



Հայկական գիտահետազոտական հանգույց Armenian Research & Academic Repository



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

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

Դու կարող ես.

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

You are free to:

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

Adapt — remix, transform, and build upon the material

964

613

Z-48

94

№ 94

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ

Ի ՅԻՇԱՏԱԿ

ՅՈՒՂԱԲԵՐ

ՍԵՐՈՐՅԱՆ-ԻՆՃԻԿՅԱՆԻ

Ի՛ 23-Ն ՀՈՒՆՎԱԾԻ 1929 Թ.

ԹԻՖԼԻՍ

2019

12002

613 47
3-48
ԱՌՈՂԻԱՄԻԱ ՀՈՒԹԻՒՆ

94

ԽՄԲԱԳՐՈՒԱԾ

ՓԱՐԻԶԻ ԲԺՇԿԱԿԱՆ ԱԿԱԴԵՄԻԱՅԻՆ

ԾՐԱԳՐԻՆ ՀԱՄԵՄԱՑ

ԸՆԴՈՒՆՈՒՄԾ

ԵՐԿՐՈՐԴԱԿԱՆ ԵՆ ՎԱՐԺԱՊԵՏԱԿԱՆ

ԴՊՐՈՑՆԵՐՈՒ ՄԷՋ

ՀԵՂԻՆԱԿ

ՀԷՔԴՕՐ ԺՈՐԺ

1008
36846

Բժիշկ և վարժապետ ընտանի
պատմոչքեան, անդամ այլ և այլ
գիտական ընկերոչքեանց, ևայլև, ևայլև

ԹԱՐԳՄԱՆԵՑ

Ս. ԷԹՄԷՔՆԵԱՆ



Կ. ՊՕԼԻՍ

ՏՊԱԳՐՈՒԹԻՒՆ Յ. ԳԱՎԱՅԵԱՆ

1876.

Աստուծոյ շնորհով

16169

376

Հարգանքներով ձեր հարգածը
Հայր Բեհեմ, Արարիկ
1889 թ. 27
ՍԻՂԱԲԵՐ

Բնակարանի որ մեջիս առաջագրում եմ

ԱՌ ԸՆԹԵՐՑՈՂՍ



«Այդ էլ այն տեղից է, որտեղ...»
«Սերուբան - Ինճիկեան»
«23 Յունիսերի 1929 Քուն»
ԺԻՒԼ ՍԻՄՈՆ
ՍԵՐՈՒԲԱՆ ԵՎ ԻՆՃԻԿԵԱՆ
ՏԸ ՍԱԼՎԱՆՏԻ

Ամեն դար իրեն յատուկ նկարագիրն ունեցած է. տգիտութեան, դիւցազնութեան, մոլեռանդութեան եւ այլն դարեր եղած են: Մեր ապրած դարն ալ գիտութեան դար է:

Հարիւր տարիներէ ի վեր այնպիսի սքանչելիքներ, այնպիսի կերպարանափոխութիւններ տեղի ունեցան երկրագնդին մի մասին վրայ՝ զորս աստ մի մի համբել անհնար է:

Շոգեհաւ, շոգեկառք, լուսանկար, հեռագիր և այլ անթիւ հրաշալիք ու դիւրութիւնք այս դարուն ծնունդն են:

Յայտմ աշխարհ միայն խարխաբելով կը յառաջանայր. յայտմ հետէ մեթոտով պիտի յառաջանայ: Մարդիկ յառաջ բառերու և հաւաքաբանութեանց հետ կը խաղային, այժմ իրողութիւն կ'որոնեն:

Ընդհանուր պատերազմը բորբոքած է անլերջանալի կերպով բոլոր քաղաքակիրթ

Թարգմանչին ստորագրութիւնը չ'կրող օրինակները նենգուած են:

Ա. Կարսի

երկիրներու մէջ, բայց մարդասպան պատե-
րազմ մը չ'է այդ, այլ բարերար ճակատա-
մարտ մը որուն ղէնքերն են կշիռ, մեթը,
հեռադիտակ, մանրադիտակ, ծանրաչափ,
ջերմաչափ եւայլն. զօրապետներն են, Լա-
վուազիէ, Ամբէռ, Լիպիկ, Տէվի, Փարատէյ,
Վիւրց, Ժ. Տիւմա, Քարլ Փօկթ, Թինտալ
եւայլն:

Թշնամին անձանօթն է և պատերազմի
դաշտը մեր զգայարանաց և անոնց օժանդակ
գործիքներուն տակ ընկող բոլոր տիեզերքը:

Կան պատերազմիկներ որք իրենց ասպա-
րէզ ընտրած են ծովերը և անոնց խորերը,
կան ալ որք մթնոլորտին մէջ թռչելով կ'ու-
զեն գաղտնիքներ խել անոր ծոցէն: Ոմանք
իրենց սենեկին մէջ նստած կ'ստիպեն նիւթը
որ ինքզինք յայտնէ. ոմանք ալ դաշտերը,
ձորերը և լեռները շրջելով կ'ուզեն հանքե-
րու, բոյսերու և կենդանիներու բնութեան
վերահասու ըլլալ: Ոմանք ահագին լեռներ
ճեղքելով, ոմանք ալ ծովերու տակէն ճանա-
պարհներ բանալով երկիրներ կը մօտեցնեն
իրարու:

Հապա ինչ ըսելու է այն յանդուգն ճա-
նապարհորդներուն համար որք իրենց կեանքը
վտանգի մէջ դնելով մինչեւ բեւեռները, այս-
ինքն աշխարհի ամենացուրտ վայրերը և մին-

չեւ հասարակածի ամենաջերմ երկիրները
կերթան երկրագունտը և անոր բնակիչները
ճանչնալու համար:

Կ, Ո՛հ որչափ երախտապարտ է ամբողջ աշ-
խարհ գիտութեան այդ մարտիրոսներուն որք
թերեւս կրօնից մարտիրոսներէն բազմաթիւ
են և անոնցմէ հազար անգամ աւելի բարիք
բրած են աշխարհի:

« Մորքը կենդանիներն որոշոյ յարկաւթնաներն մը
ալ նորա կամար զոհողութաներ ընել քիտան է » Ը-
սած է գիտուն մը:

Կենաց ամեն դիւրութիւնք և ամեն հաս-
տատեալ ճշմարտութիւնք այդ պատերազմին
աշխարհակալութիւններն են որք ամեն խնդ-
րողներու ձրի կը բաշխուին:

Ափսոս որ մեք տակաւին չ'իմացանք պէտք
եղածին չափ թէ ինչ կ'ընէ գիտնական աշ-
խարհք՝ որպէս զի մեք եւս մասնակից: Ըլլալ
ուզենք անոր հայթայթած հաճոյից և դիւ-
րութեանց:

Հարիւր տարիէն աւելի է որ գիրքեր կը
տպենք. բայց ցայսօր մեր գրոց մեծագոյն
մասը աղօթագիրք և վիպասանութիւններ են:
Ամենէն հանճարեղ բանաստեղծներէն սկսեալ
ամենէն ստորին վիպասաններու գործերը Հա-
յերէնի թարգմանուեցան գրիչներու և գրչակ-
ներու ձեռամբ և ընթերցողներ գտան. շատ

բնական էր այս երեւոյթը, վասն զի ամեն գրականութիւն նոյն լեզուն խօսող ժողովրդեան մտաւոր և բարոյական վիճակին հայելին է :

« ԱՊԱԳԱՅՆ ԳԻՏՈՒԹԵԱՆ Է, քաւ ժ. Տիւմա, ՎԱՅ ԱՅՆ ԺՈՂՈՎՐԴՈՅ ՈՐՔ ՉՊԻՏԻ ՀԱՍԿԱՆԱՆ ԱՅՍ ՃՇՄԱՐՏՈՒԹԻՒՆԸ » : Արդարեւ գիտութիւնը մի այնպիսի զօրութիւն է որուն ոչ մի ազդերկրագնաին վրայ չ'պիտի կրնայ դիմադրել, և եթէ բսեմ թէ գիտուն չ'եղող ազգերը պիտի դադրին ազգ ըլլալէ և պիտի խառնուին գիտուն ազգերու մէջ կամ բոլորովին պիտի անհետանան աշխարհի մակերեւոյթէն ամենեւին մարդարէութիւն կամ գուշակութեամբ չ'եմ ըլլար, այլ պարզապէս յայտնի պատճառներու հետեւութիւնը յցուցած :

Գիտութիւնք երկու նպատակներ ունին, մին — թերեւս վսեմագոյնը — մարդուն հետաքրքրութիւնը այսինքն գիտնալու անզուսպ փափաքը յագեցնելը և միւսը, բնութեան գաղտնի զօրութիւնները գտնելով կամ արդէն գտնուածները կարգի դնելով աշխատութիւնը դիւրացնել, արտադրութիւնը հետեւաբար և բարեկեցութիւնը, հասարակեանք աւելցունել :

Մեր մէջ տակաւին սահման մը տրուած չ'ըլլալով գիտութեան՝ աւելորդ չ'եմ համա-

րիր երեւելի գիտուններու տուած սահմանը և գիտութեանց դասակարգութիւնը զնել աստ :

« Հասարակեանք և սոցիալեանք ծանօթութեանց ազդեցութեանը ԳԻՏՈՒԹԻՒՆ կը կոչուի . երբ անոյ մեծութիւնը քան զբնականը քիչ ըլլայ » : Գիտութիւնները իրենց պարզութեան հետեւաբար և հնութեան կարգով հետեւեալ կերպով կը դասակարգուին * :

1^o Բանականգիտական կամ ուսողական (մտնամտն), 2^o բնաբանական (ֆիզիկ), 3^o տարրաբանական (չֆիզիկ), 4^o կենսաբանական (պոլիտեքնոլոգիկ) և վերջապէս 5^o բնկերաբանական (սոցիոլոգիկ) գիտութիւնք : Ամենէն դժուարը, ամենէն բազմամանը և ամենէն նորը քննադատական գիտութիւններն են որք կ'ուսուցանեն թէ՛ որոնք են ժողովրդեան մը զարգացման պայմանները և թէ ինչ կերպարաններէ կ'անցնի այդ զարգացումը :

Ամեն տեսակ գիտութիւնք վերոյիշեալ դասերէն միոյն կը վերաբերին անպատճառ :

Սիրելի հայրենակիցք իմ, մեք ալ եթէ կ'ուզենք ապրիլ աշխարհի վրայ իբր մարդ և իբր Հայ՝ գիտուն ըլլալու շաւղին մէջ մտնելու ենք այս վայրկենէն, վասն զի քանի դան-

* Այս դասակարգութիւնը ամենէն յառաջ Օլիւիք ԲՕՆԹ գաղղիացի գիտուն իմաստասէրը ըրաւ . այժմ նորա հետեւորդներուն մէջ ամենէն երեւելի իւր աշակերտը Լիթիէն է :

Է
դաղիմք այնքան պիտի դժուարանայ մեր
աշխատութիւնը և օր մը բողբոլին անկարելի
պիտի ըլլայ :

Ի՞նչ անյաղթելի արգելք կայ մեր առջեւ
գիտուն ըլլալու համար : — Ոչինչ :

Միթէ բաւական փորձեր հաստատած չե՞ն
թէ Հայք եւս կարող են մրցիլ աշխարհի ա-
մենայառաջագէմ ազգերու հետ՝ երբ կը բաց-
ուի իրենց առջեւ մրցման ասպարէզը , ամի-
սոս որ յաճախ դոց է այդ ասպարէզը իրենց
համար և քանի՛ քանի՛ հանճարեղ միտքեր
անբողբոջ կը կորնչին այն հունտին պէս որ
զուրկ է օդէ , ջուրէ և ջերմութենէ : Արտ
մ՞ուսինք մեք ամենաբերրի , մեր միտքն է
այն և ամենայարմար գործիք մը զայն մշա-
կելու , մեր լեզուն :

Ի՞նչ կը պակսի ուրեմն փափաքուածին
չափ պտուղ արտադրելու , ոչինչ բայց եթէ
աշխատութիւն . վասն զի սերմն ալ ձրի է և
ուղածնուս չափ կրնանք առնուլ :

ԿԱՄԻՄՔ ուրեմն միանգամ և եթ , աշխա-
տելու սկսինք համբերութեամբ , խնայող ըլ-
լանք մեր առողջութեան , մեր ժամանակին
և դրամին և ահա փոքր միւս եւս փրկուած
ու փառաւորուած է Հայն ալ ի շարս քաղա-
քակիրթ ազգաց բարձրանալով :

Գիտուն ըլլալու երեք ճանապարհներ

Է
կան 1.՝ վարժարանները . 2.՝ լսարանները և
3.՝ գիրքերը . ասոնցմէ ամենէն կարեւորները
հարկաւ վարժարաններն են , վասն զի հիմնա-
պէս կ'ուսուցանեն , բայց որովհետեւ անոնք
որ չափահաս են և զբաղմունքով մը կը պա-
րապին՝ դպրոց չեն կրնար երթալ և նորէն
- ք քէն սկսիլ՝ հանճարեղ մարդիկ անոնց հա-
մար ալ ժողովրդի ըստած գիրքերը հնարած
են , որք թէեւ գիտութեանց ամեն մանրա-
մասնութիւնները չեն ուսուցաներ , բայց ա-
նոնց գործնական և հետաքրքրական մասը
կ'աւանդեն հաճոյ և յանկուցիչ ոճով մը :

Այսպիսի հեղինակներ ամենէն աւելի բազ-
մաթիւ են Գերմանիոյ մէջ որմէ յետոյ կը գան
Անգլիա և Գալլիա , բայց այդ երեք ազգաց
ալ երեւելի ժողովրդի հեղինակներու գոր-
ծերը թարգմանուած կամ թարգմանուելու
վրայ են իրարու մէջ :

Ամենահաստատ կերպով համոզուած ըլ-
լալով թէ կրթութիւնը պիտի վերակենդա-
նացնէ Հայ ազգը և թէ կրթութեան ամենա-
մեծ մասը կը կազմեն գիտութիւնները՝ իմով-
սանն կ'ուզեմ աշխատիլ գիտութիւնները ընդ-
հանրացնել մեր մէջ վերոյիշեալ ժողովրդի
գիրքերէն թարգմանելով կամ անոնցմէ մեր
ժողովրդեան մտաւորական վիճակին յարմար
քաղուածներ ընելով :

