ՄԵՏԵՂԵԴԵՐԸՆ ԺՈՂՈՎՐԴԵՆ

ՀԱՏՈՐ ԵՐԿՐՈՐԴ

ԱՌՈՂՋԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆ

ԱՌՈՂՋՈՒԹԻՒՆԸ,
ՄԱՐՄՆՈՅՆ ԵՐԱՆՈՒԹԻՒՆՆ Է

ԹԷԼԼՕՋ

ԱՌՈՂՋԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆ

ՀԵՂԻՆԱԿՈՒԹԻՒՆ

Տ. ԹԷՄԸՌՕ ԳԱՂՂԻԱՅԻ

ԲԺՇԿԻ

ԹԱՐԳՄԱՆԵՑ Ի ԳԱՂՂԻԱԿԱՆԷ

ՄԵՆՈՒԷ, ՌԵԲՈՒՆԵԱՆ ԻՒԹԻՒՆԵՆ

ԲԺԻՇԿ, ԱՇԱԿԵՐՏ

ՕՍՄԱՆԵԱՆ ԵՐԳՈՒՆԻ ՌԺՇԿԵԱԿԱՆ ԳՊՐՈՑԻՆ

ԵՒ

ԽՄԲԱԳԻՐ

ԿԻԼԻԿԻԱ ՀԱՅԿԱԿԱՆ

ԿՈՍՏԱՆԴՆՈՒՊՕԼԻՍ

1864

Ի ՏՊԱՐԱՆԻ ԹԱԴԷՈՍԻ ՏԻԳԻՐՅԱՆԷՆ

Ընդ

ՎԵՀԱՆՋՆ ՍԵՊՈՒՀ

Ց. Պ. ԹԱՄԱՆՈՍ ՊՕՂՈՍԵԱՆ ՆԱՏԻՐԵԱՆՑ

«Նախամեծար քան ըզԹՒալէզ
ես դաւանիմ ո՛ Տէր, ըզքեզ.
դու զօգտաւէտ Նորին պատգամ
յարդիւ՛նս և՛ յԱՌՁԳ ածես Հայկեան։

«Նա՛ զբաստ մարդոյ մահկանացուի
ի սոյն յայս կեանս աղմըկալի՝
ասէ լինել յառողջութեան,
զայլսն ամենայն գրեալ ունայն։

Ա՛յս Տէր, ի քէն շեղուլ զանխուլ՝
պատուէր ետուր զայս իմ վաստակ
տալ շոյտ ի տիպ ի հայ մամուլ
զընդալ ըզմերս հէք ու անազդակ։

Դու զօրհներգուս ՆՇին այսուիկ
յաստիս գործես յապահովիկ,
ընդ այս շնորհ վեհազըն Տեառնդ
բերկրեսցին Հայք շընորհապարտ։

Ասեմ Ընուանդ պերճ յիշատակ
Իբր յանմատոյց ի յամբարտակ
անմահ կացցէ յայս մատենիկ
որպէս և՛ յիս ցըմահ՝ անլիք։

Թարգմանիչն։

ՅԱՌԱՋԱԲԱՆ

ԹԱՐԳՄԱՆՉԻՆ

ԵՒ

ԲԱՆԱՌ ԲԱՐԵՐԱՐ ԳՈՐԾՈՅՍ

Ով որ տարակոյս է՝ կարօտաւոր է առաւել կարօտաւոր ըլլալու գէպ՝ նոյնս։ — Ռաճ Իտալական։

Ոչ տարի է ի վեր, թէպէտ անարժանութեամբ, սկսած ենք Կիլիկիոյ միջոցաւ կարելի եղածին չափ Առողջաբանութեան վերաբերեալ գոնէ ամենապարզ սկզբունքները մեր սիրելի ազգայնոց ճանչցընելու պաշտօնին ծառայել։

1862 ին էր որ ներկայ ամենօգտակար (եթէ սխալ դատած չեմ) գործս թարգմանեցի, սակայն դժբաղդաբար մեր նիւթական ամենանեղ՝ բայց չվերհատեցուցիչ վիճակը մեզ արգելք եղած էր հրատարակելու։

Համբերութեամբ սպասեցի մինչեւ տարւոյս սկիզբը. և ահա այս տարի ի Փարիզ, ուր կգտնուիմ (Սմանեան Հայրախնամ կառավարութեան շնորհիւն ստացած բժշկական արհեստս կատարելա-

գործելու համար, յաջողեցայ զայս ի լոյս ընծայել ի շնորհս մեծանուն Տեառն Ռամանոսի Նատիրեանց, ռուսիացի ճշմարիտ ազգասէր ազգայնոյն։

Այս գործին հրատարակութիւնը որչափ որ կուրախացընէ զմեզ, այնչափ և աւելի կբերկրեցընէ՝ նկատելով որ ասով երջանկութիւն պիտի ունենանք Նատիրեանց էքնաղ Անունը ընդհանուր Ազգիս ծանօթացընելու։ Կգովենք և կսիրենք զՆատիրեանց, ոչ միայն մեզ պաշտպանելուն, այլ ուրիշ ընտիր յատկութեանցը համար։

Անելորդ կհամարիմ երկարօրէն խօսիլ այս գործոյս վրայ, և կթողում ընթերցողաց դատողութեանը թէ որչափ օգտակար է և որչափ պիտանի մանաւանդ մեր սիրելի Ազգին, որուն փոքրիկ ծառայութիւն մը նուիրած ըլլալու ըղձիւ համարձակեցայ ի լոյս ընծայել, ապաստանելով միանգամայն ազգայնոց ներողամտութեանը, եթէ պատահին ասոր մէջ ինչ ինչ թերութեանց։

Մ. Բ. ԻԻԹԻՃԵԱՆ

ՅԱՌԱՋԱԲԱՆ

ՀԵՂԻՆԱԿԻՆ

Փարիզի Բազմարուեստեան Ընկերութեան՝ որ կը բաղկանայ Համանուն դպրոցին վաղեմի աշակերտներէն, նպատակն է Մայրաքաղաքիս գործաւորաց ճրիտաբար սովորեցընել մարդուս կենաց ամենակարեւոր և անոնց արհեստին պէտք եղած բոլոր գիտութիւնները. ինչպէս են Գերականութիւն, Թուաբանութիւն, Գրահաշիւ, Երկրաչափութիւն, Աշխարհագրութիւն, Հաշուեփոխմար, Տարրալուծութիւն, Բնական գիտութիւն, Մեքենաբանութիւն, Նկարչութիւն, Երաժշտութիւն, Ուղղաբանութիւն, և այլն, և այլն։

Այս տեսակ գիտութեանց դասարաններն յաճախողները դպրոցի մանր տղայք, կամ թէ պատիժ չկրելու համար գացողներ չեն, այլ ընդհակառակն անտանելի աշխատութեանց տէր մարդիկ՝ որոնք բոլոր օրն իրենց անձնական գործոց զբաղելէն յետոյ, ամեն երեկոյ, Փարիզի զանազան փողոցներէն ժողվելով կուգան յատկացեալ ժամուն, այն ազատ դասարաններն, մինչդեռ անդին շատերն ալ դժբաղ-

դաբար ինքզինքնին զբօսանքի կուտան, ոմանք ալ աւելի անբարոյականութեան կհետեւին։

Պարիզի գործաւորաց այս դասարանները յաճախելուն միակ շարժառիթն է անոնց բնական փափաքը. և անոնց ճրիապէս դասախօսութիւն ընողներուն ալ՝ մարդասիրութիւնը։

Ամէն տարի այս դասախօսութեանց հետեւող աշակերտաց թիւին շատնալէն կհասկցուի, որ անոնք մեծ օգուտներ կքաղեն։ Այսօր հազար վեց հարիւրէն աւելի աշակերտ կհաշուին, և մեծաւ ուրախութեամբ կյիշենք, որ շատերն իրենց զաւակներն ալ հետերնին բերել սկսած են։

Մենք ալ 1842 թուականէն սկսելով Ադրոջաբանութեան դասախօսութիւն կընենք, վասն որոյ կարելի եղածին չափ կջանամք այս օգտակար գիտութեան վրայ ամենապարզ կերպիւ խօսիլ, գործաւորաց ճշմարտապէս օգտակար ըլլալու նպատակաւ, որով պարտաւորեցայ դասերս անոնց յարմարցնել, որ այն ատեն աւելի զուարճութեամբ և ուշադրութեամբ մտիկ կընէին։ Պորձեցի նաև թէ խելացի և բանիբուն ժողովուրդն, որ այս տեսակ ազատ դասարանները կյաճախեն ու իրենց յատկացեալ գիրքերը փափաքանոք կուզեն ընթեռնուլ, չեն բաւականանար միայն սա հետեւեալ պարզ խօսքերով, այսինքն թէ

«Վէպ է որ սենեակի մը օրը շատ անգամ ներգործէ»,

կամ թէ

«Մարդասիրական աստուածաբանական օգտակար է», այլ կը-
հարցընեն թէ
«ինչո՞ւ համար ապականեալ օրքը վնասակար է», և երբ
զայս կասէին, փաւիտաքնին աւելնալով և տեղեկա-
նալով գիտութեանց կարեւորութեանն ու օգտակա-
րութեանն, ամենայն ուշադրութեամբ դասերնուն
կհետեւին։

Ապա մենք ալ այս ճշմարտութեան վերայ
համոզուելով, խորհելով որոշեցինք որ Աստուածա-
բանութեան վերայ ըրած դասախօսութիւններս մար-
դուս կենաց գլխաւոր պաշտօններուն վերայ հիմնը-
ւած ըլլայ։ Ուստի կհարցընեմ աշակերտաց, թէ
«կընէք. — ինչո՞ւ համար կընէք. — և ի՞նչ է ընդա-
նէր. — ուսկից բնականաբար կհետեւէր շնչառու-
թեան պաշտօնին գիտութիւնն ու հետեւաբար օ-
գոյն առողջաբանական ուսմունքը։ Սանկոյ կե-
նաց գլխաւոր պաշտօններն ըստ կարի սովորելով, դի-
տեցի, որ այս ծերոպով աշակերտներս ալ աղէկ կը-
հասկնային, և աւելի կշահէին այս դրութեամբ։
Առողջաբանութեան այս դասը, իրեն հետ յարա-
բերութիւն ունեցող գիտութեանց սկզբունքներով
խառնուեցաւ, բայց և այնպէս աշխատեցայ կարելի
եղածին չափ զանի պարզ և դիւրհասկանալի ընել։

Առողջաբանութիւնն՝ ուրիշ տեսակ գիտու-
թեանց հետ վերաբերութիւն ունենալով, ինչպէս
նաև բարոյականի, ուզեցի աւելի այս վերջինին վե-
րայ ունկնդիր եղողներուն ուշադրութիւնը գրաւել։

Վերջապէս Հայրական և բարեգործական այս դասերուն մէջ, տասը տարիէ ի վեր աշխատեցայ և ամեն օր կաշխատիմ, հասկցնելով նա մանաւանդ երիտասարդ գործաւորաց թէ՝ Ընթերցանութեամբ մարդուս զգացած զուարճութիւնն ու օգուտն ուրիշ և ոչ մէկ կերպիւ մի կրնայ ստացուիլ։

ԱՌՈՂՋԱՐԱՆԱԿԱՆ

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՀԵՏԱՔՕՏՈՒԹԻՒՆՔ

ՐՈԿԱՆԴԱԿԱՒԹԻՒՆ

Աստուածաբանութեան նպատակին և օգուտը. — քրիստոնէական և քրիստոնէական մէջ եղած տարբերութիւնը. — ճի՞նչ է աստուածաբանը. — մարդասէր է՝ թէ կիներոց ատելութիւնը ունի եղած խոնարհութիւնը ընելու համար կրած վնասները. — Աստուածաբանութեան ակնարկները ստորագրեալ են և դիւրաւ հասկրուին։

ԸՍՏՈՂՋԱՐՈՒԹԵՍՆԵՐԸ

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՀԵՏԱԶՕՏՈՒԹԻՒՆՔ

Բժշկութիւն ըսելով խումբ մը գիտութեանց բովանդակութիւնը հասկնալու ենք, որոնց մէջէն ոմանք օր ըստ օրէ զանի յառաջացընելու և կատարելագործելու օգտակարութիւնն ունին. ինչպէս բնական գիտութիւն, քիմիաբանութիւն, բնական պատմութիւն. ոմանց ալ՝ ինչպէս բնաշնութեան, անդամաշնութեան և դեղագործութեան, նպատակն է հիւանդ և առողջ մարդուն ուսումը։

Ընոնք որ բժշկութիւն չեն ստացած, հիւանդի մը պէտք եղած բոլոր խնամքները բժշկաց յանձնած են, որոնք մարդկային բնութեան հիւանդութեան վերաբերեալ գէշութիւնները թեթեւցնելու վտանգաւոր և դժուարին պաշտօնին նուիրեալ են. այն պաշտօնին՝ որն որ ուրիշի համար ոչ թէ միայն անօգուտ պիտի ըլլար, հապա և վտանգաւոր, վասն զի այսպիսի արհեստի մը փոքր ինչ տեղեկութիւնները մինակ գիտնալը, մինչև անգամ մահառիթ սխալանաց մէջ կձգէ զմարդ, այն արհեստին համար կըսեմ, ուակից կախու�մն ունին մեր և մեր ընկերին կեանքը. յիրաւի բաւական քաջասիրտ և պաղ արիւն ըլլալ պէտք է մարդկային բնութեան ենթակայ ըլլող այն

անհամար և սոսկալի հիւանդութեանց ցուցակին մէջ մտնելու. բայց նոյնպէս չէ առողջ մարդուն՝ պէտք եղած ուսմունքները դիտնալու համար։ Գիտուն մը կամ որ և է լուսաւորեալ անձ մը կրնայ անդամազնութիւնը սովրիլ կամ սովրելու փափաքն ունենալ. կուզէ գիտնալ թէ ինչ է և ինչպէս կըլլայ շնչառութիւնը, արեան շրջանը, մարսողութիւնն ու միւս պաշտօններն, որոնց ուսմանը կրսուի բնազնութիւն, որոնցմով առանց ինքզինքն անարդելի ընելու, աւելի օգտակար կրնայ լինել անձին և ընկերին։

Բրդ՝ կրնանք հետեւցնել թէ բժշկական բարձը արհեստին ուսման մէջ կան այնպիսի գիտութիւններ, որոնց ուսումը միայն բժշկին սեպհականեալ չէ. ահա այն ամեն գիտութեանց մէջ Բ.ողջաբանութիւնն, որ չէ թէ միայն գոհունակութեան և հետաքրքրութեան հրապուրանք մը կընծայէ, հապա օգտակարութեան հետ ճշմարիտ շահ մ՚ալ։ Բ.յն գիտութեան համար կրսեմ՝, որուն ուսումն ամենուս օգտակար է. հարուստ և աղքատ, տէր և ծառայ. վասնզի այն է որ մեզի կսովրեցնէ թէ որոնք են մարդուս գլխաւոր և ճշմարիտ պիտոյքներն, և ինչպէս պէտք է զանոնք գործածել մարմնոյն առողջութիւնը պահելու համար. մեկ խօսքով՝ առողջութիւնը պահել սովրեցնող արհեստն է, ուսկից կհասկցուի թէ ինչ աստիճան օգտակար կրնայ ըլլալ մարդուս այն գիտութիւնն, որ կսովրեցնէ մեր պիտոյքները կանոնաւորել, որով մարդս աղատ պի-

տի պահէ իր անձը զանազան հիւանդութիւններէ, որոնց գալն անիմանալի և դիւրին է, բայց դարմանելն՝ շատ դժուար և երբեմն ալ անկարելի։

Զարմանք, որ այսպիսի լուսաւորեալ ժամանակի մը մէջ, ասանկ օգտակար գիտութեան մը սկզբունքները տարածելու միտքը չէ տեսնուած. պէտք չէ՞ սովորեցընել տղայոց իրենց մատղաշ հասակէն սկսելով, թէ ի՞նչ միջոցաւ մարդուս մարմինը կզօրանայ։

Հիրաւի շատ երիտասարդներ, թէ որ այս օգտակար գիտութեան ամենապարզ ծանօթութեանցն և բնական կանոնացն համառ ըլլային, բնաւ տարապարտ զոհ չպիտի ըլլային։

Որչափ մարդիկ կատարելութեան չհասած, և իրենց հայրենի՝ ընտանեկան ու անձնական պարտաւորութիւնները չկատարած ունայն տեղը կմեռնին։

Ըսածնիս օրինակաւ մը բացատրենք։

Բաղդատէ քսան տարեկան քաղաքացի մը մի և նոյն հասակն ունեցող գիւղացիի մը հետ. դիտէ. թէ առաջինը որչափ փոքր ու նիհար, և ընդհակառակն երկրորդը որչափ մեծ, ուժով և կոլմբոգոյն է. ուսկից յառաջ եկած է արդեօք այս մեծ տարբերութիւնը. արդեօք գիւղացին քաղաքացիէն քիչ կամ պակաս կաշխատի։ Գիւղացին, ամառ ու ձըմեռ, դեռ չլուսցած կսկսի սարսափելի ու դառն աշխատութեանց հետ պարապիլ։ Արդեօք սնունդն աւելի՞ ընտիր է։— կերակուրը սև հացով թան՝ կանանչեղէն ու պանիր է, և ընդհանրապէս այս տե-

սակ պարզ կերակուրները մարսելու համար միանակ ջուր մը կլսմէ։ Եթէ որ մենէ ուժեղ և քիչ անգամ հիւանդ կըլլայ, ի՞նչ է պատճառն, եթէ ոչ՝ քաղաքի մը ջերմակար ազդեցութիւններէն աղատ մնալը. շնչածը միշտ մաքուր օդ, մինչդեռ մերն աղբատ և ղանազան ապականիչ շոգիներով խառնեալ է։

Գիւղացին լայց և ընդարձակ տեղերը կաշխատի, որ մեծ պատճառ է մարդուս մարմինը մեծցնելու և ուժոյցնելու. ասոր հակառակ՝ մենք օդն ապականեալ, մութ և նեղ տեղուանքը կաշխատինք, որոնք մարդուս մարմինն աւելի հոգնեցնող և տըկարացնող պատճառաց ամենաշնաստակալները կրնան համարուիլ։ Սնունդը պարզ՝ լայց բնական. իսկ մերը շատ անգամ ջերմակար նիւթերէ բաղկացեալ կամ պոպրատէալ կերպէն ընտակոր որոշեալ է։ Ոչ՝ աղբիւրին պարզ ջուրը շատ անգամ իր ամենատեսակ ըմպելիքները կկազմէ, սակայն մենք ընդհանրապէս զմեզ կմիւնաւորենք, գինի գոյն ունեցող խորիզը հեղուկովմը, որ նոյն ինքն գինի է։ Երբոր առաջինն երեկոյին գոհ աշխատութենէն խրճիմը կըմտնէ, հանդարտ մտօք իւր հանգիստը փնտռելու, քանէ՝ նոյն միջոցին ինչ կըլնէ քաղաքացին. շատերն, մանաւանդ երիտասարդք, ագահութեամբ մը հաղիւ ինքզինքնին զբօսարան մը կձգեն, և բաւական ժամանակ հոն ապականեալ օդ մը շնչելէն յետոյ, սարսափելի շարժումներով ուղեղնին գրգռեալ անկողին կմտնեն. շատերն ալ իրենց փարիսէ երեւա-

կայութիւններին կհոգնեցնեն հանապազ թատրոնական տեսարաններու ներկայ գտնուելով. և երբ այսքան հոգնելէն յետոյ հաղիւ թէ պիտի քնանան, անդին գիւղացին հոգնութիւնը առած, կելնէ արշալոյսին հանդարտ և խաղաղ մտօք, և ըստ սովորութեան գործին զբաղիլ կսկսի, որ է գոյծել ջերմեր։

Ահա բաղդատէ հիմայ, թէ ինչ պատճառաւ մէկը գունաթափ, տկար. և ինչու համար միւսը քաջ և ուժուոլ է. ասել է թէ քաղաքացին բնապէս առողջական գէշ դրութեանց ենթակայ է քան ըզգիւղացին. վասնզի քաղքին մէջ կենաց ամենօգտակար պիտոյքներն անկատար ի գործ դրուելով և քաղաքացւոց շատերն ալ առողջութեան կանոնաց ամենապարզ սկզբանցն անգամ տգէտ մնալնուն, յերջապէս իրենց տգիտութեանը զոհ կըլլան, օր ըստ օրէ առողջութիւնին կորսնցնելու պատճառներն աւելցնելով։

Ինչ պէտք է ընել ուրեմն ասոնց դէմն առնելու համար. պէ՞տք է ամեն քաղաքացի գիւղերը ղրկել, — ո՛չ. — հողագործութիւնն ալ այն ատենբաւական չէր ըլլար ամենուս զբաղման. և ո՞վ պիտի գործէր այն ժամանակ այն զանազան և օգտակար արհեստներն, որոնց ամենուն ալ պէտք ունիմք իրենց տեսակին համեմատ։

Կան անանկ վիճակներ ալ, որոնց ոչ մէկը կրնայ արգելք ըլլալ, ինչպէս գիտուն մը, թուաբան մը պարտաւորեալ է մինչև առաւօտ նստելու իւր առաջարկութիւնը կամ խնդիրը լուծելու. հա-

մար· զինուորականը պատերազմական դաշտը սպասելու, և բժիշկը գիշեր ատեն քունէն ելլելու, երբ վտանգաւոր կամ ծանր հիւանդի մը համար խնդրուի։

Արդկային ընկերութեանց մէջ այնպիսի պիտոյքներ ալ կան, որոնք օրէնքի փոխուած են, և որոնց պէտք է հնազանդիլ, սակայն առանց առողջութեան կանոնները զանց ընելու։

Այս գիտութեան միջոցաւ է որ մարդս կարող է ոչնչացնել կամ քիչցնել ազդեցութեանց դէշ հետևանքները, որոնց դժբաղդաբար և ի հարկէ ստիպեալ ենթակայ եղած ենք։

Առողջութիւնը թանկագին գանձ մի է մարդուս, բայց մանաւանդ անոր՝ որ իւր աշխատութեամբը պիտի ապրի· երբ երիտասարդ գործաւորին մէկն հիւանդանայ, անշուշտ դարմանը գտնելու համար հիւանդանոց մ՚երթալ կստիպուի, և թէ որ նոյն միջոցին բան մ՚ալ վաստկած ըլլայ, ոչինչ ծախք մ՚ալ չընելուն, մեծ բան կորսնցուցած չըսեպուիր· բայց երբոր հիւանդ գործաւորն ընտանեաց տէր ըլլայ, որոնց մայրը բոլոր ժամանակը տղայոց համար անցընել ստիպեալ ըլլալով, անանկ որ հայրը հիւանդութեան պատճառաւ, մայրն ալ ժամանակ չունենալով, անշուշտ պիտի ստիպուին ունեցածնին ծախելով պիտոյքնին հոգալ· այն ատենն անհանգստութիւնն աւելնալով, և վերջապէս թշուառութեան տակ ընկճուելով՝ հիւանդու-

թիւնը չանցնելու կամ աւելնալու մեծ պատճառ, պիտի տայ։

Աշխատաւորի մը համար առողջութիւնը մեծ ուրախութիւն՝ յաջողութիւն և երջանկութիւն է. իսկ հիւանդութիւնն է թշուառութիւն հանդերձ իւր ահարկու հետեւանքներովը։

Յիրաւի առողջութիւնն այն տեսակ աղէկութիւններէն է, որուն ժառանգութիւնն թէև աչքի չերևնար, սակայն կորուստը խիստ ցաւալի կըլլայ. արդարև շատ քիչերը գիներտուն մտած ժամանակնին կխորհին թէ իրենց ըրած զեղխութիւնը (որուն դժբաղդաբար գերի եղած են շատերը) կրնայ զանազան հիւանդութիւններ պատճառել. կան անանկներ ալ որ ասանկ խորհրդածութիւն մը մտքէ անդամ չեն անցընէր. մանաւանդ անոնք՝ որոնց կիրքերը հինցած ու արմատացած են, և իրենք անկառնոն վիճակի մը գերի եղած են։

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ԳԼՈՒԽ Ա.

ՄԱՐԴ

Մարդուս մարմնոյն կազմը ամեն տեսակ արարածոց կազմուածքէն խառն է. սակայն և այնպէս իր արտաքին տեսքը ամենազարդուութիւն մը կ՚յայտնէ վասնզի այն խառն կազմուածքը կվերածի սա երեք մեծ և գլխաւոր մասերուն, որք են գլուխ, կոճղ և անդամք։ Այս գլխաւոր մասանց շարքին և ասոնց պաշտօններուն մէջ եղած կապակցութեանը կանոնաւորութեանը և ներդաշնակութեանը վրայ մարդ առանց վարմանքի չմնար։ Գլուխն՝ որ է կենդրոն զգացողութեանց և խորհրդածութեան, մարդուս կազմուածքին ամենէն բարձր մասը կկազմէ. ինչպէս որ մարդս բոլոր արարածոց կատարեալն է, այնպէս ալ իր գլխովը բոլոր մարմնոյն վրայ կդահակալէ. և ահա՛ գլուխն է մարդուն ազնուութեան և վեհանձնութեան կնիքն. և արդարև ոչ՞ որ իբրև դրոշմ արարչութեան Գործաւորին, ճակատին վրայ պանծայր։

Գլուխն՝ արժանաւորութեան այս արտաքին նշանէն զատ մարդուս կազմուածքին ամենէն բարձր կողմը ի բնէ դրուած ըլլալով միշտ պատրաստ կկե-

նայ իբրեւ քննիչ և զննիչ , ուր հոգին պահապան հեռուէն կգուշակէ ինչ որ օգտակար կամ վնասակար է . կառաջնորդէ վերջապէս մարդս իր բոլոր շարժումներովն դէպի այն կէտը , այսինքն մարմնոյն պահպանութեանը ։ Ընուվ է որ մարդս հեռի կըփախչի , ինչ որ իրեն կվնասէ . կփնտուէ , կքննէ և իրեն կյատկացնէ ինչ որ իր բարութեանը կծառայէ . մէկ խօսքով կտարածէ իր զօրութիւնը և կրլլայ տէր ինչ որ իր բոլորտիքը կպատէ ։

Կոճղն է կեդրոն կազմուածքի , որովհետև կըբուվանդակէ միանգամայն կենաց ամենահարկաւոր անտառները . ինչպէս են սիրտը , թոքերը , լեարդը , ստամոքսն , աղիքն և այլն ։ Վերի անդամք կամ ձեռուընները կարող են շօշափել , ունել անթիւ , քիչ կամ շատ բարձր տեղ գտնուած մարմինները . և անդադար ու անսահման փոփոխելի շարժմամբք կըպահպանեն գլուխը ու կոճղը , զի և անոնց առողջութիւնը յանչափս պէտք է կենաց պահպանութեանը ։ Վերջապէս վարի անդամները կամ ոտքերն են միանգամայն մարդուս շէնքին հիմն ու անոր շարժման գլխաւոր գործիքն . անոնց երկայնութիւնը գըրեթէ մարմնոյն կիսուն հաւասար է , կշրջի տարածութիւնը , զսպանակի նման կցատկէ . երբեմն կաքկինի նման կծառայեն ոտքերն որով կճանապարհորդէ . մէկ խօսքով մարդուս շուրջը պատող այն զանազան տեսակ նիւթոց հետ անհամար յարաբերութիւններ ունենալու պատճառ են ։ Ինչ որ հի-

մայ մարդուս կազմուածքին ներքին կողմը մտնել ուզենք, արդարեւ զանի կազմող զանազան մասանց վրայ աւելի ճիշդ և ընդարձակ գաղափար մը ստանալու համար, պիտի գտնանք հոս, ինչպէս բոլոր և ամեն տեսակ շէնքերու մէջ խորունկ մաս մի, կարծրը՝ թանձր, տեսակ մը ատաղձ մարմնոյն բոլոր միւս մասերն տանելու պաշտօնն ունեցող. և որ նոյն ինքն ալ կազմուած է խումբ մի նոյն տեսակ մասերէ ոսկրներու միութեամբը։

Ոսկրները զանազան ձեւեր ունին. որ մէկն երկայն, որ մէկը լայն, որ մէկն ալ դոգաձեւ կամ գմբեթարդ, և այլն. թէ՛ մարմնոյն զանազան կողմերուն նկատմամբ և թէ՛ բոլանդակած անդամոց ձեւոյն և դրութեանը համեմատ, ինչպէս են ոտքէ ձեռաց և ոտից մէջ, կամարաձեւ՝ կուրծքին մէջ. վերջապէս եթէ գլխոյն ոսկորները քննելու ըլլամք, պիտի գտնանք որ տեսակ մը տուփ շինելու նման իրար միացած են, և որուն մէջ ուղեղը կապաստանի. ահա զանազան ոսկրներու միութեանը կըսուի ոսկերոտ, որուն առաջին և գլխաւոր պաշտօնն է հիմն ըլլալ բոլոր միւս անդամներուն, զի կծառայէ կենաց ամենաօգտակար անդամները պահպանելու և արտաքին մարմնոց ազդեցութենէն ազատ պահելու։

Ոսկերոտոյն մէջ գտնուած բոլոր ոսկրներուն զանազան կերպով իրարու հետ կապուելուն ընդհանուր անուամբ յօդաւորումն կըսուի. յօդաւորութեանց մէջէն ոմանք շարժուն, ոմանք քիչ և ո-

մանք ալ բոլորովին անշարժ են, այսինքն իրենց յատակացեալ պաշտօնին յարմար և համեմատ կշարժին։

Ոսկրներուն յօդաւորութեան մասերն, ոսկրի նման քիչ շատ ճերմակ նիւթով մը փակուած են, որպէս զի ոսկրները աւելի դիմացկուն ըլլան և չմաշին։ Այց Աստուած, ոսկորներուն այն ինչ մասանց շփումը քիչցնելու համար մինակ այս միջոցներով ալ չէ բաւականացեր, վասնզի շարժումն ունեցող յօդաւորութեանց մէջ մաշկեղէն փոքր մի դըրած է իւղի նման հեղուկով լեցուն, մի և նոյն պաշտօնին ծառայելու համար; ինչպէս ձիթաիւղը կծառայէ մեքենաներու մէջ, որով արձակ համարձակ յօդաւորութեան մի զանազան մասերն կսահին։

Սաստ և դիմացկուն կոպէը, ոսկորներուն ծայրերը ամենայն պնդութեամբ փակած դէմ կդնեն յօդաւորութեանց մասանց զիրար ձգելուն։ Ոսկորներուն արտաքին երեսները մարմնոյն զանազան կողմերուն համեմատ տարբեր մեծութեամբ և ձեւով խուզմբ մը ջնջով գոյուած են։ Պատնք մարմնոց ամեն տեսակ շարժմանց ներքոյնական գործիքն ըլլալով ամենայն պնդութեամբ ոսկորներուն ծայրին փակած են, որոնց պզտիկնալը պատճառ կուտայ նոցա շարժմանցը։ Վնեենք թէ ինչ կըլլայ ձեռուընիս գոցած ժամանակնիս։ Ձեռաց և ծղնքին միսերը կկարծրանան, աւելի կուժգնան և հետեւաբար աւելի կըպզտիկնան։ ասով մատանց ոսկորներն՝ որ նոյն մասերուն հետ կապուած են, կստիպուին անոնց շարժ-

մանցը հետեւիլ եւ հետեւապէս ծռիլ։ Կրթութեամբ այսինքն մարմնամարզութեամբ այս միսերը կատարելութեան վիճակին կստանան, կմեծնան եւ վերջապէս կուժոմնան, եւ այն ժամանակ մորթին տակը կարծր եւ սերտ դուրս ելած մասեր կձեւացընեն. ընդհակառակն կտկարանան, կթուլնան եւ կըպզտիկնան երբոր անգործ եւ ծոյլ մնան։ Միսերուն այսպէս պզտիկնալու որպիսութիւնը, իրենց բնական եւ իսկական յատկութիւնը չէ, որ կդադարի արդարեւ ուրիշ տեսակ գործիքներու ներկայութեամբն եւ ազդեցութեամբն՝ որոնց կըսուի նաեւ ջիղ։

Ջիղերը զանազան ճերմակ թելեր են, որոնցմէ ոմանք ուղղակի ուղեղէն կծնին, ոմանք ալ ուրիշ կեդրոնէ մը՝ որ ուղեղի նման ողնայար կոչուած ոսկորներու միջնորդութեամբը շինուած պահանոցի մը մէջ կպատսպարի։

Ոսկորներուն, միսերուն, ջիղերուն, վերջապէս մարդուս կազմուածքին բոլոր միւս մասերուն կեանքը կյարատեւէ միջնորդութեամբ աքէոն, որուն պաշտօնն է մատակարարել բոլոր այս տարբեր մասանց սնունդը թէ աճեցնելու եւ թէ ուժոմցնելու համար զանոնք։

Արդուս մարմնոյն մէջ ծնունդ առած ամեն տեսակ հեղուկներուն աղբիւրը արիւնն է, ինչպէս՝ լընդոնոտ, մեզ, մաղձ, աքրամոտ, եւայլն։ Արիւնը իր շրջանին կեդրոնական գործիքէն այսինքն սրտէն, ըն-

Էրակ կոչուած զանազան խոզուակներու միջոցաւ մարմնոյն ամեն մէկ անդամներուն մէջ կբաշխի, և երակներուն մեծութիւնն ալ երթալով այնքան կըզգտիկնայ, որ հաղիւ թէ մազի հաստութիւն կունենան։

Սրտին կամ կեդրոնական անդամին ամեն մէկ զարնուածքը չափ մը նոր արիւն կմտցնէ երակներուն մէջ, և այս արիւնը զանազան անդամոց խրբիւ սընունդ ծառայելով կապականի և հետեւաբար իւր անուշիչ յատկութիւնը կկորսնցնէ. պայծառ և կարմրագոյն ըլլալու տեղ կսեւնայ. այս վիճակին մէջ արիւնը բոլորովին անյարմար դալով անդամոց սընընդեանը կամ անպիտան հեղուկի փոխուելով, կըլլին սրտին մէջ կմտնէ խումբ մի ուրիշ տեսակ էրակնէրով, որոնց կըսուի պարզապէս երակ. ի՞նչ կընէ արդեօք սիրտն այս անպիտան արեան որ իրեն կվերադառնայ, կրկին սոյն անդամներուն կխրկէ զանոնք անուշանելու. բայց ըսինք թէ այս արիւնը իր անուշիչ յատկութիւնը կորսնցուցած է և հետեւապէս ճնաստակար է առողջութեան. ուստի դեռ անդամոց չդացած, պէտք է որ արիւնը իր իսկական յատկութիւնը վաստկի. ասոր համար քննենք թէ ինչ կըլլայ. պարզ երակներուն սեւ արիւնը կամ անդամները սնուցանող և կրկին սրտին մէջ դարձող ապականեալ արիւնը, որուն միջնորդութեամբ թոքերուն մէջ կերթայ. հոն քիմիական երեւոյթ մի կըլլայ, պիտանի և օգտակար. օդը՝ որ միշտ և անդադար թոքերուն մէջ կմտնէ շնչառութեան միջոցաւ և

աւ. արեան դէմ գալուլը, իրեն թթուածնին աչ-
մասը սոյն ապականեալ արեան կուտայ, ուր քիմի-
ական աշխատութեամբ մի, սեւ արիւնը կկարմրի,
որով ինչպէս ըսինք՝ յարմար կըլլայ կրկին իբրև սը-
նուցիչ հեղուկ ծառայելու։ Սակայն արեան շրջանի
այս ամենաօգտակար երեւոյթը ամենայն ներդաշնա-
կութեամբ և կանոնաւորութեամբ ի գործ դրուելու
համար, պէտք է որ սիրտը զանազան մասանց բաժ-
նըուած ըլլայ ամեն մէկն իր զատ պաշտօնն վարելու,
որով այս տարբեր այսինքն «ե» և կ՚ըմբէր արիւնները
իրար չխառնուին, ինչպէս որ իրօք ալ այնպէս է։
Սիրտ ըսածնիս ներքին կողմը պարապ անդամ մի է,
չորս տարբեր գոգաձներու բաժնուած, ամեն մէկը
զատ զատ նպատակ և անիսուիոխելի պաշտօն մ՚ ու-
նենալու պայմանաւ։

Ընթերցողք այս ամենակարեւոր կէտին վրայ
աւելի որոշ գաղափար մը ունենալու համար, պիտի
ջանամ, կըսէ գործիս հեղինակը, մեր մարմնոյն մէջ
անդադար ի գործ դրուող արեան այս մեծ շարժու-
մը ուրիշ կերպով բացատրել, որ նաեւ մեծապէս
պիտի օգնէ շնչառութեան յաջորդ յօդուածին։

«Ինչուք թէ քաղքի մը կեդրոնը երկու աւա-
զան գտնուի խոշմբ մը խողովակներով և այս երկու
աւազաններուն մէջ տեղն ալ ջրհոր մը. աւազան-
ներուն ամեն մէկ խողովակներն ալ քաղաքին ամեն
մէկ տան հետ յարաբերութիւն ունենան։

Ուրաջին աւազանը իր խողովակները պիտի ծառա-
յեցնէ քաղքին մէջ գտնուած ամեն մէկ տուներուն

և միանգամայն այս Հեղուկին արտադրեալը դուրս հանելու տեղ, ուրիշ ասոր համար յատկացեալ ամանի մը ըլլայ ուրիշ խուրմի մը խողովակներով կից, որոնցմով ջուրը երկրորդ աւազանին մէջ մտնէ. բայց յայտնի է որ այս ջուրը ապականեալ է և հետեւաբար չկրնար քաղքին մէջ գտնուող տուներուն պիտոյից ծառայել. ուստի դնենք այս երկրորդ աւազանին քովը ահագին մեծութիւն ունեցող մաքրողական կամ թէ ուրիշ որ և իցէ գործիք մը, որ կարող ըլլայ քիմիական զօրութեամբը աղտել այս ապականեալ ջուրին վրայ, կամ մէկ խօսքով կարող ըլլայ զանէ մաքրել. այսպէս ասոյն աղտականեալ ջուրը մաքրուելէն յետոյ, կրկին առաջին աւազանին մէջ մտնէ քաղքին մէջ գտնուած տուներուն պիտոյից կրկին ծառայելու։

Ահա այսպէս քաղքին մէջ գտնուող տուներն են մարդուս մարմինը և անոր մէջ պարունակեալ զանազան անդամք, որոնք կընդունին սրտին արիւնը. երկրորդ աւազանին մէջ մտնող ապականեալ ջուրն ալ սեւ արիւնն է, որ իր սնուցիչ յատկութիւնը կորսընցուցած ըլլալով անպիտան կհամարուի, և որ կրկին սրտին մէջ կմտնէ թոքերուն մէջ երթալու համար, ուր կրկին քիմիական տեսակ մը գործողութեամբ իր բնական յատկութիւնը կստանայ, ինչպէս որ այն ահագին մաքրիչով կմաքրուի երրորդ աւազանին մէջ. ահա մարդուս արեան շրջան ըսուած այն մեծ պաշտօնին բուն իսկ նմանութիւն ունեցող օրինակը։

Յիրաւի առաջին աւազանը՝ որ իր խողովակներովն քաղքին մէջ գտնուող ամեն մէկ տունի ջուրը կմատակարարէ, կնմանի մարդուս սրտին. և խողովակներն ալ՝ սրտին կից եղող երակներուն, որոնց պաշտօնն է մարդուս կազմուածքին ամեն մէկ կտորին տանիլ արիւնը. հետեւաբար ապականեալ ջուրը մաքրող այն մեծ մաքրիչն ալ կնմանի թոքերուն՝ որոնց պաշտօնն է անուշիչ յատկութիւնը կորսնցնող արիւնը մաքրիլ ,, :

Եթէ ընթերցողը լաւ ուշադրութիւն ըրաւ ինչ որ խօսեցանք, այսինքն թէ արիւնը, մարդուս կազմուածքին ամեն մէկ կտորին մէջ իր սնուցիչ տարրը կձդէ, ասով կհասկցուի որ, եթէ մարդուս մարմնոյն մէջ չդտնուի այնպիսի նիւթ մը, որ շարունակ արեան հետ խառնուելով, նոյն ինքն արեան վերածուելու կարող չըլլայ, միանգամայն այն սեւ արիւնը կարմիր արեան փոխուելէն ետքը պիտի գայ անանկ վայրկեան մը, որուն բոլոր անուշիչ տարրը սպառելով, կարող չպիտի ըլլայ մարդուս մարմինը հոգալու : Արիւնը կնմանի վառեալ կանթեղի մը իւղին, որուն լոյսը չկորսնցնելու համար, ստիպեալ ենք շարունակ իւղ աւելցնել. նոյնպէս այս սնուցիչ տարրն ալ՝ որ միշտ պակսելու վրայ է, մարմնոյն զանազան պաշտօններուն միջոցաւ մեր բոլոր կերակրէն խմածէն ծնունդ պիտի առնու և որ կառնու միշտ :

Ստամոքսին մէջ մտած կերակուրը բոլորովին հեռու է արեան նմանելէն, կամ թէ արեան փոխ-

ուելու համար շատ տեսակ աշխատութեանց կարօտ է, որոնց վրայ ընդարձակօրէն պիտի խօսինք կերակրոց գլխոյն մէջ։

Մարդուս մարմինը և անոր մէջ պարունակեալ բոլոր անդամները, տեսակ մը մաշկով որուն կըսուի մորթ, գոցուած՝ պատսպարեալ և պաշտպանեալ են։

Մորթ ըսածնիս, խուզմ մը ջիղերով զարդարեալ ըլլալով և հետեւաբար պէտք եղած զգացողութիւնն ունենալով, մարդուս՝ շուրջը գտնուող բոլոր մարմնոց հետ յարաբերութիւն ունենալու կծառայէ։

Վրդովմունքը ազատօրէն դուրս ելնելու և արտաշընչութիւնը կատարելու յատկացեալ անհամար ծակեր ունեցող մեր մարմնոյն այս մասը, առաջին մորթով մը պատեալ է փոխադարձաբար մէկզմէկ պաշտպանելու, որով և կկարծրանայ և կհաստնայ երբոր մորթը շարունակ շփուի։

Երբոր բոլոր այս պաշտօնները ըստ պատշաճի և ըստ կանոնի կատարուին, մարդս ալ կրնայ հանգիստ ապրիլ. բայց այս կեանքը կրնայ նաև նմանիլ տնկոց ունեցած կեանքին, որոնք ալ նոյնպէս կշնչեն և կսնանին։ Ամենորոյ Աստուած, այս պարզապէս ֆիզիկական կենաց հետ ուրիշ գերագոյն կեանք մ'ալ աւելցուցած է, էմոցիոնական կեանքը, հոգւոյն կեանքը, որ բոլորովին ազատ և տարբեր է ֆիզիկական կեանքէն։ Ասով է որ մարդս կզգայ և իւր գոյութիւնը յատկապէս մեծարել կկարօտանայ,

կնոկայ իր և իր բոլորտիքը եղող բոլոր մարմնոց վրայ. մէկ խօսքով՝ անուշ է որ կկարողանայ մարդս ըստ իւր կամայ իր գոյութիւնը պահել, բոլորտիքը եղածներուն հետ յարաբերութիւն ունենալով։

Ո՞ղջը իմացականութեան և մտածութեան կերդրուն ըլլալով, կզգայ և բոլոր աշխարհիս հետ յարաբերութիւն կստանայ մասնաւոր անդամներով ասոնց և իրեն մէջ գտնուող ջիղերուն միջնորդութեամբ. ասով պիտի հասկցուի նաեւ որ ուղեղէն ծնունդ առած բոլոր ջիղերը միանակ շարժման չեն ծառայեր, հապա նաեւ զգացողութեան՝ որուն կըրնամ ըսել իրաւամբ, թէ ուղեղէն ծնունդ առնող ջիղերը, երկու գլխաւոր պաշտօններ ունին. մէկ մասն՝ զգացողութեան, միւսն՝ շարժման. ահա այս երկու գլխաւոր պաշտօնները կատարուելու համար, մարդս հինգ զգայարանքներ ունի, որք են շօշափելիք, Ցաշակելիք, հոտոտելիք, լսելիք և տեսանելիք։

Շօշափելիք։

Մորթը, ինչպէս վերը ըսինք, խառնմամբ մը ջիղերով զարդարեալ ըլլալուն համար է որ զգացողական սաստիկ զօրութիւն մը ունի, որով իմացածը անմիջապէս ուղեղին կհաղորդէ. ձեռքն ալ՝ որ շօշափման գլխաւոր անդամն է, դարձեալ իր զգաողական զօրութիւնը մորթէն առած է, որովհետև ցմլտանց ծայրերը գոցող մորթը շատ փափուկ ըլլալէն զատ սաստիկ զգայուն ջիղերով զարդարուած է.

