ պէտք էր որ հանգիստ ընէին : Ֆիզիքական ծայրայեղ յոգնութիւնը երբեմն անքնութեան պատճառ կրնայ ըլլալ : Տեսած ենք հեծանուորդներ որոնք երկար ատեն հեծանիւով պտոյտ ընելէ ետքը կարող եղած չեն առողջ քուն քնանալ քանի մը գիշերներ : Յուրան ալ յաճախ պատճառ է անքնութեան, վասն զի ոտքերու և ձեռքերու մսելուն համար միշտ աւելի արիւն կը հոսի ուղեղին մէջ :

Ամէնէն զօրաւոր անհատն անգամ չկրնար անլնաս մնալ մէկ գիշերուան քուն կորսնցնելով իսկ, միշտ ֆիզիքական պատիժ մը կը կրուի : Հին

առած մը կայ, «Արգելումը բուժումէն աղէկ է,» Անքնութեան դէմ պահպանուելու համար զգուշացիր երեկոյեան ճաշդ ուշ ընելէ, պառկելէդ գէթ երեք ժամ առաջ պէտք է ընթրած ըլլաս. զգուշացիր ուղեղդ բեռնաւորելէ կամ գրգռելէ երեկոյեան ժամերու մէջ. մտքէդ արտաքսէ բոլոր աշխարհային գործառնութիւնները անմիջապէս երբ անկողին կը մտնես քնանալու համար: Մի ջանար քնանալ, վասն զի ատիկա մտային աշխատութիւն է և ուղեղը կը յոգնեցնէ: Քունը թող գայ իբրև բնական բան մը: Երբ սակայն քունը կը մերժէ այցելել մեր արթուն աչքերուն, զանիկա գրգռուելու լաւ կերպ մըն է ուղեղը տաղտկացնել ուէ կերպով: Ասիկա շատ անգամ կրնայ ըլլալ հանրածանօթ ոտանաւորներ արտասանելով կրկին և կրկին և կամ շատ կամաց կամաց համրելով մինչև հարիւր: Մեծ միսիոնար մը որ անքնութենէ կը տառապէր, սովոր էր ըսել թէ ինք Տէրունական Աղօթքը կը կրկնէր այնքան անգամ որ Սատանան կը թողուր զինք հանդարտ քնանալու, որպէս զի անկէ ազատուէր: Եւ այս կերպը երբեք անյաջող չէր ելած:

Գ Լ ՈՒ Խ Ղ .

Ե Ր Ա Ջ Ն Ե Ր Ե Ի Ե Ր Ա Ջ Ո Ղ Ն Ե Ր

Ընդհանրապէս կը կարծուի թէ երազները կը պատահին թերի քունի ատեն միայն, և արթննալէ քանի մը վայրկեան առաջ: Երազ մը կրնայ թուիլ մտքին թէ կը տարածուի օրերու կամ մինչև ան-

գամ շարաթիւերու վրայ, բայց իրողութիւնն այն է որ միայն վայրկենական է, ինչպէս ապացուցուած է քնացողներու վրայ կատարուած այլ և այլ փորձերով :

Տր. Մէքնիշ, իր Փիլիսոսփայութիւն Քնոյ գործին մէջ շատ բանաւոր վարկած մը սուած է երազներու նիւթին նկատմամբ : Կ'ըսէ, «Համոզուած եմ թէ երազները միօրինակ կերպով վերակենդանացումն են խորհուրդներու, որոնք առաջ ձեւով մը գրաւած են միտքը : Վերակենդանացած հին գաղափարներ կա'մ ամբողջ վիճակի մէջ են, կա'մ տարասեռ տարրերով իրար խառնուած : Կը տարակուսիմ թէ կարելի ըլլայ մարդու մը երազին մէջ կենալ որեւիցէ գաղափար մը, որուն տարրերը ձեւով մը գոյութիւն ունեցած չըլլան նախկին ժամանակ մը : Եթէ ասոնք անջատուին զիրենք կապակցող շղթայէն, և իրար խառնուին անյարիր կերպով, ինչպէս յաճախ կը պատահի, անտեղի բաղադրութիւններու ծնունդ կու տան : Բայց տարրերը տակաւին կը մնան, և միայն կ'արտայայտեն իրենքզիրենք նոր և անկապակից ձեւով :»

Երազողներու նկատմամբ նշանակելի իրողութիւն մը սա է որ անոնց տրամաբանելու կարողութիւնը կատարելապէս անկախ կը մնայ : Կ'երազեն, օրինակի աղագաւ, թէ կը խօսին բարեկամի մը հետ, որ գիտեն նոյն ժամանակ թէ շատ հեռուն կը գտնուի ան կամ մեռած է : Երբ կ'արթննան, իսկոյն կը տեսնեն ամբողջ երազին յետին աստիճան անտեղիութիւնը, բայց երազի միջոցին անհեթեթութիւն մը չնշմարուեցաւ : «Մենք երազներու մէջ այնպիսի գործեր կը գործենք,» կ'ըսէ Միս Քոպ,

«որոնց համար պէտք էր որ լայինք ողբայինք արիւն արցունքներով եթէ իրական ըլլային անոնք, և սակայն երբեք չենք զգար ամենաթեթեւ ցաւ մը անգամ: Արթնութեան ժամերու ընտանի սանձը, «Ես չպարտիմ ընել այդ բանը, վասն զի անիրաւութիւն և տմարդութիւն է,» երբեք չթուիր թէ կ'արգելէ զմեզ մեր քունի անուպայ երեւակայութիւններէն: »

Երեւելի մարդասէր մը, որ շատ տարիներ դատաւորական բարձր պաշտօններ վարեց, երազին մէջ շարունակ խարդախութիւն կ'ընէ, և միայն այն ատեն կը ցաւի իր ըրածին վրայ, երբ կ'իմանայ թէ պիտի կախուի: Կին մը, որուն կեանքը նուիրուած էր աղքատիկ տղաք դաստիարակելու, երազին մէջ տեսնելով որ անոնցմէ մէկը քիթ բերան կ'ընէ իրեն, առաւ փոքրիկ ծրարի մը վերածեց զանիկա և սուիւծին վանդակին ձողերուն միջոցէն ներս հրեց: »

Տագնապեցնող երազներ տեսնողները պէտք է որ զգուշանան ծանր ընթրիք ընելէ, և հոգ տանին որ կռնակի վրայ պառկած դիրքով չքնանան:

Փ Լ Ո Ւ Խ Ղ Ա .

Յ Ե Ր Ե Կ Ո Ւ Ա Ն Ք Ն Է Ա Ծ Ո Ւ Թ Ի Ի Ն

Հակառակ անքնութեամբ տառապող այն դժբաղդներուն, կան շատեր որոնք կը տառապին անկանոն քնէածութեամբ, և միշտ քունի մէջ կ'իյնան: Քնէածութեան այս շարունական զգա-

ցումին պատճառը յաճախ այն է որ աւելի շատ ուտեստ կերուած է քան զոր կազմութիւնը իրապէս կը պահանջէ, և ուտտի աւելի՝ քան զոր կըրնայ այրել զանիկա: Մարսողութիւնը նպաստաւոր է քնանալու, վասն զի մարսողութեան միջոցին ստամոքսը արիւն կը քաշէ ուղեղէն, և ուտտի ուղեղը անարիւնութեան վիճակի մէջ կը մնայ: Այս է պատճառը որով շատեր քնէած զգացում մը կ'ունենան ծանր ճաշ մը ընելէ ետքը, և ուտտի մրափ կու գայ իրենց վրայ: Տկարութիւնը ուրիշ պատճառ մըն է որով սաստիկ քնէածութիւն կու գայ յաճախ: Ասոր պատճառն այն է որ ուղեղը, մարմնին առաջին անդամներէն մին, կազմութեան հայթայթուած արեան քանակութեան նուազելուն ազդեցութիւնը կը զգայ, կամ կենսական հեղուկը կ'ազքատանայ:

Մէկ դարմանը քնէածութեան, երբ կը պատահի քաջառողջ անձերու, ամէն ճաշի ատեն քիչ ուտելն է: Եւ սակայն եթէ այս անկանոն քնէածութեան պատճառն է, տկարութիւնը, ընդհանուր առողջութեան հոգ տանելու է:



Մ Ա Ս Ն Ժ Բ .

ԶԳԱՅԱՐԱՆՔՆԵՐ ԵՒ ԿԱՐՈՂՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Գ Լ ՈՒ Խ Ղ Բ .

ԱԶՔԵՐԸ, ԵՒ ԹԷ ԻՆՉՊԷՍ ՊԱՀՊԱՆԵԼՈՒ Է ԶԱՆՈՆՔ

Աչքը շատ վայելչութեամբ կոչուած է «հոգւոյն պատուհանը :» Էտիսըն, տեսողութեան գործարանին վրայ գրած ատենը կ'ըսէ. «Տեսողութիւնը ամէնէն կատարեալը և ամէնէն բերկրալին է մեր բոլոր զգայարանքներուն մէջ : Միտքը կը լեցնէ գաղափարներու մեծագոյն զանազանութեամբ, կը հաղորդակցի իր առարկային հետ շատ մեծ հեռաւորութենէ, և յոյժ երկարօրէն կը շարունակէ իր գործողութիւնը առանց ձանձրանալու կամ յագեանալու իր յատուկ վայելքներէն : Շօշափման զգայարանքը արդարև կու տայ մեզի գաղափար մը տարածութեան, ձեւի, և բոլոր այն գաղափարները որ կը մտնեն աչքին մէջ, բացի գոյներէն. այսու ամենայնիւ շատ նեղ է այդ գաղափարը և սահմանափակուած է այն զգայարանքին գործողութիւններուն մէջ իր մասնաւոր առարկաներուն թիւին, ծաւալին և հեռաւորութեան մէջ : Մեր տեսողութիւնը կը թուի թէ սահմանուած է լեցնել բոլոր այս թերութիւնները, և կրնայ համարուիլ շօշափման աւելի փափուկ և աւելի ծաւալուն մէկ տեսակը, որ կը տարածուի մարմիններու անհուն բազ-

մութեան մը վրայ, կ'ըմբռնէ ամէնէն խոշոր մարմինները և ձեւերը, և մեր հասողութեան սահմանին մէջ կը բերէ տիեզերքին հեռաւորագոյն մասերը: »

Աչքը կարի յոյժ հանճարով շինուած ստուերատունն է, մութ սենեակ մը նման արկղիկին զոր կը գործածեն լուսանկարիչները: Ունի ոսպնածեւեր առաջակողմը և ջիղերով հիւսուած փափուկ թերթ մը յետակողմը, պատկերները ընդունելու համար: Երբ կը նայինք առարկայի մը վրայ, անոր պատկերը մանրամասնօրէն կը ձեւանայ աչքին ետեւի կողմը (որ կը կոչուի ցանցակերպ) և գլխիվայր՝ ինչպէս ստուերատան մէջ: Բայց ցանցակերպը, որ կապակցութիւն ունի ուղեղին հետ, պատկերը ուղիղ դիրքով կը հաղորդէ մտքին:

Աչքին սքանչելիքներէն մին է անոր ինքզինք յարմարցնելը այլ և այլ հեռաւորութիւններու մէջ գտնուած առարկաներու: Կրնայ որոշ նշմարել վեց մղոն հեռու գտնուած խոշոր առարկայ մը, և յաջորդ վայրկեանին կրնայ յարմարցնել ինքզինք վեց ոտք հեռու գտնուած առարկայ մը կատարելապէս տեսնելու: Ուրեմն աչքը հեռագիտակի և մանրագիտակի բաղադրութիւն մըն է:

Աչքը պահպանելու և անոր չարչարուիլը արգելելու համար հետեւեալ քանի մը պարզ հրահանգները կրնան օգտակար ըլլալ: Նախ, աղէկ է միտք պահել թէ ուէ բան որ տկարացուցիչ ներգործութիւն ունի մարմնին առողջութեան վրայ, ընդհանրապէս կը տկարացնէ տեսողութիւնը: Միգամած օդը, փոշոտ և աւաղուտ հովերը, տօթակէզ արեւին վրայ նայիլը, և սաստիկ ցուրտը վնասակար են աչքերուն: Երբեք մի յոգնեցներ աչ-

քերդ : Այն վայրկեանին որ կը զգաս թէ յոգնած են աչքերդ , յոգնեցնող գործին վրայէն վերցուր զանոնք և քիչ մը թող հանգչին : Լոյսը թող միշտ գործուելու առարկային վրայ իյնայ և ոչ թէ աչքերուն վրայ : Արշալոյսի և վերջալոյսի մէջ և կամ ուէ անբաւական լոյսի մէջ կարդալ կամ գրել շատ գէշ է տեսողութեան համար , և իրենց աչքերուն յարգը գիտցողները պէտք է որ միշտ զգուշանան այդպէս ընելէ : Երբ աչքերը կը յոգնին , զանոնք պաղ ջրով լուալը կը զօրացնէ և կը հանգչեցնէ զանոնք : Աղէկ չէ աչքը շարշարել ակնոցի գործածութիւնը չսիրելով , այլ պէտք է ակնոց գործածել ա՛յնինչ կ'զգացուի անոր պէտքը : Շատեր իրենց աչքին տեսողութիւնը աւրած են երկար ատեն յապաղելով ակնոցին կիրառութիւնը . երբ անոր օժանդակութեան պէտք կայ :

Գ Լ ՈՒ Խ Ղ Գ .

ԱԿԱՆՁՆԵՐ ԵՒ ԼՍՈՂՈՒԹԻՒՆ, ԽՈՒԼՆԱԼԷ ՁԵՐԾ ԸԼԼԱԼՈՒ ՄԻՋՈՅԸ

Խլութեան հասարակ պատճառ մըն է պինդ ականջադտին հաւաքուիլը ականջին մէջ : Ականջադտը կարելի է կակուղցնել քանի մը կաթիլ ձէթ կաթեցնելով ականջին մէջ : Ձէթը յետոյ կրնայ հանուիլ գրեխով (չիրինկա) : Երբեմն ականջին այս ադտը հիւանդութեան մը պատճառ կ'ըլլայ , որ կը կոչուի «ականջի հազ :» Եւ երբեմն այս տառապեցնող հազը տեւած է տարիներ , անփոյթ գտնուելով դեղ դարման ընելու , մինչեւ որ հասկցուած է թէ այդ

հիւանդութիւնը ոչ թէ թոքերէն, այլ՝ ականջէն ծագում առած է: Շատեր պէտք է բուն իրենց յիմարութիւնը դատապարտեն իրենց մասնակի խլութեան համար: Օրինակի համար, ականջին հիւանդութեան յաճախադէպ պատճառն է ականջը լուալէ ետքը զանիկա լաւ մը չորցնելու զանցառութիւնը: Այս գործարանին շատ մնասուելուն ուրիշ մէկ պատճառն ալ ականջը մաքրելու համար թաշկինակին ծայրը անոր մէջ խոթելն է: Կայ գործիք մը, որ քիմիագէտներու խանութներուն մէջ կը ծախուի, «աւրիլավ» (այսինքն՝ ականջ լուացող) կոչուած: Պզտիկ կտոր մը սպունգ է, որ ոսկորէ կոթ մը ունի: Այս ալ ճիշդ անոր նման վտանգաւոր է: Ականջը լուալու ատեն, ներքին ականջին պէտք չէ երբեք դպչիլ: Ականջի մասնական խլութիւնը երբեմն յառաջ կու գայ վատառողջութենէ: Այսպիսի ժամանակներ պէտք է առնել ձկան իւղ և երկաթ զօրացուցիչ: Բնութիւն եղած և յամառ պնդութիւն որովայնի ուրիշ պատճառ մըն է որմէ յառաջ կրնայ գալ խլութիւն: Հարկաւ լսողութեան կորուստի բազմաթիւ ուրիշ պատճառներ կան, որոնց մեծ մասը ականջի խառն ասիտեր են: Ասոնք առ հասարակ կը պահանջեն շատ ճարտար բժշկական դարման: Բնաւ ապտակ մի զարներ սողուն ախանջին: Վասն զի այս պատճառաւ շատ անգամ այնպիսի ուժգնութեամբ օդը կը բախի ականջի թմբուկի գլխուն, որ կը պատուէ զայն: Համոզուած եմ թէ շատ տղոց թերի լսողութեան պատճառը այս անգութ և անմտական պատիժն է:

Գ Լ ՈՒ Խ Ղ Դ .

ՁԱՅՆ, ԱՆՈՐ ՄՇԱԿՈՒԹԻՒՆԸ ԵՒ ՊԱՀՊԱՆՈՒԹԻՒՆԸ

Չայնական գործիքը նմանցուած է եկեղեցւոյ երգեհոնի : Նմանութիւնը գրեթէ կատարեալ է : Փռւիւթ թռքերն են , եղեգները ձայնական լարերն են , խողովակները՝ այս լարերուն վերե գտնուող օղի խողովակը , և ձայն հանող խցիկները , որոնցմով հնչականութիւնը կը տրուի ձայներուն , կը գտնուին վերի ծնօտին խողոցներուն մէջ : Չայնը իր գործարանին կատարեալ և կրկնուող գործողութեամբ կը զօրանայ հետզհետէ , աւելի կ'ուժովնայ , աւելի հնչական և աւելի կակուղ կ'ըլլայ : Այս մասին մեծապէս կը նպաստէ երգելու վարժութիւնը : Հրապարակախօսութիւնը և բարձրաձայն ընթերցումը գերազանց միջոցներ են ձայնը կրթելու , այնպիսիներու համար որոնք երաժշտութեան սկանջ չունին : Ընտիր ձայնը շատ հրապոյրներ ունի , թէ պարզ խօսակցութեան մէջ , թէ՛ երգելու կամ ատենարանելու մէջ . և ամէն ոք պարտի ջանալ զանիկա ձեռք բերել : Կեանքին կանխագոյն մասը ամենայարմար ժամանակն է ձայնը կրթելու , վասն զի իբր քսանըհինգ ասրեկան ըլլալէ ետքը այլևս կրթութիւն չընդունիր ձայնը , ինչպէս կ'ըսուի : Այսու ամենայնիւ մինչեւ անգամ յետնագոյն տարիներու մէջ աստիճան մը կը կրթուի և բաւական զարգացում կ'ընդունի , եթէ աշխատութիւն տրուի :

Չայնը պահպանելու համար հոգ տարէք ձեր սկաւաններուն , կոկորդին և թռքերուն : Մինչեւ ան-

գամ մէկ ակուայի կորուստը երբեմն թեթեւ մը կը ներգործէ արտասանութեան վրայ : Երբեք միշտ ռունակեր երգել կամ խօսիլ ձայնական գործարաններուն երկար ատեն աշխատելուն պատճառաւ ձայնին խուլոտելէն և կոկորդին թուլնալէն ետքը : Տաք սենեակէ ցուրտ օդի մէջ մտնելու ատեն բերանը գոց պահելն ալ ուրիշ կանոն մըն է, որ եթէ ճշգրութեամբ պահուի, պիտի ազատէ խոչափողին շատ ցրտաուութիւններէն, որոնցմէ կը հետեւի ձայնի խուլոտութիւնը և յաճախ ձայնին մարիլը առժամապէս :

«Ձայնի շարունական կորուստին պատճառը երբեմն կրնայ ըլլալ որովայնախեղդը (խսթէրի) մասնաւորապէս երբ ցուրտէն ձայնի առժամանակեայ կորուստէն ետքը կը պատահի : Այսօրինակ տկարութիւններու վրայ Տր. Ա. Թ. Շոֆիլտ հետեւալ բացատրութիւնը կու տայ. «Հիւանդ մը կու գայ և դժուարութեամբ շնչելով կ'ըսէ թէ երկու ամիսէ կամ տարիէ ի վեր անկարող է խօսիլ, թէ ամէն դեղ ի դերեւ ելած է : Խոչափողին վրայ կարճ քննութեամբ մը կը հասկցուի թէ անիկա կատարելապէս կը գործէ, այնուհետեւ սուտ հրաշքը կը սկսի դարմանումով : Հիւանդը ինքզինք մոռնալով կը գոչէ, 'Ոհ, պարոն, ոհ : ' Եւ համոզումներ շնչուելով, նախ մեղմ և յետոյ բարձր ձայնով կ'աղաղակէ, կը ճչէ այբուբենին ամէն մէկ տառերը, և այս ամէնը կէս ժամու մէջ : Այս պարագաներուն մէջ հիւանդը խաբէութեան յանցանքը գործած չէ : Ծշմարտութիւնը սա է թէ չէր կրնար խօսիլ, վասն զի կը կարծէր թէ չէր կրնար :»

Գ Լ ՈՒ Խ Ղ Ե .

ՅԻՇՈՂՈՒԹԻՒՆ, ԵՒ ԱՆՈՐ ԶԱՐԳԱՅՄԱՆ ԿԵՐՊԵՐԸ

Աղէկ յիշողութիւնը շատ նկատումներով մեծ առաւելութիւն է կեանքի գործառնութիւններուն մէջ, մինչ գէշ յիշողութիւնը յաճախ պատճառ է մարդու սրտնեղութեան և դրամական կորուստի, բայց ի յաճախ ուրիշներու ալ մեծ մնաս յառաջ բերելէն: Յիշողութիւնը, մեր էութեան բոլոր ուրիշ կարողութիւններուն նման, մեծապէս կախում ունի առողջութեան ֆիզիքական վիճակէն: Կատարեալ յիշողութիւն կրնայ գտնուիլ կատարելապէս առողջ մարմնի մը կատարելապէս առողջ ուղեղին մէջ միայն:

Յիշողութիւնը յաճախ աւելի զօրաւոր կամ աւելի տկար կ'ըլլայ նշանաւոր աստիճանաւ միւլտիպլան հատին մէջ անոր առողջութեան ընդհանուր որպիսութեան համեմատ: Ճանապարհորդներ ըսած են թէ սաստիկ յոգնութեան ժամանակ երբեմն մոռցած են բուն իրենց անունն անգամ: Բայց քիչ մը հանգչելէ և կտոր մը կերակուր ուտելէ ետքը այդ տարօրինակ մոռացութիւնը անցած է: Յիշողութեան յանկարծական կորուստ անգամ կը պատահի սովորական պայմաններու ներքեւ, ինչպէս շատեր գիտեն իրենց անձնական փորձառութեամբ: Տիկին մը անգամ մը ըսաւ ինծի թէ օր մը պատահեցաւ իր մէկ ծանօթին զոր տեսած չէր երկար ատենէ հետէ, և որ ուզեց գրել իր հասցէն: Ի մեծ զարմացումն թէ տիկնոջ իրեն, և թէ անոր ծանօթ մարդուն, տիկինը կարող չեղաւ միտք բերել ոչ

տան թիւը, ոչ թաղը և ոչ իսկ դրացնութիւնը ուր կը բնակէր ինք:

Փէշ յիշողութիւն ունեցողները պէտք է որ ջանան զանիկա զարգացնել: Ճիշդ ինչպէս որ մարմնին տկար մէկ գործարանը կրնայ զօրանալ պատշաճ մարզանքով և մշակութեամբ, նոյնպէս նաև յիշողութիւնը: Յիշողութիւնը մշակելու մէկ կերպն է հոգ տանիլ որ յիշել ուզուած բաները այնպէս տպաւորուին ուղեղին վրայ, որ, սապէս ըսենք, մասն ըլլան անոր նոյն իսկ կազմութեան: Ասիկա լաւագոյն կերպով կրնայ ի գործ դրուիլ աղէկ միտ դնելով մտքին կարողութիւններուն և տեսողութեան, և յիշելու բանը միշտ կրկնելով: Մենք երբեք չենք մոռնար այն դէպքերը կամ բաները որոնք մեր աչքին կը զարնեն իրենց տարօրինակ և կամ նշանաւոր ըլլալուն համար: Բայց հասարակ բաները շուտով մեր մտքէն կ'ելլեն: Պատճառն այն է որ առաջինները կը տպաւորուին ուղեղին վրայ, մինչ վերջինները չեն տպաւորուիր: Ուստի ինչ որ կ'ուզենք յիշել, պէտք է որ անջինջ կերպով տպաւորուի ուղեղին վրայ: Հէր Հէրման Րոթէ կ'ըսէ թէ, «Յիշողութիւնը մշակելու ամէնէն յարմար ժամանակն է իրիկունը, երբ լոյսը տկար է և միտքը դիւրաւ չքաշուիր ուրիշ նիւթերու, կամ առաւօտուն կանուխ, արթննալէ շուտ ետքը, երբ մտաւորական կարողութիւնները թարմ են: Կատոն և Կիկերոն այս մէթոտը ի գործ կը դնէին, և իրենց յիշողութիւնը կը զօրացնէին կա՛մ իրիկունը կա՛մ յաջորդ առաւօտ կրկնելով նախորդ օրուան դէպքերը: Յիշողութիւնը պէտք է աշխատցնել կանոնաւոր ժամանակամիջոցներու մէջ, բայց այս ժա-

