



## Հայկական գիտահետազոտական հանգույց Armenian Research & Academic Repository



Սույն աշխատանքն արտոնագրված է «Ստեղծագործական համայնքներ  
ոչ առևտրային իրավասություն 3.0» արտոնագրով

**This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial  
3.0 Unported (CC BY-NC 3.0) license.**

Դու կարող ես.

պատճենել և տարածել նյութը ցանկացած ձևաչափով կամ կրիչով  
ձևափոխել կամ օգտագործել առկա նյութը ստեղծելու համար նորը

You are free to:

**Share** — copy and redistribute the material in any medium or format

**Adapt** — remix, transform, and build upon the material

1224

1225

---

1226

1227

---

1228

1229

---

1230

1231

---

1232

6138

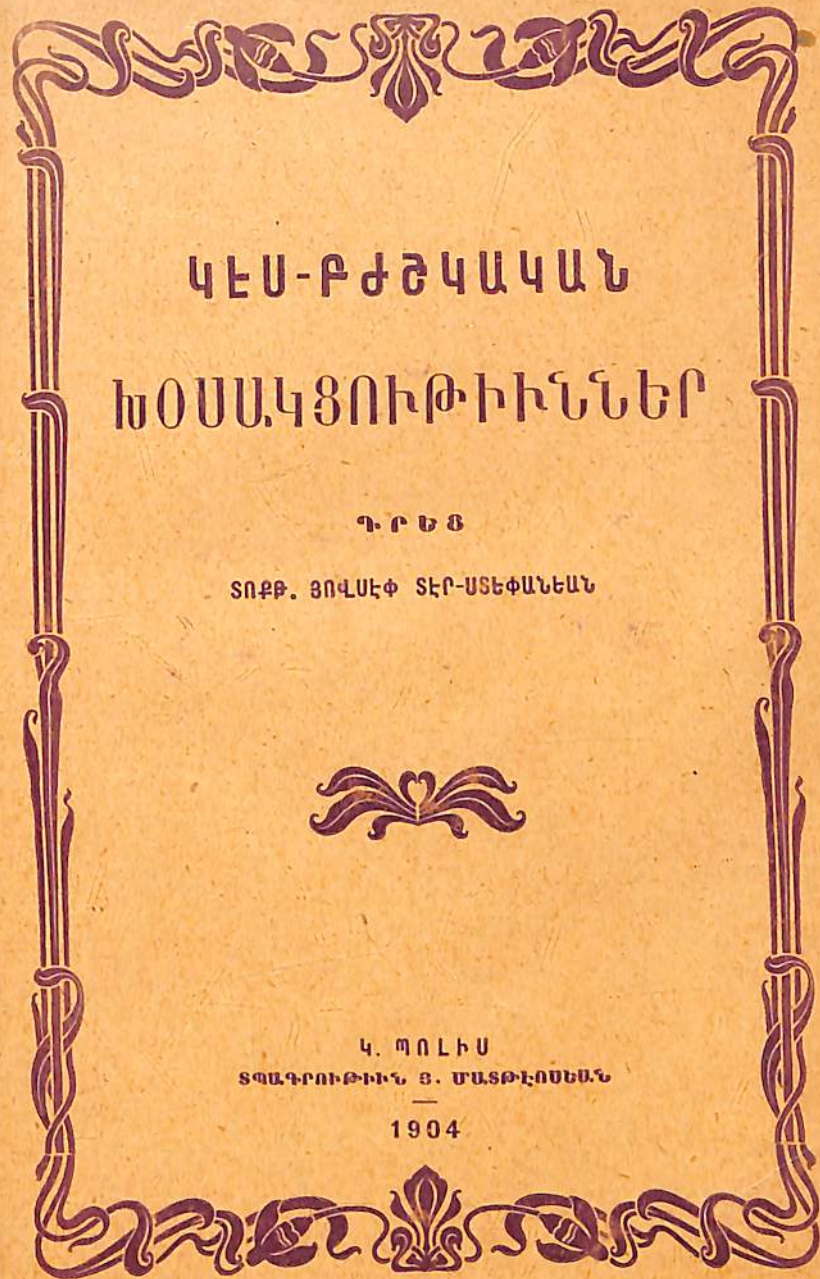
Z-26

1476  
1574 *Opuntia* *serotina*  
1514 *Opuntia* - *sp.*  
1522 *Opuntia* *serotina* - *sp.*  
1466 *Opuntia* *serotina*  
1440 ~~1574~~ *Opuntia* - *sp.*  
1618 *Opuntia* *serotina* - *sp.*  
1614 *Opuntia* *serotina* - *sp.*  
1722 *Opuntia* *serotina*  
1723 *Opuntia* *serotina*

*Opuntia* *serotina*

2002

2010



ԿԷՍ-ԲԺՇԿԱԿԱՆ

ԽՕՍԱԿՑՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Գ Ր Ե Ց

ՏՈՔԹ. ՅՈՎՍԷՓ ՏԷՐ-ՍՏԵՓԱՆԵԱՆ



Կ. ՊՈԼԻՍ

ՏՊԱԳՐՈՒԹԻՒՆ Ե. ՄԱՏԹԷՆՍԵԱՆ

1904

*Հայրենի Մայրենի  
Երկրամոր*

61

ԿԷՍ-ԲԺՇԿԱԿԱՆ

ԽՕՍԱԿՑՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Գ Ր Ե Ց

ՏՈՔԹ. ՅՈՎՍԷՓ ՏԷՐ-ՍՏԵՓԱՆԵԱՆ

Կ. ՊՈԼԻՍ

ՏՊԱԳՐՈՒԹԻՒՆ Ե. ՄԱՏԹԷՈՍԵԱՆ

1904

8745

ՏՊԱՐԱՆ, ՎԻՄԱԳՐԱՏՈՒՆ, ԿԱԶՄԱՏՈՒՆ ԵՒ ԹՎԹԱՎԱՃԱՌԱՆՈՑ

**Յ. ՄԱՏԹԷՈՍԵԱՆ**

Թիւ 27, Ֆինանսներու եօզուտու, Կ. Պոլիս

Յ Ի Շ Ա Տ Ա Կ Ի Ն

Ս Ի Բ Ե Լ Ի Հ Օ Ր Ս

ՎԵՐ. ՅՈՎՀԱՆՆԷՍ ՏԷՐ-ՍՏԵՓԱՆԵԱՆԻ

7465-57

معارف عمومیہ نظارت جلیلہ سنک ۶ ذی القعدہ ۱۳۲۱ و ۱۱ کانون ثانی  
۱۳۱۹ تاریخلی و ۵۱۹ نومرولی رخصتنامہ سیلہ طبع اولنشد

50

Նախապէս *Արեւելք* օրագրի եւ *Մասիս* շաբա-  
թաբերթի մէջ հրատարակուած յօդուածներէ ըն-  
տուած են հասորիս մէջ ամփոփուածները, սեղ  
սեղ ենթարկուելով փոքրիկ փոփոխութիւններու :

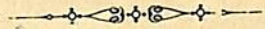
16467

1522

"Արամի" կրթ. միություն  
21 Սեպ. 1925  
Քաղաքում  
հեղուկ

61  
կր

ԿԷՍ-ԲԺՇԿԱԿԱՆ  
ԽՕԱԱԿԳՈՒԹԻԼՆՆԵՐ



ԱՊՐԵԼՈՒ ԱՐՈՒԵՍԵՑ



7408-57

**ԲԱՐՈՐ** կենդանիները կ'ապրին . բայց մարդը՝ իբրև բանական կենդանի մը՝ գիտնալու է ապրելու արուեստը : Մարդը՝ կրնայ իր գերազանց կարողութիւններուն շնորհիւ ապրիլ , ուշագիւր ըլլալով առողջապահական պարզ սակայն նոյն ատեն ալ փրկարար սկզբունքներու , ու ասանկով կարող ըլլալ իր կեանքին համրուած օրերն անցնել աւելի երջանիկ ու հեշտին կերպով : այս անցաւոր ու ցաւոտ աշխարհին մէջ :

Առողջութիւն՝ ամէն մարդու փնտռած բանն է , մանաւանդ զայն ձեռքէ հանելէ վերջ : Ինչերու միտքէն կ'անցնի պատրաստուիլ փոթորիկի ու անձրեւի դէմ , երբ երկինքը



պայծառ է ու անամպ : Այսպէս ալ առողջութեան համար : Երբ մասնաւոր տկարութիւն մը գայ վրանիս, այն ատեն է որ իրար կ'անցնինք, ու անկէ ազատելու միջոցները կը փնտուենք, առանց միշտ յաջողելու գտնել մեր փնտուածը : Մինչդեռ, տակաւին՝ իսկ և իսկ այդ վիճակին մէջ չինկած՝ պզտիկ նախազգուշութիւն մը բաւական ըլլար թերեւս անկէ ազատել զմեզ :

Տարակոյս չի կայ ուրեմն թէ՛ ամէն ատեն և ամէն տեղ, մարդ որդեգրելու է առողջապահական մատչելի և գործադրելի միջոցները : Ժողովուրդը վարժուելու է կարեւորութիւն ընծայել գիտութեան ազդարարութիւններուն և գնահատել կանխարգելիչ յանձնարարութիւններն : Նոյն ատեն ալ հարկաւ, անտեղի ու անպէտ հոգերով չըջապատելու չենք մեր կեանքը : Ապրելու սէրը — և ո՞վ չունի ասիկա — կրնայ ծնունդ տալ նոյն իսկ վտանգաւոր հոգածութեան : Կրնանք այնքան կարեւորութիւն ընծայել կեանքի կամ ապրելու աննշան մանրամասնութիւններուն, որ այս պարագան ինքնին՝ վերջը վերջը առաջ բերէ արդիւնք մը՝ բոլորովին հակառակը փափագուածին :

Աւելի հասկնալի ըլլալու համար կրնանք իբրեւ օրինակ մէջ բերել թոքախտը, որ շատ

իրաւամբ կոչուած է մարդկային դեղի պատահար : Սեպեիք թէ դրացինդ թոքախտաւոր մըն է . գիտես ասիկա : Գիտես նաև թէ՛ թոքախտը կրնայ ուրիշներուն փոխանցուիլ՝ թոքախտաւորին արտաշնչութենէն կամ խուխէն : Լսած ես թէ՛ թոքախտաւորին ընկերութենէն զգուշանալու է, ինչպէս մարդ պիտի զգուշանար թունաւոր կամ վտանգաւոր բանէ մը : Մինչեւ հոս, շատ լաւ . գիտցածդ ունի արդարեւ գիտութեան վաւերացումը :

Երբ սակայն քու կեանքիդ նկատմամբ չափազանց խնամք ու գուրգուրանք ցոյց տալով՝ կը սկսիս կասկածներով բեռնաւորել միտքդ ու կ'ըլլաս երեւակայական հիւանդ մը, թոքախտաւոր մը, ահա հոս է որ թոքախտի մասին ունեցած կցկտուր ծանօթութիւնդ քեզի համար կը դառնայ կատարեալ և իրական փորձանք մը : Աւելի աղէկ պիտի ըլլար քեզի՝ սոցիալութիւնդ, վտանգի այն ատեն հիւանդութեան վախը այդքան պիտի չի հալածէր և ամէն չնչին ու աննշան զգացում նկատի պիտի չառնէիր, որով և հաւանաբար պիտի չի մաշեցնէիր մարմինդ ու միտքդ :

Բժշկական ուսանողներու մէկ շատ սովորական փորձառութիւնն է իրենց իսկ անձին վրայ գտնել այն ամէն նշանները, որոնք յատուկ են սա՛ կամ նա՛ հիւանդութեան, զոր

կ'ուսումնասիրեն հիւանդի մը վրայ կամ դասագրքերու մէջ : Այնքան զօրաւոր բնութիւն մը կը հագնի հիւանդութեան կասկածը, որ մարդիկ կը զգան ինչ որ իրապէս գոյութիւն չունի բնաւ : Ու կ'ըլլան իրական հիւանդներ :

Այս կասկածոտութեան դէմ կռուելու է բանաւորապէս զգուշանալ հիւանդներէ ու հիւանդութիւններէ՝ աղէկ բան մըն է անտարակոյս . բայց ծայրայեղ կասկածոտութեամբ՝ մարդ կրնայ չարիք հասցնել իր անձին : Ու այս բանին դէմ դնել կը սորվեցնէ ապրելու արուեստը : Մեր ամբողջ զբաղումը ընելու չենք ապրելու մանրամասնութիւնները . շարունակ գրաւուելու չենք հիւանդ չըլլալու գաղտնաբերելու : Մարդուն մէկը—կարծեմ իտալացի մը— իր տապանաքարին վրայ գրել տուեր է սո՛ս տեսակ արձանագրութիւն մը— «Աղէկ էի, աւելի աղէկ ըլլալ փորձելուս՝ հո՛ս եմ» : Եւ տարակոյս չի կայ թէ այս տապանագիրը իր կարծութեանը մէջ կը պարունակէ աւելի ճշմարտութիւն քան այն շատ մը երկարածիգ արձանագրութիւնները, որոնց մէջ ակնարկութիւններ կը դնեն «անգութ մահ»ին, «անողոր հիւանդութեան» և ուրիշ չեմ գիտեր ինչերու, որոնք սովորաբար կրնան ըլլալ բանաստեղծական, բայց քիչ անգամ՝ իրական : Աւելի շիտակը սո՛ս է թէ՛ շատեր գե-

րեզման կ'երթան որովհետեւ անպէտ հոգածութիւն մը, մլասակար կասկածոտութիւն մը ցոյց տուած են ապրելու մասին, ինչպէս կարուկ ու իրաւացի կերպով կը յայտնէ իտալացիին տապանագիրը :

Ձգուշանալու է դարձեալ, դեղերու անխոհեմ ու ջերմեանդ գործածութենէն : Նրբացած բնութեան և փափուկ կազմի նշան կը սեպուի երբեմն՝ դեղի շարունակական գործածութիւնը : Մասնաւոր պարագաներու տակ, բժիշկին յանձնարարութիւնովը առնուած դեղերու մասին չէ անշուշտ այս գիտողութիւնը :

Հիպոկրատեան առած մը կ'ըսէ՝ «Անստոյգ դեղ մը՝ ոչինչէն աղէկ է» : Կարծես այս թիւր գաղտնաբեր կազմած են ընդհանրապէս, նախ՝ Հիպոկրատի աշակերտները, եւ յետոյ՝ անոնց յաճախորդները՝ ժողովուրդը : Սովորութիւն եղած է դեղ գործածել անկարեւոր, չարժող բաներու համար իսկ, որոնք եթէ իրենք իրենց ձգուին՝ աւելի շուտ անցնին հաւանօրէն : Ու շատ անգամ ժողովուրդը՝ ազիտօրէն խոտապահանջ կ'ըլլայ, ու բժիշկէն դեղ կ'ուղէ, կը սպասէ միշտ . ու շատ անգամ ալ տրուած դեղերուն զանազանութեան չափովը օգուտ քաղել կը հաւատայ միամիտ հիւանդը :

Հապս լրագիրներու մէջ ծանուցուած այն հազարումէկ տեսակ հրաշալի դեղերը : Ատոնք

կրնան օգտակար ըլլալ—եւ անտարակոյս ալ  
են—դեղաՎաճառներու, բայց դեռ ըստուգ-  
ուած չէ թէ հիւանդ մը, իրական հիւանդ մը  
երբէք օգտուած ըլլայ այդ կարգի տարփող-  
ուած համայնարոյժ դեղերէ :

Տեսնուած են մարդիկ, որոնց ամէն մէկ  
գրպանին մէջ մէյ մէկ տեսակ դեղ կայ .  
փորի պնդութեան համար՝ դեղահատներ .  
լուծումի դէմ՝ ուրիշ դեղահատներ . անմար-  
սողութեան համար՝ խմելիք մը . ու չափա-  
զանց ակտրժակի դէմ՝ օշարակ մը : Այսպէս  
նաև ուրիշ զանազան դեղեր, զորս շարունակ  
հետերնին կը պտտցնեն, բան գործ ընելով  
ապրելու խնդիրը : Ու ետքն ալ կը զարմա-  
նան, կը գանգատին թէ այսքան դեղեր գոր-  
ծածեք վերջ իսկ ինչո՞ւ աղէկ չեն զգար :  
Ձարմանայի պիտի ըլլար արդարեւ եթէ  
ատանկ չըլլար . խեղճ մարմին, որ ստիպուած  
է սովալայդբան անիմաստ գործածութեան մը :

Ապրելու քն պարզ ու միանգամայն բնա-  
կան օրէնքները մեզի կը սորվեցնէ նոյն ինքն  
բնութիւնը : Անոնց ականջ կախելը բաւական  
է սովորաբար՝ պահպանելու համար մարմինին  
առողջութիւնը :

Ք Ն Ա Տ Ո Ւ Թ Ի Ի Ն

**Մ**եր մարմինին բոլոր մասերն ալ հա-  
ւասարապէս և հաւաքաբար անգործ  
չեն քունի միջոցին . կամ քիչ մը աւելի գի-  
տական ձեւ մը տալով կրնայ ըսուիլ թէ՛  
զգացողութեան կամ լաւ եւս՝ ըմբռնումի  
բարձրագոյն կեդրոնները միայն կը հանգչին  
քնացած ատեննիս . թէ՛ քունը հանգիստի  
ժամանակն է շղային գրութեան և մասնա-  
ւորապէս ուղեղային կեդրոններուն : Ով որ  
ունեցած է գիշերուան սենեկակիցներ, պիտի  
յիշէ հարկաւ թէ՛ ինչպէս իր իրապէս ու-  
խորապէս քնացող սենեկակիցը՝ խորունկ քու-  
նին մէջէն իսկ հանած է ձայներ, որոնք բնա-  
կանաբար առաջ կու գան սո՛ կամ նա՛ անզս-  
պելի կերպով շարժուն, ուստի և արթուն  
մարմնական մէկ գործարանէն :

Անքունութենէ տառապողները զանազան  
միջոցներու կը դիմեն, հանդարտիկ քուն մը  
ապահովելու համար : Կարելի է սակայն ըսել  
թէ՛ «քնաբեր» կոչուած դեղերուն սովորա-

կան գործածութիւնը միշտ դատապարտելի է. մասնաւանդ որ քնատութենէ նեղուող մարդ մը կամ կին մը՝ յաճախ կրնայ շատ պարզ միջոցներով վայելել բնութեան այդ պարգեւը :

Ու այն պարզ միջոցներու մէջէ անոնք, որոնք կրնան քունի յարմար վիճակի մը մէջ դնել շղային դրութիւնը՝ առաջին տեղը տալու է մախուր օդին և մարմնաւարզին : Հին առած մը կայ որ կը յանձնարարէ « քիչ մը հանգիստ ցորեկուան ճաշէն վերջ և քիչ մը մարմնամարզ՝ իրիկուան ճաշէն ետքը » : Քնատութենէ նեղուող և նստուկ կեանք վարող շատ մարդիկ պառկելէ առաջ սենեակնուն մէջ կամ բացօթեայ տեղ մը՝ հինգ-տասը վայրկեանի մարմնական յոգնութենէ վերջ՝ կրցած են վայելել անընդհատ և կազդուրիչ քուն մը :

Աղջիկներու և երբեմն ալ մանչերու անքունութեան պատճառը իրենց ոտքերուն պաշտութիւնն է յաճախ : Մայրերը ուրեմն մասնաւոր ուշադրութիւն տալու են այս կէտին, երբ իրենց զաւակներուն վրայ կանուխէն կը նշմարեն քնատութեան ծանօթ նշաններն ու հետեւանքներն :

Ուղեղին սակաւարիւնութիւնը անհրաժեշտ պայման մըն է քունի համար. ասիկա է գի-

տութեան վճիռը : Երբ աղային ոտքերը պաղ են, ըսել է թէ՛ հոն քիչ արիւն կ'երթայ և շատ արիւն կը խուժէ դէպի ուղեղը, որ քնանալու համար ատոր ճիշդ հակառակ վիճակի մը պէտք ունի : Ուստի այս կարգի անքունութեան դարմանը ինքնին կը թելադրուի. պէտք է տաք ջրով լեցուած շիշեր դնել քնանալ փորձող աղեկին ոտքերուն տակը, կարելի եղածին չափ ուղեղէն հեռացնելու համար մարմինին մէջ գտնուած արիւնը : Տաք ջուրով շիշերուն տեղ՝ կրնայ գործածուիլ տաքցուած աղիւսի կտոր մը կամ կլմինար մը, զոր՝ մասնաւանդ գիշեր ատեն շատ դիւրաւ կրնայ ձեռք ձգուիլ դրացի տունին տանիքէն, պայմանաւ որ հոն ալ չի գտնուի նոյն փորձը կատարող մը :

Պաղը, իբրեւ կանոն, քունը արգելող կամ խափանող պատճառ մըն է. երբ անկողին մտնելէ առաջ, աղէկ մը տաքցուի մարմինը, այն ատեն շատ շուտ կը քնացուի. քանզի տաքութիւնը՝ դէպի մերթին մակերեսը կը քաշէ արիւնը, որ ներքին գործարաններուն և հետեւապէս նաև ուղեղին երթալով՝ պիտի խանգարէր քունը : Գէշ սովորութիւն մըն է ուրեմն գլուխը գոց պառկել. գիշերուան միջոցին պաղ բռնելու է գանկը, որպէսզի քիչ արիւն երթայ հոն և նաեւ ուղեղին, որ