մարդուս մատուցները կարենալով ամեն տեսակ մարմինները շոշափել, ոչ միայն անոնց տաքութիւնը, պաղութիւնը և կարծրութիւնը կհասկնայ այլ և անոնց ձևը և մեծութիւնը։

Ունենալով մատանց այս կազմուածքը, որոնք կարող են ամեն տեսակ և անսահման շարժումներ ընել, ամեն կողմ դառնալ, պիտի հասկցուի որ մարդուս ձեռուները ամեն տեսակ աշխատութեանց, գործողութեանց և արուեստից ամենայարմար և պիտանի գործիքներէն մէկն է։

Ա՛ստուածային այն բոլոր հոյակապ շէնքերն, այն զօրեղ մեքենաներն, արուեստից և ճարտարութեան ամեն տեսակ պտուղներն և օգտակար հնարքներն՝ որոնց վրայ կզարմանանք, չեն ուրիշ քան, հապա մարդուս յեռապտղը։

Ա՛ՇԽԱՏԱՆՔ։

Մարդս կճաշակէ ընդ-ով, և բերնի զանազան մասանց միջնորդութեամբը բերնին մէջ մտած կերակուրներն լորձունքով կթրջին. լեզուն ալ իր և իր ծայրը գտնուող ջիղերուն միջնորդութեամբը կերակրոց լեղի կամ թթու, հաճոյ կամ անհաճոյ համը ուղեղին կհաղորդէ։

Այս զգայարանքը, ինչպէս մէկ քանի դաս անասնոց մէջ ալ կատարելագործեալ ըլլալով, կսովորեցնէ թէ մարդուս և թէ այն դաս մը անասնոց

ճաշակելու յարմար կերակուրներն ընդունել և հետեւաբար վնասակարներն մերժել ։

Ը։ ոտոտելիք ։

Այս ալ նոյնպէս վերինին հետ միանալով կերակրոց որակութիւնը կ՚յայտնէ ։ Արմնոց շատերը օդոյն մէջ իրենց հոտաւոր մասունքները տարածելու յատկութիւն ունին, որոնք փոքր ծակերէն ներս կմտնեն շնչառութեամբ, քթին մէջ գտնուող մորթին վրայ ջլերն ապդելով ։ Ահա այս կերպով է որ հոտը մինչեւ ուղեղին կ՚հասնի ։ Որ պարտէզներուն ծաղկանց անուշահոտութիւնը, որոնք որքան որ մարդուս ոչ կատարելութեանը և ոչ գոյութեանը օգուտ մը ունին, սակայն և այնպէս անուղղակի կերպով մարդուս գոյութիւնը կաւելցընեն, տեսակ մը հաճութիւն տալով ։

Թ։ ոեելիք ։

Այս զգայարանքը շատ խառն անդամ մը, կամ թէ խումբ մը և տեսակ տեսակ մասունքներէ բաղկացեալ է, զլխուն կողմնակի դին դրուած . քանի որ օդը ձայնի ճօճումներէն կդրգռի կուգայ մինչեւ ականջին մէջ՝ այն ատեն այս կարեւոր և խառն կազմուածք ունեցող անդամին բոլոր մասունքներն ալ շարժման մէջ կ՚իյնան՝ որոնց մէջ գտնուած ջլ-

դերուն միջնորդութեամբը ձայները մինչեւ ուղեղին կհասնին։

Ահա իմացական կենաց մէկ ճշմարիտ զգայարանքը. ինչ ուրախութիւն չենք զգար՝ լսելով մարդուս գեղեցիկ ձայնը, թռչնոց գեղգեղուն և քաղցրանուագ երգերը, նոր և գեղեցիկ երեւակայութիւն առուող և զգացողութիւններս աղնուացնող նուագարանի ձայները. արդարեւ ասոնցմով ապրելն զգալ չէ՞ մի։

Ընթերցողք, եթէ կուզէք հասկնալ և սովորիլ որ ուղեղնէ զատնք զգացողն և ոչ թէ անդամներն, ուշադիր եղէք ըսածիս, որովհետեւ լսելու համար պէտք է ուշադրութեամբ մտիկ ընել. արդ՝ որքան որ ձայնը մինչեւ ականջնիս կհասնի, բայց և այնպէս եթէ ուղեղն ուշադիր չէ եղած, չկրնար լսել. և երբոր որ և իցէ մէկը զմեզ կձանձրացնէ շատախօսութեամբ, կձգենք զանի խօսելու, սակայն ուրիշ բանի մը վրայ մեր ուշադրութիւնը կդրաւենք, որ այն ժամանակը խառն և շփոթ ձայնէ զատ ուրիշ բան մի չենք լսեր։ Ընդհակառակն երբոր լսելնուս մէջ զուարճութիւն մը կզգանք, խօսողին կըմօտենանք, ուշադիր կըլլանք, և մինչեւ անդամ բերաննիս կբանանք. այնպէս կերեւի թէ նոյն միջոցին ուշադրութիւններս այնչափ մեծ է՝ որ կուզենք բոլոր զգայարաններովնիս մտիկ ընել։

Տեսանելի։

Տեսանելու պաշտօնն ունեցող այս զգայարան-

քին այսինքն աչաց վրայ պէտք եղածը սովորիլն շատ հետաքրքրական և օգտակար է։ Այս ալ նոյնպէս վերինին նման խառն կազմուածք մ'ունի։ Լուսաւոր ճառագայթները, թափանցիկ մարմիններէն, հեղուկներէն և մաշկերէն անցնելէն ետքը, աչքին պաշտօնն է զանոնք մէկ կէտի մը վրայ կեդրոնացընել, որով իր խորը կբերէ այն լուսաւոր մարմնոյն պատկերը, ուր ջղային մաշկի մը վրայ վերստին նորոգուելով, ինչպէս հայելիի մը վրայ նոյն բանը կտեսնենք, անկէց ալ աչքին մէկ գլխաւոր ջիղին միջոցաւ մինչեւ ուղեղին կազդուի։

Արդեօք պէտք է ձեզի ընդարձակօրէն խօսիլ թէ աչքը ինչ մեծ ծառայութիւններ կխոստանայ մարդուս թէ առողջութեանը և թէ երջանկութեանը նկատմամբ. այս այն զգայարանքն է որ մարդս զանազան վտանգներէ կազատէ. աչքը չէ՞ որ իրաւամբ բոլոր միւս զգայարանքներէն նախապատիւ դասուած է և դասուելու է այն անթիւ հրապուրանքովն, որոնք մարդուս գոյութիւնը կերջանկացընեն.

Անկանջը լսելէն կլքանի, բայց աչքը տեսնելէն ոչ երբէք։ Աչքը ուղեղին շատ և խիստ շատ մօտն, դիմաց ամենաբարձր մասին վրայ դրուած, մարդուս դէմքին գեղեցկութեան և աղնուութեան գլխաւոր կնիքն է։

Աչքն է հոգւոյն հայելին. և արդարև թէ որ անով մոլին սոսկալի դէմքը զանազանելու կարող կըլլան, անոյ ալ կրկին կսուլրինք և կճանչնամք

աղջկան մը անուշիկ նայուածքն ու սուրբ համեստութիւնը :

Ինչքը իր օգտակարութեամբը և գլխաւոր պաշտօններուն իրաւամբ չէր կրնար ականջին նման ոսկրային խողովակի մը մէջ պահուիլ : Սակայն ի՞նչ սքանչելի իմաստութեամբ այս թանկագին և ամենաբիւրեղեակ անդամը կարելի եղածին չափ արտաքին մարմիններէ ազատ մնացած է : Մացառքն , իր ոչխարանոցը , այն շարժուն քողերը զինքը կգոցեն և այնպիսի արագութեամբ , որոնք արգելք կըլլան աչքին մէջ խումբ մը մանր մարմիններ մտնելու , և կպահեն օդին մէջ գտնուող փոշիներէն : Այնպէս և վերջապէս արտասուք անդադար աչաց երեսը խոնաւ պահելով , օդին և հովին ազդեցութիւնները կտկարացնեն :

Ուսամամբ և գիտութեամբ է որ աւելի աղէկ կհասկցուի զգայարանքներուն ինչ աստիճան կարեւոր ըլլալն և հետեւաբար ինչ մեծ ծառայութիւններ ունենալն մարդուս կազմուածքին մէջ . այս ըզգայարանքներուն աւելի կրթութեամբ կկատարելագործուին : Ինչպէս որ գինին ճանչցողը կհասկնայ հազար տեսակ գինիներու մէջէն խմածին որակութիւնը և համը , և նուագածուն կլսէ և կորոշէ խումբ մը ձայներուն մէջէն աղէկ կամ գէշը որ մեզի համար կամ ասոնց վրայ տեղեկութիւն չունեցողին անիմանալի է :

Կրնայ ըլլալ որ դժբաղդաբար զգայարանաց մէկը կամ մէկ քանին պակաս ըլլայ և միանգամայն

այս պակասը միւս գգայարանքներէն մէկը լրցնէ. ինչպէս կոյր սովորութեամբ այն աստիճան իր շօշափողական զգայարանքը կկատարելագործէ, որ տեսնողի մը նման կկարդայ, կաշխատի և կերգէ։

Ընտանեաց զատ՝ Ընտուած, մարդուս գոյութեանը կամ կենացը սահման մ'է դրած, բայց և կամեցեր է որ նորա կեանքը շարունակուի իր որդւոցը միջնորդութեամբը, որ կարողանայ նոցա աւանդել իր անունը և աշխատանաց պտուղը, և ծերութեան ժամանակ ընդունի անոնցմէ իր նոցա վրայ ըրած խնամոց և սիրոյն փոխարէնը՝ տեսնելով զանոնք իր շուրջը զինքը պաշտպանելու և մխիթարելու այն մեծ վայրկեանին մէջ, ուր ամեն բան կընոյա մարդս և կդատապարտի։

Ասանկով ուրեմն մարդուս գոյութիւնը կանմահանայ անուղղակի կերպով, որովհետև իր կեանքը կպահուի, հօր մը իր որդւոց միջնորդութեամբը. կնմանի ջահի մը որ ջմարելէն յետոյ էր լոյսը և ճրագոփը ուրիշէն կհաղորդի։

ԳԼՈՒԽ Բ.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹԻՒՆ

ՇՆՉԱՌՈՒԹԻՒՆ

Շնչառական պարագաները. — Քիթ. — Օդ. — Օդային ֆիզիկական և քիմիական յատկութիւնները. — Օդային ճնշումը. — Օդային սառեցումը. — Պարզ և իբր պարզ գազեր. — Սառեալ ածխաթթուներ. — Օդային սառեցման աստիճանաց փոփոխումները և անոնց վնասակար գազերը. — Օդային եղանակագրական նշանակութիւնը. — Շնչառական վերաբերեալ հասարակական հիւանդաց եղրակացութիւնը. — Շնչառական վերաբերեալ խրատներ. — Խեղդուածք. Տաքնոց ընտրութիւն հասարակաց։

ԳԼՈՒԽ Բ.

ՇՆՉԱՌՈՒԹԻՒՆ

Մարդս կրնայ ապրիլ որ և ի՛նչ ժամանակ առանց ուտելու՝ խմելու և քնանալու, բայց չկրնար ապրիլ առանց շնչելու. ուստի կհետեւի որ շնչառութիւնը կենաց ամենահարկաւոր պիտոյքներէն մէկն է. և որովհետեւ մեր շնչածն օդն է՝ կհետեւի որ, մարդուս գոյութեանը հետ յարաբերութիւն ունեցող ամեն տեսակ մարմնոց ամենէն պիտանին և կարեւորագոյնն է օդը։

Այս գլխաւոր պաշտօնին հետ սովորինք նաեւ թոքերը՝ շնչառութեան յատկացեալ անդամները և հետեւաբար օդը, որ ասոյն մեծ պաշտօնին գլխաւոր գործողն է։

ԹՈՔ։

Թոքերը կուրծքին մէջ մէկը աջ և միւսը ձախ կողմը դրուած սպունգի նման երկու անդամներ են՝ սրտին միջոցաւ մէկզմէկէ զատուած։ Ասոնք մշտընջենաւոր հաղորդակցութիւն մի ունին վիզէն վեր եւ լաց խողովակի մը, որուն հետ յարաբերութիւն ունին նաեւ բերանն ու քիթը։

Այս գլխաւոր անդամներուն վրայ աղէկ տեղեկութիւն ունենալու համար, ընթերցողին ուշադրութիւնը հետեւեալ օրինակին վերայ կհրաւիրեմ։

Ենթադրէ ցօղունէ կախուած առանց տերեւի ուղիղ ծառ մը, նախ մէկի՝ յետոյ երկուքի բաժնուած մէկը աջ և միւսը ձախ կողմը. ասոնք ալ նոյնպէս անհամար մի և նոյն տեսակ երկերկու մասերու բաժնուած և երթալով պզտիկցած. վերջուր ծառին և անոր ճիւղերուն հետ, ան ատեն երթալով իրարմէ պզտիկ ճիւղերու հետ հաղորդակցութիւն ունեցող խողովակ մը պիտի ունենաս, որոնք կուտան ահա քեզի օդային խողովակին կամ մարդուս թոքերուն ճիշդ պատկերը։

Սեւ արիւն պարունակող սրտէն եկած ուրիշ նոր խողովակ մը դէպ ի թոքերը երթալով անհամար ճիւղերու կբաժնուի. այս ալ վերինին նման երկրորդ ծառ մի է, որուն գագաթը՝ սրտին, և ճիւղերն ալ թոքերուն կպատասխանեն։ Ասոնք թոքի ճիւղերուն հետ կցուած են, որոնց միջոցաւ արիւնը օդին դէմ կուգայ։

Հնչառութեան այս մեծ պաշտօնին մէջ երկու որոշ ժամանակներ կան։ Առաջինին մէջ կուրծքը կմեծնայ, կուռնայ, բերնի և քթի միջոցաւ թոքերուն մէջ մտած օդին չափ. երկրորդին մէջ ընդհակառակն կպզտիկնայ, որ կպատասխանէ կուրծքէն դուրս եկած օդին։ Հնչառութեան յատկացեալ այս երկու անդամներուն վերայ այսքաներ բաւական համարելով անցնինք օդին։

Օդ։

Երկրագնտիս ամեն կողմը կարգ կարգ և իրարու վերայ դիզուած տեսակ մը հսատնուտ մարմնով շրջապատեալ է, որուն բարձրութիւնը մինչև տասն երկու մղոն կրնայ ենթադրուիլ. ահա ասոր անունն է օդ, որուն պաշտօնն է երկրիս մէջ բնակող բոլոր կենդանեաց և անոր երեսը աճող ամեն տեսակ տնկոց կեանքը պահել։ Սակայն և այնպէս իր ամեն աստիճանի թանձրութեանց մէջ կենաց պահպանող յատկութիւնը չունի, վասնզի այն ինչ բարձրութեան մէջ անասունք չեն կրնար ապրիլ. 4000 մեթր բարձրութեան մէջ ծառերն չեն կարող աճիլ. վերջապէս հաստատուած է այսօր որ ծովին երեսէն հաշուելով 6600 մեթր բարձրութենէ վեր բուսականութեան և ոչ մէկ նշանն է տեսնուած։

Օդոյն փիզիկական յատկութիւնները։

Օդ ըսուած մարմինը տարր չէ, ինչպէս որ նախնիք այնպէս կկարծէին, այսինքն անբաղադրեալ մարմին մը։ Բնաբուծութիւնը՝ այս նոր գիտութիւնը՝ որ սա վերջին ժամանակներուս մէջ մանաւանդ ահռելի յառաջադիմութիւններ ըրած է, ապացուցած է անթիւ փորձերով թէ այս կարծեցեալ տարրական կամ պարզ մարմինը երկու տարբեր կազերէ բաղկացեալ է. Ընդարձին և թթուածին, հետևեալ

հաշուոյն համեմատ, 1/5 թթուածին. 4/5 բորակածին ասոնցմէ զատ նաեւ կպարունակէ 1/100 ի չափ ածխային թթու։

Պէտք է որոշել և յայտնել թէ շնչառութեան մէջ ինչ ծառայութիւն ունին այս կաղային մարմինները։ Առաջին փորձ մը կհաստատէ որ ապականեալ օդի մը մէջ անասունք չեն կարող ապրիլ. ասոր համար դնելու է վանդակի մը տակ որ և իցէ թռչուն մը, անանկ որ դուրսի օդին հետ հաղորդակցութիւն չունենայ, մէկ քանի ժամէ յետոյ պիտի տեսնուի որ թռչունը հաղիւ թէ ապրելու կարողութիւն ունի. սոյն օդին վերայ փորձեր ընելով դիտնուած է թէ, օդին թթուածինը պակսած և ածխային թթուն աւելցած է։ Երկրորդ փորձով մ'ալ ապացուցուած է որ կենդանիք չեն կարող ապրիլ նաեւ բարկածին կազին մէջ։

Վերջին փորձ մ'ալ կհաստատէ որ միայն թթուածին կազին մէջ ալ նոյնպէս որ և իցէ անասուն մը չէ կարող ապրիլ։

Օդոյն ֆիզիքական յատկութիւնները։

Օդը ոչ թէ միայն մարդուս և բոլոր անասնոց թոքերուն մէջ մտնելով իր պաշտօնը կատարած կըլլայ, այլ նաեւ կազդէ իր զանազան յատկութիւններովը՝ ինչպէս ջանրութիւնը՝ պաղութիւնը՝ պոռթութիւնը՝ ընդարձակութիւնը՝ խտութիւնը և այլն։ Ուստի պէտք է որ օդոյն բոլոր այս ֆիզիքական յատ-

կութիւնները սովորիմք, որոնցմով դիւրաւ կրնամք հասկնալ թէ, մարդուս առողջութիւնը կատարեալ վիճակի մէջ պահուելու համար, որոնք են այն միջոցները՝ որ արուեստը կգործածէ օդոյն վերայ զանազան փոփոխութիւններ ընելով։

Օդը թափանցիկ և անտեսանելի մարմին մի է. մարդիկ կարող են անոր ամեն մէկ յատկութիւնները սովորիլ, բայց ոչ երբէք կրնան զանի տեսնել. ամենապարզ օրինակ մը կրնայ յայտնել ըսածս. երբոր երկու անձինք իրարու քով նստած կխօսին, կարծես թէ անոնց մէջ բան մը չկայ, բայց փորձէ մէկ անգամ ձեռքդ շարժելով, ու այն ատենը պիտի հասկնաս որ շուրջդ գտնուող թեթեւ մարմինները երերցնող նոր զօրութիւն մը ծնունդ կառնու*։ Երբոր բարձր տեղէ մը թեթեւ մարմին մը վար ձգես, անանկ կերեւնայ քեզ թէ նոյն մարմինը վար չիյնալու համար անտեսանելի զօրութիւն մի կայ։ Ինքնագական պարզ փորձ մը կհաստատէ ըսածս. երբոր ապակիէ երկայն խողովակի մը մէջ գտնուած օդը, օդահան գործիքով պարպենք և թէ որ անոր մէջ ծանրութեամբ տարբեր մէկ քանի մարմիններ դնենք, ինչպէս սնդիկ, թուղթի կըտորներ. և երբոր խողովակը մէկէն ի մէկ դարձնելու ըլլամք, կտեսնենք, որ սնդիկը և թուղթը մի և նոյն արագութեամբ մի և նոյն ժամանակի մէջ վար

---

* Երբոր ձեռքդ ճրագ մը առած պտտիս, կըտեսնես որ ճրագին լոյսը երերալ կսկսի։

կլինեան. իսկ ընդհակառակն եթէ մի և նոյն փորձը խողովակին մէջ օդ դտնուած տեղը ընենք, կը-տեսնենք որ սնդիկը շատ շուտ և թուղթն ալ շատ եռքը վար կիջնան։

Օդը բնութեան ամեն կողմը տարածուած է, և կազային մարմին ըլլալուն, շուտով կտեղաւորուի, կշարժի, ամեն կարելի ձեւերն կառնու և բնութեան մէջ գտնուած ամեն տեսակ մարմնոց մէջ կթափանցէ։

Երբոր ջրին մէջ քիչ մը շաքար ձգես, կտեսնես որ ջուրին երեսը պղպջակներով կդոցուի, որոնք ուրիշ բան չեն՝ բայց եթէ շաքարին մէջ գըտնուած օդը, որ շաքարին հալելովը դուրս կելնէ։

Օդը առաջգական և ծնչական մարմին մի է, զորօրինակ երբոր փամփուշտի մը մէջ օդ դնելով, զանի բաւական ուժով սխմենք, հաղիւ թէ կպատռի. և թէ որ զանի թուլցնենք, անոր մէջ գտնուող օդը կրկին տարածուելով փամփուշտը կրկին իր առաջին ձեւը կառնայ։

Օդոյն ծանրութիւնը։

Օդը ծանր է և աւելի ծանր է հողին երեսը, քանթէ լերանց գագաթը. այս պատճառաւ է որ օդապարիկներն արագութիւններն կկորսնցնեն քանի որ բարձրանան, և բոլորովին անշարժ կմնան երբոր իրենցմէ թեթեւ օդի մէջ գտնուին։ Օդին մարդուս մարմնոյն վրայ ըրած ճնշումը 16000 քիլօկրամի

ջաւի հաշուած ֆիրաւի այս ճնշումը շատ մեծ և ծանր կերեւայ, սակայն և այնպէս շատ դիւրութեամբ կառանի մարդս, որովհետեւ անիկա մարդուս մարմնոյն ամեն կողմերուն վրայ հաւասարապէս կաղդէ, և այնպէս մարդուս կազմուածքին ներքին կողմը գտնուած կաղերն օդին ճնշմանը հետ կհաւասարակշռուին։

Երբոր մարդուս մարմնոյն որ և իցէ կողմին վրայ վիրաբուժական սրուակ մը դնել ուզենք, այն մասին վրայ գտնուած օդը կամ շնչելով կհանենք, և կամ օղին ոդիով զանի կայրենք. և այն ժամանակը սրուակին ներքին կողմը օդի ճնշում չընելով այն տեղը անմիջապէս ուռնալ կսկսի, ուր արիւնը կժողովի, և սրուակին արտաքին երեսը դրուելու օդոյն ճնշման միջոցաւ, սերտ կերպով մարմնոյն այն ինչ մասին վրայ կփակի. բայց երբոր փոքրիկ շարժում մը զանի իր տեղէն երերցնէ՝ սրուակին մէջ օդ մտնելով, անմիջապէս վար կիյնայ։

Ահա օդոյն ճնշման արդիւնքները, որ անհաւասար կերպիւ կազդէ որ և իցէ մարմնոյ մը վրայ։ Բայց թէպէտ օդը մարմնոյ մը ամեն կողմին վրայ հաւասարապէս կճնշէ, այն ատեն մարմինը և ոչ մէկ փոքրիկ ծանրութիւն մը կիմանայ։

Ահա օդոյն այս տեսակ յատկութեանց վրայ խորհելով օդաչուի գործին հնարուած է, որուն ծառայութիւնն է օդոյն փոփոխութիւններն ցուցնել։

Երբոր շատ բարձր լերանց վրայ, կամ օդապարիկին միջոցաւ մինչեւ 3—4000 մեթր բարձրու-

թեան մէջ դտնուինք , շնչառութիւններս կդժուարանայ , վասնզի մարդուս կազմուածքին մէջ գըտնուող անդամները բաւական և օրինաւոր ճնշում չունենալուվնին , երակներուն մէջ պարունակեալ արիւնը դուրս ելնել կսկսի , ինչպէս քթէ՝ բերնէ՝ աչքէ՝ ականջէ և այլն : Մարդիկ մինչև այսօր 7200 մեթրէն աւելի բարձրութեան մէջ չեն կարողացած ելնել : 1804 ին երեւելի Էյլիւսաք ելաւ մինչև սոյն բարձրութիւնը :

Օդոյն պատմութիւնը :

Երկիրս արեգակին ճառագայթներէն կընդունի թէ իր տաքութիւնը և թէ լոյսը . բայց արեգակը չկարենալով մի և նոյն ժամանակի մէջ երկրիս ամեն կողմերը իր ճառագայթները խաւրել , պատճառ տուած է տաքութեան , պաղութեան , հետեւաբար օրուան և գիշերուան յաջորդութեանց : Երբոր արեգակին ճառագայթները ուղղակի երկրիս վրայ թափանցեն , օդը շատ տաք , օրերն՝ երկայն , և գիշերներն ալ կարճ կըլլան . իսկ օդը՝ պաղ , օրերն՝ կարճ , և գիշերները երկար կըլլան , երբոր անոր ճառագայթները խոտորնակի գան :

Ասկէց կրնամք հասկնալ որ օդը մեր մարմնոյն վրայ տարբեր ազդեցութիւններ կունենայ իրեն տաքութեան աստիճանաց փոփոխութեանցը համեմատ . բարեխառն երկիրներու մէջ տարուոյն չորս եղանակաց կանոնաւոր կերպիւ յաջորդելուն համար , ոչ

տաքութեան և ոչ պաղութեան յետին աստիճան-
ները կտեսնուին, որոնք ուրիշ երկիրներու մէջ շա-
րունակ և սովորական են։ Ամրան շատ տաք օրե-
րուն մէջ օդը տաքնալով կանօսրանայ և կթեթևու-
նայ, որով հաղիւ թէ շնչառութեան կյարմարի, և
սովորական է ըսել այն ատեն թէ օդը շատ ծանր
է, աւելի թեթև է ըսելու տեղ։

Արդուս կարողութենէ վեր է օդին այն աս-
տիճան տաքութեան դէմ դալ, այսինքն անկարելի
է արդիւք ըլլալ օդոյն տաքութեան մինչև այն ինչ
աստիճան բարձրանալուն։ Բայց և այնպէս կարող
ենք զմեզ պահպանել արեգակին ճառագայթներուն
այն սաստիկ ազդեցութիւններէն և հետեւաբար տա-
քութեան բարձր աստիճանը իջեցնել։ Թէեր Նկե-
ղեցիները և ասոնց նման քարեղէն շէնքերը զով են
ամառուան տաք օրերու մէջ, ի՞նչ է պատճառը, ե-
թէ ոչ արեգակին ճառագայթները այնպիսի տեղուանք
չկարենալ թափանցելն, որով նոյն սահմանին մէջ
գտնուած օդն չկրնար տաքնալ։ Վասնորոյ հետե-
ւեալ կէտերուն վրայ կհրաւիրեմ ընթերցողաց ու-
շադրութիւնը։ ամառ ատեն կամ տաք օրերու մէջ
պատուհաններն գոց պահել, մեծ գործատոյներու
մէջ աւազաններ շինել, որովհետև ջուրը շոգիի
վերածուելու ատեն օդոյն տաքութիւնը կառնու։
Պէտք է նաև մարմնոյն բնական տաքութիւնը բա-
բեխառնել, զովացուցիչ ըմպելիքներ առնելով։ Հե-
տու կենալ արիւնը տաքցնող կերակուրներէ, և ա-

ռեւի ճառագայթները ընդունելու յատկութիւն չունեցող հագուստներ հագնել, ինչպէս են ճերմակները։

Գոյն պաղութիւնը։

Պաղին ազդեցութիւնները աւելի են քան թէ տաքին. և աւելի կազդէ՝ երբոր անմիջապէս տաքին յաջորդէ։ Երբ՝ տկարք՝ հիւանդութեան նոր ելլողները և քիչ ժիմնաստիկ ընողները աւելի կմրսին, քանթէ ուժեղ՝ աշխատաւոր և առողջ մարդիկն։ Հարեւանն տաքութիւնն է ամենէն յարմարը մարդուս կազմուածքին. մեր բնակած երկրէն քիչ մ՝ալ աւելի պաղ կլիմաներու մէջ բնակող մարդիկն ընդհանրապէս հասակաւոր՝ քաջ և յաղթանդամ կըլլան. և թէ որ աւելի յառաջ երթանք դէպ ի հիւսիս, աւելի պաղ կգտնենք, որ պատճառ կուտայ հոն գտնուողներուն կազմուածքին՝ ինչ գիրգիան և ինչ բարոյական ղօրութեանց փոխուիլնանը. ինչպէս են Լաւոնայիք, Սամոյիեաք, Նչպիմոնք։

Հարեւանն պաղութիւնը աւելի թեթեւ և աւելի զգայուն կընէ մարդուս մարմինը. շատ պաղը ընդհակառակն կբթացնէ զմեզ. մորթը ցաւել կըսկսի՝ կճայթի և գոյնը կկապուտնայ, որ կհետեւի մորթի պաշտօններուն անգործութենէն. և թէորտաղ դէմը չառնուի և միանգամայն օդը այս աստիճան պաղութեամբ շարունակէ ազդել մեր մարմնոյն վրայ, այն ժամանակը մարդուս մարմնոյն մէկ մասը

և երբեմն ալ բոլոր մարմինը կսառի։ Գաղղիոյ մէջ պաղութեան այսքան սաստիկ աստիճաններ շատ քիչ անգամ կտեսնուին. բայց մի և նոյնն չէ անոր հիւսիսային կողմը։ Գաղղիոյ պատմութիւնը կ՚յայտնէ որ 1812 ին գաղղիացի զօրաց ամենքն ալ Մոսքուայէն դառնալու ատեն պաղէն թմրելով ճամբան մնացած են։

Օդին տաքութեան վրայ խօսած առաջիս ցըցուցինք թէ, որչափ որ օդը տաք ըլլայ, արուեստական զանազան միջոցներով կարող ենք այն աստիճան տաքութիւնը բարձրանել. նոյնպէս մարդս կարող է, շատ ցուրտ եղած ժամանակը հաստ հագուստներով մարմինը պատսպարել. և թէեր պաղը այն աստիճան կարգէ դուրս չէ, աշխատութեամբ՝ շարժմամբ և յարմար հագուստներով մարմինը տաք պահել։

Խիստ ցուրտ եղած օրերն մարդիկ քնանալու ենթակայ կըլլան. թշուառ է՝ այն՝ որ նոյն միջոցին այս պիտոյքը լեցնելու յարմարութիւն ունի, զի անկարելի է արթնանալ այս տեսակ քունէ մը, վասն զի մարդս քնացած ատենը, իրեն բնական տաքութեան աղբիւրները կպակսին, և երբոր արտաքին պաղութեան աստիճաններ սաստիկ ըլլայ, հաւանական է որ մարմնոյն բոլոր շարժումները կդադարին. այս պատճառաւ է որ Մոսկուայէն սոյն դժբաղդ դէպքին ատենը, զինուորական վերաբոյժները և բոլոր հրամանատարները ամենայն սաստկութեամբ

պատուէր կընէին զինուորաց՝ չքնանալ, և քնացողներն՝ալ շարունակ կարթնցնէին։

Տոֆնալս մեջոցները։

Ձմեռ ատեն տուներնուս մէջ ինքզինքնիս ցուրտէ ազատ պահելու համար զանազան միջոցներ կըգործածենք։ Փայտ՝ հանքային ածուխ և ասոնց ելման զանազան նիւթեր վառելով ծնունդ առած արուեստական տաքութեամբը օդոյն աստիճանը ամենայն դիւրութեամբ ուզածնուս չափ կրնամք բարձրացնել։ Արդէն յայտնի է ամենուն որ այս տեսակ նիւթոց վառման համար զանազան գործիքներ գործածելու սովորութիւնը մտած է ժողովրդոց մէջ։ Ձըմեռ ատեն վառարանին դէմ անցնելով նստելը մեծ զուարճութիւն է և յիրաւի սոյն եղանակին մէջ մարդիկ կրակին դէմ անցնելով ճշմարիտ ուրախութիւն մը կզգան աշխատելու՝ կարդալու և խոսկալու. որևիցէ սենեակի մը մէջ դրուած լոկ վառարան մը երբեմն չբաւականանար անոր շուրջը գտնուողներն տաքցնելու. բայց սոպոյին գործածութիւնը այնպէս չէ, որովհետև վառարանէն ծնունդ առած տաքութիւնը մինակ անոր մէջ գտնուող կրակին ճառագայթներն են, սակայն սոպոն մէկ քանի կերպով կտաքցնէ. առաջին՝ սոպոյին նոյն իսկ իրրեւ վառարան ծառայող մասը. երկրորդ պղ խողովակները, որոնք ուրիշ տեսակ աղէկութիւն մ՚ալ ունին. որ և իցէ

սենեակին կամ գործարանին մէջ գտնուին նէ՝ նոյն սահմանին օդոյն ամեն մասն հաւասարապէս կտաքցըն են. երրորդ՝ շատ պնդեսակն է սոպային գործածութիւնը. սակայն և այնպէս այս ալ դարձեալ իր դէշութիւնները ունի և գոնէ սա մէկ քանի զգուշութիւններն անպատճառ ընելու է. ինչպէս պէօֆ և պէոֆը ընէնէ+էյէ շինուած սոպանները որքան որ շատ կտաքնան, այնքան ալ օդոյն մէջ դէշ հոտ մը կտարածեն և զանի բոլորովին կչորցնեն, որ ծնունդ կուտայ գլխու ցաւի և այլն. սոնց դէմը առնելու համար բաւական է մինակ ֆուֆուռէ շինուած սոպայներն գործածել, և սոնք ալ որչափ որ շատ ուշ կտաքնան՝ այնքան ալ ուշ կպաղին. պէտք է նաև սոպային վրայ միշտ ամանով մը ջուր գնել, տաքութեան պատճառաւ օդոյն մէջէն պակսած ջրոյն տեղը լեցնելու համար։

Ընդհանրապէս խօսելով՝ սոպայներն շատ տաքցընելու չէ, որով ոչ թէ միայն մարդիկ կթուլանան, այլ նաև զանազան ցաւալի հիւանդութեանց ենթակայ կրնան ըլլալ, որոնք մէկ խօսքով յառաջ կուգան մէկէն ի մէկ պաղէն տաքը և տաքէն պաղը անցնելէն։

Ուստի ձմեռը սենեակներուն և ամեն տեսակ գործարաններուն տաքութեան աստիճանը զրոյէն վերը մինչև 15 բաւական է։ Դախանամութիւնը այնպիսի կաղմուածք մը տուած է մարդուս, որ ձմեռ ատեն ի բնէ աւելի տաքութիւն կրնայ ստեղծել։

Ցած՝ խոնաւ՝ մութ՝ օդը ապականեալ և գեռնի վրայ շինուած սենեակներուն մէջ բնակողները թէ որ կարդէ դուրս տաքցնեն իրենց բնակարանները, շատ տեսակ ցաւալի հիւանդութեանց ենթակայ կըլնեն ինքզինքնին. առ Ռանկալի գործածութեան սովորութիւնն ալ շատ վտանգաւոր է, վասնզի ասոնք այնպիսի կազերու ծնունդ կուտան, որ շնչառութեան կվնասեն և մինչեւ մահ կպատճառեն։ Կրակարաններուն ոտքերն տաքցնելն ալ վնասակար է, որ ընդհանրապէս կիները կընեն։ Ասոնք ոչ միայն իրենցմէ ծնունդ առած վնասակար կազերովն կվնասեն, այլ նաեւ երբեմն կայծ ցատկելով մարմնոյն զանազան կողմերը այրելու պատճառ կուտան. ասոնց տեղ կրնան գործածուիլ տաք ջրով լեցուն զանազան անօթներ, որոնք անվնաս և ապահով են։

Գործիս հեղինակ, երեւելի Ադողջաբանը սա հետեւեալ ցաւալի դէպքը յառաջ կբերէ ամենուն օրինակ ըլլալու համար։

" Երեք տարեկան խեղճ աղջկան մը մահը դիտելու կանչուեցայ, զոր մեռած տեսայ սենեակին մէջ գտնուած վառարանին վրայ ինկած, ուր մայրը զինքը մինակ ձգած՝ իր գործին զբաղած էր։ Այս օրինակս հոս դնելով, հասկցնել կուզեմ թէ տաքնալու այս տեսակ գործիքներ գործածելէն ինչ մեծ դէշութիւններ յառաջ կուգան, մանաւանդ այս տեսակ անօթներ գտնուած սենեակներուն մէջ փոքր տղայքը մինակ ձգելէն։ Մեն օր այսպիսի աղետալի

և ցաւալի դէպքեր լսելէ պակաս չենք, որոնց պատ-
ճառն է տղայոց վրայ պէտք եղած խնամոց պակա-
սութիւնը. ոմանք կրակի մէջ իյնալով կայրին. և
ասոնց նման հազարաւոր պակասութիւններ, զորոնք
մի առ մի հոս դնելը աւելորդ կհամարիմ։ Սակայն
յարմար կդատիմ յիշել որ ծծմբաքաղները միշտ մե-
տաղեայ անօթներու մէջ պահելու է, և ամենայն
կերպիւ զգուշանալու է տղայոց ձեռքը զանոնք ձը-
գելէ, զի ոչ միայն հրդեհ կրնայ պատահիլ, հա-
պա նաեւ տղայք կրնան թունաւորուիլ անոնց մէջ
թունաւոր նիւթեր գտնուելուն համար։ ,,

()Դոյն պատրաստելոյն և պատրաստելոյն ատոյնցանոց փո-փոխութիւնքը։

()Դոյն զանազան ատոյնցանոց և անոր փոխու-
թեանցը վրայ պէտք եղածը վերջացնելու համար
պէտք է յիշել որ ձիրան մէջ պատահած հիւան-
դութեանց մեծ մասը տաքէն պաղը անմիջապէս անց-
նելու պատճառաւ է։

Ամեն տարի խումբ մը երիտասարդաց և աղջը-
կանց իրենց քաղցր կենացը վախճան տալուն պատ-
ճառն ինչ է, եթէ ոչ անոնց պգիտութիւնը և հե-
տեւաբար անզգուշութիւնը, Տարիներ երբեմն քրտնե-
լու շատ տաքնայ՝ որ այն ժամանակ մորթին վրայ
դանուած ծակերն կմեծնան, և երբեմն մէկէն ի մէկ
պաղ օդին դէմ դայ, շատ անդամ կենաց ամենօր-

տակար անդամոց մէկուն սաստիկ և մահառիթ կերպիւ հիւանդանալը շատ կարելի է։ Ուստի զգուշանալու է մէկէն ի մէկ տաքէն պաղը անցնելէն՝ սպասելու է որ մարմինը քիչ մը հանդարտի, քրտինքը չորնայ. մարմինը աղէկ գոցել, և եթէ կարելի է՝ տաք սենեակէն պաղը անցնիլ և յետոյ փողոցն ելնել։ Երջապէս դունէն դուրս ելած ատեն, պէտք է շուտ քալել, բնական տաքութիւնը շատցնելու և հետեւաբար պաղին վտանգներէն ապատ մնալու համար։ Մի և նոյն գէշութիւնները և հիւանդութիւնները կրնան պատահիլ նոյնպէս մէկէն ի մէկ պաղէն տաքն անցնելով։

Էլեքտրականութիւն օդոյ։

Էլեքտրական զօրութիւնը, ինչպէս բնութեան ամեն տեսակ մարմնոց մէջ, նոյնպէս օդոյն մէջ ալ կգտնուի։ Բայց և այնպէս իր ներկայութիւնը ամեն անգամ չյայտնուիր, որուն վրայ պիտի խօսիմք։

Երկիրս էլեքտրական զօրութեան անընդհատ աղբիւրն համարուելով և միանգամայն իւր մէջ ահագին կերպով էլեքտրական զօրութիւն մը պարունակելով, անդադար անկէց դուրս կելնէ, և երբոր օդը խոնաւ ըլլայ՝ երկրիս և ամպոց մէջ դիւրին հաղորդակցութիւն մը կըլլայ։ Արդէն յայտնի է ամենուն որ ամպ ըսածնիս ուրիշ բան չէ՝ բայց եթէ ջրի շոգի, որ զանազան բարձրութեան մէջ կրնայ

գտնուիլ , պարունակելով իր մէջ միանգամայն սոյն զօրութիւնը , զոր կրկին երկրիս կուտայ ունչիւնէ և դողէ միջոցաւ ։ Երբոր օդը չոր ըլլայ՝ որ այն ժամանակը էլէքտրական զօրութիւնը ընդունելու յատկութիւն ունեցող մարմնոց դասէն եղած ըլլալով , օդոյն խոնաւութեան ժամանակին նման երկրիս և ամպոց մէջ հաղորդակցութիւնը կդադարի , որով մինակ օդին մէջ ժողովելով , աւելի զօրութեամբ իւր ներկայութիւնը կազդէ մանաւանդ ջղային մարդոց և ծանր հիւանդոց վրայ· առաջիններուն դլխուցաւ և թուլութիւն կպատճառէ , և վերջիններուն վիճակը աւելի կծանրացնէ ։