մանակամիջոցները ոչ չափազանց հեռու ըլլալու են, և ոչ շատ երկարատե, ոչ ալ չափազանց յաճախ: Այս կանոնները չպահելէն սա վտանգը կը հետեւի որ միտքը կը շփոթի, և յիշուելու բաները իրար կը խառնուին: Կարգ մը բաներ յոյժ դիւրաւ և ճշգրիտ յիշելու համար, պէտք է խնամով դասաւորել զանոնք մտքին մէջ, և անոնց իրարու հետ կապակցութիւնը ըստ կարի կատարեալ ընել: Այս եղանակաւ մին միւսը կը թելադրէ, և ամբողջը կրնայ ըմբռնուիլ իբրև մէկ նայուածքով: Դժուար միտք պահուող բաները կրնանք կապակցել արտաքին նշանի մը հետ, կամ բառին կամ պարբերութեան ներքև քաշուած գծի մը և երեսին լուսանցքին վրայ կարմիր, կանաչ և կամ սև մատիտով գրուած ծանօթութեան մը հետ, և իրողութիւնը գոյնին հետ: Դժուար բան մը միտք պահելու կերպ մըն է մտքին աչքին մէջ պատկերացնել առաջին գիրը, վանկը կամ բառը. կամ, եթէ անոնք քանի մը բաներ են, իւրաքանչիւր պարբերութեան առաջին գիրերը իրարու կցելով բառ մը շինել, կամ առաջին բառերով պարբերութիւն մը շինել, և ասիկա յիշողութեան յանձնել: »

Թէ կերակուրը զոր կը մարսենք բաւական ազգեցութիւն կ'ընէ մտքին գործունէութեան և յիշողութեան վրայ, իրողութիւն մըն է, որու տեղեակ են շատ հրապարակախօսաներ ցաւազին փորձառութեամբ: Այս նիւթին վրայ Փրոֆ. Քիրք կ'ըսէ թէ, «Երբ նիւթ մը կը մտնէ ստամոքսին մէջ, և մարսողական գործողութիւնը կը սկսի, կը տեսնուի թէ այդ գործողութիւնը անյաղթելի դժուարութիւններու կը բախի, և մտային ամբողջ դրու-

Թիւնը շուտով կը հասկնայ թէ ջղային գոյացու-
 թեան հետ չէ իր գործը: Այդ գոյացութիւնը կը
 զբաղի իր լիակատար ընդարձակութեամբ իբրև
 կերակուր տրուած անյարմար նիւթը հալելու: Լա-
 լագոյն կերակուրներէն ոմանք, եթէ պատշաճապէս
 եփուած չեն, այս բնութենէն են: Առ, օրինակի
 համար, ամէնէն ընտիր բրինձը, և կեր զանիկա եր-
 կար ատեն լաւ մը չխարչուած, այս յատկութիւնը
 կ'ունենայ: Ժամանակ կ'ըլլայ որ բոլորովին կը
 կապտէ անընդհատ խորհելու կարողութիւնը: Թող
 առնուի զօրաւոր պանիրը այսինչ կազմութիւննե-
 րուն մէջ, ըսենք թէ քարոզելէ կամ բանախօսելէ
 առաջ, և ատենախօսը կը զգայ թէ ստամոքսին մէջի
 այդ նիւթը ա՛յնպէս կ'զբաղեցնէ ջիղերը որ ու-
 ղեղը կը մերժէ կատարել ինչ որ պէտք է իր ազատ
 գործողութեան համար: »

Գ Լ ՈՒ Խ Դ Զ .

ԿԱԿԱԶՈՒՄ, ԵՒ ԶԱՅՆ ԲՈՒԺԵԼՈՒ ԿԵՐՊԸ

Կակազումը կամ թոթովախօսութիւնը յառաջ
 կու գայ արտասանելու համար պէտք եղած մկա-
 նային ոյժը գործածելու անկարողութենէն: Գրեթէ
 ամէն անգամ նմանողութենէ յառաջ կու գայ և ու-
 նակութիւն կ'ըլլայ, միտքն ալ մաս ունի անոր մէջ:
 Կակազելու վրայ գրող հեղինակութիւն մը կ'ըսէ
 թէ կակազումը քայլ առ քայլ և կամաց կամաց
 յառաջ կու գայ, այնպէս որ հազիւ կը նշմարուի
 իբրև դոյզն վարանում մը մասնաւոր ժամանակ-

ներու մէջ միայն . և մէկը որ սովորած , ծանօթացած չէ այս տեսակ հիւանդութեան , պիտի չզգայ , մինչև որ կը յաճախէ ան և կը շարունակէ կակազել հանդերձ արտասանելու համար բուռն ջանքերով և երեսները սաստիկ ծամածռելով : Այս երկու վիճակները որ ըստ երեւութին այնքան աննման են , միևնոյն պատճառի արդիւնք են և էապէս միևնոյն . և հիւանդութիւնը այսինչ դէպքին մէջ աւելի սաստիկ կ'ըլլայ քան ուրիշի մը մէջ : Եթէ այս թեթև վարանումը , որ կը տեսնուի ինչ ինչ ժամանակներ միայն , չդարմանուի , եթէ զգայուն և կասկածոտ մէկուն պատահի , և մանաւանդ արագախօսի մը , աւելի յաճախ տեղի կ'ունենայ , և ամէն անգամ հետզհետէ աւելի գէշ կ'ըլլայ մինչև որ կատարեալ կակազութիւն կ'ըլլայ վախճանը :

Կակազումը քանի մը շաբաթուան մէջ բուժուելու բան չէ : Ժամանակ և մեծ ուշադրութիւն պէտք է կատարելապէս բժշկուելու համար : Հետեւեալ կանոնները փորձուած են և գրեթէ ստոյգ ապաքինում յառաջ եկած է :

1. Խօսիլ սկսելէ առաջ երկար շունչ մը առ : Այսպէս ընելով թոքերը օդով կը լեցուին , և ուստի կ'արգելուի թոթովումը որուն պատճառ է շունչի նուազութիւնը :

2. Մեծ խնամ տանելու է որ շրթունքները , ակունքները և լեզուն կատարեն իրենց յատուկ և ուրոյն պաշտօնները :

3. Որոշ չեչտ մը դիր ամէն մէկ բառի վերջին վանկին վրայ : Ասով կը դիւրանայ յաջորդ բառին սկսումը :

4. Հոգ տար շնչել իւրաքանչիւր ամբողջպար-

բերութեան վերջը, և պարբերութիւնները թող կարճ ըլլան:

5. Սկսէ ամէն մէկ պարբերութիւն ծանր և որոշակի, աւելի ցած ձայնով, իւրաքանչիւր վանկ արտասանելով կարելի ամենամեծ ճշդութեամբ:

6. Միշտ ստոյգ եղիւր մտքիդ մէջ թէ ի՞նչ պիտի ըսես, և մինչ կը խօսիս, քու մտքիդ ամբողջ ուշադրութիւնը նիւթին տուր:



Մ Ա Ս Ն Ժ Գ .

ԻՆՋՊԷՍ ԿԱՐԵԼԻ Է ԶԵՐԾ ԸԼԼԱԼ ՀԻՒԱՆԴՈՒ ԹԵՆԷ.
 ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐ, ՈՐ ԿԸ ԲՈՒԺՈՒՒՆ
 ՈՒՏԵՍՏՈՎ ԵՒ ՈՒՐԻՇ ՊԱՐԶ ՄԻՋՈՑՆԵՐՈՎ

Գ Լ ՈՒ Խ Ղ Է .

ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐՈՒ ԱՐԳԵԼՈՒՄԸ

Հաշուուած է թէ Անգղիոյ և Ուէյլսի սովորական հիւանդութիւնները տարին 20,000,000 շաբաթի գործ կ'արժեն երկրին:

Այս հիւանդութիւններուն և ախտերուն շատ մեծ մէկ մասը կ'արգելուէին եթէ միայն պատշաճ նախազգուշութիւններ ի գործ դնէր իւրաքանչիւր անհատ: Գրեթէ մէն մի տիրող ախտի դէմ լաւա-

գոյն նախազգուշական միջոցներն են մաքուր օդը ,
 մաքրութիւնը , օդաւորումը , առողջարար ուտեստը ,
 և մաքուր ջուրը : Լորտ Փլէյֆէյր ըսած է . « Ճիշդ
 ինչպէս պատերազմի մէջ մեռնողներուն առ հարիւր
 20ը կ'իյնան դաշտին վրայ կամ կը մեռնին իրենց
 ընդունած վէրքերէն , և առ հարիւր 80ը կը մեռ-
 նին բանակի կեանքին պատճառաւ յառաջ եկած
 հիւանդութիւններէ , նոյնպէս խաղաղ զբաղումնե-
 րու մէջ սաստիկ հիւանդութիւններու հետեւանք
 եղող մահերը , որոնք կրնան արգելուիլ , սակա-
 ւաթիւ են բաղդատմամբ այն արգելելի մահերուն
 որոնք հետեւանք են առողջապահական օրէնքներու
 դէմ գործելու : Անոնք ա'յնպէս որոշ և անողոքելի
 են ինչպէս բնագիտական ուէ օրէնք : Դուն
 զառիւմերի մը գազաթը կ'ելլես , և անկէ վար կը
 գահալի՞ս , և ծանրութեան օրէնքը անշուշտ քեզ
 վար կը քաշէ երթալով աճող արագութեամբ , մինչ-
 չեւ որ քեզ կը զարնէ կը ջախջախէ գետնին վրայ :
 Դուն ինքնդ էիր որ քեզ բերիր ծանրութեան օրէնք-
 քին ներքեւ , և երբեք չէիր երազեր թէ անիկա իր
 ազդեցութիւնը մազի չափ պիտի փոխէր քեզ ազա-
 տելու համար յիմարութենէդ կամ տգիտութենէդ :
 Այսպէս է իրողութիւնը նաև առողջապահական
 օրէնքներու մասին : Իրենց գործողութեան մէջ
 արագ , խիստ , անողոքելի և անփոփոխ են , և կը
 պատժեն բոլոր անաստողները : Բայց մարդ աշ-
 խարհ չբերուեցաւ որպէս զի հեծէ և մեռնի , այլ՝
 որպէս զի աճի ուժով , և ապրի այնքան տարի , որ-
 քան սահմանուած է իրեն համար : Առողջութիւնը
 օրէնքին հնազանդ ըլլալու բնական վիճակն է , և
 ախտերն ու հիւանդութիւնները՝ անոր անսաստելու

պատիժը : Այս անհնազանդութեան հետեւանքով մեր (Անգղիոյ) մէջ ամէն տարի 110,000 կեանքեր անխնայ կը զոհուին , և 220,000 հոգի հիւանդութեամբ կը տառապին ամբողջ տարին տարապարտուց : Եւ ինչո՞ւ : Վասն զի ոչ երկրին մեծերը և ոչ ժողովուրդները կը ծանօթանան և կը հնազանդին պարզ առողջապահական օրէնքներու : Ոչ մէկ համաճարակ կրնայ յարձակիլ հոն ուր մաքրութիւն և օդաւորում կայ : Հազար տարիներու շրջան մը եղաւ խաւար Միջին Դարերուն ժամանակը , երբ Եւրոպայի մէջ ոչ մէկ այր կամ կին երբեք լողանք կ'ընէր , և այդ ժամանակուան մէկ դարու միջոցին իր բնակիչներէն 40,000,000 կորսնցուց ժանտախտով , չափազանց աղտեղութեան հետեւանք եղող այն հիւանդութեամբ : Հիմա , առատ մաքուր օդ , աղէկ ջուր , և բնակարաններուն ներքին և արտաքին կողմերէն բոլոր աղբիւսներու և աղտեղութիւններու արտաքսում կը կազմեն ինչպէս անհատական նոյնպէս և հանրային առողջութեան պայմանները : Միով բանիւ , մեր քաղաքներուն և մեր անհատներուն մաքրութիւնը : Մաքրութիւնն է պարզ օրէնք սորվելու և գործադրելու համար : Բայց մեր ամբարտաւանութիւնը կ'ապստամբի անոր դէմ , ինչպէս ըրաւ վաղեմի ժամանակներու այն բորոտը , երբ ըսուեցաւ իրեն որ երթայ լուացուի Յորդանանու մէջ : «Եթէ մարգարէն քեզի մեծ բան մը ըսէր՝ պիտի չընէի՞ր , ո՞ւր մնաց որ անիկա քեզի , Լուացուէ ու պիտի մաքրուիս , կ'ըսէ : »

Լորտ Լուպոք , իր *Չուարնուքիւնիֆ* Կեկաց գործին մէջ կ'ըսէ թէ առողջութեան պէտքերը և կանոնները բաւական պարզ են : Կանոնաւոր ունակու-

թիւններ, օրական մարմնամարզ, մաքրութիւն, և ամէն բանի մէջ չափաւորութիւն — ինչպէս նաև ուտելու խմելու մէջ — առողջ պիտի պահեն շատ մարդիկ:»

Տր. Ճան թաթհամ ի Մանչէսթըր խօսած մէկ ուղերձին մէջ հետեւեալ պատուական կանոնները տուաւ համաճարակներէ զերծ մնալու համար: Անոնք արժանի են միտք պահուելու.

«1. Մաքրութիւնը լաւագոյն նախազգուշութիւնը և պահապանն է համաճարակներու դէմ, և ամէնէն զօրաւոր հականեխականը որ երբեք ունի գոյութիւն: Եթէ մարդիկ մաքուր առատ ջուր միայն դործածեն և բոլորովին մաքրեն իրենց անձերը, տուները և բակերը, և հոգ տանին իրենց տուներուն օդը քաղցր պահել առատ մաքուր օդներս առնելով, քիչ պէտք պիտի ունենան հականեխականներու, և աւելի քիչ՝ բժշկի, տարափոխիկ հիւանդութիւններու համար:

2. Եթէ համաճարակ հիւանդութիւն մտնէ ձեր տուները, հոգ տարէք որ այցելուներ չընդունիք: Չատեցէք հիւանդները առողջ անձերէն, և առողջապահական վարչութեան մարդ ղրկեցէք և հրաւիրեցէք առողջապահական տեսուչը, որ ձեզի պիտի սորվեցնէ թէ ինչպէս արգելելու է ախտին աւելի ծաւալումը: Նոյն ժամանակ բոլոր վարակուած լաթերը ջուրը դրէք և առողջապահական տեսուչը անոր հետ առիտ ֆեկիֆ պիտի խառնէ երբ գայ: Երբ հիւանդը բուժուի, տեսուչը անկողնի վարակուած լաթերը պիտի առնէ և բոլորովին պիտի մաքրէ և պիտի հականեխէ ձեր տունը: Ասոնք ամէնը պիտի ըլլան ձրիապէս:

3. Եթէ կ'ուզէք ձեր ընտանիքին միւս անդամները զերծ պահել վարակումէ, առողջապահական վարչութեան դիմեցէք, և հիւանդը հիւանդանոց փոխադրել տուէք, ուր ամէն խնամ պիտի տարուի անոր, և անոր ապաքինման հաւանակահոսութիւնը աւելի մեծ պիտի ըլլայ քան տան մէջ պահուած ատենը: Ձեր տան հականեխումը կրնայ այն ատեն անմիջապէս կատարուիլ:

4. Հոգ տարէք տունէն արտաքսել ամէն աղտեղութիւն ըստ կարի շուտ: Աւելի աղէկ է այրել աւելորդները, քան թողուլ զանոնք որ մնան և հաւաքուին հոս հոն և անկիւններու մէջ կամ տան պահանոցներուն մէջ: Ուէ քուրջի կտոր կամ ձերմակեղէն զոր հիւանդը կրնայ գործածած ըլլալ, աղէկ է իսկոյն այրել: Գիտէք թէ այս կերպով զերծ կը մնաք ապագային մէջ անոնցմէ ծագում առնող բոլոր վտանգներէն:

5. Անոնք որ հիւանդին ծառայութիւն կ'ընեն, յոյժ մաքուր պէտք է ըլլան իրենց սովորոյթներուն մէջ: Պէտք է որ խնամով լուան իրենց ձեռքերը կերակուրի մասնակցելէ առաջ: Ոչ սակաւ հիւանդապահներ իրենց կեանքը վրայ տուած են այս կանոնը զանց ընելով, վասն զի ախտերու սերմերը դիւրաւ կը հաղորդուին, այսօրինակ պարագաներու տակ չլուացուած ձեռքերէ ուտուելու կերակուրին:

6. Հոգ տարէք որ ձեր սենեակը մաքուր պահուի գիշերը, աղբ, աղտեղութիւն չկենայ հոն: »

Գ Լ Ո Ի Խ Ղ Ը .

ԲՆՈՒԹԵԱՆ ԱՊԱՔԻՆԻՉ ԿԱՐՈՂՈՒԹԻՒՆԸ

« Տոքթոր, բժիշկի պէտք չկայ, » ըսաւ Նափուլէոն կայսր: Մենք ապրելու համար շինուած մեքենայ ենք: Մենք այդ նպատակին համար կազմակերպուած ենք, և այսպէս է մեր բնութիւնը: Ապրելու սկզբունքին հակառակ մի գործէք: Անոր հետ մի իյնաք: Անիկա թող տուէք որ ազատօրէն պաշտպանէ ինքզինք: Անիկա ձեր դեղերէն աւելի աղէկ գործ կը տեսնէ: » Այսպիսի էին Եւրոպայի մեծ ինքնակալին զգացումները: Անոնց մէջ, լայնօրէն խօսելով, կան բաւական ճշմարտութիւններ զորոնք աշխարհ տակաւին սորվելու պէտք ունի: Կան մարդիկ, որոնք երբ քիչ մը անհանգստութիւն կը զգան, կը վազեն դեղի շիշին կամ դեղահատի տուփին: Չեն կենար և հարցներ իրենք իրենց, թէ ինչ կերպով մեղանշած են առողջութեան օրէնքներուն դէմ, այնպէս որ կարող ըլլան ուղղել իրենց խոտորումը կերակուրի և առողջութեան արդար շաւիղներէն:

Հիւանդութիւնը, » կ'ըսէ Տր. Տ. Հ. Քրէս, « երբեք չգար առանց պատճառի մը, և բուժում կրնայ ձեռք բերուիլ միայն վերցնելով պատճառը կամ պատճառները: Վասն որոյ հիւանդութիւն դարմանելու ժամանակ ամենակարեւոր է — արդարեւ իրօք անհրաժեշտ է — ստուգել նախնական պատճառները այնչափ շուտ որչափ կարելի է:

« Դեղեր մատակարարելով և կամ ուրիշ դեղա-

բանական միջոցներ գործածելով, կարելի է եղանակաւորել, փոփոխել կամ բառնալ անհաճոյ ախտանիշները. բայց եթէ ախտանիշները բարձուին, և ուշադրութիւն չտրուի հիւանդութեան պատճառներուն, հիւանդը իրապէս աւելի աղէկ չըլլար, վասն զի հիւանդութիւնը տակաւին կը մնայ: Անիկա կը խաբուի, և սխալմամբ ախտանիշները հիւանդութեան տեղը կ'առնէ, բայց շուտ կամ ուշ վերահասու պիտի ըլլայ իր ճշմարիտ վիճակին:

Տր. Հ. Սինքլէր Փէթըրսըն, կ'ըսէ, «Շատ մը անմտական բաներ կ'ըսուին բժիշկներուն դէմ, և ես պատրաստութիւն չունիմ պաշտպանելու զանոնք որ սովոր են գործածել զօրաւոր դեղեր խիզախ կերպով և շարունակ: Կը հաւատամ թէ բժշկական արուեստին անտեղեակ բայց միջամուխ եղողներ կան, և հիւանդներն իրենք հակամիտեալ են ընդունիլ զանոնք և զմայլիլ անոնց վրայ: Դժկամակութիւն մը կայ պարզ դարման ընդունելու դէմ: Մենք դադափար մը ունինք թէ պէտք է որ դեղ մը առնենք, և այն ո՛րչափ անախորժ ըլլայ՝ այնքան աւելի օգտակար պիտի ըլլայ: Կը հաւատամ թէ վեց դէպքերէ հինգին մէջ լաւագոյն դարմանն է խնամք, սնունդ, հսկողութիւն և զգուշութիւն այնպիսի կերակուրներէ, որոնք կրնան ծանրացնել հիւանդութիւնը, կատարեալ սնունդ որքան հնար է ձեռք բերել, կարգադրութիւններ հանգիստ ընելու և քնանալու, և այնպիսի տնօրէնութիւններ ի մասին օդի, լոյսի, ևն., որոնք հաւանօրէն պիտի ծառայեն առողջութիւնը վերստին ձեռք բերելու: »

Գ Լ ՈՒ Խ Ղ Թ .

ՅՐՏԱՌՈՒԹԻՒՆՔ, ԱՆՈՆՅ ԲՆՈՒԹԻՒՆԸ, ԱՐԳԵԼՈՒՄԸ ԵՒ ԴԱՐՄԱՆԸ

Յրտառութեան կամ հարբուխի շատ տեսակներ կան, որոնք կը ներգործեն մարմնիե այլևայլ գործարաններուն վրայ, Եւ սակայն անոնք ամէնն ալ արդիւնք են ջղային տկարութեան և ցուրտէ յառաջ եկած անբնական հակագործութեան: Հարկաւ ցրտառութեան կամ հարբուխի ամէնէն հասարակ տեսակը կը ներգործէ գլխուն, կոկորդին և կուրծքին: Ոմանք աւելի ենթակայ են հարբուխի քան ուրիշներ, և ամէնն ալ պարտին մասնաւոր զգուշութիւն ընել անոր դէմ: Յրտառութիւններու վրայ յաճախ շատ թեթեւ կերպով կը խօսուի, և կը թողուի որ ըլլան ինչ որ պիտի ըլլան. բայց այս անհոգութիւնը երբեմն աւելի ծանր հիւանդութիւններու հիմը կը դնէ և անոնց կը յանգի: Հասարակ ցրտառութիւնները արգելելու լաւագոյն միջոցներն են հետեւեալները. 1. Յուրտ եղանակի մէջ առատօրէն կեր տաքցնող կերակուրներ: Հազերու և հարբուխի շատ ենթակայ եղողներ պէտք է որ ամէն օր քիչ մը ձկան իւղ խմեն: 2. Զգուշացիր որ երբեք զանց չընես սովորական ճաշդ, մանաւանդ երբ օդը ցուրտ և խիստ է: Ամէն մարդ ցուրտ առնելու աւելի ենթակայ է երբ ծով կը պահէ քան երբ մարմինը պատշաճապէս կերակրուած է: 3. Զգուշացիր իսկոյն տաք օդէն պաղ օդի մէջ մտնելէ: Օրինակի համար, տաք սենեակէ ցուրտ սենեակ մի երթար, կամ կրակի քով մի

նստիր : Նաև զգուշացիր գէշ օղաւորուող և կամ
չափէն աւելի տաքցուած յարկաբաժիններէ : 4.
Առատ մաքուր օղ ծծէ , և մարմնամարդ ըրէ , բայց
նայէ որ չափազանց չյոգնեցնես մարմինդ : Հան-
րակառքի կառապաններ , թղթատարութեան պաշ-
տօնեաներ , երկաթուղւոյ մեքենավարներ , և ու-
րիշներ որոնք ամէն տեսակ օղերու և ջերմութեան
աստիճաններու ենթակայ են , նշանաւոր կերպով
զերծ են ցրտառութենէ : Վասն զի միշտ բաց օղի
մէջ կը գտնուին : 5. Երբեք կոկորդդ մի փաթթեր
լաթերով : 6. Ոտքերդ չոր պահէ :

Ցրտառութեան ամէնէն աղէկ դարմանն է մա-
քուր օղի մէջ քալել ցերեկը քանի մը ժամ : Գի-
շերը անկողին մտնելէ առաջ ոտքերը և սրունքները
պէտք է մանանելս պարունակող ջուրը դնել , գըլ-
խուն մէջի արեան համախոռոնմը վտարելու համար ,
և կոնք մը նօսր ապուր (չորպա) առնել քրտինք բե-
րելու համար : Մի վախնար ննջասենեակիդ պատու-
հանին վերի կողմը իբր չորս մատնաչափ բաց թո-
ղելէ , թէպէտ հարբուխ եղած ըլլաս ալ : Մաքուր
օղը , եթէ օղի հոսանք չկայ , տակաւին երբեք
վնասած չէ ամենափափուկ կազմութեան անգամ :

Գ Լ ՈՒ Խ Ծ .