կ'ընդունինք թէ քիչ ու շատ կը գտնուի ամե-  
նուս գլխին մէջ :

Բնատու թեան ամենէն սովորական պատ-  
ճառն է անմարտութիւնը : Ստամբուրը և աղիք-  
ները ներքին գործարաններ են , և երբ ան-  
կողին մտնելէ անմիջապէս առաջ ծանրաբեռ-  
ները զանոնք , հարկաւ տարօրինակ դաւաճում  
մը կու տանք անոնց . ու մարտիկն մէջ գործ  
մը կատարելու համար պէտք եղած գործա-  
ւորներն կը տանի արիւնը : Ուստի երբ հիմա  
ստամբուրը եւ աղիքները բացառիկ խնդրանք  
մը կ'ընեն սիրտէն , այս վերջինն ալ , իր բարի  
սովորութեանը համաձայն , կը համակերպի ու  
կը զրկէ մեծաքանակ արիւն՝ ոչ միայն սա-  
կայն ուղղուած տեղերը հապա ամէն կողմ ,  
որով ուղեղին եւս . ասիկա սակայն նուազ  
արիւնի պէտք ունէր՝ քնանալու համար : Կ'ե-  
րեւայ սակայն թէ ունակութիւնը կընայ՝ մին-  
չեւ աստիճան մը փոխել այս վիճակը , ինչ-  
պէս կը ցուցնէ օրինակը ուսներուն , որոնք կը  
ճաշեն և անմիջապէս կը պառկին :

Ռուսերուն այդ սովորութեան մէկ շատ  
մեղմ կերպը կ'ինայ յանձնարարուիլ քնատու-  
թենէ տառապողներուն , այն է պառկելէ  
անմիջապէս առաջ խմել գաւաթ մը տաք  
թէյ , տաք կաթ և կամ նոյն իսկ տաք ջուր :  
Ասանկով քիչ մը գործ տրուած կ'ըլլայ ստա-

մերսին , և ուղեղին արիւնին մէկ մասը վար  
քաշուած կ'ըլլայ : Ասոր փորձը շատ հեղ տես-  
նուած է արդէն ծիծ ուտող տղաքներու  
վրայ , որոնք կը քնանան մօրերնուն ստինքը  
բերանին : Եւ արդէն հեղինակ մըն ալ ըսած  
չէ՞ որ « տղան , մարդուն հայրն է » :

Միօրինակութիւնն ալ շատ աղւոր քնա-  
բեր միջոց մըն է : Միաբովդ կամ ո՞ր և է զգա-  
յարանքովդ յառէ միօրինակ բանի մը վրայ  
և շուտով կը յաջողիս քնանալ : Միայն թէ  
հոս ըսուածներն հակասելու համար փորձե-  
լու չէ հարկաւ : Հիւանդանոցի բժիշկ մը իր  
հիւանդները կը քնացնէր՝ սրահին մէջ դրուած  
թիթեղի մը վրայ կաթկթեցնելով ջուրի շա-  
րունակական կաթիլներ : Հին ատենները ,  
Ռուսիացի ազնուականները իրենց կրունկները  
քերել կու տան եղեր սպասաւորներու՝ մինչև  
որ քնանան : Քորէացի մայրերուն ալ սովո-  
րութիւնն է , կ'ըսուի , շփել իրենց մանուկ-  
ներուն պորտը և ասանկով քնացնել զանոնք .  
կերպ մը , որուն համար կ'ըսուի թէ՛ կը յա-  
ջողի նոյն իսկ ամենէն լալիան ու անառակ  
տղաքներուն վրայ : Գլուխը քերելով մանկիկը  
քնացնելն ալ մեր մայրերէն շատերուն ծա-  
նօթ բան մըն է արդարեւ : Եղած են դար-  
ձեալ համեստափայլ տիկիներ , որոնք իրենց  
քնատու թեան առաջքը առած են՝ մազերնին

75-804

չարունակաբար սանտրել տալով ուրիշի մը :  
 Ոմանք ալ կը յաջողին քնանայ՝ միօրինակ  
 կերպով համրելով, իրենք իրենց գործածե-  
 լով ուրիշ խօսքով՝ տեսակ մը օրօր, որուն  
 քնացներու գաղտնիքը կը կայանայ միօրինա-  
 կութեան մէջ :



ԺԱՆՏԱԽՏԻՆ ԴԷՄ

**Մ**ԱՐԴԿԱՅԻՆ ցեղին յատուկ հի-  
 ւանդութիւններն առ հասարակ կը  
 վերագրուին մանրէներու . ժանտախտն ալ  
 արդարև ասոնց կարգէն է և ունի իրեն սե-  
 փական չարածճի մանրէն, սլզաիկ մանրագի-  
 տական անաանիկ մը, որ ատենը մէյ մը կ'ա-  
 հարեկէ ամբողջ աշխարհը :

Զարմանալի է սակայն որ դեռ որոշապէս  
 հասկցուած չէ թէ ինչ կերպով ժանտախտը  
 կը փոխանցուի մարդէ մարդ, կամ կը ճամ-  
 բորդէ տեղէ տեղ : Ուրիշ խօսքով, տակաւին  
 որոշապէս յայտնի չէ թէ՛ վարակուածներն  
 ինչպէս կը վարակեն առողջները : Փոխանցիկ  
 հիւանդութիւնները՝ առ հասարակ՝ մարդուն  
 մարմինին մէջ կը մտնեն շնչառութեան և մար-  
 սողութեան գործարաններուն միջոցով : Ժան-  
 տախտի մասին սակայն, այս միջոյնները կամ  
 անցքերը անհաւանական կը սեպուին, քանի  
 որ ժանտախտէ բռնուողներուն քով գանուող  
 բժիշկներն ու հիւանդապահներն անպատճառ  
 չեն վարակուիր այդ նոյն հիւանդութենէն :

Վերջին տարիներուս կատարուած ուսումնասիրութիւններէն սոս եղբակացութիւնը հանուած է թէ՛ վարակումը խիստ հաւանորէն՝ կը կատարուի պատուաստումով, մերթին վրայ գտնուած բացուածքէ մը կամ վէրքէ մը, և կամ ինչ որ աւելի սովորական է, գարշաճճիներու և մասնաւորապէս լուերու խածուածքներէն ։

Ժանտախտին երկրէ երկիր, տեղէ տեղ փոխադրութեանը մէջ մեծ դեր մը կը կատարեն մուկերը ։ Ասոնք ալ, իրենց կարգին, ճիշդ մարդուն պէս, կը վարակուին գարշաճճիներու, ինչպէս՝ լուերու, մլուկներու և ոջիւններու միջոցով ։ Այլ և այլ առիթներով ապացուցուած է թէ՛ մարդիկ ժանտախտէ վարակուած են մուկերու միջոցով, և ուստի այդ կրծող կենդանիները նկատուած են վտանգի պատճառ մը ։ Մանրակրկիտ քննութիւններով ստուգուած է թէ՛ ծովեզերեայ քաղաքներու մէջ ժանտախտի առաջին մարդկային դէպքը երեւալէ առաջ՝ մեծ թուով մուկեր բնաջինջ եղած են ։ Ու հիմա, այսպիսի պարագայ մը ինքնին ազգարարութիւն մը կը նկատուի ժանտախտի հաւանականութեան . ծովեզերեայ քաղաքներու առողջապահական քննիչները երբ տեսնեն թէ՛ մուկերու մահացութիւնը սովորականէն աւելի է՝ իսկոյն

կը գուշակեն թէ վախ կայ որ ժանտախտը մտած է հոն, և սկսած է իր գործը մուկերէն, որոնցմէ շուտով կրնայ անցնիլ մարդերուն ։

Մուկերէն զատ, մուցուելու չեն նաև աւելի պզտիկ այն միւս կենդանիները, լուերը, ոջիւնները և մլուկները ։ Ամէն տուն աշխատելու է, կարելի եղածին չափ ազատիլ այդ գարշաճճիներէն, քանի որ հասկցուած է թէ՛ ասոնցմէ՝ մարդուն կը փոխանցուի ժանտախտին ժահրը ։

Գարձեալ, ճիշդ նոյն պատճառով, չափազանց զգոյշ ըլլալու է վարակուած տեղերէ եկած հագուստներու և հնոտիներու մասին ։ Քանզի ասոնց մէջ եւս կրնան պահուած ըլլալ վերոյիշեալ գարշաճճիները, որոնք յետոյ տուներու մէջ կրնան մտցնել նոյն հիւանդութիւնը ։

Ու, իբրև վերջին գործնական նախազգուշութիւն մը կրնայ աւելցուիլ թէ՛ երբ ժանտախտը հաստատուի կամ նոյն իսկ կատկածուի տեղ մը, հոն բնակողները անխտիր ինքնայօժար ենթարկելու են զիրենք՝ այն օրհնեալ ժանտախտի շիճուկին, որ տարակոյս չի կայ թէ հրաշագործ ազդեցութիւն մը ունի այդ ահաւոր համաճարակին դէմ ։

**ԱՐԵՒԱՀԱՐՈՒԹԻՒՆԸ** ամառուան

ժանօթ հիւանդութիւն մըն է հասարակածային տաք երկիրներու մէջ: Ամառուան սաստիկ տաք օդերուն՝ բողբոջին անսովոր չեն սակայն արեւահարութեան դէպքերը մեր կլիմային համար եւս:

Արեւէն զարնուած կամ չափազանց տաքէն տկարացած անձ մը նախ կ'ունենայ հետեւեալ նշանները, — գլուխի պտոյտ և ցաւ, քնաբեր թմրութիւն մը, սիրտ-խառնուք, մարոյք, որնոց կրնայ յաջորդել թալուկ կամ նուազում, եթէ բժշկական միջամտութեան չի դիմուի ատենին: Արեւազարկի այս սաստիճանին մէջ՝ դարմանումը միշտ յաջող ելք մը կ'ունենայ բարեբաղդաբար:

Երբ մարմինին բաց մասերը, ինչպէս դէմքը և ձեռքերը՝ արեգակին կիզիչ ճառագայթներուն ենթարկուած են ուղղակի, այդ տեղերուն մորթը գրգռուած վիճակ մը կը ստանայ, կը շառագունի և հոն կը տեսնուին այրուածքի նման փշտիկներ: Այս ալ սակայն

ընկ տեղական բան մը ըլլալով ընդհանրապէս կրնայ դիւրաւ դարմանուիլ սովորական օժանելիքներով:

Մեր երկիրն մէջ տեսնուած արեւահարութեան դէպքերը վերի նշանները միայն կը ցուցնեն սովորաբար: Կան սակայն արեւազարկի պարագաներ, ուր սաստիկ շերմութիւնը կ'ազդէ սուղղակի և անմիջապէս՝ արեւան չըջանին ու ջրային կեդրոններուն վրայ, ճիշդ նման կաթուածի: Կրնայ ըլլալ, օրինակի համար, որ հով չի բանող նկուղի մը և կամ բաց արտի մը մէջ աշխատող անձ մը յանկարծ բռնուի գլուխի սաստիկ ցաւէ, և գետտին փռուի անկենդան: Այս կարգի շատ դէպքեր կը պատահին ամէն տարի Եւրոպական և Ամերիկեան մեծ քաղաքներու փողոցներուն մէջ, ուր շէկքերու բարձրութիւնը և ճամբաներու նեղութիւնը անշարժութեան կը մասնեն քաղաքին տաք օդը:

Արեւազարկի մէկ մահացու օրինակն է անտարակոյս Ս. Գրքին Չորրորդ թագաւորաց Գ. գլխին մէջ յիշուած Սունամացի կնկան տղուն պատմութիւնը: Հոն կը կարդանք, «Եւ աղան մեծցաւ, ու մէկ օր մը իր հօրը գնաց հնձողներուն քովը. եւ իր հօրը ըսաւ, Գրճխս, գրճխս, ան ալ մանչուն ըսաւ, ասիկայ իր մօրը տար: Ու զանիկա վերցուց և



անոր մօրը տարաւ . և անիկա մինչև կէս օր  
անոր ծունկերուն վրայ նստաւ ու մեռաւ : »  
Ծարակոյս չի կայ բնաւ թէ այս պատմութեան  
մէջ յիշուած տղան ողջ աւուղջ դաշտ գացած  
էր հնձողներուն քով, և յանկարծ բռնուած  
էր գլուխի սաստիկ ցաւէ մը և հազիւ կրցած  
էր ըսել « գլ՛ուխս, գլ՛ուխս » և քիչ վերջը մե-  
ռած : Արեգակին շերմոտ ճառագայթները  
տղուն գլուխը այնքան տաքցուցած էին, որ  
հոն արեան անսովոր համախռնում մը առաջ  
գալով, հետեւանքը եղած էր ուղեղային մաշ-  
կին բորբոքումը, ինչ որ հիմա բժշկութեան  
մէջ որոշ անուն մը ունի : Այս կարգի յան-  
կարծական և անտանելի գլուխի ցաւերը կըր-  
նան յաճախ ունենալ անհասկայ հետեւանքներ :

Արեւահարութիւնը, ուրեմն սեպելու ենք  
հաւանական հիւանդութիւն մը մանաւանդ  
անոնց համար որոնք իրենց գործին բերմուն-  
քովը ստիպուած են երկար ատեն ենթար-  
կուիլ բաց արեւին տաքութեանը, և կամ  
փակուիլ նեղ ու հեղձուցիչ խորշերու կամ  
խցիկներու մէջ : Որոշապէս հասկցուելու է թէ՛  
չափազանց տաքը կրնայ արեւազարկի պէս  
փորձանքներ բերել մարդու գլխուն՝ շուրթն  
մէջ եւս, ինչպէս կրկին ապացուցուած է շո-  
գենաւերու խորերն աշխատող հնոցպաններու  
օրինակներովն :

Արեւահարութեան դէմ գործածուած էն  
գիւրին միջոյններէն մէկ քանին յիշենք հոս :  
Նախ և առաջ՝ պէտք է որ մեր հագած հա-  
գուստներն թեթեւ ու բարակ ըլլան : Կան  
մայրեր, որոնք իրենց զաւկըներուն վրայ չա-  
փաղանց գուրգուրալով՝ խաւ խաւ լաթերով  
կը պատատեն զանոնք, որպէսզի խեղճերը  
պաղ չաւնեն, հարբուխ չըլլան : Եւ խեղճ  
պղտիկներն, մէկ կողմէն օդին տաքութենէն,  
միւս կողմէ՝ իրենց վրայ բեռցուած հագուստ-  
ներու թանձրութենէն պարզապէս կը տապ-  
կուին, կը մարմիրն :

Դարձեալ, ամառը՝ կարելի եղածին չափ  
բաց գոյն կամ լաւ եւս՝ ճերմակ հանգերձե-  
ղէն հագնելու է . բնագիտական սոս ծանօթ  
սկզբունքով թէ՛ սպիտակ մարմինները՝ սեւե-  
րէն քիչ իրենց կը քաշեն, կը ծծեն արեգա-  
կին ճառագայթները : Մեր հագած լաթերն  
ալ կարելի եղածին չափ թոյլ թոյլ ըլլան,  
գէթ ամառուան սաստիկ տաքերուն :

Հագուստէն ետքը՝ հոգ տարուելու է ու-  
տելիքին : Մսեղէն և մանաւանդ ճարպային  
կերակուրներէ զգուշանալու է : Բնութիւնը  
արդէն ամառուան եղանակին, ամէն ատենէ  
աւելի ճոխ է պտուղներով և ընդեղէններով :  
Ատոնք ուտելու է զանազան պատրաստու-  
թիւններով : Թարմ պտուղները մանաւանդ

ուտելու է առատութեամբ, բաւական է որ հասուն ըլլան կերուածները :

Պաղ, զովացուցիչ ըմպելիները օգտակար են, եթէ չափաւոր կերպով գործածուին : Նոյն ատեն սակայն, տաքին դէմ կուտելու նպատակով անյագօրէն պաղ ջուր կամ սեւ է ըմպելիք խմելը՝ սովորաբար փափագուածէն խիստ տարբեր արդիւնք մը կ'արտադրէ : Խմելու ենք ծարաւը անցունելու համար, և ս'չ թէ զովանալու համար, քանզի ասիկայ անկարելի է ձեռք ձգել նոյն իսկ ամբողջ մարսողական խողովակը սառեցնելով :

Իսկ ոգելից ըմպելիքները աղէկ կ'ըլլայ բնաւ չի գործածել գէթ ամառուան չափազանց տաքերուն : Ատոնք կը տաքցնեն մարմինը, կ'այրեն զայն : Վերջերս Լոնտոնի մէջ կատարուած քննութիւններէ տեսնուած է թէ՛ ամառուան տաքին՝ արեւազարկէ յանկարծապէս մեռնողներուն գրեթէ ամէնքն ալ զովանալու համար ոգելից ըմպելիներ գործածողներէն էին :

Պաղ ջուրի լոգանքը սքանչելի նախազգուշական միջոց մըն է արեւհարութեան դէմ : Պաղ ջուրի մէջ թաթխուած սպունգով կամ իւսակոտով մարմինը աղէկ մը թրջել ու սրբել թէ օգտակար և թէ ս'և է տան համար դիւրին բան մըն է : Եւրոպայի մեծ վաճառա-

տուններէն ոմանց մէջ՝ գրագիրներն արտօնուած են՝ տաքէն նեղուած ատեննին երթալ որոշուած սենեակ մը և հոն կատարել այս պաղ ջուրով սպնգուելու գործողութիւնը : Ու այս եղանակը ամէն տեղ կրնայ գործածուիլ առանց ս'և է անպատեհութեան :

**Մ**եր մամիկները կը կարծեն թէ ինժյուռեկն ըստ ըստ հիւանդութիւնը նորերուկ բան մըն է, բժիշկներէն ստեղծուած: Գիտունները սակայն կը հաւատտեն թէ՛ այս նոյն հիւանդութիւնը, որուն հայերէն «համադում», կ'ըսուի և ռամիօրէն փայլալիւս՝ գոյութիւն ունէր աշխարհիս վրայ, 'Քրիստոսէ գէթ վեց հարիւր տարի առաջ: Եւ այդ հին ատեններէն մինչև մեր օրերը՝ պատմութեան մէջ արձանագրուած շատ մը համաճարակներ ուրիշ բան չէին բայց եթէ ինֆլուէնձա:

Ինֆլուէնձայի էն նշանաւոր և հաւոր համաճարակը պատահեցաւ սակայն մեր օրերուն, 1889—1890ին, երբ աշխարհի գրեթէ ամէն կողմերն ալ յաջորդաբար վարակուեցան այդ հիւանդութենէն, ու այդ առթիւ էր որ գիտական աշխարհը գլխաւորաբար ձեռնարկեց մանրակրկիտ հետազոտութիւններու, ճշդելու համար այդ համաճարակին բնութիւնը: Գիտուած էր արդէն կարեւոր պա-

րագայ մը թէ՛ այդ ծաւալող հիւանդութիւնը կ'անցնէր երկրէ երկիր, ճամբորդելով դրացիութեան կարգով: Այսպէս, 1889ին Ռուսիայէն ճամբայ կ'ելէր ինֆլուէնձան և դրացի երկիրներն այցելելէ վերջ, կը վարակէր ամբողջ երկրագունդը, Աւստրալիայէ մինչև Հարաւային Ամերիկայի խորերը, ու Սերալիայէ մինչև Բարեյոյս, ճամբուն վրայ չի մոռնալով նաև Թուրքիան: Այդ թուականին, մեծ թուով նշանաւոր անձեր զոհ գացին համաճարակին և ամբողջ Եւրոպա՝ վախով համակուած՝ նորանոր միջոցներու դիմեց՝ հիւանդութիւնը զսպելու կամ գէթ անոր ուժը կտորելու համար:

Պէրլինի մանրէաբանական աշխատանոցէն՝ Փֆէյֆէր գտած էր ինֆլուէնձային միքրոպը կամ մանրէն, թէև իրմէ առաջ՝ ուրիշներ ալ համոզուած էին թէ մանրագիտական անասնիկի մը մատը գտնուելու էր այս զարհուրելի համաճարակներուն մէջ: Խնդրին ախտաբանական կողմը բաւական լուսաբանուած էր այլեւս. այդ թշուառական մանրէները՝ տեղէ տեղ կը փոխադրուէին ախտածէտ մարդերու կամ անոնց պատկանող իրեղէններու միջոցով, և գացած տեղերնին կը պլշկէին ժողովուրդը: Կրկին ու կրկին փորձերով ստուգուեցաւ թէ՛ առեւտրական կարեւոր կեդրոն-

ներ, որոնք իրարու հետ անընդհատ յարաբերութիւն ունէին, իրարու կու տային իրենց հիւանդութիւնը. կամ, ուրիշ խօսքով, փոխադրուած ապրանքներու և ճամբորդող վաճառականներու հետ՝ մաքսանենդութեամբ ներս կը մտնէին նաև ինֆլուէնձայի մանրէները :

Ինֆլուէնձայէ բռնուողի մը սովորական պատկերը կրնայ համարուիլ հետեւեայր : Կատարելապէս քաջաւուղջ, բանին գործին գացող մարդ մը՝ յանկարծ անհանգստութիւն մը կը զգայ, թէ և առաջին անգամ չի կրնար գանդաաիլ մարմնական որոշ ցաւէ մը : Երթալով սակայն կը սաստկանայ գլուխի և մանաւանդ ճակատի ցաւը : Մասնային ցաւեր կը զգայ նաև կռնակը, թեւերուն և սրունքներուն մէջ : Ասոնց կը յաջորդէ անեղը, որ սովորաբար կը սախպէ ենթական՝ դիմել հորիզոնական դիրքին : Այս բոլոր ախտանիշներն ալ երթալով կը սաստկանան, մինչև որ շնչական և մարտղական աւելի նեղիչ ու վտանգաւոր երեւոյթները զինքը կը դարձնեն կատարեալ հիւանդ մը :