Ահա ամպերուն այս վիճակին մէջ կտեսնուին նաեւ ֆոսֆորէսէնտը , որոնց վրայ ալ խօսելը յարմար կսեպեմ . երբոր սաստիկ կերպով էլէքտրեալ ամպ մը հողմոց միջումովը տարբեր կերպով էլէքտրեալ ուրիշ մէկ ամպի մը վրայ երթայ , էլէքտրական զօրութեան ճայթում մը կպատճառի , ուսկից կհետեւի անմիջապէս ֆայլաքն և պայծառ լոյս մը · ընդհանրապէս մասնաւոր ձայն մ՚ալ ծնունդ կառնու · ահա տեսնուած լոյսին կըսուի ֆայլաքն և ձայնին ալ պրոտոնն , որ շատ անգամ տեսնուած լոյսէն խիստ ետքը կըսուի ։

Երբոր այս տեսակ էլէքտրեալ ամպերը երկրիս մօտենան՝ ճայթումը երկրիս վրայ կըլլայ , որ միջոցին ընդհանրապէս կըսուի թէ կայծակն ինկաւ ։ Օդոյն մէջ տեսնուած էլէքտրական լոյսը , որ զա-

նազան ձեւեր կառնու, կկոչուի նաեւ փայլակ։ Մամպոց մէջ ժողուած էլէքտրիկը այնքան արագութիւն ունի, որուն եւ ոչ մէկ զօրութիւն մը կրնայ դէմ դնել՝ անանկ որ ամենակարծր մարմինները կպատռէ կկոտրէ՝ կհալեցնէ եւ վառելու բոլոր մարմինները կայրէ ու կլափէ։ Եկեղեցիները՝ մզկիթները՝ բարձր ծառերը՝ մեծ տուները՝ նաւերն եւ ասոնց նման ամեն տեսակ շէնքեր կայծակէն կրնան զարնուիլ։

Երբոր բարեբաղդաբար հասկցուեցաւ որ այս տեսակ յաւալի դէշութեանց պատճառն նոյն ինքն այս զօրութիւնն է, դիւրին եղաւ ալ այնուհետեւ այս տեսակ վտանգներէ ազատ մնալն. փոքր աշխատութեանց եւ սքանչելի հնարքից մեծին Ֆրանքլին, որ մեծ ծառայութիւն մ՚ըրած եղաւ մարդկային բնութեան, հնարելով շանթապահ էրկաթը, որու միջոցաւ ամեն տեսակ շէնք այս վտանգէն կարող է ազատ մնալ. վասնորոյ որ եւ իցէ շէնք մը պատսպարելու համար պէտք է անոր կից՝ ծայրը ճլանինոյ վերջացած երկաթէ թել մը կանգնել, մէկ ծայրն ալ փոսի կամ ջրի մէջ իջեցնելով։ Այս թելին երկու ծայրերն ալ էլէքտրական զօրութիւնը առանց ճայթելու անդադար իրենց քաշելու յատկութիւնն ունին երկրիս մէջ տանելով. եւ թէ որ պատահմամբ կայծակը շանթապահ երկաթին վրայ ուղղակի իյնայ՝ առաջնոյն նման անմիջապէս հողին մէջ կերթայ։

Հապա զարմանալի է որ այս ամենադիւրին եւ ապահովացուցիչ գործիքին գործածութիւնը դեռ ընդհանրացած չէ՝ տուները եւ միանգամայն բոլոր

մեծ շէնքերը կայծակին վնասակար և ցաւալի հեռաւորութիւններէն ազատ պահելու համար։ Կայծակին՝ մարդուս մարմնոյն վրայ ունեցած ազդեցութիւնները անհամար և տարօրինակ են. անանկ որ երբեմն անմիջապէս կմեռցընէ, երբեմն մինակ անդամալուծութիւն կբերէ՝ երբեմն ցաւալի կերպով կվնրաւորէ, երբեմն բոլորովին անզգայ կերպով կանցնի, երբեմն ալ գետնի վրայ կձգէ և անոյշ քուն մը կբերէ՝ առանց փոքր ինչ գէշութիւն մը պատճառելու։

Կայծակին ձայնը անմիջապէս փայլակին չհետեւիր, և ասոր պատճառն ալ սա է թէ լոյսը աւելի արագութիւն ունի քանթէ ձայնը, որով մարդս պիտի կարենայ որոշել համեմատաբար ճայթումի եղած տեղւոյն հեռաւորութիւնը. ուրեմն երբոր կայծակին տեսնուելուն և փայլակին լսուելուն մէջ բաւական վայրկեան անցնի, առանց երկիւղի ամենոք կրնայ իւր գործին զբաղիլ, բայց քանի որ լոյսին և ձայնին մէջ եղած ժամանակի տարբերութիւնը քիչնայ և մանաւանդ երբոր ձայնը անմիջապէս լոյսին հետեւի, այն ատեն բոլոր կարելի եղած միջոցները ի գործ դնելու է կայծակին վտանգներէն ազատ մնալու համար. այս տեսակ պարագայից մէջ ապահով ըլլալու համար ամենէն դիւրին միջոցն է շանթապահ երկաթ ունեցող տան մէջ նստել. և ընդհակառակն երբոր գտնուած տունդ այս տեսակ երկաթ չունի՝ պատուհաններդ դոց պահէ դուրս մի ելներ, ինչպէս կըսեն ռամիկաբար երբոր կայծակը դլխուդ վրայ է։ Բայց թէ որ պատահ-

մասնաբար դուրս գտնուին՝ կամաց փալչ՝ չըլլայ որ ծառերու պակ կենան, որովհետեւ այսպիսի ատեն ծառերու տակ պատսպարելն շատ վտանգաւոր է, մանաւանդ այն ծառերուն՝ որ իրարմէ հեռու և շատ բարձր են։ Աւելի աղէկ է անձրեւէն թրջիլ՝ քանզի վտանգը կրկնապատկիլ։

Օդոյն մէջ գտնուած փոշիներուն վնասակար ազդեցութիւնները։

Այնչեւ հիմայ օդին մաքուր վիճակին և աւնոր ազդեցութեանցը վրայ խօսեցանք, և միանգամայն ստուգեցանք որ սոյն յատկութիւնները կփոփոխին օդին տաքութեան՝ պաղութեան՝ ծանրութեան կամ ճնշման փոփոխութիւններովը։ Բայց օդին բաղադրութիւնը կրնայ ապականիլ, անոր քիմիական բաղադրութեանը մէջ զանազան տեսակ կազեր մտնելով, որոնք ոչ միայն մարդուս կվնասեն՝ այլ նաեւ ամեն տեսակ անասնոց, միանգամայն և տնկոց։

Զանազան տեսակ փոշիներու օդոյն մէջ մտնելն շատ դիւրին է, ինչպէս փորձով կտեսնանք որ օդը չոր եղած օրերու մէջ, երբոր հով եղած ատեն պտտելու ելնենք, հովը փչած ժամանակը աւհագին ամպի նման փոշի երկինքը կելնէ և աչքերնիս կկուրցընէ, ինչպէս սովորական է այսպէս ըսելն։ Ասոյնպէս երբոր մեծ սենեակի կամ սրահի մէջ վազելով մտնենք և կամ նստած տեղերնիս ոտքերնիս սաստիկ կերսպով դետինը զարնենք, անմիջապէս

կտեսնենք որ գտնուած սահմանեուս օդոյն մէջ փոշի կլեցուի, որ անշուշտ մարդուս թէ՛ մորթին և թէ՛ թոքերուն կվնասէ։

Ներ մարմնոյն արտաքին երեսը ինչպէս որ մորթով գոցուած է, այնպէս ալ ներքին կողմը։ Որ-թին և բերնին ամեն կողմերը գոցելէն ետքը, մէկ կողմէն ստամոքսին և աղիքներուն մէջ կիջնէ, և միւս կողմէն՝ թոքերուն մէջ, ուր գտնուած բոլոր խողովակներն կկրկնապատկէ, որոնց պաշտօնն է օդը ընդունել։ Ուստի պէտք է գիտնալ որ մարդուս մարմնոյն ներքին կողմը գտնուած մորթին այն ինչ մասը աւելի շուտ բորբոքելու ենթակայ է, քանթէ անոր արտաքին մասը, որովհետեւ անկարելի է զանի ծոփքել, լուանալ, շփել և այլն, մորթին արտաքին երեսին նման։

Ընչաւութեան միջոցաւ օդոյն հետ զանազան փոշիներ և կաղեր կմտնեն թոքերուն մէջ, որոնց ամեն մէկը իւր տեսակին համեմատ կազդէ մարդուս առողջութեանը. ինչպէս ծլաղոյնէրուն՝ հացագործներուն՝ աշխատանքներուն և ուրիշ ասոնց նմաններուն. արդարեւ ասոնցմէ ոմանք որքան որ ըստ ինքեան քիչ բորբոքիչ և հետեւաբար քիչ վնասակար փոշիներ պարունակող օդ կշնչեն ալ նէ, դարձեալ անոնք առողջութեան կվնասեն, որովհետեւ այնպիսի անդամներու մէջ կմտնեն որ բնութիւնը իրենց այս տեսակ մարմիններ ընդունելու կամ փոշի շընչելու յատկութիւն չէ տուած որոնք պատճառ կու-

տան հոգի, որոյ միջոցաւ բարեբաղդաբար կրկին դարս կենչեն։

Գոր ժողովնիրը, գոր հանդէսնիրը, արշաւանքնիրը և ասոնց նման արհեստաւորներու աւագի և կապարի միջոցներ կշնչեն, որոնք սատակ կերպով կը բորբոքեն Թոքերուն մաշկը. այն պատճառաւ է որ այս տեսակ գործաւորաց շատերն կոծիէ հիւանդանալ ունին։ Լուսաւ—է—շէս (Գաղղիոյ մէջ) անուն հահանգին մէկ գիւղին մէջ գտնուող ժողովարդոց գրեթէ ամենն ալ կոծիէ կշնչեն. այս ժողովուրդին շատերուն մահուան պատճառը անոնց Թոքերուն մէջ աւագէ միջի երթալն է. միտք վարելով հրացանի հնարման որ այսպիսի ցաւալի վիճակէն ազատեցան գիւղին այն խեղճ գործաւորները։

Ասեղներու ծայրերը ջնող գործաւորները, երկաթի և աւագի միջոցներ կշնչեն. բաւական ժամանակէ ի վեր հաւանական միտքերով հաստատուած է որ, այս տեսակ գործի զբաղող գործաւորաց գրեթէ մեծ մասը մինչեւ Թոքախտ ըսուած վտանգաւոր ու մահաբեր հիւանդութեան երթակայ կը լան։ Գարիզի բժշկական ճեմարանի անդամ երեւելի Լենդ բժիշկը՝ հոչակաւոր հեղինակ առողջաբանութեան, Լէս—Լաւշարելի մէջ գտնուած ասեղի բոլոր գործարանները պտտելով և միանգամայն անոնց մէջ աշխատաւորներուն իրենց գործոյն պատճառաւ շընչած աւաղէն յաւաջ եկած ցաւալի հետեւութիւն-

ները նշմարելով կայանէ թէ, խեղճերը օրը 5 ֆրանգ կվաստկին և այնքան աւելի կաշխատին, որոնց հիւանդութիւնը կարդէ դուրս արադութեամբ կուգայ անոնց կենացը վախճան տալու ցաւօք և ամենայն թշուառութեամբ։ Տիւվիվիէ անուն բժիշկը՝ գործիս հեղինակին բնական գիտութեան դասատուն հետեւեալը կպատմէ հասկցնելու համար որ, այսպիսի վիճակի մէջ գտնուողները պէտք է աւելի կանոնաւոր և ժուժկալութեամբ կեանք վարեն։ Այս բժիշկը հիւանդ մը ունեցաւ խնամելու, որուն հիւանդութիւնը շատ ծանր ըլլալէն զատ՝ պէտք եղաւ այս հիւանդին վրայ կարեւոր վիրաբուժական գործողութիւն մ'ընել. գործաւորը տեսնելով իւր անձին այսպէս ծանր և վտանգաւոր վիճակի մը մէջ ըլլալը՝ սկսաւ նախ ամեն բանէ յառաջ լաւ առողջութեան վարուիլ, վասնորոյ սկսաւ հոգոց և առողջարար սենեակի մը մէջ ժամանակ անցընել, և հանգստեան ժամերը լաց և օդը մաքուր տեղերը պտտելու կելնէր. մարդուս առողջութեանը յարմար բոլոր այս պարագաները ի գործ դնելով և միանգամայն բժիշկին տուած դեղերովն այս հիւանդին վիճակը պէտք եղածին չափ աղէկցաւ. և Պ. Տիւվիվիէ բժիշկը լաւ համոզուեցաւ թէ, իւր հիւանդը՝ որ այսօր կատարելապէս առողջ է, անպատճառ պիտի մեռնէր ենթակայ եղած ցաւալի հիւանդութեամբը՝ եթէ վերոյիշեալ կերպէն զատ ուրիշ կերպով կեանք վարէր, այսինքն զգուշու-

թիւն չընէր առողջական կանոններու։

Ընոնք որ քոմպակ, քոռրդ և մաղ կգործեն, վերոյիշեալ գործաւորաց վիճակը ունին. ասոր համար այս տեսակ աշխատութեանց յատկացեալ գործարաններու մէջ տեսակ մը գործիք կգործածեն, որոնք հոն գտնուած փոշիներուն մեծ մասը շնչելու օդէն կզատեն։ Փարիզի մէջ առողջաբանութեան դաս մտիկ ընելու համար ազատ դասարաններուն աշակերտներէն մէկը բուրդ, բամպակ և մաղ գործող ըլլալով՝ շատ անդամ հիւանդ էր. աչաց շատ տեսակ հիւանդութիւններ ունեցաւ, որոնց համար շատ օր պարապ կանցընէր և վերջապէս հանգիստ օր մը չունէր։

Բայց սոյն ազատ դասարաններուն մէջ առողջաբանական վերաբերեալ կանոններն սովորելով և ասոնցմով իւր ունեցած ցաւալի հիւանդութեանց պատճառն իմանալով, գործը փոխեց և անկէց ի վեր աչաց հիւանդութենէն ազատեցաւ՝ և այսօր ամենայն առողջութեամբ կաշխատի։

Պղէնյով, անդէկով և կոպաքով աշխատող գործարաններու մէջ, այնպիսի փոշիներ կան, որոնք աւելի վնասակար են առողջութեան։

Հոսոտնէրու ապդեցութիւնները։

Օդը նաեւ կրնայ ապականիլ հոսոտնէրու միջոցաւ, որոնք տեսակ մը կաղ են և ծնունդ կաւ-

նուն միշտ և անդադար կերպիւ ամեն տեսակ մարմիններէ՝ այսինքն թէ՛ կենդանական և թէ՛ բուսական մարմիններէ, և այս տարբեր մարմնոց թէ՛ արուեստական և թէ՛ բնական լուծմամբը։

Որ և իցէ սեռնակի մը մէջ ձգուած ծաղկունք մանաւանդ գիշեր ատեն օդոյն մէջ հոտեր և ածխային թթու կտարածեն, որք մինչեւ մոբիլիթեթ, գլիսոս ցա- և խեղդոնել անգամ կպատճառեն։ Հետեւութիւնները մահաբեր կրնան ըլլալ երբոր այս տեսակ շոգի շնչողներն հիւանդ ըլլան։

Բժշկականութեան աշակերտ երիտասարդ մը, օր մը առաւօտուն կանուխ հիւանդանոց գալուն պէս ընթց հիւանդութիւն ունեցող հիւանդի մը անկողինը կրանան իր առջին, որուն անմիջապէս անկողինէն դուրս եկած գեղջ հոտերը խեղճ երիտասարդը շնչելով, այն հիւանդութենէն կզարնուի և հետեւաբար ցաւալի կերպով կհիւանդանայ։

Այսօր բժշկական փորձերով հաստատուած է որ մարդիկ խնոտ* ձիերուն քովէն անցնելով նոյն հիւանդութենէն փոխուած են. խըզամաթ և ասոր նման տարափոխիկ հիւանդութիւն ունեցող տղայոց մարմինէն տեսակ մը շոգի կելնէ, և պառկած սենեակնին այնպէս կապականէ, որ դանուողներուն ամենաչ ընդհանրապէս նոյն հիւանդութենէն կը զարնուին։

Ամեն բուսական և կենդանական մարմին, եր-

* Տեսակ մը տարափոխիկ հիւանդութիւն է։

բոր ապրելէ կդադրին, անմիջապէս կՀոտին, որով ծնունդ կուտան զանազան դէշ և վտանգաւոր կազերու. ինչպէս են խոտի ջրեմաքան, գիրքեղմանատան անդամալանոսանեան օրհնեալը, ճէմիշները, ճահիճները, և այլն։

Ասոնցմէ զատ ամէն օր զանազան տեսակ մարմնոց լուծումը կըլլայ թէ՛ սոպոյներու և թէ՛ վառարաններու միջոցաւ՝ միայտ և Հանքային ածուխ վառելով. պէտք է նաև յիշել քիմիական զանազան պատրաստութեանց Համար դեղագործներու մէջ եղած գործողութիւններէն և վերջապէս զանազան գործարաններէն յառաջ եկած շնչառութեան վնասակար կազերը։ Մէկ խօսքով Առողջաբանութիւնը կսովրեցնէ որ, լուծման գործողութեան մէջ մարմիններ, շոգիներ և կազեր ծնունդ կառնուն, որոնց ազդեցութիւնը մեծ վնասներու և ցաւալի Հետեւութեանց առիթ կուտայ։

Ցրտիցոնի։

Եթէ ընթերցողք լաւ ուշադրութիւն ըրին մինչեւ Հիմայ շնչառութեան վրայ խօսածներուս, սա Հետեւեալ եզրակացութիւնը կրնամք յառաջ բերել։

Առաջին. թէ մարդուս կեանքը պահպանութեան պիտոյից ամենէն կարեւորն ու ամենէն անՀրաժեշտն է շնչառունը։ Երկրորդ. թէ օդը՝ շնչառութեան գլխաւոր գործողը, որ բոլոր երկրագունտս պատած է, մարդուս կեանց պահպանութեան

մէջ մեծ պաշտօն մ'ունի։

Երրորդ. վերջապէս թէ որ մարդուս շնչած օդը մաքուր է, կեանքն ալ կրնայ անվտանգ մնալ. ապա թէ ոչ՝ եթէ իւր քիմիական յատկութեանցը մէջ փոփոխութիւն մտած է, եթէ իր մէջ փոշի՝ շոգի՝ թունաւոր տեսակ տեսակ կաղեր պարունակէ, այն ժամանակ թէ՛ մարդուս առողջութեանը և թէ՛ կենացը կվնասէ։

Ի՞նչ պէտք է ընել ուրեմն բոլոր այս կարեւոր կէտերը սովորելու. Առողջաբանութիւնը սա հետեւեալ ամենապարզ կանոնները կուտայ շնչառութեան կանոնաւոր գործադրութեանն համար։

Պէտք է զգուշանալ այն ամեն պարագայներէն՝ որոնք արգելք կըլլան ազատապէս օդոյն թոքերուն մէջ մտնելուն, ինչպէս կրնայ պատահիլ ըսածնիս, երբոր երկար ժամանակ ջրի մէջ լողալու ըլլամք. նոյնպէս երբոր բերաննիս գոց, կամ բոլոր գլուխնիս վերմակով ծածկուած քնանալու ըլլամք, ինչպէս որ շատ երիտասարդք և գործաւորք այս յաւալի սովորութիւնն ունին մանաւանդ ձմեռ ժամանակ։ Երբոր հագուստնիս շատ նեղ ըլլայ, ոչ միայն շնչառութեան կվնասեմք, այլ և կուրծքին մէջ գտնուած ամենակարեւոր անդամոց մեծնալուն ու կանոնաւոր և ազատօրէն գործելուն արգելք կըլլամք. մի և նոյն զգուշութիւնը ընելու է նաև նեղ վզնոց կապելէն, վասնզի այն ալ դարձեալ ազատ շնչառութեան արգելք կըլլայ։

Ընդկաստանի մէջ օր մը գիշերուան մօտ անդ-

ղիացիք , 146 հոգի քսան քառակուսի ոտք տարածութիւն և միայն երկու փոքրիկ պատուհան ունեցող սենեակի մէջ բանտարկելով , դեռ չլուսցած անոնցմէ 96 ը մեռան . և առաւօտուն ժամը 2 ին միջոցները երբոր բանտը բացուեցաւ՝ հաղիւ 23 հոգի դտան ողջ , բայց անոնք ալ ամենամիշուառ վիճակի մէջ :

Այս ցաւալի դէպքը՝ որ բոլոր առողջաբանական գրութեանց մէջ նշանակուած է , կապացուցանէ և կսովորեցնէ , թէ ամեն զգուշութիւն պէտք է ընել օդին մաքրութեանն ու փոփոխութեանը . այն օրինակէն կհասկցուի նաև թէ փոքրիկ սահմանի մը մէջ երբոր շատ մարդիկ ժողովելու ըլլան՝ ինչ աստիճան կապականի օդը :

Որո՞ւն մտքէն կանցնի արդեօք Ֆոպրոնենբոս նման տեղեր գտնուած ժամանակնիս ծծած օդերնուս ինչ ըլլալն , որոնց մէջ 5—6 ժամի չափ կանցընենք , և գտնուած օդը զանազան կերպով կապականի , նախ ներկայ եղողներուն շնչառութենէն , որուն կընկերանայ այն մեծ սրահները լուսաւորելու համար վառուած կազերէն յառաջ եկած ածխային թթուն . ուստի այս թունաւոր կազը , շնչառութեան պաշտօնով թոքերէն ելածին հետ միանալով , մի տարակուսիք երբէք , որ այն սրահները ամենավատառողջ տեղեր կյօրինուին , մանաւանդ անոնց վերի յարկերը :

Թատրոններուն և ասոնց նման տեսարան ներ-

կայացնելու տեղերու վրայ խօսածնիս, կրնայ յարաբերութիւն ունենալ այն մեծ սրահներուն, որոնց մէջ դատուողներէն ոմանք կպարեն, ոմանք կխմեն, ոմանք կուտեն, և այլն. ահա որչափ երիտասարդներ արդեօք այս կերպով կժողովին շատ գիշեր, մանաւանդ ձմեռներն. չգիտնալով որ իրենց մարմինը ապականեցաք օդի դէմ գալով, նոյն ինքն արիւնը կապականի, աւելի պակաս կարմիր կդառնայ սրտին մէջ, և միանգամայն անդամները սնուցանող կատարեալ յատկութիւն չունեցող արիւն մը կունենան. և որովհետև երիտասարդք ի բնէ աւելի հարուստ արեան կարօտեն մարմնոյն կատարելագործութեան համար, ընդհակառակն այնպէս անխոհեմ և վատառողջ ընթացքով իրենց արիւնը հարստացընելու տեղ, աւելի կաղտոտացնեն։

Ընակութիւն։

Մարդուս բնակութիւնը իւր առողջութեանը վրայ մեծ ազդեցութիւն ունի. տուներու դիրքը, սենեակներուն մէջ օդին երթեւեկութիւնը, պատուհաններուն բարձրութիւնը, մինչեւ անգամ զանոնք շինելու համար գործածուած նիւթոց տեսակը, որոնք իրենց տեսակին համեմատ անշուշտ կամ առողջարար կամ վատառողջ բնակութիւն մը կյօրինեն։

Դաշտերու մէջ շինուած տուներուն շատերը խիստ ցած՝ խոնաւ ու մութ, և հետեւաբար ամեն

տեսակ մեսասակար կազերու ծնունդ տուող զանազան նիւթերով պատած ըլլալուն , միանգամայն օդին այս տեսակ շէնքերու մէջ ըստ բաւականի շրջան չընելուն՝ ցաւալի հիւանդութեանց պատճառ կուտան , ինչպէս զանազան փէնպերու (սրթմայ) ։

Քաղաքներու մէջ շատ կողմեր , տուները մէկ մէկու քով մութ՝ նեղ և խոնաւ փողոցներու մէջ շինուած ըլլալով , անոնք ալ նոյնպէս կմնասեն առողջութեան ։

Դաշտի մէջ բնակողը առաւօտէ մինչեւ երեկոյ բաց տեղերը աշխատելով , և ասով շարունակ 12 ժամ մաքուր օդ ծծելով , իւր բնակութենէն յառաջ եկած դէշութեանցը դէմը քիչ շատ առած կըսեպուի · բայց քաղաքացիք առաւօտէ մինչեւ երեկոյ աշխատած տեղերնուն մէջ կանցընեն նաև գիշերն ալ , ուստի ամենէն եւել քաղաքացին պէտք ունի զգուշութեան և հետեւաբար առողջարար բնակութիւն մը ընտրելու ստիպեալ է ։

Այսորոյ պէտք է հեռու կենալ գետնի վրայ խոնաւ՝ ցուրտ՝ տխուր՝ մութ՝ արեգակին զօրացուցիչ ճառագայթները և հետեւաբար անոր լոյսը դժուարաւ թափանցող տուներու մէջ բնակելէ , քանզի փորձով հաստատուած է՝ որ այս տեսակ բնակութեանց մէջ ապրողներուն դրեթէ ամենալ հիւանդեն . նոյնպէս հեռու կենալու է նոր շինուած տուներէ՝ անոնց խոնաւութեանը համար . դարձեալ յարկի (չաթը) տակ գտնուած փոքր սենեակներէն , որոնք ամառ ատեն շատ տաք և ձմեռն ալ շատ ցուրտ կըլ-

լան . ուստի կարելի եղածին չափ պէտք է ընտրել բարձր տեղեր շինուած տուներն , անանկ որ արեւելեան կողմը գտնուած մէկ երկու պատուհաններէն կարենայ բաւական հով բանիլ և եկած կամ երթեւեկած հովն ալ կամ լայն փողոց մը և կամ պարտեզ մը եկած ըլլալու է . տան մը մէջ երբոր «ծպ» կայ՝ պէտք չէ անոր ծակը գոցել ամառ ատեն , վասն զի անոր միջոցաւը բաւական օդափոխութիւն կըլլայ . այսպիսի տան մէջ բնակելուն աղէկութիւնը ոչ միայն առողջութեան կ'օգնէ , այլ և տնտեսութեան , որովհետև աւելի աղէկ և տնտեսական է՝ ըստ պատշաճի յարմար տուն մը վարձելով և հոն բնակելով ազատ ըլլալ անյարմար տուներու երեսէն յառաջ եկած հիւանդութիւններուն համար եղած զանազան ծախքերէն ։

Շատ տեսակ գործաւորներ երբեմն մինչև քըսանի չափ կժողովին մէկ պատուհանով սենեակի մը մէջ , և քիչ անգամ կլլանան զանի . և խեղճերն այնպիսի փոքրիկ սենեակի մը օդը մաքրելու համար մինակ դուռներնին բաց ձգելով կբաւականանան . բայց հարցուր մէկ մը թէ այն բացուած դուռը ո՞ւր կնայի . — շատ անգամ սանդուխտի մը առջև և երբեմն ալ ճեմիշի , ուսկից ամէն տեսակ վատառողջ և թունաւոր կապ ծնունդ կառնու ։ Շատ տուներուն սենեակները , մանաւանդ գործաւորաց ժողոված տեղերու խաները օդի շարունակ փոփոխութիւններէն բոլորովին զուրկ ըլլալէն զատ , ճեմիշներուն կազերը և ասոնց նման զանազան պատճառ-

ներէ յառաջ եկածներն ալ այն խեղճ գործաւորաց շնչած օդին ընկերանալով թոքերուն մէջ կերթան։ Ահա ասոնք են սիրելի ընթերցող, մարդուս առողջութեանը ամենէն վնասակար եղող կէտերը, շատ անգամ ամենայն առողջութեամբ դաշտերէն եռ դարձողներն անդարմանելի հիւանդութիւններ կվաստրկին իրենց բնակարաններուն մէջ. երբոր դժբաղդաբար կամ ըստ պատահման փոփոխելի հիւանդութենէ մը՝ ինչպէս գեղատոթ, գեղեալ հոսոյլեղը, ղեղեթ և այլն, այնքան բազմութիւն պարունակող խանի մը մէջ միայն մէկ անձ մը զարնուի, հարկաւ հոն գտնուողներուն ամենն ալ նոյն հիւանդութենէն պիտի փոխուին։ Արդեօք այս տեսակ մարդոց այսպիսի վատառողջ սենեակներու մէջ բնակելնուն նպատակն ինչ է. — եթէ ոչ՝ քիչ ստակ ծախք ընելու դիտաւորութիւնը. խեղճերուն հաշիւը շատ սխալ է, որովհետև վաստկածնին հայրենիք տանելնուն տեղ, ինչպէս իրենց միակ փափաքն է, շատ անգամ հիւանդութիւնը զիրենք կտանի և հետևաբար չեն կրնար իրենց ըրած տնտեսութեանցը վրայ խնդալ, որոնք իրենց կեանքէն զրկելով և զանազան նեղութիւնները կրելով հաւաքած են։

Ուստի պէտք չէ ամենևին այս տեսակ մարդոց օրինակին հետևիլ, որոնք առողջաբանութեան երջանիկ և ամենահարկաւոր կանոններն չգիտնալով՝ իրենց կենացը ժամանակէն առաջ վախճան տալու պատճառ կըլլան։ Հատերն ալ հովաւոր տանց առողջաբար յատկութիւնը կկորանցնեն տեսակ տեսակ ա-

Ներսուններեր մեծցնելով, ինչպէս խոզ, կով, ծագոր, աղաւնի, և այլն։ Պարիզի քաղաքական խորհրդարանի կանոններն արդէն եղած են տուներու մէջ այս տեսակ և ասոնց նման անասուններ մեծցնելու. բայց շատերն կրկին այս կանոնաց դէմ գործելով մեծ ապականութեան առիթ կուտան՝ իրենց բնակարանացը մէջ անասուններ պահելով։

Տուներու օդի մաքրութիւնը պահելու համար պէտք է լուծման մէջ գտնուող մարմիններն ամենևին պահել. նոյնպէս սենեակի մէջ մանաւանդ գիշեր ատեն հոտաւէտ ծաղիկներ ունենալ, որոնցմէ զանազան հիւանդութիւններ ծնունդ կառնուն. ինչպէս գլխու ցաւ, գլխու դառնալ, փսխել և մինչև անգամ խեղդուիլ։

Արդէն յայտնի է ձեզ որ լուծուելու ենթակայ եղող մարմինք օդին ամենասաստիկ կերպով ապականելուն պատճառ կըլլան. ուրեմն որչափ այս տեսակ լուծուելու կամ հոտած մարմիններ գտնուին միանգամայն պառկելու, նստելու և իբրև խոհանոց ծառայող սենեակներու մէջ՝ ինչպէս ոսկորներու, կամ կանանչեղենի մնացորդներուն, ամաններու հոտած ջուրերը, խիստ սաստիկ կերպիւ տուներու օդի մաքրութիւնը կապականեն և կթունաւորեն. վասն որոյ պէտք է անմիջապէս պիղծ ջուրերը թափել, խուները (չօր) նետել. մէկ խօսքով հոտելու կամ թրթռուելու մարմինները տուներու մէջ ձգելու չէ։ Ասոնցմէ զատ շատ անգամ սենեակի մը օդը մաքրելու է և մանաւանդ այն սենեակներուն որ շատ

բաղմաթիւ անձինք և փոշի կգտնուին. կամ թէ զանոնք լուսաւորելու համար վառուած կանթեղներէն յառաջ եկած ածխային թթուն անելեւուծացնել։

Գայտը, փայտի և հանքային ածուխը վառելով շատ մը կազեր ծնունդ կառնուն, որոնց մէջ ածխային թթու կգտնուի. թէ որ այս կազերը ասոնց մուխերուն հետ մէկ տեղ դուրս ելնեն ամենեւին վախնալու վտանգ չկայ. բայց ընդհակառակն թէ որ այս կազերը սենեակին օդին մէջ խառնուելով մնան, շուտով իրենց ներկայութիւնը կստուգուի՝ նախ գլխու ցաւով, յետոյ թմբրութեամբ. և վերջապէս թէ որ այսպիսի թունաւոր օդը պարունակող սենեակի մը մէջ բաւական ժամանակ նստուի, խեղդուելու վտանգը կսկսի, որ մինչև մահ կրնայ պատճառել։

Խեղդուելու և կէս խեղդուելու այս վտանգներն յաճախ կտեսնուին Գարիզի մէջ, մանաւանդ այն կողմերը՝ ուր շատ ածուխ կվառուի. լաթ լուացողներն այս պատճառին համար մեծ վտանգներու մէջ են, մանաւանդ գիշերուան մէջ աշխատած ժամանակնին։

Լաթ լուացող կին մը իր աղջկանը հետ առաւօտուն խեղդուած գտնուեցան իրենց անկողնոյն մէջ. ասոնք պառկելու ժամանակնին, վառարանը այնպէս գոցեցին որ բոլորովին արգելք չկրցաւ ըլլալ գիշերն ալ վառելու, ուստի սենեակին օդին մէջ կամաց կամաց ածխային թթուի շոգիէն լեցուելով թէ մօրը և թէ աղջկանը մահուան պատճառ եղաւ։

Ձմեռ գիշերուան մը մէջ երկու երիտասարդք դեռ չզարդարուած սենեակի մը մէջ ժամանակ անցուցին, ուր գտնուած գէշ «օպա» մը սաստիկ կերպով լեցնելով և վառելով պառկեցան. միւս օրը երկուքն ալ մեռած գտնուեցան. վասն զի «օպային խողովակները իրարու հետ կիսկատար յարակցուելով ծակերէն գանոնք խեղդելու չափ մուխ ելեր է։

Ինչպէս վտանգը կրնայ պատահիլ սենեակի մը տաքութիւնը պահելու համար «օպային խողովակին բերանը գոցել և կրակով լեցուն հոգէ վառարան մը դնելէն։ Փարիզի և ուրիշ տեղեր գտնուող վաճառականաց շատերը առանց «օպայի գետնի վրայ կամ փոքրիկ սենեակի մէջ գիշերներն ալ տաք մնալու համար պառկելով, այս վտանգաւոր կերպը գործածած են. գինեպանի մը իւր կնիկովն ու զաւակներովը մէկտեղ այսպիսի պատճառաւ մը մեռնելուն քիչ մնացած է, կրսէ գրքին հեղինակը, եթէ բարեբաղդաբար ժամանակին պէտք եղած դարմաններն չհոգացուէին։

Ասոնք մինչև հիմայ խօսուածներէն կհասկցուի որ գործաւորք և ընդհանրապէս ամեն ոք պէտք է հեռու կենան տեսակ տեսակ փոշիներէ և մէկ խօսքով օդը ապականող զանազան կաղերու վտանգաւոր ազդեցութենէն։

Նոյնպէս դեղագործներն և ներկագործներն աղէկ և դիւրին միջոցներով կրնան իրենց ամեն աւուր գործածած սանդիտոռները (հալան) մաշկով

մը գոցել, որով ապատ կըլլան անոնց մէջ ծեծուած մարմնոց փոշիներէն, որոնք ոչ թէ միայն իրարու օտար մարմին, հապա նաև ամեն մէկը իրենց տեսակին համեմատ զանազան թոյներ են, և թոքերուն մէջ երթալով և անկէց արեան մէջ շրջան ընելով, մեծամեծ վտանգներու և թունաւորութեանց պատճառ կուտան։ Այսորոյ այս տեսակ վտանգներուն դէմը առնելու համար պարզ մուսուլին մի կամ թրջած սպունգ մը բերնին կամ քթին դէմ դնելով շատ անգամ զանազան տեսակ և թունաւոր փոշիներ թոքերուն մէջ չմտնելու կրաւեն, մանաւանդ և մետաղեայ փոշիներն, որոնց որչափ ֆնատակար ըլլալն յայտնի կրնայ երևնալ ընթերցողաց։

Այսոր համար ապակիի կտոր մը, ասեղներուն ծայրերը բարակցնող աշխատաւորներն, գործածած գործիքին և դէմքերնուն մէջ տեղը դնելով, ապատ կմնան այս աշխատութենէ ծնունդ առած փոշիները շնչելէ։

Այ երջապէս պէտք եղածին չափ ձեռաց և դէմքի մաքրութեան ուշադիր ըլլալու է՝ կապարի՝ սընդիկի և պղինձի ֆնատակար փոշիներուն ազդեցութենէն ապատ մնալու համար։

Ամանապէս շէնքերը ներկողները և լուսանկարներն ալ ուշադիր ըլլալու են, որովհետև ասոնք ալ կապարէ անձէ կոչուած հիւանդութեան ենթակայ կրնան ըլլալ։ Տպարանի գրաշարներն ալ այս տեսակ հիւանդութեանց ենթակայ են, որովհետև կապարէ գիրերը մաքրելու յատկացեալ խեղճ աշա-

կերտներն ալ սոյն հիւանդութեան դերի են. զրոց փոշին ձեռաց վրայ կփակչի և ըղունգներուն շուրջը գտնուած ծակերէն ներս կմտնէ. ուստի իբրև պատուէր և իբրև խրատ կըսեմք թէ պէտք է որ կերակուր չկերած աղէկ մը լուացուին խողանակով (ֆրրչա):

Հասարակաց առողջաբանութիւնը այս տեսակ վտանգներու դէմ առնելու համար հետևեալներն յառաջ կբերէ.

Ա. դաշտերու մէջ բնակողներն զանազան տեսակ տենդերէ ազատ մնալու համար մոլեռը ջրցնելու և կոյնաց ջուրերը վերցնելու են:

Բ. Կանեփի գործարանները գիւղերու մէջ ընել, վասնզի սոյն աշխատութենէ ծնունդ առած՝ առողջութեան վնասակար կազերը գետերուն եզերքի օդը և անոնց ջրին շարունակ վազումը կփարատեն և հեռու կտանին:

Գ. Գաղափարներու մէջ ոմն ը փողոցներն մաքրել. աղտեղութիւններէն վերցնել և նեղ փողոցներէն լայնցնելու եղանէ ելլել, որով հեղհեղէ վատառողջ դիրք ունեցող տուներուն թիւը պակսելով, օդին խոնաւութեան մեծ պատճառներն ալ կոչնչանան:

Առաջին Ֆրանսուա թագաւորը Ֆոնթենպլոյի պալատը բնակած ժամանակը՝ Արիւլ թիւռ—Սէնդ—Արթուին ըսուած փողոցէն անցնելով և հոն բաց ական տեսնելով՝ անկից ծնունդ առած վնասակար և թունաւոր կազերուն վտանգը նախատեսելով, ամապարեց իր մօրը համար յատկապէս ուրիշ տեղ պալատ մը շինել տալ:

Այսօր Փարիզի և անոր շրջակայներն և ոչ մէկ

ականը բաց կտեսնուի, ի նեամն քաղաքական խորհրդոց, որոնց գլխաւոր նպատակն է Փարիզի մէջ ամեն տեսակ մաքրութիւն պահել։

Ահա այս կերպով առողջաբանութիւնը ամեն տեսակ գործարաններու մէջ մտնելով, շատ տեսակ վտանգներու դէմն առաւ և հետևաբար ամեն օր աղ կաշխատի. ինչպէս են օրաթոթ գործիքներուն գործածութիւնը, որոնք ըստ բաւականի օդը նորոգելով, դուրս կհանեն ամեն տեսակ վտանգաւոր փոշիներն և կաղերն։ Կանեփի, բամբակի և ուրիշ գործարաններու մէջ զանազան մեքենաներ մտնելով, առողջութիւնը վնասող փոշիներէն ազատ կպահեն խեղճ գործաւորները. և վերջապէս բոլոր այն մեծագործ գործիքներուն միջոցաւ՝ որոնք մարդուս բաւական ժամանակի մէջ գործածը մէկ վայրկեանի մէջ կընեն, անտանելի յոգնութիւններէն ազատ մնացին խեղճ գործաւորները. թէև նախ վշտացան անոնք մեքենաներուն գործարանաց մէջ մտնելուն համար, բայց յետոյ հասկցան անոնց աղէկութիւնը՝ տեսնելով որ անոնք պատճառ եղան իրենց առողջութիւնը անվտանգ պահելու և հետևաբար իրենց գոյութիւնը երկարելու։

Ահա՛ այս է Եւրոպիոյ լուսաւորեալ ազգաց յառաջադիմութեան աստիճանը, և դարձեալ շատ քունակ կխորհին գործաւորաց վիճակին բարելաւութեանը վրայ. ամեն օր գործարաններու մէջ գտնուած գէշ պարագաներն ոչնչացնելու կամ ըստ կարելւոյն քիչցնելու հոգ կտանին անոնք։

Հիրուսի մեքենաներու գործածութիւնէն ալ զանազան վտանգներ յառաջ կրնան գալ. սակայն առջիններուն չեն հաւասարիր, որովհետև եթէ զանոնք գործածողները տգէտ չըլլան և լաւ օրինի գործածեն՝ ամենայն ուշադրութիւն ընելով, կրնամք ըսել թէ եղած վտանգներուն մեծագոյն մասին դէմը կառնուի։ Այսոր ալ միտքը տեսնուած է Նրբագիտոյ մէջ։

Էնդպոսկոպը վերայ խօսելու։

Օդին վրայ խօսած ժամանակներս Նուլիացոսմ բառը շատ անգամ յիշեցինք. ուստի յօգուտ ծրագրոյս նը պատակը պիտի ըլլայ յայտնել թէ ի՞նչ կնշանակէ այս բառը և որոնք են այս մեծ վտանգէն ապատելու միջոցներն՝ զոր բժիշկը չեկած։ Այս դասը աւելի ուրախութեամբ կիսօսիմ, կըսէ գործիս հեղինակը, յիշելով որ մեզ ունկնդիր եղող աշակերտներէն երկու հոգի, մէկ քանի օր առաջ Սէնթ Մաթէն անուն նեղուցէն անցնելու ատեն կտեսնեն թէ հոն ինկողին մէկը կհանեն. մեր այս կէտին վրայ տուած դասերնիս միտքերնին բերելով և գիտցածներն անմիջապէս ի գործ դնելով, ոյն խեղճը մեծ վտանգէն կազատեն մինչև բժիշկին գալը. այս մեր երկու աշակերտներուն ըրած խնամքները զանի շնչելու ակնարկութեան մէջ կդնեն։

Նարկոսիս (պօղալմադ) ըսածներս, շնչաւորութեան պաշտօնին դադարումը կնշանակէ. կախուած-

ներուն, ջուրի մէջ ընկղմողներուն, ածուխով և ուրիշ կազերով խեղդուածներուն մահուան պատճառը մի միայն անոնց թոքերուն մէջ օդ չկարենալը երթալն է։

Ասիային թթուով կամ ճեմիշի մէջ խեղդուածի մը թոքերուն մէջ մէկ քանի տեսակ թունաւորիչ կազեր ալ կմտնեն։

Այս տեսակ խեղդուածներուն առաջին ընելիք խնամքն պէտք է ըլլայ՝ նոյն տեղէն հանել. և եթէ այնպէս ընելն անկարելի ըլլայ՝ առանց ժամանակ անցընելու բոլոր պատուհանները բանալու է։ Իւանդը պատուհանին քով բերել. արեան շրջանին և շնչառութեան արգելք եղող նեղ հագուստները հանել. կապերը թուլցնել. դէմքին պաղ ջուր սրսկել. քացախով ջուր շնչել տալ. և թէեր կարելի է՝ մինչև զանի խմցնելու աշխատիլ։ Երբոր լաւ պատահման արևէն տեղ մը կախուած մէկն տեսնենք, անմիջապէս զանի կապող կապը լուծելու կամ կտրելու է։

Արդէս ջրին մէջ չկրնար շնչել. և թէեր բաւական ժամանակ հոն անցընէ և միջոց մը չգտնէ այն վտանգէն ազատելու կամ որևէցէ մէկը գինքը չազատէ, անմիջապէս կխեղդուի և հետևաբար կը մեռնի։ Այսպէս գիտնալով՝ ջրին մէջ ինկող խեղդուողներուն պատճառը ոչ թէ ջուր կըլլնին է, այլ և շնչելու օդ չգտնալնին. ուսկից կը հասկցուի շուտով և ամենայն դիւրութեամբ որ անօգուտ և վնասակար է այնպիսին ոտքերէն կախել,

ինչպէս որ հասարակաց մէջ սովորութիւն եղած է. ընդհակառակն ամեն ճիգ ընելու է թոքերուն մէջ օդ տանելու. ասոր համար հիւանդը մէկ քովի վրայ պառկեցնելու, բերնին և քթին մէջ ժողուածներն պարպելու և մինչև զանոնք դուրս հանելու համար ծծելու է. յետոյ կուրծքին վարի կողմը ձեռքով կոխել մէկէն՝ մէկ ձգելով՝ կրկին նոյն գործողութիւնը կրկնելու համար։

Այս գործողութեան մէջ կուրծքը իբրև փուք կծառայէ թոքերուն մէջ օդ տանելու համար. նոյն միջոցին պէտք է նաև թրջած լաթերը հանել, մարմինը չորցնել և ֆանէլայով մը շփել արեան շրջանը աղէկ մը հաստատելու համար. ասոնցմէ ետքը պէտք եղածներն ընել բժշկին կվերաբերի։

ԳԼՈՒԽ Գ.