Դ Ժ ՈՒ Ա Ր Ա Մ Ա Ր Ս ՈՒ Թ Ի Ի Ն

Դժուարամարսութեան ախտանիշները մեծա-
պէս կը զանազանին իրենց բնութեամբ և սաստ-
կութեամբ : Դժուարամարսութեան պարզագոյն ձե-

ւին մէջ կրնայ կենալ միայն անհանգիստ, ծանր կամ այրող զգացում մը կուրծքին կամ ստամոքսին մէջ իւղային և ծանր ճաշէ մը ետքը: Բայց հինցած տեսակներուն մէջ ախտանիշներն են ախորժակի կորուստ, կերակուրի խանգարուած կամ անկանոն փափաք, փքոտութիւն (եէլ), ծանրութեան կամ ցաւի զգացում կուրծքին կամ ստամոքսին մէջ, թթուութիւն, որովայնի պնդութիւն՝ որովայնալուծութեան հետ փոփոխակի, խուլ գլխացաւ մը, գարշահոտ շունչ, աղտոտ լեզու:

Դժուարամարսութիւնը ծագում կ'առնէ այլևայլ պատճառներէ, զորոնք գրեթէ ամէնն ալ կարելի է արգելել: Շատ անգամ հետեւանք է իւղոտ առատ կերակուր ուտելու, կերակուրը բաւական չծամելու, ուշ ընթրելու կամ յարմար մարմնամարզ չընելու: Դժուարամարսութեան ուրիշ պատճառներու կարգը կրնան դասուիլ մտային աշխատութիւն կամ անձուկ, գէշ օդաւորում, ճաշէ ետքը Ֆիզիքական կարողութիւններու չափէն աւելի բեռնաւորում, ճաշերու միջոցներուն ուտել, յարմար ուտեստի նուազութիւն, գրգռիչներու չափազանց կիրառութիւն, ևն.:

Դժուարամարսութիւնը կամ անամարսութիւնը բուժելու համար առաջին բանն է գտնել պատճառը որմէ ծագում կ'առնէ ան և, եթէ կարելի է, վերջընել այդ պատճառը: Կերակուրը հարկաւ պէտք է կանոնաւորել, և միայն ամէնէն դիւրամարս կերակուրները ուտել: Հրաժարէ թէյէ, խահուէէ, ոգելից ըմպելիներէ, հում բանջարեղէններէ, աղածքներէ (թուրչու), հորթու միսէ, խոզենիէ, կարկանդակներէ, բոլոր տապկուած, խորովուած ու-

տեսներէն , ոստրէէ , խեչափառէ և նամաններէ , պա-
 նիրէ և ընկոյզէ , կաղիքնէ , ևն . : Անոնք որ կը զգու-
 շանան ուէ տեսակ ըմպելիներէ , բաց ի տաք ջուրէ ,
 պիտի գտնեն որ այս պարզ հեղանիւթը կատարեալ
 դարման մըն է ամենայամառ դժուարամարսութեան :
 Ես գիտեմ փորձառարար թէ այս դարմանը այսինքն
 տաք ջուրը բուժած է դժուարամարսութիւնը մինչ
 ուրիշ ամէն բաներ անյաջող ելած են : Բաժակ մը
 տաք ջուր պէտք է խմել ամէն ճաշէ ետքը :

Գ Լ Ո Ի Խ Ճ Ա .

ՈՐՈՎԱՅՆԻ ՊՆԴՈՒԹԻՒՆ . ԻՆՏՊԵՍ ԿՐԵԱՅ ԴԱՐՄԱՆՈՒԹԻՒՆ
 ԱՌԱՆՑ ԲԺՇԿԻ ԴԵՂԵՐՈՒ

Որովայնի պնդութիւն կին մարդոց աւելի կը
 պատահի քան այր մարդոց . և կրնայ վերագրուիլ
 անոնց աւելի նստողական կեանք անցընելուն : Ու-
 նակութիւն դարձած որովայնի պնդութիւնը յաճախ
 կը վնասէ մեծապէս ընդհանուր առողջութեան , և
 մինչև անգամ տարիներէ ետքը կրնայ գործարա-
 նային հիւանդութիւններու պատճառ ըլլալ : Վասն
 որոյ յոյժ կարեւոր է աղիքները կանոնաւոր գոր-
 ծողութեան մէջ դնել : Մարմնամարդ չընելը և սխալ
 ուտեստը որովայնի պնդութեան երկու գլխաւոր
 պատճառներն են : Շատ քիչ կենդանական ուտեստ
 գործածել և թէյէ ու խահուէէ հրաժեշտ տալ պէտք
 է այդ նեղութենէն տառապողներուն : Խոշոր Սկով-
 տական օթմիլ պէտք է ըլլայ օրուան առաջին
 ճաշը , և խոշոր ալիւրով թուխ հաց պէտք է ուտել

միշտ, զանիկա ճերմակ հացէն նախապատիւ համարելով: Պտուղ և կանաչ բանջարեղէն պէտք է առատ ուտել, վասն զի անոնք պատուական թուլցընող են: Նախաճաշէ առաջ նարինջ մը ուտել կամ բաժակ մը պաղ ջուր խմել ոմանց շատ ընտիր դարման մը եղած է որովայնի պնդութեան դէմ: Յաճախ դեղ առնել աղիքները պարպելու համար, զգուշանալու բան է: Դեղեր ունակարար գործածելուն հետեւանքը այն կ'ըլլայ որ աղիքները վերջապէս անկարող կ'ըլլան իրենք իրենց կատարել այն գործը զոր Բնութիւնը անոնց յանձնած է: Այնուհետև կու գայ ժամանակ երբ այնքան յաճախ առնուած դեղերը չեն ազդեր կազմութեան ինչպէս սովոր էին, և հարկաւ յոյժ ծանր հետեւանքներ կը ծագին:

Տր. Փէրքս կ'ըսէ. «Միշտ լուծողական դեղերու կիրառութիւնը կ'աւրէ մարսողութիւնը և պատշաճ ծծումբ, և գրեխի (չիրինկա) կիրառութիւնը, թէպէտ նուազ վնասակար է ստամոքսի, և նուազ առարկելի, երբեք փափաքելի չէ: Աղիքներուն պատշաճ դատարկումը կրնայ տեղի ունենալ մարմնամարզով և մասնաւորապէս որովայնի մասնները շարժման մէջ դնելով, և գործածելով թեփ հաց, մեղր, պտուղներ, և թուլցընող ուտեստներ, կերակուրներ: Եւ եթէ ասոնք չազդեն, աւելի աղէկ է որ փորը քիչ մը պինդ մնայ քան թէ յաճախ գործածուին լուծողականներ:

Գ Լ ՈՒ Խ Ճ Բ .

ՋՂԱՅԱԻՈՒԹԻՒՆ, ԻՆՉՊԷՍ ԾԱԳՈՒՄ Կ՛ԱՌՆԷ ԵՒ ԻՆՉՊԷՍ
ԿԸ ԲՈՒԹՈՒԻ ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐՈՒ ՄԻՋՈՑԱԻ

Ջղացաւութեան պատճառն է ջիղերուն թերի
անունդը . ոչ թէ սակայն յաճախ արեան անբաւա-
կանութիւնն է պատճառ , այլ այդ պատճառաւ ար-
եան թանձրանալը , անմաքուր ըլլալը և անոր չա-
փազանց առատութիւնը : Բոմպէրկ , խօսելով Ջղա-
ցաւութեան վրայ , շատ դեղեցիկ կ'ըսէ . «Անիկա
ջղի մը աղօթքն է առողջ արիւնի համար : »

Ջղացաւութեան ցաւերը կրնան պատահիլ մարմ-
նին գրեթէ ուէ մասին մէջ , բայց ամէնէն աւելի
յաճախ կը պատահին երեսին կամ գլխին մէջ : Հար-
կաւ շատ դեղաբանական դարմաններ կան Ջղացա-
ւութեան համար , որոնց մէջ ամէնէն սովորականն է
քրնաքրնան : Եւ սակայն միշտ լաւագոյնն է , երբ
կարելի է , դեղ չառնել , վասն զի դեղերը մինչ
մէկ կողմէն օգուտ ընեն , միւս կողմէն վնաս կու-
տան : Ջղացաւութեան միակ մնայուն դարմանն է
պատշաճ կերակուր և մարմնամարդ : Առատ ուտեստը
լաւագոյնն է Ջղացաւութեան համար : Կերակուրը
պարտի պարունակել չափաւոր քանակութեամբ
միս , առատ կաթ և ալիւրաւոր ուտեստ և (անոնց
համար որ կրնան գործածել) ձկան իւղ : Պէտք է
հեռու կենալ բոլոր գրգռիչներէն , զոր օրի-
նակ , թէյէ , խահուէէ և ալքոլաւոր հեղանիւթ-
ներէ : Ամէն օր պէտք է մարմնամարդ ընել բաց
օդի մէջ , և ասիկա մեծապէս կ'օժանդակէ Ջղային

դրութիւնը զօրացնելու, և կը պակսեցնէ արիւնին
 չափազանց շատութիւնը որ այնքան յաճախակի
 պատճառ է յիշեալ հիւանդութեան:

Գ Լ Ո Ւ Խ Ճ Գ .

ՅՕԴԱՅԱԻՈՒԹԻՒՆ, ԱՆՈՐ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ, ԱՐԳԵԼՈՒՄԸ ԵՒ ԴԱՐՄԱՆԸ

Յօդացաւութեան երեք տեսակներ կան, Յօդա-
 ցաւական տենդ, կամ կարճատեւ յօդացաւ, մաս-
 նական յօդացաւութիւն և բազմաժամանակեայ
 յօդացաւ: Ասոնց իւրաքանչիւրին պատճառն է ընդ-
 հանրապէս ցուրտը կամ խոնաւութիւնը. օրինակի
 համար, թաց լաթերով նստիլ, կամ թաց ու խո-
 նաւ սաւաններու մէջ քնանալ: Անտարակոյս, սխալ
 կերակուրը, վնասակար տարրեր ներմուծելով արիւ-
 նին մէջ, շատ գործ կը տեսնէ Ֆիզիքական դրու-
 թիւնը այդ հիւանդութեան պատրաստելու մասին:
 Բոլորովին կը համաձայնիմ Տր. Թ. Բ. Էլինսընի
 հետ թէ միս ուտող և ալքոլ խմող Անգղիացի-
 ները մեծ չափով պատասխանատու են յօդացաւու-
 թեան այսքան ընդհանրանալուն:» Կը պնդէ թէ
 ուր որ ժողովուրդը միս չուտեր և գինի չխմեր,
 այս ախտը գրեթէ անծանօթ է:

Ասոնց համար որոնք յօդացաւութեամբ կը տա-
 ուապին, կը յանձնարարեմ ալիւրաւոր ուտեստներ.
 պտուղներէ և բուսականներէ բաղկացեալ կե-
 րակուր: Գինի, գարեջուր բոլորովին մերժուելու
 են: Բայց եթէ գրգռիչ դեղ մը հարկ է առնել,
 օղին ամէնէն նուազ վնասակարն է:

Ընդհանրապէս գիտցուած չէ թէ կարոսը (քէրէ-վիզ) սքանչելի դեղթափ է յօղացաւի : Բազմաթիւ բուժումներ եղած են անոր ներգործութեամբ միայն : Կարոսը պէտք է կտրել կտոր կտոր ընել , և եռացնել մինչև որ աղէկ մը կակուղնայ : Հիւանդը թէ՛ կարոսը և թէ՛ ջուրը պէտք է առնէ : Ասիկա նօսր ապուրի (չորպա) պէս կրնայ սեղան բերուիլ կարմրացուցած հացի հետ :

Գ Լ Ո Ւ Խ Ծ Դ .

ՅՕԴԱՏԱՊ, ԻՐ ՊԱՏՃԱՌԸ, ԱՐԳԵԼՈՒՄԸ ԵՒ ԲՈՒԺՈՒՄԸ

Չկայ դեղ մը կամ դեղերու խառնուրդ մը որ կարենայ բուժել յօղատապը (նիքրիս) : Անոր միակ դարմանը հիւանդին ձեռքն է : Պէտք է մեծ զգուշութիւն ուտելու եւ խմելու մէջ :

Յօղատապը անայլայլակ կերպով արդիւնք է ալքոլաւոր ըմպելիներ չափազանց խմելու (մանաւանդ զօրաւոր գինի) և կամ անչափաւոր կերակուրի , մասնաւորապէս կենդանական ուտեստի : Երբեմն կրնայ ըլլալ այս երկուքին մէկանց հետեւանքը : Այնպիսիներ որոնք բարեխառն կեանքով կ'ապրին և շատ մարմնամարդ կ'ընեն , դուն ուրեք յօղատապ կ'ունենան : Յօղատապը հարուստներու ախտ է , ինչպէս կ'ըսուի , վասն զի աւելի յաճախ կ'երեւնայ ուր կայ զեղիս կեանք , ծուլութիւն և անգործութիւն : Յաւալի է ըսել որ ոմանց ժառանգական ախտ մըն է : Հոս հայրերուն մեղքերը կը հատուցուին անոնց երրորդ և չորրորդ սերուն-

դին : վասն որոյ , ուր գիտցուած է թէ յօդատապը կայ ընտանիքի մը նախորդ մէկ սերունդին մէջ , յոյժ կարեւոր է որ արիւնին դէպի այդ ական ունեցած միտումը թող չտրուի որ զարգանայ , ապարէզ գտնէ : Հետեւապէս մեծագոյն խնամ տանելու է ուտելիքի , խմելիքի : Կ'ըսուի թէ յօդատապը յաճախ ոստում կ'ընէ սերունդի մը վրայէն և աւելի հասարակօրէն կը յարձակի թոռներու մանաւանդ քան զաւակներու վրայ : Բժշկական հեղինակութիւն մը հետեւեալ կերպով կը բացատրէ զայն . «Յաճախակի , շատ սաստիկ յօդատապ ունեցող հօր մը զաւակը անոր չար օրինակը միշտ իր աչքին առջեւ ունենալով , այնպիսի ժուժկալ կեանքով կ'ապրի որ թշնամին զինաթափ կ'ըլլայ : Բայց թոռները լիովին ժառանգական միտման ներքեւ գտնուելով , և սակայն չունենալով (ահուելի օրինակին) չարիքները տեսնելու առիթը , չեն ըներ մասնաւոր նախազգուշութիւններ , և շատ շուտով որս կ'ըլլան իրենց միշտ արթուն թշնամիին : »

Յօդատապի բուժման համար պէտք է ի սպառ հրաժարիլ բոլոր ոգելից ըմպելիներէն և կենդանական ուտեստներէ : Պարզ կերակուր մը պէտք է սահմանել , որ գլխաւորապէս բաղկանայ բանջարեղէններէ , թափիոբայէ , արարոթէ , սակոյէ , պիսիւիւիներէ , կաթէ , կարմրցուած հացէ և ջուրէ և ուրիշ նման ուտելիքներէ : Ոչ շաքար ուտելու է ոչ անուշեղէններ , վասն զի ասոնք թթուութիւն յառաջ կը բերեն , և կը նպաստեն յօդատապին զարգանալուն :

Տր . Քրէյճի կ'ըսէ թէ «կերակուր մը որ կը բաղկանայ հացէ ու կաթէ , կամ բրինձէ ու կաթէ ,

կամ ալիւրաւոր ընդեղէններու և սերմերու ալիւրէ և կաթէ, յարմար է արգելելու յօղատապի միտուամբ և ջնջել այդ միտուամբ եթէ արդէն սկսած է: Այսպիսի կերակուր մը նաև յարմար է ախտը արգելելու իր անկանոն ձեւովն երեւնալէն, և ուղեղին և անոր թաղանթներուն, կամ սրտին և թոքերուն ազդելէն: Տր. Աննա Քինկաֆորտ ի Փարիզ, խօսելով յօղատապային ախտամիտութեան վրայ, սապէս կ'ըսէ. «Կենդանական կերակուրին արդիւնքներէն մին սա է որ գինիին թթուութիւն կու տայ, մինչ բանջարեղէններու կիրառութիւնը զանիկա ալքալիական կ'ընէ: Գինիին սովորական հակագործութիւնը թթու է. և սովորութիւն է ասիկա կոչել բնական հակագործութիւն, վասն զի ատիկա գրեթէ կը հանդիպի միշտ խառն ուտեստներով սնանողներուն, բայց հակագործութիւնը չէզոք կամ ալքալիաւոր կ'ըլլայ երբ կենդանական ուտեստը կը թողուի, և թթուութեան հետ կ'աներեւութանան նաև մակարդումներն ալ, որոնք եթէ հաւաքուին, քարի կը փոխուին: Եւ գիտենք թէ միզաթթուն հետեւանք է բորակածնային նիւթերու անկատար այրեցումին, վասն զի ասոնք, անկատար կերպով ոքսիտանալով, կը ձեւացնեն միզաթթու փոխանակ մէզի (urea) որ բնապէս պիտի արտադրուէր: Ուրեմն կը վախցուի որ կենդանական ուտեստի մովի եղողներուն մէջ չափազանց քանակութեամբ միզաթթու գոյանայ և հետեւտպէս միտում յօղատապի, միզաքարի, երիկամանց խիթի: Վասն որոյ ազատ մնալու համար սոյն անկարգութիւններոն աւելնալէն, որոնք այնքան յաճախակի ժառանգական են, նաև դարմանելու համար զա-

նոնք երբ արդէն ի յայտ եկած են, բանջարեղէն ուտեստը կը յանձնարարուի:»

Տր. Շէյն կ'ըսէ թէ Քոնտէի իշխանը յամառ յօդատապէ բուժուեցաւ պարզապէս որդեգրելով կերակուրի կանոն մը որ կ'արտաքսէ ամէն տեսակ գինի, միս և ձուկ:

Գ Լ ՈՒ Խ Ճ Ե .

ԼԵԱՐԻԸ, ԱՅՆ ԱՊՍՏԱՄԲ ՔՈՐԾԱՐԱՆԸ

Շատերու համար յաճախակի լեարդը պատճառ է անհանգիտութեան և ախտերու հասարակ կեդրոն: Անիկա է պատճառ մեծաւ մասամբ դիւրագրգիռ բնաւորութեան, վհատութեան, մելամաղձութեան, նուազման, գլխացաւներու, անքնութեան, և ջղային դրութեան ուրիշ նմանօրինակ խանգարումներու: Երանի անոր որ չգիտեր թէ ունի այդ ապստամբ գործարանը, լեարդը: Լեարդին գրեթէ բոլոր անկանոնութիւնները կը ծագին մեր կերած ուտեստէն և մեր շնչած օդէն: Չափազանց ուտելը անտարակոյս լեարդի անկարգութեան պատճառ է, եւ ուրիշ պատճառ մըն է ալքոլաւոր հեղանիւթներ խմելը, մանաւանդ զօրաւոր գինիներ և գարեջուրներ: Թէյէն և խահուէնն ալ հրաժարելու են անոնք որ կը տառապին իրենց լեարդին պատճառաւ: Ուրիշ պատճառներ որոնք վնասակար ներգործութիւն կ'ընեն, և կրնան յիշուիլ մասնաւոր կերպով, են նատողական կեանքը, գէշ օդաւորուած միջնօդորտի մէջ բանտուիլը և պատշաճ մարմնամարզ չընելը:

Գլխաւոր դարման մը այն հիւանդութեան որ ընդհանրապէս կը ճանչցուի «թմրած լեարդ» անուանով, է շատ մարմնամարդ բաց օդի մէջ հանդերձ կերակուրի իմաստուն ընտրութեամբ:

Փ Լ Ո Ւ Խ Ճ Ձ.

ՋՂԱՅՆՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ԱՆՈՐ ԴԱՐՄԱՆՈՒՄԸ

«Ջղային անձեր, կ'ըսէ Տր. Շոֆիլտ, աշխարհի նոյն իսկ աղն են: Եթէ պէտք ունենանք նախարարապետի մը, յաղթական զօրավարի մը, կարող վարիչի մը, վստահելի դատաւորի մը, հանձարեղ բժիշկի մը, զօրաւոր դերասանի մը, պէտք է որ Ջղային մեծ կորովոյ տէր անձ մը ընտրենք:»

Այսու ամենայնիւ կան շատ տեսակ Ջղայնութիւններ, որոնք ծագում կ'առնեն մեծապէս զարգացած Ջղային կազմութենէ, որոնցմէ ոմանք շատ տառապեցուցիչ ախտանիշներ ունին: Յաճախադէպ պատճառ մը, որմէ ծագում կ'առնէ Ջղայնութիւնը, անմարսութիւնն է: Իրողութիւնն այն է որ դժուարամարսութեան կամ անմարսութեան ամէն ձեւերը Ջղայնութիւն կ'ունենան նուազ կամ առաւել մեծ աստիճանաւ: Երբեմն ծագում կ'առնէ լեարդին անգործ վիճակէն, աղիքներուն պնդութենէն կամ արեան սակաւութենէն: Թէյը, խահուէն, ալքոլաւոր ըմպելիներ նաև ծխախոտը մեծ պատճառ են ոմանց «ցնցող» ջիղերուն:

Ջղայնութեան ամէնէն հասարակ ախտանիշերն են դիւրագրգիռ բնութիւն, անհանգստութիւն, նեղութիւններու և դժուարութիւններու երեւակա-

յուժիւն, վեր ցատկել յանկարծ լսուած ձայնէ, մուժէն վախնալ, ևն. :

«Ջղային անձ մը,» կ'ըսէ Տր. Ու. Ու. Հալ, «հիւանդ մըն է, ոչ թէ մարմնին ուէ մասնաւոր մէկ մասին մէջ հիւանդ, այլ անոր իւրաքանչիւր մասին մէջ, և պատճառն է ջիղերուն վրայ արիւնի տեսակ մը գործողութիւն, այնպիսի արիւնի որ անյարմար է առողջ գործողութեան: Ջիղերը արիւնով կը կերակրուին, և ջիղերն ու արեան երակները քով քովի կ'երթան մարդկային մարմնին ամէն կողմերը անոր գնդասեղի ծայրի մեծութիւն ունեցող իւրաքանչիւր կէտին վրայ: Եթէ այս ջիղերը կերակրուին բնական, առողջ արիւնով, լաւ զգացողութիւն կ'ունենայ մարդ իր ամբողջ կազմուածքին մէջ: Եթէ արիւնը աղքատ ըլլայ, անբնական տպաւորութիւն մը յառաջ կը բերէ իւրաքանչիւր ջիղի վրայ, և ասոնք որ միլիոնաւոր մանրաթելերու բաժնուած են և իւրաքանչիւրը իր ուրոյն գանգատը, ցաւը ուղեղին կը հաղորդէ, զարմանք չէ որ մտքի գրգռում, շփոթութիւն և ընդհանուր անկարգութիւն և մարմնի անհանգստութիւն տեղի կ'ունենայ:

Ամէն անոնք որ կը տառապին ջիղերէն, պէտք է ջանան առողջ արիւն շինել մեծ ուշադրութիւն տալով կերակուրի: Թէյէ, խահուէէ, ալքոլաւոր ըմպելիներէ, և ուտելու ու խմելու բոլոր գրգռիչ նիւթերէն պէտք է հրաժարիլ: Եթէ հիւանդը կը ծխէ, պարտի հրաժարիլ այդ սովորութենէն, վասն զի ծխելը յոյժ վնասակար է ջղային դրութեան: Բաւական մարմնամարդ ընելու է օրը անգամ մը բաց օդին մէջ: Պէտք է կանոն ընել իրիկունները կանուխ պառկիլ և գէթ ինը ժամ քնանալ:

Պ Լ ՈՒ Խ Ճ Է .