Շնչական գործարանները, քիթէն սկսելով մինչև թոքին անհամար փամփուշտները՝ կը բորբոքին և այս վիճակէն առաջ կու գայ ընդհանուր հարբուխ մը, որ կրնայ ամենա-

ծանր հետեւանքներ ունենալ, եթէ ժամանակին չի խնամուի : Ինֆլուէնձայէ բռնուող հիւանդները մասնաւոր խնամք տանելու են պաշտպանուիլ ցուրտէն և մթնոլորտային փոփոխական վիճակներէն, քանզի հարբուխին յաջորդ հանգրուանն է թորասապը : Շնչական գործարաններու վարակումը ապացուցուած կ'ըլլայ երբ հիւանդը կը սկսի հազալ, երբ մանաւանդ հազացած միջոցին կը զգայ լանջքի ու կուշտի ցաւեր :

Հիւանդին ախորժակ չունենալը ինքնին կը ցուցնէ թէ՛ ստամոքսային կամ մարտղական խանգարումն ալ նկատուութեան առնուելու է, մանաւանդ երբ կերակուրը բոլորովին մերժելու, փսխելու միտում մը կը նշմարուի : Մարտղական խանգարումին առաջըր առնելու նպատակով՝ զօրաւոր ըմպելիքներու գործածութիւնը յանձնարարելի չէ, իբրև ընդհանուր կանոն : Ոգելից ըմպելիքները կը դրդուեն արդէն իսկ բորբոքած գործարանները և ասանկով կրնան սաստկացնել անհաճոյ տպաւորութիւնները :

Ինֆլուէնձայի բոլոր նշանները ուրեմն կրնան դասաւորուիլ երեք գլուխի տակ, — ջգային, շնչական և մարտղական : Ու եթէ ասոնց ստորաբաժանումներն ալ հաշիւի դնենք՝ յանկին մէջ առած կ'ըլլանք գրեթէ մարդ-

կային մարմինն յատուկ բոլոր ցաւերը : Ինֆլուէնձան կրնայ առնել գրեթէ բոլոր մեղի ծանօթ ու անծանօթ հիւանդութիւններու երեւոյթը . կատարեալ միմոսական հիւանդութիւն մը , որ շատ հեղ իրաւամբ կը սարսափեցնէ հիւանդին տէրերը և կը շուարեցնէ բժիշկներն :

Գալով դարմանին , գէթ սոս չափը կրնայ ըսուիլ առանց ո՛ր և է վերապահումի , թէ ինֆլուէնձայէ բռնուող մը առաջին օրէն իսկ առնելու է օրական կրամ մը սոլճաթօ . առնելու է նմանապէս ազդու լուծողական մը , եթէ պէտքը զգայի է : Իբրև նախազգուշութիւն , հիւանդութիւնը զգացուելուն պէս՝ սուն երթալու է . թեթև ու ջրոտ կերակուրներ ուտելու է , և քանի մը օր կաթի վրայ իյնալու է միայն : Ճիշդ ատենին ձեռք առնուած պարզ միջոցներով կարելի կ'ըլլայ յաճախ ազատիլ անոր ծանր հետեւանքներէն , քանի որ ինֆլուէնձային մահացութիւնը հաշուած են 400ին մէկ : Եւ վերջապէս , քանի որ ինֆլուէնձային փոխանցիկ հիւանդութիւն մը ըլլալը հասկցուած է՝ վարակուածներու հետ յարաբերութիւն ունենայէ զգուշանալու է :

## Հ Ա Ն Գ Ի Ս Տ Ի Պ Է Տ Ք Ը

**ԱՄԻՆ** Ժամանակ ու ամէն տեղ դիտուած իրողութիւն մըն է թէ՛ մարդիկ պատրաստ են ընել ամէն բան՝ դարմանելու համար իրենց խանգարուած առողջութիւնը և կամ՝ ազատելու համար սոս ու նս մարմնական ցաւերէն և ախտերէն : Դիտուած է դարձեալ թէ՛ հիւանդներ ու ցաւատանջ անձեր՝ պատգամի պէս կ'ընդունին բժիշկին կողմէ տրուած հրահանգները ու պատուէրները՝ դեղերու , այսինքն դեղահատներու կամ ըմպելիքներու գործածութեան մասին : Հիւանդ մը՝ պատրաստ է սովորաբար՝ կրօնական երկիւղածութեամբ , կէտ առ կէտ պահել բժիշկին տուած պատուէրները , ինչքան ատեն որ ատենը կը դառնան դեղերու շուրջը : Ընդհանուր կերպով ստուգուած իրողութիւն մըն է նոյն ատեն թէ՛ հանգիստի մասին բժիշկին կողմէ տրուած հրահանգները կամ խրատները՝ մեծ ազդեցութիւն մը չեն ձգեր ժողովուրդին վրայ :

Տեսնուած են այնպիսիներ , որոնք իրենց

բերնի ջուրերը վազցնելով կը պատմեն թէ՛ այսինչ բժիշկը ինչքան մանրամասնօրէն քննած է զիրենք և տուած՝ սրուակ մը խմելու դեղ, տուի մը կլլելու հապեր և քանի մը երկօտասանեակ ծրար ալ փոշի : Անտարակոյս , այդ նոյն բժիշկը՝ կարգ մըն ալ առողջապահական հրահանգներ տուած է , բայց հիւանդներուն կամ ընդհանուր խօսքով , հանրութեան միտքին մէջ տեղ մը չի բռներ հանգիստի պէտքը . չե՛ն հասկնար թէ՛ ի՛նչ մեծ դեր ունի հանգիստը՝ մարմինը կազդուրելու , հիւանդութիւնները բուժելու գործին մէջ :

Այս նիւթին վրայ գրող նշանաւոր հեղինակ մը՝ Տորթ. Հիլթըն տեղ մը սա՛պէս կ'ըսէ . — «Երբ Աստուած իբրև պատիժ որոշեց որ մարդ ճակտին քրտինքովը ապրի, իր անճառելի բարութեամբը՝ հաճեցաւ արտօնել որ մարդուն յոգնութեան և ժամանակաւոր ուժասպառութեան յաջորդէ իր երկրային մեծագոյն մխիթարութիւնը՝ հանգիստի երանութիւնը , հանգարտ և անխռով քունով . օրհնութիւն մը , որ պիտի ըլլար անմիջական վարձատրութիւնը իր աշխատութեան : »

Եւ իրաւամբ կրնանք հիանալ նախախնամային այս կարգադրութեան վրայ . քանզի մարդ՝ շատ անգամ կը փորձուի հարցնել

թէ՛ ի՛նչ պիտի ըլլար իր փիճակը աշխարհիս վրայ , եթէ Արարիչը մարդ արարածին զացած ըլլար՝ իր հիւսուածքները նորոգելու քունի այն հանգարտիկ պատահութիւնը :

Հանգիստին բուժիչ յատկութիւնը կամ դերը հասկնալու համար՝ բաւական է միտքով ետ երթալ դէպի այն ժամանակները , երբ հանգիստն էր միակ բուժիչ միջոցը , զոր նախամարդը ունէր իր արամադրութեանը տակ :

Տունկերու վրայ խօսող հիւանալի հատորի մը մէջ , Մր. Ուօրա կ'ըսէ՝ — «Բոլոր տունկերն ալ պէտք ունին հանգիստի , զոր և կը ստանան , երկիրներէ ոմանց մէջ՝ ձմեռուան սաստկութենէն . ուրիշ տեղեր՝ ամառուան կիզիչ տաքութենէն : Այսպէս , զոր օրինակ , Այպեան շատ մը տունկեր , որոնք ամիսներով յարատեւ հանգիստ մը կը վայելեն՝ ձիւնին տակ , շատ դժուարաւ կը մշակուին Անգլիայի մեղմ ու փոփոխական կլիմային տակ : » Ուրիշ տեղ մըն ալ այդ նոյն հեղինակը կը յարէ , — «Տունկերը , տաք երկիրներու մէջ , ունին իրենց հանգիստի շրջանը՝ չոր եղանակին : Եղիպտոսի մէջ , կապոյտ ջուրի-շուշանը հանգիստ կը վայելէ զարմանալի եղանակով մը : Այս տունկը շատ առատ է Աղեքսանդրիայի ջրանցքներուն մէջ . և այս ջրանցքներուն յատակները , որոնք արեւին տակը շուտով

կը չորնան և կը կարծրանան եւիած աղիւսի նման, կը գործածուին իբրև կառքի ճամբաներ: Երբ սակայն ջուրը նորէն գայ, տունկը կը վերստանայ իր աճումը, կրկնապատկուած ուժով:»

Այս իրողութիւնը շեշտած է նաև մեծաւուն Հընթըրը, բտելով թէ՛ բոյսերէն շատերը ունին իրենց հանգիստի և աճումի որոշ շրջանները:

Հանգիստի պէտքը բացարձակ է նաեւ աճումի և նորոգութեան համար: Հանգիստը անհրաժեշտ նախընթացն է թէ՛ նորոգութեան և թէ՛ աճումի առողջ գործողութեան: Ուստի անտարակոյս բնական թելադրութիւնն է նպատակի մը հասնելու միջոցին, որ երբէք անտեսուելու չէ: Զոր օրինակ, մանուկներ, որոնք տկար են և անհանգիստ՝ կը հիւժին արագօրէն. բայց իրենց հիւանդոտ վիճակը անցածին պէս՝ հանգիստը վրայ կը հասնի և արագօրէն կը շարունակուի նորոգութիւն կամ բուժում, քնանալու յաւելուածական հակամիտութեամբ մը հայթայթելով քունը՝ մեծ բաղձալին, անվիճելիօրէն: Աճումը կը պահանջէ քուն և հանգիստ, իբրև իր անբաժան օժանդակներն:

Յայտնի է թէ՛ մանկութիւնը՝ գերազանցապէս աճումի շրջանը կը ներկայացնէ, և

թէ՛ առողջ մանուկը իր ժամանակին մեծագոյն մասը կ'անցնէ քնանալով և հանգչելով: Չի քնացող, լացող, միշտ անհանգիստ ու անհանգարտ մանուկը կ'ըլլայ տկարակազմ, քանդի չունի աճումի համար անհրաժեշտ եզոզ երկու պայմանները՝ քուն և հանգիստ:

Հանգիստը մեծ դեր մը ունի բոլոր մարմնական ցաւերու բուժումին մէջ, բայց մանաւանդ անուրանալի է անոր պէտքը՝ կոտրած կամ ինչ և է կերպով վնասուած ոսկորներու համար: Կոտրած ոսկոր մը դարմանելու համար վիրաբուժին կամ բժիշկին ըրածն է լոկ իրարու հետ դէմ դէմի, բնական դիրքի մը բերել կոտրած ոսկորին երկու մասերն, ու զանոնք այս վիճակին մէջ կապելէ վերջ՝ թողուլ որ բնութիւնը կատարէ բուժիչ կամ փակցնող դերը, չորս կամ վեց շաբթուան հանգիստի միջոցին:

Առողջ ու տկար՝ հաւատարապէս ճանչնալու են հանգիստի պէտքը մարմինին համար:



### ԾՈՎԱԽՏԻՆ ՊԱՏՃԱՌԸ

**ԾՈՎԱԽՏ** անունը ինքնին կը յայտնէ թէ՛ անկէ կը բռնուին անոնք գլխաւորաբար, որոնք ծովի ճամբորդութիւն կը կատարեն : Եւ կարեւոր է միտք պահել թէ՛ ծովով ճամբորդողներուն հազիւ հարիւրին հինգը զերծ կը մնան ծովէ բռնուելու վտանգէն : Ասով մէկտեղ, տակաւին ճամբորդելու փափագը ա՛յնքան բուռն է մարդուս մէջ որ ծովախտին վախը ինքնին բաւական չէ երբէք զինքը դամելու ցամաքին, ինչպէս զոր օրինակ տղաբերքի ցաւերը չեն կրցած կասեցնել երկրագնտիս բնակչութեան աճումը : Ու արդարեւ այս երկու պարագաներն իրարու շատ կը նմանին կերպով մը . երկու պարագաներուն մէջ ալ՝ ենթական կը սոսկայ, կը պժգայ այն վիճակէն, անկէ անցած միջոցին . երկուքն ալ սակայն շուտով կը մոռցուին, և ժամանակ վերջը կը դառնան բաղձալի բաներ :

Կան սակայն ընտանիքներ, որոնց անդամները մշտնջենապէս բաժնուած են իրենց սիրելիներէն, որովհետեւ չեն կրնար յաղթել

ծովէ բռնուելու իրենց վախին : Կան նաև օրինակներ, որոնք կը ցուցնեն թէ՛ նաւերու պաշտօնեաներ իսկ ստիպուած են հրաժարիլ իրենց սիրած ու գաղափարական կեանքէն, չի կրնալով դիմանալ ծովախտին պատճառած չարչարանքներուն : Եւ եթէ ուզուի պատմութեանէն վկայութիւն մը, կրնայի մէջ բերել Կատոն, որ ըսած է թէ՛ մէկը այն երեք բաներէն զոր ընելուն համար զղջացած է՝ ծովով ճամբորդելն է :

Ծովախտի նշանները անկարելի է շփոթել : Կատարելապէս քաջառողջ մարդ մը նաև կը նստի . և երբեմն նաևը դեռ խարխալը վեր չի քաշած, բայց սովորաբար նախն ճամբայ ելլելէն ետքը՝ վրան կը տեսնուին կարգ մը ախտանիշեր, որոնց ամէնուն ալ պատճառն է տեղի փոփոխութիւնը, հաստատուն երկրէն՝ յարաշարժ, անկայուն տարրին վրայ տատանումը : Ամէն վիճակի ու ամէն տարիքի կրնայ պատահիլ ծովախտը, թէև դիտուած է թէ՛ շատ պզտիկ տղաքներ քիչ անգամ ծովէն կը բռնուին :

Ու ո՛չ ալ սոսկ մարդերու յատուկ է այս անախորժ վիճակը . կապիկներ և ուրիշ չորքոտանիներ, մամնաւորաբար ձիեր, կովեր, շուներ, ինչպէս նաև ընտանի թռչուններ և հաւեր՝ ամէնքն ալ ծովէ բռնուած են, և այն



աստիճան սաստիկ կերպով որ երբեմն չեն կրցած կլել նոյնիսկ իրենց կերը :

Ծովէ բռնուող մը նախ կ'ունենայ ընդհանուր անհանգստութեան զգացում մը, անսահմանելի շղայնութիւն մը և գլխի անհանգարտութիւն կամ խառնաշփոթութիւն . ոմանք կ'ունենան նաև ճակտի սաստիկ ցաւ, քունքի անտանելի ցաւ, ամբութեան կամ պրկումի զգացողութիւն մը վեղին շուրջը կամ ծոծրակին վրայ և մասնաւոր հակամիտութիւն մը յօրանջերու, որոնց կը յաջորդէ անդիմադրելի թմրութիւն մը : Ասոնք են ծովախտին թեթև նշանները :

Շատ անգամ ալ սակայն գլխի պտոյտին և ցաւին կ'ընկերանայ չափազանց դիւրագրգռութիւն մը : Ենթական խոյս կու տայ ընկերութենէ . դէմքը կը աժգունի և կը կարմըրի՝ փոխն ի փոխը . լոյսը ցաւառիթ կ'ըլլայ . ականջներուն մէջ բզզիւն մը կամ խժտուք մը երեւան կու գայ . հոտառութեան զգայարանքը տարապայման կերպով զգայուն կ'ըլլայ, անանկ որ սովորական բուրումներն իսկ անտանելի գարշահոտութիւններ կը համարուին, ինչպէս ծխախոտին մուխէն և շոգենաւին գործիքներուն եղէն առաջ եկած հոտերը : Միեւնոյն ատեն, ծովախտի ենթական կը զգայ ծանրութիւն մը պորտէն վեր,

բեռ մը ստամբսին վրայ, և դատարկութեան զգացումը՝ ուտելու անզուսպ փափագ մը կ'արթնցնէ մէջը : Եթէ քաջառողջ ու քաջակազմ մէկն է՝ ինք՝ կերակուրը կրնայ վերջ մը տալ այս անհասոյ զգացումներուն . բայց եթէ տկարակազմ է, յագեցնելով կերակուրի փափագը՝ աւելցուցած կ'ըլլայ իր տառապանքը :

Շատեր ալ սրտխառնուք կ'ունենան և կամ իսկ և իսկ կը փսխեն, ինչ որ պահ մը կը հանգստայնէ զիրենք . այս հանգստութիւնը սակայն շատ կարճատեւ կ'ըլլայ, ու փսխելու այս անախորժ գործողութիւնը այնքան կը կրկնուի որ թմրած, յոգնած վիճակի մը մէջ կը ձգէ խեղճ ենթական, որ հազար անգամ կ'անիծէ ծովը և ծովագնացութիւնը :

Աւերորդ է աւելի մանրամասնօրէն թուել ծովախտի նշաններն . ծովէ բռնուողներն կ'ըմբռնեն անոնց ահաւորութիւնը . իսկ չբռնուողներն իրաւունք ունին բազդաւոր համարել զիրենք : Ու և է ծովային ճամբորդութեան՝ պիտի հանդիպինք անանկ ճամբորդներու, որոնց վրայ նայիլ ու չի խղճալ անկարելի է, այնքան արգահատելի է արդարև անոնց վիճակը : Քանիներ ուրախ զուարթ շոգենաւ կը մտնեն, ծովային հաճելի ճամբորդութեան մը հեռապատկերը աչքերնուն առջին, ու մէյ մըն ալ հազիւ շոգենաւը կը բացուի ծովեզերքէն ու

ահա կը կախեն երեսնին . հակառակ բուռն ճիգերու՝ չեն կրնար պահել իրենց զուարթութիւնը , և պատրաստ են սոյ առաջին բան եթէ միայն կարելի ըլլար ետ՝ դէպ ի ցամաք դարձնել շողենաւը , ու ազատիլ այն անխժած ծովէն և անոր շարժումներէն ու վէտիլետումներէն , որոնք թերեւս շատ բանաստեղծական ու սիրուն կ'երեւային իրենց՝ պատկերին վրայ :

Իբրև կանոն , ծովախտի ազդեցութենէն կ'ազատի ճամբորդը՝ սաքը ցամաք դրածին պէս . կան սակայն այնպիսիներ որոնք շարժանքով կը կրեն անոր ազդեցութիւնը՝ աւելի կամ նուազ նեղիչ հանգամանքով : Յիշուած են նոյն իսկ ծովախտաւորներ , որոնք վերջապէս մեռած են այդ սովորաբար անմեղ համարուած ախտէն :

Զարմանալի է շիտակը որ գիտութիւնը դեռ որոշ բացատրութիւն մը չէ տուած այն նշաններու մասին , որոնք կ'երեւան ծովէ բռնուողին վրայ , և որոնք երբեմն ա'յնքան սոսկալի համեմատութիւններ կ'ըստանան : Երկրատասանեակէ աւելի բացատրութիւններ տրուած են տեսականօրէն թէ՛ ճիշդ ինչպէս կ'ըլլայ որ նաւին շարժումը կը վրդովէ մարմինին կազմութիւնը և գործառնութիւններն : Է՛ն նոր հեղինակութիւնները համաձայն են մէկ կէտի մը վրայ , այն է թէ՛ այդ բոլոր

անհաճոյ ախտանիշերը ունին շրային ծագում մը : Թէև այս ալ շատ մեծ բան մը չի նշանակեր սովորական միտքի մը համար , բայց վերջապէս բացարձակ տգիտութենէն քայլ մը անդին երթալ է :

Հետաքրքրական է գիտել թէ Պլուտարքոս յուզումնական փոփոխութեան կը վերագրէ ծովախտի նշանները : Յուզումներու մէջէ մասնաւորաբար յիշուած է վախը , իբրև գրգռիչ : Փրանսացի հեղինակ մըն ալ , շատ աւելի վերջերը նոյն կարծիքը պաշտպանելով՝ մէջ կը բերէ հետեւեալ պատմութիւնը : — Փրանսական նաւ մը կ'ազատէ խղճուելու մօտ եղող երկու կիտորաններ , որոնք ամէն կերպով ծովի վարժուած ըլլալով հանդերձ՝ ծովէն կը բռնուին ցամաք ելլելէն վերջ իսկ , պարզապէս որովհետեւ տակաւին կը գտնուէին նաւաբեկութենէ իրենց պահած յիշատակին սարսափին ներքեւ : Եւ հո՛ս հարկաւ կը մտնէ գաղափարներու զուգորդութեան օրէնքը , որուն գեղեցիկ ու ցայտուն օրինակները կրնան համարուիլ սոս երկուքը : — Հէնրի Ուօրա Պիչըր , ամերիկացի նշանաւոր քարոզիչը կը պատմէ թէ՛ Ազլանտեանի վրայէ կատարած իր առաջին ճամբորդութենէն ետքը , որ մը երբ Պրուքլինի նաւամատոյցին վրայ կը ըէ նաւատիներուն սովորական երգը , զոր լսած