ԿԵՐԱԿՈՒՐ

ԳՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹԻՒՆ

Սոսամոր. — ամենդրակոն ենթրենը. — քամելաբեղէն. — ալէաբ. — հաց. — աղբ և մեաց քամելաբեղէնք. — ասամէկ. — ալգասաղէ. — ամասամակոն ամասամոր. — ասանասամենենքէ յասրասալ եկած հեբրայասրենը. — յոտ. — հոտ. — հոտի. — հոտով ասարծ. — յոտին. — եփելաս հեբրայենքն. — հասմամանք. — խասհամոցէ մեջ գոբձաձասելէք ամօրենէբ. — խմելէք. — ջուր. — մէջ. — սարծ. — գինի. — գաբելջաբ. — մրգօղէ. — օղէ. — գինով. — գինովամենն. — հեբրայերոց վերաբերեալ ընդհանրաբար խրատք ի ժամանակաւորներն և ընտրեալներն։

ԳԼՈՒԽ Գ.

ՅԵՐԱԿՈՒՐ

Արիւնը, մարդուս կազմուածքին ամէն մէկ կողմը իր անուշիչ տարերց մէկ մասը ձգելով, կենաց անյարմար նիւթերէ բաղկացեալ հեղուկի մը դարձած, կրկին սրտին մէջ կուգայ, ուսկից անմիջապէս դուրս կ՚ելնի՝ թոքերուն մէջ երթալու համար։ Կենդանական այս աշխատութեամբ, մարմինը և արիւնը անդադար կորուստներ կրնեն, որոնց նորոգութիւնը գոյութեան առաջին պարագաներէն մէկն է։ Կերակրոց նպատակն է ահա այս կորուստներուն տեղը լեցնել՝ և տալ միանգամայն արեան նոր զօրութիւն մը՝ նոր կենդանութիւն մը՝ մարմնոյն կատարելութեան համար։

Կերակուրն ալ շնչառութեան նման կենաց պահպանութեան անհրաժեշտ պէտքերէն մէկն է՝ սա տարբերութեամբ որ օդը շնչառութեամբ թոքերուն մէջ անպատճառ մտնելու կպարտաւորի միջին թըւուլ մէկ վայրկեանի մէջ քսան անգամ, բայց այս երկրորդ պաշտօնին յատկացեալ անդամոց համար կբաւէ որ օրը մէկ կամ երկու անգամ սնունդ մտնէ, նաև առանց վտանգի աւելի շատ ժամանակ կրնայ ապառել։

Երբոր անասուն մը իր անունդէն բոլորովին կտրուի, կսկսի նիհարիլ, տկարանալ և մեռնիլ. ձագերն աւելի շուտ կմեռնին. միևնոյնն է մարդոց համար. ինչպէս երիտասարդ մը և ծեր մը աւելի կրնան դիմանալ անօթութեան քանթէ տղայ մը։

Կերակուրի յատկացեալ պաշտօնը շատ խառն է, որովհետև շատ անդամներու օգնութեանը կը կարօտի, և կ՚ուսամ թէ պիտի կարող ըլլամ զանի հասկցնել ամենայն դիւրութեամբ։

Կերակուրները նախ բերնին մէջ կմտնեն, ուր լեզուի միջոցաւ համը կնայուի, ակռաներով կծամուի, լորձունքով կխառնուի՝ որ տեսակ մը հեղուկ է, և բերնին շուրջը գտնուող գանազան մասներու միջոցաւ ծնունդ կառնու և ուր աւելի քանակութեամբ կթափուի կերակուր ուտելու ժամանակ։

Այս առաջին գործողութիւնը շատ կարևոր է. կան անանկ կերակուրներ, որոնք եթէ լորձունքով չխառնուին և ակռաներով չծամուին, ըստ պիտոյից դիւրաւ և երբեմն ալ բոլորովին չեն կրնար մարսուիլ, վասնզի լորձունքը քիմիական զօրութեամբ կազդէ կերակրոց վերայ և հեռևարար մարսողութեան կպատրաստէ։

Կերածնուս ամեն մէկ պատառը կլոր ձև մը առնելով բերնին վարի կողմը կուգայ և այն կողմերու միսերուն թէ՛ պզտիկնալովը և թէ՛ շարժմամբը մինչև ստամոքս կմտնէ։ Կերակուրներն հետզհետէ ստամոքսին մէջ ժողովուելով, անոր մէջ գտնուած ուրիշ տեսակ հեղուկով մ՚ալ կթրջին, և հոն բո-

ջորովին կակուղնալով և թրջելով, աղիքներուն մէջ կերթան՝ նոր փոփոխութեանց մէջ մտնելու համար։

Ստամոքսին պաշտօնը կենդանական աշխատութիւն մ՚ըլլալուն, մեր կամքէն անկախ է, ուրեմն եթէ ըստ պատշաճի պատրաստեալ և բարեխառն կերակրով լեցնենք մեր ստամոքսը՝ գոհութեամբ պիտի կատարէ իրեն յատկացեալ աշխատութիւնը առանց յոգնելու և առանց մեր զգալուն։ Այց ընդհակառակն՝ երբոր ստամոքսնուս մէջ գէշ ծամուած՝ խառն կամ գրգռիչ կերակուր խաւրելու ըլլամք, զանի մարսելու համար կրած աշխատութիւնը երկայն ըլլալուն, ստամոքսը պիտի յոգնի և մարսողութիւնը շատ դժուարաւ պիտի ըլլայ, ուսկից պիտի հետևի նեղութիւն՝ անհանգստութիւն և թուլութիւն։

Գործոյս հեղինակը հետևեալ օրինակը կպատմէ։ "Օր մը երիտասարդ կնոջէ մը կանչուեցայ՝ որ սաստիկ կիսխէր. ասոր վրայ ընտանիքն բոլորովին շուարուած մնացեր էին, կարծելով որ փսխունքին մէջ թոքերու և լեարդի կտորներ կային. արդարև տեսայ ամանին մէջ մսի կտորներ, որուն վրայ մտածեցի թէ պարզապէս ոչխարի մսի կտորներ էին։ Ահա եղելութեան պատճառը. նոյն առաւօտուն այս կինը բաւական խոշոր մսի կտորներ կերած կամ կըլլաց և ստիպողական գործի մը համար դուրս ելած էր. մինչև տուն դառնալուն, դէպի ստամոքսին կողմերը անհանգստութիւն մը ունեցաւ գլխուցաւով. վերջապէս տուն եկածին պէս՝ ստամոքսին մէջ եղածները դուրս ելլելով հանգստութիւնը գը-

տաւ։ Եթէ կինը քիչ մ'ալ աւելի կամաց ուտէր, եթէ աւելի զգուշութեամբ ծամէր, ոչ ինքզինքը այնչափ անհանգիստ պիտի ընէր և ոչ իր ընտանիքն այնչափ մեծ դողի մէջ պիտի իյնային մինչև բժիշկին դալուստը։ Ինչու համար ուրեմն կնոջ կերած կամ կլլած այն մսին կտորները ստամոքսին մէջ մնացած էին և միւս կերակուրներուն հետ աղիքներուն մէջ մտած չէին. որովհետև ստամոքսին դէպի աղիքներուն կողմը ունեցած ծակը, օղակաձև կլոր և փոքրիկ միսերովը դոցուած է, ուսկից միայն ստամոքսին մէջ պէտք եղած փոփոխութիւններն կրող կերակուրներն աղիքներու մէջ կանցնին։,,

Կարելի և հաւանական է որ շատ անգամ լսած ըլլաք, թէպէտ սխալ, թէ շատերն ստամոքսի այն ծակին անուան հիւանդութիւնն ունենան, ստամոքսի տեսակ մը հիւանդութիւն ունենալն հասկցնելումտոք։ Մենք ամենքնիս ալ ի շնորհս Աստուծոյ, ըստամոքսին այն ծակը ունինք, որուն պաշտօնն է արդելք ըլլալ մարսողութիւնը խանգարող կերակրոց աղիքներուն մէջ մտնելուն։

Շատերն ստամոքսի այս հիւանդութիւնը ունին, մանաւանդ անոնք, որ շատ անգամ դրգռիչ և խոշոր կերակուրներով զանի կյոգնեցնեն և հետևաբար կբորբոքեն։

Կերակուրները աղիքներուն մէջ մտնելով, պարզապէս տիղմի կնմանին, հոն լեարդէն ծնունդ առնող մաղձին գործողութեամբը կապդուին, որ տեսակ մը լեղի և կանաչագոյն դեղին հեղուկ մ'է,

Լեարդը բաւական մեծութիւն ունեցող և փորին աջ կողմը վերօք դրուած պիտանի անդամ մի է, որ վերոյիշեալ հեղուկին ծնունդ կուտայ, և ստամոքսին կից գտնուող մեծ մսանի մը միջոցաւ ծընունդ առած, գրեթէ լորձունքի բաղադրութիւն ունեցող հեղուկին հետ ընկերանալով, կերակրոց մարսողութեան գործողութիւնը կկատարելագործէ։

Երբոր այս աշխատութիւնը կվերջանայ, կերակուրին տեղ իւղոտ հեղուկ մը յառաջ կուգայ, որուն անունն է խախաց, որ շարունակ աղիքներուն ներքին կողմը կամ երեսը գտնուող խուզմբ մը փոքր երակներուն մէջ կմտնեն։ Այսոնց միութիւնը ծնունդ կուտայ մեծ երակի մը, որուն պաշտօնն է նոյն խախացը սև արիւն պարունակող երակի մէջ տանել արեան հետ խառնելու։ Խախացին նախ գոյնը մութ է, հետզհետէ կճերմկնայ և վերջապէս կկարմրի, որով կհասկցուի թէ այն ատեն արեան փոխադրուած է։

Խախացը սև արեան հետ խառնուելով նախ սրտին աջ կողմը և անկից ալ թոքերուն մէջ կմտնէ, ուր կատարեալ կարմիր կամ մնուցիչ արեան կփոխանակի. այս կատարեալ մնուցիչ վիճակը ստանալով՝ սրտին ձախ կողմը կուգայ մարմնոյն զանազան կողմերը պտտելու և զանոնք մնուցանելու։

Կերակրոց մէկ մասն ալ աղիքներուն մէջ կը մնայ, և աղիքներուն մինչև վերջին ծայրը հասնելով կկարծրանայ, մութ գոյն մը առնելով վերջապէս դուրս կելնէ.

Հեղուկ մասերն ալ, արեան շրջանին մէջ մնալով, դէպի երիկամունքներն կ՚սառաջանան, այսինքն փորին մէջ կռնակի ոսկորներուն երկու կողմը գտնուած այն երկու անդամներուն, որոնք ծընունդ կուտան միզի։ Այս հեղուկը յետոյ մաշկեղէն քսակի մը մէջ մտնելով կ՚ողովի, անկից կերակրոց մնացորդ կարծր մասին նման դուրս ելլելու։ Ուստի շատ վտանգաւոր է մարմնոյն մէջ պահել կերակրոց անօգուտ թէ կարծր և թէ հեղուկ մնացորդներն, որոնց երկայն ժամանակ մարդուս ներսիդին կենալը զանազան հիւանդութեանց պատճառ կրնայ տալ։

Ուստի եթէ կուզենք որ կերածնիս մեզ օգտակար ելլայ, պէտք է որ ինչ որ կուտենք կամ կը խմենք՝ բոլոր այս փոփոխութիւնները կրեն, այսինքն պէտք է նախ հեղուկի փոխուին, յետոյ խախտցի վերածուելով զանի ընդունելու յատկացեալ երակներու մէջ մտնեն. ապա թէոչ՝ առանց մարդուս կամքին փոքր ինչ ծառայութիւն մի ընելու՝ դուրս կելնեն։

Սովորինք ուրեմն ամեն տեսակ կերակուրները, անոնց բաղադրութիւնները ու պատրաստութիւնները։

Սննդական նիւթեր։

Մեր կերակուրները պատրաստելու համար զանազան նիւթեր կրնանք գտնել թէ անասնոց և թէ տնկոց զանազան կարգերէն։

Ինչերն ըսած են թէ, մարդս անասնոց միջը ուտելով կատաղի եղած է. և թէ՝ բոլորովին բանջարեղէններէ պատրաստեալ կերակուրով, կամովը և այլն, մարդս կրնայ բաւականանալ։ Վերջին դարուս մէջ մեծ փիլիսոփայ մը և երևելի բժիշկ մը ուզեցին և աշխատեցան որ այս վերջին դրութիւնը վերահաստատուի, այսինքն Հեռևիլ Տեղուիլէռ կը-նոջ սա տողերուն,

"Էրեմ՝ հաց՝ պտուղ՝ քանջար՝ պարզ ջուր և մաքուր օդ
"Ընդ սոնոյ էին ծը նախնեաց առողջ անուանը"։

Առանց այս դրութեան դէմ ըսելու, այսպիսի պարզ սնունդ մը բաւական եղած է և դեռ կրնայ բաւական ըլլալ շատերուն՝ առանց անոնց առողջութեանը ջնասելու։ Բայց կան այնպիսիք՝ որ եթէ քիչ մը թեթև կերակուր առնեն, անմիջապէս առողջութիւնին կկորսնցնեն. գիւղացւոց շատերուն կերածը բանջարեղէն է։ Բայց մարդս դիւրաւ համոզուելու համար կբաւէ մինակ ակռաներն աչքէ անցընել, որոնց բնութիւնը, ձևը և տեսակը կհաստատեն թէ մարդս կրնայ և պէտք է որ, թէ անասնական և թէ բանջարեղէն սնունդներ առնու։

Բանջարեղէն կերակուրը։

Տնկոց մէջ խումբ մը բանջարեղէններ կան, որոնք մարդուս իբրև սնունդ կրնան ծառայել. և ահա այս պատճառաւ է որ ամենայն զգուշութեամբ կմշակուին։ Ինչպէս անոնցմէ ոմանց մինակ արմ-

տը , ոմանց պտուղը և ոմանց տերևը կառնենք՝ մեր ճաշակին և սովորութեանցը համաձայն :

Պարզ բանջարեղէն կերակրոց մէջ բաւական անուշդ չկայ՝ և որքանոր շատ գիւղացիք գրեթէ շատ քիչ միս կուտեն՝ սակայն և այնպէս պէտք է գիտնալ որ այս տեսակ կերակուր մը մինակ չբաւէր մեծ քաղաքներուն մէջ բնակող գործաւորաց՝ եթէ միս չուտեն : Գիւղացիք իրենց արիւնը ուժոյցընող այնպիսի մաքուր և անուշիչ օդ մը կծծեն , ուսկից քաղաքացին և քաղաքացի գործաւորները զուրկ են :

Ահա հոս յարմար կսեպեմ բուսական կերակրոց վրայ խօսիլ : Տնկաբաններները տնկոց յատկութիւններն ու ուսմունքը գիւրացնելու համար , բոլոր տունկերը զանազան սեռի՝ կարգի և ընտանեաց բաժնած են :

Միջական ընտանիքը , որ կպարունակէ խոտերն , ինչպէս ցորեն՝ գարի՝ բրինձ՝ եգիպտոսի ցորեն՝ հաճար և այլն , գրեթէ ամենէն օգտակարն է թէ մարդուս և թէ անասնոց համար :

Այս տունկերը երկրագնտիս ամեն կողմերը կաճին և բոլոր խոտակեր անասնոց իբրև անուշդ կը ծառայեն . ինչպէս արջառները՝ բունով և տերևով , իսկ թռչունք և մարդիկ՝ հունտով , որ կպարունակէ խիստ սննդարար նիւթ մը , որուն պարզապէս կըսուի ալէր :

Ընէր։

Ի բնէ հասկցուած և մտերիս ալ նոր զանազան փորձերուվ հաստատուած է որ, այս նիւթը պարունակող ամեն տեսակ տունկերն սնուցիչ յատկութիւն մը ունին. այս իր մաքուր վիճակին մէջ ճերմակ փոշիի մը կնմանի և է շոր, անհամ և անհոտ, ու մինակ տաք ջրի մէջ կրնայ հալիլ։

Օ՝ասի պարունակող տունկերն են, գետնախնձորը, կաղին՝ լուբիա՝ բակլայ և այլն և այլն։ Ասոր համար Լօնտ իր Առողջաբանութեան մէջ այսպէս կըսէ, "այս նիւթը քաղցր ու սնուցիչ կերակուր մի է, ստամոքսին մէջ շատ քիչ ժամանակ կանցընէ մարսուելու, և հետևաբար ամենեին զանի չյոգնեցընէր։"

Ազ։

Ազերուն ամեն տեսակն ալ գրեթէ ալիւրով կպատրաստուին։ Ազն է երկրագնտիս բոլոր ժողովրդոց ամեն աւուր կերակուրը, մանաւանդ Եւրոպացւոցս՝ զոր գրեթէ մեր բոլոր կերակրոց հիմն ըրած ենք։

Ընտանոց նման, մարդս ալ նախ պարտաւորեալ էր, գետնի երեսը բնականաբար աճող հունտերը ակռաներովն փշրել. բայց վերջերը իր իմաստութեամբն և յառաջադիմութեամբը ուրիշ թանկագին

տունկեր ալ մշակեց, սնունդը աւելի հաճոյական՝ համով և աւելի զօրեղ ընելու համար։ Ոչ ասնորոյ հետզհետէ զանոնք քարերով փշրել որոշեց հունտերուն կեղևը դիւրութեամբ զատելու և վերջապէս ջրով խառնելով և շաղուելով եփելու համար։

Հացը ամեն տեսակ կերակրոց ամենէն առողջն, թեթևն ու միանգամայն սնուցիչն է. հացը թէեր լաւ պատրաստուի՝ ամեն հասակի և ամեն կազմուածքի տէր մարդոց կ՚յարմարի։

Հացը սննդեան պէտք եղած բոլոր որպիսութիւնը ունենալու համար, պէտք է որ ըլլայ ճերմակ՝ ծակոտ՝ աղէկ շաղուած և լաւ եփուած։ Ուստի հաց մը բոլոր այս կարևոր յատկութիւններն ունենալու համար, բուն իսկ զուտ ցորենի ալիւրով պատրաստուած ըլլալու է. որովհետև այս տեսակ ալիւրը սոսինձ պարունակելով, հացը եփուն կընէ։

Ցորենի և հաճարի մէջ սոսինձ գտնուելուն համար, ասոնցմէ շինուած հացերն թեթև՝ դիւրամարս և սնուցիչ կըլլան։ Բայց այս երկու տեսակներուն մէջ ուրիշ ալիւրներ ալ կրնայ աւելցուիլ, ինչպէս կընեն գիւղացիք, զորօինակ գարիի, եգիպտոսի ցորենի՝ գետնախնձորի ալիւրներ, և այլն։ Բայց սա կայ որ ասոնցմով շինուած հացերն որչափ որ կարծր, իւղոտ և սնուցիչ կըլլան՝ սակայն այնքան դիւրամարս չեն։

Հասարակութեան մէջ ծախուած ալիւրներուն աղէկութիւնը իրենց մէջ պարունակող սոսինձին քանակութենէն կհասկցուի. ուսկից կհետևի որ այս

կերպով ուրիշ տեսակ վար ալիւրներով խառնուած ըլլալին ալ կհասկցուի։

Գուռնէն նոր ելած տաք հացը ծանր և դժուարամարս է, նոյնպէս աղէկ չեփուածը կամ խմորը թանձր և խոնաւ ըլլալուն։ Այսպէս գէշ եփուած հացերն չեն պահուիր, վասնզի շուտով կբորբոսին (քիւֆլէնեմիշ ըլլալ) և ոչ միայն դժուարամարս են, այլ նաև թէ ստամոքսի և թէ աղիքներու պաշտօնները կխանգարեն։

Ալիւրով կպատրաստուին նաև զանազան տեսակ խմորեղէններ. ինչպէս թեւլահայս (շէհրիյէ), ձաւար մանրաղաց (պուլկուր), հաստեայ (մաքառնայ) և այլն. որոնք ջրի, կաթի և մսի ջրի մէջ խառնելով, պատուական, դիւրամարս և սնուցիչ կերակուրներ կըլլան։

Սիղական ընտանեաց մէջ գտնուած բոլոր տնկոց ալիւրովը և ասոր նման ուրիշ տեսակներովը՝ ինչպէս կաղին, գետնախնձոր և այլն, սնուցիչ և դիւրամարս կերակուրներ կպատրաստուին։

Ալիւրով կպատրաստուին նաև զանազան տեսակ կարկանդակներ, որոնք ամենայն ագահութեամբ կինտուուին տղոցմէ և շատակերներէ։ Այսոնք ամենէն վնասակարներն են, որովհետև այս տեսակ կերակուրներն պատրաստելու համար պէտք է ալիւրը ձուի, սերի և տեսակ տեսակ իւղերու հետ խառնել որոնցմէ յառաջ եկածներուն ամենն ալ ծանր և դիւրամարս և աւելի վնասակար են հիւանդ տղոցմէ և հիւանդութենէ նոր ելլողներուն։ Հաս

անդամ տեսնուած է որ հիւանդութիւնէն նոր ելլողներն կրկին և աւելի ծանր կերպով հիւանդացած են այս տեսակ կարկանդակներ ուտելով, վասնզի չկարենալով մարսել՝ փսխելու, տենդի և մինչև մահ պատճառող հիւանդութեանց ենթակայ կըլլան։ Տղայոց տալու կարկանդակներն չոր տեսակէն ըլլալու են, իսկ սերով և ուրիշ զանազան նիւթով պատրաստուածներէն բոլորովին հեռու կեցնելու է զանոնք դիտնալով անոնց ստամոքսին փափկութիւնը։

Ասինք նաև թէ, գեղոնոխնոյրը և կողինը բաւական ալիւր կպարունակեն. արդարև այս տեսակ տուներէն պէտք եղածին չափ կրնայ ելնել ալիւր և ամեն տեսակ պատրաստութեանց կրնայ յարմարիլ։ Փորձեցին նաև մինակ գեռնախնձորի ալիւրով հաց շինել, բայց հասկցուեցաւ որ միշտ պէտք է ցորենի ալիւր ալ աւելցնել։

Գեռնախնձորը բուսական սեռին ամենէն թանկագին կերակուրներէն մէկն է. անուշիկ ու դիւրամարս է. և միանգամայն սա աղէկութիւնն ալ ունի որ ամեն ստամոքսի կ՚յարմարի։ Ժբաղդաբար այս թանկագին տունկը մէկ քանի տարիներէ ի վեր ծանր հիւանդութենէ մը զարնուելով՝ արմատը չորնալուվրայ է։ Կ՚ուսամ որ Եւրոպիոյ դիտուն երկրագործները այս հիւանդութեան դէմը առնել պիտի ջանան, որովհետև այս թանկագին պտուղին կորուստը հասարակութեան մեծ աղէտք մը եղած պիտի ըլլայ։

Կաղինն ալ առողջ և անուշիկ կերակուր մ՚է։

որուն ապացոյց նաև կրնամք զուրցել թէ Շիմուզիններն իրենց կերակրոց հիմն ըրած են զանի։

Սիզական ընտանիքին կ՚յաջորդէ խորխաւոր ընտանիքը, որ մարդուս առողջարար սնունդ տուող տունկեր կպարունակէ. վասնզի այս ընտանեաց կը վերաբերին բակլա՝ լուբիա և ասոնց նմաններն։

Այս տեսակ տունկերը տարբեր համեր ունին ջոր կամ թաց եղած ատեններին և հետևաբար կտարբերին սննդեան կողմանէ. ինչպէս՝ թաց եղած ժամանակներին քիչ ալիւր ու շաքար և աւելի ջուր պարունակելնուն համար քիչ սնուցիչ են՝ բայց և այնպէս այս վիճակնուն մէջ ալ դիւրամարս և փափուկ են. և երբ չորնան՝ յիրաւի աւելի կսնուցանեն, բայց դժուարամարս կըլլան և հետևաբար ամեն ստամոքսի չեն յարմարիր, եւ այն ժամանակը աւելի ալիւր կը պարունակեն, և մարսողութեան ժամանակ զանազան կազերու ծնունդ կուտան, որոնց ներկայութիւնը շատ անգամ փորի ցաւ կպատճառէ. ասոնք աւելի դիւրամարս են երբոր իրենց կեղևէն զատուին։

Խաշած կալամբը՝ բանջարը՝ շողգամը՝ ստեպղինը՝ ծնեբեկը՝ հաղարը՝ կանկառը՝ լուբիան և այլն, թեթև՝ դիւրամարս և բաւական սնուցիչ կերակուրներ կրնան համարուիլ, երբ հացի մանաւանդ մսի հետ ընկերացած ըլլան։

Ամեն տեսակ կաղամբները սնուցիչ բայց դժուարամարս են. ուստի քիչ ուտելու և մարսողութիւնը դիւրացնելու համար ազէկ ծամելու և պղպեղ աւելցնելու է։

Ընանկ բանջարեղէններ կան, որոնք երբոր խակ կամ աղցան (սալաթա) ընելով ուտուին, շատ դժուարամարս են։

Եւրոպիոյ զանազան կողմերը մանաւանդ դաշտերու մէջ աճող սունկերն ալ մարդուս իբրև կերակուր կրնան ծառայել. գաղղիոյ մէջ շատ քիչ կգործածեն և ընդհանրապէս ուրիշ կերակուրներու հետ խառնելով կուտեն, սակայն շատերն ամենայն զուարճութեամբ կուտեն և դաշտերու մէջ պտըտելու երթած ժամանակնին ամենայն ագահութեամբ կփնտռեն։

Սունկը դժուարամարս կերակուր մ'է, սակայն և այնպէս աւելի անդարար է. դժբաղդաբար ասոնցմէ զանազան մինչև մահաւոր վտանգներ յառաջ գալն սովորական եղած է. արդարև կան այնպիսի սունկեր, որոնք թունաւոր են, որոնց համար զանազան օրագրոց մէջ, դաշտերու մէջ պտըտելով կամ կամաւ ժողվելու ելլողներուն շատերուն իրենց տգիտութեամբը մինչև մահու՛ զոհ ըլլալնին կկարդացուի։

Անկարելի է որ հոս կարողանամ հասկցնել ձեզ անոնց թունաւոր տեսակը և կամ թունաւոր սունկ մը ճանչնալու համար պէտք եղած նշաններն սովորեցնել։ Սա միայն կրսեմ որ Փարիզի մէջ կառավարութեան կողմանէ արգելք եղած է ամեն տեսակ սունկեր ծախուելու։

Իմ այս մասին ձեզ տալիք խրատս սա միայն կրնայ ըլլալ որ ամեն գտնուած սունկը չուտուի. և

ուտուելուն ալ դեռ չկերած՝ ամենայն կերպիւ պէտք է քննել ու ետքը ուտել ապահովութեամբ։

Պտուղք։

Այն զանազան պտուղները՝ որ ամառ առեն ամենայն ագահութեամբ ինտուելով կուտենք, այնքան անուշիկ չեն՝ մանաւանդ երբ թարմ (թաղէ) են. այս տեսակ պտուղներուն բաղադրութեանը մէջ թթու, շաքար և շատ մը ջուր կայ։ Բայց երբ արեւով կամ փուռի մէջ չորցուին, ջուրերնին և թթուներնին կորսնցնելով՝ շաքարնին կշատնայ, կկարծրանան և աւելի սննդարար կըլլան. ինչպէս թուզ, խաղող, տանձ, կեռաս և այլն։ Ուրշը՝ ընկոյզը, և այլն, ալիւր և տեսակ մը իւղ կպարունակեն, որով աւելի դժուարամարս են, մանաւանդ երբ չորցած ըլլան։ Պտուղները թարմ եղած ժամանակնին միսերնին փափուկ ըլլալով՝ շատ դիւրամարս են։

Սեխին և ձիրանին համար սխալմամբ ըսուած է թէ ջնասակար և տենդ տուող պտուղներ են. ձիրանը աշխարհիս ամենէն համով և թանկագին պտուղներէն մէկն է, որ եթէ հասուն ըլլայ և լաւ բաւականի ուտուի, և ոչ մէկ ջնաս մը կհասցընէ. նոյնպէս է և սեխը. բայց երբ շատ պաղած ուտուի՝ մարսողութիւնը կրնայ խանգարել։

Շատ կողմեր դեռ չհասունցած ձիրանները կծախուին, և տղայք տասը փարայով անոնցմէ բաւական կրնան գնել, նոյնպէս աղջիկներն ալ իրակ

ինձորները ադահութեամբ կուտեն . այս տեսակ պարագայից մէջ պէտք է զգուշանալ և հետաքրքիր ըլլալ անոնց վիճակնուն , զի այս խաբէական փափաքը հիւանդութեան նշան մը կ՚յայտնէ :

Պտուղներն խաշած ալ կուտուին . այն ժամանակ աւելի սնուցիչ և դիւրամարս են . ասոնց զանազան տեսակներովը անուշեղէններ կրնան պատրաստուիլ , որոնք երկար ժամանակ կպահուին առանց աւրուելու , և հիւանդութենէ նոր ելլող տըղայոց շատ կ՚յարմարին :

Ձօքօլան հնդիկ նուշով կպատրաստուի , որ շատ աղէկ կերակուր մ՚է . և աւելի դիւրամարս է՝ երբ շատ թանձր չըլլայ . այս պատուական կերակուրը կգործածեն Փարիզացիք մանաւանդ ձմեռները :

Ընտանական կերակուր :

Ընտանիներէ յառաջ եկած կերակուրները աւելի սննդարար են բուսականներէն : Ընտանոյ միսը աւելի շատ և կազդուրիչ արտադրեալ կուտայ մարսողութեամբ . սակայն և այնպէս բոլոր անասունք և անասնոց ամեն կողմերը միևնոյն սնունդը չեն կրնար տալ . ինչպէս եզն , խոյ , ձի , խոզ , նապաստակ , այծեամն , բադ , սադ և կաքաւ աւելի սննդարար են , բայց աւելի ծանր . ընդհակառակն՝ որթը , վառեակը , գառն , ուլը աւելի թեթև՝ փափուկ և քիչ սննդեան պէտք ունեցողներուն կ՚յարմարին :

Շատ կարելի է որ ոմանք զարմանան թէ ի՞նչ պատճառաւ ձիու միսը աւելի սննդարար կերակրոց կարգը դասած ենք, վասնզի դեռ Եւրոպացւոց մէջ սովորութիւն չէ եղած. սակայն երևելին Շառէյ փորձած է որ այս անասունին միսը առանց փոքր ինչ վնաս մը բերելու եզին մսին նման սննդարար կերակրոց գլխաւորներէն մէկը կրնայ համարուիլ։

Ոչ թէ մինակ անասնոց միսը կուտուի, հապա նաև զանազան անդամները. ինչպէս, ուղեղը, թոքը, որոնք բաւական դիւրամարս կրնան կոչուիլ. նոյնպէս լեարդը, երիկամն, որոնք աւելի դիւրամարս ըլլալու համար պէտք է որ կակուղնան։ Պէտք չէ մոռնալ նաև ասոնցմէ զատ այս երկու տեսակ անասնոց շատերուն ձուն և կաթը, այս երկու թանկագին կերակուրները, որոնցմէ առաջինը՝ որ կատարելապէս կմարսուի, շատ սնուցիչ է և միանգամայն ամեն ստամոքսներու կյարմարի՝ առողջին և հիւանդութենէ նոր ելլողներուն։ Իսկ երկրորդն աւելի օգտակար և աւելի շատ գործածուելուն համար՝ մասնաւորապէս խօսել հարկ կհամարիմ։

Արդուս առաջին սնունդն է կաթը. առաջին ամիսներուն մէջ մինակ այս կերակուրը իրեն կբաւէ, և բոլոր իր կենացը մէջ զանի կրնայ գործածել իբրև առողջարար սնունդ։

Պարզ կաթը կամ ուրիշ ուտելիքներով խառնեալ կամ զանազան կերպերով պատրաստեալ, ինչպէս կոդի, պանիր, այնպիսի սնունդ մ՚է, որ ա-

մեռ օր առատութեամբ կգործածուի։ Տղան իր ծը-նած վայրկեանէն զանի պատրաստ կգտնէ, յարմար իւր դեռ տկար անդամներուն՝ մօրը ծոցին մէջ, և թէպոր մեծ արգելք մը կայ տղուն իր մօրը կաթովը սնանելու, որ շատ ցաւալի է, ուրիշ կնոջ մը պաշտպանութեանը կ՚յանձնուի։

Ընտանի անասնոց շատերուն էգերն ալ, ինչպէս կով՝ այծ՝ ոչխար՝ մատակ էշ և գրաստ, աղէկ յատկութիւն ունեցող, այսինքն մարդու յարմար կաթ կընծայեն, որոնք զանազան պարագաներու մէջ մայրական կաթին կրնան փոխանակուիլ։

Կաթը զանազան նիւթերէ բաղադրեալ հեղուկ մնունդ մ՚է. զանազան և հաւանական փորձերով գտած են թէ կաթին՝ բաղադրութեանը մէջ ջուր, շաքար, կոգի և պանիր շինող նիւթեր կան, բայց և այնպէս այս համեմատութիւնը ամեն տեսակին համար չէ։ Ինչպէս մատակ էշին և գրաստին կաթերը շատ յարաբերութիւն ունին իրարու, հետ, և աւելի ասոնք կմօտենան կնոջ կաթին՝ քաղցր թեթև և դիւրամարս ըլլալնուն. տղայոց, մանաւանդ հիւանդաց և հիւանդութենէ նոր ելլողներուն կ՚յարմարին։

Այծին, ոչխարին և կովին կաթերը աւելի սընընդարար են, բայց այծինը աւելի ուժ տուող և զովացուցիչ է. ուստի չէ թէ միայն զանազան անասնոց կաթերուն մէջ տարբերութիւն կայ, հապա նաև միևնոյն տեսակ անասնոց տարբեր հասակի և կազմուածքի մէջ։ Շատ անգամ երկայն հիւանդու-

թեամբ տեսարացողներուն կաթ ուտել կպատուիրուի, որուն նշանը շուտով կերևի որ քիչ ժամանակէն ոյժ կառնուն. վասնզի այս պատուական հեղուկը զանոնք ըստ բաւականի կսնուցանէ. զասի կատարելապէս մարսելու համար այնքան մեծ աշխատանքի և երկայն ժամանակի կարօտութիւն չկայ. ստամոքսին ամենևին յոգնութիւն չպատճառելէն զատ՝ մարսողութեան յատկացեալ անդամոց գրգռութիւնը կը բարեխառնէ։ Որքան որ կաթը ըստ ինքեան սննդարար և ուժ տուող կերակուր մ'է, բայց և այնպէս ծանր աշխատութիւն ունեցողներն միանակ անով չեն բաւականանար։

Կան անանկներ ալ որ դիւրութեամբ և կատարելապէս չեն կրնար մարսել և շատերն ալ կվնասին։ Այս տեսակ պարագաներու մէջ շատերն զանազան միջոցներ առաջարկած են ասոնց դէմը առնելու, բայց առաջարկեալ միջոցներուն և ոչ մէկին ականջ կախելու է, քանի որ այս և ասոր նման որ ևիցէ կերակուր մը բնապէս մարդուս մարսողութիւնը խանգարելով՝ անհանգստութեան առիթ կըլլայ։

Այս տեսակ գէշութիւններ շատ անգամ քաղաքաց մէջ կտեսնուին. քանի թէ գիւղերը. և այս ալ այն պատճառաւ որ անասունք. քաղաքաց մէջ նեղ՝ մութ և օդը ապականեալ տեղերը կպահուին, և անոնց տրուած կերակուրներն ընտրուած են՝ անոնցմէ աւելի կաթ առնելու, և ոչ թէ կաթին աղէկ յատկութիւն կամ որպիսուն ունն տալու համար։ Ասկից է

զատ, գրեթէ ամեն անգամ կաթը այլակերպեալ է՝ կաթնավաճառները զանազան միջոցներ կգործածեն, բայց անոնցմէ ամենէն պարզն է ջուր խառնել և կաթին սերն զատել, որով աւելի թեթև բայց քիչ անուշիկ կըլլայ։

Կաթը բնապէս պատրաստեալ կերակրոց առաջինը կրնայ համարուիլ, զի անասնոց պտկունքէն քաշուելուն պէս կրնայ ուտուիլ, և այն ժամանակ աւելի օգտակար և աւելի դիւրամարս է։

Երջապէս այս թանկագին հեղուկով պատուական կերակուրներ կրնան պատրաստուիլ, որոնց անուններն աալ աւելորդ է, արդէն ընթերցողաց յայտնի ըլլալնուն։

Կոգինալ կաթէն շինուիլը ամենուն ծանօթ է. այս աալ երբոր քիչ աղուտ և թարմ է՝ քաղցր և դիւրամարս կերակուր մ'է, բայց հիւանալովը և զանազան պարագաներու մէջ դժուարամարս կերակրոց ցուցակին մէջ կմտնէ։

Նոյնպէս աալ պանիրը կաթին մէկ մասէն այսինքն թանձր մասէն կըլաղկանայ. այս աալ շատ սնունդարար է. քիչ մը պանիրով հաց մարդս ըստ բաւականի գոհ կրնայ ընել։ Պէտք չէ մոռնալ նաև կաթով սուրճը և շոքոլան. առաջինն աւելի սնունդարար է քան զերկրորդը, բայց այս եռքինը կը յարմարի աւելի ձմեռուան՝ որովհետև մարդոյս մարմնոյն բնական տաքութիւնը շատցնելու կաշխատի։

Ձկներ։

Ձկներն ալ նոյնպէս մարդուս իբրև կերակուր կրնան ծառայել, որոնք առողջ զով և դիւրամարս են. ձուկերն նաև սա աղէկութիւնն ունին որ թէ աղքատի և թէ հարուստի կ՚յարմարին, որովհետև լիճերը՝ գետերը և ծովերը մարդուս սընունդ մատակարարող խումբ մը ձուկեր յառաջ կը բերեն։

Ինչոր խօսեցանք մնեղէն կերակրոց վերայ, մի ևնոյնը կրնամք ըսել ասոնց համար. վասնորոյ, այն ձուկերն՝ որոնց միսը փափուկ է, դիւրամարս են և աւելի կ՚յարմարին հիւանդութենէ նոր ելլողներուն. ընդհակառակն դժուարամարս են անոնք՝ որոնց միսը կարծր է. զորօրինակ փիսի՝ լեզուաձուկն՝ վահանաձուկն՝ կարմրախայտ՝ ոսկեձուկն և ասոնց նման գետի և լիճի ձուկերն դիւրամարս են. իսկ երկրորդ կարգէն են օձաձուկն՝ սպիտակ խարակաձուկն և այլն։ Այս ձուկերն երբոր աղուած են՝ վատառողջ և դժուարամարս են։ Խեցգետինը և ասոր նմաններն դըժուարամարս են, որովհետև միսերնին շատ կարծր է. թարմ ոստրէներն դիւրամարս են և մարդուս ախորժակը կբանան. իսկ ուլականջներն աւելի դիւրամարս են, բայց շատ անգամ մանաւանդ ամառ ատեն ընդհանուր թուլութիւն և գլխու ցաւ պատճառելէն զատ, մորթին վրայ զանազան վէրքերու ծնունդ կուտան։

Եփելու եղանակը։

Եփելու կերպը կերակրոց մարսելուն վրայ մեծ ազդեցութիւն ունի. պէտք չէ մոռնալ նաև որ սընանելու համար մինակ աղէկ տեսակ կերակուր մը առնել չբաւէր, որովհետև պատրաստելու կերպը շատ ազդեցութիւն ունի. այսինքն ըսել կուզեմ որ աղէկ տեսակ կերակուր մը՝ պատրաստելու կերպէն դէշ յատկութիւն մը կրնայ վատակիլ։

Ասին եփելու ամենապարզ կերպն է լոկ ածուխի վրայ դնելով խորովել. այս կերպով եփուած միսը շատ սընդարար է՝ բայց երբեմն չափ եփելն ալ աղէկ չէ, վասնզի մուխ հոտելէն զատ կդժուարամարսի։ Ուստի միսը խորովելու համար տեսակ մը գործիք ունենալու է, որով եփած ժամանակը կրակին մէջ իւղ չթափելով՝ ոչ հոտ կունենայ և ոչ մսին իւղը կկորսուի։

Ասիսը թէ շամփուրով և թէ փուռի մէջ կրնայ եփուիլ. բայց երկրորդով շատ աղէկ կըլլայ, վասնզի մսին անուշիչ յատկութիւնները իր մէջը կմնան և կխորոմին։ Ամանք ալ քիչ մը ջրով գոց ամանի մը մէջ կեփեն. այս կերպով՝ այսինքն ջրի շոգիով եփուած միսը կկակուղնայ, որով առանց իր անուշիչ յատկութիւնները կորսնցնելու փափուկ և դիւրամարս կըլլայ։