ՇԱՌԱԳՈՒՆՈՒԹԻՒՆ, ԱՆՈՐ ԲՆԱԽՕՍՈՒԹԻՒՆԸ ԵՒ ԴԱՐՄԱՆԸ

Շառագունութիւնը (կարմրութիւն) որ յաճախ հիւանդութիւն մըն է ջղային անձերու, իրեն պատճառ ունի երակաշարժ (վազոմոթոզ) կեդրոնին վրայ եղած ինչ ինչ շարժութիւններուն ազդեցութիւնը, կամ, ուրիշ խօսքով, պատճառն է ուղեղին այն մասը որ մարմնին արեան երակներուն վրայ կ'ազդէ, կը տիրէ: Հերածեւներուն որմերը կը թուլնան, և հետեւանքը կ'ըլլայ արեան անսովոր հոսում այդ մասին մէջ, որով երեսին վրայ կարմրութիւն կու գայ, որուն պատճառը ընդհանրապէս կը կարծուի շփութութիւնը կամ ամօթը: Բայց ոմանց համար այս շառագունութիւնը կրնայ նկատուիլ հիւանդութիւն մը, և եթէ այս է իրողութիւնը, անոր բուժումը շատ դժուար է: Քանի մը բժշկական հեղինակութիւններ կը յանձնարարեն կերակուրի ընտրութեամբ դարմանել զայն, հրաժարում չաքարէ և բոլոր անուշեղէններէ, անուշ ուտեստներէ, կարագէ և ամէն իւղային ուտեստներէ, թէյէ, խահուէէ և ալքոլաւոր ըմպելիներէ, համեմեղէններէ — ինչպէս՝ մանանեխէ, պղպեղէ և համեմէ — և ծխախոտ գործածելէ: Իմ դաղափարս, սակայն, սա է թէ շառագունութիւնը բուժելու լաւագոյն կերպն է միտքը կառավարել: Այս ախտը ունեցողները պէտք է որ ըստ կարի շատ մտնեն ընկերութեան մէջ, և աշխատին մարդել իրենց խօսակցութեան և հաղորդակցութեան կարողութիւնները: Պէտք է որ հաս-

տատամտութեամբ պատշաճ աստիճանաւ պահեն մտքի ներկայութիւնն և ինքնավստահութիւնն : Եւ այս կերպով քչիկ քչիկ աւելի վստահութիւն պիտի ստանան իրենց ներսիղին, և իրօք բուժում ձեռք պիտի բերեն :

Գ Լ Ո Ւ Խ Ճ Ը .

ԳԼՈՒԻ ՅԱԻԵՐ. ԱՆՈՆՅ ԱԽՏԱՆԻՇՆԵՐԸ ԵՒ ԴԱՐՄԱՆՈՒՄԸ

Չանազան ձեւերը կան այն հասարակ և տառապեցուցիչ հիւանդութեան որ ծանօթ է գլխուցաւ անուշով :

Անոնց մէջ է ջղային գլխացաւը որ յաճախ կ'ընկերանայ մաղձախտի հետ : Ջղային խառնուածք ունեցողները ամէնէն աւելի ենթակայ են անոր, և անիկա աւելի կը պատահի կիներու քան այրերու : Այս տեսակ գլխացաւի համար բժշկական երեւելի հեղինակութիւն մը կը յանձնարարէ գլուխը տաքուկ ջրով թրջել, յետոյ տաքուկ ջուրը թաթխուած լաթով կամ սպունգով սեղմել գլուխը, տաք ըմպելի խմել, տաք ջուրը թաթխուած լաթ կամ սպունգ դնել ստամոքսին կամ աղիքներուն վրայ :

Ուրիշ տեսակ գլխացաւ մըն ալ «համախառնական» կոչուածն է : Պատճառը ուղեղին արեան երակներուն մէջ չափազանց արիւնի ներկայութիւնն է : Գլուխը տաք կ'ըլլայ, երեսները կարմիր, աչքերը կարմիր, վզին շնչերակները կը տրոփեն, և մարդու այնպէս կու գայ թէ գլուխը պիտի ճաթի : Հանգստութեան համար պաղ ջուր թափելու կամ

դնելու է գլխուն և պարանոցին վրայ : Պէտք է հրաժարիլ բոլոր գրգռիչ ուտեստներէն և ըմպելիներէն : Իսկ թէյէ, խահուէէ, ալքոլաւոր ըմպելիներէ, տաք համեմունքէ ի սպառ հրաժեշտ տալու է : Արիւնի համախոնումէ յառաջ եկած գլխացաւունեցողները աղէկ կ'ընեն եթէ իրենց գլուխները բարձր դիրքի մէջ դնելով քնանան, որպէս զի արգելուի արեան հոսումը ուղեղին մէջ :

Անարիւնական գլխացաւին պատճառն է ուղեղին մէջ բաւական արիւն չհոսելը : Անոր հետ առ հասարակ կ'ընկերանայ ջղային թուլութիւն, և ախտանիշն է գլխու պտոյտ կայնելու կամ նստելու ատեն, որ միշտ կ'անցնի պառկելով : Գլխի մարձումը շատ օգտակար դարման է այս տեսակ գլխացաւի համար : Բայց հարկաւ մնայուն բուժում չկրնար ստացուիլ մինչև որ ամբողջ ֆիզիքական դրութիւնը չապաքինի :

Գ Լ ՈՒ Խ Ճ Թ .

ՀԻՒՄԱԹՏ, ԱՆՈՐ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ԴԱՐՄԱՆՈՒՄԸ

Հիւժախտը հիւանդութիւն մըն է, որ ժամանակ մը անբուժելի կը նկատուէր, բայց հիմա, եթէ խնամով դարմանուի իր կանխագոյն աստիճաններուն մէջ, ապաքինութեան ամէն յոյսի պատճառ կայ :

Թէ հիւժախտը աւելի «տնական» ժառանգութեան վերագրուելու է քան ընտանեկան ժառանգութեան, այժմ գաղափար մըն է զոր երեւելի բժշկական հեղինակութիւններէն շատը կը տածեն :

Այս հիւանդութեան գրեթէ ամէն դէպքին մէջ որոշ կը տեսնուի որ պատճառն է առողջապահական յոռի պայմաններու մէջ ապրիլը : Երբեմն ընտանիքի մը երկու երեք սերունդը բնակած է խոնաւ տան մը մէջ, կամ այնպիսի տան մէջ որ վատառողջ է իր միջավայրին պատճառաւ, և ահա պատճառը իւրաքանչիւր սերունդի հիւժախտաւոր ըլլալուն :

Սըր Ռիչըրտ Թհորն Լոնտոնի բժշկական ընկերութեան անդամներուն առջև արտասանած մէկ բանախօսութեանը մէջ ըսաւ թէ «Սոնաւ ներքնահողը և օդի ու արեւու լոյսի բացակայութիւնը այս ախտին տիրապետելուն գլխաւոր պատճառներէն են :» «Աղէկ կ'ընեն մարդիկ,» ըսաւ, «եթէ աւելի վարձ վճարեն բնակարանի համար քան հաւատան այն սուտերուն թէ հիւժախտը ընտանիքներէ իջած ժառանգութիւն է :»

Հիւժախտին միակ դարմանն է մաքուր օդ, պատշաճ մարմնամարզ, և առողջարար միջավայր : Այս անողորմ ախտին բուժման համար գործածուած միջոցները, որոնք կը կոչուին «բաց օդի» դարմանում, նշանաւոր յաջողութիւն ունեցած են : Միակ դեղն է մաքուր օդ, առողջարար մարմնամարզ և խոհեմութեամբ ընտրուած կերակուր : Այս դարմանումով հիւանդը կը կարողանայ վտարել մանրէները և վերստանալ առողջութեան բնական վիճակ մը :

Տր. Ուոլթըր, հիւժախտ դարմանելու վերաբերեալ յօդուածի մը մէջ, կ'ըսէ թէ «Նորտրէք Գաղութը» միակ տունն է որ կառուցուած է յատկապէս հիւժախտ դարմանելու համար : Այս շէնքը կը նայի հարաւային արեւելք, և անոր բոլոր սենեակ-

ները, թուով 20, այդ կողմ կը նային, հետեւապէս մէջի հիւանդները արեւ կ'ընդունին ժամանակին մեծ մասին մէջ: Աւելի խոշոր պատուհանները այնպէս շինուած են որ ամբողջութեամբ նպաստաւոր են օդ ընդունելու: Սենեակները, որոնք իբր 18 ոտք կողմերով քառակուսի են, տախտակով պատուած և ներկուած են: Յատակը կտաւատի իւղով օծուած է, և կան կարասին ամէնէն պարզ տեսակէ են: Անկողին մը, երկու երեք աթոռ, հանդերձի պահանոց մը, փոքրիկ սեղան մը, տաք և պաղ ջուր, տուշ մը, և ելեկտրական լոյս. ասոնք են ամէնը: Սենեակը կը տաքցուի ելեկտրական և կամ շոգիի ջերմոցով (սոպա):

Հիւանդներուն կազմուածքը միշտ տարերքներուն ենթարկուելով կ'ամրանայ, վասն զի օդը խոնաւ ըլլայ թէ պարզ, անոնք իրենց պտոյտները կ'ընեն, եթէ բաւական աղէկ են պտոյտ ընելու համար: »



Մ Ա. Ս Ն Ժ Դ.

ԳԱՂՏՆԻՔ ԵՐԿԱՅՆԱԿԵՑՈՒԹԵԱՆ

Գ Լ Ո Ի Խ Ճ Ժ .

ԵՐԿԱՅՆԱԿԵՑՈՒԹԵԱՆ ՆՇԱՆՆԵՐ ԱՆՀԱՏՆԵՐՈՒ ՎՐԱՅ

Առանց երբեք մեր կեանքին տեւողութիւնը գուշակելու յաւակնութիւնն ունենալու, կան ինչ ինչ ընդհանուր սկզբունքներ որոնցմէ կարելի է երկայնակեցութիւնը կանխաձայնել: Ոմանք աշխարհ կու գան ուրիշներէ աւելի տկար կազմուածքով, և ոմանք՝ աւելի նպաստաւոր կազմուածքով: Այսու ամենայնիւ տկար կազմուածք ունեցող շատ անհատներ իրենց անձերուն միշտ խնամք տանելով յաղթանակ կանգնած են տկարութիւններնուն վրայ և մինչև անգամ նշանաւոր աստիճան երկայնակեաց եղած են:

Երկայնակեցութեան հիմունքը, ըստ Հուֆլանտի կարելի է սապէս ցուցնել համառօտիւ.

Ա. Մարտողական ամբողջ դրութիւնը պէտք է որ առողջ և լաւ կազմուած ըլլայ: Առանց աղէկ ստամոքսի անկարելի է մեծ տարիքի հասնիլ:

Բ. Լաւ կազմակերպուած կուրծք եւ շնչառութեան գործարաններ. Ասոնց նշանն է լայն և լեցուն կուրծք: Շունչը երկար ժամանակ բռնելու կարողութիւն: Զօրաւոր ձայն, և քիչ անգամ հազի ենթակայութիւն:

Գ. Սիրս մը որ շատ գրգռուող շրլլայ . Մեր ներքին հիւժման կամ ինքնաժին մաշման գլխաւոր պատճառ մըն է արեան արագ շրջաբերութիւնը : Ան որ մէկ վայրկեանի մէջ 100 զարկ բազկի կ'ուսնենայ , շատ մը աւելի արագ մաշելու է քան զայն որ ունի 50 միայն : Ուստի անոնք որոնց զարկ բազկին միշտ արագ է , և որոնց մէջ մտային չնչին գրգռում մը կ'աւելցնէ սրտին շարժումը , բազում շատ ընտրելիներ չեն երկայնակեցութեան , վասն զի անոնց կեանքը շարունական տենդ է :

Գ. Կենսական զօրութեան բաւական քանակութիւն , եւ բաշխում — լաւ խառնուածք մը . Հանդարտութիւն , անդորրութիւն , կարգաւորութիւն և ներդաշնակութիւն ներքին բոլոր գործողութիւններուն և շարժումներուն մէջ՝ ծայրագոյն կարեւորութիւն ունին կեանքին պահպանման և երկարութեան համար : Բայց ասոնք մասնաւորապէս կախեալ են մարմնին ընդհանուր դիւրագրգռութեան և զգացողութեան յատուկ վիճակէն : Եւ այս վերջին յատկութիւնները ոչ չափազանց զօրաւոր ըլլալու են և ոչ չափազանց տկար , և պէտք է որ՝ միօրինակ տարածուին , այնպէս որ ոչ մէկ մաս ընդունի չափազանց մեծ կամ չափազանց փոքր բաժին :

Ե. Զօրաւոր բնական կարողութիւն ապափեման եւ բուժման , որով բոլոր այն կորուստները որոնք կը կրուին ամէն օր , ոչ միայն նորոգուին , այլ՝ ազէկ նորոգուին : Այս կախեալ է լաւ մարտողութենէ , և արիւնին խաղաղ և միօրինակ շրջաբերութենէն : Ասոնց վրայ կրնայ յաւելցուիլ նաև ծծիչ անօթներուն կատարեալ և ուժեղ գործու-

հէութիւնը և հիւթանջատիչ գործարաններուն բար-
ւոք վիճակը և կանոնաւոր գործողութիւնը :

Զ. Միօրինակ եւ անթերի համեմատութիւն
ամբողջ մարմնին . Առանց կազմութեան միօրի-
նակութեան չկրնար ըլլալ ոյժերու և շարժման միօ-
րինակութիւն , և առանց ասոնց անկարելի է ծե-
րութեան հասակի ժամանել : Բաց աստի , անկա-
տար կազմուածքը դիւրին առիթ կու տայ տեղային
հիւանդութիւններու և ախտերու ծագման , որ կըր-
նան մահ յառաջ բերել : Ուրեմն գրեթէ չտեսնուիր
որ չափազանց խոշորցած անձ մը երբեք խոր ծե-
րութեան հասած ըլլայ :

Է. Մարմնին ոչ մէկ մասը կամ կողմը չափ
սկարութիւն ունենալու է , եթէ ոչ այսպիսի մաս
մը կրնայ ծառայել դիւրաւ մուտ ընծայելու ախ-
տերու պատճառներու , անկարգութեան մը առաջին
սերմերուն :

Գ Լ ՈՒ Խ Ճ Ժ Ա .

ԵՐԿԱՅՆԱԿԵՑՈՒԹԵԱՆ ՆՊԱՍՏԱԻՈՐ ՊԱՐԱԳԱՆԵՐ

Սըր ձան Սինքլէյր , ի նկատ առնելով այն պա-
րագաները որոնք նպատաւոր են մեր երկրաւոր գո-
յութեան տարիներուն թիւը աւելցնելու , դիտած է թէ
պնդակազմ և միջակ հասակով անձերու համար հա-
ւանականութիւն կայ թէ երկար պիտի ապրին : Հա-
սակի բարձրութեան պատճառը շատ անգամ մարմ-
նին այսինչ մասնաւոր անդամին անհամեմատ
ածու մն է , որ ի հարկէ միտեալ է տկարութիւն և

հիւանդութիւն յառաջ բերելու : Նաև երկայնահասակ անձեր ծնելու ունակութիւն մը կը ստանան , որով կը կծկուի կուրծքը և մեծապէս կ'արգելուի ազատ շնչառութիւնը , մինչ կարճահասակները քիչ դժուարութիւն կը կրեն ուղիղ դիրք պահելու , և բնապէս շատ աւելի շարժուն և գործօն կ'ըլլան , և ուստի կենդանական գործողութիւնները շատ աւելի կատարելութեան մէջ կը պահուին : Կարճ հասակին միակ անպատեհութիւնն է գիրութիւնը որ յաճախ կ'ընկերանայ անոր , և որ յետին աստիճան աննըպաստ է երկայնակեցութեան : Քաջաուողջ ծնողքէ ծնանիլ և զերծ ըլլալ ժառանգական ախտերէ , երկայնակեցութեան նպաստաւոր պարագաներ են յայտնապէս : Երկայնակեցութիւնը նաև կը թուի թէ կախեալ է բարեբարոյութենէ , որ միանգամայն զուարթամտութեամբ խառն ըլլայ : Ոչ բարկացողները և ոչ վհատութեամբ կեանքին դժուարութիւններուն ներքեւ ընկճողները կրնան ակնկալել երկայնակեցութիւն : Մինչև անգամ անոնք որ իրենց զօրութիւնը և աշխոյժը կը սպառեն սաստիկ ուսման պարապելով կամ ուրիշ մտաւոր յոգնութիւններով , դուն ուրեք մեծ տարիքի կը հասնին : Երկար ցանկին մէջ 1,712 անձերու որոնք ապրեցան իբր դար մը , Ֆոնթընէթն է միակ նշանաւոր հեղինակը (թէպէտ 100 տարի ամբողջ չապրեցաւ) , և անոր երկայնակեցութեան պատճառը հանդարտարարոյութիւնը կը համարուի և խանդավառ աշխուժութիւնը որուն մէջ շատ նշանաւոր էր ան :

Հասարակօրէն դիտուած է թէ «ոչ թէ հարուստները կամ մեծամեծները և ոչ դեղեր գործածողներն են որ ծերութեան հասակին կը ժամա-

նեն, այլ անոնք որ շատ մարմնամարզ կ'ընեն, մաքուր օդ կը ծծեն, և որոնց կերակուրը պարզ է և չափաւոր: » Ստուգիւ այսօրինակ անձեր երկար ապրելու պայմաններուն մէջ կը գտնուին: Միւսոյն ատեն, մեծ տարիքի օրինակներ թէպէտ յաճախ չեն պատահիր արքայազուն և ազնուազարմ անձնաւորութեանց մէջ, սակայն այնքան կրնան կենալ համեմատութեամբ այս կարգէ անձերու փոքր թիւին, որքան ընկերութեան այն ստորնագոյն բայց աւելի բազմաթիւ դասակարգերուն մէջ: Դարձեալ, քաջայայտ է թէ երկայնակեցութիւնը կախում ունենալու է մանաւանդ եղանակէն որով կը զբաղի անհատ մը: Առողջութեան մնասակար զբաղումները ընդհանրապէս վտանգաւոր են: Եւ սակայն Փիթըր Փրին, ապակի փշողը, կ'ըսուի թէ 101 տարի ապրեցաւ: Եւ Ճան Թայլըր, Սկովտիոյ Լիտհիլներէն հանքահան մը, կը կարծուի թէ 132 տարի ապրեցաւ: Բայց առ հասարակ երկրագործները, պարտիզպանները և դաշտի մէջ աշխատող գործաւորները ընդհանրապէս ամէնէն երկար ապրողներն են: Հետեւակ զինուորներն ալ, որոնք պատերազմի վտանգներէն ետե ողջ կը մնան, նշանաւոր են երկայնակեցութեան մասին: Անոնք ընդհանրապէս խոշոր և հուժկու մարդիկ են, և այն կանոնաւորութիւնը որու սովորած կ'ըլլան ողջ մնացած այդ զինուորները, և ուղղաբերձ դիրքը որու վարժուած են անոնք, որոնք նաև ի բնէ լաւ կազմուածք ունին հարկաւ, և ունակացած են լաւ քայլ առնելու, ամէնը նպաստաւոր են անոնց: Պատշաճ է ըսել նաև թէ ոչ միայն չափաւոր մարմնամարզը, այլ՝ մինչև իսկ Ֆիզիքական աշխատութիւնը, եթէ

չափէն աւելի սաստիկ չըլլայ, կ'օգնէ քաջառողջութեան նաև ծերութեան հասնելու: Տեսնուած են շատեր որ կա՛մնելով և ուրիշ յոգնեցնող գործերով կ'զբաղին 100 տարեկանէն ետքը, և չերեւիր թէ վնաս մը կը կրեն այս յոգնութիւններէն: Չայս ալ զանց ընելու չէ թէ երկայնակեացներուն մեծ մասը ամուսնական կեանքը ամուրի կեանքէն նախապատիւ համարողներն եղած են, և ընդհանրապէս իրենց ետեւը մեծ ընտանիք մը թողած են: Թէ արդեօք ամուրի կեանքը ախտերու պատճառ է կամ անկարգութիւններու կ'առաջնորդէ, և կամ զմարդ դաժան կ'ընէ, և կամ նման ուրիշ բաներու պատճառ կրնայ ըլլալ, կարելի է ի նպաստ կամ ընդդէմ խօսելու նիւթ ընել. բայց սա ստոյգ է թէ երկայնակեաց ամուրի անձեր և թիւը երկայնակեաց ամուսնացածներուն թիւէն բաւական պակաս է:

Գ Լ ՈՒ Խ Ճ Ժ Բ .

ԵՐԿԱՅՆԱԿԵՑՈՒԹԵԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐ

Հետագայ կանոնները կու տամ առաջնորդելու համար բոլոր անոնց որ կը փափաքին երկար ապրիլ .

Ա. Զգուշացիր ամէն չափազանցութենէ, մասնաւորապէս ուտելու և խմելու մէջ:

Բ. Մի ապրիր ուտելու համար, այլ՝ կեր ապրելու համար: Ընտրէ այն ուտեստները որոնք յարմարագոյն են մարմինը սնուցանելու և ոչ այնպիսիներ որոնք հաւանօրէն պիտի աւրեն զայն:

Գ. Մաքուր օդը քու լաւագոյն բարեկամը

ըրէ : Անոր կենսատու թթուածինը ներս շնչէ ցե-
րեկը ըստ կարի շատ : Եւ գիշերը ննջասենեակիդ
պատուհանը զազաթէն բաց պահէ գէթ չորս կամ
հինգ մատնաչափ : Այս կանոնը պահէ մինչև ան-
գամ ձմեռուան խորութեան մէջ : Ասիկա երկայ-
նակեցութեան մեծ գաղտնիքներէն մէկն է :

Դ. Մաքուր եղիր մտքով և մարմնով : «Մաք-
րութիւնը Աստուածպաշտութեան երկրորդն է : »
Ամրոց է հիւանդութիւններու դէմ :

Ե. Միտքդ մի սանջեր , մի վշտանար : Այս
խրատը թերեւս թուի ցուրտ փիլիսոփայութիւն , և
դիւրին թուի տալ քան պահել : Բայց ես միտք
տանջող բնաւորութեան տէր անձեր գիտեմ , որոնք
իրենք զիրենք ազատած են անկէ լոկ կամքի ոյժով :
Մտատանջութիւնը կը սպաննէ :

Զ. Սորվէ աշխատութիւնը սիրել և ծուլու-
թիւնը ատել : Ծոյլ մարդը երբեք հարիւրամեայ
չըլլար :

Է. Սիրելի աշխատութեան մը պարապէ : Այս-
պէս ընող մէկը երբեք չմեռնիր ծերութեան ան-
կումէ : Անիկա միշտ զբաղում մը ունի մտքի կամ
մարմնի , ուստի ասոնք թարմ և զօրաւոր կը մնան :

Ը. Կանոնաւոր մարմնամարզ ըրէ բաց օդի մէջ ,
բայց զգուշացիր շափազանց յոգնութենէ :

Թ. Կանուխ անկողին մտիր , և բաւական քուն
քնացիր :

Ժ. Բարկութեան կիրքէն զգուշացիր : Յիշէ
թէ ամէն մէկ յուզում աստիճան մը կը կարճեցնէ
կեանքը , և երբեմն ալ մահացու է :

ԺԱ. Կեանքի համար աղէկ ընկեր մը փնտուէ ,
բայց ոչ թէ շատ կանուխ :

Այս կանոններուն վրայ կ'ուզեմ աւելցնել համարաւոր Հուֆլանտի քանի մը պատուական խրատները, որ աւասիկ.