էր տարիներ առաջ նաւին մէջ՝ իսկոյն կ'ու-  
նենայ ծովախափ նոյն զգացումը որ ունեցած  
էր ճամբորդութեանը միջոցին : Դարձեալ,  
վատահելի հեղինակ մըն ալ կը պատմէ թէ՛  
կը ճանչնար կին մը, որ ըսկ ծովանկարներու  
վրայ նայելով՝ ծովէն կը բռնուէր :

Ամիտիւելով ուրեմն կրնայ ըսուիլ թէ՛  
զգայարանքներու միջոցով առնուած տպաւո-  
րութիւններն կ'ըլլան սկզբնապատճառն ա'յն  
երեւոյթներուն, որոնք կը յանգին սրտխառ-  
նուքի և ուրիշ չարչարանքներու :

Ծովախափ իբրև երկրորդական պատճառ-  
ներ կրնան նշանակուիլ՝ նախընթաց տկարու-  
թիւն, կերակուրի մասին անզգուշութիւն,  
չարժող ալիքները, նաւին տաաանումը, մե-  
քենաներուն եղին հոտը, և այլն : Սովորաբար՝  
ծովախափ պատահականութիւնը բացատրելու  
համար՝ նաւին շարժումէն ուրիշ պատճառ  
փնտռելու պէտք չի կայ . և անհանգստութեան  
չափին համար ալ կրնայ ըսուիլ թէ՛ անիկա  
համեմատական կ'ըլլայ այդ շարժումին ան-  
կանոնութեանը հետ :

Տարուին՝ գլխի պտոյտը կը վերագրէ մար-  
դուն բորբախքի առարկաներուն յարատեւ  
չարժումէն տեսողութեան զգայարանքին վրայ  
ձգուած անախորժ ազդեցութեան . և կը յա-  
ւելու թէ՛ ուղեղը այսպէս ազդուելով՝ իր

կարգին համակրապէս կ'ազդէ մարմինին միւս  
գործարաններուն վրայ : Ուրիշներ կը կարծեն  
թէ՛ ալիքներու ծփանքը՝ փոփոխութիւն մը  
մտցնելով օդի ճնշումին վրայ՝ կրնայ ազդել  
արեան խոշոր անոթներուն մէջի պարունա-  
կութեանը վրայ և առաջ բերել ակնարկուած  
երեւոյթները : Այս տեսութիւնը ա'յնքան  
անտոյգ է որ ընդունելութեան չէ արժա-  
նացած :

Այս նիւթին վրայ գրող հեղինակներու  
մէկ մասը, և թերեւս մեծագոյն մասը՝ ծու-  
վախափ նշանները մեկնել կը փորձէ մեքենա-  
կան բացատրութիւններով : Ասոնք կ'ըսեն թէ՛  
ծովախտաւորին վիճակին համար պատասխա-  
նատու բռնելու է որովայնի գործարանները,  
որոնք զանազան ճնշումներու կ'ենթարկուին  
նաւին տատանումներէն : Ու այս վերջին տե-  
սութիւնը ամէնէն աւելի խելքի մօտ է չի-  
տակը :

## ԾՈՎԱԽՏԻՆ ԴԱՐՄԱՆԸ

**ԾՈՎԱՐՏԱՒՈՐՆԵՐ** կամ ծովէ բրու-  
նուողներ պիտի ըլլան միշտ, ինչքան  
ատեն որ ծովին ու ովկէանոսին մակերեսը  
ծփծփուն ու մրրկայոյզ ըլլայ, ինչքան ատեն  
որ մարդկային արարածներու խառնուածքի  
տարբերութիւններուն պատճառով՝ շատերու  
համար քաղցրաբոյր վարդը՝ ոմանց ալ անա-  
խորժ երեւայ, և ինչքան ատեն որ վերջա-  
պէս մարդիկ շարունակեն ընել անխելք ու  
հակառողջական բաներ, զորս ըներու չէին։  
Մեծագործ դանուցումներ դարմաններու ու  
դեղերու՝ կրնան օգտակար ըլլալ ոմանց, մինչ  
մարդերէ շատերը տակաւին անպատճառ  
պիտի բռնուին ծովէ, հակառակ նոյն իսկ  
նախազգուշական ամէն միջոցներու և դեղե-  
րու։

«Ծովախտին պատճառ»ին տակ թուած  
ենք այն բազմատեսակ պատճառները, որոնք,  
գիտուններուն կարծիքովը՝ կրնան առաջ բե-  
րել այդ անախորժ ծովի հիւանդութիւնը։

Ու արդէն ծովախտի իբրեւ պատճառ ցոյց  
տրուած զանազան և քիչ մըն ալ իրարու  
հակասական պատճառներն բաւական են հա-  
մոզելու մեզ թէ՛ որոշապէս չի ճանչցուած բանի  
մը դարմանը չի կրնար պատճառէն աւելի  
բացորոշ և գոհացուցիչ ըլլալ։

Ասով մէկտեղ, կասկած չի կայ թէ՛ կարգ  
մը խելքի մօտ նախազգուշական միջոցներու  
կրնայ դիմուիլ՝ ծովախտէ զերծ մնալու և  
կամ գէթ անոր ազդեցութիւնը չափաւորե-  
լու համար։ Ու ինչպէս արդէն դիտել տրուե-  
ցաւ, հո՛ս ալ կրնայ կրկնուիլ թէ՛ կարգ մը  
«մասնաւոր» դեղերը աւելի խոհեմութիւն է  
ստամոքսին վրայէն գործածել քան մտցնել  
զանոնք մարմինին մէջ ու ասանկով կրկնա-  
պատկել ծովախտէ տանջուողին նեղութիւն-  
ները։ Հռչակաւոր Պէ.յ.բընը այս կարծիքէն  
ըլլալու էր որ քլորուփ (զաճրան) պղտիկ  
տոպրակ մը շարունակ կը կրէր իր ստամոքսին  
վրայ։

Ծովախտին դէմ իբրեւ կարեւորագոյն  
նախազգուշութիւն՝ կրնանք ապահովաբար  
յանձնարարել հանգիստը, հանգիստ՝ մտքի,  
հանգիստ՝ մարմնի։ Ասոր ճիշդ հակառակը  
կ'ընէ սակայն ծովային երկար ճամբորդու-  
թեան մը պատրաստուողը։ Եողենաւ նստելէ  
օրեր առաջ կը սկսի յոգնութեան շրջան մը։

Եթէ այդ ճամբորդը վաճառական մըն է՝ մինչև մեկնումի վերջին վայրկեանը հո՛ւս հո՛ն կը վազվուտէ գործերը կարգադրելու համար։ Կը յոգնեցնէ, չարաչար կը յոգնեցնէ մարմինը ու միտքը, այն ենթադրութեամբ թէ նաւին մէջ անգործ պիտի մնայ ու հոն կըրնայ հանգչիլ. եկո՛ւ տես սակայն որ շուկայի հաշիւը չի համապատասխաներ նաւի հաշիւին և ծովախոր սոսկալի կերպով կ'ազգէ իր յոգնած տկարացած մարմինին ու միտքին։ Յոգնութենէ առաջ եկած մարմնական ու մտային տկարացած վիճակը՝ ծովախափ խիստ ենթակայ կ'ընէ ճամբորդը։

Ու ասիկա չափով մը ճշմարիտ է ո՛ր և է ճամբորդի համար եւս. քանզի քաղաքավարութիւնը կը պահանջէ որ սա՛նկ քանի մը օրուան հեռու տեղ ճամբորդութիւն կատարել ձեռնարկող մը՝ օրեր առաջ սկսի այցելել իր բարեկամներուն և ծանօթներուն, հրաժեշտ առնելու համար։ Եւ յայտնի է թէ այդ արարողութիւնը ինչչափ յոգնութիւն կը պատճառէ ենթակային, որ այդ պատճառով նոյն իսկ կը փորձուի թերեւս հրաժարիլ իր մտադրութենէն։

Շուրջ բռնուելու վախը կամ ենթակայութիւնը ունեցողներն անտարակոյս կը շահին եթէ նախապէս հանգի։ա ու կայտառ վի-

ճակի մէջ պահեն իրենց մարմինը ու միտքը։ Հրաժեշտին պատճառած սովորական անտեղութիւններէն մէկն ալ կրնանք շեշտել։ Սեպինը թէ մեր բարեկամներէն մէկը քանի մը օրուան ծովային ճամբորդութիւն մը կատարելու վրայ է, երբ զոր օրինակ, Երուսաղէմ՝ երթալու համար չոգենաւ պիտի նստի Պոլիսէն։ Հաւանականութեան մօտիկ բան մը ըսած ըլլալու համար, Բերայէն չառնենք օրինակնիս՝ հապա Պոլիսի կողմէն։ Տունէն ճամբայ կ'ելլէ մեր մահճեսիցուն, որուն ընկերացած են արդէն խումբ մը բարեկամներ, տունը սանկ ոտքի վրայ նախընթրիքի ձեւով քանի մը պատառ բան ուտելէ և քանի մը գաւաթ ալ ջուրէն տարբեր հեղուկներ խմելէ, և հանգիստաւոր «բարի ճանապարհ»ը մաղթելէ վերջ։ Ճամբան, մինչև նաւամատոյց հարկաւ կը հանդիպին ուրիշ բարեկամներու, որոնք իրենց կարգին կը հրամայեն մեր ուխտաւորին՝ զանազան ըմպելիքներ, որոնց մէջ անուն չունի ջուրը։ Եւ այս տեսարանը կը կրկնուի, չըսեմ ամէն քայլափոխի, բայց գէթ ամէն գազինոյի առջև, մինչև որ վերջապէս նաւ կը մտնէ մեր ուխտաւորը, չի մոռնալով հարկաւ այցելել վերջապէս ծովեզերքի համբաւաւոր գարեջրատունը, ու մնաք բարովի հուսկ բանքին հետ կոնծել նաեւ հուսկ գաւաթը։

Ուխտաւորը շողենաւ մտած է : Շողենաւը կը շարժի . հազիւ քիչ մը բացուած ցամաքէն՝ կը սկսի տատանիլ . ա՛լ դուք երեւակայեցէք մեր ուխտաւորին վիճակը , ծովախափն բոլոր անախորժ հետեւութիւններովը : Ա՛չ ծովը յանցանք ունի հո՛ս և ո՛չ շողենաւը . մարդն է գլխաւոր պատասխանատուն իր այդ անտանելի վիճակին , ինք էր որ ա՛յնքան անխորհրդաբար բերնէն վար պարպեց ի՛նչ որ ձեռքն անցաւ , ուստի և ճամբորդութիւնն ալ պիտի չըլլայ անցաւ :

Հանգիստ միտքին ու հանգիստ մարմինին չափ ալ՝ չափաւոր կերպով լեցուն ստամաքս մը ունենալը շատ հեղ ծովախափն կը փրկէ ծովով ճամբորդողը : Ու ծովախափ պատճառներու թուումէն ինքնին կը հետեւի թէ՛ խելացութիւն է թուլ բռնել փորը , ծովին վրայ ելլելէ որ մը՝ երկուք առաջ , Այն ատեն , փորին մէջ գանուող մարսողական գործարանները չափազանց ծանրաբեռնուած չըլլալով՝ իրենք ալ իրենց կարգին ճնշումով առաջ չեն բերեր այն հետեւանքները , որոնց ուղղակի պատճառ սեպուած են , կարգ մը գիտուններու կողմէ :

Ծովախափ չափազանց տրամագրութիւն ունեցող ճամբորդը՝ շողենաւ մտածին պէս պառկելու է , ընտրելով մանաւանդ անանկ

տեղ մը ուր օդը ապականուած չէ ծուխի և իւղի հոտերով : Միտք պահելու է թէ ո՛ր և է հոտ գէշ կու գայ ծովախափաւորին սնդուներին , և շատ անգամ՝ պարզ հոտէ մը ծայր կ'առնէ իր անհանգիստ վիճակը : Շատեր՝ հանգիստ կը զգան եթէ ծովը չի տեսնեն բնաւ . այսինքն եթէ լո՛կնաւին խուցին պատերը կամ երկինքը տեսնեն : Ասոր ալ պատճառը հասկնալ դժուար չէ . ծովին վրայ նայելով՝ ենթական կ'ունենայ անհաւասարակչութեան տաժանելի վիճակ մը , ջուրին անհուն տարածութեան գաղափարը ինչպէս նաև մշտաշարժ ծփանքը՝ անհաստատութեան խորունկ ազդեցութեան տակ կը ձգեն զինքը , ուսկից կը ծագին կարգ մը ջլային կոշուած երեւոյթները : Ուղեւորին համար է՛ն նպաստաւոր տեղն է նաւին մէջտեղերը , ուր յայտնի է թէ համեմատաբար պակաս կ'ըլլայ շարժումը՝ բազդատմամբ նաւին ծայրերուն խոշոր ելեւէջներուն . թէև ըսողներ ալ կան թէ՛ շարժումը պակսեցնելէն բան մը չի շահուիր . ու ճիշդ ասոր համար , մէկգի թողուած է առկախ անկողիններու և նոյնիսկ կախուած ննջարաններու դրութիւնը , որով ասեմնով կը կարծուէր վերջ արուիլ ծովին առթած սարսափին :

Փորձառուներէ ոմանք փորի կապեր կը

յանձնարարեն : Ասոնք կ'ըսեն թէ՛ բաւական է որ ուղեւորը լայն գօտիով մը աղւոր մը փաթթէ փորը . տեսականօրէն , շիտակը գէշ չէ ասոր բացատրութիւնը : Որովայնին թուլ և շարժուն գործարանները՝ հաստատուն կը բռնուին գօտիին այդ արտաքին ճնշումովը , ուստի և անոնք իրենց այդ անշարժ վիճակովը այլեւս չեն կրնար գրգռել ջղային գրութիւնը : Ամէն պարագայի տակ , անվնաս թելադրութիւն մըն է այս վերջինը , թէև ասոր դէմ ալ կրնանք վկայութեան կանչել այն օրիորդներն ու տիկիկներն , որոնք թէև կարծր սեղմիրաններով չըջապատած են իրենց մարմինը՝ սակայն այրերէն աւելի կը նեղուին ծովէն :

Փորը կամ որովայնը ճնշելու , սեղմելու այս գրութիւնը շատագուր է վերջերս մէկը , ծովըրէն Քալէ գացող շոգենաւի մը մէջ , խիստ փոթորկալից ճամբորդութեան մը միջոցին , երբ նոյն իսկ նաւատիներէն ոմանք գետին փռուեր են՝ ծովէն բռնուելով : Եւ որովհետև նոյն պահուն ամէն ճամբորդ անպատճառ պահանջուած գօտին չէր կրնար ունենալ հետը , ուստի նոյն նպատակին հասնելու համար կը խորհուի գործածել՝ այդ բոպէին տրամադրելի միջոցները : Իւրաքանչիւր ուղեւոր՝ գանուած տեղը՝ նախն տախտակամածին վրայ

կ'երկնայ կռնակի վրայ . ու ամէն մէկուն փորին վրայ կը դնեն ի'նչ ծանրութիւն որ պատրաստ , առձեռն կը գանուի . մէկուն փորին վրայ անտուկ մը , միւսին՝ սլարկ մը . ուրիշներ կը դնեն փորերնուն վրայ՝ վերջապէս ի'նչ որ կրնային ձեռքերնին անցնել այդ բոպէին : Պատկերազարդ թերթի մը մէջ տեսայ ես այս նկարագրութեան մեծադիր պատկերը , որուն ինծի առթած զուարճութեան կէսին չափ եթէ փորձը յաջողած է ախտանիչերու մեղմացում մը ձեռք բերել , անշուշտ գոհ մնացած պիտի ըլլան ուղեւորները՝ ճընշումի այդ նորակերպ արարողութենէն :

Յիտել տրուեցաւ արդէն թէ՛ իբրև ընդհանուր սկզբունք , դեղերը մասնաւոր օգուտ մը չունին ծովախտին դէմ : Բայց այս նիւթին վրայ գրող նշանաւոր հեղինակ մը , ինչպէս է Ամերիկայի նաւատորմէն կիհըն աւուն բժիշկը , կ'ըսէ թէ՛ իր բազմամեայ փորձառութեամբը համոզում գոյացուցած է թէ՛ ծովով ճամբորդող և ծովախտէ չի բռնուիլ ուզողներու համար ջերմապէս յանձնարարելի է Matzoonը : Նոյն հեղինակը կը վկայէ թէ՛ շատ մը ծովային ճամբորդութիւններու մէջ դիտած է թէ՛ Matzoonը գործածողները գոհացուցիչ արդիւնքներ տեսած են : Կը հաստատէ թէ՛ ծովախտէ բռնուողը երբ ուրիշ

ո՛ւ և է բան բերանը դնէ՛ կրնայ չափազանց նեղուիլ, բայց Matzoonը կը կատարէ միանգամայն սնունդի դերը, որով կ'ունենայ կրկնակ օգտակարութիւն մը : Ըսի արդէն թէ՛ ո՛ւ և է դեղ չէնք կրնար յանձնարարել իբրև ապահով դարման մը ընդդէմ՝ ծովախտի : Նոյնը կը հաստատէ նաև Ամերիկացի բժիշկին վկայութիւնը, քանզի այդ նշանաւոր ծովախտաբանին Matzoonը մեր մէջ կը ճանչցուի մաժուկ անունով :

Դարմաններու և դեղերու այս անգոհացուցիչ մասերու թուումէն վերջ՝ հստ մը միայն կարելի է յանձնարարել ապահովաբար, որուն մասին ամէն մարդիկ, հեղինակ թէ՛ ո՛ւ չ՛ համաձայն են, այն է՛ ծովէ չի բռնուելու համար՝ չի ճամբորդել ծովով :



## ՆԱԽԱԶԳՈՒՇՈՒԹԵԱՆ ՊԷՏԲԸ

**Կ**ԱՐԵԼԻ է բացարձակապէս յայտարարել թէ՛ կանխադրուչական առողջապահական միջոցներու երբէք ականջ չի կախեր մեր ժողովուրդը, կամ գէթ ժողովուրդին մեծագոյն մասը : Տարափոխիկ հիւանդութիւններու մասին ա՛յնքան ազնեցուցիչ տգիտութիւն և ա՛յնքան ողբալի անտարբերութիւն կը ցուցուի որ շատ քիչ անգամ օգուտ կը քաղուի այդ տեսակէտէ տրուած յորդարներէ ու հրահանգներէ :

Օգտակար կ'ըլլայ եթէ ամէն բանէ առաջ հասկցուի իմաստը և գերազանցօրէն ճշմարիտ իմաստը սա՛ պատուէրին թէ՛ « Դարմանումէն լաւագոյն է արգելումը » : Այսինքն թէ՛ աւելի դիւրին է յաճախ արգելել հիւանդութիւն մը քան դարմանել ենթական՝ այդ նոյն հիւանդութենէն վարակուելէ վերջ. թէ՛ աւելի աժան և օգտակար կ'ըլլայ սպառնացող ախտի մը առջեւը կանուխէն՝ դեռ չեկած՝ պատուար մը կանգնել քան ջանալ զայն ջնջել կամ կասեցնել՝ հիմ բռնելէն, ճամբայ առնելէն ետքը :



Ու ասոր համոզուելու համար բաւական է շուրջերնիս նայիլ : Առէք ձմեռուան եղանակին՝ էն սովորական մէկ հիւանդութիւնը՝ հարբուխը . կլիմայի յարափոփոխ վիճակներուն հետ՝ ո՛ր է մէկը պզտիկ ջանքով մը կրնայ պաշտպանել ինքզինքը՝ ցրտառութեան դէմ : Աօր ինքնին մեծ հիւանդութիւն մը չի նկատուիր , և սակայն այդ նոյն հիւանդութիւնը՝ ո՛ր է է ատեն կրնայ փոխուիլ թոքատապի կամ ուրիշ ծանրակշիռ հիւանդութեան մը : Ամէն մարդու ծանօթ է թերեւս այս պարագան . շատեր սակայն անհոգ կը գտնուին ու պզտիկ անհոգութեամբ մը՝ ցուրտ օրերուն դուրս՝ փողոց կ'ելլեն առանց պէտք եղածին պէս պատապարտելու ձմեռուան ցուրտին ու փութին դէմ , ու ասան իրիկունը տուն կը դառնան՝ կատարեալ հիւանդներ :

Կանխազգուշական միջոցները դիւրամատչելի են միշտ . ժողովուրդին ազիտութիւնը սակայն հարկ է որ տեղի տայ առողջապահական ընդունուած ու փորձուած սկզբունքներուն առջև : Այն ատեն բարերար գործը ինքնին կը կատարուի : «Մենք մեր հայրերէն կամ պապերէն ասանկ տեսեր ենք՝ ասանկ պիտի երթանք » ի իմաստով պարապ խօսքեր՝ հանրութեան բերնին մէջ նուիրագործուած յանկերգներ դարձեր են , ու կը նետուին

բժշկին երեսին<sup>3</sup> , երբ սն կը յանդգնի տալ առողջապահական հրահանգ մը կամ նախազգուշական ազդարարութիւն մը՝ տարափոխիկ հիւանդութիւններու ատեն :