Եւ որովհետեւ ամեն յառաջդիմութեան ,
 ամեն բարեկեցութեան առաջին հիմք առող-
 ջարհիւնն է , ուստի մեր գիտնական յառաջդի-
 մութիւնը հիմնական ըլլալու համար առաջին
 անգամ սոյն Առողջապահութիւնը թարգմանեցի :
 Արդարեւ եթէ առողջութիւնը մարդուն ա-
 մենէն թանկագին բարիքն է , զայն պահել
 և բարւոքել ուսուցանող գիտութիւնն ալ
 հարկաւ ամենէն կարեւորն է :

Այս ճշմարտութիւնը թէեւ քիչ մ'ուշ՝
 բայց վերջապէս հասկանալով ամեն լուսաւոր-
 եալ ազգեր , այժմ առողջապահութիւնը
 գրեթէ ամեն վարժարանաց մէջ ընդունուած
 է և կ'ուսուցուի :

Մեր վարժարաններուն ամենամեծ մասին
 (եթէ ոչ ամենուն) մէջ ուրիշ շատ մը կարե-
 ւոր ուսմանց հետ առողջապահութեան ու-
 սումն ալ զանց եղած է , մինչդեռ ամենէն
 առաջ ամեն աշակերտի , մանաւանդ օրիոր-
 դաց աւանդել պէտք էր առողջապահութեան
 սկզբունքները , վասն զի ինչպէս անհատի մը
 այնպէս ալ ամբողջ ազգի մը բարեկեցու-
 թիւնը առողջապահութեան կանոնաց համե-
 մատ ապրելէն կախումն ունի մասամբ :

Յայտնի է նաեւ թէ ազգի մը անդամ
 ներք պատրաստողները մայրերն են . ուստի
 իրաւունք ունէի ըսելու թէ արական սեռէն

աւելի իգականին պէտք է ուսուցանել առող-
 ջապահութիւնը , վասն զի մարդուն առողջու-
 թիւնը ամենէն աւելի մանկութեան և պա-
 տանեկութեան հասակներուն մէջ խանգար-
 ուելու ենթակայ է . արդ եթէ մայր մը ա-
 ռողջ ապրիլ գիտնայ իւր զաւակն ալ առողջ
 կը մեծցունէ և այսպէս ամբողջ ազգ մը քա-
 ջառողջ կ'ըլլայ :

Այս գիրքը մասնաւորապէս ժողովրդեան
 համար գրուած չ'է . բայց ժողովրդէն գրքի
 մը ամեն հանդամանքները այսինքն պարզու-
 թիւն , յստակութիւն և օգտակարութիւն
 ունի :

1872 ին երբ Պ. Ժիւլ Սիմօն հասարակաց
 կրթութեան պաշտօնեայ էր , զանգատելով
 իւր ազգակցաց առողջապահութեան նկատ-
 մամբ ունեցած ագիտութենէն՝ յատուկ շրջա-
 բերականով մը կը պատուիրէր որ առողջա-
 պահութիւնը ամեն դպրոցներու մէջ դասա-
 խօսուի : Այդ դասերուն ծրագիրը Փարիզի
 բժշկական ակադեմիան պատրաստեց կրթու-
 թեան պաշտօնէին խնդրանօք և այդ ծրա-
 գրին հետեւելով խմբագրեց ներկայ համա-
 ռօտ բայց գրեթէ կատարեալ դասագիրքը
 Պ. Հէքթօր ժորժ բժիշկը :

Այս դասագիրքը ընդունուած է այժմ
 Ֆրանսայի վարժարաններուն մէջ , և այնչափ

լաւ բնդունելութիւն գտած է որ, առաջին տպագրութիւնը (որ հարկաւ հազարաւոր օրինակներէ կը բաղկանար) ամենակարճ միջոցի մը մէջ սպառուելով՝ արդէն երկրորդ անգամ տպուած է:

Ահա այսպիսի բնտիր գիրք մ'է զոր թարգմանելով կը նուիրեմ սիրելի ազգակցացս՝ յուսարով թէ ազգային մանկտւոյն դաստիարակութեան հոգն ստանձնողներն և ծնողք կ'արթննան և կ'բնդունին առողջապահութիւնը իբր ամենակարեւոր տարր դաստիարակութեան:

ԹԱՐԳՄԱՆԻԶԸ



Ի Կրօն Գործարարի Կեդրոնի Կրթական Կենտրոն

ՊԱՇՏՈՆԱԿԱՆ ԵՐԱԳԻՐ

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԵԱՆ ՈՒՍՄԱՆ



(Փակագծի մէջ եղող թիւերը երեսները կը ցուցնեն)

ԱՌԱՋԻՆ ԴԱՍ

Առողջապահութիւն, խոր նպատակը, խոր միջոցները (1). — Միջնորոտական ազդակներ առողջութեան վրայ շրտած ազդեցութեան տեսակետէն. օր (3), շոյս (7), ջերմութիւն (11), ելեկտրութիւն (18), շորութիւն, խոնասութիւն (17), հոլեր (10): — Օրին գլխաւոր սպիակնութիւնները (21): — Կլիմայներ (18): — Տեղական, տարածական հիւսանքութիւնը (23):

ԵՐԿՐՈՐԴ ԴԱՍ

Բնակարանը (29), գետին (29), դիրք (30), հոշահրութիւն (34), ջերմոցումն (38), լուսաւորութիւն (45) մարտութիւն (51): — Վատառողջութեան պատճառներ (51): — Զգեստը, փոխօրէնութիւնը հասակաց, եղանակաց, կլիմայից եւ օրին վիճակի համեմատ (53): — Խեանք մարմնոյ (57), օժանեկիք (58), բարակիք մարտութեան ընդհանրապէս (60):

ԵՐՐՈՐԴ ԴԱՍ

Կերակուրը, բնութիւնն եւ յատկութիւնն զանազան կերակուրոց (62): Անոնց յարմարումը հասակաց, խտ-

նոսածոց , պաշտօններու (75) , կյանայներու (76) :
 — Պայմանք ըստ մարտոյթեան (77) : — Պահուած
 ունեւտներ (79) : Այլապրոթիւնք եւ նեղրոթիւնք կե-
 րակիրոց (83) : — Բանաւոր կիրատոյթիւն (93) :

ՋՈՐՐՈՐԴ ԴԱՍ

Ըմպելիք (97) : — Ըմպելի ջուրներ եւ անոնց
 յատկոյթիւնքը (97) : — Անոնց սպակաւորթիւնքը ,
 անոնց ստուցն առնելու եւ մարբելու միջոցներ (101) :
 — Ըմպելի ջուրերը պահելու կերպ (100) : Խմորեւոյ
 ըմպելիք (106) , գինի (106) , միգոռոյ (114) , գարե-
 ջուր (115) , ոգելիցք , օջարակք (118) , խահոռ (120) ,
 թեյ (123) :

ՀԻՆԳԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

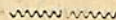
Առողջասպանութիւն զգայարանաց (126) : — Հըս-
 կոսմն եւ քոսն (143) : — Մտաւոր աշխատութիւնք (145) :
 մարմնական աշխատութիւնք (149) :

ՎԵՅՅԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Մարզակք եւ հանգիստ (152) : — Մարմնամար-
 գութիւն (153) : Յատուկ մարզակք , լոյ (164) , հեծե-
 րութիւն (161) , զինամարգութիւն (162) , պար (163) :



ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ



ԱՌԱՋԻՆ ԴԱՍ

Առողջապահութիւն , իւր նպատակը , իւր միջոցնե-
 րը : — Մրնուորտական ազդակները [ազդողները ,
 գործողները] առողջութեան վրայ իրենց ըրած ազ-
 դեցութեան տեսակետէն . [Օդ . Լոյս . Ջերմութիւն . Ե-
 լեկտրութիւն . ջուրութիւն . խոնասութիւն . Հովեր] : —
 Օդին զլխաւոր ազդականութիւնները : Կլիմայներ :
 Տեղական եւ տարածական հիւսանդութիւնք :



ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ , ԻՐ ՆՊԱՏԱԿԸ , ԻՐ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ :
 Առողջապահութիւնը առողջութիւնը պահելու եւ
 զայն բարւոքելու արուեստն է : Ամեն մարդ գի-
 տէ որ առողջութիւնը աշխարհի հարստութեանց ա-
 ռաջինն է եւ թէ առանց անոր բոլոր միւսները ար-
 ժէք չ'ունին : Սակայն եթէ առողջութիւնը հարկա-
 ւոր է նոյն իսկ դիւրակեացներուն՝ անհրաժեշտ է
 բոլոր անոնց՝ որք իրենց աշխատութեամբը կ'ապ-
 րին եւ որոնց առաջին հարստութիւնը առողջու-
 թիւնն է :

Առողջութիւնը պահելու համար՝ հիւանդու-
 թեանց պատճառներէն խուսափելու է եւ զօրանա-
 լու է երբ մարդ տկար է . վասն զի մէկը սրջապ-
 զօրաւոր ըլլայ , այնչափ աւելի կը դիմադրէ հիւան-

դուրթեանց պատճառներուն : Ահա առողջաբանութեան սորվեցուցածը եւ նա որ կ'ուզէ եւ կրնայ անոր խրատները պահել՝ շատ մը հիւանդութիւններէ ազատ կը մնայ :

Օրէ օր աւելի տարածուելով առողջապահութեան անդեկութիւնները արդէն իրենց պտուղները տալ սկսած են : Այս դարուն սկիզբէն ի վեր մարդկային կեանքին տեւողութեան միջինը եօթն տարի աւելցած է եւ 33 տարիէն 40 ի ելած է : Ընդհանուր առողջութիւնն ալ բարեփոխած է . այսօր մարդիկ աւելի գիտեն ինքզինքնին խնամել , եւ շատ մը հիւանդութիւնք կ'անհետանան կամ կը նուազին որք առողջապահութեան կանոնները չզխանալէն յառաջ կը դային :

Բժշկութիւնը միշտ բժիշկներու առանձնաշնորհութիւնը մնալու է . բայց ամեն մարդ գիտնալու է առողջապահութիւնը : Ահա ասոր համար է որ այժմ Եւրոպայի մէջ գրեթէ ամեն վարժարաններու ծրագրին մէջ ընդունուած է առողջապահութիւնը :

Առողջութիւնը իսկպէս ուրիշ բան չ'է բայց եթէ շատ մը գիտութեանց կիրառութիւնը , առողջութիւնը պահելու եւ դայն կատարելագործելու համար : Բնագիտութենէն փոխ կ'առնու ջերմութեան , լուսոյ եւ էլեկտրութեան ուսումը . Տարբարանութենէն օդին , ջուրին , կերակուրներու եւ ըմպելեաց ուսումը . Բնական պատմութենէն կերակուրներու ուսումը . Անդամազնութենէն եւ Բնախօսութենէն գործարանաց եւ անոնց պաշտօններուն ուսումը . Ախտաբանութենէն փոխ կ'առնու մարդուն գործարաններուն մէջ ողջպահիկ գէշ պայմաններէ յառաջ եկած անկարգութեանց ուսումը , եւ այլն : Սակայն իրեն յատուկ եղած բանը այդ ծանօ-

թութիւններէն հանած հետեւութիւններն եւ կանոններն են որոցմով կը բովանդակէ բոլոր այդ ուսումները :

Առողջապահութիւնը կը բաժնուի շատ մը մասերու որք իրենց մէջ կը պարունակեն անոր սորվեցնելիք գլխաւոր առարկայները : Ամենէն աւելի ընդունուած բաժանումը հետեւեալն է որ եւ այս դասերուն ծրագրին ալ առաջնորդն եղած է . 1^o մեզ շրջապատող նիւթերը կամ մթնոլորտական աղդակները (օդ , ջերմութիւն , եւ այլն) 2^o մեր մարմինը դաշող նիւթերը (զգեստ , բազնիք եւ բառին ընդարձակ նշանակութեամբը նաեւ բնականները) . 3^o մեր մարմնոյն մէջ մտած նիւթերը (կերակուրները եւ ըմպելիք) . 4^o մտաւոր կարողութիւնք եւ զգայարանաց գործարանները . 5^o մարմնամարդանք :

ՄԹԵՈՒՈՐՄԱԿԱՆ ԱՅՊԱԿՆԵՐ :— Մրկոյորտական ազդակ կը կոչուին մթնոլորտին մէջ տարածուած թէ անկշռելի նիւթերը ինչպէս են յոյս , ջերմութիւն , էլեկտրութիւն եւ թէ կշռելիները ինչպէս է օդը : Հովերը , ջրութիւնը , խոնաւութիւնը օդին մասնաւոր վիճակներն են , այսինքն չարժան մէջ եղող օդը հով կ'ըսուի . իսկ չորութիւն եւ խոնաւութիւն օդին պարունակած ջրոյ քանակութենէն կախումն ունին :

Օր :— Կենաց ամենահարկաւոր բանը օդն է , վասն զի շնչառութիւնը , որ միայն օդով կ'ըլլայ , չկրնար քանի մը վայրկեան իսկ գաղբիլ առանց մահ պատճառելու :

Շնչառութեան գործին մէջ օդը կը գործէ իւր

բաղադրութեան բնութեամբը : Բայց որովհետեւ ծանր մարմին մ'է օդը՝ կենդանի էակաց վրայ կը ներգործէ նաեւ իւր ծանրութեամբը : Այս ճնշումը զոր մենք չենք զգար՝ մարդը հաւասարակշռութեան մէջ կը պահէ , մկանունք անով կը շարժին , օդին թոքերուն մէջ մանելը անով կը դիւրանայ եւ արեան գլուխին մէջ շրջիլը կը դիւրացնէ :