Խորովեալ միսերը շատ փափուկ և դիւրամարս են. ընդհակառակն շատ խորոված դժուարաւ կը

մարսուի, աղաձն ու ծխեալը բորբոքումն կպատճառեն. վերջապէս քիչ մը ջուրով կտոր մը միս սանի մը մէջ դնելով պատուական կերակուր մը կըլլայ. միսը բաւական ժամանակ ջուրին մէջ եփելով իր որպիսութեանը համեմատ սենդարար և դիւրամարս արգանակ մը յառաջ կուգայ. երբոր միսը հաւու ըլլայ, արգանակը աւելի թեթեւ և զովացուցիչ կըլլայ. փափուկ ստամոքսներուն և հիւանդութենէ նոր ելլողներուն կյարմարի, որոնց կերակուրը պէտք է որ թեթեւ և քիչ սենդարար ըլլայ։

Ցորեն և ասոր նման մսերուն ջուրը շատ աւելի ուժեղ է. և թէորզանի ուտողն առողջ է՝ դիւրութեամբ կրնայ մարսել. ասոնցմէ զատ այս տեսակ մսերու ջուրերով զանազան կերակուրներ և ապուրներ կրնան պատրաստուիլ և ամեն ստամոքսի յարմարիլ։

Ցորբոր միսը բաւական ժամանակ ջրին մէջ եփուի, թէ ջուրը և թէ եփած միսը պատուական կերակուրներ են. և թէորմիսը շատ ժամանակ եփուի, միայն ջուրը կրնայ գործածուիլ, վասնզի այն ատենալ միսը իր բոլոր ուժը և սենդարար մասերը ջուրին տալով բոլորովին կարծր մաս մի կմնայ, ծանր և դժուարամարս. ուստի կրկին կըսեմ թէ խաշած միսը մսեղէն կերակրոց մէջէն ամենէն աղէկը, պարզը և միանգամայն տնտեսականն է։

Համեմունք։

Կերակրոց մէջ զանազան համեմունք՝ խառնելու կամ աւելցնելու սովորութիւնը զանոնք աւելի դիւրամարս և աւելի համեղ ընելու նպատակաւ ծնունդ առած է, ինչպէս աղ, պղպեղ, սխտոր, սոխ, անանուխ, և այլն։ Ասոնցմով կերակուրք արիւնը տաքցնելու և գրգռելու յատկութիւն մը կվաստակին։ Ասոնց մէջէն ամենէն յարմարն է աղը, որ կերակրոց համ կուտայ և զանոնք կդիւրամարսէ, բայց ասոր ալ չափը անցընելու չէ։ Կաթը՝ սերը՝ կոգին՝ ձիթախուղը և ասոնց նմաններն՝ որ շատ անգամ կերակրոց հետ կխառնուին, դժուարամարսութիւն մը տալէն զատ ուրիշ օգտակարութիւն չունին։

Լոհանոցներուն մէջ գործածուած անօթներուն ամենն ալ պէտք է որ մաքուր պահուին միշտ. անարատ խուղը՝ ձիթախուղը և թթուներն անագային և պղնձային ամաններու մէջ ձգուելով, թունաւոր աղերու ծննդեան առիթ կուտան. վասնորոյ զանոնք անտարբեր կերպով գործածելու չէ, զի անանկ անօթներ կան՝ ինչպէս կապարեղէնները, որոնց մէջ եփուածները ամենևին չեն ուտուիր. երկաթեղէնները, մանաւանդ խեցեղէնք՝ ճենապակիները՝ աւազեղէնները և պարզ ապակիէ շինուած անօթները աւելի նախապատիւ պէտք է համարուին։

Խմելի։

Երբեմն կերակուրի մը գլխաւոր յատկութիւնն է մարսել, ուրեմն չբաւէր միայն կարծր մարմին առնել. պէտք որ աւելցուին նաև հեղուկներ, որոնք կերակրոց հետ խառնուելով մարսողութիւնը կդիւրացնեն։

Ով որ շուտ և շատ կուտէ առանց խմելու, անմիջապէս ստամոքսի կողմը կսկսի ցաւ մը և թուլութիւն մը իմանալ, որ շուտ կիարատի երբեմն քիչ մը հեղուկ խմուի. ասոնցմէ զատ խմելիքներն ծանր աշխատութիւններէ՝ դժուար կրթութիւններէ և օդին տաքութենէն յառաջ եկած ծարաւը անցընելու կծառայեն։

Ջուր։

Ամենուն շուրջը գտնուող հեղուկներուն ամենէն բնականը, առողջը և առողջարարն է ջուրը. բայց պէտք է որ ըլլայ պայծառ՝ մաքուր՝ անհոտ՝ անգոյն և անուշահամ. պէտք է որ պարունակէ նաև քիչ մը օդ. աղէկ յատկութիւն ունեցող ջուր մը շուտով եփելու, չոր կանաչեղէնները և օճառը հալեցնելու է։ Լաւ խմուելու ջուր մը պղտորեալ է՝ չխմած մաքրելու կամ կերակուրի գործածելու է։ Ջուրը պիտոյից առաջինն ըլլալով, մաքուր, գոց և կարելի եղածին չափ մաքրուելու

դիւրութիւն ունեցող ամաններու մէջ պահելու է։

Ջուր խմելն շատ զուարճալի է. մանաւանդ երբ զով և մաքուր է՝ այն ժամանակը կօգնէ մարսողութեան և ծարաւը կ՚յագեցնէ. երբոր քիչ մը աաք է՝ ծանր և դժուարամարս է և երբեմն ալ մինչև անգամ կփսխեցնէ։ Շատ տաքն ալ դիւրամարս և քրտնեցուցիչ է։ Յաւելի հիւանդութիւններ կրնան ստուեղ առնել երբոր պաղ ջուր խմուի շատ յոգնած և քրտնած ժամանակն։ Ջինուորական վիրաբոյժ մը կպատմէ թէ, Իտալիոյ պատերազմին մէջ թշնամիին կրակէն այնքան զինուոր չէ մեռած, որքան քրտնած ատեն պաղ ջուր խմելէն։

Գետի ջուրերը՝ որոնք արագութեամբ աւազի վրայ կթափին, շատ աղէկ են. աղբիւրի ջուրերն ալ իրենց մաքրութեանը և զովութեանը համար շատ կը փնտռուին. բայց և այնպէս գետի ջուրերն այս եռքիններէն աւելի ընտիր են, զի կպարունակեն աւելի օդ։

Ծորի ջուրերը ծանր ու վատառողջ են և գէշ համ մ՚ունին։

Կրնամք նաև անձրևի ջուրը գործածել՝ շատ մաքուր ըլլալուն, բայց առաջին անգամ եկած անձրևի ջուրերն և փոթորիկի ժամանակ եկածներն այնպէս չեն, որովհետև այս եռքիններն օդին մէջ գտնուած զանազան օտար մարմիններն հետ կառնեն։ Կայնած ջուրը ամենևին խմելու չէ. նոյնպէս գետի եզերքներուն, լճերուն, և փոսերուն, մանաւանդ ամառ ատեն. և աւելի զգուշանալու է այն

ջուրերէն՝ որոնց քովը կամ մօտը գործարաններ և ճեմիշներ կգտնուին։

Ջուրն է նաև ամեն տեսակ խմելիքներուն հիմը. կրնանք ջուրին խառնել շաքար, մեղր, զանազան պտղոց ջուրեր, ինչպէս՝ նարինջ, լիմոն, կեռաս և այլն. ասոնք շատ հաճութեամբ կխմուին. կզովացնեն և կերակուրի ժամանակ մարդուս ծարաւը կանցընեն. բայց թթուցած ջուրերը միայն կերակուրի ժամանակ յարմար չեն գար, զի մարսողութիւնը կխանգարեն։

Նուացեալ ջուրը տերևներու և ծաղիկներու վրայ լեցնելով տեսակ մը խմելիք կշինուի, որուն կըսուի օշարակ, որ գործածուած տերևին, ծաղիկին որպիսութեանը և քանակութեանը համեմատ կակղացուցիչ, քրտնեցուցիչ, զօրացուցիչ և այլն, յատկութիւն մը կունենայ. ահա այս կերպով է որ մեր տուներուն մէջ շատ անգամ օշարակ կպատրաստուի, ինչպէս քաքանիա, ընկոյզ, չայ և այլն։

Չայի օշարակը շատ կգործածեն անգղիացիք թէ մինակ, թէ կաթով և թէ սերով. իսկ գաղղիացիք՝ քիչ. մէկ խօսքով զանի գործածելու սովորութիւն ունեցող ազգերը զանի կխմեն անոր գրգռողական և տաքցնելու յատկութեանցը համար. և ընդհանրապէս երբոր ստամոքսը չափէն աւելի լեցուն ըլլալով դժուարամարսութիւն ունի՝ այս խմելիքին կդիմեն։

Սուրճն ալ գրգռիչ է, և գրեթէ ամեն մարդոց կյարմարի. ստամոքսի տկարութիւն ունեցողնե-

բուն մարսողութիւնը կդիւրացնէ, բայց կվնասէ՝ երբ չափէն աւելի և թանձր խմուի. ասիկայ երբոր այս ըսածիս պէս պատրաստուած է՝ սրտի շարժմանց ու աբեան շրջանի զօրութիւնը կաւելցնէ և պատճառ կուտայ սրտի զարնուածքի (չարիրնթը) և կհետևի ջղայինդողալ մը, ուսկից պէտք է զգուշանալ. և քունը կփախչի. եթէ սուրճին մէջ ոգելից ըմպելիք աւելցուին՝ գէշութիւնն ալ կաւելնայ։

Լոմբով շինուած ըմպելիք։

Մարդս ջրով միայն չբաւականանար՝ ասոր համար բաւական ժամանակէ ի վեր ուրիշ տեսակ խըմելիքներ գործածելու փորձ ըրած է. այս պատճառաւ հնարուած է գինին, գարեջուրը, մրգօղին և այլն։ Ասոնց մէջէն ամենէն թանկագինն է գինին, մանաւանդ երբոր ժամանակին, չափով և ջրով խմուի. այս ըմպելին ուժ կուտայ և մարսողութիւնը կդիւրացնէ. բայց երբ չափէն աւելի ոգի պարունակէ՝ գինովութիւն կպատճառէ և հետևաբար կվնասէ։

Գարեջուրը ըլլալու է թափանցիկ, քիչ մը լեղի և շիշէն պարպուած ժամանակը սաստիկ եռացում ունենալու է. այս խմելիքին աղէկ տեսակը երբոր քիչ մը ջուրով խառնուի, առողջ և ոյժ տուող խմելիք մը կըլլայ։

Մրգօղին՝ խնձորներուն խմորէն շինուած այս խմելիքը, համով է. սակայն երբեմն ալ գէշութիւն

կպատճառէ , ուրիշ տեսակ խմելիքներով խառնը-
ուած ըլլալով ։

Պղտմն կոչուած գործողութեամբ , ամեն տե-
սակ խմորեալ հեղուկներէն օղի կհանուի . այս տե-
սակ հեղուկը գինովութիւն և հետևաբար մարդուս
անառողջութեան մեծ վնաս կհասցունէ ։

Ասոնի պէտք է որ շատերն այս հեղուկին
գործածութենէն հեռու կենան , մանաւանդ երի-
տասարդները , զի իրենց ճշմարիտ թոյնէ մը աւելի
կազդէ ։ Բազմաթիւ երևելի հեղինակաց գործերը
կհաստատեն որ այս հեղուկին կարգէ դուրս տո-
վորութիւն ունեցողն կամ շուտ կմեռնի և կամ ի-
րեն քաղցր կեանքը ամենայն թշուառութեամբ կան-
ցընէ ։

Հայ գործաւորներ համոզուած են այսօր , որ
իրենց ուժը պահող խմելիքն միայն գինին է . թայց
շատերն այսպէս մտածելով խմելու կսովորին և շա-
փը կանցընեն . տարակոյս չկայ որ երբ թէ գինի , թէ
գարեջուր և թէ մրգօղի չափով խմուին , մարդուս
առողջութեանը մեծապէս կօգնեն ։ Սակայն մտա-
ծելու է նաև որ ամենասաստիկ աշխատութիւն ու-
նեցողներն անգամ երբեր այս տեսակ և ոչ մէկ
ըմպելիք մը չառնեն , բնաւ իրենց ոյժը չեն կոր-
սընցուներ , ինչպէս են օսմանցիք , արաբացիք , որոնք
ոչ օղի , ոչ գինի , ոչ գարեջուր , ոչ մրգօղի , և
ոչ ասոնց նման խմելիք գործածելու ընդհանուր սո-
վորութիւն ունին . ասոր համար կըսէ առածը " ուժով
Բուրքի նման " ։

Ֆրանքլէն՝ այս երևելի անձը, զոր գաղղիացիք Գաղղիոյ մէջ դեսպան տեսան, և նախ սոսկ գործաւոր մ'էր, տպարանի մէջ կաշխատէր. իւր ընկերաց վրայ կզարմանար, որոնք ամեն օր օղի և գարեջուր կգործածէին. անոնց նպատակն ուժերնին պահել էր, բայց ընդհակառակն շատ կվնասուէին. ասիկայ ուզեց զանոնք համոզել իր օրինակաւը, թէ այս խմելիքներուն սովորութիւնք իրենց մարմնոյն ոյժ չտալէն զատ, մեծամեծ վնասներու առիթ կուտայ. շատ տարիներ ամենայն եղբայրսիրութեամբ անոնց հետ ժամանակ անցուց, ամեն տեսակ ոգելից ըմպելիքներէ հեռու կենալով կաշխատէր ամենաւուր վարձերով ապացուցանել թէ, խմելիքներու համար ունեցած այս ծոմը իրենց մէջ գտնուող ամենէն ուժովին կյաղթէր, և ոչ մէկուն օգնութիւնը կխնդրէր ծանր բեռ մը վերցուցած առեն. վերջապէս իր օրինակը կարող եղաւ իր ընկերացը կանոնաւոր և ժուժկալ կեանք մը վարել տալու,

Մասնաւոր նահանգաց մէջ՝ Ֆրանքլէնի հայրենիքը, և Ընդհանուր Գարեխառն անուամբ ընկերութիւններ կազմուած են, որոնց անդամոց նպատակն է ուխտել չխմելու ոչ գինի, ոչ գարեջուր և ոչ որևիցէ ըմպելիք. այսօր այս ընկերութեանց անդամները հազարներէ աւելի կհաշուին. այս ուխտը վերջապէս զիրենք կլաւցընէ. ասոնց մէջ գինովութենէ ծագած և ծագելիք գէշութիւններ տեղի չունին. և այս տեսակ անօգուտ և վնասակար ծախքերու յատկացեալ ստակն մէկդի դնելով՝ քիչ ժա-

մանակէն ալ բաւական գումարի մը տէր կըլլան։ Սա ալ զարմանք կպատճառէ որ այսպիսի ընկերութեանց անդամներուն ուժով չըլլալն, ու մրգողի և ուրիշոգելոյ ըմպելիք գործածողներուն նման աշխատութեան չյարմարիլն ամենևին չէ լսուած։

Ուստի խմորեալ ըմպելիքն հարկաւ մարդուս պէտք չեն՝, այլ վնասակար ալ չեն, երբոր չափով գործածուին։

Գինովութիւն

Գինովութեան մէջ շատ աստիճաններ կան. նախ խմողը թեթև գրգռութիւն մը կիմանայ, որով և դէմքը կզուարթանայ, ուրախութիւնը կաւելնայ և աւելի ճարտարախօս, աւելի համարձակ և հեռուաբար քիչ զգուշալի կըլլայ։ Այլ սեղանին վրայ բազմող այն գինին շուտով զուարճութիւնը խռովութեան կփոխանակէ. ալ անկէց ետքը պոռալէ և գաւաթի ձայնէ զատ ուրիշ բան չլսուիր. ծարաւը կաւելնայ, գլուխները կտաքնան, և քանի որ խմելն շարունակուի կուիւ և մինչև արիւնահեղութիւն կհեռուի։ Որոր համար երևելի բժիշկ Ֆեսքիւռէ սա խօսքերն կընէ՝՝ վերջապէս խաղաղութիւնը ընաջինջ կըլլայ, ամենաքաղցրը և հեզահոգին կկատաղի ու կհամարձակի, երկչոտը կքաջանայ, խաղաղասէրը կռուարար կըլլայ. հեռուն եղածը քրոնել և շոշափելու կելնեն. գաւաթը բերան տարուած ժամանակը ձեռքէ կիյնայ և կկոտրի. երբոր ոտքի

եղլեալ ուզէ ոտքերը կը դողան , կգլտորին և սեղանին տակը կիյնան . սաստիկ ընդհանուր ապշութիւն և թմբրութիւն մը կտիրէ գինով կամ գինովութենէ մեռեալ մարդուն վերայ . . . " .

Գինովութեան մէջ մարդս իր դատողութիւնը կորանցնելով՝ առհասարակ ամենուն հետ միեւնոյն կերպով կվարուի , առանց մեծին և պզտիկին ուշադրութիւն ընելու . գլխուն եկածներուն ամենայն միտքը կուգայ . սոր համար է որ գինով մարդ մը իր ծընողացը և իր ամենասիրելի բարեկամացը շահուն վնաս կրնայ հասցնել , և մեծամեծ թշուառութեանց պատճառ ըլլալ անոնց՝ որոնք հաւատարմութիւն կընեն այս տեսակ անձանց իրենց գաղտնիքը ըսելու .

Ուստի գինովութեան վնասն այս է , որ կըվատկի որևիցէ մէկը չափէն աւելի ոգելից ըմպելիք խմելով . Ուրիշ բան չէ բայց եթէ ցաւալի հիւանդութիւն մը և կերպ մը թիւնաւորութիւն . թէ որ գինովութիւնը քիչ մը սաստիկ է մարդս կգլտորի և ամեն մէկ ոտք առնելուն վար կիյնայ . մարդս այս վիճակին մէջ գտնուելով , առանց ինքզինքին տէր ըլլալու կրնայ ըլլալ որ ինկած տեղը պառկի , քնանայ , և հետևաբար պաղելով հիւանդանայ . մահաբեր վտանգներու ալ կրնայ հանդիպիլ , ինչպէս վրայէն կառք անցնիլ , փոսի մէջ իյնալ , և այլն :

Ասոնցմէ զատ որչափ աւելի մեծ թշուառութիւններ այս վնասակար վիճակին հետևանքներն չեն : Այս կէտին վրայ ընթերցողաց ուշադրութիւնը կըխնդրեմ և յարմար կտեսնեմ պատուաւոր օրադիրնե-

րէն սա մէկ քանի օրինակներն յառաջ բերել, հասկցնելու համար թէ ինչ մեծ վտանգներու մէջ կդնէ մարդս իր կեանքը արբեցութեամբ։ Ա.հա առաջին օրինակ մը, որ պիտի յայտնէ թէ գինով մէկը որչափ քիչ զգուշաւոր կըլլայ։

" 1844 թուականին Պ. Յան Թրօլօնքէանքի, կերակուր ուտելու համար Թրլինեանքուռի մէջ գըտնուած պանդոկներուն մէկն երթալով, կգինոփնայ և ձեռքը սեղանին վրայ զարնելով կպօռայ ըսելով թէ ստակ ունիմ, ով գինի խմել կուզէ՝ ահա հինգ ֆրանգնոցներ։ Հոն գտնուող երեք օտարականներն այս խօսքերն լսելով, մեր գինովին հետ դուրս կելնեն և երբոր անապատի մը նման փողոցի մը մէջ կմտնէ, նոքա զանի բռնելով ու գլխուն զարնելով գետինը կձգեն ունեցածը կողոպտելով"։

Հետևեալ երկու օրինակներնալ, գինովութենէ մեռած երկու անձանց պատմութիւնն են։

" Երաժիշտ մը, օր մը Սենդ — Ֆնէս փողոցին մէջ պանդոկ մը մտնելով, կատարելապէս գինովցած անանկ կերգէր ու կպօռար, որ գտնուողներուն հանգստութիւնը կխռովէր։ Շատ անգամ իրեն բարեկամաբար ըսին որ կամ լռէ և կամ բոլորովին դուրս ելնէ։ բայց գինոփն և ոչ մէկը մտիկ ընելով՝ կսկսէր կրկին երգել։ և հաղիւ թէ սկսեց՝ ներկայ գտնուողներէն մէկը բարկացած, գինովին մէջքէն բռնելով դռնէն դուրս ըրաւ։ խեղճ նուագածուն՝ որ ոտից վրայ չէր կրնար կենալ, փողոցին մէջ տարածուեցաւ և դժբաղդաբար նոյն վայրկենին

կառք մը անցնելով զանի կոխեց՝ որչափ որ կառավարն ձիերն ետնել ուզեց. խեղճին կուրծքին ոսկորներուն մեծ մասը կոտրեցան և մէկ թոքնալ պատռեցաւ. յուսահատեալ վիճակի մէջ տը Տիէօ անուն հիւանդանոցը տարին։

Յուժկալութեան կանոնները մոռցող 1. անուն պարոն մը Իրիկուան դէմ բնակարանը մտնելու ատեն ծանր կերպով գինովցած ըլլալուն դժուարութեամբ սանդուխտը կգտնէ. ասիկայ չորրորդ դատիկոնը եղած ատեն, հոն ուզեց կանգ առնել և դէպի փողոցը գրաւուած բաց պատուհանին կրթնեցաւ. գինովութենէն պատճառեալ զանազան շարժումներէն դուրս ելլելու ժամանակը, երկրորդ դատիկոնի պալքօնին մէկէն բալթօն կառչելով (իլլիշմէք) ամենադէշ դիրքի մը մէջ կախուած մնաց։

Խեղճին գինովութիւնը բոլորովին աներևոյթ ըլլալով և հասկնալով իր վիճակին վտանգը, յուսահատեալ կերպով օգնութիւն օգնութիւն կպոռար, որով դրացիներուն շատը կէս հագուած՝ ճրագով դուրս ելան, և հազիւ թէ ազատելու վրայ էին զինքը, մարմնոյն ծանրութենէն բալթօն պատռելով վար ինկան գլխուն վերայ, ու անմիջապէս մեռաւ։

" 1843 սեպտեմբեր 19ին Մթեռլքէր անուն գործաւոր մը կնկան մէկուն ստիպմամբը գինետուն մը կմտնէ, ուր քիչ մը ժամանակէն ետքը գինովնալով մէկէն իմէկ կպոռայ. ես գեռ երեք ֆրանգի օղի պիտի խմեմ. հոն ներկայ գտնուողներէն Տիւպոս անուն երիտասարդը կպատասխանէ թէ գու-

Հազիւ մէկ ֆրանգի աղ կարենաս խմել. այս խօսքերով սոյն երկու երիտասարդներն գրաւի կելլեն և վերջապէս իգործ կդնեն սա պայմանաւ որ, եթէ առաջինը դեռ երեք ֆրանգի օղի ևս խմէ առանց ապրուելու, Տիւպոս պիտի պարտաւորի խմելեաց գինը վճարել. բայց օղին ծախող կինը առանց առաջարկութիւնը մերժելով, երկուքնալ կելլեն կերթան ուրիշ տեղ մը, որ առանց բան մը ըսելու անմիջապէս ուզածնին կկատարէ. խեղճը Հազիւ այնչափ օղին խմեց և բոլորովին անշարժ ինկաւ։ Սոյն գիշերը մեռաւ։

Բան երեք տարեկան, Ֆէոտոր անուն, մեքենագործ գործաւոր մը, գինետուն մը մտնելով և հոն գտնուող ուրիշ մէկ քանի գործաւորներու հետ ընկերանալով և միանգամայն չափէ դուրս խըմելով գինովցած, կարգէ դուրս դրաւներ կառաջարկեն մէկզմէկու. "Նայինք", կըսեն, մէջերնուս ո՞վ աւելի շուտ գետին միւս եզերքը կրնայ անցնիլ. այս առաջարկութիւնը ընդունելով գետին եզերքը կերթան, որոնց կընկերանան նաև ուրիշներն։ Կսկսին հանուիլ և ջուրը մտնել. բայց Հազիւ թէ առանցմէ մէկը գետին կէսը կերթայ, ճարը կհատնի, որ էր Ֆէոտորին ընկերը. ասիկայ իր ընկերին այս խեղճ վիճակը տեսնելով, թէ անոր վրայ խնդալուն և թէ դրաւը աւելի հաստատութեամբ և քաջութեամբ վաստկելու համար, կսկսի ջուրին մէջ զանազան խաղեր ընել, որուն վրայ գետին եզերքը եղողներուն ամենքն ալ խնդալ կսկսին. բայց ուրախութիւնին

շուտով որտվութեան փոխուեցաւ , երբոր Թէոտորին ընկերը մէկ մ՚աչ չտեսնուեցաւ . միւս կողմէն Թէոտոր գեռին միւս եղերքը գալով և յաղթութիւն պօռալով հազիւ թէ դուրս կելնէ , ներկայ եղողները զանի կլուռնեն վարշութեան յանձնելու՝ ընկերին մահուան պատճառ ըլլալուն ։"

Գինովութեան մէջ մարդս այնքան կկատաղի , որ թէ կնոջը , թէ զաւակացը և թէ իր քոյրն գըտնուողներուն ամենուն ալ մեծամեծ վտանգներ կրնայ հասցնել .

Քիէնլընիւ անուն կառավար մը բոլոր օրը գինետանց մէջ անցընելով , գինովութիւնը ալ հին սովորութիւն մ՚ եղած էր . ամեն անգամ որ տուն կմտնէր , ընտանեացը անհանգստութիւն և նեղութիւն պատճառելէն զատ ուրիշ աղէկութիւն մը չունէր . անանկ որ գինովութեան մէջ վաստկած այս գէշ սովորութիւնը անհրաժեշտ պարտք եղած էր՝ դէմը ելլողին կզարնէր առանց պատճառի կամ փոքր ինչ պատճառաւ . օր մը իր ամենակատաղի վիճակին մէջ գտնուելով կնոջը հետ կռիւ կփնտռէր , որ իրեն քաղցրութիւն և հնազանդութիւն կցուցնէր , և կնոջ մայրնալ իր փեսան համոզելու նպատակաւ կգար . մէկէնիմէկ Քիէնլընիւ կնոջ կմօտենայ զանի դրկելու մը պէս , մէկ ձեռքովը վիզը կսխմէ , միւսովնալ թևը կդարձնէ և այնպէս ուժով , որ խեղճին ուսը տեղէն կելնէ և մարելով կիյնայ ։ Այս ամենաւոսկալի տեսարանին ներկայ եղողներուն գոռում գոչումէն դրացիք վազեցին , բայց գինովէն կատա-

ղութենէն վախնալուն, լռութեամբ տեսչութեան իմաց կուտանզանի դուրս հանելու. դատին մէջ քննուելով որոշեցին որ մինչև 15 ամիս բանտարկուի, որչափ որ կինը թողութիւն կուտար իր ամուսնոյն."

Վերջացնելու համար երկու օրինակներ ալ յառաջ կբերենք թէ ինչ մեծ գէշութիւններ կպատճառեն գինետուները և անոնց հետևողներն որչափ մեծ պատիժներ կկրեն.

Երեք որմաշէն գործաւորներ գինետուն կմտնեն, սաստիկ կերպով կգինոփնան, ատակ վճարելս ժամանակնին մեծ կռիւ մը կհանեն, և կարծելով որ ըրածնին աղէկ բան պիտի ըլլայ, կորոշեն թէ իրենցմէ երկուքն կռուի ելնէ և ով որ յաղթող գտնուի՝ ան վճարէ. այսպէս կռիւ ընելու տեղերնին կերթան և կսկսին. կռիւը դեռ չմեծցած՝ ասոնցմէ մէկը, ամենագինովը գետինը կփռուի, մարմնոյն զանազան կողմերը վիրաւորուած և ոտքին մէկն ալ երկու տեղէն կոտրած. ընկերները այս տխուր և միանգամայն ցաւալի տեսարանը տեսնելով կվախնան և զանի հոն կձդեն, ուսկից վիրաւորն յուսահատեալ վիճակի մը մէջ հիւանդանոց կըտարուի, ուր բժիշկները խորհրդակցելով վերջին որոշումը կուտան թէ անոր գոնէ կեանքը ազատելու համար պէտք է անպատճառ ոտքը կտրել.

1843 յուլիս 18ին երկու գերմանացի գործաւորներ գինետան մը մէջ կգինոփնան. բայց և այնպէս այս երկու գինոփներուն մէջ տարբերութիւն

կար. մէկ քանի տարիներէ իվեր իրենց մէջ տեղի ունեցած վէճի մը վերայ կռիւ մը կհանեն. նախ խօսքով, յետոյ զարնելու կելնէ գործը և յայտնի է որ աւելի գինովը ծեծ կուտէ։ Ոն ներկայ գտնուողները զանոնք կզատեն և քիչ գինովը կերթայ, բայց միւսը հոն փռուած կմնայ. կէս ժամէն եռքը գայող ընկերը կրկին երևան կելնէ իր երկու զէնքերը բանթալօնին գրպանը դրած. կմօտենայ ընկերին որ դռան քով կեցած էր, և այնպիսի հարուած մը կուտայ, որուն վրայ հաղիւ մէկ քանի օր շարաչար կերպով կապրի խեղճը և վերջապէս կըմեռնի։

Այս եղելութիւնը վարչութիւնը կհասկնայ և ղարնողը կախուելու կդատապարտուի. բայց անոր բարոյականին, ընութեան բարեխառնութեանը և քաղցրութեանը շատերն վկայելուն համար՝ մահուան վճիռը հնգամեայ աքսորի կփոխուի։

1854 դեկտեմբեր 3ին գաղղիացի զինուոր մը որ տասնապետութեան կարգն ունէր, ազատութեան օրն հասնելով, հաղիւ իր ընտանեացը վերադառնալու վրայ էր, երբոր 1855 յունվարի 4ին իր բանակի ընկեր մէկ քանիներու հետ գինետուն մը կերթան ուտել, խմել և պարել, ուր վերջապէս մեծ կռիւ մը կհանեն. հոն զինուորական կարգէն իրենցմէ մեծ մը գտնուելով, անոնցմէ երկուքը վարչութեան յանձնել կուտայ, որոյ վրայ սոյն զինուորը իրմէ մեծին զարնել կհամարձակի. այս գործին վրայ դատի ելլելով կվճռուի իրեն համար որ կրկին երբեք

զորք այնչափ տարի ալ մնայ խպատիժ անհնազանդութեան և իրմէ մեծին զարնելուն։

Այս օրինակներով պիտի հասկցուի անշուշտ որ գինովութիւնը և անկից ծնունդ առած գէշ հետևութիւնները մարդուս զանազան և ցաւալի հիւանդութիւններ, վտանգներ, երբեմն մինչև մահ և մահու դատապարտութիւններ կպատճառեն։

Նրիտասարդներն իրենց տարիքին նկատմամբ աւելի ենթակայ են ընկերութեամբ գինովնալու. բայց երբոր իրենց ընկերներէն մէկը շատ աւելի գինովնալով զանոնք ներէ, զանի թողլով ամենալ իրենց տեղը կերթան առանց մտածելու որ իրենց ընկերին ըրածնին մինչև մահ կպատճառէ։

Գործոյս հեղինակին հանդիպած ատ հետևեալ օրինակնալ բաւական կրնայ ըլլալ գինովութեան ինչ մեծ և գէշ ախտ մ'ըլլալն հասկըցնելու։ Ինչներ մը, կըսէ, փողոցին մէջ փռուած մէկը կբերեն ըսելով թէ մեռած է. սակայն եռքը զանազան միջոցներով և դեղեր գործածելով կարող կըլլայ վերջապէս մեռեալ գինովին խելքը գլուխը բերել. երբոր հիւանդը բոլորովին ինքզինքը կգտնայ, կըպատմէ թէ իր բարեկամները զինքը ճաշի հրաւիրելով չափէ դուրս խմցուցեր են, և կյիշէր թէ իր բարեկամ ընկերները շատ անգամ իրեն ըսած են թէ շատ ներեցուցեր էր զիրենք։ Ինչուք թէ պատմածը ստոյգ ըլլար. պէտք չէր որ գոնէ զանի կամ իւր կամ իրենց տունը և կամ վարչութեան յանձնէին, առանց փողոցին մէջ ձգելու, ուսկից կառք

անցնելն ու զանի կոխտելը կաթելի էր։ Խեղճը թէև այսպիսի վտանգէ ազատած էր՝ սակայն դարձեալ բժիշկին խնամոցն կարօտ էր։

Այր մը երբոր գինովցնալով տուն կերթայ՝ անշուշտ շատ անգամ կռիւ մը պիտի հանէ, որով թէ կինը և թէ զաւակները ծեծել կելնէ։ Տղայոց առջև այնպիսի հայհոյութիւններ և գէշ խօսքեր կընէ, որոնք մինչև այն օրը լսուած չըլլան ալ նէ, դարձեալ աղէկ կտպաւորի մտքերնին։ Ի՞նչ կուզէք որ ըլլան այն խեղճ տղայք. թերևս բնական խոտորմամբ և իրենց խելքին ուժէն աղէկ ըլլան. ապա թէ ոչ՝ անշուշտ իրենց հօրը նման ծոյլ՝ որկրամոլ գինով ու մարդատեաց կըլլան, և կարելի է ընտանեաց վերաբերեալ առաջին պարտաւորութիւններն անգամ չեն կատարեր յապագային։ Մարդկային բնութեան մէջ ասկից աւելի գէշ ի՞նչ բան կրնայ ըլլալ. այսպիսիները դատիարակութենէ զուրկ մընալէն զատ բոլորովին կապականին իրենց հօրը օրինակին հետևելով։ Այս տեսակ ծնողաց սեներակներուն մէջ պէտք է որ մեծ և խոշոր գրերով մեծին Սիսեռօնի սա ճշմարիտ և երևելի խօսքը գրուի. "Հօր մը, իր զաւակացը ժառանգ ձգածներուն ամենէն աղէկը և թանկագինն է, իր բարեգործութեանց և առաքինութեանց բարի օրինակը"։

Գինովութիւնը այնպիսի սովորութիւն մ'է՝ որ մարդուս շատ և շատ անգամ խմել կուտայ. գինովութիւնը կանցնի՝ բայց սովորութիւնը կմնայ, կըհիմնայ և ծնունդ կուտայ այնպիսի սոսկալի կրքից,

որոնց բնաջինջ ըլլալն դժուար է . այս ախտն ալ աւելի ռամկաց մէջ կտեսնուի որոնց արհեստը ծանր և անտանելի է . ինչպէս՝ որմաշէն և ամեն տեսակ գործաւոր , և այլն ։

Կինը այր մարդէն աւելի նստուկ ըլլալով բնականաբար աւելի քիչ ենթակայ է այս ախտին . ասոնցմէ շատերը՝ մանաւանդ որք ընկերութենէ դուրս կը-գտնուին , ինչպէս լաթ լուացողներն և այլն , շատ կիմեն ։

Ծուլութիւնը ինչպէս շատ տեսակ գէշութեանց պատճառ է , այս ախտին ալ նոյնպէս սովորել կուտայ , որովհետև ծուլութիւնը մարդուս տխրութիւն և նեղութիւն բերելով՝ ասով զանոնք փարատել կելնեն . ծուլութիւնը և անոր հետևութիւն եղող գինովութիւնը շատ տեսակ գէշութեանց պատճառ կուտան , մինչև անգամ բախտի կորստեան ։

Լուսաւորութիւնը՝ կրթութիւնը՝ հանգստութիւնը կամ աղէկ ապրելու սովորութիւնը աշխատաւորաց շատերուն գինովութեան սովորութիւնը բնաջինջ կընեն ։

Լուսաւորեալ երկիրներու մէջ շատ քիչ կտեսնուի այս ախտը . քանի որ յառաջադիմէ երկիր մը՝ այնքան աւելի կպակսի գինովութիւնը ։

Գինովութիւն ըսուածը մէկէն իմէկ ծնունդ չը-կրնար առնել , հապա կամաց կամաց կսովորին մարդիկ . ուստի առաջին անգամ գինովցողներն են գէշութեան և թշուառութեան սկզբան մէջ , որոնք պատճառ կըլլան բուն իսկ գինովութեան ախտին ։

Մարդս մէկ մը որ այս առաջին վիճակին մէջ գտնուի անշուշտ պիտի ամչնայ և ցաւի իր դատողութիւնը և մտածութիւնը կորսնցընելուն համար , զորոնք Աստուած տուած է մարդուս մարմինը առողջ պահելու . եթէ այսպէս է՝ ինչո՞ւ համար մէկ մ՚ալ այսպիսի ցաւալի վիճակի մէջ ինչալու շուխտէր , և բոլորովին հակառակը կգործէ ։

Գինովը իր գինովութեամբն անձին և մարդկութեան պատիւը կկորսնցնէ . իր գոյութեան սահմանը կկարճատէ և աւելի կթշուառացընէ անհամար և ցաւալի հիւանդութեանց ենթակայ ընելով զանի . վերջապէս գինովը գինովութեան ժամանակ ըրած գէշութիւններով ու յանցանքներով ընկերութեան պատիւը կապականէ և կվատահամբաւէ ։

Գինովութիւնը պատճառ կըլլայ ստամոքսի և ուղեղի խումբ մը հիւանդութեանց . գինովութենէ մինչև անգամ խենդութիւն կրնայ հետևիլ ։

Գինով մը կրնայ մէկէնի մէկ մեռնիլ շուայտութեան մէջ . գինովներուն ամեն տեսակ վէրքերը շատ ուշ կամ դժուար կգոցուին և ամենաչնչին պատճառաւ մը կրկին կբացուին ։ Այս իրաց գոցուելու ամենադիւրին դեղն է բարեխառնութիւնը ։

Գինովութիւնը արմատախիլ ընելը թէև շատ դժուարին է՝ բայց շատ անգամ մէկ բարեգութ շարժում մը , ուխտ մը կբաւէ ։ Այնպէս եղաւ ահա Գաղուօն անուն զօրավարին , որ երիտասարդութեանը մէջ սոյն տոսկալի սովորութեան դերի եղած էր . բայց միանակ պատուոյ զգացմամբ մը և իր

կամաց զօրութեամբը կարող եղաւ բոլորովին ետ կենալու։

Ամիկայ 1793ին, Լանթի մէջ պահապան զօրաց բանակին մէջ կծառայէր. օր մը գինովնալով մինչև անգամ համարձակեցաւ իր գլխաւորներէն մէկուն զարնելու բաղմութեան մէջ և չեխելու. և որովհետև զինուորական օրէնքն այսպիսի կէտերու մէջ շատ խստութեամբ կիլարուի՝ մահուան դատապարտուեցաւ անիկա։ Սակայն իր գնդապետը սկիզբէն իվեր աւոր հաւատարիմ և քաջ զինուոր մ՝ըլլալն գիտնալով, զանազան միջոցներ գործածեց զանի ազատելու համար, և վերջապէս կարող եղաւ փափաքը կատարել՝ սա պայմանաւ որ մէկ մ՝ալ ոգելից ըմպելիք չգործածէ։

Գնդապետը զանի կանչել տալով ըսաւ թէ, եթէ խօսք տաս մէկ մ՝ալ չխմելու՝ կարելի է որ ազատիս։

Պատասխան տուաւ հաւատարիմ զինուորը. «Չեմ արժանի. իմ ըրածս անարգելի և պատժոյ արժանի յանցանք մ՝էր, վասնորոյ զիս իմ մահ դատապարտեցին և ասկէց աւելի ալ արդար դատ չըկրնար ըլլալ. ուստի պէտք է որ ես մեռնիմ։

Այն ատեն ըսաւ գնդապետը թէ չպիտի մեռնիս, և պիտի ներուի քեզ, եթէ խօսք տաս մէկ մ՝ալ չխմելու։ Զինուորը կպատասխանէ թէ «ի՞նչպէս կրնամ խօսք չտալ։»

Գնդապետը այն ժամանակը կվերջացնէ խօսքը ըսելով թէ զինուո՛ր, կզգա՞ս դու այսպիսի որո-

շուտ մը։ Այո՛, քանզի դուք կարող էք այսպիսի բարութիւն մը ընել կպատասխանէ։

Գործը այս կերպով որոշուելով, գինուորը կազատի։

Գնդապետը՝ որ արդէն իրեն պաշտօնը ձգած և Բանպուծնին հետ ըրած ուխտը բոլորովին մոռցեալ եղած էր, երբոր 22 տարիէն ետքը 1815 թուականին ապրիլ ամսոյն մէջ զանի տեսաւ, ճաշի հրաւիրեց։

Գնդապետը կերակուրի ատեն գինուոր հիւրին դաւաթ մը Գորտոյի քան տարեկան հին գինի կը հրամցնէ. "աղէկ բան չես ըներ ինծի"։ "Ինչո՞ւ" կպատասխանէ գնդապետը. "աղէկ տեսակ գինի չըլլա՞ն չես ուզեր խմել. եթէ ասկէց աղէկն ունենայի զանի կընծայէի։"

"Գինի՞, ինծի, ուրեմն իմ ձեզ ըրած խոստմունքս մոռցած էք"։

"Ա՛յ. ճշմարտապէս։"

Ան ատենը Բանպուծն 1793ին Դանթի մէջ ըրած խոստումը կյիշէ իր ազատիչ իրոջը. և այն օրէն իվեր, կըսէ, և ոչ մէկ կաթիլ մը գինի խըմած եմ. ահա այս էր ամենայարմար վայրկեանը իմ ազատիչ տիրոջս փոքրիկ ծառայութիւն մը ընելու. եթէ ուխտիս վերայ հաստատ չմնայի, ձեր ըրածին արժանի եղած չէի ըլլար։

Ընդհանուր պետությունի կերակրոց վերայ։
Ժողովրդոյն և բարեխառնությունի։

Երբոր բաւական ժամանակ կերակուր չուտելք, ստամոքսը պարապ ըլլալով անհանգստութիւն մը կիմանայմք. և այն անհանգստութիւնէն կհեռացընենք թէ պէտք է ուտել։ Եթէ այս պիտոյքը ժամանակին չհոգանք, անմիջապէս մարմնոյն այն կողմը այսինքն ստամոքսին մէջ ցաւ մը կզգանք, որուն կըսուի անօթութիւն, և որ շուտով ընաջինջ կըլլայ՝ երբոր պէտք եղածն անմիջապէս կատարենք։

Կարող ենք բացարձակ կերպով ընդհանուր կանոն մը դնել բոլոր աշխարհի համար կերակուր ուտելու ժամերը և քանակութիւնը որոշելու. —անարդարակոյս ոչ. օրը քանի անգամ կերակուր ուտելը մարդուս տարիքէն՝ կազմուածքէն և զանազան անթիւ պարագաներէն կախում ունի. ոմանք միոքք ինչ արնունդով գոհ կըլլան. ոմանք ալ շատով. տղայք բնապէս պէտք ունին աւելի ուտելու քան թէ ծերք. անոնք՝ որ հիւանդութենէ նոր ելած են, հիւանդ չեղած ժամանակնէն աւելի պիտի ուտեն հիւանդութեան պատճառած կորուստը լրցընելու համար. անոնք՝ որ մարմիններին շատ քիչ կյոգնեցնեն կամ թէ իրենց գործերուն նայելով միշտ նստուկ են, պէտք չունին այնչափ ուժով կամ սննդարար կերակրոց։