Նախազգուշական միջոցներու համար<sup>4</sup> մեծ նշանակութիւն մը չի կրնար ունենալ դրամականը . քանզի , ինչպէս ըսուեցաւ , դիւրամատչելի են անոնք : Ու հաւանական է որ ճիշդ այս պարագան ինքնին աննպաստ արդիւնք մը կու տայ . և սնպէս : Հանրութիւնը , ըսել կ'ուզենք անոր ազէտ մասը՝ գոհ կ'ըլլայ սուղ բաներէ . ուրիշ խօսքով , յանձնարարուած միջոցին ու քաղուելիք արդիւնքին վրայ խորհելէ աւելի՝ կը կարծէ թէ՛ աժան գինով , դիւրամատչելի պայմաններով՝ կարելի չէ՛ ձեռք ձգել չէնք շնորհք արդիւնք մը , ու հաւատ չընծայեր ըսուածներուն : Վերջը , հիւանդութենէ բունուելէն վերջ սակայն յանձնարարէ սուղնոց տեսակէն դեղ ու դարման , ու պատգամի պէս կ'ընդունուին ըսածներդ , ա՛յն համոզումով թէ՛ դեղերուն գինը ուղիղ կը համեմատի անոնցմէ քաղուելիք օգտին հետ :

Տարակոյս չի կայ թէ՛ կան մարդիկ ալ , որոնք դրամի ու աշխատանքի անպէս վատնում կը սեպեն համակերպիլ առողջապահական պայմաններու : Այս ալ՝ առաջինէն նուազ

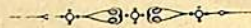
խղճալի տրամաբանութիւն մը չէ՛ սակայն : Պարզ բաղդատութեամբ մը բացատրենք խնդիրը : Հրդեհի դէմ ապահովագրական ընկերութիւններ կան , որոնց կը վճարեն տարեկան սն կամ նա չափ փոքրիկ գումար մը , լո՛կ իբրև նախազգուշութիւն : Ապահովագրուած տունի մը տէրը շարունակ պզտիկ վճարումներ կ'ընէ , հրդեհ պատահելէ առաջ . և աշխարհ ընդունած է թէ՛ հրդեհի դէմ կատարուած այս նախազգուշութիւնը խելացի և օգտակար բան մըն է :

Եւ միթէ նուա՞ղ հոգ տարուելու է մեր մարմիններուն համար . ինչո՞ւ անոնց առողջութեանը , ապահովութեանը համար տարիէ տարի պզտիկ գումարներ չի ծախսենք , նոյն խկ գեռ որոշ հիւանդութենէ մը չի բռնուած : Առողջապահիկ նախազգուշական միջոցներու համար արուած դրամը և տարուած հոգածութիւնը շատ աւելի անհրաժեշտ և պիտանի համարուելու են , քանզի անոնք ուղղակի մարդուն մարմինին համար են : Բաւական է որ ապագային խեղճութիւնը , ետքէն գալիք հիւանդութեան մը ահաւորութիւնը միտք բերէ մարդ , և այն ատեն ապահովաբար՝ պիտի յօժարի ինքնաբերաբար յանձնառու ըլլալ՝ կանուխէն ըլլալիք կարգ մը աննշան ծախքերու , ինչպէս՝ ապահովագրուած տունին համար :

Փոխանցիկ հիւանդութիւններու վրայ ընդհանուր կերպով խօսելու տեղ՝ իբրև օրինակ կրնանք առնել կարմրախառ կամ կարմրուկը , ամէնուն ծանօթ հիւանդութիւն մը : Կարմրախտէ բռնուող մը կը պլշկէ , կը վարակէ քովինները : Ասիկա է իրողութիւնը , որ նմանապէս ամէն մարդ գիտէ : Եւ սակայն տակաւին՝ հիւանդին քով կը մտնեն կ'եղեն դրացիներ ու ազգականներ , առանց երբէք խորհելու թէ ատանկով նախ՝ իրենք իրենց վրայ կը հրաւիրեն նոյն հիւանդութիւնը , և յետոյ՝ կը փոխադրեն զայն ուրիշ տեղեր , ուր կ'այցելեն : Ծնողքներ կան որ անտարակոյս պատրաստ են ամէն ծախք ու ամէն բան ընել կարմրախտէ բռնուած իրենց մէկ զաւակը ազատելու , բժշկելու համար . բայց բնաւ հոգ չեն տանիր պաշտպանելու տունին մէջ գրանուող ընտանիքին միւս անդամները : Ասանկ պարագաներու տակ , մանաւանդ ժողովուրդին ռամիկ գասակարգին մէջ , խիստ վնասակար սովորութիւններէն մէկն է այցելել այդ կարգի հիւանդներու և ժամերով նստիլ անոնց քովիկը : Ոճիր մըն է այս . ոճիր մըն է՝ մահացու հիւանդութիւնը առնել հոսկէ ու տանիլ փոխադրել հոն , ուրիշ տեղեր : Ընկերախրութիւն ըսուած բան մը կայ հարկաւ . բայց ինչպէս որ մարդերու էն տխմարն

անգամ՝ իր մէկ բարեկամին կամ ազգակա-  
նին բռնկող այրող տունէն խանձողներ ու  
կրակ չի տանիր իր տունը և չի բռնկցներ՝ ըն-  
կերսիրութեան պատճառով, անանկ ալ այդ-  
պիսի չքմեղանքով մը՝ խելքը գլուխը մէկը  
երբէք պարտաւոր չէ վարակել իր տունը՝  
իր ազգականին կամ գրացիին տան կարմրա-  
խտովը :

Տարախոխիկ հիւանդութիւններու պռաջքը  
առնելու միակ գործնական կերպն է ականջ  
դնել, կարեւորութիւն ընծայել նախազգու-  
շական մեթոտներու, և ողջպահիկ կանոննե-  
րու, որոնք՝ կրկնենք վերջին անգամ մըն ալ,  
պարզ և դիւրամատչելի ըլլալու առաւելու-  
թիւնն ալ ունին միանգամայն :



Ծ Ո Վ Ի Լ Ո Գ Ա Ն Բ

**ՅԱՅՏՆԻ** է թէ՛ մաքրուելու համար չէ  
որ ծով կը մտնեն մարդիկ. գործնա-  
կանին մէջ՝ ասոր ճիշդ հակառակը կրնայ շատ  
անգամ շտակ ըլլալ՝ ծովէն ելլողներուն համար:  
Իրաւ է թէ՛ մորթին մաքրութեանը համար  
գլխաւորապէս երկու միջոց ունինք, ջուր և  
չիում. սակայն ծով մտնելու գաղափարին մէջ  
խիտ աննշան տեղ մը կը բռնէ մաքրութեան  
խնդիրը :

Ամառուան տաքերուն սովորութիւն եղած  
է ծով մտնել. ուրիշներ կը մանեն, մե՛նք ալ  
կը մտնենք, այս ըլլայ թերեւս շատերուն  
միակ պատասխանը, երբ հարցուի իրենց թէ՛  
ինչո՞ւ համար ծով կը մտնեն, կամ ինչո՞ւ կը  
փափարին ծովի լողանքի :

Ձանանք ուրեմն ըմբռնել օգուտները ծովի  
լողանքին, նոյն ատեն չի մոռնալով մատնա-  
նըչել վնասները, քանի որ « առանց փուչի  
վարդ չկայ » խօսքը սխալ չէ ծովին համար ալ  
Ծովային լողանքի յատկութիւնը կամ  
ազդեցութիւնը վերագրելի է ջուրին աւելի

կամ նուազ շարժումին : Երբ ջուրը ո՛ր և է աստիճանով շարժուն ըլլայ, մարմինին վերի՝ ջուրէն դուրս մտոր կը հանդիպի դէպի ծովերէրը շարժող ալիքներուն, մինչդեռ վարի կամ ջուրին մէջի մասն ալ կը շփուի ետ դարձող հոսանքին : Ու այսպէս, ծով մանողին մտրթին ջիղերը ազդեցութիւն կամ գրգիռ մը կը կրեն ջուրին շարունակական ալիքներէն : Ասկէ զատ՝ մարմինը օդին և ջուրին հետ հպումի մէջ ըլլալով փոփոխակի՝ իւրաքանչիւրէն կը ստանայ տարբեր տպաւորութիւններ : Նմանապէս, ծովի ջուրին խառնուած աւազը ու զանազան ազերու մասնիկները ունին իրենց բաժինը ծովի բաղնիքի օգտակարութեան մէջ : Երբ ծովը խաղաղ ըլլայ՝ բնական է որ նոյն համեմատութեամբ կը պակսին այս ազդակները և հետեւապէս՝ լուսոցուղին ստացած տպաւորութիւններն :

Ծովի լոգանքը կրնայ նկատուիլ պաղ ջուրի պարզ լոգանքին զօրաւորապէս գրգռիչ մէկ ձեւը : Եւ ինչպէս տեսնք, ծովը առաւելութիւն մը կը ներկայացնէ իր մէջը գտնուած մեքենական և քիմիական բազազրութիւններուն կողմէ : Ազերէն զատ՝ ծովին մէջ առատ քանակութեամբ կը գտնուին նաև գործարանաւոր և անգործարանաւոր բազմաթիւ ու բազմատեսակ մարմիններ :

Չուրը մանողը՝ առաջին անգամ կը զգայ ընդհանուր ցնցում մը, որ ուղղակի առաջ կուգայ մտրթին ջիղերուն վրայ ներդործուած արտաքին ազդեցութենէն : Ի՛նչքան պաղ ըլլայ ջուրը և ի՛նչքան յանկարծական՝ ջուրը մտնելը, այնքան ալ զօրաւոր կ'ըլլայ այդ գրգռումը : Բացատրենք : Չուրը մտածիգ պէս՝ մտրթիգ ջիղերը կ'իյնան պաղ ջուրին ազդեցութեան տակ . ջիղերը՝ իրենց կարգին անմիջապէս կ'ազդեն մտրթին նուրը շնչերակներուն վրայ, որոնք իսկոյն կը կծկուին, կը քաշուին : Ծնչերակներուն, կամ արեան խողովակներուն այս կծկումին հետեւանքովը՝ արիւնը կը քշուի մտրթէն և կը զրկուի մարմինին ներսի մասերուն : Այս է առաջին ազդեցութիւնը, զոր կը կրէ ջուրը մանողին մարմինը : Քիչ մը ժամանակ ջուրին մէջ մնալէ վերջ սակայն, մտրթին այդ արեան նուրը խողովակները կը վերատանան իրենց առաջուան վիճակը, և հիմա արիւնը դարձեալ կը վերադառնայ մարմինին մակերեսը կամ մտրթին մէջ, այս անգամ աւելի առատօրէն, քանի որ արեան խողովակներն իրենք ալ ընդարձակած են ջերմութեան ազդեցութեամբ : Ասոր կ'ըսուի հակազդեցութեան վիճակ, որ յայտնի է թէ՛ բոլորովին հակառակն է առաջուան անարիւն վիճակին :

Այս հակազդեցութեան վիճակին մէջն է որ լոգացողը կը զգայ տեսակ մը հանգստութիւն, որոշ թարմութիւն մը: Եւ առողջաբաններու խօսքին նայելով՝ ծովը մանողը այդ վիճակը գտածին պէս՝ այլ ևս դուրս ելլելու է ջուրէն:

Ծով մտնելու եղանակը յայտնի է թէ ամառն է, տարուան տար ամիսներն: Մայիսի վերջերէն սկսելով մինչեւ Հոկտեմբերի սկիզբը կարելի է ծով մտնել, մեր երկրի կլիմային վրայ խօսելով առ հասարակ, թէև ծովեզերքէ ծովեզերք պզտիկ տարբերութիւններ կրնան գտնուիլ:

Թէ ի՞նչքան ժամանակ մնալու է ծովին մէջ՝ խնդիր մըն է որուն պատասխանը կը տարբերի անձէ անձ, և ուստի ամէն մարդ իրեն համար որոշելու է, քիչ ու շատ միտքի առջև ունենալով քիչ մը առաջ եղած դիտողութիւններն: Տասը վայրկեանը բաւական սեպուած է կարգ մը հեղինակներու կողմէ: Տկարակազմները և ամէն անոնք որոնք դիտեն թէ գործարանական ներքին հիւանդութիւն մը ունին — ինչպէս սրտի, եւայլն —, այդպիսիները ամէնէն շատը հինգ վայրկեան մնալու են ջուրին մէջ: Ծովի վարժուած մարդերու, կամ վարժ լոգացողներու համար չէ հարկաւ հոս գծուած սահմանը: Վարժու-

թիւնը կրնայ շատ բան փոխել. միայն թէ ամէն պարագայի տակ, խելացութիւն է ջուրէն դուրս ելլել երբ հակազդեցութիւնը տեսնուի:

Կան կազմուածքներ, որոնց համար կը յանձնարարուի ծովի տաք լոգանքը. մինչդեռ այդպիսիները՝ անկասկած պիտի փաստուէին պաղ ջուրէն: Ու հոս աւելորդ չըլլայ թերևս յիշեցնել թէ՛ առտուն աւելի պաղ կ'ըլլայ ծովին ջուրը քան իրիկունը. թէև անոնք որ ծովի լոգանքէն իրական օգուտ մը և ո՛չ թէ պարզ հաճոյք մը քաղել կ'ուզեն, ազէկ կ'ընեն որ անկողնէ ելլեն արագաղին հետ և այդ պահուն ծով մտնեն: Քիչեր սակայն կրնան իրենց անուշիկ քունը զոհելու շափ ծովաւերներ ըլլալ: Յորեկ ատեն, արեւին տակ ծով մտնելն ալ երբեմն իր օգուտներն ունի: Շատ օգտակար է մանաւանդ տկարակազմներուն, հիւժած մարմինին, որով մարդ թէ ջուրին և թէ արեւին մէջ լուացուած կ'ըլլայ:

Ընդհանուր կերպով, երբ ուզուի գիտնալ թէ՛ ծովը օգտակար է թէ՛ փաստակար ո՞ր և է կազմուածքի համար, փորձի դրուելու են հետեւեալ կէտերն: Ծովէն իրապէս օգտուողին ախորժակը կը զօրանայ, ուժը կը շատնայ և մարմինին ծանրութիւնը կ'աւելնայ: Մինչդեռ ծովէն չօգտուողին գլուխը կը ցաւի,

ախորժակը կը կորսուի և երթալով կը նիհարնայ ու կ'ունենայ մարտողական տեսակ տեսակ անկանոնութիւններ : Այս նշանները շատ անգամ կը նշմարուին նոյն իսկ բոլորովին քաջառողջ մարդերու վրայ, որոնք կը յամառին չափէն աւելի երկար ժամանակ մնալ ջուրին մէջ :

Իսկ ծով մտնելու խորհուրդէն ու հաճոյքէն խապառ հրաժարելու են՝ սրտի, արեան անօթներու և թոքերու հիւանդութիւն ունեցողներն : Մեծ զգուշութեամբ ծով մտնելու են նաեւ լեարդի ինչպէս նաեւ փորի ո՞ և է գործարանական հիւանդութիւն ունեցողները : Այսպիսիներն, եթէ նոյն իսկ անխոհմտութեամբ ծով մտնելու ըլլան՝ սովորաբար կ'ունենան սրտի արագ բարակում, շնչարգելութիւն, քնատութիւն և ուրիշ շատ մը անհանգստութիւններ, որոնցմէ ոմանք արդէն յիշուեցան աւելի վերը : Տարիքին առած մարդիկ, ինչպէս նաեւ այնպիսիներ՝ որոնց արեան շրջանը դանդաղ է՝ զգուշանալու են ծովի լոգանքէ, այսպիսի անձեր միայն տաք օրերուն ծով մտնելու են, այն ալ երբ ջուրը խաղաղ է :

Միւս կողմէ, ծովի լոգանքէ որոշապէս օգուտ կը քաղեն՝ օգի պղտիկ փոփոխութիւններէ պաղ առնողներն և գրեթէ ամէն առողջ որոնք քրտնելու անտանելի են թակայու-

թիւնը ունին : Ծովէն մեծապէս կ'օգտուին դարձեալ խողախտաւորները (սրտանալը) և մկանային ցաւերէ տառապողները . թէև յօգապաէ նոր բռնուողներուն երբէք յանձնարարելի չէ՝ ծովի բաղնիքը, կամ ըսենք յանձնարարելի չէ՝ առանց բժշկական մասնաւոր պատուէրի :

Անարիւն, գունատ մանչեր և աղջիկներ ևս առհասարակ կրնան օգտուիլ ծովի լոգանքէ, եթէ հարկաւ իրենց այդ վիճակը արդիւնք չէ սրտի կամ արեան խողովակներու մասնաւոր հիւանդութեան մը : Դարձեալ, անխտիր, ծովի բաղնիք կրնայ յանձնարարուիլ շարունակ տունին մէջ փակուելէ, կամ վիշտէ նեղուող անարիւն, տկարակազմ անձերու :

Ծովը կրնայ յանձնարարուիլ վերջապէս, ջլգային շատ մը հիւանդութիւններու համար, որոնք սովորաբար կը յամառին ուրիշ ամէն տեսակ դարմանի, և որոնք սակայն մասնակի կամ ամբողջական կերպով կրնան բուժուիլ ծովի լոգանքով :

Ծովի մասին հոս ըսուածներն գրեթէ նոյնութեամբ կը յարմարին ջուրի ո՞ և է ձևով գործածութեան, ըլլայ տունին մէջ, ըլլայ բաղնիքը :

## ՀԻՒԱՆԴԱՊԱՀՈՒԹԵԱՆ ԱՐՇԵՍՏ

**Հ**իւս առեւններէ սկսելով, մարդիկ միշտ մասնաւոր ուշադրութեան և հոգատար խնամքի առարկայ ըրած են պատերազմի դաշտին վրայ վիրաւորուածներուն վիճակը և միշտ ջանացած են հոգալ այդ կարգի տառապողներուն պէտքերը, ինչքան որ ներած են իրենց միջոցները: Իրաւ է սակայն թէ՛ հին առեւնները, երբէք հաւաքական կանոնաւոր ձեռնարկներ չեն եղած՝ ընդհանուր հիւանդները խնամելու և հսկելու համար անոնց ընդհանուր բարելաւութեանը:

Կը հանդիպինք նշանաւոր մարդերու, որոնք իրրեւ տիպար մարդասէրներ մաքառեր են գերեւթաճառութեան դէմ. կրնանք դարձեալ յիշել ուրիշներ, որոնք ամէն բան ըրեր են ինկածները վերցնելու և անբարոյութիւնը արմատախիլ ընելու համար: Երկանր ատեն սակայն, վիրաւորներն ու հիւանդները չունեցան իրենց արժանաւոր պաշտօնան-ախոյեանը: Պատերազմի դաշտին վրայ իյնող վիրաւորները՝ ինչպէս նաեւ տանիքներու տակ չարչրկուող հիւանդները բոլորովին զուրկ էին այն խնամ-

քէն, որուն այսօր կ'արժանանան այդպիսիները, հիւանդապահութեան կազմակերպուած արհեստին շնորհիւ:

Այժմեան հիւանդապահութեան ծնունդ տուն պատերազմը և մարդասիրութեան ոգին, որ՝ ինչպէս ըսուեցաւ՝ սկսած էր գործել բոլորովին տարբեր ուղղութիւններով: Բրուսիոյ Մեծն Նաբոլէոնի դէմ մղած ահաւոր պատերազմին ատեն քանի մը գերմանացի կիներ կ'որոշեն իրենք անձամբ երթալ ու պատերազմի դաշտին վրայ խնամել իրենց վիրաւոր ամուսինները: Եւ տարիներ վերջը, այս պարագայէն թելադրուելով կանոնաւոր հիւանդապահութեան հիմը դրուեցաւ Գերմանիայի մէջ: 1816ին, անգլիացի ծանօթ բանաստեղծ Սաութհի՛ այցելութիւն մը կուտար Ուալթերլոյի արիւնաներկ դաշտին և խորապէս զգածուելով՝ կոչում կ'ընէ իր ազգակիցներուն՝ ուշադրութիւն դարձնել հիւանդանոցներուն մէջ տառապողներուն վրայ, որոնք թէեւ կը վայելէին բժշկական ամէն դարման, սակայն բոլորովին զուրկ էին հիւանդապահական հոգածութենէ և խնամքէ:

Հիւանդապահութեան բուն սիսդեմական գործադրութիւնը սկսած է գերմանական պղտիկ գիւղի մը մէջ, Քայլերստըթ անուամով: Այդ փոքրիկ գիւղին բողբոսական ժողո-

վուրդին երէցը և երէցկիներ՝ 1836ին կը բանան՝ ուսումնարան մը՝ «Սարկաւազուհիներու Հաստատութիւն» (անունին տակ, և իրենք անձամբ կը հսկեն Հաստատութեան վրայ և կը կրթեն իրենց աշակերտող կիներու փոքրիկ խումբը։ Այս հիւանդապահուհիները մասնաւոր ուխտ մը չէին ըներ, հասկցուած բան մըն էր սակայն որ հիւանդապահութեան հետ Ս. Գրքի ծանօթութիւն ալ ունենալու էին, և տարակոյս չի կայ թէ՛ իրենց պաշտօնին ըմբռնումը քիչ ու շատ ձեւուած էր նախնական եկեղեցիին մէջ յիշուած գրութեան վրայ (\*):

Եւ գերմանական այդ աննշան գիւղը եղաւ կեդրոնը, ուսկից աշխարհի չորս կողմերը տարածուեցաւ՝ հիւանդապահ կիներ հասցնելու և պահելու մեծ գաղափարը կամ օրինակը, որուն՝ ներկայ Ժամանակիս զարգացած բժշկութիւնը և հրաշագործ վիրահատութիւնը կը պարտին իրենց յաջողութեան շատ կարեւոր մէկ բաժինը։