Ա. Զանա, ի վեր քան զամենայն, նուաճել կիրքերդ: Մարդ մը որ շարունակ կը հպատակի իր կիրքերուն դրդումին, միշտ ծայրայեղ և ինքնահաւան տրամադրութեան մէջ կը գտնուի, և երբեք չկրնար տէր ըլլալ այն անդորր և խաղաղ կազմուածքին, որ անհրաժեշտ է կեանքին պահպանման համար: Անոր ներքին կենսական մաշումը այդ կերպով ահուելիօրէն կ'աւելնայ և ինք շուտով զոհ կ'երթայ:

Բ. Մարդիկ պարտին սովորեցնել իրենքզիրենք նկատել կեանքը ոչ թէ իբրեւ աւարկայ մը, այլ իբրեւ միջոց բարձրագոյն կատարելութիւն ստանալու, և մեր գոյութիւնն ու ճակատագիրը իբրև միշտ ուղղուած՝ բարձրագոյն հպատակի մը և ենթակայ աւելի բարձրացեալ իշխանութեան մը: Երբեք չպարտին աչքէ վրիպեցնել այն տեսակէտը, զոր նախնիք կը կոչէին «Վստահութիւն Նախախնամութեան վրայ»։ Անոնք այսպէս լաւագոյն միջոցը կ'ուսեննան իրենց ճամբան ուղղելու կեանքին լաբիւրինթոսին մէջէն, և մեծագոյն ապահովութիւնը ամէն յարձակումներու դէմ, որոնցմով իրենց մտքին խաղաղութիւնը կրնայ խանգարիլ:

Գ. Ապրէ միշտ, բայց յատուկ նշանակութեամբ, օրուան համար, այսինքն ամէն մէկ օր գործածէ իբրեւ քու վերջին օրդ, առանց մտածելու վաղուան վրայ: Ապերջանիկ են այն մարդիկ որոնք տակաւին ապագային վրայ կը մտածեն, և ապագային համար յօրինած ծրագիրներնուն վրայ որո-

ճալով կը կորսնցնեն ներկային վայելքը : Ներկան ապագային ծնողքն է , և ով որ լիովին կը գործածէ իւրաքանչիւր օրը և իւրաքանչիւր ժամը անոր վախճանին համեմատ , կրնայ երեկոյին պառկիլ հանգստանալ հաճելի գոհունակութեամբ թէ այդ օր ապրած է և անոր նպատակը կատարած է , բայց դրած ըլլալով լաւագոյն հիմը ապագայ վայելքներու :

Դ. Ջանա ըստ կարի ճիշդ ըմբռնում մը ձեւացրնել ամէն մէկ դէպքի վրայ և պիտի գտնես թէ աշխարհիս շարիքներուն մեծագոյն մասը կը ծագին սխալներէ , սխալ շահերու հետամուտ ըլլալէ և կամ գահավէժ դատումներէ , և թէ գլխաւոր կէտը չէ այնքան թէ ի՛նչ կ'ընդունինք , որքան թէ ի՛նչպէս կ'ընդունինք : Ով որ կը ստանայ այս պատուական տաղանդը , անկախ է արտաքին պարագաներէ : Ինչպէս ըսած է վայսհատփթ , « Ստոյգ է թէ միայն իմաստութիւնն է աղբիւրը հաճոյքի , և յիմարութիւնը՝ թշուառութեան աղբիւրն է : Առանց ամբողջովին յանձնուելու Նախախնամութեան կամքին , առանց համոզման թէ ամէն դէպքերը մեր բարիքին համար կը տնօրինուին , ամէն բան յիմարութիւնն է , և կ'առաջնորդէ դէպի դժգոհութիւն : »

Ե. Մարդ պէտք է որ միշտ զօրացնէ և ամբողջապէս հետզհետէ իր վստահութիւնը մարդոց վրայ և ամէն ազնիւ առաքինութիւններու , բարեացակամութեան , բարեկամութեան , համակրանքի և մարդասիրութեան վրայ որոնք մարդոց վստահելէ ծագում կ'առնեն : Ամէն մարդ նկատէ բարի , մինչև որ հակառակին համոզուիս անհերքելի ապացոյցներով , և մինչև անգամ այն ատեն մարդուն վրայ

պէտք է նայիլ իբրեւ սխալէ մը մուրաճի վրայ, որ շատ մը աւելի արժանի է մեր կարեկցութեան մանաւանդ քան ատելութեան: Մարդ, արդարեւ, բարի պիտի ըլլար, եթէ չմուրէր տգիտութեամբ, սխալ ըմբռնումով և սխալ շահու հետամտութեամբ: Վա՛յ անոնց, որոնց փիլիսոփայութիւնը կը բաղկանայ ոչ մէկուն վատահելէ: Անոնց կեանքը շարունակ պաշտպանողական և յարձակողական պատերազմ մըն է, և պարտին ի սպառ մնաք բարով ըսել զուարթամտութեան և գոհունակութեան: Մարդ ո՛րքան աւելի բարի կամեցողութիւն տածէ բոլոր իր շուրջ գտնուածներուն, ա՛յնքան աւելի ուրիշները երջանիկ կ'ընէ և աւելի երջանկութիւն կը վայելէ:

Զ. Գոհունակութիւն և մտքի խաղաղութիւն զարգացնելու համար Յոյսը անհրաժեշտ պէտք մըն է: Ով որ կարող է յուսալ, կ'երկնցնէ իր գոյութիւնը, ոչ միայն գաղափարով, այլ նաև ֆիզիքականապէս, այն խաղաղութեամբ և անդորրութեամբ զոր այսպէս ձեռք կը բերէ: Չեմ ակնարկեր հոս մեր արդի գոյութեան անձուկ սահմաններուն մէջի յոյսին, այլ անդրշիրիմեան յոյսին: Ըստ իմ գաղափարիս, անամահութեան յոյսը միակ յոյսն է որ կեանքը կրնայ արժէքաւոր ընել, և անոր բեռները դիւրատար: Այս նկատմամբ կրնայ մէկը ըսել թէ նոյն իսկ կրօնքը կրնայ միջոց մը ըլլալ կեանքի երկարութեան: Կրօնքը ո՛րքան աւելի նուաճէ կիրքերը, ո՛րքան աւելի զարգացնէ անձնութեանը, ո՛րքան աւելի յառաջ բերէ ներքին խաղաղութիւնը, այնքան աւելի կը ծառայէ երկարելու մահկանացուներուն կեանքը: Ուրախու-

Թիւնն ալ կեանքին մեծագոյն համայնարոյժներէն մէկն է: Այսու ամենայնիւ մարդ պէտք չէ որ կարծէ թէ միշտ հարկ է զանիկա գրգռել յատուկ առիթներով և բարեբաղդ միջադէպներով, բայց երբեք զանց ընելու չէ փնտուել և գործածել ամէն պատեհութիւն վայելել ուրախութիւն, որ պարտի ըլլալ մաքուր և ոչ սաստիկ բուռն:

Փ Լ Ո Ի Խ Ճ Ժ Պ .

Կ Ե Ա Ն Ք Կ Ա Ր Ճ Ե Ց Ն Ո Ղ Բ Ա Ն Ե Ր

Ճիշդ ինչպէս որ կաթիլ մը ջուր շարունակ կաթելով ժամանակ ետքը կը մաշեցնէ առերեւոյթս անմաշելի ժայռը, նոյնպէս նաև զանցառութեամբ և ներգործարար Բնութեան և մեր էութեան անյեղլի օրէնքներուն դէմ գործուած մանր զանցառութիւնները և մեղքերը կամաց կամաց կը կարծեցնեն կեանքը: Հետագայն համառօտութիւն մըն է մտաւոր, բարոյական, ֆիզիքական և արտաքին ազդեցութիւններուն որ վնասակար ներգործութիւն կ'ընեն մեր կեանքերուն մէջ և կը կարծեցնեն մեր երկրաւոր գոյութեան տարիները: Յարաժամ պէտք է որ ասոնցմէ փախչին բոլոր անոնք որ կը բաղձան առոյգ ծերութիւն վայելել.

Խարդախեալ ուտեստներ	Նախամեծ
Յանկասիրութիւն	Չափազանց ուրախութիւն
Անհանգիստ խիղճ	Սխալ կերակուր
Բարկութիւն	Յոգնեցնող մարմնամարզ
Անձկութիւն	Վիշտ
Գէշ օդ	Ատելութիւն
Չափազանց հոգ	Ծուլութիւն
Կանուխ ամուսնութիւն	Անգործութիւն

Անխոհեմութեամբ գործածել	Հեշտամտութիւն
դեղեր [ժուժկալութիւն	Ծխախոտ ծխել (չափազանց)
Անբարեխաւնութիւն, Ան-	Անմաքրութիւն
Անբաւական քուն	Վատաւողջ կլիմայ
Մախանք	Վատաւողջ զբաղում
Ուշ պառկել	Վատաւողջ բնակարան
Ուշ ընթրել	Օգտւորումէ զուրկ սենեակ
Մտաւոր ձգտում	Բուռն կիրք, շարժութիւն
Չափազանց ուտել	Անբաւական մարմնամարդ
Կերակուրը կէս ծամել	Մտահոգութիւն

Գ Լ Ո Ի Խ Ճ Ժ Դ .

Կ Ե Ա Ն Ք Ե Ր Կ Ա Ր Ո Ղ Բ Ա Ն Ե Ր

Հակադրեալ վերոյիշեալ մնասակար ազդակներուն որոնք կեանք կարճեցնելու բնութիւնն ունին, հետեւեալներն են գլխաւոր մտային, բարոյական, ֆիզիքական և արտաքին ազդեցութիւնները, որոնք կը նպաստեն երկայնակեցութեան: Անոնց շատերուն վրայ խօսուած է նախընթաց գլուխներուն մէջ մանրամասնօրէն.

Հանգարտ խիղճ	Ուրախութիւն
Հանգարտաբարոյութիւն	Ծիծաղ
Գոհ միտք	Չափաւորութիւն ուտելու և խմելու մէջ
Բարուց մաքրութիւն	Բարեպաշտութիւն և յոյս ապագայ կեանքի մը
Մարմնի մաքրութիւն	Պատշաճ զբօսանք և հանգիստ
Զուարթութիւն	Աւողջ միջավայր
Մտերմութիւն	Կատարեալ ծամողութիւն կերակուրի [լիքէ
Ամէն օր մարմնամարդ	Ժուժկալութիւն (ոգելից ըմպե-
Պտուղ և բանջարեղէն ուտել	Ամուսնութիւն
իրենց եղանակներուն	Աւողջարար կերակուր
Կանուխ պառկել	Լաւ օգտւորուող սենեակներ
Ութ կամ ինն ժամ քուն	նստելու և քնանալու համար
Աւողջարար կլիմայ	
Աւողջարար զբաղում	
Յոյս	

Գ Լ ՈՒ Խ Ճ Ժ Ե .

ԿԵՐԱԿՈՒՐ ԵՐԿԱՅՆԱԿԵՑՈՒԹԵԱՆ ԱՌՆՁՈՒԹԵԱՄԲ

Իւզոտ և ճոխ կերակուրը երբեք նպաստաւոր չէ երկայնակեցութեան : Գրեթէ բոլոր հարիւրամեաները սնած են պարզ կերակուրով , և յոյժ չափաւոր եղած են ուտելու և խմելու մէջ : Ծերունին Փէր , որ մեռաւ հարիւր յիսուներկու տարեկան և ինն ամսուան , կը սնանէր , կ'ըսուի , հինգած պահիրով , կաթով , թեփ հացով , տկար գարեջուրով , կաթի շիճուկով : Հէնրի Ճէնքինս , որ հարիւր վաթսուներինը արտակարգ տարիքին հասաւ , ամենապարզ ուտեստներով կը սնանէր : Պօղոս ճգնաւոր , որ ապրեցաւ հարիւր տասներհինգ տարի , իր առաջին քառասուն տարիներուն մէջ կը սնանէր արմաւով և ջրով , և իր կեանքին մնացած մասին մէջ՝ հացով և ջրով : Սուրբ Անտոն , որ հարիւր հինգ տարի ապրեցաւ , ութսուն տարի անապատին մէջ սնաւ հացով և ջրով , միայն քիչ մը աղցան կ'աւելցնէր անոնց վրայ : Յակոբ ճգնաւոր նմանօրինակ պարզ կերակուրով ապրեցաւ հարիւր չորս տարի : Արսէնիոս , Արկադէոս կայսեր վարժապետը , հարիւր քսան տարի , Րոմպոլտ՝ հարիւր քսան տարի : Սուրբ Եպիփան՝ հարիւր տասներհինգ տարի , և Սիմէոն՝ հարիւր տասներկու տարի :

Տր. Կոլտսմիթհ կ'ըսէ . « Չարմանալի է թէ Արեւելքի նախնի Քրիստոնեաները , որոնք հալածանքներէ Արարիոյ անապատները կը քաշուէին , ինչ մեծ տարիքով կը շարունակէին ապրիլ առողջու-

Թեան բոլոր թարմութեան մէջ, բայց ժուժկալութեան կրթութիւններով: Անոնց կերակուրը առհասարակ էր քսանըչորս ժամու համար տամներկութեան հաց և ուրիշ ոչինչ բայց միայն ջուր:»

Պլուտարքոս կ'ըսէ թէ վաղեմի Բրիտոնները այնպէս ժուժկալ էին, որ ա՛յն ատեն ծերանալ կը սկսէին երբ հարիւր քսան տարեկան կ'ըլլային: Անոնց բազուկները, սրունքները և ազդրերը մերկ կը թողուէին, և շատ անգամ կապոյտ կը ներկուէին: Անոնց ուտեստը գրեթէ միայն խոզկաղին, հատապտուղներ և ջուր էր:

Հերոդոտոս Եթէովպիոյ ժողովրդի մը վրայով կը պատմէ, որոնք իրենց երկայնակեցութեան պատճառաւ Մաքրոպիացիք կը կոչուէին, թէ անոնց կերակուրը բոլորովին կը բաղկանար խորոված միսէ և կաթէ: Նշանաւոր էին իրենց գեղեցկութեամբ, և հարիւր քսան տարիէ աւելի կ'ապրէին:

«Հնդկաստանի վաղեմի Մերկիմաստակները,» կ'ըսէ Բաուպոթհամ, «բոլորովին պտուղներով և թարմ բանջարեղէններով կը սնանէին: Անոնց կրօնական վարդապետութիւններէն և պատուէրներէն մէկն էր չուտել ուրիշ բան, բայց միայն ինչ որ արեւը հասունցուցած է և կերակուրի յարմար ըրած է առանց ուէ ուրիշ պատրաստութեան: Այս կերակուրը հողային տարրերէն շատ փոքր մաս մը կը պարունակէ, և կ'ըսուի թէ այս մարդիկ կատարելապէս առողջ էին և 150—200 տարի կ'ապրէին:»

Սըր Ուիլերմ Թէմփըլ սապէս կ'ըսէ պրահմիններուն վրայ, «Անոնց բարոյական փիլիսոփայութիւնը գլխաւորապէս էր արգելել մարմինն բոլոր ախտերը և տկարութիւնները, որոնցմէ կը ծագին, կ'ըսէին,

մտքի վրդովումները մեծ չափով, այնուհետև միտքը հանդարտեցնել և ազատ կացուցանել զանիկա ամէն անձկոտ հոգերէ, անցելոյն և ապագային վրայ վրդովիչ և տխրեցուցիչ խորհուրդները համարելով երազներ, և նկատողութեան չառնել զանոնք: Անոնք կ'արհամարհէին թէ կեանքը թէ մահը, թէ հաճոյքը թէ ցաւը, կամ գէթ զանոնք անտարբեր կը կարծէին: Անոնց սրդարութիւնը ճշգրիտ էր և օրինակելի, անոնց ժուժկալութիւնը այնպէս մեծ էր որ կը սնանէին բրինձով և բանջարեղէններով միայն, և երբեք չէին ուտեր զգացող կենսաւորներ: Եթէ հիւանդանային, հիւանդութիւնը անժուժկալութեան ա'յնպիսի գէշ նշան կը համարէին որ կը մեռնէին ամօթէ և տխրութենէ: Բայց շատեր կ'ապրէին 150է մինչև 200 տարի:

«Անապատի Արաբ ցեղերէն ոմանք,» կը գրէ նաւապետ Րայլի, «բոլորովին իրենց ուղտերուն կաթովը կը սնանին: Անոնք որ այս կերակուրին շատ կը յարին, չունին հիւանդութիւն և ոչ առողջութեան խանդարումներ, և շատ մեծ տարիքի կը հասնին, և նշանաւոր կորով և գործունէութիւն կը ցուցնեն: Ես սա հաստատ կարծիքն ունիմ թէ այս ընդարձակ անապատին Արաբներէն մեծ մաս մը իրօք կ'ապրին 200 և աւելի տարիներ: Անոնց կեանքը կանոնաւոր է ծննդենէ մինչեւ մահ, կերակուրն է պարզ և սննդարար: Եւ կլիման առանց փոփոխութիւններու չոր է և միօրինակ: Խիստ աշխատութիւն չունին, բայց բաւական մարմնամարդ կ'ընեն առողջութեան համար: Երբեք իրենց բերանը չեն դներ գինի կամ ոգելից ըմպե-

լիներ, վասն զի ասոնք կ'արգելէ իրենց կրօնքը :»

«Կը թուի թէ,» կ'ըսէ Լորտ Պէյքըն, «փորձառութիւնը կը թելադրէ թէ սակաւապէտ և գրեթէ Պիւթագորեան կերակուրը—ինչպէս կը տրամադրէ ամենախիստ մենաստանի կեանքը կամ զոր կը վարեն ճգնաւորները — ամէնէն նպաստաւորն է երկայնակեցութեան :»

«Պարզ կերակուրը միայն,» կը յայտարարէ Հուֆլանտ, «կը նպաստէ չափաւորութեան և երկայնակեցութեան, և բաղադրեալ խառն, ճոխ կերակուրը կը կարճեցնէ կեանքը : Երկայնակեցութեան ամէնէն տարօրինակ օրինակները կը գըտնուին մարդկային այն դասակարգերուն մէջ, որոնք, մարմնային բացօթեայ աշխատութեան հետ, կը վարեն պարզ և Բնութեան համաձայն կեանք, որպիսի են երկրագործները, պարտիզպանները, որսորդները, ևն. : Մարդ որչափ աւելի հետեւի Բնութեան, և հնազանդի անոր օրէնքներուն, այնչափ աւելի երկար կ'ապրի, և որչափ աւելի հեռանայ ասոնցմէ, այնչափ աւելի կարճ կ'ըլլայ իր կեանքը : Ճոխ և սննդարար կերակուրը, և մսի անչափաւոր կիրառութիւնը կեանքը չեն երկարեր : Մեծագոյն երկայնակեցութեան օրինակներ կրնան գտնուիլ այն մարդոց մէջ, որոնք իրենց մատաղ հասակէն հետէ ապրած են գլխաւորապէս բանջարեղէններով, և թերեւս երբեք միս ճաշակած չեն :»

Ապացուցանելու համար թէ կերակուրի մասին ճշգրիտ չափաւորութիւնը նպաստաւոր է երկայնակեցութեան, Տր. Տը Լէյսի Իվընս կ'ըսէ, «Նայելով այն գրեթէ երկու հազար անձերուն վրայ, որոնց

նկատմամբ տեղեկագրուած է թէ մէկ դարէ աւելի
 ապրած են, կը տեսնենք առ հասարակ կերակուրի
 և սովորոյթներու մէջ տարօրինակութիւն մը որ
 կրնայ պատճառ համարուիլ անոնց երկայնակեցու-
 թեան: Կը տեսնենք այնպիսիներ, որոնք կ'ապրէին
 ամէն զեղխութիւններու մէջ, որքան կրնային,
 ուրիշներ՝ ամենագծուծ աղքատութեան մէջ, իրենց
 հացը մուրալով. ոմանք էին օրինակներ չափակ-
 ցական գեղեցիկ կազմութեան, ուրիշներ՝ խեղան-
 դամներ. ոմանք շատ ջուր կը խմէին, ուրիշներ՝
 քիչ. ոմանք իսպառ հրաժարողներ էին ալքոլաւոր
 ըմպելիներէ, ուրիշներ՝ արբեցողներ. ոմանք կը
 ծխէին, ուրիշներ՝ չէին ծխեր. ոմանք բոլորովին
 բանջարեղէնով կ'ապրէին, ուրիշներ՝ առատու-
 թեամբ կենդանական կերակուր կ'ուտէին. ոմանք
 գործօն, շարժուն կեանքով կ'ապրէին, ուրիշներ՝
 նստողական կեանքով. ոմանք կը գործէին իրենց
 ուղեղով, ուրիշներ՝ իրենց ձեռքերով. ոմանք օրը
 մէկ անգամ միայն կը ճաշէին: ուրիշներ՝ չորս հինգ
 անգամ. ոմանք շատ կերակուր կ'ուտէին, ոմանք՝
 քիչ: Իրօք մեծ անհամաձայնութիւն կը գտնենք
 թէ սովորոյթներու և թէ կերակուրներու մէջ.
 բայց այն դէպքերուն կամ օրինակներուն մէջ ուր
 կարող եղած ենք կերակուրի մասին վստահելի
 տեղեկութիւն ստանալ, կը գտնենք մեծ պատճառ
 մը որ կը համապատասխանէ երկայնակեցութեան
 դէպքերուն մեծամասնութեան, այն է՝ չափաւո-
 ռուքիւն կերակուրի քանակութեան մեջ:»

«Եթէ մարդ կ'ուզէ իր կեանքը շատ երկարել,»
 կ'ըսէ Տր. Ֆորտայս, «պարտի մեծ խնամ տանիլ
 շատ չափաւոր ուտելու, և չխմել գինի և ոչ գոր-

ծածել ուէ գինովցնող ըմպելի : Բոլոր կրթեալ
ազգերուն մէջ մարդիկ կրկին քանակութեամբ
կ'ուտեն ու կը խամեն , գուցէ իրենց պէտքին չորս
հինգ անգամը : Եթէ մարդիկ այնչափ միայն
ուտեն որչափ պէտք ունին , հարկ պիտի չմնայ
գինիի , համեմներու և կամ ուէ ուրիշ գրգռիչնե-
րու , իրենց կերակուրին մարսողութեան համար :
Չափազանց ուտելը միշտ կը մաշեցնէ մարմինը ,
առանց ուէ օգուտ մը ընելու :»

Ուրիշ վաղեմի բժիշկ մը , որ ապրեցաւ ժուժ-
կալութեան շարժումի օրերէն առաջ , կը գրէ թէ
«Կերակուրի մասին ոչ մէկ օրէնք այնքան կարեւոր
է որքան հրաժեշտ տալ ամէն տեսակ բաղադրեալ
հեղանիւթներէ , վասն զի ջուրն է միակ առողջա-
րար ըմպելին , լաւագոյն լուծիչը , հալեցնողը մեր
ուտեստի թանձր մասերուն , որ կը պահէ մեր
ստամոքսին ոյժը , առանց սպառելու անոր զօրու-
թիւնը , և յոյժ պարզ , յոյժ քաղցր , և յայտնապէս
ամենայարմար օժանդակ մը կը հանդիսանայ հիւ-
թանջատիչ գործարաններուն և մարմնին ընդհա-
նուր խոնաւութեան : Միով բանիւ , աղէկ ջուրը
միակ յարմար և առողջարար հեղանիւթն է մար-
դուս հասարակ պէտքերուն համար : Բոլոր միւս-
ները վնասակար են , և այս՝ այն համեմատութեամբ
որ իրենց յատկութեամբ կը հեռանան ջուրէն :»

Գ Լ Ո Ի Խ Ճ Ժ Զ .