Պէտք չէ մոռնալ որ կերակուրի մը լաւն իսկ նպատակն է եղած կորուստները նորոգել. միանու-

բոյ պէտք է որ կերածդ մարսուի. ուստի կամաց կամաց կեր, զգուշութեամբ և լաւ ծամէ, խմէ ժամանակ ժամանակ և չըլլայ թէ անմիջապէս աշխատելու սկսիս։ Պատահէ որ կերածդ կատարելապէս մարսուի. կանոնաւոր ժամերու մէջ ճաշէ՝ եթէ կուզես որ ստամոքսդ չյոգնի և հետևաբար ազատ մընաս անտանելի թուլութենէ։

Երբոր գործաւոր մը շատ աշխատի, յոգնութիւն առնելու փափաք մը կզգայ. ահա ստամոքսն ալ կենաց գործաւորներէն մէկն է, որ կերածդ մարսելու համար կրած աշխատութենէն հանգիստ առնելը կուզէ. ինչո՞ւ ուրեմն ածապարել. արդէն ստամոքսդ ինքնին քեզ իմաց կուտայ կերակուր ուտելու համար. երբոր դու անոր հնազանդիս՝ ան ալ անշուշտ իր պաշտօնը անթերի կերպով պիտի կատարէ։

Մեր ստամոքսը երկու կերպով կրնայ գրգռիլ. կամ շատ և կամ շատ անգամ ուտելէն. այսպէս մարսողութիւնը անկատար ըլլալուն, հիւանդութիւն մը անպատճառ պիտի հետևի։ Այս տեսակ պարագաներու մէջ ժուժկալութիւնը ամենագերազանց և զօրաւոր դեղերէն մէկը կրնայ սեպուիլ։ Ինժիշկք շատ անգամ զանազան հիւանդութեանց դժբաղդ վիճակին մէջ գանուողներուն պահեցողութիւն կպատուիրեն. բայց մանաւանդ այն տեսակ հիւանդութեանց մէջ, յորս տենդը կտիրէ. վասնզի այն ժամանակը մարսողութիւնը անկատար ըլլալուն, կերակուրք զանի կատակայքնեն, որով հիւանդութիւնը և հետևաբար հիւանդին տկարութիւնը կկրկնապատկի։

Կարդ մը մարդոց մէջ դժբաղդաբար արմատացած ու հինցած կարծիք մը կայ թէ հիւանդաց աւելի սնունդ պէտք է։ Այս ձախող կարծիքը պատճառած է և կպատճառէ ամեն օր անհամար հիւանդաց կորուստը։ Հիւանդի մը ոյժ տալու ամենէն յարմար միջոցն է հիւանդութիւնը տկարացնել. ուստի ժուժկալութիւնը հիւանդութեան մը առաջքն առնելու ամենէն ազդու դեղն է. Շատերու՝ երբ քիչ մը անհանգստութիւն ունենան, անկողին մտնելու դժբաղդութիւնը չունենալնուն պատճառը ինչ է. եթէ ոչ նոյն միջոցին լան չուտելնին, կամ թէ թեթեւ և դիւրամարս կերակուրներով ժամանակ անցընելնին. շատ անգամ քիչ մը թուլութիւն և ախորժակ չունենալ մը որ ամենափոքր և թեթեւ հիւանդութիւն մը կրնայ համարուիլ, վտանգաւոր և մինչև մահառիթ հիւանդութեանց փոխուած է՝ նոյն միջոցին ուժով և չափաւորանց աննդարար կերակուր առնելով։ Երբ մէկն ախորժակ չունի, պէտք չէ ուտէ։

Ընդհանրապէս մարդ մը առանց ինքնակար յատկութիւն մ՝ ունենալու ամեն տեսակ կերակուրներ կրնայ ուտել, չափաւոր և փոփոխելի ըլլալու պայմանաւ։

Նախ պէտք է զգուշանալ ամենայն խոհեմութեամբ որ կերածդ հոտած կամ աւրուած չըլլայ. որովհետև շատերն այս կերպով հիւանդացած և թունաւորուած են. և թէ որ կգտնուին այնպիսի մարդիկ որոնց ինքնաս մը չհանդպիր, պէտք է գիտնան որ կազմուածքնին աւելի առոյգ և ուժով պիտի

ըլլար երբ քիչ մ՝ աւելի դիտողութիւն ընելով կերրածնին ընտրէին։ Կերակրոց ընտրութեան մէջ առաջին զգուշանալիք կէտն սա ըլլալ պէտք է որ աւրուած կերակուր մը չուտուի և անմիջապէս նետուի. բայց կան շատերն, որոնցմէ ոմանք աղքատութենէ ստիպեալ, ոմանք ալ ագահութեամբ տոյն տեսակ կերրակուրները թափելու տեղ կուտեն. ահա քեզ տընտեսութիւն մը, որ ահռելի և վտանգաւոր հետևութիւններ ունի։

Ցաց երբ աղէկ եփուած չըլլայ՝ շուտով կաւրրուի. և եթէ ուտուի՝ մեծ վտանգներ կրնայ պատճառել։ Կարկանդակները՝ որոնք իրենց բաղադրութեամբը ըստ ինքեան ծանր և դժուարամարս են, շուտով կաւրուին. և աւելի կդժուարամարսին և դիւրաւ թէ ստամոքսի և թէ աղիքներու զանազան հիւանդութեանց առիթ կուտան։

Գարիզի մէջ ամեն օր ամեն տեսակ ուտելիքները կ.քննուին. որոնք որ քիչ մը աւրուած են կամ թէ ուրիշ տեսակ պակասութիւն մը ունին՝ շուտով տղմակառքերուն մէջ կլցուին նետուելու համար. բայց և այնպէս կրկին այս տեսակ պակասութիւններէ յառաջ եկած հիւանդութիւններ պակաս չեն։

Ընութիւնը մարդուս ամենապարզ և ամենայարմար կերակուրներ տուած է և կուտայ միշտ. և ասոնք ալ եթէ աւրուած չըլլան և պատրաստեալ կերպէն ջնասակար որպիսութիւն չառնուն, անշուշտ զանազան հիւանդութիւններէ և անհամար գէշութիւններէ ազատ կըլլան մարդիկ։

Այն ամեն տեսակ համեմունք՝ որոնցմով ախորժակնիս բանալու կելնենք, ծանր և դժուարամարս են. թէև հաճոյ կերևին՝ բայց շատ կյոգնեցընեն մեր ստամոքսը։

Իմաստունին մէկը ըսած է թէ, մարդուս ամենամեծ թշնամին վարպետ խոհարարն է. յիրաւի շատ ճշմարիտ է այս խօսքը. վասն զի կրնամ ըսել թէ ուր որ այս յատկութիւնը ունեցող խոհարար մը կըգտնուի, հոն բժիշկը շատ պիտի յաճախէ։

Ամենառողջ և լաւ կերակուրներն են պարզները. իսկ ընդհակառակն բաղադրեալներն են դժուարամարս և հետևաբար վնասակար.

"Արդարև կենաց և առողջութեան առաջին և գլխաւոր աղբիւրներն են կերակրոց պարզութիւնը՝ բարեխառնութիւնը և չափաւորութիւնը," կըսէ Գ. Ֆոութել երևելի բժիշկը. "առանց ասոնց անկարելի է մարդուս ոչ առողջ և ոչ երկայնակեաց ըլլալ. անբարեխառնութիւնը կվնասէ առողջութեան. և երբ մարդս իր առողջութիւնը կկորսնցնէ, աշխարհիս և ոչ մէկ զուարճութիւնն ու աղէկութիւնը զգալի և ցանկալի կըլլայ անոր։"

ԴԻԼՈՒԿ Դ.

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՔՈՒԹԻՒՆ

Բովանդակութիւն

ԳԼՈՒԽ Գ.

ԿԲՈՆՔԻՆ

Ահա կսկսիմ կրթութեան վերայ խօսիլ ։ Կարելի է որ այս գլուխը ընթերցողաց շատերուն կարդէ դուրս բան մ՝ երևայ . մանաւանդ անոնց որ առաւօտէ մինչև երեկոյ կաշխատին . բայց և այնպէս կյուսամ թէ անոնք ալ բաւական օգուտ պիտի քաղեն ։

Յայտնի է թէ մարդս անկոց նման ծնուելդ առած տեղը ապրելու և մեռնելու համար ստեղծուած չէ . այլ կամացը համեմատ քալելու , վազելու , ցատկելու , և այլն . յատուկ անդամներ ունի ։ Ըսած ենք որ ոսկորները գոցող միսերը շարժման ներգործական մասը կը կազմեն և կամացն համեմատ պզտիկնալու և մեծնալու յատկութիւն ունին . անոնցմով ոտքերը տարբեր դիրքեր կառնուն և կարելի եղած շանժումները կընեն . սանկով միսերուն շուրջը պատող երակներուն և շնչերակներուն մէջ գտնուած արիւնն ալ աւելի շուտ շրջան ընելով և հետևաբար այն մասանց պէտք եղած սնունդն առնելով կաճին և մարմնոյն տաքութեան աստիճանը կբարձրացնեն ։ Ուրեմն ահա մարմնոյն պզտիկնալը երեք գլխաւոր երեսոյթներու առիթ կուտայ ։

Ա. Արեան շրջանի արագութիւն կուտայ։

Բ. Սրտերուն մեծնալուն կամ ամմանը մեծապէս կօգնէ։

Գ. Մարմնոյն ուաքութիւնը կաւելցնէ։

Ասոնցմէ կհասկցուի որ կրթութեան պակասութիւնն այս երեք գլխաւոր կէտերուն հակառակ կերպով կվնասէ։ Անոնք՝ որ իրենց գործոյն պատճառաւ երկար ժամանակ միևնոյն դիրքը կպահեն, կամ թէ բոլորովին անշարժութեան մէջ կմնան, ինչպէս են գերձակները, կօշկակարները և ասոնց նման արհեստաւորները. արիւնը պէտք եղածէն պակաս շրջան ընելով՝ իրենց մարմնոյն պէտք եղած ուաքութիւնը չեն կրնար գտնել։

Այդէն օգոյն վրայ խօսած ժամանակնիս ըսածէինք որ օդը իր ուաքութիւնը արեգակին ճառագայթներէն կառնէ. բայց մարդս ինքնին իր բնական ուաքութիւնը ունի, որ կշատնայ ու կնորոգի շարունակ շարժմամբ. երբ այս շարժումը մեծ՝ զօրաւոր և ընդհանուր է, սրտին զարկը կշատնայ, շնչառութիւնը շուտով կըլլայ և օգն ալ աբեան դէմ գալով թոքերուն մէջ ուրիշ ուաքութիւն մը ծնունդ կառնէ, որով ուաք արիւնը սրտէն ուժով դուրս եկնելով մարմնոյն ամեն կողմը կերանք և գոյութիւն կտանի. և հետևաբար ցուրտի դէմ դնելու համար պէտք եղած զօրութիւնը կուտայ մարմնոյն։

Մարդուս անդամներն նա մանաւանդ շարժման յատկացեալները այնպիսի կատարելութեամբ յօրինուած են, որ եթէ մարմնոյն բնական շարժմանցը

միայն ծառայեն՝ այն ժամանակ կրթութեան վերաբերեալ այս դասը բոլորովին աւելորդ պիտի ըլլար շարժմանց օգուտն ու կարևորութիւնը և հետևաբար անշարժութեանց վտանգը յայտնելու համար։

Կտեսանէք կաթ ուտող տղան մօրը ծնկան վրայ փռուած ի՞նչպէս ոտքերն, ձեռուքներն ու բոլոր մարմինը կշարժէ, մանաւանդ օրօրոցէն դուրս ելածին պէս։ Այս հասակի տէր մանկան ըրած շարժումներէն կհասկցուի, որ շարժիլը մարդուս բնական է. վասն որոյ պէտք չէ զանի արգելուլ, զի նա է մարմինը աճեցնող։ Նշմարեցէք նոյնպէս այն մարդիկը, որոնք ուսերնուն վրայ ծանր բեռներ կտանին. լաւ դիտեցէք զանոնք երբոր կ.քալեն. ի՞նչ լայն ուսեր, ի՞նչ ուժուոլ թեւեր ունին և վերջապէս ի՞նչպէս մարմնոյն բոլոր միսերը իրենց կատարեալ վիճակին ստացած են, վասն զի ամեն օր կրթութեան և անդադար շարժման մէջ կգտնուին. բեռնակիրի մը քով մի և նոյն հասակը ունեցող ուրիշ մէկ անձ մը դիր, որ առաջնոյն նման ոչ երբէք կրթութիւն կընէ, կամ բոլոր օրը իր սենեակին մէջ գրելուլ ժամանակը կանցընէ. բաղդատէ այս երկու մարդիկը և շուտուլ մեծ տարբերութիւն պիտի գտնաս. մէկը ունի մեծ և հսկայ միսեր. իսկ միւսը նիհար է և դունաթափ. որուլ ինքնին պիտի ըսես թէ մէկուն կրթութիւն և միւսին ալ հանգիստ պէտք է, վասնզի չափէ դուրս յոգնելն ալ մարմնոյն վնասակար է։

Հատ անգամ տեսակ մը տեսարաններու մէջ

այնպիսիներ կան, որոնք իրենց կռնակին և թեւերուն վրայ ծանր մարմիններ տանելու սովորած են. այս ալ նաև կապացուցանէ միսերուն չափազանց ոյժը։

Սակայն երբեմն չափէ դուրս կրթութեանց մէջ զանազան փոփոխներ ալ ծնունդ կառնուն. ինչպէս արեան զանազան հոսումներ, սրտի ճնշումն, ոսկորներու կոտրիլ, եայլն, եայլն. ուստի պէտք է որ կրթութիւնը հասակի, ժամանակի և ուժի համեմատութեամբն ըլլայ. հետևաբար զգոյշ կենալ պէտք է այն ամեն տեսակ դրաւներէն՝ որոնցմէ մարդիկ խիստ շատ անգամ մինչև մահու պոհ կըլլան։ Կրթութեան վրայ այսչափ ընդհանուր կերպով խօսելէն յետոյ, անցնինք անոր վերաբերեալ ամենակարևոր կէտերն յառաջ բերելու։

Գ. ԱԼԵԼ

Կրթութեանց մէջ ամենէն առաջինն ու պարզն է քալելը։ Այս կրթութեան համար գլխաւորապէս վարի անդամները կշարժին. ինչպէս՝ ոտքը, սրունքը, ազդրը. բայց միայն ասոնք չեն, որովհետև վերի անդամներն ալ միևնոյն միջոցին մէջ կշարժին։ Արդարև թէեր դէմդ քալող մէկուն վրայ աղէկ ուշադիր ըլլաս, պիտի տեսնես որ թևերն ալ տեսակ տեսակ երթևեկութեան և շարժման մէջ են. մէկ մը աջ թևն ձախ ազդրին հետ առաջ, և յետոյ ձախ թևն աջ ազդրին հետ. ուսկից կհետևի

որ քալելու մէջ ընդհանուր շարժում մը կայ, որոյ միջոցաւ մարմնոյն բոլոր միսերն ալ նոյն շարժման ենթակայ են՝ բայց և այնպէս ամենայն բարեխառնութեամբ։

Այս տեսակ կրթութիւն մը օրուան ամեն վայրկեաններուն մէջ կրնայ ըլլալ. շատ յարմար կուգայ կերակուրէն յետոյ, որովհետև քալելը ստամոքսին մէջ բարեխառն տաքութիւն մը կպատճառէ, որով մարսողութիւնը կդիւրանայ։

Եթէ որ քալելն հարթ տեղն վրայ ըլլայ, մարմնոյն ներքին անդամները դրեթէ ամենևին չեն շարժիր, կամ թէ բոլորովին անզգալի կերպով կշարժին. և ասոր հակառակ՝ շատ աւելի կնեղուին, երբոր ժուռ գալու տեղը ծուռումուռ է։ Ուրդէն յայտնի է որ երբեմն ամենաբարեխառն քալուածքի մէջ անգամ եթէ սխալ ոտք մը առնուի, զանազան վտանգներ յառաջ կրնան գալ. ոտքի դառնալ՝ տեղէն ելլել և կոտրիլ։ Քալելու վրայ թէև երկարօրէն խօսիլ հարկ չեմ տեսներ՝ սակայն կարևոր կհամարիմ ըսել որ, ծուռումուռ՝ քարոտ և վերիվայր տեղերէ անցնելու ժամանակ լաւ ուշադրութիւն ընելու է։

Վազել

Վազելն այնպիսի կրթութիւն մ՚է, որ ամեն մարդու չյարմարիր. այո՛, շուտ քալելը՝ որ վազել ըսել է, միանգամայն արեան շրջանը և շնչառու-

թիւնը կյոգնեցնէ. մանաւանդ անոնց՝ որ այս տեսակ կրթութեանց սովորութիւն չունին։ Բնականաբար արեան հոսման ենթակայ եղողն երբ վազելու ըլլայ՝ նոյն ժիջոցին կամ եռքը կրնայ ըլլալ որ արիւն դայ բերնէն։ Ցղայոց միսը մեծ մարդոց միսերէն աւելի փափուկ ըլլալուն առանց յոգնելու կվազեն՝ թէորխակզբանէ սովորած ըլլան. այս կրթութիւնը տղայոց շատ կյարմարի, որովհետև անոնց բոլոր մարմնոյն ամմանը մեծապէս կօգնէ։ Մարդ մը առանց վտանգի իր առողջութեան օգնելու համար, պէտք է այս կրթութեան սովորի։ Մեծ օգուտ կքաղեն վինուորք ոտքի կրթութենէն, որովհետև ասով մարմնոյն բոլոր յօդուածներն կփափկանան և հետևաբար միսերը կուժոշնան ու դիւրաշարժ կըլլան։ Մարդս առանց վնասուելու և առանց յոգնելու, մինչև ութը ժամուկէս կրնայ քալել. բայց և այնպէս ամեն զգուշութիւն պէտք է ընել այսպիսի պարագայի մէջ, որովհետև մեծամեծ վտանգներու և ցաւալի հիւանդութեանց առիթ կրնայ ըլլալ։

Յոդել

Յատկելն ալ շատ աղէկ կրթութիւն մ'է, բայց և այնպէս ասկից ալ մեծամեծ վտանգներ կրնան ծնունդ առնուլ՝ եթէ արհեստիւ և խակզբանէ սովորութիւն չէ եղած։ Այն որ ցատկելու սովորութիւն ունի, կամաց մը հողին վրայ կկոխէ ոտքին ծայրովը, անանկ որ ոտից բոլոր մասանց յօդուածը-

ներն ալ քիչ շատ կշարժին, որով ոչ կուրծքն ու սկաւառակը և ոչ ներքին գլխաւոր անդամոց մէկը կտեղափոխի. այս ալ շատ աղէկ կրթութիւն մ'է և աւելի պէտք է տղայոց, որովհետև ասով շատ անգամ մեծամեծ վտանգներէ կազատին։

Երբոր մէկէնիմէկ ցատկել հարկ կըլլայ և երբ սովորութիւն չունենանք, այն ատեն մեծ վտանգ մը կրնայ ծագիլ՝ հողին վրայ ուժով մը իյնալով. երբեմն ցատկելու սովորութիւն չունեցողներուն շատերը ցատկել ուզելով՝ մինչև անգամ մեռած են. բայց կկրկնեմ որ եթէ տղայութենէ այս կրթութեան սովորած է մէկը, այնպիսւոյն մարմինն աւելի փափուկ և թեթև ըլլալով՝ ազատ մնայ այն ամեն դիպուածներէն, որոնք անվարժին բաժինն են։

Այս ալ նմանապէս միւս կրթութեանց նման բոլոր մարմնոյն միսերուն ոյժ տալու կօգնէ։

Պարել

Պարելը աւելի երիտասարդաց կյարմարի. այս ալ այնպիսի կրթութիւն մ' է, որ առանց փոքր ինչ վնաս մը բերելու՝ մեծապէս կօգնէ մարդուս առողջութեան ու մարմնոյն աճմանը։

Պարելն երբ բաց տեղի մը մէջ ըլլայ՝ ինչպէս որ գիւղացիք միշտ դաշտերը կընեն. շատ օգտակար կըլլայ, և ընդհանրապէս մարդուս առողջութեանը բարոյապէս և ֆիզիկապէս կօգնէ։

Դժբաղդաբար մենք այս կրթութիւնը մեծ

արահներու (սալոն) մէջ ընելու դէշ սովորութիւնն ունինք, որոնց օդն միշտ ապականեալ է թէ մարդոց բազմութենէն և թէ հոն բաւական լոյս մ՝ ունենալու համար վառուած ճրագներէն։ Դուք որ արդէն կհասկնաք և գիտէք թէ ինչ կոպարունակէ ապականեալ օդը և երբ վնասակար կըլլայ առողջութեան՝ հետի կեցէք այսպիսի տեղեր պարելէ։

Պարելու ժամանակ գլուխն դէպ ի վեր բռնելու է, կուրծքը դէպ ի առաջ. մարմնոյն չորս կողմը ազատ ըլլալու համար բաւական տարածութիւն ունենալու է տեղը, անանկ որ վարի անդամոց շարժումները քալելէ և ցատկելէ խառնուրդ մ՝ ըլլալով՝ առողջապահութեան համեմատ այս երկու տեսակ կրթութեանց բարի հետևութիւնները ստանալու կարող ըլլայ մարմինը։ Հայց մեր սալոններու այն բազմաթիւ խումբին մէջ պարողն աջէն և ձախէն սեղմուած, պարզապէս մինակ պարուհին շուրջը կարենալով դառնալ՝ կարծուածէն շատ պակաս աղէկութիւն կգտնէ. և արդեօք այն ալ զուարճութիւն մ՝ է։ Կրնամ նաև աւելցնել թէ, պարողներուն զգեստներն այնպիսի ձևեր ունին, որ մարմնոյն զանազան մասերը կսեղմեն և գլխաւորաբար այն մասերն՝ որ ի բնէ բոլորովին ազատ ըլլալու պէտք ունին։ Մօտս ըսուածը անանկ կուզէ որ կուրծքին վարի կողմը սեղմուի. հետևաբար եթէ բաւական ժամանակ պարուի և քիչ մ՝ ալ ուժով ու շուտով, հազիւ թէ շնչառութեան այն մեծ ու օգտակար պաշտօնն ըստ պատշաճի կկատարուի. այր մարդիկ ալ իրենց վզնոցովը ճիտերնին սեղ-

մելով և մարմինը ուրիշ նեղ հանդերձներու մէջ բանտարկելով՝ նոյնպէս իրենց շարժմանցը մէջ կնեղուին. ուստի ղէնոփ վերնագրով յօդուածին մէջ պիտի տեսնենք թէ մանաւանդ այս տեսակ կրթութիւն մը ընել ուզած ժամանակնիս պէտք է բոլորովին թողել հագնիլ. եթէ ոչ՝ պարելու այս օգտակար կրթութիւնը մեծ վնասներու ծնունդ կուտայ.

Ասարակաց պոլսներուն մէջ ալ աւելի գէշ է որովհետև հոն եղածին խաղալ ու պարել չըսուիր. հոն պարը Ազուոլջաբանութեան պատուիրած ուրախութիւն և օգտակար կրթութեանը չնմանիր, որ մարդուս առողջութեան մեծապէս կօգնէ. հապա՝ շարունակ ցատկել մը, որ շատ շուտով կարդէ դուրս կյոգնեցնէ մարդս։ Շատ անգամ այնպիսի սրահներու մէջ կպարեն, ուր Ազուոլջաբանութեան օրինաց դէմ ամեն գէշ պարագաները կգտնուին. ինչպէս ապականեալ օդ՝ սաստիկ տաքութիւն և կարդէ դուրս փոշի. եթէ ասոնց հետ միասուրես այն զանազան տեսակ կերակրոց և ըմպելեաց հոտերն՝ շուտով կրնաս համոզուիլ որ մարմինը այնպիսի վնասակար կրթութենէ մը և ոչ ինչ կրնայ շահիլ։ Պարը թէ երիտասարդաց և թէ փոքր աղջկանց մեծապէս կօգնէ բարոյապէս ու ֆիզիկապէս. ուստի եթէ կուզենք որ այս ըսած օգուտնիս քաղենք, ու մեր զգայած զուարճութիւնը պարկեշտ և բարեխառն ըլլայ, ինչպէս ընտանեկան փոքր միութեանց մէջ, պէտք է որ կամ բաց տեղը և կամ դաշտի մէջ պարենք։

ԵՐԿԷԼ

Երգը մարդուս ձայնին անուշութիւն մը տալով՝ զանի կկանոնաւորէ։ Այս մասնաւոր կրթութիւնը կուրծքին մեծնալուն կօգնէ և աշխատութեան մէջ տեսակ մը զուարճութիւն կպարգևէ։ Ատքի հանդարտութիւնն ու սրտի զուարթութիւնը մարդուս առողջութիւնը պահելու երկու գլխաւոր և օգտակար միջոցներ են։

ԼՈՂԱԼ

Լողալն ալ առողջարար կրթութիւն մ՚է. վասն զի ջուրի վրայ կայնելու սովորութիւնը՝ որ զանազան շարժումներով կըլլայ, մարմնոյն բոլոր միսերը կմեծցընէ և կուժուցնէ։ Լողալու ժամանակ կուրծքը սաստիկ կմեծնայ, երկար՝ բայց քիչ անգամ շընչելուն համար. կռնակին ու վզին միսերը կատարեալ կանան և կպզտիկնան գլուխը ջուրէն բռնելու համար. նոյն միջոցին ջուրը շարունակ մարմնոյն դէմ գալով, զանի կզուվայլընէ և միանգամայն կուժուցնէ.

Ովլի բաղանիքները աւելի ոյժ կուտան. որովհետև աղի ջուրը աւելի այն յատկութիւնն ունի՝ քան թէ գետերուն անոյշ ջուրերը։

Ատարտղութիւնը դեռ չկատարած՝ պէտք չէ այս կրթութիւնը ընել։ Այս իրատը այն ամեն տեսակ կրթութեանց կվերաբերի, որոնք քիչ շատ արագու-

թեան պէտք ունին։

Մատուռներ

Այս կրթութիւնը, չըսեմ ամէն՝ բայց շատ անգամ մեծամեծ վնասներու առիթ կուտայ. ուստի բոլորովին լուռ պիտի անցնիմ այս կէտին վրայ։

Մարմնամարզութիւն

Այսիկա կանոնաւոր և բարեխառն կրթութիւն մ'է, որ ի սկզբանէ աշխարհիս կայ։ Հին ժամանակուան մէջ ամենայն փութաքանչք այս կրթութեան հոգ կտանէին, որով երիտասարդք և տկար մարդիկն ուժեղ ու հսկայ կըլլային։

Պարզեոյ մէջ ամենևին սովորութիւն չկար այս առողջարար կրթութեան, բայց բարեբաղդաբար այս վերջին տարիներս սկսեցին։ Մարմնամարզը ըլլ մարդ. կանոնաւոր շարժումներու սովորեցընելով՝ բոլոր մարմինը կզօրացընէ։ Պէտք է սկսել նախ վերի անդամները կամ ձեռքերը երերցնել դէպի յառաջ՝ ետև ու վար. ասանկով երիտասարդներն այս տեսակ դիւրին և թեթև կրթութեան վարժեցընելէ յետոյ՝ աստիճանաբար ծանր մարմիններ վերցընել տալու է. վերջապէս ցատկել՝ ձիավարժութիւն ընել՝ ձեռքի վրայ կայնիլ՝ ջուանի վրայ քալել՝ ամէն կարելի եղած միջոցներն ի գործ դնել և դժուար ու ծուռումուռ տեղուանքն պտըտել, և այլն, սով-

ընդունելու է։

Ահա այս տեսակ միջոցներով միսերուն ոյժն ու մեծութիւնը կկրկնապատկի, և մարմինը պէտք եղած թեթեւութիւնն ու զանազան շարժմանց կանոնաւորութիւնը կստանայ։ Ասկէց կհասկցուի որ մարմնամարզութեան սովորած մէկը բարակ և նեղ տեղէ անցած ժամանակը հոգ չընէր և չվախնար, ուր անդին անվարժը ամեն տեսակ վտանգներու կրնայ հանդիպիլ և իրօք ալ կհանդիպի։ Վասնորոյ Փարիզի մէջ ջրհանակիրներուն յատկապէս մարմնամարզութեան դասատուութիւն կայ, որով շատ անգամ հրդեհի մը մէջ ամեն տեսակ վերիվայր տեղեր կրնան կայնիլ առանց վնասուելու։ Մարմնամարզութիւնը կյարմարի այն անձանց, որոնք իրենց գործոցը պատճառաւ նստուկ են. կամ այն տեսակ գործաւորաց՝ որոնց արհեստին պատճառաւը մարմնոյն մինակ այն ինչ մասը կշարժի։ Մարմնամարզութեամբ այնպիսեաց մարմնոյն միւս մասերն ալ կրթութիւն ընելով շարժումները կկանոնաւորին։ Երբոր երիտասարդի մը ուսին մէկը միւս ուսէն աւելի մեծ ըլլալու յարմարութիւն ունի՝ աւելի շարժելով, միւսին կատարելութիւնը կրնայ ստանալ։ Մինչև հիմայ խօսուած զանազան կրթութիւնները, ինչպէս քալել՝ վազել՝ պարել՝ ցատկել և այլն, մեր ընտանեկան ընկերութեանց կբաւեն մարմինը ուժոյնելու համար։ Մարմնամարզութիւնն ութնէն մինչև տասն և հինգ տարեկան տղայոց կյարմարի, ուստի կըսեմ որ եթէ տղայոց այս տեսակ կրթութեանց պէտք եղած

յարմար սեռունդն որուի՝ աւելի ուժով, կարկմբա-
գոյն և ժամանակին օգտակար մարդիկ կհանդիսանան։

Փորձուած է, և արդէն պատմութիւնք ալ կը
վկայեն որ՝ Ռէուբի, Մէքսիկայի և Ընդկաստանի
բնակիչները բնական ամեն տեսակ տձեւութենէ ա-
զատ են. և ասոր պատճառ գտած են թէ միշտ ա-
րեգակին առողջարար ազդեցութեանց տակ կապրին։

Երևելին Շօնտ, արեգակին ճառագայթներ-
ուն յաջող ազդեցութիւնը ապացուցանելով կա-
ւելցընէ թէ այս ժողովրդոց կանոնաւոր կազմը հե-
տևութիւն է մարմնական օգտակար կրթութեանց։

Կրթութեան վրայ խօսած ժամանակնիս տեսանք
որ անդադար շարժումները և բարեխառն աշխատու-
թիւնը առողջութեան օգտակար է. ահա այս կա-
նոններուն հետևելով պէտք է որ ամեն ոք իր վի-
ճակին և գործոյն համեմատ՝ մարմնոյն առողջութիւ-
նը պահելու համար, կրթութեան վերաբերեալ պէտք
եղած տեղեկութիւններն ուսանելով իրեն յարմա-
րագոյնն ընտրէ։

Ակիզբէն հասկցուցինք որ աշխատութիւնը շատ
աղէկ բան է, երբոր ամեն անդամներուն, բոլոր
միսերուն և մէկ խօսքով մարմնոյն ընդհանուր շար-
ժումները կանոնաւոր և բարեխառն կերպիւ ըլլան։
Բայց կրթութիւնը, ինչպէս նաև աշխատութիւնը
յոգնելու չափ ըլլալու չէ. նոյնպէս չափազանց ծան-
րութիւն ունեցող բեռ վերցնելէ զգուշանալու է։

Շատ երիտասարդ տեսած եմ որ մէկէն ի մէկ
ծանր բեռներ վերցնելուն համար քթէն ու բերանէն

արիւն հոսած է, որ մարդս տկարացնելու մեծ պատճառ մ'է. վասնորոյ կըսեմ որ ամենայն կերպիւ զգուշանալու է այս տեսակ պարագայից մէջ։ Կրթութեան վերաբերեալ այս յօդուածը չվերջացուցած պարտք կհամարիմ մէկ քանի խրատներ տալ, նիհար և փափուկ տղայոց համար որոշուելիք գործոց վրայ։

Ի՞նչ կընեն ծնողք՝ երբ զաւակնին 12 կամ 14 տարեկան ըլլայ. արդեօք կմտածե՞ն անոնց առողջութեանը կամ կազմուածքնուն յարմար գործք մը որոշելու վրայ. — դժբաղդաբար ո՛չ ծնողք և ո՛չ զաւակները։ Ընդէկ և օգտակար է որ Հայր մը դեռ իր զաւակը գործի չդրած՝ ըժիշկէն խրատ փնտռէ, մանաւանդ երբ զաւակն հիւանդոտ է։ Կրսեն նախ շատերն թէ պէտք է զաւակնիս չյոգնեցնել և շատ քալելէ ու աստին անդին վազելէ ազատ պահել, և այլն. ու այս դիտմամբ դերձակի կամ կօշկակարի մը կուտան, և կամ այնպիսի արհեստի կամ գործի մը, ուր քիչ և շատ քիչ կրթութիւն ընել պէտք կըլլայ։

Գործուած է որ հասարակութիւնը միշտ այս ըսածնուս հակառակը կընէ, որովհետև եթէ այսպիսի վիճակ ունեցող տղայ մը այս տեսակ գործի դնելու տեղ, ընդհակառակն անանկ արհեստի կամ վիճակի մէջ դրուի, ուր քալել, վազել, աստին անդին երթալ, երբեմն ալ թեթև բեռներ առնել հարկ ըլլայ, պիտի տեսնուի որ տկար և հիւանդոտ տղուն մարմինը պիտի աճի և հետևաբար առողջու-

թիւնը՝ որ թանկագին է, պիտի վաստակի։ Եթէ որ ասոնց հետ մէկտեղ այսպիսի առողջական զանազան պարագաներու ալ աւելի ուշադիր ըլլան՝ ինչպէս անդարար և պարզ կերակուր ուտել, մաքուր օդ ծծել, տաքի և պաղի վնասակար աղտեղութիւններէն ազատ մնալու համար ֆանէլա հագնել, պէտք եղած կրթութիւն ընել, քիչ մ՚ալ մարմնամարզութիւն, վերջապէս պաղ ջուրերը մտնել, և այլն. ահա այն ատեն առողջութեան այն թանկագին գանձը շուտով կրնայ վաստակուիլ։

Երբոր այսպիսի նիհար տղուժը գործը կստիպէ զինքը նստուկ ժամանակ անցընել, այն ատեն պէտք է որ գոնէ ժամանակ ժամանակ քիչ մը կրթութիւն ընէ։

Ահա մարմինը զօրացնելու և կատարեալ առողջութիւն վաստկելու համար կրթութեան վերաբերեալ պէտք եղած լուացատրութիւններն տալէն զկնի, կանցնիմ ուրիշ դլխաւոր կէտի մը՝ որուն կարևորութիւնեալ քիչ չէ, և նոյն ինքն է հանգիստ։

Հանգիստ

Ինչ հանրապէս մարմինը ինքնիրեն իմաց կուտայ յոգնելու զգացողութեան միջոցաւ թէ ուժերը տկարացած են. և թէ որ յոգնութեան ուշադիր չըլլանք՝ մարմինը կտկարանայ և կհիւանդանայ. ուստի կէց կհեռանի որ բնականապէս հանդիստ առնել պէտք է։

Հանգիստը նա մանաւանդ պէտք է կերակուրէն յետոյ։ Գործարաններու մէջ երբոր աշխատութիւնը ծանր և անտանելի է՝ պէտք է որ կերակուր ուտելէ վերջը բաւական ժամանակ հանգիստ առնուի, դեռ գործի չսկսած։ Կերակուրէ անմիջապէս ետքը գործի զբաղելով մարսողութիւնը կը դժուարանայ և կխանգարի։

Գ. Միշէլ-Լեվի, զինուորական երեւելի բժիշկը օրինակով մը կբացատրէ այս ըսածնիս։ "1845 ին զինուորական պաշտօնեայ մը" կըսէ, "յոգնած և առանց հանգիստ ընելու պանդոկ մը կերթայ ու ախորժակով ուտելով՝ անմիջապէս իր պաշտօնին կը դառնայ. իր տեղը հասնելուն պէս որովայնի անանկ ցաւ մը կունենայ՝ որով հաշիւ 24 ժամ կապրի...։

Ձաւիէ դուրս ուտելով և յետ այնորիկ շուտ մը ճամբայ ելնելով, կերածը ստամոքսին մէջ պէտք եկած փոփոխութիւնը չկրած աղիքներուն մէջ մրտնալով, անդարմանելի հիւանդութիւն մը յառաջ եկած էր, որ վերջապէս զանի մեռցուց։"

Պէտք չէ նաև կերակուրէ յետոյ հանգիստ ընելու մտօք խոնաւ դետնի կամ քարի վրայ պառկիլ։ Օգուշանալ պէտք է նաև անձրևէն մանաւանդ երբոր մարմինը պէտք եղածին չափ գոց չէ։

Շատ անգամ գործաւորաց մեծագոյն մասին հիւանդանոցներն յաճախելուն պատճառը այս տեսակ զգուշութիւնաց պակասութիւնէն է։

Հանգիստ առնելն անանկ բնական է, որ ամենէն առաջ վիճակ ունեցողն անգամ օրուան այն

ինչ ժամերուն մէջ աչքին վարագոյրները գոցել կուզէ, որ քունի և յոգնած ըլլալու նշան է։

Քունը հանգստութեան մէջ առաջին պէտքն է, զոր զգալ և անկից զրկուիլ անկարելի է. ան է մարմնոյն և մտաց ընդհանուր հանգիստ տուողն, որով կորուսած ուժերնիս կրկին կվաստակիմք։

Գիշերն է քնանալու ժամանակ, և ցերեկն՝ աշխատելու։ Կերևի թէ բնութիւնը անգամ՝ կ.քնանայ, արևը հորիզոնին տակ երթալով կպառկի. ցերեկուան լոյսը սակաւ առ սակաւ կքիչնայ, վերջապէս ամբողջ բնութիւնը խաւարով կպատի. անասունք կսկսին քնանալ. թռչունք իրենց թևերը հանգչեցնելու տեղերնին կփնտռեն. գիւղացին ալ՝ որուն կեանքը պարզ և բնութեան յարմար է, անոր հետ քնանալ կսկսի։ Ասով կհասկցուի որ մարդիկ ամեն կողմէ քունի ենթակայ են. արդէն մեր շարժումները կդժուարին, մտածութիւնը կտկարանայ, աչուքները կգոցուին։ Դաղաքացիք իրենց առողջութեանը կվնասեն, այն վատ և դէշ սովորութեամբ՝ որով քնանալու համար յատկացեալ դիշերը շատ ուշ կը պառկին, ուսկից կհասկցուի որ անոնց հանգստութիւնը շատ անկատար է։

Անքուն

Անկողնին ալ ամենէն պիտանի և ամենէն օգտակար կարասիներէն մէկն է և ամենամեծ խնամքներու կկարօտի։ Անկողնին է տգայութեան և ծեր-

բութեան ապաստանարանը։

Առողջ և հիւանդ մարդուն հանդստատեղին է։ մեր կենաց կէսն հոն կանցընենք։ Ասոնցմով կրնայ հասկցուիլ որ, եթէ անկողնին առողջութեան վնասող պարագայից մէջ դտնուի՝ անշուշտ մարդս կը դէշնայ։

Պանդուխտ դործաւորին նեղ և մութ հանգըստարանին մէջ շատ անդամ՝ անկողնին մութ տեղ մը փուռուած և խոնաւ պատին կպած ոչ օդ կբաներ և ոչ կնորոգի. շատերուն ալ անկողնին որոշ չըլլալով՝ խառնիխուռն կպառկին. ինչպէս երբեմն հայրը, երբեմն մայրը, երբեմն ալ զաւկները. ամբողջ սերունդը հոն կծնի և կմեռնի. ամեն մէկն իր զատ արտաշնչութիւնը ունի՝ քրտինքը և տեսակ տեսակ անմաքրութիւնները տաքութեան և խոնաւութեան ազդեցութեամբը հոտելով գարշահոտութիւն յառաջ կբերեն և բոլոր բնակարանին մէջ կտարածուին. ինչպէս՝ երբ բազմաթիւ մարդոց պառկած սենեակը մտնուի, շուտով դէշ հոտ մը կզգացուի։

Երբեմն այն խեղճ մարդոց առողջութեանը ի՞նչպէս չվնասէր, քանի որ այնպիսի վատառողջ տեղի մէջ կանցընեն բոլոր գիշերը և ցերեկուան մէկ մասը։

Հունին աղէկութեան առաջին պայմանն է քնանալու տեղին օդաւոր ըլլալն. վասնորոյ պէտք է անկողնին տանը ամենէն առողջ կողմը դրուի. և միանգամայն անոր ամեն պիտոյքն ըստ ամենայնի մաքրութեան մէջ պահուին. ահա ասոնք են Առողջա-

բանութեան այս մասին տուած ամենապարզ կանոն-
ները։

Անկողնոյն կտաւները էն քիչը ամիսը անգամ մը
կամ երկու անգամ փոխելու է. և աւելի շուտ՝ երբ
պառկողներն քրտնոտ են. անկողնէն ելլելէն ան-
միջապէս եռքը պէտք է զանոնք բաց օդին դէմ դը-
նել. և դեռ չշտկած՝ աղէկ մը քրքրելու է անոր
ամէն մէկ մասերը։

Անանալու ժամանակ մարմնոյն ամէն մէկ ան-
դամները ազատ ըլլալու համար պէտք է որ գիշե-
բային զգեստները թուլ և անկողնոն ալ լայն ըլլայ.
գլուխը միայն ամենէն բարձր և վեր ըլլալու է.
բարձն ալ այնպիսի նիւթէ մը լաղկանալու է որ ոչ
այնչափ տաք և ոչ այնչափ փափուկ ըլլայ, ինչպէս է
փետուրէ բարձը։ Ընդհանրապէս աջ կողմի վրայ
պառկիլն միայն սովորութիւն եղած է. բայց պէտք չէ
որ միանակ այս կողմին վրայ սովորուի։

Ըլլայ թէ հաճուստուլ պառկուի. գլուխը
անկողնոյ մէջ պահելն ալ շատ վնասակար է. երբոր
պէտք չունիս վերմակներուն (ներքան) ծանրութեան
տակ մի՛ ընկճուիր. արթննալուդ պէս առանց ժա-
մանակ անցընելու հաճուիլ նայէ։

Հաքիմական հանգիստ կամ
Կնարակէ

Միայն քունը չբաւէր առողջութիւնը պահե-
լու համար։ Այս ճշմարտութիւնը ի սկզբանէ ի վեր

առաջացուցուած է. կառավարութիւնք և կրօնք մի

է. իւր առաջին ճակատագիրն է ճակտին քրտինքովն իր հացը ճարել։ Երբոր մարդս երիտասարդ՝ արթուն և աշխատասէր է, մարմինը զօրաւոր և ուժոյ կըլլայ, և հետևաբար կեանքը կերկարի. և թէպէտ անտես ալ է՝ իր ապագայ ծերութեան մէջ պիտի գտնէ իր ուրախութիւնն ու երջանկութիւնը։

Երկայնակեաց անձանց օրինակը ոչ թէ ծոյլ և թուլամորթ մարդոց մէջ տեսնուած է՝ կտեսնուի և պիտի տեսնուի, այլ այն մարդոց մէջ, որք աւելի կաշխատին և կնեղուին, ինչպէս են վինուոր՝ նաւապետ՝ գործաւոր և այլն։

ԳԼՈՒԽ Դ.