Պատերազմը՝ դարձեալ, տուաւ յաջորդ և Անգղիայի մասին առաջին՝ մեծ զարկը։ 3,000 զինուորներ մեռած էին Խրիմի պա-

(\*) Հոռովնայեցոց Ժ.Չ. գլխին առաջին համարին մէջ գործածուած սպասարտ բառը կասկած չի կայ թէ գործածուած է հիւանդապահ քայրերուն համար։

տերազմին՝ ուղղակի իրենց ստացած վէրքերէն։ Բայց ասոր վեց անգամը աւելի զինուորներ մեռան այլեւայլ հիւանդութիւններէ, որոնց առաջքը կարելի էր առնել՝ հիւանդապահական միջոցներով։ Այս պարագան մեծ ցնցում առաջ բերաւ բովանդակ Անգղիայի մէջ, և 1854ի Հոգտեմբերին՝ Օրիորդ Նայթինկէլ գէպի պատերազմի դաշտը ուղեւորեցաւ, հետը տանելով երեսունըօթը հիւանդապահուհիներ։ Երկու տարի վերջը հայրենիք կը դառնան ասոնք, իրենց հետ բերելով ո՛չ միայն Անգղիայի, այլ բոլոր պատերազմիկ կողմերու և ազգերու յարգանքը ու համակրանքը՝ այն խոշոր ծառայութիւններուն համար զոր մատուցեր էին անխտիր, ամէն վիրաւորի։ Անգղիական գործնական Ժողովուրդը՝ գործնականապէս վարձատրելու համար այդ քաջարի և մարդասէր կիներ՝ կը հանգանակեն ահագին գումար մը և իրեն կը նուիրեն՝ իրրե նշան երախտագիտութեան։ Միս Նայթինկէլ սակայն այդ ստակը ամբողջովին կը յատկացնէ հիւանդապահ կիներ պատրաստելու սահմանուած նորահաստատ գալոսցի մը։ Այս կիներ եղած է Մեծն Բրիտանիոյ մէջ հիւանդապահութիւնը կանոնաւոր ընթացքի մը վերածողը։

Հիմա, աշխարհի ամէնէն զարգացած եր-



կիրներուն մէջ հիւանդապահութիւնը կը սեպուի շնորհքով արհեստ մը, և հիւանդապահներուն գործը՝ պատուաւոր զբաղում մը։ Ասեմք հիւանդապահ կը սեպուէր ո՞վ որ «բան քաշած» էր, և իր անձնական խիստ թերի ու յաճախ ալ միակողմանի փորձառութենէն օգտուելով՝ իր հասկցած կերպովը կը խնամէր հիւանդը։ Հարկ չի կայ ըսել թէ՞ այս տեսակ հիւանդապահութիւնը այլևս հին պատմութեան շրջանին միայն կրնայ պատկանիլ. ներկայ ժամանակիս, հիւանդապահէն կը պահանջուի սիրտ և ուղեղ միանգամայն, ուրիշ խօսքով՝ փափկասրտութիւն և հմտութիւն։

Հիւանդապահութիւնը երբէք արհամառելի գործ մը նկատուելու չէ։ Հիւանդապահը, աջ բազումն է բժիշկին ու վիրաբոյժին. և շատ հեղ ալ հիւանդապահ կին մը՝ իր սեռին յատուկ փափկութեամբը այր-բժիշկէն աւելին իսկ կրնայ ընել, միշտ ճանչնալով հարկաւ իր չափը։

Անանկ եղած է մեր մէջ որ հիւանդապահութիւնը (այսինքն՝ եթէ երբէք ատանկ բան մը ունինք) ծեր, զառամած մարապետներու վերապահուած գործ մը նկատուի։ Մինչդեռ եւրոպայի մէջ շէնք շնորհք կիներ ու աղջիկներ հիւանդապահութիւն կը սորվին իբրև ազատ

արհեստ մը։ Ու արդեօք հիւանդապահութիւնը՝ վարժուհի, դերձակուհի կամ սպասուհի ըլլալէն անհունապէս աւելի բարձր գործ մը չի՞ կրնար նկատուիլ մեր իգական սեռին համար եւս։



### Գ Ա Ն Կ Ա Ր Ա Ն Ո Ւ Թ Ի Ի Ն

(Ա Ն Ջ Ն Ա Կ Ա Ն Տ Պ Ա Ի Ո Ր Ո Ւ Թ Ի Ի Ն)

### Գ Ա Ն Կ Ա Ր Ա Ն Ո Ւ Թ Ի Ի Ն Ը՝ վերջին ա-

տեններս՝ ստացաւ մասնաւոր կարեւորութիւն մը, շնորհիւ կարգ մը մարդերու, որոնք կը հաւատան թէ՛ գանկի մը վրայ նաշելով ու անոր զանազան ցցուածքներն ու կըրութիւններն զննելով կարելի է ճանչնալ ենթակային բնութիւնը :

Տկար վայրկեանի մը, Լոնտոնի համբաւաւոր Ֆլիթ Սթրիթը աննպատակ չափչփածատենա, աչքիս կը զարնէ խոշոր վերտառութիւններով և գրաւիչ պատկերներով ծանուցումներ կրող մեծ շէնքի մը ճակատը : Ամբողջ Լոնտոնի մէջ հուշակ հանած Գանկաբանական Հաստատութեան առջեւը կը գտնուէի : Առիթը չուզեցի ձեռքէ հանել. ուստի ներս կը մտնեմ այդ շէնքին դռնէն ա՛յն տեսակ միամտութեամբ մը, որով երբեմն Պոլիսի փողոցներուն մէջ շատ աւելի կանուխ՝ բաղդս նայիլ տուեր էի բակլայ նետող սեւուլիկ կնոջ մը, և կամ թռչուններուն կտուցով դարակ-

ներէն բաղդաթղթեր ծախող խտլացիին : Ու միշտ խորհելով հարկաւ թէ՛ Լոնտոնի Գանկաբանական այս հաստատութիւնը գէթ աւելի գիտական ըլլալու առաւելութիւնը ներկայացնելու էր :

Յաճախողէն պահանջուած գինն է որ քիչ մը մտմտուք կը պատճառէ, ապա թէ ոչ կարծեմ թէ ամէն մարդ պիտի ուզէ գիտնալ ա՛յն գանձերը ու գաղտնիքները որոնք կրնան պահուած ըլլալ իր երանելի գանկին ներքեւ :

Իռնէն մտնելէ վերջ՝ ա՛լ պէտք չկար պարզել նպատակս : Մէկ սենեակէն ուրիշ սենեակ մը կ'առաջնորդուիմ : Լսած ու կարգացած էի թէ՛ այդ հաստատութեան մէջ կը գտնուին համբաւաւոր գանկաբաններ. բայց պղտիկ չեղաւ զարմանքս երբ փոխանակ արականին՝ իգական գանկաբան մը կ'ելլէ դէմս, զիս քննելու համար : Փոփոխութիւնը սակայն ընդունելի գտնելով՝ կը նստիմ որոշուած բաղկաթուին վրայ, գանկաբան տիկնոջ կամ օրիորդին առջեւ : Ու հողիւ տեղս նստած եմ կը հարցնէ՝ «Ի՞նչ գինով քննութեան մը ենթարկուիլ կը փափագիրք : Արդէն դրան վրայի ծանուցումներէն քիչ մը կուհած էի թէ՛ արարողութեան առաջին մասը այդ պիտի ըլլար. ուստի առանց վարանելու «միջին գին»ով կ'ըսեմ, խորհելով թէ՛ չորս շիլինը

բաւականէն աւելի մեծ գումար մ'էր ուսանողի մը խեղճ գլխուն արժէքը գիտնալու համար :

Գանկարանուհին կը սկսի իր գործը : Կը չափէ , կը չափչփէ գլուխս . առջեւէն ետեւ , մէկ քովէն միւսը կը պատօցնէ մատներն , մի շա խեղճ գլխուս վրայ , երբեմն շոյելով , երբեմն սեղմելով , երբ մանաւանդ կը նշմարէ անտարբեր հետաքրքրութիւնս : Տասը վայրկեանի չափ մնացի այդ աննախանձելի վիճակին մէջ : Ու մեր՝ արհետտին վարժ օրիորդը կամ տիկինը անդադար կը խօսէր , կը ճառէր այդ ամբողջ միջոցին , մինչ ես կը զարմանայի միամտութեանս վրայ : Կրօնաւորի մը լրջութեամբ բերնէն դուրս կը հանէր բառերը , զորս կարծեմ կը սպասէր որ կլէի իբրև պատգամ : Կրցածիս չափ լուրջ երեւոյթ մը պահեցի բաւական ատեն . բայց երբ հմուտ գանկարանուհին մեծ գիւտ մը ըրածի պէս սկսաւ ծանրանալ գլխիս վրայի մէկ փոքրիկ ուռեցքին վրայ , ալ այն ատեն չի կրցի բռնել խնդուքս , քանզի ես գիտէի թէ՛ այդ ցցուածքը առաջ եկեր էր դեռ առջի իրիկունը , գլուխս դիպուածով դուռին զարնուելէն : Սատանան ներսս մտած էր այլեւս . մտաբան ու թերեւս ալ մտացի կնկան ըսածներն ինձի շուրի ձայն կու գային :

Շատ ընդհանուր և չափազանց ալ անորոշ էին գանկարանիս մարդարէութիւնները .

կը ծամծամէր անանկ բաներ , որոնք հարիւրին հարիւր կրնան համարուիլ տիեզերական ճշմարտութիւններ : Աւասիկ քանի մը նմոյշներ .

— «Սմուսնութիւնը մեծ նշանակութիւն մը ունենալու է ամէն մարդու համար» . — «Երջանկութիւն գտնելու համար այր և կին դիւրար սիրելու են» . — և ուրիշ ասոնց նման խօսքեր , զորս կրնաք գտնել ո՛ր և է ընթերցարանի մէջ , «Կարեւոր թելագրութիւններ» գլխին տակ : Եւ կը զարմանայի թէ՛ այդ կարգի խօսքերն ինչ կապակցութիւն կրնան ունենալ գլխին հետ այնպիսի մէկու մը , որ դեռ դպրոցական գրասեղաններու վրայ ծռելով՝ դասերէն անդին շատ ուրիշ բաներու վրայ խորհելու վիճակին մէջ չէր : Համբերութիւնս հատնելով , ինքզինքս քիչ մը չտկեցի , ու երեան ի վեր նայելով ըսի իրեն թէ՛ պիտի հաւատայի իր վարդապետութեան , եթէ գանկիս զննութենէն կարենայ ըսել թէ՛ ամուսնացած էի թէ ո՛չ . քանզի արդէն կասկածեցայ թէ՛ ինք այդ անորոշ խօսքերովը կարծեր էր թէ՛ կը քննէր ամուսնացածի մը գլուխը : Ու բարի գանկարանուհին խոստովանեցաւ թէ՛ այդ հարցումին պատասխանելը իրեն գիտութեան սահմանէն դուրս էր :

Եղածը եղած էր սակայն . իմ շորս շիլինս վրայ տուած էի , ու քիչ մնաց համբերու-

Թիւնս ալ վրայ տայի : Սենեակէն դուրս ելլելու վրայ էի , երբ ուրիշ պաշտօնեայ մը իրենց գրքերէն հասա մը կ'երկնցնէ ինձի և կը թախանձէ որ ընդունիմ ատիկա , մէկ շիւլինի փոխարէն : Ատոր ալ կը համակերպիմ , մտածելով թէ՛ թերեւս այդ գրքոյկին մէջ գտնամ վաւերական և համոզիչ խօսքեր , որոնցմէ հասա մը իսկ չի գտայ գանկաբանութիւն բերնէն ելածներուն մէջ : Տուն վերագարձիս երկու անգամ ուշադրութեամբ կարգացի այդ հատորը , որմէ սակայն բան մը չի կրցի հասկնալ . հովով հո՛վ . ու փնտռեցի Քանդը ու Հէկէլը , որոնց չոր ու ցամաք փիլիսոփայութիւններուն վրայ ա՛յնքան դուրս ճաթեցուցեր էինք դպրոցին մէջ :

Նոյն ատեն , անաչառ ըլլալու համար , պէտք է ըսել թէ՛ կան մարդիկ որ մեծ կարեւորութիւն կու տան ասոնց խօսքերուն . անձամբ կը ճանչնամ այնպիսիներ , որոնք գործի սկսելէ առաջ փնտռած են կարծիքը գանկաբաններու , ինչպէս՝ գնած հատորիս մէջ կը կարդամ թէ՛ նոյն ինքն կլաստիթըն՝ գանկաբանութեան հաւատացող մըն էր : Կրնայ ըլլալ ուրեմն որ գանկաբանութեան խորութիւններն մատչելի չեն ամէն մահկանացուի :



Հ Ա Ի Կ Ի Թ Ը

**Ա**ՆՅԻՇԱՏԱԿ ժամանակներէ հետէ՛ մարդիկ տիպար կերակուր կամ սնունդ համարած են հաւկիթը , որ մանաւանդ Չատիկ առիթով կ'այցելէ հազարաւոր տուներ ու ստամոքսներ :

Կանուխէն դիտեր էին մարդիկ որ թուխս դրուած հաւկիթին մէջէն դուրս ցատկող կեանքոտ ու գիրուկ ձագուկը՝ իրեն համար պէտք եղած ամբողջ սնունդը գտած ըլլալու էր ա՛յն բոլորածե , ճերմակ ժամանակաւոր բնակարանին մէջ : Յայտնի էր թէ՛ այդ սաղմնային անասնիկին համար՝ իբրև սնունդ բուրր պահանջուածները կը գտնուին հաւկիթին մէջ : Ուստի և բնական էր ենթադրել թէ՛ այդ նոյն մարմինը՝ հաւկիթը կրնար մարդուն ևս մատակարարել սնունդի ամենակարեւոր բաժին մը :

Հիմա , տարրալուծութեամբ հասկցուած է թէ՛ բոլոր թռչուններուն ինչպէս նաև ուրիշ կարգ մը կենդանիներու ձուերը՝ իրենց հասարակամ բարակ կեղեւին մէջ կը պահեն կենդանական աճումի , կամ ըսենք մարդուն կեանքին

համար անհրաժեշտ սեպուած կարգ մը նիւթերը՝ բնասպիտակ, ճարպ և աղեր :

Հաւի սովորական հաւկիթ մը, կըր հաշիւով, կը կշռէ 17 տրամ, որուն երկու տրամը կեղեւ սեպելով, կը մնայ տասնըհինգ տրամի իսկապէս մննդարար խառնուրդը, ճերմկուցի և դեղնուցի վիճակներուն մէջ : Ճերմկուցը կազմուած է գրեթէ զուտ բնասպիտակէ, իսկ դեղնուցը՝ բնասպիտակէն զատ ունի նաեւ իւղային կամ ճարպային մաս :

Հաւկիթին ճերմկուցին և դեղնուցին բազադրութեան աւելի ճիշդ համեմատութիւնը կընայ տեսնուիլ հետեւեալ ցանկէն . —

	Ճերմկուց	Դեղնուց
Ձուր	80.00	53.78
Բնասպիտակ	13.28	12.75
Իւղ	— —	28.75
Աղեր	4.72	4.72
	<hr/>	<hr/>
	100.00	100.00

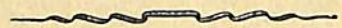
Հարկ չի կայ ըսել թէ՛ բնախօսական և առողջապահական տեսակէտով՝ ճաշացուցակի մը օգտակարութիւնը կամ մննդարարութիւնը պէտք է չափուիլ՝ սեղան բերուած կերակուրներուն մէջ գտնուած մննդական տարրերուն համեմատութենէն : Տեսականին մէջ, շատ

պարզ է ապրելու խնդիրը . մարդ՝ իր կեանքին պահպանումին համար կը կարօտի օրական սնչափ ջուրի, բնասպիտակի, իւղի կամ ճարպի, և աղերու . տո՛ւր իրեն այդ բաները, պահանջուած համեմատութեամբ, և ահա՛ խընդիրը լուծուած կ'ըլլայ, առանց սակայն ո՛ր և է մէկուն փորը կշտացնելու : Դժուարութիւնը միշտ գործնականին մէջ է : Ստիպուած ենք նկատողութեան առնել միանգամայն մարդուն մարտողական գործարանին անգամազըննական կազմութիւնը, և անոր համեմատ պատրաստել մեր զո՛ւտ առողջապահական ճաշացուցակը, նո՛յն ատեն աշխատիլ, կարելի եղածին չափ, չի շեղիլ տրուած համեմատութենէն :

Վերի թուանշաններէն յայտնի կը տեսնուի թէ՛ իրրև կատարեալ սնունդ՝ դեղնուցը առաւելութիւն մը ունի ճերմկուցին վրայ, մէջը գտնուած իւղովը, որ միանգամայն դեղնուցին կու տայ բացառիկ համեղութիւն մը : Ու ճիշդ ասոր համար է որ շատ հեղհիւանդներու կը յանձնարարուի հաւկիթ, և մասնաւորաբար հաւկիթին դեղնուցը, որ հիւծած մարմինին կը մատակարարէ պէտք եղած ճարպը :

Հաւկիթը չափազանց կարծրացնելու չէ եփելով . որովհետև այդ պարագային՝ բնաս-

պիտակը կը ստանայ քարացած, կարծր ու հե-  
տեւապէս դժուարամարտելի հանգամանք մը :  
Թերխաշ հաւկիթը դիւրաւ կը մարսուի,  
ու այս կէտը կ'արժէ միտք պահել մանա-  
ւանդ Զատիկի եղանակին, երբ կլուած հաւ-  
կիթին թիւին ուշադրութիւն չի տարով, մար-  
սողական խանգարում մը կրնայ ժառանգուիլ  
իբրև Զատիկական հաւկիթի անհաճոյ յիշա-  
տակ :



ԾՈՎԱՅԻՆ ԿԼԻՄԱՅ

**ԾՈՎԻՆ** օգը առողջարար յատկութիւն-  
ներ ունենալու համբաւը կը վայելէ՝  
հին ատեններէ ի վեր : Տարիին այլեւայլ ե-  
ղանակներուն, օդափոխութեան համար ծո-  
վեղերը երթալը՝ շատ հին սովորութիւն մըն  
է : Օդափոխութեան, մարմինը կազդուրելու  
համար լեռ ելլել սակայն՝ համեմատապէս  
շատ նոր սովորութիւն մըն է : Եւ ամէն նո-  
րութեան նման, այս սովորութիւնն ալ հիմա  
մեծ համբաւ կը վայելէ, ինչ որ արդէն կը  
հաստատէ տարիէ տարի եւրոպական լեռները  
մագլցողներու ահագին թիւը :

Առանց մասնագիտական խրթնարանու-  
թիւններու մէջ մտնելու, պիտի ջանանք ցու-  
ցընել ծովային և լեռնային կլիմաներու նմա-  
նութիւնը և տարբերութիւնը, և յետոյ իբրև  
գործնական հետեւութիւն, ըսել թէ՝ առողջ-  
ապահական տեսակէտով՝ ի՞նչ տեսակ կազ-  
մութեան տէր անձեր երթալու են ծովեղերը,  
և որո՞նք նախընտրելու են լեռները :

Ընդհանրապէս կը կարծուի թէ՝ ծովին  
օգը բոլորովին տարբեր է լեռինէն, իբր թէ

կլիմայական ազդեցութեան երկու հակառակ եզրերն ներկայացնէին անոնք : Ասիկա սակայն բոլորովին ուղիղ չէ՛, ինչպէս պիտի տեսնուի :

Բրոֆէսոր Պէնէք անուն գիտուն մը փորձառութեամբ գտեր է թէ՛ ծովային կլիման զգալի փոփոխութիւն մը յառաջ կը բերէ մարդկային մարմինին մէջ . կամ աւելի պարզ լեզուով, ծովին օդը կ'օգնէ մարդուն՝ մէկդի նետել իր հին կազմութիւնը, անոր տեղը դնելով նոր նիւթեր : Ու յաւիտենական ինչո՞րին պատասխան մը գտնելու համար, բրոֆէսորը կը ձեռնարկէ շատ բարակ ու խըզճամիտ փորձերու : Ապակեայ սրուակի մը մէջ կը լեցնէ տաք ջուր, որոշեալ աստիճանով. այդ սրուակը կ'ենթարկէ կլիմայական զանազան ազդեցութիւններու և կը դիտէ թէ՛ սրուակին ջուրը քանի՛ աստիճան պաղած է և ինչքան ժամանակի մէջ, նախ՝ լեռին գագաթը երկրորդ՝ ծովեզերքը և երրորդ՝ տունին մէջ : Այս փորձերը քանի՛ մը անգամ կրկնելէ վերջ, կը հաստատէ թէ՛ միեւնոյն սրուակէն՝ տաքութիւնը աւելի կամաց դուրս կ'ելլէ լեռներուն գագաթը քան թէ հիւսիսային ծովին եզերքը : Այս իրողութիւնը աւելի զարմանալի պիտի թուի երբ յիշենք թէ՛ լեռին օդը միշտ աւելի պաղ կ'ըլլայ քան ծովեզերքինը . ուստի առաջին ակնարկով, ըսուածին

ճիշդ հակառակը պիտի սպասուէր : Ուստի և այս փորձէն հանուելիք առաջին հետեւութիւնը սա՛ է . ծովեզերք երթալու է մարմինին կազմային փոփոխութիւնը արագցնելու համար, ու լեռներու կատարներն բարձրանալու է՝ ասոր ճիշդ հակառակ արդիւնքը ձեռք բերելու համար :