Ծովերու երեսը օդին ծանրութիւնը հաւասար է 760 հազարորդ ամեթր բարձր սնդկի սիւնակի մը : Քանի օդին մէջ բարձրանանք թէ լերանց վրայ ելնելով եւ թէ օդապարիկով բարձրանալով , օդին ճնշումը կը նուազի եւ անոր հաւասարակշիւ եզող սնդկի սիւնակը (կամ ծանրաչափը) կ'իջնէ : Երբ մարդիկ շատ բարձր լերանց գագաթը կ'ելնեն կամ օդապարիկով շատ կը բարձրանան՝ շատ մեծ անհանդատութիւն կ'զգան որ մինչեւ մահ իսկ կը պատճառէ : 1875 ապրիլ 15 ին Արոսէ-Սբինէլի եւ Սիվէլ գեկիթ օդապարիկով մինչեւ 8600 մեթր բարձրացան եւ այն տեղ օդին նուազութենէն շնչասպառ մեռան . այն միջոցին ծանրաչափը մինչեւ 262 հազարորդ ամեթր իջեր էր : Երկայն ատեն այնպէս կարծուեցաւ թէ բարձր տեղերը զգացուած անհանգըստութեան պատճառը միմիայն օդին ճնշման նուազիլն է : Պ. Բօլ Պէրթ ցցուց թէ այդ դիպումները գլխաւորաբար բարձր տեղերու օդին պարունակած թթուածնի քանակութեան նուազութենէն է , եւ թէ կարելի է անոնց առաջն առնուլ արուեստական օդ մը ծծելով՝ որ պարունակէ իւր մէջ հարիւրին եօթանասուն թթուածին : Սիվէլ եւ Արոսէ-Սբինէլի 1874ին կրցան մինչեւ 7500 մեթր բարձրանալ վերոյիշեալ խառնուրդը պարունակող փամփուշտներով , եւ սովորական եղած դիպումներէն

մին ալ չպատահեցաւ . աւելի թթուածին պարունակող օդը ծծելով : Աերջին վերացման ատեն ալ նման փամփուշտներ ունէին , բայց յանկարծ ինքզինքնին կորուսանելով չ'են կրցեր գործածել զանոնք :

Թոքերու , սրտի կամ ուղեղի հիւանդութիւն ունեցող մարդիկ բնաւ բարձր լեռներու վրայ բնակելու չեն : Ընդհակառակն հովիտներու մէջ բնակելը շատ յարմար է բոլոր այդ պարագայներուն մէջ : Բժիշկները դիտած են որ լեռնաբնակ ժողովրդոց մէջ գլխու , աչաց եւ կոկորդի բորբոքումները շատ դժուար կ'առողջանան , ուստի այդպիսի հիւանդները իրենց դաշտաբնակ ազգականներուն քով կը զրկեն ուր դիւրաւ կ'առողջանան :

Օդը կը ներգործէ մարդուն վրայ մանաւանդ իւր բաղադրութեամբը : Մաքուր օդը բաղադրեալ է 21 թթուածնէ եւ 79 մաս ազօդէ կամ բորակածնէ : Օդին մէջ գանուած ուրիշ ամեն նիւթ կ'ապականէ զայն : Մաքուր օդը կը ներգործէ շնչառութեան մէջ իւր թթուածնով՝ որ թոքերուն մէջէն արեան մէջ կը մտնէ , զայն կը վերակենդանացնէ եւ նորէն յարմար կ'ընէ զայն գործարանները սնուցանելու :

Մարդ որչափ բաց օդի մէջ ապրի՝ այնչափ առողջ կ'ըլլայ : Թոքախտը ինչպէս նաեւ խոլըր գըլխաւորապէս սահմանափակ օդի մէջ ապրելէն յառաջ կը գան :

Թոքախտը հազիւ ուրեք կը տեսնուի ամեն երկրներու թափառական ժողովրդոց մէջ , ինչպէս են Ալիւրկէի Պէտէվիները , Ամերիկայի անապատներուն շնդիկները , Գըրլըզները եւ այլն : Լապրատօրի մէջ թոքախտը գրեթէ անծանօթ է : Այս վայրերնի երկրին բնակիչները կամ դաշտերու մէջ եւ կամ լերանց վրայ կը բնակին եղեւինի ոստերէ շի-

նուած վրաններու տակ : Գէշ հագուած , գէշ սնած , գէշ պատսպարուած , օղին ամեն փոփոխութեանց ենթակայ են . սակայն թոքախտը ինչ է չ'են գիտեր : Ասոնցմէ շատերը ամեն տարի կը թողուն իրենց բնակարանները եւ Սէն-Լորան գետին եղերքը կ'երթան որսալու :

Հոն թէեւ աղէկ կը սնանին , աղէկ կը պատրուարուին , բայց խոնուած ըլլալով կ'առնեն այն հիւանդութիւնը՝ յորմէ ազատ մնացած էին իրենց բնակարանէն երկիրը չքաւոր՝ բայց բաց օդի մէջ ապրելով :

Թոքախտի միակ դարմանը բաց օդի մէջ ապրելն է : Սակայն ասոր համար բաւական բարեխառն կլիմայ մը հարկաւոր է , եւ թոքախտէ բռնուողները բարեխառն երկիրներ զրկուելուն պատճառն ալ միմիայն այդ է : Ուստի լաւագոյն կլիմայն այն է որուն մէջ թոքախտաժէտները անյլաս կրնան բաց օդի մէջ ապրիլ : Այս խրատը կը տայ Անգղիացի հոչակաւոր Հէնրի Պէնէթ բժիշկը՝ որ ինքզինքը սոյն կերպով առողջացուց թոքախտէն :

Օդը աւելի մաքուր է գիւղերուն մէջ քան թէ քաղաքները , բնակչաց սակաւութեան եւ բոյսերու շատութեան պատճառաւ որք օդը կը մաքրեն կենդանեաց շնչառութեամբը եւ կիզմամբ անոր մէջ լեցուած բնածխական թթուն ծծելով եւ անոր փոխարէն թթուածին տալով : Ծովուն օդը աւելի մաքուր եւ աւելի ազդու է քան թէ գեղերունը : Նաեւ ծովու եզերք բնակելը առանց ծովու բաղնիք իսկ մանելու շատ օգտակար է առողջութեան :

Օդը աւելի մաքուր է առաւօտը քան կէս օրին , վասն զի գիշերուան զովութիւնը մթնոլորտին մէջի բոլոր փոշիները գետին ձգած է : Ուստի օդ առնելու լաւագոյն ժամանակը առաւօտն է :

1080.— Լոյսը եւ ջերմութիւնը դրեթէ անբաժանելի երկու ազդակներ են , երկուքն ալ արեգակէն կը գան , որ անոնց գլխաւոր աղբիւրն է , եւ առանց անոր կեանքը անկարելի կ'ըլլար երկրագնդի վրայ : Յետոյ պիտի ըսենք թէ ինչ ազդեցութիւն ունի լոյսը տեսութեան վրայ : Առ այժմ այս տեղ միայն անոր ընդհանուր արդեանց վրայ պիտի խօսինք :

Լոյսը մեծ ազդեցութիւն ունի կենդանեաց ընդհանուր զարգացման վրայ : Եթէ գորտի երկու ձագեր մեծցնենք մին լուսոյ եւ միւսը մթութեան մէջ , առաջինը կը զարգանայ եւ գորտ կ'ըլլայ , երկրորդը ձագ կը մնայ : Նմանօրինակ արդիւնքներ յառաջ կը գան նաեւ մարդուն վրայ : Մթութեան մէջ մեծցած տղայք դժգոյն եւ տկար կ'ըլլան , քիչ կը զարգանան եւ միւսներէն շատ քիչ կը մեծնան :

Այդ հիւանդոտ գունատութիւնը որ լուսոյ պակասութենէն յառաջ կը գայ , բոյսերն ալ կ'ունենան երբ զրկուած են լոյսէն : Այսպէս շեփորուկ ճաղիկը մթութեան մէջ կ'սպիտականայ եւ եղերգի աղցանը մառաններու մէջ մեծնալով սպիտակ աղցան մը կը դառնայ : Ասոնք գունատեալ բոյսերու օրինակներ են : Իրենց բնական գոյնը տալու համար բաւական է արեգակնային լուսոյ մէջ դնել զանոնք :

Միեւնոյն բանն է նաեւ մարդուն համար , շատ լոյսը , մանաւանդ արեգակով ողողուած օդը հարկաւոր են իւր առողջութեան :

Երբ մէկը երկայն ատեն կը զրկուի լոյսէ , արիւնը կ'աղքատանայ եւ անոր ամեն հետեւանքները կը հասնին որք են դիմաց դժգոհութիւն , այտուճն բոլոր մարմնոյն , ջրզողութիւն , արիւնահոսութիւն , խոյլ եւ թոքախտ :

Լոյսը մօրթին պաշտօնները գրգռելով երբեմն շնասակար կ'ըլլայ եռացական հիւանդութեանց մէջ (վարդախտ, օձիկ, ծաղիկ եւայլն) : Արգելելով լոյսը սեւ օձանելիքներով (որք իրենց մէջ կը պարունակեն, ածուխ, մուր) ծաղիկ հիւանդութեան եռացումը կը չափաւորուի որով եւ խոր օպիներ չը թողուր իւր ետեւէն ինչպէս սովորական է :

ՕՐԻՆ ԲԱՐԵԽԱՆՈՒԹԻՒՆԸ, ՎԼԻՄՍՅՆԵՐԻ — Օղին բարեխառնութիւնը (տաքութեան աստիճանը) կը փոխուի բարձրութեանց եւ լայնութեան աստիճաններուն համեմատ : Պ. Կասթօն Թիսանտիէ որ զհեկիթի օղանաւորդներէն միակ փրկուողն է, դեռ վեր չ'ելած երկրի վրայ ջերմաչափը դիտելով տեսաւ որ Օ էն վեր 11 ԸԷ. աստիճանին վրայ էր, քանի բարձրացան ջերմաչափը հետզհետէ եւ կանոնաւորապէս իջաւ մինչեւ Օ էն վար 11 ԸԷ. աստիճանը, երբ 7400 մեթր բարձրացած էին :

Բարեխառնութիւնը կը փոխուի նաեւ լայնութեան աստիճաններուն համեմատ : Հասարակածէն քանի հեռանանք դէպ ի բեւեռները բարեխառնութիւնը այնքան կը նուազի կամ կը ցրտանայ, վասն զի արեւին ճառագայթները սրչափ ուղղահայեաց հասնին երկրին՝ այնչափ տաք կ'ըլլան :

Նրկրագունտը իւր բարեխառնութեան նայելով երեք մեծ գրեթէ զուգահեռական գօտիներու բաժնած են որք կլիմայք կը կոչուին, հիւսիսային կիսագնդին հարաւային կողմը կլիմայն տաք իսկ հիւսիսային կողմը ցուրտ է, եւ երկուքին մէջ տեղն ալ բարեխառն է : Հարաւային կիսագնդին համար ասոր հակառակն է :

Յակաջն միեւնոյն լայնութեան տակի երկու տար-

բեր երկիրներու կլիմայներն շատ կը զանադանին, ընդհանրապէս ծովի մօտ եղող երկիրներու կլիմայն բարեխառն եւ հաստատ, ձմեռը աւելի տաք եւ ամառը աւելի զով կ'ըլլայ :

Կղզիները ամեն կողմէ ծովէն շրջապատեալ ըլլալով հաստատ եւ միակերպ կլիմայ ունին : Բարեխառնութիւնը զով կ'ըլլայ անոնց մէջ ամառը, իսկ ձմեռը գաղջ կ'ըլլայ : հիւանդներու համար ամենէն յարմար կլիմայները կղզիներուն են, ինչպէս են Իէր, Սիկիլեա եւ Մատերա կղզիները : Ընդհակառակն քանի ցամաքին մէջ մտն յք միեւնոյն լայնութեան տակ ալ մնալով, բարեխառնութիւնը աւելի փոփոխական կ'ըլլայ, ամառները աւելի այրիչ եւ ձմեռները աւելի սառուցեալ կ'ըլլան :

Հաստատ կլիմայ կը կոչուին անոնք ուր բարեխառնութիւնը գրեթէ միշտ հաւասար է, ինչպէս են կղզիներու կլիմայները, եւ փոփոխական կլիմայ, անոնք՝ ուր բարեխառնութիւնը չափազանց կը փոխուի մէկ եղանակէն միւսին, եւ նոյն իսկ օրան մէկ ժամէն միւսը, ինչպէս են Փարիզի եւ Լօնտրայի կլիմայները* :

Վերջապէս տարապայման կլիմայ կը կոչուին քանի մը կլիմայներ, ինչպէս են Փէրինի եւ Նիու-Նօրթի կլիմայները, ուր ամառուան եւ ձմեռուան բարեխառնութեանց տարբերութիւնը ընդհանրապէս 30 աստիճանէն աւելի կ'ըլլայ, այս կլիմայներուն մէջ ամառները այրիչ եւ ձմեռները սառուցեալ են : Նաեւ լայնութեան 70 ԸԷ. էն 78 ԸԷ. աստիճաններուն մէջտեղը ցուրտը զրօէն մինչեւ 57 աստիճան վոր կ'իջնէ, այդ կլիմայներուն կարճատեւ ամառուան

* Կոստանդնուպօլսոյ կլիմայն ալ ատոնցմէ վար չմնար :

(յունիս եւ յուլիս) ամենէն տաք ժամանակները բարեխառնութիւնը մինչեւ 15, 20, 30 եւ նոյն իսկ 34 աստիճան զրօէն վեր կը բարձրանայ*,

Մինչեւ այսօր ամենէն սաստիկ ցուրտը պատահած է արեւելեան Սիպերիոյ Եաքուքք քաղաքը, 1875 յունվար 9 ին: Այդ օրը Ռուս վաճառական մը Սէվէրալ սնուն՝ որ տասն եւ չորս տարիէ ի վեր մետէորաբանական դիտողութիւններ կ'ընէ, տեսաւ որ ջերմաչափը զրօէն վար 59 աստիճան կը ցուցնէր: Ռուսական բանակին ղինուորական բժիշկ մը կը հաստատէ թէ մինչեւ 65 աստիճան ցուրտ տեղի ունեցած է Սիպերիոյ մէջ:

Չափազանց տաքը կը պատահի այն անհուն անապատին մէջ որ կը տարածուի Գալարի գլուխէն սկսեալ մինչեւ Չինու պարիսպները, Սահարայի հիւսիսային եւ արեւելեան կողմէն, Հիմալայայի ստորոտէն, Գանդէսի հովիտէն, Աֆղանիստանի եւ Պուսխարայի անեզր անապատներէն անցնելով: Այդ տեղերը երկրի փոռներն են, ուր ստուերի մէջ 55, իսկ արեւին մէջ 70 աստիճան ջերմութիւն կ'ըլլայ: Սակայն ատկէ աւելի ջերմութեան ալ մարդ կրնայ դիմանալ զբանեւոյ սենեկին մէջ, այսինքն փուռի տաքութեան, կան մարդիկ որք կրնան 50, 100 եւ նոյն իսկ 150 աստիճան ջերմութեան դիմանալ:

ՀՈՎԵՐՈՒ ԱԶԳԵՑՈՒԹԻՒՆԸ ԲՈՒՐԵՍՈՒՆՈՒԹԵԱՆ ՎՐԱՅ:— Երկրի մը բարեխառնութիւնը կը փոխուի նաեւ հո-

* Տաքութիւնը միշտ ստուերի մէջ կը հաշուուի, արեւին մէջ տաքութիւնը գրեթէ միշտ 20 աստիճան աւելի է: Երբ ջերմաչափը ստուերի մէջ 8 կը ցուցնէ՝ արեւին մէջ 28 կը ցուցնէ, ստուերին մէջ 25, արեւին մէջ 45, եւ այլն:

վերու սաստկութեան եւ անոնց ուղղութեան համեմատ: Հովը ընդհանրապէս կը զովացնէ օդը, եւ եթէ ամառուան սաստիկ տաքերուն հաճութեամբ կ'ընդունինք հովը՝ ձմեռուան սաստիկ ցուրտերուն հովը անտանելի կ'ըլլայ:

Գաղղիացի զօրքերը Ռուսաստանէն դարձած ժամանակ երբ օդը հանդարտ էր ցուրտին կը դիմանային, բայց հով ելնելուն պէս ցուրտը անտանելի կ'ըլլար եւ բազմաթիւ զօրականներ անոր զոհ կ'երթային: Բօի կլիմային քաղցրութիւնը միմիայն անոր հով չ'ունենալէն կախումն ունի:

Միեւնոյն երկրին մէջ, միեւնոյն եղանակին մէջ, հովերուն ազդեցութիւնը օդին տաքութեան վրայ կը տարբերի իրենց ուղղութեան համեմատ:

Արդարեւ հովերը մը երկրէ որ անցնին՝ անոր բարեխառնութիւնը կ'առնուն: Մեր բարեխառն կլիմայներուն մէջ հարաւէն եկած հովը տաք է, հիւսիսինը, եւ մանաւանդ արեւելեան հիւսիսինը շատ ցուրտ է:

ՏԱՐՈՒԹԵԱՆ ԱՐԴԵՆՆԵՐԵՐԸ ՄԱՐԳՈՒՆ ՎՐԱՅ:— Տաքութիւնը մարդուն վրայ տարբեր ազդիւնքներ ունի չափաւոր կամ չափազանց ըլլալուն համեմատ:

Չափաւոր տաքութիւնը շատ օգտակար է առողջութեան: Բարեխառն եւ հաստատ կլիմայները ինչպէս են Գաղղիոյ հարաւային կողմը, Իտալիա, Մատէրա, Քէզալիր, Եգիպտոսի հիւսիսային կողմը եւլն: շատ յարմար են ամեն տկարութեան հիւանդութեանց մէջ, որպիսի են թոքախտ, խոլը, գունատութիւն, որքին, յօդացաւութիւն եւ ամէն ախտաժէտութիւն:

Բայց կլիմային չափազանց տաքութիւնը մանաւանդ երբ կ'երկարաձգուի, ընդհանրապէս ազիտա-

բեր արդիւնքներ յառաջ կը բերէ որոց գլխաւորներն հետեւեալներն են, մկանանց զօրութիւնը կը նուազի, մարսողական պաշտօնները կը թուլնան, ծերութիւնը շուտով կը հասնի եւ կեանքը կը կարճի:

Եղանակները փոքր ինչ կլիմայներու պատկերը կը համարուին եւ տաք եղանակները ժամանակաւոր տաք կլիմայներ են: Մեր բարեխառն կլիմայներուն մէջ ամառուան տաքութիւնը, երբ սաստիկ է, յաճախ ասորժակնիս կը գոցէ, մկաններնիս կը տկարացնէ, լեարդի հիւանդութիւն, դալուկ եւ մորթի զանազան հիւանդութիւններ կը պատճառէ, առանց հաշուելու այդ եղանակին մէջ յաճախ պոստահած պաղիւնները, Քայց սաստիկ տաքութեանց ամենէն մեծ վտանգներէն մին ալ արեւահարութիւնն է, որ նոյն իսկ արեւին ջուրին վրայէն ցլանալէն ալ կըրնայ պատահիլ երբ նաւակով կը պտըտինք ծովուն վրայ, բայց ընդհանրապէս սաստիկ տաք արեւին ուղղակի ազդեցութենէն յառաջ կը գայ: Արեւահարութեան առաջին աստիճանը դիմաց կարմրութիւնն է: Երբ աստիճան մ'եւս յառաջ երթայ ուղեղի տենդ եւ դառանցութիւն յառաջ կը բերէ տղոց վրայ, իսկ աւելի տարիքոտներուն ուղեղի կաթուած կը պատճառէ որ յաճախ մահացու կ'ըլլայ, 1870 ի ամառը Ամերիկայի մէջ այս տեսակ դէպքեր շատ պատահեցան: Միայն մէկ շարթուան մէջ (յուլիս ամսուան վերջին շաբաթը) իննուուն մէկ մահ պատահելով՝ ստիպուեցան առանձին հիւանդանոց մը հաստատել միայն արեւահարներուն համար: Արեւահարներէն նախ ծերերը եւ մանուկները կը մեռնէին, բայց ոչ մէկ հասակ ազատ չէր անկէ, նոյն իսկ խաբչիկու հի մ'ալ մեռաւ արեւահարութենէ, գրեթէ մէկ հատիկ օրինակ մը այդ ցեղին մէջ, որ Ափրիկէի արե-

ւին ճառագայթներուն տակ մեծցած է: Չափազանց տաքութեան դէմ առողջապահական գլխաւոր կանոններն հետեւեալներն են:

Ամենեւ ին գլուխը բաց մնալու չէ արեւին մէջ, այլ թեթեւ եւ եղբրքը լայն փեղդորով մը, հովանոցով մը կամ պարզ թաշկինակով մը ծածկելու է գլուխը: ձեզայիլի Գաղղիացի զօրաց ծոծրակը սպիտակ կտաւով մը ծածկուած է: Նախապատիւ համարելու է լայն, թեթեւ եւ ծածանող զգեստները: Սակայն մեծ զգուշութիւն ընելու է որ արեւին մալը մտնելէն յետոյ պաղ չ'առնուի, ուստի կամ աւելի հազուելու է անկէ յետոյ եւ կամ տուն մտնելու է: ձեւարաններու մէջ, ուր համազգեստը յաճախ չափազանց տաք կ'ըլլայ ամառը, իրաւամբ կը թողուն որ աշակերտք զգեստնին հանեն աշխատելու համար: Եթէ դպրոցներու մէջ աշակերտք ամառը կտաւէ կրկնոց մը հագնին աւելի հանդիստ կրնան աշխատիլ: Աղիւսամած կամ տախտակամած սրահներու մէջ, ուր տաքութիւնը յաճախ անտանելի է, գետինը ջուր սրկելու է, վասն զի ջուրին չոգիացումը օդը կը զովացնէ: շիւանդներու սենեակները զովացելու համար՝ Մօրէն բժշկին ըսածին նայելով՝ պատուհանները բանալու եւ անոնց առջեւ թրջուած կտաւներ փոկելու է, որոց շողիացումը 3-6 աստիճան կ'իջեցնէ սենեկին տաքութիւնը քանի մը վայրկենի մէջ եւ օդը խոնաւացնելով տաքութիւնն ալ դիւրաւաբար կ'ըլլայ: Ուրիշ զգուշութիւն մ'ալ հետեւեալն է, արեւին եկած կողմի պատուհաններուն փեղկերը գոցելու է, եւ սենեակը կէս մթութեան մէջ ձգելու է:

Գիւղացիք ծանր եւ այրիչ մթնոլորտի մը տաքութեան առաջքն առնելու համար իրենց թուքովը կը թրջեն ականջին ծակին առջեւի եռանկիւնի ցցուած

մասը որ երեսին կպած է : Այս կերպով անյուսալի ամբողջում մը կ'զգացուի զոր կարելի չ'է զգալ նա-
եւ գլուխը զով ջուրի մէջ խօթելով :

Յաճախ մարմինը պաղ ջրով սրբելը , ձեռները
եւ դէմքը լուալը , պաղ ջրով լուացուելը ամեն եր-
կու օրն անգամ մը կամ նոյն խսկ ամեն օր՝ շատ տաք
եղած ատեն , շատ յարմար միջոցներ են զովանալու :
Այս միջոցներով աւելի դիւրաւ կ'առնուի ծարաւի
առաջին քան թէ յաճախ ջուր խմելով :

Ջուր ջուր խմելէն խորշելու է , խահուէին մէջ
ջուր դնելով կամ զովացուցիչ ըմպելիք խմելու է ,
որպիսի են լեմոնաա եւ կամ փոքր ինչ քացախով
խառնուած ջուր : Աւքօլ (օղի) շատ քիչ գործածե-
լու է , գաւաթ մը ջուրի մէջ քանի մը կաթիլ մի-
այն բաւական են : Մէկ օխայ ջուրի մէջ 10-15 տը-
բամ բօս խառնելով ընտիր ըմպելիք մը կը պատ-
րաստուի տաք եղանակներու համար : Մինչեւ մէկ
աստիճան ետ կենալու է նաեւ ճարպոտ նիւթերէ
եւ ճարպոտ մսերէ , ինչպէս է խողի միսը : Ամառ-
ուան կերակուրներուն մեծագոյն մասը կազմելու են
կանաչեղէնները եւ թթու պտուղները : Արեւէն զար-
նուողներուն լաւագոյն դարմանը պաղ եւ թթու ըմ-
պելիներ (քացախ , լեմոն) խմելը եւ քացախով
խառնուած պաղ ջուրի մէջ թաթխուած լաթեր ըս-
տէպ ստէպ զլխուն եւ դէմքին վրայ դնելն է :

ՊԱՅՆ ԱՐԳԻՆԵՆՏԵՐԸ ՄԱՐԳԻՆԵՆՏԵՐԸ — Պաղին մար-
դուն վրայ յառաջ բերած արդիւնքները բոլորովին
հակառակ են տաքին յառաջ բերածներուն : Ախոր-
ժակը կ'աւելնայ , մարդ պէտք կ'զգայ շարժելու
տաքնալու համար : Լեարդին գործունէութիւնը կը
նուազի եւ կեանքը կ'երկարի : Երկայնակեցութեան

ամենէն բազմաթիւ եւ ամենէն նշանաւոր օրինակ-
ները ցուրտ կլիմայներու մէջ կը տեսնուին :

Սակայն չափազանց եւ երկար ցուրտը , մանա-
ւանդ երբ մարդ անշարժ կը մնայ եւ կերակուրը ան-
բաւական է , վտանգաւոր եւ նոյն խսկ մահացու կըր-
նայ ըլլալ , մանաւանդ տղոց եւ ծերերու համար :
1870 ի ձմեռը Փարիզի պաշարման միջոցին բազմա-
թիւ կանայք մտավաճառներու խանութներուն առ-
ջեւ երկայն ատեն սպասելով պաղի հիւանդութիւն-
ներ առին եւ մեռան : Առանց հաշուելու երկարա-
ճրգեալ պաղէն ծնունդ առնող հիւանդութիւնները
որք են խոյլ , թոքախտ , յօդացաւութիւն , կուրծ-
քի հիւանդութիւնք , գլխի ցաւ , տենդաւոր հար-
բուխ եւ այլն . շատ սաստիկ ցուրտը կրնայ մեռ-
ցունել դործարանաւոր հիւսկէնը եւ մահ պատճա-
ռել :

Երբ ցուրտը շատ սաստիկ է , ինչպէս Ռուսիոյ
մէջ , կը սառեցնէ մարմնայն կեղրոնէն հեռի եղած
մասերը . ինչպէս են քիթը , ականջները , ձեռաց
եւ ոտից մասները , եւ այս սառիլը որ տեսակ մ'այ-
րիլ է ցուրտէն՝ յաճախ փտախտ կը պատճառէ եւ
կ'ստիպուին կտրել սառած անդամը : Մեր կլիմայ-
ներուն մէջ այս դիպուածները հազուադիւրս են .
սակայն Փարիզի պաշարման միջոցին 1870-1871 ի
ձմեռը , Գաղղիոյ բանակին մէջ շատ մը զօրաց ան-
դամները սառեցուց :

Այսպիսի պարազայներու մէջ անշարժ մնալու
չէ : Գաղղիոյ զօրքերը Ռուսաստանէն ետ դարձած
ատեն նախ թմրութիւն մը , ապա անյաղթելի քնոց
պէտք մը կ'զգային : Յայնժամ ոչինչ կրնար յառաջ
վարել զանոնք , եւ թէեւ դիտէին թէ այդ թունը
մահուան կարապետն է , ձիւնին վրայ կ'ընկնէին չը

կրնալով դիմադրել քնանալու պիտոյքին : Այս պիտոյքին յաղթելու եւ շարժելու է . մանաւանդ շարժելով է որ մարդ կը տաքնայ եւ արեան շրջանը կը փաթագնէ , որպէս զի մարմնոյն որ եւ իցէ մասին մէջ կանկ չ'առնու որ սառելէն յառաջ կը գայ : Եթէ որ եւ իցէ անգամ մը սառած է , զայն մէկէն ի մէկ տաքցնելէ զգուշանալու է , վասն զի եթէ արուը յանկարծ գայ անտեղ՝ կրնայ բորբոքում եւ մի շե . իսկ փոսփոտ պատճառել : Սառած մասը ձիւնով շփելու է , յետոյ պաղ ջրով զոր կ'ամաց կ'ամաց եւ փոքր առ փոքր տաքցնելու է : Մի եւ նոյն ժամանակ բոլոր մարմինը տաք ասուիով շփելու է եւ փոքր քանակութեամբ տաք եւ ոգելից ըմպելիք խմելու է տաքցնելու եւ զօրացնելու համար . օրինակի համար դարիճենիկ խառնուած տաք զինի , զրգալ մը օղի կամ բոմ եւ այլն :

Յուրախ դէմ օղջպահիկ ընդհանուր կանոնները հետեւեալներն են :