Ի ՆԶՊԷՍ ԿԱՐԵԼԻ Է ՀԱՐԻԻՐԱՄԵԱՅ ԸԼԼԱԼ

Հոչակաւոր բժիշկ մը , երբ իր վերջին վայրկեաններուն մէջ շրջապատուած էր իր բազմաթիւ պաշտօնակիցներէն , որոնք իր կորուստը կ'ողբային , կ'ըսուի թէ սապէս ըսած է անոնց . «Պարոններ , ես իմ ետեւս երեք մեծ բժիշկներ կը թողում :» Երբ հարցուեցաւ թէ ո՛վ են անոնք , պատասխանեց . «Մաքրութիւն , Մարմնամարդ և Ժուժկալութիւն :»

Մինչ կան այս մեծ բժիշկները , չկայ բնասասական պատճառ մը թէ ինչո՞ւ միջին կազմով անձ մը երկար չապրի ու հարիւրամեայ չըլլայ : Կ'երեւնայ թէ կայ տիրող օրէնք մը կենդանական թագաւորութեան մէջ , թէ մինչեւ չափահասութիւն տեւող տարիներուն թիւը հաւասար է կենդանիին ամբողջ գոյութեան ժամանակամիջոցին մէկ հինգերորդին : Ուրեմն , ըստ այսմ , մարդս որ քսանըմէկ տարեկան հասակին մէջ չափահաս կ'ըլլայ , պէտք է ապրի հարիւր տարիէ աւելի :

Տր . Մընրօ , իր անդամազննական դասախօսութիւններուն մէջ սապէս կ'ըսէ . «Մարդկային մարմինը , իբրեւ մեքենայ , կատարեալ է . իր մէջ չկրեր նշաններ որոնցմէ կարելի ըլլայ հաստատել թէ անիկա պիտի փտի , այլ այնպէս կը թուի թէ յաւիտեան պիտի տևէ :»

Անոնք որ կը փափաքին հարիւրամեայ ըլլալ , իրենց կեանքերուն գործն ընելու են ատիկա :

Առողջութեան բոլոր օրէնքները պէտք է շարունակ ուսումնասիրել մատաղ հասակէն սկսելով : Ամէն անգամ որ կը մեղանչենք Բնութեան արդար օրէնքներուն դէմ, ինքզինքնիս կը կողոպտենք, և կը կորանցնենք ժամեր, օրեր, շաբաթներ, ամիսներ, տարիներ, պարագային համեմատ, մեր երկրաւոր գոյութենէն :

Բժիշկ Սըր ձէյմս Քրիշթըն Պրատն կը յայտարարէ թէ երկայնակեցութեան կարճ ճամբայ չկայ : Զայն ձեռք բերելը կեանքի տեւողութեան գործ է, և անոր յառաջացումը հանրային բժշկականութեան մէկ ճիւղը : Առողջապահութեան օրէնքներու յարատեւ հնազանդութեամբ է որ ծերութեան հասակը ձեռք կրնայ բերուիլ, և խոհական զգուշութեամբ է որ անիկա կրնայ երկարիլ : Ծերութեան հասակի երկարութեան ընդհանրացման միջոցները բժիշկներու ձեռնհասութենէն վեր են : Մենք չենք կրնար փոխել դարուս ոգին, չենք կրնար ջնջել ազահութիւնը, անափառութիւնը և տիրապետելու ցանկութիւնը, կամ զսպել մինչեւ իսկ կեանքի պայքարին անօգուտ շափազանցութիւնները որ կը տիրեն ամէն կողմ : Բայց կրնանք ընել բան մը. այն է՝ մեզի ունկն դնողներու մատնանիչ ընել մեծ վտանգներ, որոնցմէ կարելի է զերծ ըլլալ մտային առողջապահական օրէնքներուն և սկզբունքներուն միտ դնելով շարունակ :

«Յառաջացեալ կեանքը և զառամութիւնը,» կ'ըսէ Տր. Սաութհուտ Սմիթհ,» հասարակօրէն միեւնոյն կը համարուին : Կեանքի երկարումը տգիտաբար կը կարծուի երկարաձգում տկարութեան և թշուառութեան, — այն ժամանակամիջոցը՝ որու

յատկանիշ տրուած է յառաջացող նուազութիւն զգացողական կարողութեան, և ուստի համեմատականապէս ակռաներ, աչքեր ճաշակ, ևն. վայելելու անկարողութիւն: Բայց մարդկային կարողութեան սահմանին մէջ կ'իյնայ աստիճան մը յապաղել ծերութեան այն ժամանակամիջոցը որ կը կոչուի զառամութիւն: Երկայնակեցութիւնը զառամութեան և անկարողութեան ժամանակամիջոցին երկարաձգումը չէ, ինչպէս կարծողներ կը գտնուին, այլ ընդարձակում, երկարում կեանքի այն ժամանակամիջոցին, երբ մարդ լիովին կը ճանչնայ իր գոյութեան օրհնութեան արժէքը, երբ ընդունակ է իսկական վայելքի ըստ ամենայնի և լաւագոյնս յարմար իր ընկերներուն երջանկութիւնը աւելցնելու: «Երկայնակեցութիւնը, բարիք է ուրեմն, նախ վասն զի անիկա նշան է և հետեւանք այսինչ քահակութեամբ վայելք ընդունելու, քանզի երկայնակեցութիւնը և երջանկութիւնը, եթէ ոչ միշտ, ընդհանրապէս զուգընթաց կ'երթան և վիշտն ու թշուառութիւնը միշտ կը կարճեցնեն կեանքը: Երկրորդ, բանը այսպէս ըլլալով, ինչ համեմատութեամբ որ կեանքին միջին ժամանակամիջոցը կ'ընդարձակի, վայելքին գումարն ալ հարկաւ կը մեծնայ նոյն համեմատութեամբ: Եւ երկայնակեցութեան այս տեսութիւնը ի վեր կը հանէ պատճառը և կը ցուցնէ բանաւորութիւնը երկայնակեցութեան փափաքին, որ այնքան ընդհանուր է և մշտնջենական՝ և որ առ հասարակ բնագղային կը նկատուի:

Մանրէարանական արտաքոյ կարգի վարկած մը կ'ընդունի Փրոֆ. Րոմէյն Քըրթիս, թէ մարդկային

սեռին ապագայ սերունդներուն մէջ կարելի պիտի ըլլայ մինչեւ անգամ հազար տարի ապրիլ : Այսինքն , հարկաւ երբ բողոքովին բնաջինջ ընենք միջրոպաները , կեանքի այդ թշնամիները : Այսու ամենայնիւ այսպիսի գաղափար մը կրնայ քիչ մը հեռուն տարուած նկատուիլ :

Գ Լ Ո Ւ Խ Ճ Ժ Է .

ՏԱՐԱԺԱՄ ԾԵՐՈՒԹԻՒՆ, ԵՒ ԱՆՈՐ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ

Մարդիկ և կիներ կան որ քառասուն տարեկան հասակի մէջ աւելի ծեր են քան ուրիշներ վաթսուն տարեկան հասակի մէջ : Տարածամ , այսինքն ժամանակէն առաջ եկող , ծերութիւնը , ընդհանուր խօսելով , մին է այն չարիքներէն որու մենք և ոչ թէ Մայր Բնութիւնը պատասխանատու է : Ծերութեան դրոշմը յաճախ կը սկսի պատանեկութեան կանուխ հասակին մէջ : Տարածամ փտութեան գլխաւոր պատճառներուն կարգէն կրնան յիշուիլ յոռի ունակութիւններ , ուշ անկողին մըտնել գրգռիչ կերակուրներ և ըմպելիներ , չափազանց աշխատութիւն մտային և ֆիզիքական կարողութիւններու , կանուխ ամուսնութիւն , հոգ , մտատանջութիւն և անձկութիւն : Արդարեւ , ուէ քան որ պատճառ կ'ըլլայ մտքի կամ մարմնի անպատեհ մաշումի , կը փութացնէ մեր վրայ ծերութեան հասակի տկարութիւնները և կարողութիւններու անկումը : Հուճկանտ երգիծարանօրէն հետեւեալ չորս կանոնները կու տայ ծերութեան երեւոյթը փութացնելու համար .

Ա. Չանա ամէն ճարտարութեամբ, Ֆիզիքական և բարոյական, չափահասութիւն ձեռք բերել, որչափ կարելի է շուտով, և վատնէ կենսական ոյժը ըստ կարի մեծ շռայլութեամբ:

Բ. Շատ կանուխ սկսէ յետին աստիճան յոգնութեան: Շատ ծառայութիւն պիտի մատուցանեն այդ նպատակին օրերով տաժանելի ճամբորդութիւն ընել, շարունակ պարել, բոլոր գիշերը նրստիլ, և կարճեցնել հանգստեան ամէն ժամանակամիջոց: Այս միջոցներով երկու նպատակի պիտի հասնիս. շուտով պիտի սպառես կենսական ոյժը, և շուտով պիտի կարծրանան և դիւրաբեկ ըլլան մարմնիդ անօթները, երակները:

Գ. Խմէ առատ գինի և ոգելից ըմպելիներ: Ասիկա սքանչելի դեղագիր մըն է մարմինը ցամքեցնելու և թառամեցնելու:

Դ. Հոգը, վախը և վիշտը արտաքոյ կարգի միջոցներ են շատ կանուխ յառաջ բերելու համար ծերութեան ամէն մէկ յատկանիշները: Ունինք օրինակներ այնպիսի անձերու, որոնց մազերը ճերմկած են մէկ գիշեր սաստիկ վիշտ և վախ զգալով: Կան այնպիսիներ որ ճարտար են ամէն բան մելամաղձային տեսնելու արուեստին մէջ, կամ կը վախնան թէ ամէն մարդէ չարիք մը պիտի գայ իրենց և ամէնէն հասարակ պարագաներու մէջ իսկ առատ միջոց կը գտնեն թշուառութեան և ապերջանկութեան:»

Պ Լ ՈՒ Խ Ճ Ժ Ը .

ԵՐԿԱՅՆԱԿԵՑՈՒԹԵԱՆ ՆՇԱՆԱԻՈՐ ՕՐԻՆԱԿՆԵՐ

Բրիտանական պատմութեան մէջ երկայնակեցութեան ամէնէն նշանաւոր օրինակը որու կը հանդիպինք Թհումրս Քարն է որ, ըստ Սէյնթ Լէոնարտի, ի Շորտիչ, թեմական արձանագրութեան, մեռաւ 1588 Յունուար 28ին 207 տարեկան անհաւատալի հասակին մէջ: Ծնաւ Րիչըրա Բ.ի իշխանութեան ժամանակ, և ապրեցաւ տասներկու թագաւորներու և թագուհիներու իշխանութիւններուն միջոցին, որոնք են, Րիչըրա Բ., Հէնրի Գ., Ե., և Զ., Րիչըրա Գ., Հէնրի Է. և Ը., Էտուըրա Զ., Մէյրի և Եղիսաբէթ:

Փիթըր Կարտըն 131 տարեկան, բնիկ Ապէրտինչիրի: Մեռաւ 1775, Յունուար 12ին: Գրեթէ մինչեւ իր մահը երկրագործութեան վերաբերեալ գործերու կը պարապէր: Կ'ըսուի թէ իր առողջութիւնը այնպէս լաւ պահած էր որ իր որդիէն աւելի թարմ և աւելի պզտիկ կ'երեւնար երբ երկուքն ալ յառաջացած էին տարիքի մէջ:

Տէամընտի կոմսուհին, Ուսթըրֆորտ գաւառէն, 140 տարի ապրեցաւ: Մեռաւ ձէյմս Ա.ի իշխանութեան ժամանակ: Կը պահէր իր կատարեալ առուգութիւնը իր կեանքին շատ յառաջացեալ տարիքին մէջ: Լորտ Պէյքըն իր Բնական Պատմութեան մէջ կ'ըսէ թէ «յիշեալ կոմսուհին երկու երեք անգամ նոր աղուայ հանած է. հին աղուաները թափած և ուրիշներ բուսած են անոնց տեղը: »

Թհոմրս Փար, 152 տարի ապրեցաւ : Ծնաւ 1483ին Ալպըրապէրի թեմին մէջ, ի Շրոփչիր : Ապրեցաւ տասը թագաւորներու և թագուհիներու իշխանութեան միջոցին, և թագուեցաւ Ուէսթմինսթրի Աբբայարանին մէջ : Անոր երկայնակեցութեան կանոններն էին, «Գլուխդ պաղ պահէ ժուժկալութեամբ, ոտքերդ տաք՝ մարմնամարզով, կանուխ ելիր, կանուխ պառկէ, և եթէ գիրնալու վտանգ կը տեսնես, աչքերդ բաց պահէ և բերանդ գոց :» Կամ, ուրիշ խօսքով, «Չափաւոր եղիր թէ՛ քունիդ թէ՛ կերակուրիդ մէջ :»

Հէնրի Ճէնքինս 169 տարեկան էր երբ մեռաւ 1670, Դեկտ. 8ին : Կը բնակէր Եորքչիրի մէջ, և իր կեանքին վերջին մօտ ձկնորսութիւն կ'ընէր : Կ'ըսուի թէ 100 տարիքը անցնելէն ետքը ոչ միայն գետերու մէկ եզրէն միւսը կ'անցնէր լողալով, այլ կանոնաւորապէս կը լողար գետերու մէջ :

Ճոզէֆ Սըրինկթըն, ծնաւ 1637ին, և մեռաւ 1797ին 160 տարեկան :

Խառնածին մարդ մը, որուն անունը չյիշուիր արձանագրութեան մէջ, մեռաւ 1797ին Ֆրէտէրիք քաղաքին մէջ, Հիւսիսային Ամերիկա, և կ'ըսուէր թէ 180 տարեկան էր :

Խափշիկուհի մը, Լուիզա Թրուքսօ անուն, 1780 Յունիսին կը բնակէր Քորտովայի մէջ, Հարաւային Ամերիկա : Տարիքը 175 էր այն ատեն : Այս յոյժ տարօրինակ պարագային վաւերականութիւնը ստուգելու համար այդ քաղաքին Խորհուրդը հետազօտութիւն մը ըրաւ, և հաւաքեց ամէն տեղեկութիւն որ կրնար լոյս մը տալ խնդրին նկատմամբ : Խափշիկուհին հարցաքննուելով հասկցուե-

ցաւ թէ կատարելապէս կը յիշէր իր տէրը Նախարար Ֆէրնանտո Թրուքսօն տեսնելը, որ մեռաւ 1614ին, և թէ անոր մահէն տարի մը առաջ իրեն տուաւ գումար մը ստակ այդ տեղին համալսարանը հիմնելու համար: Անոր տարիքին ճշմարիտ ըլլալուն ուրիշ մէկ ապացոյցն եղաւ ուրիշ խափշիկուհիի մը վկայութիւնը որ գիտցուած էր թէ 120 տարեկան էր: Ասիկա ըսաւ թէ երբ ինք մանկիկ մըն էր, կը յիշէ թէ, Լուիզա Թրուքսօ ծեր կին մըն էր:

Սարա Րովին 164 տարեկան, և Ճան Րովին 172 տարեկան, արտաքոյ կարգի օրինակներ են ծայրագոյն երկայնակեցութեան: Հին պատկերի մը վրայի արձանագրութեան մը թարգմանութենէն — պատկերը այս նշանաւոր ամուլը կը ներկայացնէր և կը կրէր 1725 Օգոստ. 25 թուականը — հետեւեալը ունինք. «Ճան Րովին իր 172 տարիքին և անոր կինը Սարա իր 164 տարիքին մէջ: Ասոնք ամուսնացած են 147 տարիներէ հետէ, և երկուքն ալ ծնան և մեռան Սթատովայի մէջ: Քաղանսէպէրի գաւառ, Դմշվար Պէնէթ: Անոնց զաւակները, երկու որդի և երկու դուստր, ամէնն ալ ողջ են, կրտսեր որդին 116 տարեկան է, և ունի երկու թու, մէկը 35 և միւսը 27 տարեկան:

Փէթրաչ Զորթանի վրայ, 185 տարեկան, պատմութիւն մը կը գտնուի Հոլանտական բառարանի մը մէջ: Ասկէ կը տեղականանք թէ անիկա ծնած է 1537ին Քոֆրոքի մէջ, Դմշվարէ չորս մղոն հեռու գիւղ մը Հունգարիոյ մէջ, ուր բնակեցաւ 180 տարի: Մահուրնէն քանի մը օր առաջ գաւազանով մը Քոֆրոքի նամակատունը գնաց քալելով ճամբորդներէն ողորմութիւն խնդրել: Կրօնքով Յունադաւան էր

այս ծերունին և խիստ պահեցողութիւն կ'ընէր, և բնաւ ուրիշ կերակուր չէր ուտեր բայց միայն կաթ և քաքար, և մէկ բաժակ օղի կը խմէր: Ունէր սերունդներ մինչեւ հինգերորդ պորտը, և որդի մը 97 տարեկան, իր երրորդ կնոջմէն ծնած:

Ճ. Էֆինկըմ մեռաւ Քորնուոլի մէջ 1757ին 144 տարեկան: Ծնաւ աղքատիկ ծնողներէ, և աշխատութեամբ մեծցաւ իր մանկութենէն հետէ: Շատ ժուժկալ կեանքով կ'ապրէր, հազիւ գիտէր թէ հիւանդութիւնն ինչ է, և իր մահուանէն ութ օր առաջ երեք մղոն քալեց:

Տր. Ուիլերմ Միտ, բաւական երեւելի բժիշկ մը, որ կը բնակէր Ուէյր, ի Հարթֆըրտշիր, մեռաւ 1652, Հոկտ. 28ին 148 տարեկան և 9 ամսուան: Կ'ըսուի թէ յոյժ զգաստ և կանոնաւոր կեանքով կ'ապրէր:

Թհումրս Ուինալօ մեռաւ 1766ին 146 տարեկան: Ան ալ նշանաւոր էր իր զգաստ և կանոնաւոր կեանքին կողմանէ:

Իվոն Ուիլերմս, Հէրպորնէ, ի Սթաֆֆըրտշիր, կ'ըսուի թէ ապրեցաւ աւելի քան 140 տարի, և իր կինը՝ 120 տարի:

Ճոնաթհան Հէրթըփ, Ալտպորօ գեղէն, ի Եորքշիր, մեռաւ 1791ին 135 տարեկան: Անոր հայրը ու մայրը ժանտախտէ մեռան, իրենց տանը մէջ, ի Մինորիս 1665ին, և կատարելապէս կը յիշէր Լոնտոնի մեծ հրդեհը: Կարճահասակ էր: Հինգ անգամ ամուսնացաւ և թողուց եօթը զաւակ, քսանըվեց թոռ, եօթանասունըչորս թոռնորդի, և հարիւր քառասուն թոռան թոռ: Մինչեւ վերջը կրնար կարգալ առանց ակնոցի, և թղթախաղ (քրիպէյճ) կը խաղար ամենակատարեալ յիշողութեամբ:

Ճէրէմի Կիւպըրիժ Ափթորփցի, ի Նորթհէմփթընշիր, մեռաւ Լութընի մէջ 132 տարեկան յառաջացեալ տարիքին մէջ :

Ճան Մաքսուէլ մեռաւ 1785ին Քէզուիքլէյքի մէջ ի Քրմպըրլընտ, ան ալ 132 տարեկան: Մահուրնէն քանի մը օր առաջ տասը մղոն քալեց: Արձանագրութիւններէն կը հասկցուի թէ, իր երկար կեանքին մէջ կը վայելէր սքանչելի առողջութիւն և աշխոյժ:

Ճան Պէյլիս, կոճակագործ մը Նորթըմքթընցի, որուն մահը պատահեցաւ 1706 Ապրիլ 4ին, 130 տարեկան էր երբ բաժնուեցաւ այս կեանքէն: Չկայ այսքան հին արձանագրութիւն այն թեմին մէջ ուր մկրտուեցաւ ան, բայց կ'ըսուի թէ ամէնէն ծեր մարդիկ, ոմանք 100, ոմանք 90 տարեկան, կը յիշեն զանիկա թէ ծեր էր երբ իրենք երիտասարդ էին: Ապրեցաւ երեք դարերու մէջ և եօթը թագաւորներու իշխանութեան միջոցին:

Թհոմըս Մարթին, Հէլմսլիյի բնակիչներէն, ի Եորքշիր, ծնաւ 1674ին, և այդ տեղ մեռաւ 130 տարեկան, 1804 Նոյեմբերին:

Մարթհա Հաննա մեռաւ 1808 Ապրիլին, Քլիպթքի մօտ, 126 տարեկան: Ծնաւ Տընկէնըրի մօտ, և կը յիշէր թնդանօթներուն ձայնը լսելը 1690 թուականին տեղի ունեցած պատերազմի մը:

Էամինա Տայրմընտ էր խափշիկ կին մը, որ իր մեծ տարիքին համար իր ազատագրութիւնը ստացաւ և վայելեց քանի մը տարի: Ամենապատուական առողջութիւն կը վայելէր և նշանաւորապէս աշխոյժ և գործունեայ էր: Մեռաւ Քինկսթըն, ի Ճամայիքա, 1812 Յուլիսին, 130 տարեկան յառաջացեալ հասակին մէջ:

Մէյրի Մէյկըն մեռաւ 1813 Յունիսին, Տոնակ-
մորի մէջ, յԻրլանտա, 120 տարեկան: Իր յիշողու-
թիւնը պահած էր մինչեւ իր մահէն երկու տարի
առաջ: Իր կեանքին վերջին տարիներու միջոցին
յետին չքաւորութեամբ ապրեցաւ, իր ապրուստը
ստանալով հանրութեան առատաձեռնութենէն:
Բայց իր մահէն ետքը անկողնին ներքեւէն գտնուե-
ցաւ 1,600 Անգլ. ոսկի:

Անկլէզի կղզիին Լլանպէտը մեկուսի թե-
մին մէջ 1800 Մայիսին կը բնակէր Ուինիֆրէտ
Րիս անուն կին մը, որ այդ ատեն 110 տարի
և գրեթէ եօթը ամիս նահապետական տարիքը
ունէր: Այն ատեն կը գտնուէր խաղաղ տնակի
մը մէջ ուր 105 տարի բնակած էր: Կատարե-
լապէս կը գործածէր իր մտային բոլոր կարողու-
թիւնները: Աչքերը այնպէս աղէկ էին ինչպէս յի-
սուն տարեկան եղած ժամանակը և, զարմանալի է
ըսել, հազիւ ճերմակ մազ մը կը գտնուէր իր
գլխուն վրայ: 1809 Մարտ 27ին (այսպէս կը գրէ
Ճոզէֆ Թէյլըր 1813ին) ութ մղոն տեղ մը քալե-
լով գնաց և վերադարձաւ ազգականի մը
տնակը, իրեն հետ բերելով ծրար մը որ 22 լիպ-
րայէ աւելի կը կշռէր:

Քորնէլիուս Մէտիկըն մեռաւ 1812 Մայիսին
ի Քէհիրմըրֆի Իրլանտայի Քլէյր գաւառին մէջ 117
տարեկան:

Ճան Ուրսուլաք, մետաքսի ոստայնանկ մը,
մեռաւ Լէմպուրկի մէջ ի Բրուսիա, 1812ի գարնան
մէջ 116 տարեկան: Վեց կին ունեցաւ, և իր վեր-
ջին կնոջմէն, որ իր մահէն ետքը ապրեցաւ, որդի
մը եղաւ մահուանէն իբր տասներկու ամիս առաջ:

Վերջին աստիճան քաջառողջ և աշխոյժ էր և իր մահուան նախորդ օրը վեց մղոն քալեց :

Տիկին Ճէյն Լիւսըն մեռաւ իր տան մէջ ի Լոնտոն 1816 Մայիս 28ին երեքշաբթի օր 116 տարեկան : Իր բոլոր կարողութիւնները անազարտ մնացած էին մինչեւ իր կեանքին վերջը :

Չարլս Հէվըրին մեռաւ 1813ին Իրլանտա , 115 տարեկան :

Տէյվիս Ֆէրկուսըն Սկովտիացին , 124 տարեկան մեռաւ Օգոստոս 6 , 1818ին :

«Վիէննայի ամէնէն ծեր մարդը ,» կ'ըսէ Տեյլի Նիւզի թղթակիցը , 1898 Հոկտ . 25ի թիւին մէջ , «մօտերս տօնեց իր ծննդեան հարիւր տասնըմէկերորդ տարեդարձը : Երբեք մումեա մը չէ , այլ ընդհակառակն առողջ և կորովի : Ծերունին ծնած էր 1787ին : Երբ հարցուեցաւ թէ երիտասարդութեանդ ի՞նչպէս ապրեցար , պատասխանեց , «Ես միշտ սաստիկ կ'աշխատէի , և անօթութիւն կը զգայի աշխատանքէս ետքը : Մասովաճառին ծախած միսը այսչափ սուղ չէր այն ատեն որչափ հիմա , և ես միշտ ճաշիս ժամանակը երկու լիպրա կ'ուտէի , և մէկ փայնթ (հարիւր քառասուն տրամ) Հունգարական թեթեւ գինի կը խամէի : Նահապետը սապէս կը նկարագրէ իր երջանիկ ծերութեան գլխաւոր պատճառը . «Երբեք միտքս չէի տանջեր հոգ ընելով , և երբեք չէի վշտանար : Կը գործէի մինչև որ յոգնէի , և յետոյ կը քնանայի անընդհատ հանգըստութեամբ մինչև որ նորէն գար գործելու ժամանակը : Իրենց դժբաղդութիւններուն վրայ թիստողներն են որ ժամանակէն առաջ կը ծերանան . և ամբողջ գիշերը ցաւելը երբեք պղինձ դրամ մը ան-

զամ դրած չէ մարդու մը գրպանը, ոչ ալ թշուառութիւն կրելը դիւրացուցած : »

Տր. Ուէպսթըր Սկոլսակիան Երկայնակեցութիւն գործին մէջ հետեւեալ նշանաւոր օրինակները կու տայ .