Մարդուն մարմինին վրայ գաղափար ունեցող մէկը գիտէ թէ՛ տաքութեան կորուստ՝ կը նշանակէ կազմուածքի փոփոխութիւն և ուստի յայտնի է թէ՛ ջերմութեան կորուստը ուղի՛ղ կը համեմատի կազմուածքի փոփոխութեան : Օրինակ մը առնենք : Բրոֆէսորին փորձին նայելով, խողախաւոր (սրտանալը) անձեր աւելի օգուտ պիտի քաղեն ծովեզերեայ բնակութենէ, ինչպէս նաև ծանր աշխատութենէ մաշած մարդիկ : Ասոնց համար պէտք է արագ փոփոխութիւն հիւսուածքներու, և ծովին օդը կը դիւրացնէ այդ գործողութիւնը :

Արդ, բնական է հարցնել թէ՛ ծովին օդը ինտո՞ր կ'ունենայ այդ մասնաւոր ազդեցութիւնը՝ մարդկային կազմութեան վրայ : Ծովին օդը՝ ներքին դաշտերէ աւելի օզօն (ozone) ունի մէջը : Օզօնը՝ թթուածինի խտացած վիճակն է, որուն եթէ անպատճառ հայերէնը պահանջուի, ստիպուած՝ կը դիմենք Նորայրի

հոյակապ բառգիրքին, որ ozoneի դէմը նշա-  
նակած է «թթուածին որ ունի հոտ իմն սեպ-  
հական»:

Ամէն մարդ գիտէ թէ՛ ապրելու համար  
թթուածինը անհրաժեշտ է մարդուս. ուստի,  
քանի որ օդօնը թթուածինի լուադոյն տե-  
սակը կրնանք անուանել, անիկա մեծապէս  
կը նպաստէ արիւնի կազմութեան և մարմի-  
նին սնուցումին, շնչառութեան գործարան-  
ներուն տարլլ թթուածինի ամէնէն ազգու  
տեսակը: Օդին մէջ՝ մեծ դեր մը ունի օդօնը.  
կը մաքրէ մթնոլորտը՝ ոչնչացնելով վնասակար  
կազերը: Այսպէս ուրեմն կը տեսնուի թէ  
ծովի օդին ամէնէն կարեւոր յատկութիւն-  
ներէն մէկն է օդօնի առատութիւնը:

Մովային օդին առողջարար յատկութիւն-  
ներէն մէկն ալ է բացակայութիւնը գործա-  
բանաւոր փոշիի: Գործարանաւոր փոշի բա-  
ցատրութեան տակ շարեցէք ի՛նչ որ կ'ուզէք,  
մինչև հիմա ճանչցուած մանրագիտական բու-  
լոր կենդանիները, ամէն ձեւէ ու տեսակէ  
միքրոպները: Յամարէն դէպ ի ծով փչող հովը  
իրեն հետ կ'առնէ կը տանի գործարանաւոր  
փոշին, որ կը սփռուի ջուրին երեսը, և քանի  
որ ջուրին մակերեսը անընդհատ շարժումի և  
ձփանքի մէջ է, այդ գործարանաւոր մաս-  
նիկները կը թաղուին ջուրին մէջ. հետեւա-

պէս, անոնք՝ ի՛նչ փորձանք որ ալ բերեն  
ջուրին մէջ գտնուող խեղճ ձուկերուն գլխին,  
այլեւս բոլորովին անփնաս կը դառնան ցա-  
մաքի բնակիչներուն:

Մովային օդի մէկ ուրիշ մասնաւորութիւնն  
է դարձեալ՝ ջերմութեան հաւասարակշու-  
թիւնը: Ու այս մասին, ծովին օդը՝ աչքի  
զարնող տարբերութիւն մը ունի. բարձր տե-  
ղերու օդը ենթակայ է օրական փոփոխու-  
թիւններու, և շա՛տ զգալի կերպով: Հակա-  
ռակը՝ ծովային կլիմայի համար: Մովեզերքի  
կլիման՝ ձմեռը աւելի տաք է, և ամառը՝  
աւելի պաղ քան ներսի գաւառներունը:  
Ուստի, ծովեզերքը զերծ ըլլալով օդի ծայրա-  
գոյն փոփոխութիւններէն՝ աւելի նպաստաւոր  
կ'ըլլայ մանաւանդ այնպիսիներու համար,  
որոնք բնական հակամիտութիւն ունին ցրտա-  
ռութեան, հարբուխի, և թորային զանա-  
զան աւելի կամ նուազ ծանր հիւանդութիւն-  
ներու:

Մովեզերքը պտտող մը ընդհանրապէս կը  
զգայ թարմութիւն մը, նոյն իսկ երբ քաղա-  
քին փողոցներուն օդը նեղիչ ըլլալու չափ  
ծանր ու անտանելի է: Մովեզերքի օդին այդ  
թարմութիւնը վերագրելի է ցամաքին և ջու-  
րին վրայ գտնուած ջերմութեան տարբերու-  
թեանը: Յամաքին օդը տաք է. ծովինը՝ հա-

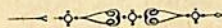


մեմատաբար պաղ է . և ծովէն դէպ ի ցամաք  
անցնող այդ զով հոսանքն է որ ծովային  
քաղցրաշունչ զեփիւռի համբաւը կը վայելէ :

Ու վերջապէս , կրնանք նկատողութեան  
առնել ծովային օդին խտութիւնը : Գէթ սս  
չափը կրնայ միտք պահուիլ թէ՛ ծովի օդին  
խտութիւնը աւելի է քան բարձր տեղերունը :  
Ծովին օդը շնչած ատեննիս ուրեմն աւելի  
շատ թթուածին կ'առնենք մեր մարմինին մէջ  
քան լեռնային օդը ծծած ատեննիս , եւ  
թաղբերով հարկաւ թէ երկու պարագանե-  
րուն մէջ ալ նոյն արագութեամբ կը կատար-  
ուի շնչառութեան գործողութիւնը : Այս կա-  
պակցութեամբ պէտք է նաև միտք պահել  
թէ՛ ծովին օդը ենթակայ է ծանրաչափական  
մեծ ու յաճախակի փոփոխութիւններու : Եւ  
արդէն փորձով հաստատուած է թէ՛ մթնո-  
լորտի արագ փոփոխութիւնները կ'արագցնեն  
արիւնի շրջանը և շնչառութեան գործարան-  
ներու գործողութիւնը : Կը հետեւի ուրեմն  
թէ՛ մթնոլորտի արագ ու յանկարծական փո-  
փոխութիւնը աւելի նպաստաւոր է մարմինին  
առողջութեանը քան միօրինակութիւնը :

Ծովի օդին գլխաւոր յատկութիւններն են  
ուրեմն , Ա. Օզոնի առատութիւնը , Բ. Գոր-  
ծարանաւոր փոշիի բացակայութիւն կամ սա-  
կաւութիւնը և մաքրութիւնը , Գ. Չերմութեան

հաւասարակշռութիւնը , Դ. Մեծագոյն խտու-  
թիւն ու ջերմաչափական մեծ բայց կանոնա-  
ւոր փոփոխութիւն : Լո՛կ երկրորդական կա-  
րեւորութիւն մը ունին հարկաւ ծովեզերքին  
վրայ տատանող աղի մասնիկները , որոնք հա-  
ւանօրէն տեսակ մը գրգռիչ ազդեցութիւն կը  
գործեն շնչառութեան գործարաններուն վրայ :  
Հաւանական է միանգամայն որ ծովի օդին  
մէջ գանուած ուրիշ կարգ մը տարրերն ալ  
իրենց կարգին ունենան իրենց մասնաւոր օգ-  
տակարութիւնը :



**ԼԵՌՆԱՅԻՆ** ըսելով պէտք է հասկնալ «երկրիս բարձր տեղուանքը», ինչպէս արդէն կը սահմանէ ամէն աշխարհագրութեան դասագիրք: Պիտի թուենք ուրեմն կլիմայական յատկութիւնները՝ ծովի մակերեսէն բարձր տեղերու:

Բարձր լեռներ ելլողներու ընդհանուր փորձառութիւնն է թէ՛ քանի վեր բարձրանան՝ օդը կը փոխուի, ու այդ փոփոխութիւնը իր զգալի ազդեցութիւնը կ'ունենայ մանաւանդ շնչառութեան վրայ: Լեռնային օդի այս կարեւոր յատկութիւնը կը վերագրուի օդի ճընշումի նուազումին: Մթնոլորտին վերի մասը բնականաբար կը ճնշէ վարի մասերը. ուստի և վարի խաւերը կ'ըլլան աւելի խիտ ու ծանր քան վերինը: Լեռի մը ոտքը կամ ստորոտը՝ խիտ ու ծանր կ'ըլլայ օդը, մինչդեռ քանի վեր ելլենք այնքան կ'անսորանայ, որոշ համեմատութիւնով մը: Ու և է տեղի մթնոլորտին վիճակը, խտութեան աստիճանը հասկնալու համար բաւական է ունենալ ծանրաչափ ըս-

ուած գործիքը, որ պարզ և դիւրատար բան մը ըլլալով հանդերձ՝ անհամեմատելի օգտակարութիւն մը ունի նոյն իսկ լոկ զբօսանքի համար երկրիս բարձրերը ելլողներուն համար: Ենթադրենք օրինակի համար թէ՛ բարձր լեռի մը գագաթը ելլելու փափաքը ունինք. պիտի ուզենք անշուշտ գիտնալ թէ՛ ի՞նչքան վեր բարձրացած ենք երկրիս վրայ գտնուող մեր վարի բարեկամներէն: Անցած տեղերնիս կանգունով չափել անկարելի է: Սրբ, եթէ ճամբայ չելած խելք ընենք հետերնիս առնել ծանրաչափ գործիք մը, այն ատեն պիտի կարենանք ստուգապէս ըսել թէ՛ ի՞նչքան բարձրացանք լեռն ի վեր: Գիտունները՝ մեզի համար կատարած են պէտք եղած աշխատութիւնը և գտած են թէ՛ երբ ծանրաչափը մէկ աստիճան անկում ցույնէ՝ ըսել է թէ կըր հաշուով, ծովին մակերեսէն ինը հարիւր ոտք բարձր ելած ենք: Ու այսպէս ծանրաչափին աստիճանին ամէն մէկ անկումը հաւասար սեպելով ա՛յդքան միջոցի, ամենափոքր աշխատութեամբ մը կը լուծուի խնդիրը, հոգ չէ թէ ինչքան բարձրերը ելլենք:

Լեռի օդին երկրորդ կարեւոր յատկութիւնն է նուազ ջերմութիւնը: Ծանօթ իրողութիւն մըն է թէ՛ օդին տաքութիւնը կը նուազի բարձրութեան համեմատութեամբ:

Զուիցերիայի լեռներուն վրայ կատարուած փորձերը հաստատած են թէ Չերմութեան միջին կորուստը կամ նուազումը՝ մէկ աստիճան է իւրաքանչիւր 320 ոտք բարձրութեան համար՝ ամառը, և մէկ աստիճան՝ իւրաքանչիւր 910 ոտքի համար՝ ձմեռը: Ուսկից կը հետեւի թէ լեռներու գլուխները համեմատապէս աւելի տաք են ձմեռը քան ամառը:

Տեղի մը տաքութիւնը կամ պաղութիւնը որոշող միակ պատճառը՝ իր բարձրութիւնը չէ հարկաւ, չրջակայ տեղերուն դիրքն ալ նկատողութեան առնելու է: Բլուրներէ չրջապատուած հովիտ մը՝ ո՛չ միայն կը պահէ իր պաղութիւնը, այլ նաև ընդունարան մը կ'ըլլայ քովի բարձր տեղերէն վար հոտող պաղ օդին: Լեռնային բնակութեան ընտրութեան ատեն ուրեմն կարեւորութիւն ունի չրջակայ բարձրութիւններու պարագան:

Լեռնային օդի խոնաւութիւնը կամ չորութիւնը որոշել շատ դիւրին չէ: Բարձր լեռներու օդը անտարակոյս աւելի չոր է քան ցած տեղերունը: Ո եւ է լեռի յատկութիւնը գտնել կարելի է բազդատելով իր համեմատական բարձրութիւնը. միտք պահելով շարունակ թէ՛ մասնաւոր երկրի մը ամենէն բարձր լեռը ամէնէն չոր օդը չունի անպատճառ. քանի որ այդ բարձր լեռը կրնայ մղոն-

ներ անդին ունենալ իրմէ աւելի բարձր ընկեր մը, ուսկից շարունակ իրեն վրայ կը փչէ խոնաւ հով մը:

Լեռի մը օդին խոնաւութիւնը առաջ կու գայ նաեւ դէպի հոն փչող թաց հովէն: Սկովտիայի արեւմտեան լեռներուն մշտատեւ խոնաւութեանը պատասխանատու ճանչցուած են Ատլանտիանէ փչող խոնաւ հովերը:

Ծառերու, տունկերու ներկայութիւնն ալ յայտնի է թէ որոշ և անուրանալի ազդեցութիւն մը ունի մթնոլորտին համեմատական խոնաւութեան վրայ:

Երկրի մը մթնոլորտային չորութեանը կը նպաստեն ուրեմն զառ ի վայր դիրքը, բոյսերու բացակայութիւնը կամ սակաւութիւնը և օդի հոսանքներու խտութիւնը: Ուր որ մթնոլորտին ճնշումը քիչ է, հո՞ն արագ կ'ըլլայ չոգիացումը: Աւելի պարզ խօսքով, չոգե՛նաւին մէջ (այսինքն՝ ծովի մակերեսին վրայ) հաւկիթը խաշելու համար պէտք եղած Չերմութենէն 10—20 աստիճան պակաս տաքութեամբ՝ նոյն արդիւնքը ձեռք կը բերուի լեռներուն վրայ:

Ամփոփելով ուրեմն, լեռի օդը՝ ծովի օդէն կը տարբերի երեք գլխաւոր կէտերու մէջ, Ա. նուազ խտութեամբը, Բ. նուազ Չերմութեամբը, Գ. նուազ խոնաւութեամբը:

կլիմայի միօրինակութիւնը՝ ծովեզերքին գլխաւոր յատկութիւնն է . լեռի օդը՝ նուազ միօրինակ է : Յորեկուան և գիշերուան բարեխառնութիւնը մեծապէս կը տարբերի բարձր տեղերու վրայ՝ օգին մաքրութեանը, խոնաւութեան բացակայութեանը և արեգակին ճառագայթներուն ներգործութեանը պատճառով : Ամառ ատեն, լեռներու վրայ՝ քսանէն քառասուն աստիճանի տարբերութիւն մը տեսնուած է ցորեկուան ու գիշերուան բարեխառնութեան մէջ :

Գալով նմանութիւններուն, լեռի օդը կը նմանի ծովի օգին առատութեամբը օզոնի, բացակայութեամբը կամ սակաւութեամբը գործարանաւոր ապտեղութիւններու, և զովութեամբը՝ բազդատմամբ տափարակ երկիրներու :

Մինչև հիմա խօսեցանք լեռնային կլիմային՝ մարդկային կազմութեան վրայ ունեցած ընդհանուր ազդեցութիւններուն մասին : Եթէ մասնաւորութեան մանեկը՝ այս ընդհանուր օրէնքներուն մէջ պիտի գտնենք հարկաւ շատ մը բացառութիւններ : Տարբեր մարդիկ տարբեր տպաւորութիւններ կրած են նոյն տեղի կլիմայէն : Այսպէս, կարեւոր հեղինակութիւն մը, Ժուրտանէ կ'ըսէ թէ՛ անվարժ անձեր վեց կամ եօթը հազար ոտք բարձրութեան

մը հասնելուն՝ անհանգստութիւն մը կը զգան . մինչդեռ, լեռներ ելլելու վարժ անձեր՝ մինչեւ տասը հազար ոտք կը բարձրանան, առանց ո՛ր և է անպատեհութեան :

Կլէշըր անուն մէկը երկար բարակ նկարագրած է իր տպաւորութիւնները՝ օգտաւորիկով ճամբորդութեան մասին : Ծովին մակերեսէն 16,000 ոտք բարձրացած պահուն դիտեր է թէ՛ բազկերակը կ'արագցնէ զարկը, 76էն 100ի ելլելով : 18,000 ոտք բարձրութեան մէջ՝ կը նեղուի սրտի բաբախումէ և շնչարգելութենէ . յետոյ չրթունքները և ձեռքերը կ'առնեն չափազանց կապուտ գոյն մը : Ուրիշ անգամ մըն ալ՝ այս նոյն անձը՝ օգտաւորիկով կը բարձրանայ մինչև 27,000 ոտք, ու ան ատեն ինք կը մատնուի անանկ վիճակի մը, որ իր ընկերը հաղիւ կրնայ գիտել քանի մը կարեւոր կէտեր . — Կլէշըր բոլորովին անըզգայ վիճակի մէջ կ'իյնայ, կը կորսնցնէ աչքերուն տեսութիւնը, ու խօսելու իսկ անկարող կ'ըլլայ : Ու եթէ քիչ մը աւելի, քանի մը ոտք եւս բարձրանալու սնտափառութիւնը ունենային՝ գուցէ այս տեղեկութիւններն ալ քաղելու ազբուր մը չունենայինք ընալ :

Յայտնի է թէ՛ մարդկային արարածը կը դիմանայ կլիմայական գրեթէ՛ ամէն տեսակ փոփոխութիւններու : Նոյնը սակայն ճշմարիտ

չէ բոլոր կենդանիներուն համար : Օրինակի համար, 12,000—13,000 ոտք բարձրութիւն ունեցող տեղերու բնակիչները ուզած են քովերնին ունենալ մեր տունները շէնցնող չորքոտանին՝ կատուն, բայց չեն յաջողած : Կատուն չէ կրցած ապրիլ այգբան բարձր տեղերու մէջ . կամ, ընթացիկ բացատրութեամբ՝ օգը իրեն չէ եկած : Նոյնը ճշմարիտ է դարձեալ ուրիշ շատ մը կենդանիներու համար, աչքի զարնող բացառութիւն մը ըլլալով սակայն ա՛յն հանրածանօթ աշխոյժ անասնիկը՝ լուն, որ մարդուն կ'ընկերանայ ո՛ր և է բարձրութեան մէջ . քանզի գիտունները կը վստահացնեն մեզ թէ՛ Հիմալայի 18,000—19,000 ոտք բարձր անցքերուն մէջ իսկ ա՛յդ երանելի արարածը կը պահէ իր սովորական աշխուժութիւնը :

### ԾՈՎ Թ Է Լ Ե Ռ

**ԾՈՎԱՅԻՆ** և լեռնային կլիմաներու յատկութիւններն զատ զատ մասնաանշելի վերջ՝ հօս կը բաւէ միայն ամփոփ կերպով մը ըսել թէ՛ ի՛նչ է այդ երկու տարբեր կլիմաներու ազդեցութիւնը՝ մարդկային կազմութեան վրայ՝ թէ՛ ի՛նչ տեսակ կազմուածքի տէր մարդիկ ծով կամ ծովեզերք երթալու են, և որո՞նք լեռներու օդին դիմելու են :

Մեր մէջ օդափոխութեան մասին շատ սխալ գաղափար մը կազմած է ժողովուրդը և մանաւանդ մայրաքաղաքի և շրջակայ կեդրոններուն ժողովուրդը, կարծելով թէ օդափոխութիւն ըսելով անպատճառ ծովեզերեայ տեղ մը կը հասկցուի : Լեռնային տեղեր օդափոխութեան երթալ՝ գրեթէ ո՛չ մէկուն միտքէն կ'անցնի : Յայտնի է սակայն թէ՛ դարման մը՝ ինչքան ալ օգտակար ըլլայ՝ չի կրնար ամէն բանի հաւասարապէս նպաստել :

Ընդհանուր ձեւի մը վերածելով կրնանք ըսել թէ՛ տենդէ կամ կարճատեւ սակայն

Ժանը հիւանդութենէ մը նոր ազատած հիւանդներուն համար անյարմար է թէ՛ ծովի և թէ՛ լեռի կլիման : Աւասիկ թէ ինչո՞ւ : Զերմ մը կամ սաստիկ բորբոքում մը՝ առաջ կը բերէ մարմնական ընդհանուր տկարութիւն մը, անզօրութիւն մը : Մարմինին բոլոր անդամներն ալ, քիչ թէ շատ՝ իրենց որոշ բաժինը ունին այս ընդհանուր անզօրութեան մէջ : Անոնք անկարող են լաւ գործել, առանց չափազանց յոգնութեան և սպառումի : Օրինակի համար, եթէ մարսողութեան գործարանները զօրացնելէ առաջ՝ հիւանդին ակտիւ ժակը բացուի՝ առաջ կու գայ մսկոտ, գողգողացող վիճակ մը . որ լսել է, հիւանդին վիճակը լաւցնելու տեղ՝ ուշացած կ'ըլլայ բարւոքումը, հակառակ ուտելու փափագին :

Ծովին և լեռին օգերը հաւատարապէս չափազանց գրգռիչ յասկութիւն մը ունին այս կարգի հիւանդներու համար : Այդ տեղերու օդը՝ կանխահաս գործունէութիւն մը առաջ կը բերէ հիւանդին կազմութեանը մէջ, որ ինքզինքը զօրացնելու համար պէտք ունի լոկ բացարձակ հանգիստի : Բնութեան մէջ աճապարել չի կայ, ան կը գործէ յուշիկ ու հանգարտիկ :