ՄԱՔՐՈՒԹԻՒՆ

Բովանդակութիւն

Մաքրն և իր պաշտօնները. — Պատարագի աղօթքները. — Լոյսին՝ մութին վրայ ըրած աղօթքները. — Բաղանիք. — Տուփ, պող և գինոյի քաղանիքները. — Ծովի մոնելը. — Մաղերուս և մօրուսի վրայ պէտք եղած գործողութիւնները. — Հանդերձեր. — Շապիկ. Գոլտա, Փանելա, Վարտիք, Վզնոց, Կօշիկ. Եղբայրութիւն:

ԳԼՈՒԽ Ե.

Մաքրութիւն

Մարդիկ անտարակոյս չեն դիտեր մաքրութեան բարի յատկութիւններն իրենց առողջութեան համար. եթէ ոչ՝ այնքան պիղծ և անմաքուր մարդիկ չպիտի գտնուէին։ Մաքրութեան առաջին նպատակն է մարմինը մաքուր պահել. ինչպէս որ ձիավարը՝ ձիերն, և հովիւն իր շունը կմաքրէ. ասով կհասկըցուի որ այն բանը որ անասնոց պէտք և օգտակար է, որչափ առաւել մարդոց։ Հատերն ալ բոլոր իրենց կենացը մէջ անմաքուր կմնան։ Ովե՞ն ամաչեր արդեօք այնպիսիք իրենցմէ մեծերուն ներկայացած ժամանակ։

Հատ անգամ մաքուր մարդիկ բամբասանքի տակ կիյնան, բայց աւելի աղէկ կըլլար որ զանոնք բամբասելու տեղ անոնց հետևէին բամբասողներն՝ հետևելով միանգամայն Առողջաբանութեան օգտակար խրատուցը։ Եմ ուզեր նաև խօսիլ անանկներուն վրայ, որոնք առաւօտէ մինչև երեկոյ բան գործ ըրած են զարդարանքն՝ ուրիշներն որսալու կամ խաբելու համար։

Երբոր բժիշկ մը որևիցէ հիւանդ գործաւորի մը սենեակ մտնէ՝ թէ որ ամեն բան տեղը գտնէ,

թէոր սեռնեակը մաքուր, թէոր հոն բնակողները պարզ՝ բայց մաքուր հագուած պարկեշտ են, շուտով կհասկնայ որ բնակող գործաւորներն համեստ աշխատասէր և տնտես են. իսկ թէոր ընդհակառակն սեռնեակին կարասիքը ասդին անդին ցիր ուցան տեսնէ, ամեն բան խառն ի խուռն, մէկին բանթալները պատռտած, միւսին ձեռուքները և դէմքը պիղծ և անմաքուր, կնոջ մազերը չսանտրած, անկողիններն մէկ կողմ, ո՛հ, ինչ մեծ տխրութիւն պիտի իմանայ, զի ընդհանրապէս այս տեսակ վիճակ մը թշուառութեան և աղքատութեան հետևանք չէ՝ այլ մոլութեան, ծուլութեան և անմաքրութեան. առաջինին և երկրորդին եղած ծախուց տարբերութիւնը մեծ է և հետևաբար ահռելի տարբերութիւն անհանգստութեան մէջ. վերջապէս առաջնոյն մէջ կտիրէ կարգ՝ կանոն, տնտեսութիւն և խաղաղութիւն. երկրորդին մէջ անմաքրութիւն՝ ծուլութիւն և հետևաբար անհանգստութիւն։ Ստոնցմէ զատ պիտի տեսնես որ երկրորդին մէջ հիւանդութիւնք բազում անգամ պիտի յաճախեն, որովհետև մաքրութիւնը՝ տնտեսական ճշմարիտ առաքինութիւնը մարդուս առողջութիւնը պահելու ամենահարկաւոր կէտն է. զի ուր որ մաքրութիւն չկայ, հոն շատ տեսակ հիւանդութիւնք կյաճախեն. վերջապէս ուր որ անմաքրութիւն կտիրէ, հոն անշուշտ թշուառութիւնն իր ահարկու հետևանքներովը պիտի գայ տիրելու, զի ուր որ մաքրութիւն չկայ՝ հո՛ն չկայ նաև ո՛չ կարգ և ո՛չ տնտեսութիւն, և հետևաբար առանց կարգի

և տնտեսութեան չկայ նաև հանգիստ. ուստի մաքրութեան օգտակարութիւնն աւելի աղէկ ծանօթացընելու համար յարմար և պատշաճ կտեսնեմ անոր վերաբերեալ ամեն մէկ կէտն յառաջ բերել։

Մ՝ԷՐ

Մարդուս և բոլոր անասնոց մարմինը տեսակ տեսակ մաշկով գոցուած է, որուն կըսուի մորթ. Այս մաշկը, որուն պաշտօնները ամենահարկաւոր են, անթիւ ջիղերով զարդարուած ըլլալուն սաստիկ զգայուն է. անալ կզգամք պաղութիւնը և տաքութիւնը, մէկ խօսքով՝ մարդուս զգացողութեան առաջին և գլխաւոր կեդրոնն է այս փափուկ մորթին կազմուածքին մէջ զանազան մասեր կպարունակին. թէ որ անոր արտաքին երեսը շատ յոգնի ու շփուի՝ կհաստընայ։ Շատ տեսակ անասնոց մազերն իրրև բնական զգեստ կծառայեն. բայց մարդկային տեսակին մէջ այնպէս չէ, և մարմնոյն միայն այն ինչ կողմերը գտնուիլն արդէն յայտնի ըլլալուն աւելորդ կհամարիմ զանոնք յիշել. մորթին պաշտօնը միայն աս չէ. մորթն ունի նաև անհամար ծակեր, որոնցմէ արտաշնչութիւնը շարունակ կըլլայ և տեսակ մը ջուր դուրս կելնէ, որուն կըսուի քրտինք. քրտինքը ամեն ժամանակ չտեսնուիր, բայց և այնպէս շարունակ կըլլայ եթէ բարեխառնութիւն չկայ. Որոշաւորք աւելի աղէկ կրնան հասկընալ այս ըսածս, որովհետև շարունակ աշխատելովնին մինչև շապիկնին կթրջի։

Ապտաշնչութեան պաշտօնն է արիւնը մաքրել՝ անոր անպիտան մասերը շարունակ դուրս հանելով։ ասկից զատ մորթին ծակերէն տեսակ մը իւղ կելնէ, որուն պաշօնն է զանի փափուկ պահել։

Մորթն ինչպէս որ արտաշնչելու անանկ ալ ներընդունելու յատկութիւն ունի. կհաստատեն զանազան փորձերն որ մորթն նաև օդ կշնչէ. երբոր մարմինը ջուրին մէջ ըլլայ՝ ջուրը ներս կմտնէ. ասիկայ աւելի աղէկ հասկնալու համար բաւական է որ պաղ ջուրը չմտած՝ մարմինը կշռուի, որ ջուրէն ելած անմիջապէս կշռուելով մարմնոյն ծանրութիւնը աւելցած պիտի գտնուի։ Շատ անգամ դեղերը մարմնոյն վրայ իւղի միջոցաւ շփուելով ներս կը մտնեն, և միևնոյն ազդեցութիւնը կրնեն ինչպէս ստամոքսի միջոցաւ և երբեմն ալ աւելի աղէկ։ Զանազան օձերու և կատաղած շուներու թունաւոր հեղուկը բաւական է զմարդ թունաւորել մորթին մէջ մտնելով։ Այնպիսի արհեստներ ալ կան որոնց գործը զկրունք կթունաւորէ և ասով ալ զանազան տեսակ ցաւալի հիւանդութեանց ենթակայ կըլլան, ինչպէս են կապարի, սնդիկի հետ, և այլն, խաղացող գործաւորք։

Պատասխան

Այս յօդուածէն ալ պիտի տեսնենք մորթին պաշտօնը։ Ուստի գիտենք թէ ի՞նչ կըլլայ երբոր տղան կպատուաստեն. կտեսնենք որ սոյն գործողութեան յատկացեալ գործիքին ծայրովը, մորթին

այն կողմը մէկ քանի ծակեր կբանան և անոնց մէջ կդնեն պատուաստը. մէկ քանի օրուան մէջ նոյն տեղը կկարմիր և մինչև ութերորդ օրը կմեծնայ, որով ուրիշ տղայք ալ՝ եթէ ուզուի, կրնան պատուաստել. յետ որոյ վէրքը կբացուի՝ հեղուկը կը վազէ կամրանայ և վերջապէս կեղև մը կձևանայ, որ կիյնայ մնայուն նշան մը ձգելով։

Ահա ասով է որ տղայքն ծաղկի կոչուած հիւանդութենէն կազատին. առանց որոյ՝ կրնամ ըսել թէ, տղայոց մեծագոյն մասն ունայն տեղը մահու կկոչուին. այս գործողութեան մէջ կհասկնանք միանգամայն մորթին պաշտօնը, որով պատուաստի հեղուկը փոքրիկ ծակերէն մարմնոյն մէջ մտնելով բոլոր մարմնոյն կազդէ։ Պատուաստի այս օգտակար գործողութիւնը թէպէտ նոր հնարուած է, սակայն արդէն մեծ աղէկութիւն ըրած է և կրնէ մարդկային սեռին։ Բայց դժբաղդաբար բոլոր աշխարհը ճանչնալով անոր աղէկութիւնը՝ ամեն մարդ տարբեր գաղափարներ ունի, որոյ վրայ քիչ մը խօսիլ հարկ կսեպեմ։

Օգտակար կհամարիմ հետևեալ երկու աղդու օրինակներն յառաջ բերել։

Ա. Մէկ քանի տարի յառաջ երիտասարդուհի մը, թեթև ծաղկի հիւանդութենէ բռնուելով՝ շուտով և առանց որևիցէ ճնաւոր աղատեցաւ, բայց տասն և հինգ օրուան մէջ նոյն ընտանիքէն տասնիչորս անձինք նոյն հիւանդութենէն զարնուեցան, որոնցմէ ինը պատուաստեալ էին, և որոնց հիւանդու-

թիւնը շատ թեթեւ էր. իսկ տաներորդինը՝ որ չէր պատուաստուած, այնչափ սաստիկ էր որ տասնեւչորրորդ օրը մեռաւ։

Բ. Երկու քոյրեր ծաղիկէ կպառկին. առաջինը թեթեւ կերպով իր հիւանդութիւնը կանցընէ. իսկ երկրորդն այնպէս սաստիկ կպառկի, որ թէ և կազատի, սակայն դէմքը բոլորովին կխոցոտի և կայլանդակի։ Առաջինը պատուաստեալ էր. իսկ երկրորդն՝ ոչ երբէք։

Գիւղացիք բոլորովին հեռու կկենան՝ ասելով թէ «պէտք է որ չպատուաստուին և հետեւաբար ծաղիկ ըսուած հիւանդութիւնը պէտք է հանել, որովհետեւ մեծապէս կօգնէ անոնց առողջութեան, արիւնին մաքրելով». ինչ սարսափելի սխալմունք։ Երբեմն ալ կպատահի, ինչպէս որ պատահած է. պատուաստեալներէն ոմանք կրկին ծաղիկ կհանեն. ասով պէտք չէ համոզուիլ որ պարապ բան է տղայքը պատուաստելը. պատուաստեալի և չպատուաստեալի մէջ տեղը մեծ տարբերութիւն կայ. զի փորձըուած է որ միշտ եթէ երկրորդը շատ ծանր կըլլայ և շատ անդամ մահաբեր է. իսկ առաջինը թեթեւ և անվնաս. և թէ որ երբեմն առաջնոյն մէջ երկրորդին նման օրինակներ տեսնուած է, կարդէ դուրս դիպուածներ կրնան համարուիլ։ Ասկից զատ պէտք չէ առ երեւոյթս հանգիստ ըլլալ տղայքն պատուաստելով. միայն թէ անոր նշաններուն հաւատարմութիւն ընելու է, որոնք մնայուն են։

Մէկ քանի տարիներէ ի՛լլեր երկրորդ անդամ

պատուաստելու առաջարկութիւն մի կայ՝ վախնալով որ առաջնոյն աղդեցութիւնը ժամանակ անցնելով կտկարանայ. բայց խնդիրը մինչև այսօր լուծուած չէ. սակայն կրնամ ըսել որ երկրորդ անգամ պատուաստ ընելէն, որ և իցէ գէշութիւն մը ծնունդ չառնելուն, աւելի աղէկ է զանի կրկնեն դոնէ հասարակաց հանդարտութեանը համար։ Ի՝ սանորոյ խոհեմութիւն կհամարիմ 18 — 20 տարեկան մը երկրորդ անգամ պատուաստել։

Այն ծնողք՝ որ իրենց տղայքն չեն պատուաստեր, մեծ պատասխանատուութեան ներքև են, զի իրենց զաւակացը ապերջանկութեանը պատճառ կըլլան. եթէ շատերն չմեռնին, շատերն կկուրնան. զգայարանքնին կկորսընցնեն և կամ կայլանդակին. այս բանիս վրայ և ոչ մէկ դժուարութիւն մի ցուցընելու իրաւունք ունի հասարակութիւնը, զի բարեխնամ կառավարութիւնը ասոր համար դիւրին միջոցներ ցուցած է որուն համար միշտ պէտք է երախտապարտ ըլլալ։

Արեգակին ապրեցուցիչները

Տորմին վերայ

Արևին լոյսը թէ տնկոց աճմանը և թէ անասնոց կենացը մեծապէս կօգնէ և մորթին վրայ մեծ և յայտնի ազդեցութիւն մ՝ ունի։ Վիւղացուց և դաշտերու մէջ բնակող գործաւորաց մորթը սևա-

գոյն՝ սերտ և աւելի զգայուն է. արեան շրջանը պէտք եղածին չափ կանոնաւոր կկատարի, և մարմինեալ միշտ տաք կմնայ։ Ընդհակառակն, անոնք՝ որ ըստ մեծի մասին իրենց կեանքը և ժամանակը մութ տեղուանքը կանցընեն, ինչպէս են մութ սենեակներու, այրերու, նեղ և անել փողոցներու մէջ բնակողներն, եայլն, ճերմակ՝ գունաթափ՝ թթուլ և տկար մորթ ունին։

Երբոր որևիցէ տունկ մը լոյսէն զրկուի, որչափ որ ալ աղէկ խնամուի ու պէտք եղածն ի գործ դրուի, կրկին սակաւ առ սակաւ իր փափկութիւնը և գոյնը կկորսնցնէ, չաճիր և վերջապէս կթառամի. նոյնպէս է նաև մարդս, և մանաւանդ տղայք. մարդկային ՝սեռին այն խեղճ տունկերը կնիհարան և կտկարանան երբոր արևին առողջարար և անդադար ազդեցութիւններէն զրկուին։

Արդարև արևը չէ թէ միայն մորթին գոյնը կփոխէ, այլ և արեան շրջանին՝ այն մեծ պաշտօնին կօգնէ։ Երբոր մորթն արեգակին ճառագայթներէն և հետևաբար լոյսի ազդեցութենէն զրկուի, արեան շրջանն ալ իր արագութիւնը կկորսնցնէ, սիրտը կտկարանայ և իր աշխոյժ զօրութիւնը կնուազի, և վերջապէս արիւնը կաղքատանայ. ան ատեն ծնունդ կառնուն փոքր տղայոց և աղջկանց յատկացեալ ցաւալի հիւանդութիւնները որոնք անոնց փափուկ մարմինները չաճեցնելու արդելք ըլլալով բոլորովին կտկարացընեն։

Դատնիս աւելի աղէկ հասկցնելու համար հե-

տևեալ օրինակն յառաջ կբերեմ ։

Դիտեցէք Փարիզի կամ որևիցէ քաղաքի մը այն զանազան փողոցներուն մէջ բնակող տղայոց փիղի-դական տարբերութիւնը . աւելի յայտնի կերևի՝ երբոր հասարակաց պարտէզներուն , դիւղերուն և դաշտերուն մէջ ժամանակ անցընող տղայոց հետ բաղդատելու ըլլամք , որոնք շարունակ բաց տեղերն կըպտակին , կպարեն , կխաղան և հետևաբար առոյգ և աշխոյժ են . մի՛ կարծէք որ անոնց առողջութիւնը և աշխուժութիւնը իրենց ծնողացն հարստութենէն է , զի յայտնի է անոնց հարստութեան աստիճանը . բայց ընդհակառակն՝ տեսէք քաղաքներու կեդրոնը բնակող և կեանք անցընող խեղճ տղայքը , որոնք շարունակ տուներուն դրան մէջ նստած , անցնողներուն դուքը կշարժեն , տեսնելով անոնց նիհարութիւնն և թուլամորթութիւնը ։

Այս պատճառաւ , Փարիզի և ուրիշ ասոր նման յառաջադէմ քաղաքներու մէջ հասարակաց պարտէզներ շինուած են , ուր հասարակութիւնը ազատ կրնայ պտըտիլ . ասոր համար է կըսեմ , որ երբեմն տղայքը դուրս հանել պտըտցուցնելու է . մանաւանդ անոնք , որ քաղաքներու կեդրոնը ու նեղ և անել փողոցներու մէջ կանցընեն իրենց կեանքը ։

Աւելի դժբաղդ պարագաներու մէջ կգտնուին մեր զաւակները , մեր նստած տուներուն դէշ դիրք ունենալէն և վատառողջ ըլլալէն , վանդի խոնաւ փողոցներու ճնաստակար ազդեցութեանց տակ ըլլալէն զատ , տուներուն շինուածին կերպը անոնց խո-

նաւութիւնը կաւելցնէ ։

Սակայն և այնպէս զգուշանալիք պարագաներ կան , մանաւանդ այն տղայոց համար՝ որոնք սովորած չեն . վասնորոյ պէտք չէ որ բոլորովին դէմ առ դէմ արեգակին և անոր սաստիկ ջերմութեան ատենը պըտտուի . աւելի զգուշանալու են ճերմակ և փափուկ մորթ ունեցողներն՝ որոնք ցաւալի հիւանդութեանց ենթակայ կրնան ըլլալ ։ Այս տեսակ դէշութիւններէ աղատ ըլլալու համար ամառ ատեն պտըտելու ժամանակ հովանոց գործածելու և ստուերի տակ ատեն անցընելու է ։

Ամէն խօսքով և համառօտաբար կկրկնեմ որ արևին լոյսը զարմանալի կարողութիւն մի ունի մարթին և հետևաբար բոլոր միւս անդամներուն վրայ ։

Լոյսը կազդէ աւելի ուժով նաև աչաց վերայ , որով և վտանգաւոր է բաւական ժամանակ լուսաւոր մարմին դիտել ։ Վասնորոյ պէտք չէ նայիլ արեգակին , որուն լոյսը այնքան սաստիկ է , և ցաւալի հիւանդութիւն կրնայ պատճառել ու մինչև անդամ կուրցընել ։

Արուեստական լոյսը , որ բնականին նման թէ անկոց և թէ անասնոց վերայ չազդէր , աչաց համար այնպէս չէ . կրակին դէմ աշխատողներուն աչքերը միշտ հիւանդ են . այնպէս են ամեն գործաւորներն որոնք երենց զբաղմանց պատճառաւ աչքերնին շատ կյոգնեցնեն . վասնորոյ աւելի աչքի լուսի պէտք ունեցողներն պէտք է որ լոյսին և աչաց մէջ տեղը գունաւոր կանանչ և դեղին հեղուկ պարունակող

շէշ մը դնեն , որով լոյսին սաստկութիւնը տկարանալով աշխատողաց աչքերն առանց վնասուելու աշխատութիւնին կրնան շարունակել ապահով կերպիւ :

Օդին և այն զանազան գործարաններու մէջ գտնուող փոշիներն մորթին դուրսի երեսը գտնուած տեսակ մը խզին հետ միանալով , մորթին ամենանուրբ ծակերը կգոցեն և միանգամայն անոր ազատ արտաշնչութիւնը կխանգարեն : Երբեմն բժիշկ մը նոր ժամանակներուս մէջ զանազան փորձերով հաստատեց թէ մարդուս առողջութիւնը անվտանգ մնալու և հետևաբար կեանքը երկայնակեաց ըլլալու համար , մորթին ամեն մէկ պաշտօնները պէտք եղած կանոնաւորութիւնը պահելու են . այս բժիշկը մէկ քանի անասուններու փետուրները հանեց և անոնց տեղ թանձր հեղուկով մը անասնոյն բոլոր մարմինը պատեց , անանկ որ արտաշնչութիւնը բոլորովին արգիլուած , քիչ ժամանակէն յայտնուեցաւ թէ՝ անասնոց զանազան պաշտօնները խանգարուելով մինչեւ մահու վտանգին մէջ ինկան : Այս օրինակներէն լաւ կհասկցուի թէ , որքան պէտք է մորթին մաքրութիւնը :

Արդէն սովորեցանք որ մարդուս մորթին ծակերը ներս քաշելու զօրութիւն մի ալ ունին . ուստի թէեր մարմնոյն վրայ բաւական ժամանակ ձգուին այն վտանգաւոր և թունաւոր փոշիները , արիւնը կապտականի և հետևաբար ցաւալի հիւանդութեանց պատճառ կուտայ , և երբեմն մորթային այնպիսի հի-

ւանդութեանց՝ որոնցմէ աղատիլն շատ դժուար և երբեմն ալ անկարելի է։

Բժշկական գրոց մէջ ամեն օր կկարդամք որ մորթին զանազան տեսակ հիւանդութեանց գլխաւոր պատճառը անմաքրութիւնն է. ուստի ինչ պէտք է ընել անոնց դէմն առնելու համար. — դարմանը շատ դիւրին և ամենապարզ է. բաւական է ամեն օր մարմինը լուալ կամ յաճախ բաղանիք երթալ։

Մինչև հիմայ շատ անգամ յիշեցինք թէ Ա-ռողջաբանութիւնը մարդուս ամենաօգտակար գիտութիւններէն մէկն է. ուստի դուք ինքնին ըսէք սա հետևեալ խորհրդածութիւնը. մորթին զանազան պաշտօններն կճանաչեմ, գիտեմ նաև որ շարունակ արտաշնչութիւնը կատարուելու է. ուստի պէտք է որ ամեն ջանք ընեմ այս ամենակարևոր պիտոյքը կանոնաւոր կերպիւ ի գործ դնելու, և մորթին այն նուրբ ծակերը գոցող պատճառներէն հեռու կենալու. նա մանաւանդ այն՝ որ կապարի, սնդիկի և պղնձի հետ է գործը, որոնցմէ յառաջ եկած փոշիները մորթին վրայ երկար ժամանակ կենալով և մինչև արեան մէջ երթալով և զանի թթուանալով, ցաւալի հիւանդութիւններ երևան կհանեն։ Ուստի լուացուիլն ու զանազան բաղանիքներն ամենաօգտակար են մարդուս մարմինը մաքուր պահելու և հետևաբար մորթին ամեն տեսակ պաշտօնները ըստ օրինի և կանոնաւոր կերպիւ ի գործ դնելու։

Բաղանիք։

Մարդուս մարմնոյն մաքուր պահելուն համար այսչափ երկարօրէն խօսելէ, կ՚ուսամ թէ բաւական տեղեկութիւն առիք անմաքրութենէն յառաջ եկած վնասներուն վրայ. ուստի կուզեմ նաև խօսիլ հիներուն այս կէտին այսինքն բաղանիքի վրայ ունեցած խնամքին վրայ։

Մովսէս Հրէից համար կրօնական պարտաւորութիւն մը դրաւ. նոյնպէս և Մուհամմէտ Ղուրանի մէջ պատուէր կուտայ օրը մէկ քանի անգամ լուացուելու։ Օսմանցին ամեն կերակուրէն եռքը մօրուսը, բերանը ու ձեռուքները կլուանայ։ Ամեն մկկիթ, ամեն փոքր գիւղ, իրեն յատուկ բաղանիքն ունի. բաղանիք ոչ միայն տաք այլ նաև ամենացուրտ երկիրներու մէջ կգտնուին. ինչպէս է Ռուսիա։ Հռոմի և պատմութեան նայելով շատ քաղաքներ մէջ բաղանիք մտնելն այնպիսի խիստ սովորութիւն մ՚ եղած էր, որ ամենամեծ և շքեղ բաղանիքներ կշինուէին։ Կպատմուի թէ Հռովմայեցի թագաւորին մէկը երեք հազար լուացարան (պէնուար) ունէր իր պալատին մէջ. ուրիշ թագաւոր մ՚ ալ սաստիկ հրաման ըրաւ կարելի եղածին չափ շուտով շատ բաղանիքներ շինելու. — երբոր Հռոմի մէջ մեծ աւարումներ եղան Ս. Էսուվի, Հէրքիւլանումի և Պոմբէյի հրաբուղխներուն պատճառաւ։

Ա՛ր են մեր օրերն այս տեսակ մեծագործներ

որ աղքատ հասարակութիւնն իր հանգստեան օրերուն մէջ ձրիաբար այնպիսի շնորհքներ ունենայ. ասկէց կհասկցուի որ նախնի ժողովուրդք աւելի խընամք ունէին իրենց մարմնոյն և հետևաբար իրենց առողջութեանը։

Պաղլոյ մէջ ալ հասարակաց բաղնիքներ կային, որոնցմէ ամենէն երևելին էր Ժիւլիէն կոչուածը. անոնց մնացորդները դեռ մինչև հիմա Փարիզի մէջ կտեսնուին. անոնցմէ զատ գրեթէ ամեն փողոց իր յատուկ բաղանիքն ունէր, թէպէտ պզտիկ բայց շքեղ։ Ներքոտասաներորդ դարուն փողոցներուն մէջ ամեն առաւօտ մունետիկ կպտըտէր՝ բաղնիքներուն պատրաստ և բաց ըլլալն հասարակաց իմաց տալու համար. բայց զանազան պարագաներու պատճառաւ՝ որոնց վերայ մասնաւորապէս պիտի խօսիմ, բաղնիք երթալու սովորութիւնը այնքան քիչցաւ, որ Լուդովիկոս ԺԴ.ի սկիզբները բաղնիքներու թիւը շատ քիչցաւ և բոլորովին երեսէ ընկաւ, սա հետևեալ երկու գլխաւոր պատճառներուն համար։

Ա. Նորանոր զգեստներու հնարումը, և մորթին վրայ բուրդ հագնելու սովորութիւնը, որ առերևոյթս բաղանիքի արժէքը պակսեցուց. Բ. Բարոյականութիւնը. վերջին դարուս մէջ Սենի վրայ բաղանիքներ շինուեցան, որ երթալով թիւերն շատցան, անանկ որ 1876ին 78ի կհասնէր և այսօր 150ի մօտ է և ոչինչ գնում մը Փարիզի հասարակութիւնը բաղնիք կրնայ մտնել հանգստաբար և պարկեշտութեամբ իր պիտոյքը հոգալ։

Վերջապէս հասարակաց աժան գնով բաղանիքներուն աղէկութիւնը աւելի որոշ կերպով հասկցնելու համար հետևեալ օրինակն յառաջ կբերեմ։ Մէկ քանի տարի առաջ Նիմպուրկի և Վասքոյի աղքատ հասարակութիւնը փոքրիկական հիւանդութենէ մը զարնուեցաւ. Վասքոյի մէջ կարելի եղածին չափ ամեն կերպ զգուշութիւններ ի գործ դրուելով և բոլորովին մաքրութեան խնամ տարուելով, բանտարկեալներէն և ուրիշներէն ոչ ոք վնասուեցաւ. այս ժամանակէն ի վեր Նիմպուրկի մէջ հասարակաց բաղանիքներ շինուեցան, հասկցուելով անոնց օգտակարութիւնը։

Մաքրուելու յատկացեալ բաղանիքներուն տաքութեան աստիճանը բարեխառն ըլլալու է. եթէ շատ տաք ըլլայ՝ մարմնոյն տաքութեան աստիճանն ալ աւելնալով, արիւնը աւելի շրջան կընէ, դէմքը կը կարմրի և վերջապէս կ.քրտնի, քունը կուգայ, մարմինը բոլորովին կթուլնայ և գլուխը կծանրանայ. թէեր բաւական ժամանակ նստի մէկն այնպիսի տաք բաղանիքի մը մէջ, աւելի գէշութիւններ ծնունդ կառնուն։

Բարեխառն տաքութիւն ունեցող բաղանիքներն շատ աղէկ են, որոնք մարդուս նոր գոյութիւն մը կուտան, անդամոց շարժումները կդիւրացնեն. արեան շրջանի և շնչառութեան պաշտօնները ազատ կերպով կգործեն. մորթին ծակերէն ջուր ներս մտնելով, արիւնը կհեշտացընէ. կէս ժամ բաւական է մաքրութեան համար, բայց յոգնութիւն առնելու համար աւելի նստելն աղէկ է։

Պաղ ջուրը։

Ամառ եղանակին, տաք բաղանիքներուն դորձը կրնան կատարել պաղերն. որչափ օդը տաք ըլլայ՝ այնքան առողջարար և զուարճալի են ասոնք, որոնց վրայ ալ խօսիլ հարկ կսեպեմ։ Երբոր ամառը երկիրս աւելի տաքնայ, դետերու լիճերու և այլն, ջուրերն կքիչնան, և անոնց խորը գտնուած զանազան փոքրիկ անասունները և կանանչեղէնները չորնալով կհոտին և զանազան կաղերու ծունդ տալով, տեսակ տեսակ հիւանդութիւնք և տենդ ծնունդ կառնուն։ Բայց երբոր դետին և լճին տակը աւազոտ է, երբոր ոչ իւր խորը, և ոչ իւր եղերքը, ջուրն ապականող և վատառողջ կաղերու ծընունդ տուող և ոչ մէկ պատճառ մը չգտնուի, երբոր ջուրը շարունակ վազէ և փոփոխի, այն տեսակ ջուրն միշտ առողջարար է և օգտակար։

Երբոր մէկէն ի մէկ պաղ ջուրը մտնես, անմիջապէս դողալ մը կուգայ, որուն կհետևի անընկարագրելի հեշտութիւն մը և տաքութիւն մը, որն որ ծնունդ կառնու մորթին վրայ արեան աւելի շատ վազելէն։

Երբոր առանց որևիցէ շարժման կամ կրթութեան, բաւական ժամանակ ջուրը մնայ որևիցէ մէկը, և թէորը ջուրը շատ պաղ ըլլայ, մորթը իր տաքութիւնը կկորսնցնէ, սրտին զարկը և հետևաբար շնչառութիւնը կտկարանայ. դող մը կուգայ և կրնան

յաջորդել խումբ մը գէշութիւններ։ Այն միջոցին զգուշանալու է գլուխն արևին դէմ բռնելէ, որովհետև ցաւալի հետևանք կրնայ ունենալ այս անզգայ և փոքր անզգուշութիւնը. մարմնոյն մերկ կեցած մասերը, ինչպէս են ուսերը ու կոկորդը, շուտով կրնան բորբոքիլ. եթէ կարելի ըլլայ՝ աւելի աղէկ է որ այս գործողութիւնը գոց տեղ մը ըլլայ։

Ջուրը չմտած՝ գլուխը և կուրծքը թրջելն շատ աղէկ է. առողջութիւնը ամեն մարդու համար չէ և չկրնար ըլլալ. առողջութիւնը կտարբերի զանազան պարագաներու նկատմամբ. այսինքն հասակի՝ առողջութեան վիճակի՝ կազմուածքի՝ սովորութեան և ջրին մէջ եղած կրթութեան համեմատ. նաև ջուրին և օդին տաքութիւնը մեծ տարբերութիւն յառաջ կբերէ։ Շուտ վազող ջուրը պաղ է միշտ. թէեր հոն լուացողը զանազան շարժումներ չընէ, թէեր կազմուածքը տկար է, թէեր սովորութիւն չունի, շուտով այնպիսւոյն մարմինը կպաղի և դողալ կըսկսի։ Մէկ խօսքով, երբոր մեզն իմացուի՝ անմիջապէս դուրս ելնելու է։ Այս զգուշութիւնը պէտք է առաւել նիհար և փափուկ կազմուածքի տէր անձանց, ինչպէս են ծերք և տղայք՝ նոյնպէս և կանայք՝ աւելի զգայուն ըլլալնուն համար։ Անոնք որ քիչ մը հիւանդութիւն կամ տկարութիւն ունին՝ բըժիշկէն խորհուրդ չառած պէտք չէ ջուր մտնեն մինչև անդամ երբոր ջուրին և օդին պաղութիւնը այնքան սաստիկ չէ։

Թէեր ջուրը մտնողն երիտասարդ, առողջ և

առոյգ է, և թէեր ասունցմէ զատ որևիցէ մարմնամարզութեան սովորութիւն ունի, ինչպէս լողալ, առանց որևիցէ վնաս մը կրելու՝ կրնայ մինչև մէկ ժամ ջուրին մէջ մնալ, սակայն և այնպէս պէտք չէ մինչև այն ատեն սպասել։

Ամառը շաբաթը գոնէ երկու անգամ պաղ ուրը մտնելը շատ աղէկ է։ Ասոնք քիչ մ՚ալ ջուրը չմտած, եռքը և ջուրը ըլլալու ատեն պէտք եղած զգուշութեան վերայ խօսինք։ Սկսինք նախ ջուրը չմտածին համար պէտք եղածներն յառաջ բերել։

Ընօթի մտնելն աղէկ չէ և պէտք է որ էն քիչը երեք ժամ անցած ըլլայ կերակուրէն եռքը. երբոր ստամոքսը լեցուն է, մարսողութիւնը խանգարուելու, մինչև մահաւոր հիւանդութիւններ կրնան ծընունդ առնուլ։ Զգուշանալու է նաև մարմնոյն քրտնած և պաղած ատենը։

Դարեխառն բաղնիքներու մէջ մինչև քնանալու չափ կենալն վտանգաւոր է. բժշկական զանազան օրադիրք կծանուցանեն այս տեսակ բաղանիքներու մէջ խեղդուողներուն թիւը։

Առանց որևիցէ վտանգի թեթև կերակուրներ կրնայ առնուիլ բաղնիքը, որ միջոցին մարսողութիւնը առանց դժուարութեան կրնայ կատարուիլ. ջուրէն ելլելէն անմիջապէս եռքը սրբելու է գլխաւորաբար գլուխը, կոկորդը սիրտը և կուրծքը։ Տաք բուրդով սրբուելու սովորութիւնը շատ աղէկ է, որովհետև խոնաւութիւնը շուտով կ.քաշէ. մարմինը աղէկ չըշորցուցած հագուելու և հովի դէմ կենալու չէ։

Մաղերնալ աղէկ չորցնելու է. և թէ որ օդը տաք է արեգակին և հովին դէմ կենալով որևիցէ կրթութիւն մ՝ ընելն շատ յարմար է չհագուած. այս սովորութիւնը շատ աղէկ է մանաւանդ երբոր տղայական հասակէն վարժուած ըլլայ մարդս. բայց ընդհակառակն երբոր օդը պաղ է, ածանպարանոք հագուելու է և չպաղելու համար մարմինը շփելու է, և եթէ կարելի է՝ քիչ մ՝ ալ ոգելից ըմպելիք գործածել և թեթև կերակուր ուտել։ Ալյասկի պարագայի մէջ ոտքով քալելն ալ շատ աղէկ է։

ծով մտնել

Պաղ ջուրը մտնելէն ինչ օգուտ որ կրնամք քաղել, նոյնը և աւելի՝ ծով մտնելէն, ծովին ջուրը միւսներէն տարբերելուն համար. ինչպէս աւելիքներուն շարժումը, մէջը գտնուած զանազան աղերը, շնչուած օդը, և այլն. որոնք ջուրին զորացուցիչ յատկութիւն մը կուտան. բայց ասոր մէջ կենալու տեղողութիւնը աւելի պակաս ըլլալու է. 10-15 վայրկեան բաւական է ընդհանրապէս։

Լուացուիլ

Արմնոյն զանազան մասերը կանոնաւոր կերպիւ լուանալով մարմինը մաքրութեան մէջ կրնայ պահուիլ. այս ալ տուողջապանութեան վերաբերեալ

ամենաօգտակար և միանգամայն ամենապարզ միջոցներէն մէկն է, և երանի՛ որ տղայութենէ սովորի մարդս. այս սովորութեան աւելի պէտք ունին այն գործաւորները, որոնք իրենց գործին պատճառաւ աւելի անմաքրութեան մէջ ճնալու ստիպեալ են ա-կամայ։

Մէկ քանի վայրկեանի մէջ և առանց փոքր ինչ ծախքի այս պիտոյքը կրնայ հոգացուիլ. բայց ընդհակառակն որչափ անձինք հեռու կկենան. որչափ անձինք միանակ երեսն ու ձեռուքները լուանալով գոհ կըլլան և որչափներ ալ դժբաղդաբար միանակ կիւրակէ օրերն անգամ չեն կատարեր այս ամենապարզ և կարևոր պիտոյքը։

Այս սովորութիւնք մեաս մը չբերելէն զատ շատ օգտակար ալ է իր պարզութեամբը. աղէկութիւնը միայն գործածողները կընան ղիտել։

Մաղի և հրդեհի վերաբերեալ խրատ

Մաղերն և անասնոց փետուրները տեսակ մը ղեսաններ են որ մարդուս և անասնոց մորթը կպահպանեն. ասոր համար կըսէ Երևելի Միշել—Լէվի թէ "գլխուն մազերը բնական ապաստանարաններն են. օդին կարդէ դուրս թէ տաքութենէն և թէ պաղութենէն ազատ կպահեն և հետևաբար մարդուս դէմքին ամենաշնիւ և գեղեցկացուցիչ զարդարանքն են"։ Առանց մազերուն բաղադրութեանը վերայ խո-

սելու, պիտի անցնիմ միւսակ անոնց վերաբերեալ խնամքներուն։

Ոմանք կմտածեն և կխրատեն որ մազերը աղէկ վիճակի մէջ պահելու համար շատ կարճ կտրելու է. ոմանք ալ կըսեն թէ ամենևին դէշութիւն մը չգար զանոնք երկնցնելով. բայց ոչ այնքան կարճ ըլլալու է, զի այն ժամանակը չկրնար իւր պաշտօնը կատարելապէս կատարել. և ոչ այնքան երկայն, զի այն ատենը աւելի խնամոց կկարօտի։ Մազերը այնքան շուտ կտրելն աղէկ չէ և ոչ շատ խորունկ, մանաւանդ ձմրան կամ աշնան վերջերը, զի շուտով այն ժամանակը պաղ առնելով, հարբուխի զանազան աստիճանաց ենթակայ կըլլայ։

Ասոնց մէջ գտնուած զանազան փոշիներն հանելու համար, ամեն օր զանոնք լուանալու և խոզանակելու սովորութիւնը շատ աղէկ է. եթէ ոչ՝ կրնան բորբոքիլ այն մասերն անմաքրութենէ։

Վտիտցէք որ գլխու մաքրութիւնը աւելի փափուկ և աւելի աղէկ վիճակի մէջ կրնայ պահել մազերն, քան թէ այն զանազան իւղերն։ Կանանց մազերը աւելի առողջ են քան զմարդոց, զի նոքա աւելի կխնամեն և շատ ժամանակ մերկ կպահեն։

Ընդհանուր երկար ժամանակ մերկը որևիցէ գլխարկ մը գլուխը պահելու ստիպեալ է, ինչպէս հիւանդութեան ժամանակ, և այն ատեն չկարենայ մազերը խնամել, իրար կխառնուին և կթափին- բայց հիւանդութիւնը անցնելէն անմիջապէս, եթէ երբեմն պէտք եղած խնամքն ի գործ դրուի, շուտով առա-

ջին վիճակն կրնան ստանալ . նոյն միջոցին զանազան իւղերու գործածութիւնը ինքնէ զատ և ոչ մէկ ծառայութիւն մ՚ ունի :

Երբոր մարդուս մազերը առողջութեան ժամանակ թափիլ սկսին , ինչ որ ընելս անկարելի է դէմն առնել . բայց երբոր պատճառն հիւանդութիւնն է , այն ատեն կարելի է որ բժշկուելէն վերջը , չթափիլուն ալ ճար մը ըլլայ :

Երբոր որևիցէ մէկուն մազերը , չծերացած , թափին , պէտք չէ ամենևին շուտ շուտ ածիլել , հարբուխի ենթակայ չըլլալու համար . և այս տեսակ դէշութեան մը դէմն առնելու միջոց արուեստական մազ գործածելէն զատ ուրիշ բան չկայ . անօգուտ և ինքնակար են նաև զանազան դեղոց գործածութիւնք :

Ոմանց մազերը առանց թափիլու գոյներնին կփոխեն . և ոմանք դեռ չծերացած ատանկ բան մը հանդիպելուն կվշտանան , որով արուեստական զանազան միջոցներ կգործածեն առաջին գոյնը տալու համար : Նոյնպէս են շատ ծերեր , որ առանց նկատելու գործածուած դեղերէն յառաջեկած դէշութիւնները , կկորսնցնեն նաև իրենց դիմաց ներդաշնակութիւնն ու վայելչութիւնը : Որոնք են այս զանազան տեսակ գլխու և աչաց ցաւերու պատճառ . եթէ ոչ զանազան ջուրերու , փոշիներու և իւղերու գործածութեան վատառողջ սովորութիւնք :

Ինչ որ մինչև հիմայ խօսեցանք մազերու վրայ , նոյնը կ՚յարաբերի նաև մօրուսի : Ուրեմն մի՛ վշտա-

նաք և մի նեղանաք տեսնելով մաղերնուդ ճերմակութիւնը, որ ծերութեան ակնիւ նշանն է. և այս միջոցին միակ դարմանն է այս մասին ժուժկալութիւն այսինքն և ոչ մէկ դեղ մ՝ ընել. ահա այս է առողջաբանութեան այս մասին տուած խրատը, որով հեռու պիտի ըլլաք նաև այն զանազան գլխու ցաւերէ, աչացաւերէ և այլն։

Տղայոց գլուխն ալ մասնաւոր խնամքներու կկարօտի։ Մաղերն առաջին ամիսներու մէջ շատ քիչ ըլլալով, քիչ տաք ջուրով զանոնք լուանալն բաւական է մաքուր պահելու. բայց և այնպէս լաւ զգուշանալու է զանոնք աղէկ չորցնելու և խոնաւ չպահելու, և այն զանազան կեղևները թափելուտալու համար մինակ նշաւիղն կրաւէ. զանոնք հանելու համար սերտ միջոցներ գործածելն վտանգաւոր է, ինչպէս սանտրել և այլն։