Բուրդէ կամ մուշտակէ թանձր եւ տաք հանդերձներ հագնելու է սաստիկ ցուրտերուն . վարտիք , դուլպայ եւ շապիկ ամենն ալ բուրդէ ըլլալու են . փորձարութեան առաջն առնելու համար փորին վրայ բրդէ դօտի մը կ'ապելու է . բուրդէ կամ մուշտակէ թանձր ձեռնոցներ դնելու եւ թանձր մուճակներ հագնելու է :

Մի եւ նոյն ժամանակ մարմնոյն տաքութիւնը պահելու է զօրաւոր եւ նոյն իսկ սաստիկ մարդերով :

Շատ ցուրտ կլիմայներու մէջ ասոնց կը կցեն նաեւ ջրադարմանութիւն , Ռուսական բաղանիք* ,

* Ռուսական բաղանիքը սրահ մ'է որուն մէջ ձուլածոյ հրնոց մը կայ խիստով լի , զորս կարմրելու չափ տաքցունելէն յետոյ

Սկովտական այսինքն հետզհետէ տաք եւ ցուրտ բաղանիք որ շատ զօրաւոր միջոց մ'է մորթը եւ բուրդ մարմինը ցուրտին սովորեցնելու :

Վերջապէս , կարելի եղածին չափ սննդաբար եւ պարարտ կերակուրներ ուտելու է եւ փոքր ինչ ոգելից ըմպելիք խմելու է :

ՁՈՐՈՒԹԻՒՆ, ԽՈՆԱՒՈՒԹԻՒՆ:— Չոր կ'ըլլան այն կլիմայները որք անմշակ են կամ դոնէ ծառ չ'ունին* , չորութիւն կ'ըլլայ նաեւ այն ատենները երբ երկար ժամանակ բնաւ անձրեւ չ'գար : Երբ օդը չափազանց չոր է թոքերն ալ կը չորցնէ եւ շնչառութիւնը կը դժուարացնէ :

Երբ երկրի մը մէջ բազմաթիւ անտառներ կան անոր մթնոլորտը խոնաւ կ'ըլլայ , վասն զի ծառերը ջուրը կը պահեն եւ անձրեւը կը քաշեն , նոյնպէս երբ ջրոյ մեծ մակերեսութիւններ կան երկրի մը քով՝ ինչպէս է Նոլանտա , խոնաւ կ'ըլլայ , եղանակներուն մէջ աշունը եւ գարունը խոնաւ կ'ըլլան , վասն զի անձրեւ շատ կը գայ : Խոնաւութիւնը տենդային հարբուխ , փողացաւ , թոքառաջաց հիւանդու-

տոյ վրան ջուր կը լեցնեն որ իսկոյն շոգիանալով սրահը կը խոնակացնէ որուն մէջ խարէ խշտակներ որուած են որոց վրայ կը պառկին բաղնիք գացողները : Այս տեսակ բաղնիքները սերոպայի միւս մեծ բաղնիքներուն մէջ ալ մտան , բայց աւելի կատարելագործուեցան . շոգին խողովակներով կը հասնի սրահը որուն պատերը չէ՛ով պատած են : Բրտնելէն յետոյ կը շփուին եւ ապա պաղ ջրով կը լուացուին : Ծ. Թ.

* Ծառերը շատ ընտիր միջոց մ'են ամպերու ջուրը խտացնելու եւ երկրին վրայ ձգելու բոյսերուն շատ նպաստաւոր խոնաւութիւն մը՝ ինչպէս բաւական տարիներէ ի վեր զանազան երկիրներու մէջ եղած փորձերը կը ցուցնեն :

1001
36849

Թիւնք , յօդացաւ , ջրգողութիւն , ընտադարութիւն ,
Թոքի եւ փորի հիւանդութիւններ կը պատճառէ :
Ցուրտ եւ խոնաւ տեղերու մէջ բնակիլը , Թրջուած
հագուստները (Թէ զինուորներուն եւ Թէ նաւաս-
տիներուն) միեւնոյն արդիւնքը կ'արտադրեն եւ
մասնաւորապէս ընդադարութիւն :

Գուրսի օդին խոնաւութենէն կրնանք պատըս-
պարուիլ զգեստներով , բնակարաննիս ալ կրնանք
չորցնել եւ մաքրել տաքցնելով :

Կարելի եղածին չափ շուտ փոխելու է քրտինքէ
կամ անձրեւէ Թրջած հագուստները , սակայն քա-
նի որ կարելի չ'է՝ հանդարտ կենալու չ'է այլ շար-
ժելով եւ մարզերով պաղելուն առաջքն առնելու է :

Վերջապէս խոնաւ բնակարանները կամ Թողու
եւ կամ չորցնելու է , ինչպէս որ պիտի ըսենք քիչ
մ'անդին :

61
62
ԵԼԵԿՏՐՈՒԹՅՈՒՆ. — Երկրի վրայ գտնուած աղի ջը-
րերուն շոգիացումէն յառաջ կը գայ մթնոլորտին ե-
լեկտրութիւնը , ուրեմն ամեն ժամանակ կը գտնուի
օդին մէջ հարկաւ տարբեր քանակութեամբ , բայց
սաստիկ տաքերը որ շոգիացումը կ'արագացնեն ,
ամպրոպ յառաջ կը բերեն ելեկտրութեան քանա-
կութիւնն աւելցնելով : Այս ելեկտրութիւնը Թէ մար-
դոց եւ Թէ կենդանեաց վրայ մեծ ազդեցութիւն
ունի : Ամպրոպի ժամանակները ջրային մարդիկ ընդ-
հանուր անհանգստութիւն մը , դիտի ցաւ , քնէու-
թիւն , մտաւորական անկարողութիւն եւ սաստիկ
գրգռութիւն մը կ'ըզան : Ամեն ջրային հիւանդու-
թիւնք , որպիսի են կաքաւ , զգայութեան եւ իմա-
ցականութեան ջնջում , Թայկացում , սեւամաղձու-
թիւն եւայլն կը կրկնապատկին : Նոյնպէս աներեւու-

Թացած յօդացաւութիւնք եւ ջրացաւութիւնք վե-
րըստին կ'սկսին :

Կայծակը , այսինքն ելեկտրութեանց միացումը ,
կը յայտնուի մեր աչաց փայլակով եւ ականջներուն՝
որոտմամբ : Եթէ փայլակը որոտումը լսելէն շատ
յառաջ կը տեսնենք՝ պատճառը լուսոյ եւ ձայնի ան-
հաւասար արագութեամբ յառաջանալն է : Փայլակն
է որ կ'սպաննէ ոչ Թէ որոտումը , այնպէս որ եթէ
մէկը փայլակը տեսաւ առանց կայծակնահար ըլլալու ,
բնաւ վախնալու չ'է որոտումէն որ փայլակին հեռա-
ւոր եւ անվտանգ արձագանքն է :

Երբեմն փայլակներու շլացուցիչ լոյսը աչքեր կը
կուրացնէ , ուրեմն կարելի եղածին չափ պատսպա-
րուելու է անկէ :

Կայծակը մարդուն եւ անասնոց վրայ այրուած-
ներ , անդամալուծութիւններ , ուղեղի ցնցում , շըն-
ջասպառութիւն եւ Թալուկ յառաջ կը բերէ : Երբ
որ եւ է մէկը զարնուած է կայծակէն , լաւագոյն դար-
մանը գանի ոտքերէն մինչեւ գլուխը պաղ ջրով Թըր-
ջուած լաթով մը շփելն է :

Կայծակնահարութիւնները քաղաքներէն աւելի
գիւղերուն մէջ կը պատահին : Բարձր ծառերը , դան-
գակատուները (նաեւ միկարեները) լերանց կամ
բլուրներու վրայ շինուած բնակարանները եւ հե-
տեւաբար անոնց մէջի բնակիչները ամենէն աւելի
ենթակայ են կայծակէն զարնուելու :

Ուստի դաշտին մէջ ծառերու տակ ապաստանե-
լու չ'է . ձեռքը սրածայր առարկայներ (ինչպէս են
մանդաղ , հրացան) բռնելու չ'է . փայտէ կոթով
անձրեւնոցները նախապատիւ համարելու է մետա-
ղէ կոթովներէն , մետաղէ առարկայներէն հեռու
երթալու է (որպիսի են երկրագործական գործիք) :

ձամբուն վրայ, հեռագրական թելերուն հակառակ կողմը կենալու է, որք յաճախ կը կտորտուին եւ կը ցրուին կայծակէն: Գիւղերուն մէջ ամպրոպի ժամանակ զանգակ զարնելէն զգուշանալու է: Գիւղացիք կը կարծեն թէ զանգակ զարնելով ամպրոպը կը հեռանայ, բայց չը հեռանալէն զատ շատ անգամ զանգակը զարնողը զոհ կ'երթայ իրեն տգիտութեան:

Յրանքլին խորհուրդ կը տայ որ ամպրոպի ատեն հեռու կենանք սենեակներուն մէջ, մետաղէ առարկայներէն, հայելիներէն, ոսկեզօծ կարասիներէն, մեր վրայի մետաղէ ամեն առարկայները հանենք. ջահի, կանթեղի կամ որ եւ է մետաղական զարդի մը տակը չը կենանք, եւ նոյն իսկ վառարաններու քովէն հեռանանք. վասն զի ծխաններու մէջի մուրը մետաղաց պէս լաւ հաղորդիչ է ելեկտրութեան * : Շանթարգելները կայծակը իրենց վրայ քաշելով վրտանգը հեռացնելու կ'օգնեն, միայն թէ շատ աղէկ շինուած ըլլալու են: Պ. Վ. Յօնվիէլ քանի մը տարիէ ի վեր գիտութեանց ակադեմիային մատուցած տեղեկագիրներուն մէջ ցցուց գէշ շինուած շանթարգելներուն վտանգները եւ շատ մը դիպուածներ յառաջ բերած է որք այդ պակասաւոր շինութեան արդիւնքն են. մանաւանդ այնպիսի պարագայներու մէջ յորտ շանթարգելին չղթայն կտորուած է, կամ երբ այդ չղթայն պարունակող խողովակները դոցուած ըլլալով անձրեւի ջրերովը լեցուած են. վասն զի այն ատեն այդ ջուրերը չղթային բերած ելեկտրութիւնը բոլոր շէնքին կը հաղորդեն եւ կայծակ յառաջ կը գայ:

* Բարձր ծխանները մէջերնին կրակ չվառուած ատեն իսկ կրնան կայծակը իրենց քաշել:

Յօնվիէլ խորհուրդ կը տայ նաեւ որ շանթարգելը բռնկելի եւ պայթող նիւթերէ հեռուն հաստատուի. վասն զի կրնայ հրդեհ եւ պայթում յառաջ գալ կայծակէն, ինչպէս որ շատ անգամ պատահած է: Լաւ շինուած շանթարգել մը իր բարձրութեան չորս անգամը երկայն տրամագիծ ունեցող կոնաձեւին մէջի շէնքերը կը պահպանէ կայծակէն:

ՕՂԻՆ ԳԼԽԱԽՈՐ ԱՊԱԿԱՆՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ.— Օղին մաքրութիւնը կ'ապականի բաղմաթիւ պատճառներէ, որոցմէ միայն գլխաւորներուն եւ ամենէն յաճախ պատահածներուն վրայ պիտի խօսինք այս տեղ:

Առաջինը մարդոց եւ անասնոց շնջառութիւնն է, որ շարունակ օղին մէջ հազդին քանակութեամբ բնածխական թթու կը լեցնէ. սակայն բաց տեղուանք ապականութեան այս պատճառը նշանակութիւն չ'ունի. միայն սահմանափակ տեղերու մէջ է իւր կարեւորութիւնը*: Ուրեմն բնակարանաց գըլխուն մէջ պիտի խօսինք ատոր՝ ինչպէս նաեւ սահմանափակ տեղերու մէջ չափէն աւելի անձանց բռնակելուն վնասներուն եւ հովահրութեամբ այդ վրտանախն առաջն առնելու միջոցներուն վրայ:

Նոյն իսկ բաց օղի մէջ մթնոլորտին մաքրութիւնը ապականող պատճառները նեխտիւններն այսինքն բուսական եւ կենդանական մարմնոց փտութեանէն յառաջ եկած ժանտահոտութիւններն են. ինչպէս նաեւ ճախիւնները, կոյանոցները, աղբա-

* Այսպէս է նաեւ փոշիներուն համար. բաց օղի մէջ նրուազ վտանգաւոր են, բայց շատ վնասակար են քանի մը նըստողական պաշտօններու մէջ, ինչպէս է կապարի սպիտակադղ (1-7-7-7-7-7) շինելու գործին մէջ:

նոցները, միզանոցները, գերեզմանատները նոյնպէս նաեւ վատառողջ գործարանները եւ սպանդանոցները եւ այլն : Ասոնց վրայ քանի մը խօսք պիտի ըսենք այս տեղ : Ճախիւններէ ելած նեխութիւնները իրենց մէջ կը պարունակեն մանրադիտական բոյսերու հունտեր, ինչպէս առաջին անգամ հաստատեց Ամերիկացի գիտուն մը Պ. Սալսպիւրի : Ճախիւնները չորցնելու եւ այդ վատառողջ բոյսերուն առաջն առնելու համար երկու տեսակ տունկեր կան որք շատ լաւ կը յաջողին . ասոնցմէ մին է Էօքալիբքիւս կլոպլուլիւս եւ միւսը արեւած աղիկը : Էօքալիւբիւսը կը յարմարի միայն տաք կլիմայներու ինչպէս են ձէզայիր, Գաղղիոյ հարաւային կողմը (Տաճկաստանի մէջ ալ Սիրիա եւ Կիլիկիա) վասն զի զրօէն 4 աստիճան վար կը սառի : Արեւած աղիկը ամեն տեղ կը յաջողի եւ Գաղղիոյ, Ամերիկայի եւ Հոլանտայի շատ մը տեղերէն անհետացուցած է ընդհատ ջերմը : Կոյանոցները յառաջ (Տաճկաստանի համար դեռ այժմ) շատ վատառողջ էին, սակայն նոր կատարելագործութեանց շնորհիւ դադրած են այնպէս ըլլալէ : Այժմու կոյանոցներուն (Եւրոպայի լուսաւորեալ քաղաքաց) ընդարձակ սրահներուն մէջ օդ եւ ջուր առատութեամբ կը վազեն մաքրելու համար, եւ գործաւորներն այլ եւս չնջասպառ ըլլալու վրտանդին մէջ չ'են : Գիւղերու մէջ տեղը դիզուած աղբերը եւ բուսական կամ կենդանական մնացորդները՝ որոցմէ ժանտահոտ եւ սեւ ջուր մը կը վազէ, եւ որ շատ անգամ մօտակայ հորերուն մէջ կը վազէ, քլասակար է առողջութեան : Անհետացնելու է այդ տեղերը հասարակաց առողջութեան համար : Նոյնպէս քաղաքներու մէջ այդ տեսակ աղբերը փողոցներու մէջ ձգելու չ'է :