Ծանր ու կարճատև հիւանդութենէ մը

ապաքինողին համար օգտախոսութեան ամէնէն յարմար տեղն է գիւղը կամ գիւղաքաղաքը, որ ծովի մօտ չէ, և որ սակայն նոյն ատեն լեռի մը վրայ չէ : Դաշտային կլիմայէն է որ առաւելապէս պիտի օգտուի այս կարգի հիւանդ մը : Հո՞ն հիւանդը կրնայ կատարելապէս պահպանուիլ պաղ հովերէն և «լուացուիլ արեւին մէջ կամ նիրհել շուքին տակ» : Իր ուժերուն վերագարձէն ետքը հարկաւ կարելի է առանց վախի ընտրել ծովը կամ լեռը, բայց ո՛չ անկէ առաջ :

Դարձեալ, ընդհանուր կերպով կրնայ ըսուիլ թէ՛ լեռնային տեղերու վրայ առողջութիւն փնտռողներն յարմար ըլլալու են մկանային գործունէութեան : Տկար մկաններ ունեցող և ընդհանրապէս անզօր անձեր՝ բոլորովին անյարմար են լեռնային կլիմայի : Անոնք կ'ուզեն հանգիստ, և լեռնային կլիման շատ զօրաւոր կու գայ իրենց : Մտաւորապէս զօրաւոր այլ մկանապէս կամ ֆիզիքապէս տկար անձերու համար՝ անտարակոյս ամէնէն օգտակարն է ծովային կլիման :

Կան ուրիշներ, որոնք ընդհակառակը, ունին զօրաւոր կազմաւածք, և մկանական պահուած ուժ մը, բայց մաշած են մտային աշխատութեամբ, ծանր հոգերով, կամ եղած են մեղամաղձոտ . ասո՛նք են փապար օրինակ-

ներ՝ լեռնային կլիմայի : Լեռը առիթ պիտի տայ իրենց գործածելու զօրեղ մասնին , ու կազդուրել զօրացնել իրենց քայքայուած առողջութիւնը :

Մտաւորական ծանր աշխատութեան իբրև հետեւանք՝ շղային դիւրադրդիւ բնութիւն մը ունեցող անհատը մեծապէս պիտի նպաստաւորուի լեռի օդէն : Մինչդեռ , հակառակը , երկարատև հիւանդութենէ մը և մանաւանդ վերջէ մը կամ վիրաբուժական գործողութենէ մը նոր ազատած անձ մը՝ ամէն կերպով պիտի օգտուի ծովի օդէն . քանզի այս պարագային՝ պէտք կայ արագ փոփոխութեան մարմնական կազմութեան :

Ծովին օդը՝ լեռի օդէն աղէկ կու գայ ամէն անոնց , որոնք չեն կրնար դիմանալ կլիմայական յանկարծական և մեծ փոփոխութիւններու , ի՛նչ որ ընդհանրապէս ճշմարիտ է երկար ատեն հիւանդ պառկողներու համար :

Լեռին օդը , սովորաբար , աղէկ ու յարմար չէ՝ տարիքնին առած մարդերու համար : Լեռը՝ ատանկներուն համար փորձութիւն մը կամ գրգիւ մը կ'ըլլայ քիչ մը աւելի գործածել իրենց մասնները , որոնք ալ ևս չունին առաջուան ուժը :

Եւ վերջապէս՝ ի՛նչ որ արդէն կրկնուած

է՝ սրտի հիւանդութիւն ունեցողները լեռը վայելելու են աչքով և ո՛չ ոտքով . քանզի մկանային տարապայման յողնութիւն մը յանկարծական անգործութեան մը կրնայ մասնել սիրտը , որ նմանապէս մասնային գործարան մըն է :



ՐԱՏԻՔԱ-ՏՈՒՏԻՔԱ ԵՒ ԸՆԿ.

**ԱՍԿԷ** քանի մը տարի առաջ՝ Կալկաթայի արուարձաններէն մէկուն մէջ աշխարհ կու գան երկու զարմանալի Հնդիկ աղջիկներ, որոնց ծնողքը նշաւակ կ'ըլլան այլանդակ աւելորդապաշտութեան մը անարգանքին և յարձակումին : Այդ նորածին աղջիկներուն ծնողքը այն աստիճան կը հալածուին անոնց պատճառովը՝ որ վերջապէս ստոյգ մահէ մը ազատելու համար կը բռնադատուին ապաստանիլ մօտակայ անտառ մը :

Երկուորեակներ էին այդ նորածինները . ո՛չ սակայն սովորական տեսակէն . իրարու կապուած էին թաղանթով մը կամ մորթով մը, և այս պարագան ւ՛յնքան այլանդակ երեւցած էր որ աւելորդապաշտ հնդիկները՝ իրենց հայրենակիցները՝ պարտքերնին սեպած էին անարգել այդ հրէշային ծնունդին պատճառ եղող ծնողքը : Հնդիկ բարձրաստիճան պաշտօնատար մը սակայն ասոնց օգնութեան կը հասնի, և կը մկրտէ զանոնք Րատիքա-Տուտիքա, երկու Հնդիկ շաստուածներուն անունովը :

Այս երկուորեակները, որոնք պահ մը առաջ կ'անարգուէին՝ ետքը կը դբուին տաճարի մը մէջ, և քրմուհիները կը փափագին բարձրացնել զանոնք դիցուհիներու աստիճանին : Դրամը սակայն տարբեր վերջաւորութիւն մը կու տայ ինդրին, և այդ նշանաւոր զոյգը դնելով կը բերեն Եւրոպա, ուր կը դառնան շահեկան առարկաներ քննութեան և հետազօտութեան, ու այս ալ պարզապէս այն տասը սանթիմէդր երկայն ու չորս սանթիմէդր լայն թաղանթին համար, որով իրարու կապուած էին իրենց մաքմիները, ինչպէս մեր վերնագրին մէջ՝ միութեան գիծը իրարու կապած է իրենց անուններն :

Եւրոպա փոխադրուելէ վերջ՝ այս փոքրիկներուն առողջութիւնը կը խանգարուի . երկուքն ալ կը տկարանան, կը հիւժին, և Բարիդի բժիշկները կը համոզուին վերջապէս թէ՛ անոնցմէ գէթ մէկը բռնուած էր մահացու հիւանդութենէ մը : Ուստի, մինչև այդրոպէին, բառին էն շիտակ իմաստովը՝ սերս կապով իրարու հետ ապրող այդ աղջիկները իրարմէ զատելու որոշումը կը սրուի . և Բարիդի նշանաւոր վիրարոյժներէն մէկը յաջողապէս կը կատարէ բաժանումի այդ նշանաւոր ու եզակի գործողութիւնը :

Ըսինք թէ՛ այդ երկուորեակները իրարու



միացնող կապը տասը սանթիմէդը երկայնութիւն և չորս ալ լայնք ունեցող թաղանթ մըն էր . ու վիրաբոյժին գործիքին համար մեծ գործ մը չէ՛ այդ թանձրութեամբ և այդ երկայնութեամբ ո՛ր և է հիւսուածք կտրելը : Ինչ անգամ կատարուած գործողութիւն մըն էր սակայն ասիկա . և վաւերական նախընթացներ շատ չի գտնուելուն՝ եւքի մասին շատ մը վարանումներէ վերջ միայն կը ձեռնարկուի գործողութեան :

Գործողութենէն առաջ՝ երկուորեակներէն մէկուն մարմինին կը ներարկեն ներկ մը , որ քանի մը վայրկեանի մէջ կը ներկէ միւսին մէջը : Եւ ասիկայ վճռաբար կը հաստատէ միութեան գիծին կամ կապին իսկապէս շատ սերտ բան մը ըլլալը :

Գործողութիւնը կը կատարուի , ու անմիջական եւքը գոհացուցիչ կ'ըլլայ , այսինքն՝ երկուորեակները երկուքն ալ ողջ կը վերագարձուին իրենց անկողինները : Շարաթ մը վերջը սակայն խեղճ Տուտիքան կը մեռնի այն հիւսանդութենէն , որուն համար բժիշկները առաջուց գուշակած էին թէ՛ մահացու պիտի ըլլար ամէն պարագայի տակ : Իրազննութիւնը կը հաստատէ թէ՛ գործողութենէն չէր պատճառուած Տուտիքայի մահը : Եւ մանրակրկիտ քննութիւններով կը հաստատուի թէ՛ այդ

կապ կամ թաղանթ ըսուած միութեան գիծը շատ աւելի բաղադրեալ բան մըն էր քան ի՛նչ որ կը սպասուէր . իր մէջը ունէր նոյն իսկ լեարդային հիւսուածք :

Ու այդ նշանաւոր առիթով՝ կ'անսահմանային դեռ քանի մը տարի առաջ՝ Հնդկաստանի մէկ աննշան գիւղին մէջ ծնող այդ երկուորեակները՝ Բատիքա-Տուտիքա :

Բատիքա-Տուտիքայի դէպքէն ամիսներ առաջ՝ նմանօրինակ պարագաներու տակ կատարուած է նաև վաւերական գործողութիւն մը Բօզայինա-Մարիա անուն երկուորեակ քոյրերուն վրայ : Ասոնց միութեան կապը շատ պզտիկ բան մըն էր և կատարուած վիրաբուժական գործողութիւնը բաւական գոհացուցիչ կը համարուի , քանի որ անոնցմէ մէկը կրցաւ ապրիլ գործողութենէն վերջը :

Այս կարգի պատմութիւններու մէջէ սակայն ամէնէն հետաքրքրականն է Սիամցի երկուորեակ եղբայրներունը : Ասոնք — Շանկ և Էնկ — չէնք չնորձք ստակ շինեցին ինքզինքնին ցուցադրելով հօ՛ս ու հօ՛ն : Եւ կրնայ ըսուիլ ապահովաբար որ եթէ իրենց տղայութեանը իրարմէ անջատուած ըլլային՝ գուցէ չի պիտի կրնային սասնկ հանգիստ կեանք մը վարել : Ասոնք , իրենց արտակարգ ծնունդին չնորհիւ՝

վարեցին շատ շնորհքով կեանք մը՝ ճոխ ու երջանիկ, և կարգուեցան երկու քոյրերու հետ, ապրելով վաթսուներեք տարիներու պատուական շրջան մը, ամէն կերպով կատարելապէս երջանիկ:

Երկուորեակներու զարմանալի ցուցադրութիւն մըն ալ ես ինքս տեսներու բաղդը ունեցած եմ Լոնտոնի մէջ: Այս երկուորեակները — որոնք համբաւաւոր Պարնըմին կը պատկանէին — շատ աւելի զարմանալի ու հետաքրքրական էին քան Բատիքա-Տուտիքան կամ Բողալինա-Մարիան և կամ նոյն իսկ Շանկ-էնկը: Իմ տեսած երկուորեակներս կապով մը կամ թաղանթով մը կապուած չէին իրարու. պորտէն վեր երկու անջատ առանձին անձեր էին, իսկ պորտէն վար՝ մէկ: Ուրիշ խօսքով, իւրաքանչիւրը ունէր իրեն յատուկ գլուխը, ուսերը և թեւերը, բայց միայն երկու ոտը ունէին երկուքը մէկէն, ինչպէս նաև մէկ փոր: Ասանկ պարագաներու տակ հարկաբնա՛ւ ներքի չէ խորհիլ անջատումի վրայ:

Միւս պարզ կարծուած օրինակներուն մէջ ալ խնդիրը յաճախ կը կնճռոտի սակայն, քանզի դիտուած է որ նոյն իսկ ըստ երեւոյթին՝ բարակ թաղանթով միայն իրարու կապուած երկուորեակները երբեմն կ'ունենան մէկ սիրտ, որուն կրնանք աւելցնել նաև՝

մէկ հոգի, քանի որ բաժանումը՝ երկուքին ալ մահուան պատճառ կ'ըլլայ:

Ներկայիս՝ գիտութիւնը ընդհանուր կերպով ընդունած է թէ՛ այս այլանդակ զոյգերը կրնան անջատումի գործողութեան ենթարկուիլ երբ H գիրին ուղղահայեաց գիծերուն պէս՝ բարակ գիծով կապուած են իրարու. բայց, ո՛ր և է գործողութիւն անարգարանալի է իմ տեսած երկուորեակներուս դասին պատկանող զոյգերուն վրայ, որոնք կը նմանին Y գիրին:

Վերջին ծանօթութիւն մըն ալ ասոնց պատահականութեանը մասին: Մարդուն մէկը հետաքրքրուել է դիտնալ ու գտնել թէ՛ երկրագնդիս վրայ ի՞նչ համեմատութեամբ կը պատահին այս զոյգ-ծնունդները, ու համոզուել է թէ՛ ամէն 100,000 սովորական ծնունդի՝ հատ մըն ալ այս անսովոր զոյգ-ծնունդէն կը պատահի. ուրիշ հաշիւով, միայն Եւրոպայի մէջ, շարաթը՝ այս կարգի երկու զոյգ-ծնունդներ կը պատահին: Կը կարծուի նաև թէ՛ այսօրինակ ծնունդներու թիւը շատ է մասնաւորապէս Հունգարիայի, Աւստրիայի և Հարաւային Գերմանիայի կողմերը: Ստոյգ է նաև թէ՛ այս տեսակ երկուորեակներ շատ կարճատև կեանք մը կ'ունենան, ի՞նչ որ անտարակոյս կը բացատրէ անոնց հազուագիւտ ըլլալու պարագան:

**Ա**ՌԱՋԻՆ նայուածքով կարծուի թե-  
րեւս թէ Դ ի և Դ ի սխալ մը սպըր-  
դած է վերնագրին մէջ. ո՛չ. իրօք գեղարան-  
ներու վրայ է խօսքը, որով ըսել կ'ուզուի  
աշխատանոցներ կամ գործարաններ, ուր  
մարդկային ֆիզիքական տղեղութիւնները կը  
փոխուին, կը սրբագրուին: Եւ հարկ է արդ-  
եօք ըսել թէ Ամերիկայէն կու գայ այս նոր  
գիւտին լուրը:

Աւասիկ մանրամասնութիւնները, ինչպէս  
պատմած է անգղիական հանդէսի մը յօդ-  
ուածագիրը, անձամբ այդ գեղարաններէն  
մէկը այցելելէ վերջ: Յայտնի է թէ՛ Ամերի-  
կացիէ զատ ո՛չ մէկը պիտի կրնար յանդգնիլ  
աստուածներուն սահմանը անցնիլ և բարե-  
փոխել սխալող բնութեան ձեւագործը: Եւ  
եթէ հարկ է հաւատալ պատմութիւններուն  
— ու չի հաւատարու ալ զօրաւոր պատճառ  
մը չի կայ — նոր աշխարհի մէջ մեծ ընդու-  
նելութիւն և յաջողութիւն գտած են այդ  
գեղարանները, որոնցմէ երկրօտասանեակ մը

հաստատութիւններ՝ շէնք շտրճք գործ կը  
տեսնեն Միացեալ Նահանգներուն մէջ:

Բնական է որ աչքի զարնող տղեղութիւն-  
ները ամէնէն աւելի դարմանի կարօտին,  
ուստի և դէմքին վրայ կը կատարուին սրբա-  
գրութիւններուն շատերը: Եթէ օրինակի հա-  
մար, պարոն մը կամ օրիորդ մը կը նեղուի  
իւր երեսին վրայ ցցուող քիչ մը տղեղ հոտա-  
ռութեան գործարանէն՝ բաւական է որ դիմէ  
ւյս կամ այն գեղարանին, և իր այդ զգայա-  
րանքին կը տրուի դասական կամ դարամտիկ  
ուղուած ձեւը:

Լսողութեան գործարանին արտաքին մասը՝  
ականջն ալ շատ հեղ գանգատի պատճառ է:  
Հիմա, բաւական է դիմել այդ նոյն տեղը,  
և ահա թիթեռնիկի թեւերուն պէս դուրս  
բացուած, լայն ականջները կը ստանան վայե-  
լուչ դիրք մը գլխուն երկու քովերը: Նոյն իսկ  
կարելի է պզտիկցնել ականջներուն ծաւալը,  
միշտ հարկաւ դիմելով նոյն հասոցէին՝ Ամերիկա:

Դժուար է երեւակայել մարմնական ո՛ր  
է թերութիւն, զոր կարելի չըլլայ դարմանել  
այդ հաստատութիւններուն մէջ, և հոգ չէ  
բնաւ թէ՛ այդ թերութիւնը բնականէն է  
թէ՛ արկածի մը հետեւանք: Սրբագրութիւնը  
կրնայ կատարուիլ ո՛ր և է պարագայի տակ:

Սեպեմբ թէ՛ մէկը շատ կ'ուզէ որ ծիծա-

զած պահուն՝ այտին վրայ շինուին սիրուն ,  
 փոքրիկ և հրապուրիչ փոսիկներ . ատի շատ  
 դիւրին պզտիկ գործողութեան մը կը կարօտի  
 միայն : Դարձեալ , ուրիշ մըն ալ պիտի ուզէր  
 որ չրթունքները գեղեցիկ ձեւով մը անկիւն-  
 ներ ձեւացնէին՝ խնդացած ատենը . անվնաս ,  
 պարզ գործողութիւն մը՝ ասո՛ր ալ գոհացում  
 պիտի կրնայ տալ :

Հապա բնականէն իրապէս տղեկները ,  
 կուզերը , կազերը , ծուռ սրունքները , ծուռ  
 բերանները , և ուրիշ ան հազար ու մէկ  
 «ծուռ»երը : Ատոնք ամէնքն ալ բուժելի են  
 այլ եւս : Այդ գեղարաններու վրայ ուրեմն  
 պատշաճօրէն կրնայ գրուիլ՝ «Տղեկ ներս մտնել ,  
 գեղեցիկ՝ դուրս ելլել» :

Եւ չի կարծուի թէ կը ծաղրենք այս գե-  
 ղագիտական գործարանները : Անձնապէս ,  
 բնաւ չի հաւատալու բան մը չեմ տեսներ այս  
 ըտտածներուն մէջ , զորս քիչ մը զուարճալիքի  
 ձեւին տակ կը ներկայացնեմ ընթերցողնե-  
 րուս : Վիրաբոյժին գործիքը , այն օրհնեալ ,  
 հրաշագործ նշգրակը՝ իրաւ իրաւ սկսած է  
 բնութեան պակասները շտկել , յարգարել ու  
 մարդուն մարմինը գեղեցիկացնել՝ անանկ դիւ-  
 րին և անվնաս գործողութիւններով , որ մար-  
 դուս արմանք զարմանք կը պատճառէ թէ՛  
 ինչո՞ւ մարդիկ աւելի կանուխ չեն դիմած

այդ միջոցներուն , և նստեր կը տրտնջան մայր  
 բնութեան դէմ :

Արդէն , ակնարկուած յօդուածագիրը  
 կ'ըսէ թէ՛ իր այցելած գեղարանին մէջ ան-  
 դադար գործի վրայ էին վեց ճարտար ու  
 թեթեւաշարժ վիրաբոյժներ , և բազմաթիւ  
 յաճախորդներ՝ բնութեան զրկուածները կամ  
 ծայրայեղ գեղասէրները՝ անընդհատ կը սպա-  
 սէին իրենց կարգին :

Բսի արդէն թէ՛ ես կը հաւատամ ասոնց .  
 ամէն մարդ ազատ է իր կարծիքը ունենալու  
 ո՛ր և է խնդրի մէջ : Մարդկային կազմախօսու-  
 թիւնը և վիրահատութեան ներկայ ատենիս  
 մէջ կրած առաջգիմութիւնները ճանչցող մէկը  
 սակայն երբեք դժուարութիւն չունենար հա-  
 ւատալու թէ նո՛յն իսկ աւելի նշանաւոր գոր-  
 ծողութիւններ կարելի է սպասել այդ կարգի  
 գեղարաններէ :



# Ց Ա Ն Կ

Ապրելու Արուեստը . . . . .	էջ 7
Քնատութիւն . . . . .	13
Ժանտախտին դէմ . . . . .	19
Արեւահարութիւն . . . . .	22
Ինֆլուէնձա . . . . .	28
Հանգիստի պէտքը . . . . .	33
Ծովախտին պատճառը . . . . .	38
Ծովախտին դարմանը . . . . .	46
Նախազգուշութեան պէտքը . . . . .	55
Ծովի լոգանք . . . . .	61
Հիւանդապահութեան արհեստը . . . . .	68
Գանկաբանութիւն . . . . .	74
Հաւկիթը . . . . .	79
Ծովային կլիմայ . . . . .	83
Լեռնային կլիմայ . . . . .	90
Ծո՞վ թէ՛ լեռ . . . . .	97
Բատիքա-Տուտիքա և Ընկ. . . . .	102
Գեղարանները . . . . .	108





معارف عمومية نظارت جلیله سنك ٦ ذى القعدة ١٣٢١ و ١١ كانون ثانى  
١٣١٩ تاريخى و ٥١٩ نومرولى رخصتنامه سيله طبع اولمشدر

1224-1232

*Հայ 931.2.454*

*Թումանյան*

2013

« Ազգային գրադարան  
NL0072563

« Ազգային գրադարան  
NL0072567

« Ազգային գրադարան  
NL0072562

« Ազգային գրադարան  
NL0072566

« Ազգային գրադարան  
NL0072561

« Ազգային գրադարան  
NL0072565

« Ազգային գրադարան  
NL0072560

« Ազգային գրադարան  
NL0072564

« Ազգային գրադարան  
NL0072559