Մայրերն այնպէս կմտածեն թէ անոնց դպչիլ պէտք չէ, ըսելով թէ անոնք ինքնիրեն կթափին. բայց շատ կսխալին. մաքրութիւնը մանաւանդ գլխոց համար շատ պէտք է, զի նոքա գլխոյն արտաշնչութիւնը կխանգարեն, մաղերուն կանոնաւոր աճմանը արգելք կըլլան, և զանոնք բորբոքելով, վերջապէս տեսակ տեսակ ցաւալի հիւանդութեանց առիթ կուտան։

Յայտնի է նաև որ գլխու անմաքրութիւնը ծնունդ կուտայ ոջիլի, որոնք կարգէ դուրս անհանգստութիւն մը կպատճառեն. թէպէտ շատերն կմտածեն թէ անոնց ներկայութիւնը պէտք է և առողջարար, բայց

փորձուած է որ ընդհակառակն մեծ ցնցումներու պատճառ կըլլան. վասնզի տղայք միշտ ձեռուընին հոն տանելով կքերեն, որով գլխուն մորթը կպատռի, և հետևաբար գէշութիւնը կաւելնայ։ Ուստի պէտք է ժամ յառաջ տղայքն այնպիսի անտանելի անհանգստութիւններէ ազատել և ոջիլները բոլորովին բնաջինջ ընել։

Մօրուան ալ մազերուն նման նորաձևութեան յարմար կկտրուի։ Պատմութիւնը կհաստատէ որ յառաջ ամենն ալ մօրուս ունէին. այս սովորութեան բնական ըլլալուն շուտ կհամոզուինք, երբ խորհինք թէ դէմքին վրայ ի բնէ մազ կծնի։

Ընտանիներ ալ կգտնուին որ գլուխնին բոլորովին կածիլեն և մանաւանդ փառաւոր մօրուս կթողուն։ Պաղլիոյ մէջ սովորութիւն կայ որ 25—30 տարեկաններն ընդհանրապէս մօրուս կթողուն. ազէկութիւնը սա է որ դէմքը և ճիտը օդին փոփոխական աստիճաններէն ազատ կըլլայ. բայց ածիլելու սովորութիւننալ ատոնց դէմը կրնայ առնել, որովհետև սովորութիւնն ալ երկրորդ բնութիւն մ՝ է։

Մօրուսին մէկէն ի մէկ ածիլուիլը վտանգաւոր է. զի դիմաց անսովոր և գպայուն մասը օդին դէմ կուգայ. ուստի երկայն մօրուս մը ածիլել ուզողը կարելու է։

Մօրուսը միշտ մաքուր պահելու, լուանալու և օրը քանի մ՝ անգամ սանտրելու է. երբոր բաւական ժամանակ առանց խնամքի թողուի՝ գարշահոտութիւն մը ծնունդ կառնու։

Ընթիլուելու առեն ալ պէտք է մէկ քանի զգուշութիւններ ունել. ապէկ է որ առաւօտուն ըլլայ այս գործողութիւնը, որովհետև այն առեն մարմիը տաք և փափուկ է։

Ընթիրուելու համար յատկացեալ օճառն ապէկ, խզոտ և փափուկ ըլլալու է։

Ընթիլուելէն ետքը պաղ ջուրով լուացուելու է. կրնայ ըլլալ քիչ մ՚ալ Գոլոնիոյ ջուր կամ լաւանա աւելցնել։ Ամէն մոռնար նաև յիշելու թէ աւելի ապէկ է ամեն մարդ սովորի ինքնիրեն ածիլուելու եթէ կարելի է. որովհետև սափրիչներուն մի և նոյն օճառը, միևնոյն ածելին շատ մարդոց կծառայէ, որով շատ անգամ պանդան վնասակար և յաւալի հիւանդութիւնք յառաջ կուգան։

Գլուխ

Մարդուս մարմիը անասնոց նման փետուրով շրջապատեալ չըլլալուն՝ իր մարմինը տաքէն և պաղէն պանդան փոշիներէն և արեգակին ճառագայթներէն ազատ մնալու համար եղանակին համեմատ տարբեր զգեստներու կիկարօտի։ Եթէ որ մարմինը մերկ ըլլայ, կպաղի և պաղելովն մարմի պանդան հիւանդութեանց ենթակայ կըլլայ և մինչև անգամ կրնայ։ Աբդէն պատմութիւնը կասէ թէ Գաղղիոյ զինուորները 1812ին Մոսկուայէն ետ դառնալու առեն քիմերներին, ձեռքերնին, ոտքերնին և ականջներնին սառած էր։

Ուստի մարմինը այս տեսակ վտանգներէ ազատ պահելու համար զանազան զգեստներու պէտք ունիմք։

Արդէս ամեն եղանակներուն մէջ մի և նոյն զգեստը չկրնար հագնիլ. ինչպէս՝ եթէ օդն շատ տաք ըլլայ, այնպիսի զգեստ հագնելու է որ մարմնոյն տաքութիւնը շուտով և դիւրութեամբ դուրս ելնէ. տաքութեան ազդեցութիւնները նուազեցնելու համար։

Այլապէս խօսելէն յետոյ, անցնինք զգեստուց տեսակին և բաղադրութեանցը և հասկցնենք թէ ոչ միայն անոնց բաղադրութեան տեսակը կօգնէ, այլ և գոյնը։

Բուրդ՝ մետաքս՝ բամպակ՝ վուշ. ահա այս չորս տեսակ նիւթերն են, որ ընդհանրապէս զգեստներու բաղադրութեանը մէջ կմտնեն։ Բուրդը ոչ միայն մարմնոյն տաքութեան դուրս ելնելուն արգելք կըլլայ, այլ և օդոյն պաղութեանը ներս մտնելուն. ուրիշ մէկ աղէկութիւն մ՚ալ ունի որ մարմինն ամենեին խոնաւութեան մէջ չպահէր. և եթէ անդամ մը մարմինը տաքցնէ՝ պաղելն շատ դժուար է. հետևաբար ձմեռն բուրդէ կոտաներով շինուած զգեստներ գործածելու է. ասկէց զատ գոյներն ալ մութ ըլլալու են. որովհետև սև կոտաները արեգակին ճառագայթները իրենց քաշելու և տաքութիւնը պահելու յատկութիւնն ունին։ Սակայն ճերմակներն արևին տաքութիւնը իրենց չքաշելնուն՝ մարմինը զով կպահեն։

Մետաքսին գինը միւսներուն նայելով շատ բարձր

ըլլալուն՝ ամենուն կարողութեանը յարմար չէ. սա-
կայն և այնպէս քիչ շատ կգործածուի, զի ընդհան-
րապէս ժնլեն (նէլէկ) և վզնոցը մետաքսէ են. այս ալ
բուրդին նման տաքութիւն պահող կտաւ մ՝ է։

Արդէն յայտնի է թէ այս նիւթը տեսակ մը ա-
նասունի գործ է. հին ատենները այս օգտակար անա-
սունը միայն Հնդի և Հնդկաստանի մէջ կգտնուէր,
սակայն Պարսից ձեռօք գաղտնի կերպով Եւրոպիա
մտաւ՝ Կոստանդնուպօլսոյ թագաւորին ընծայուելու։
Հետզհետէ այս անասունին մշակութիւնը թէև ա-
մեն կողմ ըստ բաւականին տարածուեցաւ, բայց գլ-
խաւորապէս Հենրիկոս չորեքտասաներորդի ժա-
մանակն էր որ Գաղղիոյ մէջ վաճառականութեան
մեծ գործիք եղաւ։

Համպակը, վուշը այնպիսի նիւթեր են որ ա-
տիճանաբար քիչ շատ տաքութիւն մը կպահեն. հե-
տևաբար այս տեսակ բաղադրութիւն ունեցող կտաւ-
ներն ընդհանրապէս ամառ եղանակին կ՝յարմարին.
թեթև և փափուկ ըլլալնուն և ոչ մէկ ներգութիւն մը
կպատճառեն։ Արդէն յայտնի է որ ամառուան հա-
մար աւելի յարմար ըլլալնուն, աղէկ է որ ձերմակ
և բաց գոյներով գործածուին։ Ասոնք եղանակին
յարմար և աղէկ զգեստ մը սա՛ հետևեալ յատկու-
թիւններն ունենալու է, զոր համառօտաբար յաւաջ
կբերեմք։

Ա. Արմնոյն տաքութիւնն ըստ բաւականի պա-
հել։

Բ. Որթը պէտք եղածին չափ մաքրութեան և

փարիկութեան մէջ պահել։

գ. Զգեստը ոչ այնչափ լայն և ոչ այնչափ նեղ ըլլալու է. անանկ որ կարող ըլլայ դիւրութեամբ մարմինը բռնել՝ առանց զանի նեղելու. շնչառութիւնը և արեան շրջանը ազատաբար կատարուին. թոքերուն մէջ պէտք եղած օդն դիւրութեամբ դերս մտնէ և վերջապէս մարմնոյն և ոչ մէկ շարժումն նեղուի։

Նոյնպէս ոչ այնչափ ծանր և ոչ այնչափ թեթեւ ըլլալու է. այսու ամենայնիւ յարմարելու է թէ եղանակին և թէ կլիմային, ինչպէս մերինին նման փոփոխական կլիմայի մը մէջ. շատ վտանգներ յառաջ կրնան գալ ամեն եղանակի մէջ մի և նոյն տեսակ զգեստ հագնելով և մարմինը միշտ միևնոյն աստիճանի տաքութեան մէջ պահելով։ Ասոնք աղէկ է եղանակին տաքութենէն քիչ մ՚ալ աւելի հաստ հագնիլ, օդոյն մէկէն ի մէկ փոփոխութեանց վտանգաւոր ազդեցութիւններէն ազատ ըլլալու համար։ Այսոր համար է որ բուրդէ զգեստ հագնիլն շատ աղէկ է մանաւանդ ամառ ատեն, որքան որ ալ կը նեղէ։

Արդիկ ամենայն կերպով զգուշանալու են եղանակի փոփոխութիւններէն. վասնորոյ երբոր ամառն գայ, պէտք չէ մէկէն ի մէկ զգեստներն փոխել, նոյնպէս և ձմեռը մէկէն ի մէկ հաստ հագնիլն ալ վնասակար է։

Արդուս առողջութիւնը անվտանգ և մաքուր պահելու համար գործածուած զգեստներուն առա-

ջինն է շապիկը, որուն գլխաւոր պաշտօնն է իրեն քաշել մարմին անդադար արտաշնչութիւնը և հետևաբար մարմնը կարելի եղածին չափ մաքուր պահել. վասնորոյ գոնէ ութը օրն անգամ մի պէտք է զանի փոխել. և ասկից զատ գիշերուանն ու ցերեկուանը զատ ըլլալու է, որով մարմին արտաշնչութենէն ծագած հոտն ու խոնաւութիւնը մարմնոյն դէմ չկենար։ Այս ալ նոյնպէս ոչ ճիտը ոչ ձեռուընեն սեղմելու է։ Ընդհանրապէս կտաւէ և բամպակէ շինուածները խոնաւութիւնը շուտով իրենց քաշելու և մարմինը չոր պահելու յատկութիւն ունենալով, աղէկ չեն. ուստի պէտք չէ թաց շապիկն մարմնոյն վրայ պահել, մանաւանդ որ առաւել վտանգաւոր է նոյն միջոցին հովի դէմ ելնել. ուստի եթէ զանի փոխելու դիւրութիւն կամ սովորութիւն չկայ՝ գոնէ ազդեցութիւններէն մարմինը ազատ պահելու է։

Այս տեսակ զգուշութեանց, և զանազան հիւանդութիւններէ ազատ ըլլալու համար՝ ծնունդ առած է ֆանէլա գործածելու սովորութիւնը, որով որևիցէ մէկն եթէ քրտնած ալ ըլլայ և հով եղած առնն դուրսն գտնուի, գարձեալ վտանգներէ ազատ կմնայ, զի ֆանէլան որքան որ թաց ալ ըլլայ՝ մարմինը տաք կպահէ, թող տալով միանգամայն որ քրտինքը դուրս ելնէ. ասկից զատ մարմինը միշտ արթուն կպահէ տեսակ մը գրգռութիւն տալով, որ շատ օգտակար է. այս զգեստը ընդհանրապէս նիհար երիտասարդաց և ծերոց աւելի կյարմարի։

Գուլպաներն ալ կամ բուրդէ և կամ բամբակէ կշինուին. բուրդէ գուլպաներն քրտնող մարդոց աւելի կյարմարին. և մանաւանդ անոնց՝ որոնք իրենց աշխատութեանը և արհեստին պատճառաւ ոտքերնին միշտ ջուրին մէջ պահելու ստիպեալ են. ոտքերն և ազդրներն ալ աւելի աղէկ կպահուին բուրդէ գուլպաներով, քան թէ բամբակեղէններով. սակայն և այնպէս երբեմն մարդս առողջ է և իր ոտքերն ջուրի և խոնաւութեան մէջ պահելու պէտք չունի, աղէկ է որ պզտիկուց բամբակէ գուլպայ գործածել սովորի և առաջիններն ալ միայն հիւանդութեան ժամանակ մնտուէ։ Մինչեւոյն խրատը կյարմարի նաև ֆանէլայի, զի առանց անոր պէտք ունենալու սովորիլն աղէկ չէ, վասնզի անոր սովորողն առանց ճնշասուելու չկրնար ձգել։ Գուլպաներն ալ շատ սեղմելու և ուժով կապելու չէ։ Ոմանք ծունկէ վեր և ոմանք վարէն կկապեն. այնպիսի մեծութիւն մ՚ունենալու է, որ առանց ոտից շարժումներն նեղելու, կարենայ զանի բռնել. այս միջոցաւ աղատ կմնայ մարդս նաև երակներու տեսակ մը հիւանդութենէ։

Ս. արտիքն ալ նոյնպէս ամենաօգտակար զգեստներէն մէկն է, զոր գործածելու եմք մարմիններս հաբրութեան մէջ պահելու համար. թէեր առանց զանի հագնելու միայն բանթալոն գործածեմք, որքան որ զանի խոզանակաւ շփիմք և մաքրիմք, գարձեալ մնացեալ փոշիները մորթին ծակերը կը գոցեն և արտաշնչութեան արդելք ըլլալով, հետ-

սարար հիւանդութեանց առիթ կուտան, որոնց վրայ հարկ ըլլայ մեջ խօսելանք։

Այսուքանչ նոյնպէս մարմնոյն զանազան կողմերը սեղմելու չափ նեղ ըլլալու չեն։

Նոյնպէս բաճկոնակն ու բանթալոնը, որ մինչև-անգամ գործածուելք ևս կհագնին, շատ աղէկ են. որոնցմով մարմին վրայ գտնուած կտաւները միշտ մաքուր և միանգամայն մարմինը պաղի և խոնաւութեան վնասակար ազդեցութիւններէն ազատ կմնան։

Այն զգեստներն՝ որոնց վրայ խօսեցանք, ինչպէս շապիկը, դուլպան, ֆանէլան, վարտիքը, և այլն. պէտք է որ գոնէ շաբաթն անգամ մի փոխուին։

Այն զնոցն՝ որ քիչ ժամանակէ իվեր բոլոր Եւրոպիոյ մէջ գործածուիլ սկսուած է, այնքան պիտանի և օգտակար չէ. գիւղացիք՝ որ ընդհանրապէս զանի գործածելու սովորութիւն չունին, մենէ քիչ և շատ քիչ ենթակայ են ճիտի զանազան հիւանդութիւններու։ Այլց ընդհակառակն այնքան սովորած ենք, որ առանց անոր դուրս չենք կրնար ելնել։ Ասոնի այս մասին մեր ունենալիք զգուշութիւնն ըլլալու է զանի երբէք չհանել քրտնած առեն։ Պէտք է նաև որ բարակ, փափուկ և թուլ ըլլայ, կոկորդի ամենապիտանի շարժմանց արգելք չըլլալու համար։ Ուրիշ բաղադրեալ վզնոց գործածելն աղէկ չէ, որովհետև ամենայն դիւրութեամբ պաղ առնելու ենթակայ կըլլանք։ Պնանալու ժամանակ ալ ճիտը բաց և բոլորովին ազատ ըլլալու է։

Խօսինք քիչ մ՚ ալ գլխանոցի և կօշիկներու

վերայ։

Գլխանոցի առաջին յատկութիւնն է գլուխը պատսպարել. զորօրինակ, թէ տաքութեան բարձր աստիճաններէն և թէ զարնուելու զանազան վտանգներէն. վասնորոյ պէտք է որ ըլլայ թեթև և լայն. գլուխն ալ շնչուելու է, որպէս զի արեան շրջանն ազատ ըլլայ։

Ընդէն յայտնի է որ ամեն ազգ իրեն սովորութեանը համեմատ յատուկ գլխարկներ ունի, որոնց վրայ խօսիլն աւելորդ կհամարիմ, զի ամենն ալ իր տեսակին մէջ թէ աղէկութիւններ և թէ գէշութիւններ ունին։ Ուստի առանց զանոնք յառաջ բերելու սա կզուրցեմ թէ հոգ տանելու է զանոնք միշտ մաքուր պահելու։ Ը.հա այս է Ը.ողջապահութեան այս մասին տուած ամենապարզ խրատը. մնացեալը, այսինքն թէ կտաւին բաղադրութիւնէն և թէ գոյնի տարբերութիւնէն յառաջ եկած թէ աղէկութիւնները և թէ գէշութիւնները կտաւներու վերայ եղած ընդհանուր դիտողութիւններէն ամեն ընթերցող իրեն պէտք եղածը կրնայ քաղել։

Կօշիկներն ալ ոչ այնքան նեղ և ոչ ալ լայն ըլլալու են. արդարև եթէ կօշիկները շատ պզտիկ ըլլան, մատուքներն տեսակ մը բանտի մէջ դրուած պիտի ըլլան, իրարու վրայ սեղմուած, որոյ ոտքերն կուռեցնան և հետևաբար դաբը ըստուածը ծնունդ կառնու, որուն յառաջ բերած ցաւին վրայ խօսիլն աւելորդ կկարծեմ, նախատեսելով որ ընթերցողաց շատերն մենք աղէկ գիտեն։ Ուստի կյիշեմ որ կս-

շիկներն այնպիսի մեծութիւն ունենալու են, որ առանց ոտքերը նեղուելու, ազատ ըլլան ոտից շարժումները։ Անազան տեսակ ձև ունեցող կօշիկներ կան, որոնց վրայ խօսիլ հարկ չէ. այս միայն կ՚ասեմ՝ որ կօշիկներուն կազմը փափուկ և էօթլէն ալ շատ բարձր ըլլալու չեն, որոնք շատ անգամ ոտքերուն դառնալուն պատճառ կուտան։

Երբեմն որևիցէ մէկը դժբաղդաբար ոտքին վերայ նոսրը ունենայ, պէտք է զանոնք կակղացընել, միշտ քիչ տաք ջրով լուանալով. և բարակ կըտաւով մը պատել։ Եւ երբոր ըստ բաւականի կակուղնայ, շուտով կրնայ թափիլ կամ իյնալ թէ մկրատով և թէ ըզուանգով. կխրատեմ նաև որ չըլլայ թէ գմելինով և ածելիով զանի կտրելու փորձ ընէք, զի այս կերպով շատ մեծ վտանգներ յառաջ եկած են, չափազանց արիւն վազելէն։ Շատ անգամ այս ամենադիւրին միջոցները գործածելով կրնայ ըլլալ և շատ կարելի որ բոլորովին անցնի. և չանցնի ալ նէ, տարակոյս չկայ որ այսպէս ցաւը բոլորովին պիտի անհետանայ։

Եղրակացութիւն

Պաքրութիւնը որ առողջաբանական ամենադլխաւոր խրատներէն մէկն է, մեծապէս կօգնէ մարդուս առողջութեանը։ Ուստի անոր բարի ազդեցութեանն ենթակայ ըլլալու համար, մարդս պարտաւորեալ է ոչ թէ միայն մարմինը մաքուր պա-

հել, այլև բոլոր անոնք որ իրեն հետ սերտ կապակցութիւն մ՚ունին, ինչպէս են կերածը, խմածը, հագածը, պառկածը և բնակարանը։

Գիտցէք նաև որ մարդուս հարստութիւնը չէ զինքն հանդիսա ընողը, այլ կնոջ տնտեսութիւնը։ Ուստի չկայ տնտեսութիւն, ուր չկայ կարգ և կանոն. հետևաբար չկայ մաքրութիւն ուր չկայ կանոն։ Ուստի պէտք է որ ծնողք իրենց զաւակներն ի սկզբանէ մաքրութեան սովորեցընեն, վասնզի անով է որ մարդս իր պատիւը և ուրիշին յարգը պահել կսովորի, զի այն է նաև տնտեսութեան առաջնորդն ու մոլութեանց դէմն առնողը։

Մաքրութեան վերայ գալով, մեծ զարմանքով մը կըսէ Անրիկոս չորեքտասաներորդ. "Ինչպէս մարդիկ չեն ուզեր պարկեշտ և մաքուր երևնալ, քանի որ մաքուր ըլլալու համար՝ քիչ մը ջուր, և պարկեշտ երևնալու համար ալ՝ դլխարկ մի պէտք է"։

ԳԼՈՒԽ Բ.

ԱՐՈՒԵՍՏԱԿԱՆ ՊԻՏՈՅՔ

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹԻՒՆ

Գրեց Սարգիս Գիլանեան։

ԳԼՈՒԽ Զ.

Արուեստական պէտք։

Մարդս իր կիրքերէն գրգռեալ արուեստական պիտոյքներ կստեղծէ, որոնք իր բնական ազատութիւնը գերի կընէ, և որոնք ոչ իր առողջութիւնը և ոչ իր բարեկեցութիւնը կծառայեն։ Ծխախոտը տեսակ մը թունաւոր խոտ է, որուն սովորութիւն անկարելի է որ ետ կենայ. նոյնպէս և քթախոտը, որ քթին ներքին երեսը պատող փափուկ մաշկը կքորքոքէ։ Ծխախոտի սովորողներն առաջին օրերը մեծ դժուարութիւններ և նեղութիւններ կկրեն։

Այս առաջին փորձերով պէտք էր որ մարդիկ համոզուելով հետու կենային այսպիսի վնասակար սովորութենէ մը. բայց որչափ որ մեծ դժուարութիւն կրեն ալ նէ, դարձեալ պնդելով առանց նեղութեան ծխել կսովորին։ Այսոնք բաւական են կարծեմ ասոր վնասակար խոտ մ՝ ըլլալն ապացուցանելու։

Ծխախոտը մարդուս ակռաները կմաշեցընէ, իսկ ծխախոտն զանոնք կսևցընէ և շնչառութեան դէշ հոտ մը կուտայ։

Զանազան փորձերով ապացուցուած է որ այս խոտը թունաւոր է և հետևաբար զանազան հի-

ժանդութեանց պատճառ է, մանաւանդ տղայոց; որոնք չգիտութեամբ և անխոհեմաբար իրենց քաղցր կեանքը կթունաւորեն:

Այս ինքնակալ խոտին սովորողներն այն ատմնման գերի եղած են, որ առաւօտուն կանուխ դեռ գործի չկոչած անպատճառ ծխելու են մէյ մը. և համոզուած են որ չխմած օրերնին չեն կրնար աշխատիլ. սակայն չգիտեմ թէ այսպիսիք ինչո՞ւ չեն դիտեր անդին հաղարաւորները, որոնք ոչ միայն ծխախոտի, այլև ասոր նման տեսակ տեսակ արուեստական պիտոյից՝ ինչպէս գինի, օղի, եայլն, սովորութիւն չունենալով, ամենայն աշխուժութեամբ առաւաւտուն կանուխ գործերնուն կզբաղին: Մէկ քանի տարի է իվեր Դարիզի այս տեսակ գիտութեանց հասարակաց ազատ դասարաններ յաճախող տան նկարիչ մը ըսաւ թէ "այս դասերէն իվեր ծխախոտի համար ըրած ծախքը մինչև 35 (70 փարայի չափ) սանթիմի իջեցուցած է": Գործաւորի մը համար այսպիսի ծախքեր աւելորդ չե՞ն արդեօք. կամ թէ՝ ուրիշ աւելի պիտանի և առօրեայ ծախքերու կարօտութիւն չունի՞ն անոնք:

Ծխախոտն աւելի անոնց կյարմարի, որոնց գործը նստուկ և խմացական է, որոնք պարտաւորեալ են միշտ, ուղեղնին արթուն պահել և գործել. բայց ասոր ալ չափէ դուրս գործածութեամբը թէ ինքզինքնին կնեղեն և թէ իրենց հետ յարաբերութիւն ունեցողները:

Օղին և գինին անթիվ փարանց խմելն շատ

վտանգաւոր է. այս վատառողջ սովորութիւնը ըստ-
ատամոքսի զանազան հիւանդութեանց ծնունդ կու-
տայ։

Ամեն տեսակ ոգելից ըմպելիքները մարդուս գո-
յութիւնը կամ կեանքը կհամառօտեն՝ ամեն տեսակ
հիւանդութեանց պատճառ ըլլալով. և եթէ այս տե-
սակ գրգռիչ ըմպելի գործածողները հիւանդանան,
փորձուած է որ դեղերուն շատերը չեն օգտիր։

Ընկարելի է որ մարդիկ բոլորովին այս տե-
սակ սովորութիւններէն ետ կենան. սակայն և այն-
պէս անոնց կամքէն կախումն ունի չափաւորանց գործ-
ածութենէ հեռու կենալն։

ԳԼՈՒԽ Ի

ԲԱՐՈՅԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆ

ԲԱԺԻՆ ԵՐԵՔՈՒԹԻՒՆ

Դասախօսութիւն. — Ընթերցաւորութիւն. — Դուշակութիւն ոգի պրծնել։

ԳԼՈՒԽ Ի.

Բարոյական Առաջնորդութիւն

Մարդուս միտքն ալ, ինչպէս մարմինը, կրթութեան և աշխատանաց մեծ կարօտութիւն ունի. վասն որոյ պէտք չէ զայն ծոյլ և անգործ վիճակի մէջ պահել. ուստի նաև մարմինը յոգնութիւն կառնէ և կզբօսնու։

Գաղղիոյ և Եւրոպիոյ լուսաւորեալ բոլոր աշխարհներուն մէջ ուսմունք և գիտութիւնք ըստ բաւականին յառաջ գացած են. բազմաթիւ հեղինակութիւնք և թարգմանութիւնք, օգտակարն ընդ զուարճալւոյն խառն, հետզհետէ և ամեն օր ի լոյս կընծայուին, ամենուն իմացական կարողութեանը և միտքին յարմար. ասով մեծ յոյսեր ունիմք որ, օր մը անշուշտ ամեն տեսակ օգտակար և զուարճալի գիտութիւնները ամեն տեսակ արհեստաւորք պիտի ուսանին, ոչ թէ ընկերէն աւելի իմաստուն և գիտուն երևնալու նպատակաւ, հապա անոնց օգտին իրենցմէ համոզուած ըլլալնուն. այն ատենը գործաւորն անգամ իր հանգստեան ժամերն, բարձր ձայնով, իրեն՝ ընտանեաց և զաւակացն համար պիտի կարդայ. տղայք ալ նոյնպէս ծնողաց զբաղման ժամանակ։ Անազան աղգաց սովորութիւնները, բնաւորութիւնները, կենդանեաց կեանքը, և այլն, սով-

ընկնող գիրքերէն աւելի ինչ օգտակար և հետաքրքրական բան կայ աշխարհիս մէջ։ Այսպէս, օգտակար գրոց ընթերցմանէն յետոյ, հանդիստ և խաղաղ մտօք անոնց վրայ խօսել ու դատողութիւններ ընելն մտաց և սրտի ամէն տեսակ նեղութիւնները կփարատեն և հետևաբար քունն ալ չխռովէր։

Այն խումբ մը, կեղծ և սիրոյ վրայ եղած Ռոմաններու ընթերցումը, ամէն կերպ սոսկալի դէպքերը մեր աչաց առջև բերելով կյոդնեցընեն մեր թէ մարմինը և թէ ուղեղը։ Այն զանազան կեղծ վէպասանութիւններէն և նկարագրութիւններէն ինչ օգուտ կրնամք քաղել, որոնք մարդուս թէ իմացականութիւնը և թէ սիրտը ապականելէն զատ ուրիշ աղէկութիւն մը չունին։

Եթէ սոյն կեղծ պատմութեանց և Ռոմաններու երևելի հեղինակները իրենց ժամանակին մէկ մասն ալ բարոյականի և առաքինութեան առաջնորդող գրեանք յօրինելու յատկացընէին՝ ինչ մեծ ծառայութիւններ ըրած պիտի ըլլային մարդկային ազգին. որովհետև այս տեսակ գրոց ընթերցումը այնքան ճշտակար է մարդուս մտքին, որքան ապականեալ օդ մը կամ դժուարամարս կերակուր մը՝ առամոքսին, զի ասոնք կապականեն արիւնը և առողջութեան կվնասեն, իսկ անոնք մարդուս ուղեղն ու միտքը կխռովեն և կմոլորեցընեն սիրտը։

Մեր նախորդ գլխոց մէջ ըսած էինք որ պարապոյ ժամերը պտքտելով անցընելն առողջութեան օգուտ է. այս գիւրին խրատին ուշադիր եղէք, ո-

բոլ պիտի հասկնաք ինչ մեծ օգուտներ կքաղէ մարդս երբոր այս ազատ կրթութիւնն ընէ. այս տեսակ կրթութեան մը մէջ թէ ուղեղն և թէ մարմինը կշահի։ Պտըտելու ժամանակ լաւ քննեցէք տեսած տուներնիդ, որովհետև անոնցմէ ոմանք, մեր անուն-դին, շատերն՝ մեր հիւանդութեան, և շատերն ալ զմեզ անուցանող անասնոց իբրև կերակուր կծառայեն։ Մի և նոյն օգուտն ու զուարճութիւնները կրնաք քաղել, միևնոյն դիտողութիւնները ընելով այն զանազան տեսակ անասնոց վրայ։

Տեսած կամ դիտած էք արդեօք պտըտելու ատենին եղն մի, որ դաշտին մէջ ասղին անդին գըլուխ ծռած խոնարհաբար և հանդարտ խոտերը զատելով կուտէ կնկան կամ տղու մը առաջնորդութեամբ։

Դեռ ախոռէն դուրս չելած առաւօտուն կանուխ օրական կաթը կուտայ և դաշտին մէջ ժուռ եկած ատեն մեր սենեակն անյարմար, լեղի խոտերն ուտելով միւս օրուան տալիք սովորական կաթը կպատրաստէ։ Այ երջապէս մեռնելէն վերջն ալ մարդուս օգտակար ծառայութիւններ կրնայ ընել, ինչպէս միսը, մորթը, մազերն, ոսկորը, եղջիւրը և այլն։

Ընութեան մեջ ներկայացուցած այս շքեղ և սքանչելի տեսարանին զգացած ուրախութեամբ լեցուած, ի վերադարձին ամենայն անձկանօք պիտի բանաք կարդալ այն գիրքերն՝ որոնք կպարունակեն ինչպէս աշխարհիս մէջ կայ և կապրի։ Ընդունցմամբ պիտի սովրինք թէ ինչպէս անասնոց շատերը կապրին և կենա-

մեն իրենց կեանքը. ինչպէս կշինեն այն խառն քայց շքեղ բնակարաններն և մանաւանդ ձմեռուան համար պատրաստած կերակրոց համար ինչպէս կյոգնին և կաշխատին։ Պիտի տեսնիք, զորօրինակ՝ անտառներուն մէջ բնակող սկիւռները, այն համեստ և գեղեցիկ փոքրիկ անասունները, թէ ինչպէս ամառ ատեն ընկոյզ, կաղին և նուշ ժողովելով կպահեն և երբոր ձմեռը դայ, ինչպէս զանոնք պահած տեղերնին կգտնեն կրկին։ Նոյնպէս պիտի զարմանաք այսպիսի տեղեր բնակող ճագարի նման անասունին վրայ, որ կգտնուի Սիպերիայի կողմը. Լակոնիս Ռուքա ըսուածը, որ աշնան մէջ ոչ միայն ձմեռուան համար պէտք եղածը կժողովէ, այլ վարձականներուն նման խոտ կշորցնէ. վասնորոյ ընտրեալ խոտերը կտրելով՝ արեգակին տաքութեամբը կշորցնէ, և այս առաջին գործողութիւնը լմննալէն յետոյ զանոնք կժողովէ և յարմար տեղ մը կպահէ անձրևէ և ձիւնէ ազատելու համար, մինչև որ գետնի տակը փոսեր բանայ զանոնք հոն վերածելու. և իրեն բընակարանէն մինչև ամբարանոցները գետնի տակէն յատուկ ճանբաներ կշինէ ատեն ատեն երթալ և զանոնք աչքէ անցընելու համար։

Ասոր Երիտասարդք, դուք ալ ընթերցասէր եղէք, պէտք եղածը ստանալու համար, և անոնց օրինակին հետևեցէք. աշխատեցէք երիտասարդութեան ժամանակ, քաղցր և հանգիստ ծերութիւն մը անցընելու համար, որ ձեր ձմեռն է։ Ասոր առաջութիւններդ ապահովցուցած պիտի ըլլաք՝ մասային խա-

զաղութեան և մարմնական հանգստութեան համար պէտք եղածն ի սկզբանէ հոգացած ըլլալով։

ՈՒՀ, որչափ զգտակար նիւթեր և հրաշալից տեսարաններ կգտանեմք բնութեան մէջ, եթէ մեր խելքը, միտքը և ուշադրութիւնը բնութեան մեզ պարգևած հրաշիցը վրայ դարձընելու ըլլամք, եթէ շարունակ կարդամք այն մեծ գիրքը՝ որ ամեն օր և ամեն վայրկեան մեր աչքին առջև կայ և պիտի կենայ միշտ, և ամեն ոք կրնայ զանի դիւրութեամբ կարդալ և հասկնալ, որոյ մարդս աւելի երջանիկ պիտի գտնայ զինքը չորս լոլորտիքն եղածները ու ապրողներն հասկնալով և սովրելով անոնց ինչ բանի ծառայելը։

ԳԼՈՒԽ Բ.

ՁԷՂԽՈՍԷՆ ՎՐԱՆՔՆԵՐԸ

Երիտասարդ մը կատարեալ էլեմ՝ակն անցած ժամանակը սրտին մէջ այնպիսի նոր զգացմունքներ ծնունդ կառնուն, զորոնք մեկնել ինքն անգամ կարող չէ. այնպիսի փափաքներ՝ զորոնք չհասկնար, որոնց համար պէտք է մինչև այն ինչ ժամանակը ժուժկալութիւն ընէ, Եւ ահա այս նոր զգացմանց և փափաքանաց միակ նպատակն է երկու տարբեր սեռերն անխախտելի միութեամբ իրար կապել, սերունդին անկորուստ մնալուն համար։

Ամուսնութիւնը բնական պիտոյք մ՝է, ամենատեսակ կառավարութիւնք և կրօնք զանի ընդունելով կպաշտպանեն և կհաստատեն թէ մարդուս կենաց ամենէն պիտանի օրէնքներէն մէկն է։

Բայց շատ երիտասարդ չարերու օրինակաց հետևելով, մինչև այն քաղցր և երջանիկ կէտին չեն համբերեր, որով դեռ ժամանակը չեկած, այնպիսի վտանգաւոր մոլութեան մը կսուզորին, որ մեծապէս կվնասէ մարդուս կազմուածքին և հետևաբար առողջութեան։

Մինչեոյն դէշութիւնները կպատճառեն նաև այն զանազան տեսակ սրբամէջներն և կեղծ վիպա-

ամութիւնք, որոնց վրայ արդէն պէտք եղածը խոսեցանք։

Շատ երիտասարդներ, որոնք արդէն իրենց առողջութեանը կիջնասեն թէ ապականեալ օդ շնչելով, և թէ պէտք եղած յարմար սնունդը չառնելով, և կարելի է թէ իրենց արհեստին պատճառաւ չափազանց աշխատելով, ահա այսպիսի վատառողջ և մեծ պատճառներէն զատ եթէ այս ալ վրայ հասնի, երևակայէ թէ ինչ կրնայ ըլլալ այս տեսակ մարդոց կազմուածքի վիճակն և ոյժը։ Արմինը հետզհետէ մեծնալու, աճելու և կատարելագործուելու տեղ կտկարանայ և վերջապէս ժամանակէն յառաջ կծերանայ, որ պատճառ կուտայ կենաց համառօտութեանը։

Պ. Ֆլուռէնս՝ Փարիզի Գիտութեանց Ճեմարանի մշտնջենաւոր Քարտուղարը, իր մէկ համբաւաւոր գործոյն մէջ սա խօսքերը կըսէ. "մարդս իր սովորութիւններովը, կիրքերովը, թշուառութիւններովը չմեռնիր՝ այլ կսպաննուի"։

Այս տեսակ մոլութեանց միջոցաւ վաստկուած տարաբնոյկ հիւանդութիւնները մեծապէս կիջեցնեն մարդուս առողջութեանը, մանաւանդ անոնց, որոնց կազմուածքը ի բնէ տկար, նիհար և փափուկ է, որով անոնց վատառողջ հետևութիւնները և նշանները մինչև իրենց որդւոցը վրայ կտեսնուին։

Քաղաքներու մէջ ծնող այն վերջին աստիճան տկար տղայոց այնպիսի թշուառ կազմուածքի տէր ըլլալն իրենց ծնողացը ժառանգակին ըրած զեղութեանց

արդիւնքն է ։

Վերջ, մեծ փիլիսոփայ և անուանի բժիշկն սա հետևեալ պատուական խօսքերն կընէ, " մարդուս կենաց և հետևաբար առողջութեանը ՀԵԱՍՈՂ հիւանդութիւններն զեղխութիւնէ, գինովութիւնէ և ասոնց նման մոլութիւններէն ծնունդ առած են " ։

Արդկային բնութեան անյարմար և չվայելող այս վատ սովորութեան և մոլութեան դէմն առնելու միակ միջոցն է ամուսնութիւնը, մանաւանդ երբ յարմար ժամանակին և պէտք եղածներն հոգալու կարողութիւնը պատրաստ ըլլայ ։

Այս տեսակ զեղխութիւն մը ամեն տարի խումբ մը նրիտասարդաց մահուան պատճառ կըլլայ, աւելի ևս տարաբոխիկ հիւանդութիւնէ մը. և թէ որ շատերը չեն մեռնիր, սակայն մինչև մահ դժբաղդ կեանքմը կանցընեն. վասնորոյ կըսէ մեծն Կիկերոն թէ " անբարեխառն, անառակ և խառնագնաց երիտասարդութիւնը մարմինը մաշեցընելով, ժամանակէն յառաջ մարդը կծերացնէ ,

ԳԼՈՒԽ Ա.

Եղբ-կցումներն

Մարդս կսիրէ ապրիլն և կանարգէ մահն, բայց և այնպէս հիւանդ չըլլալու համար պէտք եղած խնամոց հոգ չտանիր. դժբաղդաբար մարդուս մահուան պատճառն ալ հիւանդութիւնն է. և եթէ հիւանդութեանց շատերն զինքն չեն մեռցուներ, բայց բոլոր կեանքը ցաւօք և հեծութեամբ կանցընեն։

Ընդհանուր մարդուս թէ մտաց և թէ մարմնոյն առողջութիւնը առաջին տեսակ հարստութենէ մ'աւելի է, որովհետև առողջութիւնը հարստութենէն աւելի մեծ դրամագլուխ մ'է. ուստի խնամելու է զանի, ինչպէս ագահն իր ոսկիներուն համար կընէ։

Առողջապահութիւնը՝ այս ամենաօգտակար գիտութիւնը կսովորեցնէ թէ առողջութիւնը ապահովելու և հիւանդ չըլլալու համար պէտք է,

Ա. Բնական պիտոյքները կանոնաւորել։

Բ. Օտար գէշ և վնասակար կիրքերը. նախապատիւ համարել աշխատութիւնը՝ զուարճութիւններէ, և ժուժկալութիւնը՝ ցեղխութենէ։

Ահա այսպէս առողջապահական այս ամենապարզ խրատուցն հնազանդելով և ըստ այնմ վարուելով, մարդուս մարմինը առողջ և առոյգ կըլլայ

և հետևաբար ուրա՛խ, զուարթ և երջանիկ ժամանակ կանցընէ։

Առողջաբանութիւնը մարդուս մարմինն առողջ պահելու ամենտեսակ միջոցները սովորեցնելով, կհասկըցնէ նաև որ մարդ առ անձն պարտաւորութիւններ ունի կատարելու։ Եթէ հետէ սոյն օգտակար գիտութեան առողջարար օրինաց աւելի խելամուտ ըլլալով, իւր և ընտանեաց պարտաւորութիւնները կըկատարէ, և հետևաբար ծնողացն ու բարեկամացն առողջութեանը կհսկէ, որով մարդս իրեն յատկացեալ պարտաւորութիւններէն մէկն ալ կատարած կըլլայ, որ է Սէրեալ զմիմեանս։

Սէրեցէ՛ զմիմեանս. ահա այս աղնիւ և բնական խօսքը պէտք է որ մարդս միշտ կատարէ։

Մարդս այս խրատը իրեն սովորութիւն մ՚ընելով, բնականաբար պիտի սիրէ ու փառաբանէ զՍտուած՝ Արարիչն արարածոց։ Ահա վերջապէս Առողջաբանութիւնը, այս ամենաօգտակար գիտութիւնը սովորելով, առանց դժուարութեան և առանց բռնաբարելու սիրով կատարած պիտի ըլլայ մարդս իւր ամենագլխաւոր սուրբ և առաջին պարտաւորութիւններն, որ ունի,

Ա. ԱՌ ԱՍՏՈՒԱԾ։

Բ. ԱՌ ԱՆՁՆ։

ԵՒ

Դ. ԱՌ ԸՆԿԵՐՆ։

ՅԱՏԱԿ ՏԵՂԻՔՈՎ

Ա. Յառաջաբան Հեղինակին.

Բ. Յառաջաբան Թարգմանչին.

Գ. Ընդհանուր հետազօտութիւն Առաղջաւոր նուագի։

ԳԼՈՒԽ Ա. Պարտ.

„ Բ. Շնչաւորութիւն.

„ Գ. Պատանդ համ հիւրասիրութիւն.

„ Դ. Կրքաւորութիւն.

„ Ե. Պատրաստութիւն.

„ Զ. Աղբատասիրական ոգիով.

„ Է. Բարոյական Առաղջաքանութիւն.

„ Ը. Օգնութիւն վարանքներէն.

„ Թ. Ներողամտութիւն.