« Զինուոր մը, Մաքլոք անուն, որ ծառայեց Քրոմուէլի պաշտօնավարութեան ներքեւ, և յաջորդ երեք թագաւորներու օրով, քաղաքին մօտ մեռաւ 132 տարեկան, 1757ին : Տոնալտ Քէմըրոն Քինիչլապէրցի, ի Րանախ, որ ամուսնացաւ իբր 100 տարեկան, մեռաւ 1759ին, 130 տարեկան : Նոյն զարմէն անձ մը, Արչիպալտ Քէմըրոն, Կղզիներուն եօթը լորտերուն սրնգահարը, 94 տարուան երկար ժամանակամիջոցին մէջ, մեռաւ Քայթի մէջ 1791ին 122 տարեկան : Քէթըրին Պրէպնըր անուն կին մը մեռաւ Ապրրտինի մէջ 1762ին 124 տարեկան : Իսկ ուրիշ կին մը, Մէյրի Քէմըրոն անուն (բայց անյայտ թէ միւս երկու Քէմըրոններուն ազգական էր արդեօք) մեռաւ Պրէմարի մէջ 1784ին 129 տարեկան :

Գ Լ ՈՒ Խ Ճ Ժ Թ .

Մ Ե Ծ Մ Ա Ր Դ Ո Յ Ե Ր Կ Ա Յ Ն Ա Կ Ե Ց ՈՒ Թ Ի Ի Ն Ը

Հետագայ ցուցակը կը ներկայացնէ այն տարիքները որոնց մէջ մեռան կարգ մը երեւելի մարդիկ : Այսու ամենայնիւ այդ տարիքներէն ոչ մէկը կրնայ նշանաւոր համարուիլ : Մտային մեծ գործունէութիւնը երբեք նպաստաւոր չէ ծայրագոյն աստիճան երկայնակեցութեան .

- 100 Ֆոնթընէլ :
- 99 Թիցիան :
- 90 Սոփակէս :
- 89 Միքայէլ Անճէլօ, Կլաստիթըն :
- 88 Ճան Ուէսլի :
- 86 Լորա Ռըսըլ, Էտմընտ Հալէ, Քարլայլ :
- 85 Կատոն Իմաստուէն, Նեւտոն, Բենիամին Ֆրանքլին :
- 84 Վոլթեր Թէլլերէնտ, Սըր Ուիլեըմ Հէրշէլ, Ճէրէմի
Պէնթըմ : [նիսըն :
- 83 Ուէլինկիթըն, Կէօթէ, Վիքթոր Հիւգօ, Պիզարթ, Թէ-
82 Արնոլտ : [մէրսթըն :
- 81 Պիւֆոն, Էտուըրտ Երնկ, Սըր Էտուըրտ Քոք, Լորա Փայլ-
80 Պղատոն, Ուըրտսուըրթհ, Բայֆ Ուալտօ Էմըրսըն, Քանթ,
Թիէր, Ուիլեըմ Քըլըն, Պրայընթ, Բըսթին :
- 79 Ուիլեըմ Հարվէ, Բոպըրթ Սթէֆընսըն, Հէնրի Քալէնտիշ,
78 Գալիլէօս, Քոթնէյլ :
- 77 Թհոմըս Թէլֆըրտ, Սըր Ճոզէֆ Պէնքս, Լորա Պիքընֆիլտ :
- 76 Պասուէ :
- 75 Հէյարն, Տուկալտ Սթիւըրթ :
- 74 Հանտէլ, Մեծն Ֆրէտէրիք, Տր. Ջէսըր :
- 73 Զարլա Տարուին, Թհորվայտսէն : [Նէքըր :
- 72 Շարլըման, Սամուէլ Րիչըրտսըն, Ալէն Բէմսի, Ճան Լոք,
71 Լինէոս :
- 70 Քոլումպոս, Լորա Զաթամ, Փէթրարթ, Կոպերնիկոս,
Սփէլլանծանի, Պսէրհամ, Կոլ :

Գ Լ Ո Ի Խ Ճ Ի .

ԵՐԿԱՅՆԱԿԵՑՈՒԹԻՒՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՏԿԱՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐՈՒ ՄԷՋ

Խեղճ մարմնով և տկար կազմով երկայնակեցութեան զարմանալի օրինակ մըն է Լուտվիկ Կոռնարօ : Անիկա ազնուազարմ վենետիկցի մըն էր, որ ապրեցաւ հնգետասաներորդ և վեշտասաներորդ դարերուն մէջ և հարիւր տարիէ աւելի : Իր ինքնակենսագրութեան մէջ կ'ըսէ թէ, չա-

փազանց կերուխումով, իր Ֆիզիքական արդէն տկար կազմուածքը իբր քառասուն տարեկան հասակին մէջ այնքան քայքայուեցաւ, որ յուսահատեցաւ երբեք նորէն առողջութիւն ձեռք բերելէ: Սա համոզմամբ թէ մարդ ո՛րչափ աւելի ծերանայ և ո՛րչափ աւելի նուազ զօրութիւն ունենայ, այնչափ աւելի նուազ քանակութեամբ կերակուր կը պահանջէ՝ որոշեց նոր ընթացքի մը հետեւիլ, ուստի սկսաւ առնել պարզ և սակաւ կերակուր և շատ կանոնաւոր կեանքով ապրիլ: «Հետեւանքն այն եղաւ որ,» կ'ըսէ, «քանի մը օրուան մէջ հասկցայ թէ այսպիսի ընթացք մը յարմար կու գայ ինծի, և զանիկա շարունակելով տեսայ որ տարին չվերջացած բոլորովին ազատուած էի ամէն տկարութիւններէս:»

Սապէս կը շարունակէ. «Այսպէս վերստին ձեռք բերած ըլլալով առողջութիւնս, սկսայ լրջօրէն մտածել ժուժկալութեան զօրութեան վրայ: Եթէ ժուժկալութիւնը բաւական ազդեցութիւն ունի նուաճելու իմինիս նման այսպիսի ծանր տկարութիւններ, պիտի ունենայ նաև զիս առողջութեան մէջ պահելու և իմ գէշ կազմուածքս զօրացնելու կարողութիւն: Ուստի սկսայ փափաքով փնտռել հասկրնալ թէ ի՞նչ տեսակ ուտեստներ ամէնէն աւելի կը յարմարին ինծի: Բայց առաջ որոշեցի փորձել թէ արդեօք քիմքիս հաճելի եկող կերակուրները ստամոքսիս յարմար կու գան, այնպէս որ կարող ըլլամ ստուգել ճշմարտութիւնը այն տիեզերական առակին թէ Վրնչ որ քիմքին հաճելի է, ստամոքսին ալ յարմար գալու է, կամ, ինչ որ ախորժելի է, պէտք է որ առողջարար և անուցիչ ըլլայ:

Փորձը կատարելով սխալ գտայ այդ առածը, վասն զի շուտով տեսայ թէ շատ բաներ որոնք քիմքիս հաճելի էին, ստամոքսիս անյարմար կու գային: Այսպէս համոզուած ըլլալով այդ առակին ստույթեան, հրաժարեցայ գործածելէ այնպիսի միտեր և գիտիներ որոնք չէին յարմարեր ինձի, և ընտրեցի զանոնք որ փորձառութեամբ գտայ թէ աղէկ կու գային ինձի, Վիսյն սյնչափ առնելով սակայն, որ կրնայի դիւրաւ մարտել, ճշգրիտ դիտելով ինչպէս յատկութիւնը՝ նոյնպէս և քանակութիւնը, և բաներ կը հնարէի որպէս զի ստամոքսս չխճողի ուտելով ու խմելով, և միշտ սեղանէն կ'ելլէի թէև տակաւին ուտելու, խմելու ախորժակ կ'ունենայի: Ասոր մէջ համակերպեցայ միւս առակին թէ իր առողջութիւնը պահել ուզողը զսպելու է ախորժակը: Այս կերպով յաղթանակ կանգնած ըլլալով անժուժկալութեան վրայ, բոլորովին տուի ինքզինքս բարեխառնութեան, ժուժկալութեան և կանոնաւոր կեանքի, և այս էր որ իմ մէջս գործեց այն փոփոխութիւնը զոր արդէն յիշեցի, այսինքն տարի շանցած ազատեց զիս բոլոր այն խանգարումներէն զորս ունէի և որոնք այն ժամանակ անբուժելի կ'երեւնային: Նմանապէս սա միւս աղէկ արդիւնքը յառաջ բերաւ որ այլևս չունեցայ տարեկան այն տկարութիւնները և հիւանդութիւնները որոնցմէ կը տառապէի մինչ կը հետեւէի ուտելու խմելու սովորական սանձարձակ կերպիս: Ես ալ եղայ ծայրագոյն աստիճան առողջ, շարունակելով այդ ժամանակէն մինչև այսօր: Եւ ոչ ուրիշ պատճառաւ, բայց եթէ անոր համար՝ որ երբեք չգործեցի կանոնաւորութեան և ճիշդ չափաւորութեան դէմ:

«Վասն որոյ, այսպիսի մեթոտներ գործածելու պատճառաւ, միշտ վայելած եմ և, օրհնեալ է Աստուած, տակաւին կը վայելեմ առողջութեանն ընդ լաւագոյնը: Ճշմարիտ է թէ բաց ի ուտելու խմելու վերաբերեալ երկու կարեւորագոյն կանոններէն զորոնք պահելու շատ նախանձախնդիր եղած եմ միշտ (այսինքն չուտել աւելի քան զոր ստամոքսս կրնայ դիւրաւ մարսել, և ուտել այն բաները միայն որոնք յարմար կու գան ինծի), խնամով զգուշացած եմ, ըստ կարի, ամէն սաստիկ տաքէ, ցուրտէ, արտասովոր յոգնութենէ, սովորական հանգիստը զանց ընելէ և կամ երկարատեն գէշ օդի մէջ կենալէ: Նմանապէս ըրի ամէն բան որ իմ կարողութեանս ներքե կ'իյնար, զերծ ըլլալու համար այն չարիքներէն զորոնք դիւրին չենք գտներ վտարել. մելամաղձութիւն, ատելութիւն և ուրիշ բուռն կիրքեր, որոնք կ'երեւնայ թէ մեծագոյն ազդեցութիւն ունին մեր մարմիններուն վրայ: Եւ սակայն կարող եղած չեմ աղէկ զգուշութիւն ընել այս անկարգութիւններուն դէմ, այնպէս որ զերծ ըլլամ ատեն ատեն անոնցմէ ներգործուելէ: Բայց գտած եմ սա իրողութիւնը թէ այս կիրքերը չեն կրնար այնքան մեծ ազդեցութիւն ունենալ մարմիններուն վրայ երբ անոնք կը կառավարուին ուտելու խմելու նախընթաց երկու կանոններով: Կալէն, որ եբեւելի բժիշկ մըն էր, ըսած է թէ ցորչափ կը պահէր այս երկու կանոնները, քիչ կը տառապէր այսպիսի անկարգութիւններէ, այնքան քիչ՝ որ անոնցմէ երբեք մէկ օրէն աւելի անհանգստութիւն չէր կրեր: Ինչ որ կ'ըսէ, ճշմարիտ է: Ահա ես կենդանի վկայ մըն եմ, և

շատեր ալ որ զիս կը ճանչնան , և տեսած են զիս ,
 թէ ո՛րչափ անգամ ինքզինքս տաքութիւններու և
 ցուրտերու ենթարկեցի , և օղի անհաճոյ փոփոխու-
 թիւններու , և չմնասուեցայ . նմանապէս տե-
 սած են զիս (վասն զի զանազան դժբաղդութիւն-
 ներու պատահեցայ մէկէ աւելի անգամներ) մտքով
 մեծապէս վրդովուած : Բայց այս բաները ինծի քիչ
 վնաս տուին , մինչ իմ ընտանիքիս միւս անգամ-
 ները , որոնք իմ ապրելու կերպիս չհետեւեցան ,
 մեծապէս նեղուեցան : Բայց ես կրնամ քայլ մը
 աւելի յառաջ երթալ , և ցուցնել թէ ժուժկալու-
 թիւնը ինչպէս նպաստաւոր է ապաքինման երբ
 մարդ արկածի կը հանդիպի : Եօթանասուն տարե-
 կան եղած ատենս երբ կառքով արշաւասոյր կը
 ճամբորդէի , կառքը տապալեցաւ , և այդ վիճակին
 մէջ բաւական տեղ քաշկռտուեցաւ ձիերը կեցնել
 կարելի ըլլալէ առաջ : Այնքան ցնցուեցայ և
 ճմլումներ ընդունեցի , որ երբ կառքէն հանուեցայ ,
 գլուխս և մարմինս սոսկալի կերպով վիրաւորուած
 էին , նաև մէկ սրունքս և մէկ բազուկս խախտած
 էին : Երբ բժիշկները զիս այս վիճակին մէջ տեսան ,
 եզրակացուցին թէ երեք օրէն պիտի մեռնիմ : Բայց
 խորհեցան արիւն հանել և լուծողական տալ բոր-
 բոքումի և տենդի առջեւն առնելու համար : Սակայն
 ես ընդհակառակն գիտնալով թէ շնորհիւ սաչափ
 տարիներ ապրած զգաստ կեանքիս , արիւնս լաւ և
 մաքուր վիճակի մէջ կը գտնուէր , մերժեցի լուծո-
 ղականը և արիւն հանուիլը : Շիտկել տուի խախ-
 տած բազուկս և սրունքս , և իւզով շփել տուի
 ինքզինքս , լսած ըլլալով թէ շփումը աղէկ է այդ
 վիճակիս համար : Այսպէս , առանց ուրիշ դեղ գոր-

ծածելու, բուժուեցայ, և այնուհետև չզգացի ամե-
նափոքր փոփոխութիւն մը իմ մէջս, կամ ուէ գէշ
հետք մը այդ արկածէն. բան մը՝ որ հրաշքէ պա-
կաս չերեւցաւ բժիշկներուն աչքին: Ուստի, կըր-
նանք մակարերել թէ ով որ զգաստ և կանոնաւոր
կեանքով կ'ապրի և չափազանցութիւններու չերթար
իր կերակուրի մասին, քիչ կը տառապի մտային
անկարգութիւններէ կամ արտաքին արկածներէ:

«Կանոնաւոր կեանքը անտարակոյս ամէնէն
ստոյգ ճամբան է առողջութիւն և երկայնակեցու-
թիւն ապահովելու. այո, կ'ըսեմ թէ միմիայն ճշ-
մարիտ դեղն է անիկա, և ով որ լաւ կը կշռէ խնդիրը,
սոյն եզրակացութեան պիտի գայ: Այս է պատ-
ճառը որ երբ բժիշկը հիւանդ մը կ'այցելէ, առա-
ջին բանը զոր կը պատուիրէ, է կանոնաւոր կեանք,
և ստոյգ հրաժարում չափազանցութենէ: Արդ,
եթէ հիւանդը բուժուելէն ետքը շարունակէ այս-
պէս ապրիլ, չկրնար հիւանդանալ նորէն. և եթէ
քչիկ մը կերակուրը բաւական է վերստանալու հա-
մար իր առողջութիւնը, այնուհետև թեթե յաւել-
ուած մը ընելու է անոր վրայ, և այսպէս ապա-
գային համար պէտք պիտի չունենայ ոչ բժիշկի ոչ
դեղի: Մանաւանդ, միտ դնելով ըսածներուս,
իր բժիշկը ինք պիտի ըլլայ, և արդարեւ լաւա-
գոյն բժիշկը զոր կրնայ ունենալ, վասն զի ոչ ոք
կրնայ այնքան աղէկ բժիշկ ըլլալ ուէ մէկուն
բայց եթէ՝ իր անձին: Պատճառն այն է որ
կրկնակի փորձերով կրնայ ստանալ կատարեալ
ծանօթութիւն բուն իր կազմութեան, և իրեն
ամէնէն աղէկ յարմարող կերակուրի և ըմպելիի
տեսակներուն:

«Հեշտամուկները կը պնդեն թէ ոչ ոք կրնայ կանոնաւոր կեանքով ապրիլ : Ասոր կը պատասխանեմ թէ կալէն, որ էր մեծ բժիշկ, վարեց այսպիսի կեանք մը, և զանիկա ընտրեց իւրեւ լաւագոյն դեղը : Նոյնն ըրին Պղատոն, Կիկերոն, Իսոկրատէս, և նախկին ժամանակներու մեծ մարդերէն շատ ուրիշներ, զորոնք թուարկելը զանց կ'ընամ ընթերցողը չճանձրացնելու համար : Եւ բուն իսկ մեր օրերուն մէջ Փոփ, Փոլ Ֆարնէս, և Կարդինալ Պէմպօ. և ասոր համար էր որ այնքան երկար ապրեցան : Վասն որոյ, քանի որ շատեր վարած են այս կեանքը, և շատեր հիմա կը վարեն զայն, անշուշտ ամէնն ալ կրնան համակերպիլ անոր, վասն զի մեծ դժուարութիւն չկայ այդ մասին :

«Կիկերոն կ'ըսէ թէ ուրիշ բան պէտք չէ, բայց միայն անկեղծութիւն : Պղատոն, պիտի ըսէք, թէպէտ ինք այսպէս կանոնաւոր ապրեցաւ, կը հաստատէ թէ հասարակապետութիւններու մէջ յաճախ մարդիկ այսպէս չեն կրնար ընել, այլեւայլ դժուարութիւններու և փոփոխութիւններու պատճառաւ, որոնք անհամաձայն են կանոնաւոր կեանքի : Կը պատասխանեմ թէ այս բաներուն ենթակայ եղող մարդը, աւելի աղէկ պիտի կարողանայ կրել այսպիսի դժուարութիւններ, ճշգրիտ ժուժկալ ըլլալով ուտելու և խմելու մէջ : Հոս կրնայ առարկուիլ թէ Ով որ սոյն խիտ և կանոնաւոր կեանքով կ'ապրի, առողջութեան ժամանակը միշտ հիւանդներու յարմար պարզ կերակուր միայն ուտելով, և փոքր քանակութեամբ՝ երբ հիւանդանայ, կերակուրի մասին այլեւս չմնար ուրիշ կանոն մը : Որու կը պատասխանեմ, թէ, Ով որ կանոնաւոր

կեանքով կ'ապրի, չկրնար հիւանդանալ, կամ գէթ
 դուն ուրեք կը հիւանդանայ: Կանոնաւոր կեանք
 ըսելով հասկցնել կ'ուզեմ թէ մարդ պարտի ստու-
 գել իրեն համար թէ ամէնէն քիչ ո՛րքան քանա-
 կու-թեամբ կերակուր և ըմպելի բաւական է իր
 բնութեան առօրեայ պէտքերը լեցնելու համար. և
 յայնժամ, զայս ըրած ըլլալով և գտած ըլլալով իր
 կազմութեան լաւագոյնս յարմարող կերակուրի և
 ըմպելի տեսակները, և իր ծրագիրները այսպէս շի-
 նած ըլլալով, կանոնաւորապէս և ճշդիւ պարտի
 գործադրել իր որոշումները և սկզբունքները, ոչ
 թէ մէյմը զգուշաւոր ըլլալով, մէյմը անզգոյշ,
 վասն զի այն ատեն քիչ օգուտ կը քաղէ, այլ՝
 հոգ տանելով միշտ զգուշանալ չափազանցու-
 թենէ, զոր ուէ մէկը ստուգիւ կրնայ ընել
 ամէն ժամանակ և ամէն պարագաներու ներքե-
 եթէ միտքը դրած ըլլայ: Ուրեմն կ'ըսեմ թէ
 ով որ այսպէս կ'ապրի, չկրնար հիւանդանալ, կամ
 քիչ անգամ հիւանդ կ'ըլլայ և կարճ ժամանակ
 միայն. վասն զի, կանոնաւոր ապրելով կը սպաննէ
 հիւանդութեան մէն մի սերմը, և այսպէս, վտարե-
 լով պատճառը, կ'արգելէ արդիւնքը: Ուստի ով
 որ կը վարէ կանոնաւոր և ճշգրիտ չափաւոր կեանք-
 մը, պէտք չունի հիւանդութենէ վախնալու, վասն
 զի իր արիւնը մաքրուած և ամէն գէշ հիւթերէ
 զերծ ըլլալով անկարելի է անոր հիւանդ ըլլալ:
 Ուրեմն, որովհետև կ'երեւնայ թէ կանոնաւոր
 կեանքը այսքան շահաւէտ և պատուական է,
 պէտք է որ հանրութիւնը անոր հետեւի. վասն զի
 այդպիսի կեանք մը արգելք չէ ուէ պարտակա-
 նութիւն կատարելու, բայց ամէնուն ալ դիւրին

է : Ոչ ալ հարկ է որ ամէն մարդ ինծի չափ քիչ ուտէ — տասնըմէկ ունկի—կամ չուտէ այն շատ մը բաները որոնցմէ կը հրաժարիմ ստամոքսիս բնական տկարութեանը համար : Անոնք, որոնց կը յարմարի ամէն անասակ կերակուր, կրնան ուտել անոնցմէ, միայն թէ պէտք չէ որ աւելի շատ ուտեն, մինչև անգամ այնպիսի կերակուրներ որոնք շատ յարմար են իրենց, աւելի քան զոր իրենց ստամոքսը կրնայ մարսել : Սոյնը պէտք է հասկնալ ըմպելիներու համար ալ : Այսպիսիներու հարկաւոր միակ կանոնը ոչ թէ որակն է այնքան, որքան քանակը : Բայց անոնք որ ինծի նման տկարակազմ են, ոչ միայն քանակին հոգ տանելու են, այլ՝ նաև որակին, առնելով միայն այնպիսի բաներ որոնք պարզ և դիւրամարս են : Ոչ ոք թող ըսէ ինծի թէ կան շատեր, որոնք թէպէտ շատ անկանոն կերպով կ'ապրին, առողջ ու աշխոյժ են և երկայնակեաց : Այս փաստը անստուգութեան և դիպուածի վրայ հիմնուած է, այդպիսի օրինակներ հազուադիւտ են : Ուրեմն մարդիկ պէտք չէ որ համոզուին անկանոն կեանք վարել և անզգոյշ ըլլան ուտելիքի խմելիքի մասին, քաջալերուելով այդ բացառիկ օրինակներէն : Ով որ, վստահելով իր կազմութեան զօրութեանը, կ'արհամարհէ այս դիտողութիւնները, կրնայ վախճալ թէ այսպէս ընելով պիտի տառապի և միշտ հիւանդութեան և մահուան վտանգի տակ պիտի գտնուի : Ուստի կը հաւաստեմ թէ մարդ, մինչև իսկ գէշ կազմուածքով մէկը, երբ կը վարէ ճշգրիտ կանոնաւոր և զգաստ կեանք, աւելի կրնայ վստահ ըլլալ երկար ապրելու, քան այնպիսին որ լաւագոյն կազմուածքը

ունի . բայց անհոգութեամբ և անկանոնութեամբ կ'ապրի : Եթէ մարդիկ նպատակ ունին երկար և քաջառողջ ապրելու և առանց մարմնի և մտքի հիւանդութեան մեռնելու , բայց միայն քայքայմամբ և տարբաղադրութեամբ մարմնի , պարտին կանոնաւոր և ժուժկալ կեանքով ապրիլ , վասն զի սոյնպիսի կեանք մը արիւնը մաքուր և զուտ կը պահէ : Անիկա չունենար ստամոքսէն գլուխը ելլող շոգի , ուստի այսպիսի կեանք վարողին ուղեղը միշտ անդորրութիւն կը վայելէ : Ան կրնայ սաւառնիլ կեանքին ստորին և երկրաքարչ բաներէն վեր , երկնային իրերու բարձր և գեղեցիկ մտածութիւններու մէջ , ի մեծ մխիթարութիւն և գոհունակութիւն իւր :

«Դարձեալ , ով որ գեշ կազմուածք ունի , կրնայ իր տրամաբանական կարողութիւնը լաւ գործածելով , և կանոնաւոր և զգաստ կեանք վարելով , շատ երկար և քաջառողջ ապրիլ , ինչպէս ես ապրեցայ , ես՝ որ բնապէս ամէնէն գեշ կազմուածքներէն մէկն ունէի , այնպէս որ անկարելի կը թուէր որ քառասուն տարիէն աւելի ապրիմ : Ուր ընդհակառակն այժմ ինքզինքս կը գտնեմ քաջառողջ և կորովի ութսունըվեց տարեկան հասակիս մէջ , իմ ակնկալածէս քառասունըվեց տարի աւելի . և այս երկար ժամանակամիջոցին մէջ բոլոր զգայարաններս շարունակ կատարեալ վիճակի մէջ գտնուած են , մինչև իսկ ակռաներս , ձայնս , յիշողութիւնս , և սիրտս : Բայց , ի վեր քան զամենայն , ուղեղս աւելի յստակ է հիմա քան զոր էր երբեք : Իմ կարողութիւններէս և ոչ մին կը նուազի , քանի կը յառաջանամ տարիքիս մէջ , և պատճառն այն է որ քանի կ'աւելնայ տարիքս , կը պակսեցնեմ հաս-