Կղզանք եւ մէզերն ալ օդին ապականելուն պատճառ կ'ըլլան : Ճեմիշները եւ միզանոցները մաքուր պահելու գլխաւոր պայմանները հետեւեալներն են . 1^o զորաւոր հովահրութիւն . 2^o սաստիկ մաքրութիւն որ կ'ստացուի յաճախ լուալով թէ զուտ ջրով եւ թէ հոտաքարձ նիւթերով խառն ջրով, որք են կրի քլորուկ, կաւսաջ արջասպ, գինկի աղեր եւ փեցակաւ քրոս :

Գերեզմանոցները առողջութեան քլասակար կազեր կ'արտահոսեն . ուստի եւ քաղաքակիրթ երկիրներու մէջ քաղաքներու մէջ արգիլուած է թաղելը, Եթէ քաղաքի մը մէջ գերեզմանատուն կայ՝ գոնէ մօտը բնակելու չ'է :

Իսկ վատառողջ հաստատութեանց դալով դարձեալ քաղաքակիրթ ազգեր չ'են թողուր բնակարանաց մօտերը եւ կամ մաքրել կը տան :

ՏԵՂԱԿԱՆ ԵՒ ՏԱՐԱԲԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԳՈՒԹԻՒՆՔԸ.— Տեղական կը կոչուին այն հիւանդութիւնները որք երկրի մը մէջ միշտ բաղմաթիւ անհատներու վրայ կ'երեւան, Ըստ Պէքրէլի Գաղղիոյ մէջ երեք մեծ տեղական հիւանդութիւնք կը տիրեն որք են, խոյլ, (իր մէջ պարունակելով նաեւ թորբախտը) ընդհատ ջերմը եւ քիճօ :

Տեղական հիւանդութիւններէն կարելի եղածին չափ ազատ մնալու եւ անոնց դիմադրելու համար երեք անհրաժեշտ պայմաններ կան . 1^o մաքուր օդ չնջել եւ գիւղը բնակիլ . 2^o բաւական անդարար կերակուր . 3^o իւրաքանչիւր անհատի կարողութեան յարմարցուած մարմնամարզանք : Ահա ասոնք են առողջապահութեան հիմունքը :

Տարածական եւ տարափոխիկ կը կոչուին այն

հիւանդութիւնները որք առժամանակեայ կերպով եւ դիպուածով կը հասնին երկրի մը վրայ :

Եւրոպայի երկու գլխաւոր տարածական հիւանդութիւնները որք տեղական ըլլալու վրայ են՝ ծաղիկը եւ քոլերան են :

Սարակիսոսները արեւելքէն Եւրոպայ մտցուցին ծաղիկը որ հետզհետէ տարածուեցաւ բոլոր աշխարհի մէջ եւ շատ մեծ կոտորածներ ըրաւ : Աւերջին դարուն վերջերը Անգղիացի բժիշկ ի՛ր, ձէններ, տեսաւ որ կովերը եւ ոչխարները կ'ընդ քանի մը հովիւներ ազատ են ծաղիկէ : Ասոր պատճառը փնտռուեց եւ գտաւ որ անոնք պատուաստի միջոցաւ արդէն անգամ մը ծաղիկ հանած են : Այն ատեն մը տաճեց որ կովերուն այդ պալարներու շարաւը ամեն մարդու արեան մէջ մտցնէ ծաղիկէն պահպանելու համար եւ այսպէս անհուն բարիք մ'ըրաւ մարդկութեան :

Քսան եւ հինգ տարի պատուաստը միշտ յաջողեցաւ : Բայց 1822 ին արդէն պատուաստուած ժողովրդոց մէջ ալ սկսաւ ծաղիկ երեւալ : Այն ատենէն հասկցուեցաւ որ պատուաստին պահպանող կարողութիւնը անսահման չ'է : Ուստի որոշուեցաւ ամեն հինգ տարին անգամ մը եւ նոյն իսկ ամեն ծաղիկ հիւանդութիւնը երեւան ելած ատեն վերստին պատուաստել :

Աւերջին 10 տարիներու միջոցին Փարիզի մէջ տարին 425 մարդիկ կը մեռնէին միջին հաշուով : 1870 ին 10,557 մարդիկ մեռան : 1870 ի վերջերը պաշարման խստութիւնները արտաքոյ կարգի աւելցուցին մահերը :

Իսկ քոլերան այս դարուն սկիզբը երեւցաւ Եւրոպայի մէջ :

Գաղղիա առաջին անգամ 1852 ին քոլերա տեսաւ եւ անկէ յետոյ ուրիշ չորս անգամ ալ տեսաւ 1849, 1855, 1865 եւ 1875 ին : Առողջապահութեան յառաջդիմութեանց շնորհիւ 1875 ի քոլերան գրեթէ աննշան եղաւ եւ մեռնողներուն թիւը 1865 էն տասն անգամ նուազ էր : Բժիշկները տակաւին շատ անհամաձայն են քոլերային պատճառին վրայ : Սակայն այսօր ընդունուած է թէ քոլերան մանաւանդ այդ հիւանդութենէն բռնուողներու կղկղանքէն կը փոխանցուի, ինչպէս առաջին անգամ հաստատեց Բէլարէն բժիշկը* : Ապականութեան գլխաւոր պատճառը կղկղանքն են ուրեմն : Քոլերայի տարածման գլխաւոր միջոցները ճեմիչները, հիւանդին աղտոտ ճերմակեղէնները, դղեստները, այդ նիւթերով աղտեղեալ ջուրերն են : Անգղիացի բժիշկները որ մեծ խնամով ուսած են քոլերան Հնդկաստանի մէջ, կ'ենթադրեն թէ քոլերան անգամ մը երկրի մը մէջ մըտնելէն յետոյ, կրնայ տարածուիլ խմուած ջուրին միջոցաւ եւ թէ գետերու եւ գետակներու ընթացքին կը հետեւի այս հիւանդութիւնը : Երբ այս գաղափարին հետեւութիւնը խորհուրդ կը տան քոլերայի ատեն չխմել ջուրը ինչպէս որ է, այլ փայտի ածուխէն մզելէն կամ հետեւեալ երեսին մէջ ցուցուած կերպով եռացնելէն յետոյ խմելու է :

* Յառաջ կը կարծուէր թէ քոլերան հողմերուն թեւովը կըրնար շատ հեռու երկիրներ տեղափոխուիլ, սակայն նոր խուզարկումիւններ, գլխաւորաբար Կրիմո տը ֆոինները հաստատեցին թէ քոլերայի սերմը տեղափոխուելու համար միշտ պէտք ունի հաստատուն նեցուկի մը (մարդկային մարմինը, զգեստներ, վաճառքի հակ եւ այլն) : Ուստի եւ ասոր համար արտաքոյ օգտակար են :

ՈՂՋՊԱՀԻԿ ԿԱՆՈՆՆԵՐ ՏԱՐԱԾՄԱԿԱՆ ՀԻՌԱՆԳՈՒԹԵԱՆՑ ԺԱՄԱԿ:— Քոլէրայի, ծաղիկի եւ ուրիշ որեւէ տարածական հիւանդութեան ատեն հետեւեալ կանոններուն ուշադրութիւն ընելու է:

Տարածական հիւանդութեան վառարանէն լիաջելու է, եթէ սաստիկ է, իսկ եթէ տկար՝ կարելի է մնալ եթէ քաջառողջ է մէկը:

Սովորականէն աւելի զօրացուցիչ սնունդ առնելու է, տհաս պտուղ ուտելու չ'է, զուտ ջուր խմելու չ'է, եւ ետ կենալու է ամեն այն բաներէն որք մարտոդութիւնը կը խանգարեն: Քոլէրայի ատեն մեծ ուշադրութեամբ խնամելու է փորհարութիւնը որ միշտ անոր կարապետը եւ առաջին նշանն է: Փոքր քանակութեամբ ողելից ըմպելիք (օղի, բօմ, փոնչ) օգտակար են, ընդհանրապէս փոխելու չ'է կերակուրներուն տեսակը երբ առողջութիւնը լաւ է:

Ամեն տեսակ չափազանցութենէ, եւ ընդհանրապէս տկարացնելու ամեն պատճառներէ ետ կենալու է, որպիսի են մկանանց անգործութիւն կամ չափազանց յոգնութիւնք, սրտի յուզմունք, վիշտ, երկիւղ:

Առտուն, կէս օրին եւ իրիկունը լուալու է ձեռքերը եւ դէմքը, եւ սովորականէն աւելի յաճախ լուալու է մարմինը: Աղբի դէզերէն, անշարժ ջուրերէն փտելու վրայ եղող նիւթերէն հեռանալու կամ զանոնք հեռացնելու է, կարելի եղածին չափ շուտ անհետացնելու է քոլէրայէն կամ ծաղիկէն բռնուողներուն զգեստները եւ ձերմակեղէնները որք ապականութեան գլխաւոր պատճառն են:

Վերջապէս օդը, զգեստները, բնակարանները, ձեմիշները եւ այլն ծխելու է կամ ուրիշ միջոցներով մաքրելու է:

Ահա մաքրութեան քանի մը միջոցներ զոր Պ. Տիւմա կը յանձնարարէ յանուն ողջպահիկ յանձնաժողովին*: «Որ եւ է տեղ մը մաքրելու համար գործածուած նիւթերը շատ եւ զանազան են: Ահա առնոց ցանկը, քլոր, ժավիկի ջուր, կրի քլորուկ, ժանտաջուրի շոգի, բարակային շոգիներ, բօղասի վերմագնանատ, հացագործի ամուխ, կանաչ արջասպ, փեմակաւ քրոս, ծծմբային քրոս:

«Ջրերը մաքրելու համար, բաւական է աղբիւրներուն աւազաններուն մէջ ամեն շաբաթ 2 քիլօկրամ հացագործի ածուխ դնել իւրաքանչիւր հարիւր լիտր ջուրի համար: Ջուրին մէջի լուծեալ գործարանաւոր նիւթերը եւ կազերը ածուխին ծակափքներուն մէջ կը մտնեն քանի որ ջուրը անոր վերայէն անցնի մղուելով:

«Տաքութեամբ աւելի ապահով կրնանք ըլլալ: Արդարեւ բաւական է եռացնել այն ջրերը որոց մաքրութեան վրայ կասկած ունինք, զնասակար նիւթ մ'ալ չ'մնար: Երբ թեթեւ խահուէ, թէյ կամ ուրիշ զօրացուցիչ ըմպելիք մը պատրաստենք եռացեալ ջրով եւ դայն գործածենք, զուտ ջուրին մէջի ամեն զնասակար նիւթերէն ազատ կը մնանք:

«Կանաչ արջասպը կը գործածուի մասնաւորապէս ձեմիշները մաքրելու համար: Այս աղը իր թթուովը անուշադրը եւ իր խարխուիը շրածնի ծծմբուտը կը չեղոքացնէ: Այսպէս կոյանոցներէն

* Քաղուած ողջպահիկ յանձնաժողովին տեղեկագրէն, մատուցեալ ներքին գործոց նախարարին քոլէրայի ատեն ձեռք առնուելիք զգուշութեանց վրայ: Այս կանոնները կը գործածուին նաեւ ծաղիկի եւ ուրիշ տարածական հիւանդութեանց ատեն:

ելած ամեն գարշահոտութիւնները կ'ոչնչացնէ, հետեւաբար եւ նեխութեանց տարածուելուն արգելք կ'ըլլայ :

« Փենական թթուն փտեցուցիչ եւ այլ խմորմանց առաջն կ'առնու : Քոլէրայի նեխութեանց վրայ կրնայ ազդել, թէ անոնց ներգործութիւնը դադարեցնելու համար, եթէ խմորներու բնութիւն ունին, եւ թէ անոնց շինուիլը արգիլելով եթէ գործարանաւոր մարմնոց փտութիւնէն յառաջ կը գան :

Այս փտութեան հակառակ զօրաւոր դեղը շատ գիտուններ լրջմտութեամբ փորձեցին եւ ամենն ալ անոր օգտակարութիւնը կը հաստատեն » :

Ահա քանի մը յանձնարարութիւններ ալ մասնաւորապէս ծաղիկի համար :

Ծաղիկ հիւանդութիւնը երեւան ելածին պէս նորէն պատուաստուելու է, մանաւանդ անոնք որք այդ հիւանդութենէն բռնուողներուն հետ յարաբերութիւն ունին : Ծաղիկէ բռնուողները ուրիշ հիւանդներէ բոլորովին զատուած ըլլալու են : Ոչ մի ապաքինող սենեակէն դուրս ելնելու չ'է, մինչեւ որ քոսերը բոլորովին անհետանան, վասն զի աւելի հիւանդութեան վերջը քանթէ սկիզբը տարածուելու հակամէտէ ծաղիկը : Ծաղիկի շարաւով թաթախեալ ամեն ճերմակեղէնք անմիջապէս ընկզմուելու են ամաններու մէջ որք լի ըլլան ջրով եւ հտտարած նիւթերով :

Այս ամեն պարագայներուն մէջ լաւագոյնը փենական թթուն է, նաեւ քանի մը պնակներու մէջ ջրախառն փենական թթու լեցնելու եւ հիւանդին սենեկին մի քանի կողմը դնելու է, հիւանդին քով մտնող ելնողները փենական թթուով խառն ջրով լուացուելու են, իրենց թաշկիւնակին մէջ փենական

քացախ կաթեցնելու են, յաճախ փենական թթու ծխելու է, մանաւանդ այն սենեակներուն մէջ ուր ծաղիկէ բռնուողներ պառկած են, պատերը, տախտակամածը, ապակիները, սանդուխները լուալու է փենական թթուով խառն ջրով, կամ իրենց ծանրութեան մէկ երրորդը փենական թթուով խառն աւազ կամ փայտի սղոցած փոշու է : Հիւանդութեամբ տոգորուած տեղերը վերստին բնակելէ առաջ վերոյիշեալ կերպով մաքրելէն յետոյ քանի մ'օր ալ բոլոր պատուհանները եւ դռները բաց թողուէ որ հովանրութեամբ բոլորովին մաքրուին :