տասուուն կերակուրիս քանակը : Այս կրճատումը հարկ է , վասն զի անկարելի է մարդուս ապրիլ յաւիտեան , և մարդ որքան իր վախճանին կը մօտենայ , այնքան կը փափկանայ . որ քիչ անունդ ընդունելու կարող կ'ըլլայ , և այսպիսի ժամանակներ հաւկթի դեղնուց մը և քանի մը զգալ կաթու հաց բաւական է քսանըչորս ժամու համար : Աւելի քանակութիւն մեծ հաւանականութեամբ ցաւ պիտի բերէ և կեանքը պիտի կարճեցնէ : Իմ մասիս , կ'ակնկալեմ մեռնիլ առանց ուէ ցաւի կամ հիւանդութեան . և ասիկա մեծ կարեւորութիւն ունեցող օրհնութիւն մըն է , զոր սակայն կրնան ակնկալել այնպիսիներ որոնք կը վարեն զգաստ կեանք , անոնք ըլլա՛ն հարուստ , ըլլա՛ն աղքատ : Եւ որովհետեւ ամէն մարդ կը ցանկայ երկար և քաջառողջ կեանքի , ապա ուրեմն ամէն մարդ պարտական է այդ նպատակին հասցնող կեանքով ապրիլ : Այսու ամենայնիւ այսպիսի օրհնութիւն մը անկարելի է ձեռք բերել առանց խիստ ժուժկալութեան , և զգաստութեան : Բայց ոմանք կ'առարկեն թէ շատեր , առանց այսպիսի կեանք մը վարելու , հարիւր տարի ապրած են , և քաջառողջ կեանքով , թէպէտ շատ կերան և առանց խտրութեան գործածեցին ամէն տեսակ ուտելիք , և ամէն տեսակ գինի , և ուստի կը խորհին թէ իրենք ալ նոյն բարեբաղդութիւնը պիտի ունենան : Բայց ասոր մէջ երկու սխալ կը գործեն . մին սա է թէ յիսուն հազարին մէջ մէկը չկայ որ այդ բարեբաղդութիւնը երբեք վայելած ըլլայ : Միւս սխալն է սա , թէ այդպիսիները ի վերջոյ ստուգիւ հիւանդութեան մը ,

ախտի մը կ'ենթարկուին որ կը տանի զանոնք. ոչ ալ կրնան վատահ ըլլալ թէ իրենց օրերը ուրիշ կերպով պիտի վախճանին: Ուստի երկար և առողջ կեանք ձեռք բերելու ամէնէն ապահով ճամբան է զգաստ կեանք վարել եւ սակաւ ուտել: Եւ ասիկա դժուար գործ մը չէ: Պատմագրութիւնը կը տեղեկացնէ մեզ շատերու վրայ, որոնք ամենամեծ ժուժկալութեամբ ապրեցան, և սոյն ներկայ դարս իսկ մեզի օրինակներ կը ներկայացնէ, որոնց մէկը անաես եմ: Մենք ամէնս ալ տրամաբանութեամբ օժտեալ մարդկային էակներ ենք, ուստի պարտիմք իշխել մեր գործերուն վրայ:

«Այս զգաստութիւնը երկու բաներու կը վերածուի, որակի և քանակի: Առաջինն է զգուշանալ այն կերակուրներէն և ըմպելիներէն որոնք, հասկցուած է թէ, ստամոքսին անյարմար են: Երկրորդն է զգուշանալ ուտելէ կամ խմելէ աւելի քան զոր ստամոքսը կարող է մարսել: Եւ քառասուն տարեկան իւրաքանչիւր անձ պէտք է որ կատարեալ դատաւոր ըլլայ այս բաներուն մէջ: Եւ ով որ կը պահէ սոյն երկու կանոնները, կրնայ ըսուիլ թէ, կանոնաւոր և զգաստ կեանք կ'ապրի:

«Եւ տարակոյս չկայ թէ ուտելու և խմելու մէջ ժուժկալութիւնը—միայն այնչափ առնել որչափ Բնութիւնը կը պահանջէ իրապէս, և այսպէս բանականութենէ առաջնորդուիլ փոխանակ ախորժակէ առաջնորդուելու—հիւանդութիւններու ամէն պատճառ վտարելու բնութիւնն ունի: Վասն զի, որովհետեւ առողջութիւն և հիւանդութիւն, կեանք և մահ, կախեալ են մարդուս արիւնին աղէկ կամ գէշ յատկութենէն, և անոր հիւթերուն որպիսու-

Թենէն , այսպիսի կեանք մը , որուն վրայ կը խօսիմ ,
կը մաքրէ արիւնը , և կ'ուղղէ բոլոր վնասակար
հիւթերը և ամէնն ալ կատարեալ և ներդաշնակ
կ'ընէ : Ճշմարիտ է , և անկարելի է ուրանալ , թէ
մարդ վերջապէս պիտի մեռնի , որչափ հոգածու ալ
ըլլայ իր անձին . բայց տակաւին ես կ'ապրիմ
առանց հիւանդութեան և մեծ ցաւի : Եւ իմ
մասիս կ'ակնկալեմ այս կեանքէն անցնիլ հանդար-
տութեամբ և խաղաղութեամբ . իմ այժմու դիրքս
իսկ զայս կը հաւաստէ ինձի . քանզի թէպէտ այս
մեծ տարիքն ունիմ հիմա , զձւարթ և զոհ եմ ,
մեծ ախորժով կ'ուտեմ և հանգիստ կը քնանամ : »



ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹԻՒՆ

ՅԱՌԱՋԱԲԱՆ ԹԱՐԳՄԱՆՁԻՆ	Երես 3
ՅԱՌԱՋԱԲԱՆ ՀԵՂԻՆԱԿԻՆ	» 5

ԳԻՐԲ Ա. ԳԱՂՏՆԻՔ ԳԵՂԵՑԿՈՒԹԵԱՆ

ՄԱՍՆ Ա. ԳԵՂԵՑԿՈՒԹԵԱՆ ՍՏԱՑՈՒՄԸ

Գլուխ Ա. Գեղեցկութեան արժէքը և առաւելութիւնները. Երես 9. — Բ. Գեղեցկութեան վերլուծութիւնը 11. — Գ. Կանացի գեղեցկութեան երեք տարիքները 13. — Դ. Գեղեցկութիւնը ինչպէս կարելի է ձեռք բերել 15. — Ե. Եղանակը որով կը ձեւացնենք բուն իսկ մեր երեսները 16. — Զ. Երեսի փոխակերպութեան գաղտնիքները 19. — Է. Առողջութեան յարաբերութիւնը գեղեցկութեան հետ 22. — Ը. Գեղեցկութեան փոփոխելութիւնը և անոր պատճառները 24. — Թ. Կերակուրին ազդեցութիւնը դէմքին վրայ 25.

ՄԱՍՆ Բ. ՄՈՐԹ ԵՒ ԳՈՅՆ

Գլ. Ժ. Մորթին զարմանալիքները 27. — ԺԱ. Մորթին յարաբերութիւնը առողջութեան և գեղեցկութեան հետ 28. — ԺԲ. Մտային շարժութիւններու ազդեցութիւնը մորթին վրայ 30. — ԺԳ. Զերմութեան, ցուրտի և օդի բարեխառնութեան փոփոխութիւններուն ազդեցութիւնը մորթին վրայ 31. — ԺԴ. Դէշ դէմքեր, անոնց պատճառներն ու դարմանները 33. — ԺԵ. Դէմքը աւրող կերակուրներ 35. — ԺԶ. Կերակուրներ որ կը գեղեցկացնեն դէմքը 37. — ԺԷ. Ընդհանուր խնամք մորթի գոյնի 39. — ԺԸ. Մարմնին գոյնը գեղեցկացնել. քանի մը պարզ գաղտնիքներ 40. — ԺԹ. Գեղադեղեր և անոնց վտանգները 42.

ՄԱՍՆ Գ. ԵՐԵՍԻ ԱՐԱՏՆԵՐ, ԵՒ ԱՅԼՆ

Գլ. Ի. Տգեղ քիթեր, և անոնց դարմանը 44. — ԻԱ. Դուրս ցցուած ականջներ, և անոնց դարմանը 46. — ԻԲ. Իւղոտ մորթ,

չոր մորթ և թոյլ մորթ 46: — ԻԳ. Պիսակ, ցան, դան և բիծեր մորթին վրայ 47: — ԻԴ. Կնճիռներ և խորշումներ 49: — ԻԵ. Կոծիծ, զարեկ, ծաղկախտի սպիներ, և այլն 51: — ԻԶ. Աւելորդ մազեր 53: — ԻԷ. Գարշահոտ շունչ, անոր պատճառն ու դարմանը 54:

ՄԱՍՆ Դ. ՄԱԶԵՐՈՒՆ ԽՆԱՄՔԸ

ԳԼ. ԻԸ. Մազերուն կազմութիւնը, աճումը և զարմանալիքները 55: — ԻԹ. Մազերու թափելուն պատճառը և դարմանը 56: — Լ. Տարածամ ճաղատութիւն, պատճառները, արգելում և բուժում 57: — ԼԱ. Գլխի թեփ, անոր պատճառները և դարմանը 59: — ԼԲ. Ընդհանուր խնամք մազերու 60: — ԼԳ. Մազի ներկեր և անոնց վտանգները 61: — ԼԴ. Մազը երեսին յարմար կերպով յարդարելու արուեստը 63:

ՄԱՍՆ Ե. ԱԿՌԱՆԵՐՈՒՆ ԽՆԱՄՔԸ

ԳԼ. ԼԵ. Ակռաներուն բնախօսութիւնը 64: — ԼԶ. Ակռաներուն առնչութիւնը գեղեցկութեան հետ 65: — ԼԷ. Ակռաներուն ներգործութիւնը առողջութեան վրայ 66: — ԼԸ. Ինչո՞ւ կը փտին ակռաները 67: — ԼԹ. Ընդհանուր խնամք ակռաներու 68: — Խ. Արուեստական ակռաներու վերաբերեալ իրողութիւններ 70:

ՄԱՍՆ Զ. ԶԵՒ ԵՒ ԿԵՐՊԱՐԱՆՔ

ԳԼ. ԽԱ. Կատարեալ ձև և կերպարանք, անոնց պատշաճ համեմատութիւնները 71: — ԽԲ. Հասակի բարձրութիւն, և թէ ինչպէս ձեռք կը բերուի 72: — ԽԳ. Զափազանց թանձրութիւն, անոր պատճառը և դարմանը 74: — ԽԴ. Նիհարութիւն, և անոր դարմանը 75: — ԽԵ. Կլոր ուսեր, և անոնց դարմանը 76: — ԽԶ. Լեցուն կուրծք ստանալու կերպը 76: — ԽԷ. Մէջքը սեղմելու վտանգները 78:

ՄԱՍՆ Է. ԶԵՌՔԵՐ, ԵՂՈՒՆԳՆԵՐ, ԲԱԶՈՒԿՆԵՐ ԵՒ ՈՏՔԵՐ

ԳԼ. ԽԸ. Զեռքերուն խնամքը 80: — ԽԹ. Եղունգներու խնամք 81: — Ծ. Բազուկներու և դաստակներու խնամք 82: — ԾԱ. Ոտքերուն խնամք 83: — ԾԲ. Ոտքերու ախտեր և անոնց դարմանը 83:

ԳԻՐՔ Բ. ԳԱՂՏՆԻՔ ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ

ԵՒ ԵՐԿԱՅՆԱԿԵՑՈՒԹԵԱՆ

ՄԱՍՆ Ը. ՄՏՔԻՆ ԱԶԴԵՑՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ՎՐԱՅ

Գլ. ԾԴ. Մտքին ազդեցութիւնը մարմնին վրայ 86: — ԾԴ. Միտքը ինչպէս հիւանդութիւն կը բերէ 89: — ԾԵ. Մտքին ազդեցութիւնը հիւանդութիւն բուժելու մասին 90: — ԾԶ. Ինչպէս կը մեռցնէ մտատանջութիւնը 92: — ԾԷ. Բուռն կիրքերը ինչպէս կը վնասեն առողջութեան 94: — ԾԸ. Ծիծաղը իբրեւ դեղ 95: — ԾԹ. Բնազանցական գաղտնիքներ երիտասարդ մնալու և երիտասարդական երեւոյթի մէջ յարատեւելու 97:

ՄԱՍՆ Թ. ՈՒՏԵՍՏԱՅԻՆ ԱԶԴԵՑՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ

ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ՎՐԱՅ

Գլ. Կ. Մարտողութեան զարմանալիքները 99: — ԿԱ. Ծամելու արուեստը 101: — ԿԲ. Ճաշի ժամանակներ առողջութեան վերաբերմամբ 101: — ԿԳ. Լաւ ախորժակ, և թէ ինչպէս կը ստացուի այն 102: — ԿԴ. Մտքի վիճակներ, որոնք կը յապաղեն պատշաճ մարտողութիւնը 103: — ԿԵ. Զանազան ուտեստներու ազդեցութիւնը մեր կիրքերուն և միտումներուն վրայ 105: — ԿԶ. Զաւիազանց ուտելուն գէշ արդիւնքները 106: — ԿԷ. Զուր խմել կերուածին վերաբերմամբ 108: — ԿԸ. Ուտեստի գլխաւոր նիւթերուն մարտողութեան մերձաւորագոյն ժամանակը 109: — ԿԹ. Ուտեստի գլխաւոր նիւթերուն մեր մարմիններուն հանդէպ յարաբերական արժէքը 111: — Զ. Առողջութիւն պահող ուտելիք և անոր յարմարութիւնը 113: — ԶԱ. Մտային աշխատութեան և իմացական կրթութեան նպաստաւոր ուտեստ 116: — ԶԲ. Պտուղներն իբրեւ ուտեստ և դեղ. անոնց այլևայլ ազդեցութիւնը ֆիզիքական դրութեան վրայ 120: — ԶԳ. Բանջարեղէնները իբրև ուտեստ և իբրև դեղ 122: — ԶԴ. Ուտեստի քանի մը վտանգաւոր նիւթեր 125: — ԶԵ. Մեր խմած ըմպելիները, և անոնց զանազան ներգործութիւնները ֆիզիքական կազմութեան վրայ 126: — ԶԶ. Զուրը իբրև կերակուր, զրգռիչ և իբրև դեղ 130: — ԶԷ. Օդը իբրև կերակուր 132:

ՄԱՍՆ Ժ. ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ԵՒ ՈՒՐԻՇ ԱԶԴԵՑՈՒԹԻՒՆՆԵՐ
ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ՎՐԱՅ

Գլ. 2Ը. Լոյս և անոր ազդեցութիւնը առողջութեան վրայ 134. — 2Թ. Մաքուր օդ, և անոր առնչութիւնը առողջութեան հետ 136. — 2. Շնչառութեան եղանակը, և թէ անիկա ինչպէս կ'ազդէ առողջութեան վրայ 138. — 2Ա. Մարմնամարզ, և անոր առնչութիւնը առողջութեան հետ 140. — 2Բ. Լոգանք և անոր ազդեցութիւնը առողջութեան վրայ 144. — 2Գ. Ամուսնական վիճակ, և անոր ազդեցութիւնը առողջութեան վրայ 146. — 2Դ. Հարիւր զբաղումներ, և անոնց ազդեցութիւնները առողջութեան և երկայնակեցութեան վրայ 148.

ՄԱՍՆ ԺԱ. ՔՈՒՆ ԵՒ ԱՆՈՐ ԱՌՆՁՈՒԹԻՒՆԸ
ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ՎՐԱՅ

Գլ. 2Ե. Քունին բնութիւնը և գաղտնիքը 152. — 2Զ. Քունին ազդեցութիւնը առողջութեան վրայ 153. — 2Է. Առողջարար քունի պայմաններ 155. — 2Ը. Քունը հասակի վերաբերմամբ, հանգստեան ժամերու պատշաճ թիւը 156. — 2Թ. Անքնութիւն 158. — 2. Երազներ և երազողներ 159. — 2Ա. Յերեկուան քնէածութիւն 161.

ՄԱՍՆ ԺԲ. ԶԳԱՅԱՐԱՆՔՆԵՐ ԵՒ ԿԱՐՈՂՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Գլ. 2Բ. Աչքերը, և թէ ինչպէս պահպանելու է զանոնք 163. — 2Դ. Ականջներ եւ լսողութիւն, խուլնայէ զերթ ըլլալուն ժիջոցը 165. — 2Դ. Չայն, անոր մշակութիւնը և պահպանութիւնը 167. — 2Ե. Յիշողութիւն, և անոր զարգացման կերպերը 169. — 2Զ. կազում, և զայն բուժելու կերպը 172.

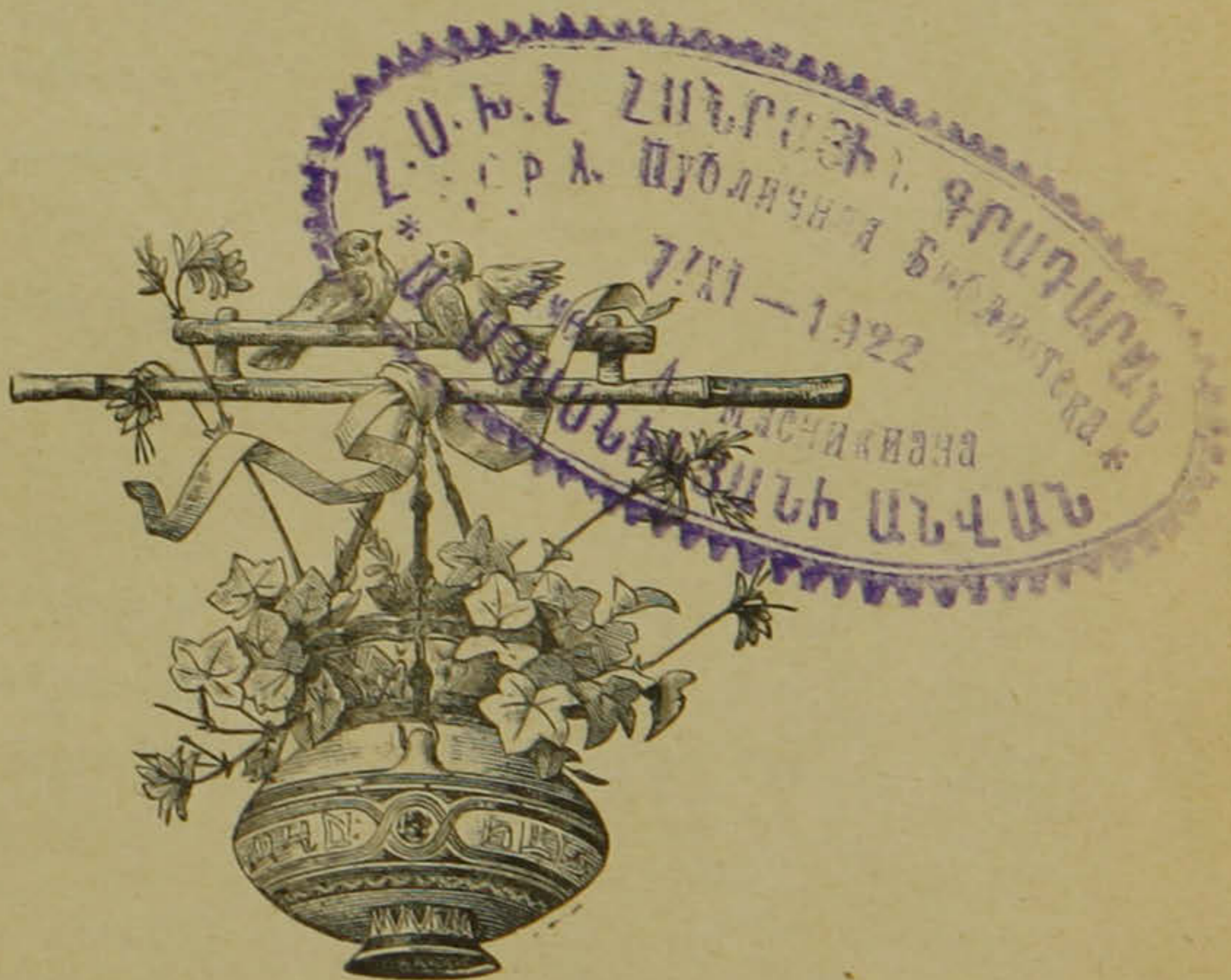
ՄԱՍՆ ԺԳ. ԻՆՁՊԷՍ ԿԱՐԵԼԻ Է ԶԵՐԾ ԸԼԼԱԼ ՇԻԱՆԴՈՒԹԵՆԷ. ՇԻԱՆԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐ, ՈՐ ԿԸ ԲՈՒԺՈՒԻՆ ՈՒՏԵՍՏՈՎ ԵՒ ՈՒՐԻՇ ՊԱՐՁ ՄԻՋՈՑՆԵՐՈՎ

Գլ. 2Է. Հիւանդութիւններու արգելումը 174. — 2Ը. Բնութեան ապաքինիչ կարողութիւնը 179. — 2Թ. Յրտառութիւնք, անոնց բնութիւնը, արգելումը և դարմանը 181. — Ժ. Դժուարամարտութիւն 182. — ԺԱ. Որովայնի պնդութիւն, ինչպէս կրնայ դարմանուիլ առանց բժիշկի դեղերու 184. — ԺԲ. Զղայնութիւն.

Խնչպէս ծագում կ'առնէ և խնչպէս կը բուժուի կերակուրներու միջոցաւ 186: — ՃԴ. Յօդացաւուծիւն, անոր պատճառները, արգելումը և դարմանը 187: — ՃԴ. Յօդատապ, իր պատճառը, արգելումը և բուժումը 188 — ՃԵ. Լեարդը, այն ապստամբ գործարանը 191: — ՃԶ. Ջղայնուծիւն և անոր դարմանումը 192: — ՃԷ. Շառագունուծիւն, անոր բնախօսուծիւնը և դարմանը 194: — ՃԸ. Գլխու ցաւեր, անոնց ախտանիշները և դարմանը 195: — ՃԹ. Հիւծախտ, անոր առողջապահական դարմանումը 196:

ՄԱՍՆ ԺԴ. ԳԱՂՏՆԻՔ ԵՐԿԱՅՆԱԿԵՑՈՒԹԵԱՆ

ԳԼ. ՃԺ. Երկայնակեցուծեան նշաններ անհատներու վրայ 199: — ՃԺԱ. Երկայնակեցուծեան նպաստաւոր պարագաներ 201: — ՃԺԲ. Երկայնակեցուծեան կանոններ 204: — ՃԺԳ. Կեանք կարճեցնող բաներ 209: — ՃԺԴ. Կեանք երկարող բաներ 210: — ՃԺԵ. Կերակուր երկայնակեցուծեան առնչուծեամբ 211: — ՃԺԶ. Խնչպէս կարելի է հարիւրամեայ ըլլալ 217: — ՃԺԷ. Տարածամ ծերուծիւն, և անոր պատճառները 220: — ՃԺԸ. Երկայնակեցուծեան նշանաւոր օրինակներ 222: — ՃԺԹ. Մեծ մարդոց երկայնակեցուծիւնը 229 — ՃԻ. Երկայնակեցուծիւն ֆիզիքական տկարուծիւններու մէջ 230:



Վ Ր Ի Պ Ա Կ Ք

Երևս	Տող	Սխալ	Ուղիղ
21	10	ըսած է :	ըսած է .
21	29	թիւնը վտարելու	թիւնը վտարելու
29	23-24	խոր~ շումներ	խոր~ շումներ
31	8	, Հոն նախանձը	: Հոն նախանձը
31	9	զգեստը ,	զգեստը :
59	16	centharides	cantharides
77	19	պէտք	բնաւ
78	25	կը գոչեն	կը գոցեն
86	16	Տէր ,	Տր .
88	22	տղան	տղուն
96	5	Հըֆլընտ	Հուֆլանտ
109	3	ՆԻԻԹԵՐՈՒ ՔԼԽԱԻՈՐ	ՔԼԽԱԻՈՐ ՆԻԻԹԵՐՈՒ
144	21	կ'ըսէ	կ'ընէ
194	24	գաղափարս	գաղափարս
195	13	Չղային	Չղային
206	20	զոր	զոր
210	Բ. սիւն 6	զբազում	զբազում
225	20	Իվոն	Իվըն
233	4	առողջութեաննե~	առողջութիւննե~
236	8	կ'ընամ	կ'ընեմ

7071

2013