ԵՐԿՐՈՐԴ ԴԱՍ

Բնակարանք. Գետին. Դիրք. Հովանրութիւն. Զեռուցումն. Լուսաստրութիւն. Մաքրութիւն: Վատառողջութեան պատճառներ:— Զգեստներ. Փոփոխութիւնք հասակաց, Էղանակաց, կլիմայից եւ օդին վիճակին համեմատ:— Խնամք մարմնոյ. Օձանէլիք. Բաղանիք մաքրութեան ընդհանրապէս:



ԲՆԱԿԱՐԱՆՔ:— Բնակարանի մը մէջ դիտելու արժանի առաջին պայմաններէն մին ալ գետինն է, որուն վրայ շինուած է եւ իւր դիրքը կամ ուղղութիւնը :

ԳԵՏԻՆ:— Կրային եւ աւազուտ գետինները առողջարար են ընդհանրապէս, վասն զի ջուրերը ա-

նոնց մէջ լճացեալ չ'են մնար այլ կը վաղեն : Ընդհակառակն կաւուտ գետինները վատառողջ են, վասն զի ջրերը կը բռնեն եւ չեն թողուր վազելու . ուստի եւ ճախիններու ջերմը եւ տարածական մեծ հիւանդութիւնք շուտով կը տարածուին այդ տեսակ գետին շատ ունեցող երկիրներու մէջ : Կարելի եղածին չափ նայելու է որ տունը բարձր տեղ մը շինուած ըլլայ քան թէ ստորին տեղ մը, վասն զի եթէ բարձր ըլլայ՝ այն տունին օդը աւելի դիւրաւ կը փոխուի եւ աւելի չոր կըլլայ : Ասկէց զատ բարձր տեղեր շինուած տուներ ազատ կը մնան ողողումներէ : Խոնաւ գետնի վրայ շինուած տուներն ալ հարկաւ խոնաւ կ'ըլլան, վասն զի խոնաւութիւնը հետզհետէ պատերուն մէջ կը բարձրանայ, ինչպէս ջուրը կը բարձրանայ կտոր մը շաքարին մէջ եւ ձէթը պատրոյզին մէջ : Ուստի եւ ստորերկեայ մասնակները շատ օգտակար են, վասն զի տան պատերը գետնէն կը զատեն եւ խոնաւութիւնը անհետացնող օդի հոսանք մը կ'ըլլայ անոնց մէջ : Տունը շինելու պէտք եղած նիւթերն ալ խնամով ընտրելու է : Հիմերը երկանաքարէ ըլլալու են, պատերու շինութեան ալ աղիւս, քար եւ երկաթ գործածելու է : Փայտէ եւ հողէ շինուած տուները շատ վտանգաւոր են հրդեհի եւ ողողմանց ժամանակ * :

Գ.Ի.Բ. — Անտառներու մերձակայութիւնը առողջութեան օգտակար է երբ չափազանց խոնաւութիւն չ'պատճառէր : Ամենէն աւելի գործարաններէն հեռի փախչելու է, որոցմէ ելած կենդանական,

* Անցեալ 1875 յունիս ամսուն մէջ Գաղղիոյ Թուլուզ քաղաքը պատահած ողողմանց ատեն այն տուները որ հողէ շինուած էին շուտ շուտ փլան :

բուսական կամ մետաղական արտահոսութիւնները մեր շնջած օդը կ'ապականեն, ճախիններն ալ նուազ վտանգաւոր չ'են, վասն զի անոնց աղետաբեր ազդեցութենէն ազատ մնալ կարելի չ'է : Եթէ մէկը ստիպուած է անոնց մօտերը տուն շինել՝ դոնէ անոր դուռները եւ պատուհանները ապականեալ օդին եկած հակառակ կողմը բանալու է, եւ մի կամ քանի մը կարգ ծառերով շրջապատելու է տունը :

Կոստանդնուպօլսոյ մէջ եւ անոր մերձակայները տուները դէպ ի հարաւ կամ դէպ ի հարաւային արեւմուտք դարձած ըլլալու չ'են, վասն զի հովերը ամենէն աւելի այդ կողմերէն կը գան եւ անձրեւն ալ այդ կողմերէն կը գայ : Եթէ կարելի է, այնպէս շինելու է տունը որ անոր զանազան սենեակները զանազան կողմեր դարձած ըլլան, օրինակի համար տան մէկ կողմը դէպ ի հիւսիս կամ արեւելեան հիւսիս դարձած ըլլալու է ամառուան համար, վասն զի այդ կողմերը ամենէն զով են, նոյնպէս ձմեռուան համար ալ դէպ ի հարաւ դարձած սենեակներ ունենալու է որ շատ տաք կ'ըլլան : Տուրտ երկիրներու մէջ տուները հարաւ դարձած ըլլալու են, իսկ տաք երկիրներու մէջ դէպ ի հիւսիս կամ արեւելք՝ եթէ ճախինները այն կողմերը չ'են :

Երբէք տուն մը միայն դէպ ի հիւսիս դարձած ըլլալու չ'է, վասն զի արեգակին ճառագայթները չ'են թափանցեր անոր մէջ : Խտալական առած մը կայ որ շատ իրաւամբ կ'ըսէ . « Ուր որ արեւը չը մտնէր, բժիշկը կը մտնէ յաճախ » :

Վասն զի արեգակին միջոցաւն է որ տուն մը մաքուր օդ, լոյս եւ չորութիւն կ'ունենայ որք առողջութեան երեք զլխաւոր պայմաններն են :

Երբ բնակարան մը այս երեք պայմանները չ'ու-

նի վատառողջ է եւ շատ մը գիւղի տուներ կան որ այս նկատմամբ քաղաքի տուներուն չափ վատառողջ են :

Քաղաքներու մէջ կարելի եղածին չափ հովառան տեղերը , լայն փողոցները , քարափներու մերձակայութիւնը եւ տան վերի յարկերը ընտրելու է : Վասնզի ամենէն վարի յարկերը յաճախ խոնաւ կ'ըլլան , մանաւանդ երբ անոնց տակը ստորերկեայ մառան չ'կայ : Առողջապահութիւնը երբէք չ'ներեր գետնին տակը բնակիլ :

Բնակարան մը խոնաւ է երբ մարդ ցուրտի մասնաւոր զգացում մը կ'ունենայ անոր մէջ մտած կամ բնակած ատեն : Կամ թէ , ինչպէս ռամիկները կ'ըսեն , կարծես թէ ցուրտը ուսերուդ վրայ կ'ընկնի : Նաեւ մաղերը եւ մորուքը խոնաւութեամբ կը թըրջին շուտով՝ դոր կրնանք զգալ ձեռքով դպչելով : Եթէ պատերը թղթով պատած են՝ գոյներնին կը փոխեն , կ'աղտոտին , կ'ուռենան եւ վերջապէս փրթելով կտոր կտոր կը թափին : Եթէ թուղթ չկայ , պատերը կը ծածկուին խոնաւութեամբ եւ ջուրի մեծ բիծերով , շատ անգամ նաեւ ձերմակ , թանձր բորբոսներ կ'երեւան , ջնարակը կը փրթի եւ կ'ընկնի , շաղախը կը թրջի եւ վար կը թափի :

Խոնաւ տեղ բնակելէն յառաջ կը դան տեսութեան եւ շնջառութեան գործարաններուն զանազան հիւանդութիւնները որք են . աչքի ցաւ , փոզացաւ , թոքառաջներու եւ թոքի հիւանդութիւն , կողախիթ (սարլըման) եւ այլն :

Խոնաւութիւնը պատճառ կ'ըլլայ նաեւ յոգացաւութեան , ջլացաւութեան , ախոայի եւ ալկանօջի ցաւերուն :

Խոնաւութիւնը արիւնը կը տկարացնէ եւ վերջապէս խոյլ եւ թոքախտ յառաջ կը բերէ * :

Մինչեւ որ բնակարան մը լաւ չ'չորնայ հոն կըրուելու չ'է : Ընդհանրապէս չորս հինգ ամիս յետոյ բնակելու է նոր շինուած տան մը մէջ : Ասկէ յառաջ մարդ անհանդիստ կ'ըլլայ թէ խոնաւութենէն եւ թէ ներկին հոտէն :

Պատերուն չորնալը փութացնելու եւ ներկին հոտը անհետացնելու լաւագոյն միջոցները օդոյ սաստիկ հոսանքներ հաստատելը (եթէ ամառ է) եւ կըրակարաններ դնելն են (եթէ ձմեռ է) : Բնակարան մը , որ յարկին մէջ ալ որ ըլլայ , աւելի ողջատուն կ'ըլլայ , երբ յատակը տախտակամած է , քան , երբ աղիւսով ծածկուած է :

Միշտ , նա մանաւանդ երբ յատակը աղիւս է , աղէկ է գորդ մը կամ գոնէ փսիաթ մը փոռլ գետինը :

Տախտակամածները ներկելը միայն գեղեցկութեան համար չ'է : Ներկին մէջ շատ մը հոտաւէտ իսկութիւններ կան , որք կամ կ'սպաննեն կամ կը վաննեն փայտի ձեղքերուն մէջի միջատները (լուս , մուկ , թիթեռնիկի հակիթներ եւ այլն) , նաեւ այժմ շատ դիւրին է այդ տաղտկալի հիւրերը ջնջել միջատասպան փոշիներու միջոցաւ , որք գլխաւորապէս Կովկասի աւթիմոնէ (նիւզլէ օթու) բաղադրեալ են :

Պատերը ծածկելու գործածուած թղթերուն մէ-

* Բժիշկները կը պատուիրեն որ՝ երբ տան մը ստորերկեայ մասաները կ'ողողուին ջրերէն , անմիջապէս մաքրելու է ցեխերը . բոլոր պատուհանները եւ դռները բաց թողու է , մժեռանոցները լուսու է , փայտի սղոցածով չորցնելու եւ կրակարան դնելու է թէ չորցնելու եւ թէ հովահրելու համար :

ջէն կանաչ գունոյններուն շնասակար ըլլալը շատոնց
ի վեր հասկցուած է, որք իրենց մէջ զառիկային
յոյժ գրգռիչ փոշի մը կը պարունակեն, որ շատ ան-
գամ բաւական ծանր պատահարներ կրնայ պատճա-
ռել, Նաեւ գորշագոյն, սպիտակ, կապոյտ, մոխ-
րագոյն, կարմիր եւ այլն գոյներուն մէջ ալ զառիկ
ըլլալը հասկցուած է: Ընդհանրապէս այն գունա-
ւոր թղթերը որոցմէ փոշի կ'եւնէ՝ շնասակար են:

Ամեն կերպով ջանալու է որ բնակարանի մը
ներսիդին հաճոյ դիրք մ'ունենայ, Բազմաթիւ տըն-
տեսագէտներ կ'ըսեն թէ շատ մը գործաւորներու
ընտանեկան յարկէն հեռու փախչելուն եւ անկէ
դուրս թանկ եւ աղիտաբեր զբօսոնքներ փնտռել-
նուն պատճառը անոնց տուներուն անկարգ, աղ-
տոտ եւ վատառոզ ըլլալն է: Այս դիտողութիւնը
կարելի է ընել ընկերութեան ամեն դասերուն հա-
մար ալ: Երբ բնակարան մը մաքուր, գեղեցկատե-
սիլ եւ զուարթ է, հարկաւ անոր մէջ բնակողն ալ
անկէ պատուիլ եւ դուրսերը զբօսանք փնտռել չ'ու-
զէր:

ՀՈՎԱՆՈՒԹԻՒՆ.— Եթէ ամեն մարդ բաց օդի մէջ
ապրէր, ամենեւին հոգ ընելու տեղի չկար թէ օդը
մարդոց եւ կենդանեաց շնջառութեամբ կ'ապակա-
նի: Բայց մեր այժմու բնակարաններուն համար
այնպէս չ'է, վասն զի անոնց օդը սահմանափակ է
եւ յաճախ նորոգուելու է հովահրութեամբ:

Բնակարաններու օդին ապականութեան գլխա-
ւոր պատճառը հոն բնակող անձանց շնջառութիւնն
է: Շատ նեղ բնակարաններու անշարժ կամ սահ-
մանափակ օդը վերջապէս խոյլ, թոքախտ, քիճօ
եւ նոյն իսկ մահ կը պատճառէ:

1874 ին յունիս ամսուն Լօնտրայի մէջ տղայ մը
մեռնելով՝ քննութիւն ընել որոշուեցաւ մանկան
դիակին վրայ, վասն զի կասկած եղած էր անոր մահ-
ուան վրայ: Քննութիւնը յայտնեց թէ տղան մեռեր
էր իւր ծնողաց բնակած տեղւոյն օդին անբաւա-
կանութենէն: Այս առթիւ արդարութեան պաշտօ-
նակալը յայտարարեց թէ Անգղիոյ մէջ տարին երեք
հազար մարդիկ մի եւ նոյն պատճառէն մահուան զոհ
կ'երթային: 1758 յունիս 9 ին Պէնկալայի գաւառին
բնիկ կառավարչին հրամանաւ հարիւր քառասուն
եւ վեց յանցաւորներ կալկաթայի Պլաք-Հօլ կոչուած
բանտին մէջ դրուեցան: Բանտին տարածութիւնը
միայն քսան քառակուսի ոտք էր, եւ երկու փոքր
պատուհաններ ունէր նեղ սրահի մը վրայ ուրկէ օ-
դը շատ դժուարաւ եւ շատ յամր կը նորոգուէր:
Քիչ մը յետոյ անտանելի տաք եւ սաստիկ ծարաւ
զգացին եւ խեղդուեցան: Իրարու հետ կը կռուէին
պատուհանին առաջը գալու համար եւ հարկաւ ա-
մենազօրաւորները կը հասնէին հոն: Ութ ժամ յե-
տոյ միայն քսան եւ ութը ողջ մնացեր էին: Ուրիշ
անգամ մ'ալ Օքսֆօրտի մէջ դատ մը տեսնելու համար
ժողովուած դատաւորները, ունկնդիրները եւ ամբառ-
տանեալները շնջասպառ մեռան. վասն զի դատա-
րանին բոլոր դռները եւ պատուհանները փակեր էին:

Լուսաւորելու համար գործածուած ճրագներն
ալ բաւական բնածխական թթու կը լեցնեն օդին
մէջ: Վառող նիւթերն ալ օդին թթուածինը կ'առ-
նուն, սակայն ծխանները հոսանք մ'են որ դուրսի
օդը ներս կը քաշեն եւ բնակարանին օդը կը նորո-
գեն: Ծխանները բնակարանը կը հովահրեն, նաեւ
մէջերնին կրակ չ'վառուած ատեն եւ սենեակները,
մանաւանդ ննջարանները մաքուր կը պահեն:

Յնջառութեանէն, լուսաւորութեանէն եւ տաքը-
նելու համար վառուած նիւթերէն ելած բնածխա-
կան թթուէն դատ ուրիշ պատճառներ ալ կան որք
օդը կ'ապականեն: Սենեակներու մէջ ծաղիկ դնե-
լը շատ վնասակար է: Առանց հոտի ծաղիկներն իսկ
վտանգաւոր են: Մանաւանդ ջուրի ծաղիկները վը-
նասակար են: Ամենէն վնասակար տունկերը անոնք
են որք զօրաւոր հոտ ունին, գլխաւորաբար շու-
շանը եւ բրաբիոնը: Հոտաւէտ պտուղները, զոր օ-
րինակ, սերկեւիկները, նարինջները աղետալի պա-
տահարներ կրնան պատճառել շատը մէկտեղ եղած
ատեն:

Աերջապէս օդին ապականութեան ուրիշ մէկ
պատճառն է ծխախոտին ծուխը: Ուստի եւ ծխա-
խոտի ծուխով լեցուած տեղերու մէջ բնակելը շատ
վնասակար է: 1871 դեկտեմբեր ամսուն մէջ Գաղ-
ղիոյ պատերազմական նախարարը շրջաբերականով
մը կը պատուիրէր որ պահականոցներու մէջ զիշե-
րը չը ծխեն, վասն զի քնացած ատեն ծխախոտի
մուխ չնջկըլը շատ վնասակար է:

Բնակարան մը սրչափ փոքր ըլլայ՝ անոր օդը
այնչափ արագ փոխուելու է:

Փոխադարձաբար բնակարանի մը օդը սրչափ
ուշ փոխուի այնչափ ընդարձակ ըլլալու է:

Ընդհանրապէս բժիշկները ընդունած են թէ
մարդ գլուխ 10 խորանարդ մեթր օդ պէտք է մէկ
ժամուան մէջ: Ուրեմն ննջարան մը, ուր օդը գրե-
թէ չ'փոխուիլը գիշերը, կահկարասեաց բռնած տե-
ղէն դատ, 80-90 խորանարդ մեթր օդ պարունա-
կելու է 8-9 ժամուան քնոյ համար*: Եատ քաղաք-

* Սերտարաններու մէջ իւրաքանչիւր աշակերտի 10 խո-

ներու մէջ պառկելու սենեակները այս պայմաննե-
րուն համեմատ շինուած չ'են, մանաւանդ քալան
իջի ըսուած փոքրիկ ծակերը զորս ճարտարապետք
կը շինեն սպասաւորաց համար:

Նեղ եւ բազմամբօս տեղերու մէջ ամենէն ա-
ւելի հարկաւոր է հովահրութիւնը: Ուստի եւ գոր-
ծարաններու, արուեստանոցներու, եկեղեցիներու,
թատրոններու, զօրանոցներու, դպրոցներու, դա-
սարաններու եւ ննջարաններու, հասարակաց հա-
մար դասախօսութիւն եղած սրահներու, բանտե-
րու եւ այլն օդը յաճախ նորոգուելու է:

Այս զգուշութիւնները աւելի հարկաւոր են հի-
ւանդներու համար, թէ առանձին սենեակներու մէջ
ըլլան եւ թէ հիւանդանոցներու մէջ հաւաքուած:
Արդարեւ հիւանդներուն մարմնէն եւ արտաշնջու-
թեանէն վնասակար նեխութիւններ կ'ելնեն, որք
նոյն իսկ իրենց համար վնասակար են եւ յաճախ
տարափոխիկ՝ ուրիշներուն համար:

Որ եւ է տեղի մը օդը փոխելու համար օրը քանի
մ'անգամ բոլոր դռները եւ պատուհանները բանա-
լու է օդոյ հոսանք մը յառաջ բերելու համար,
բայց ներկայ եղողները զգուշանալու են այդ հո-
սանքէն: Հիւանդներու սենեկին մէջ պատուհաննե-
րը բացուած ատեն մահճակալին վարագոյրը քաշե-
լու է, եթէ վարագոյր չ'կայ՝ հիւանդին գլխուն
վրայ անձեռոց մը ձգելու է*:

րանարդ մեծր օդ կը տրուի, իսկ ննջարաններու մէջ 25-30
կամ գոնէ 20 խորանարդ մեծր օդ տրուելու է իւրաքանչիւր
աշակերտի համար:

* Մահճակալի վարագոյրները, ակողմոյ համար առանձին
խորշերը, նեղ սենեակները, օդը սահմանափակելով՝ կ'ապա-
կանեն, հետեւաբար եւ վնասակար են առողջութեան:

Գիշերօթիկ վարժարաններու ննջարաններուն մէջէն աշակերտք իջնելուն պէս՝ պատուհանները բանալու եւ մինչեւ երեկոյ այնպէս ձգելու է : Այսպէս ընելու է նաեւ ամեն ննջարաններու համար :

Այս կանոնները օգտակար են նաեւ ձմեռը, առտու եւ երեկոյ քանի մը վայրկեան բանալու է պատուհանները : Այս կանոններուն ամենէն աւելի աղքատները ուշադրութիւն ընելու են, որք սենեակը պահեցնել չ'ուզելով, անոր օդը փոխել չ'են ուզեր որ շատ անգամ հիւանդութիւն կը պատճառէ կամ արդէն եղած հիւանդութիւնը կը ծանրացնէ :

ՋԵՌՈՒՅՈՒՄՆԵՐ:— Տաքցնելու երեք գլխաւոր եղանակներ կան որք են վառարանները (շքմիք) ջերմարանները (սոպա) եւ ջեռուցիչները :

ՎՊՈՒՐՈՍԵՐ:— Վառարանները տաքցնելու ամենէն պարզ, ամենէն զուարթ եւ ամենէն ողջպահիկ եղանակն են : Բայց աստի սենեկին օդն ալ կը նորոգեն, վասն զի միշտ անոր օդը կը քաշեն եւ դուրս կը պարպեն եւ սենեակին մէջ նոր օդ կը դայ դռներուն եւ պատուհաններուն ձեղքերէն :

Բայց խնայողական չ'են, վասնզի յառաջ եկած տաքութեան առ նուազն տամէն ինը կը կորսուի որ ձխանին մէջի օդոյ հոսանքը տաքցնելու միայն կը ծառայէ : Այդ տաքութենէն օդուտ քաղելու համար խողովակներու մէջէն կ'անցնեն այդ հոսանքը, ուրկէ յառաջ եկած են ջերմարանները եւ ջեռուցիչները :

ՋԵՐՄԱՐԱՆԵՐ:— Ջերմարաններու տաքութիւնը գրեթէ բնաւ չ'կորսուիր, բայց ասոնք ալ սենեակին օդը կը չորցնեն, ասոր ալ առաջքն առնելու համար

անոնց վրայ ջրով լի աման մը դնելու է, որուն շագիւղու մը օդին պէտք եղած խոնաւութիւնը կը տայ եւ թոքառաջները չ'են չորնար : Ջերմարանները կամ կրկին թրծուած հողէ, կամ ճենական խեցիէ (շիցի) կամ երկաթէ եւ կամ ձուլածոյէ կը շինուին : Թրծուած հողէ կամ խեցիէ շինուած ջերմարանները ուշ կը տաքան, բայց երկար առեւ կը պահեն իրենց տաքութիւնը եւ շատ ողջպահիկ են : Երկաթ եւ ձուլածոյ ջերմարանները շուտ կը տաքան եւ շուտ կը պաղին, բայց շուտով կարմրելու չափ տաքնալին : Ֆլասակար է, վասնզի անհանգիստ ընելու չափ կը տաքցնեն սենեակը եւ մօտը երթալով չ'այրելու համար բոլորտիքը վանդակ մը դնել պէտք կ'ըլլայ : Բայց աստի ձուլածոյ ջերմարանները կարմրելու չափ տաքցած ատեն բնածխական թթուուկ կ'արտադրեն որ սաստիկ թունաւոր է եւ գլխիցաւ, սրտի խառնուելի, թմրութիւն կը պատճառէ* : Վերջապէս այն ձուլածոյ կամ նոյն իսկ երկաթ ջերմարանները, որոց ներսիքին թրծուն աղիւս դրուած չ'է եւ կրնան կարմրելու չափ տաքնալ, առողջութեան ֆլասակար են :

ՋԵՌՈՒՅԻՉԵՐ:— Ջեռուցիչ կը կոչուին այն գործիքները որք տաք ձուլի կամ շոգիի միջոցաւ օդոյ սիւն մը կը տաքցնեն եւ տաք օդը սենեակին կամ սրահներու մէջ կը վազցնեն : Ջեռուցիչները երեք տեսակ կ'ըլլան, 1^o կամ վառարանի մը ձուլովը 2^o կամ շոգիով եւ 3^o կամ տաք ջուրով : Ասոնց

* Այս իրողութիւնները առաջին անգամ 1865 ին ծանոյց քարէ բժիշկը, գիտութեանց քննարանին, գորս յետոյ շատ մը բժիշկներ հշմարտեցին :

վառարանը տան ստորին յարկին մէջ կ'ըլլայ, հոն կամ օդը եւ կամ ջուրը տաքցնելով, տաք օդը կամ շոգին եւ կամ տաք ջուրը խողովակներով վեր կը հանեն եւ տաքցունել ուզուած տեղերը կը պտտցնեն:

Տաք օդով ջեռուցիչները լաւագոյն եւ ամենէն գործածականներն են: Տաք ջուրով ջեռուցիչները ամենէն աւելի արուեստանոցներու եւ ջերմոց (իւլիօնոք) ներու մէջ կը գործածուին: Գործարաններու մէջ շատ անգամ շոգեշարժ մեքենային տաք ջուրը կը գործածեն տաքցնելու համար: Շոգիով ջեռուցիչները սուղ եւ բազմաման են եւ յանկարծ կը պաղին, եւ վերջապէս պայթելու են թակայ են, ինչպէս Փարիզի եկեղեցիներէն միոյն մէջ պատահեցաւ: Ջեռուցիչները ամենէն քիչ կը կորսուցնեն տաքութիւնը ուստի եւ ամենէն խնայողականներն են: Եթէ վառարաններու տաք օդը խողովակներու միջոցաւ պտտցնենք, շատ տաքութիւն կը վատկինք, առանց առողջութեան վնասելու:

ԱՅՏԵԼԻ ՆԻԻԹԵՐ:— Ջերմարաններու, վառարաններու, ջեռուցիչներու եւ խոհանոցի գործածութեանց համար գործածուած նիւթերն են, փայտ, փայտի ամուխ, հաւամուխ եւ լուսաւորութեան կազ:

ՓԱՅՏ ԵՒ ՓԱՅՏԻ ԱՄՈՒԻ:— Ամենէն առողջարար ջեռուցումը փայտինն է: Ամենէն կարծր եւ ամենէն չոր փայտերը, թեթեւ եւ թաց փայտերէն աւելի կը տաքցունեն: Փայտ մը որչափ թաց ըլլայ՝ այնչափ աւելի մուխ, այսինքն չվառուած նիւթ կը տայ, ինչպէս են կանաչ կամ դեռ նոր կտրուած փայտը եւ գետերու ընթացքին թողուած փայտերը:

Կարծր փայտէ շինուած ածուխը 10-12 անգամ

աւելի ծանր կ'ըլլայ քան թէ կահուղ փայտէ շինուածը եւ անկէ շատ աւելի կը տաքցունէ: Ամենէն աւելի խոհանոցներու մէջ կը գործածուի այս ածուխը:

Բրածոյ (Ֆուիլ) կամ հանային ածուխները (հանքածուխ, փայտաքար, հողածուխ եւայլն) շատ տաքութիւն կը տան բայց միշտ ազատ չ'են մուխէ: Եւղաթափ ածուխը (քոք) որ հանքածուխին * թորեցումէն յառաջ կը գայ, բնաւ ծուխ չ'ունի:

Ջեռուցման լաւագոյն եղանակն այն է յորում հանային ածուխներուն հետ հասարակ փայտ ալ կը խառնեն:

ԿԱԶ:— Կազով ջեռուցումը լուծաւորութեան կազին միջոցաւ կ'ըլլայ: Ասոր համար ծորակներով խողովակներ կան վառարաններու մէջ զորս անմիջապէս կրնանք վառել կամ մարել ծորակները դարձնելով:

ՊԱՏԱՆԱՐԲ ԶԵՌՈՒԹՅԱՆ:— Ջեռուցումէ յառաջ եկած գլխաւոր պատահարներն են. մուխը, ամուխէ շրջապատութիւնը, ճայքիւնք եւ պայքիւնք, ջափագանց տարութիւն ջափագանց վառելի յառաջ եկած վերջապէս հրդեհք:

ՄՈՒԻ:— Երան մը լաւ սեպուելու համար պէտք

* Երբ հանքածուխը ծուլածոյ եղջիրներու մէջ դնելով կը տաքցնեն, երկու մասերու կը բաժնուի, մին ցնդական կամ կազային (լուսաւորութեան կազը, որ լուսաւորելու միանգամայն եւ տաքցնելու կը գործածուի) եւ միւսը հաստատուն, չոր եւ կարծր նիւթ մը որ չեզարարի (սեպուելու) կը նմանի:

է որ բաւական քաշէ օղը թէ կրակը արծարծելու եւ թէ անկէ յառաջ եկած մուխը դուրս տանելու համար : Միսան մը քանի երկայն ըլլայ՝ այնչափ աւելի կը քաշէ : Նաեւ ծխանը բաւական լայն ըլլալու է , բայց ոչ չափազանց , որպէս զի վերէն վար հոսանք չ'հաստատուի :

Շատ մը ծխաններ իրարու հաղորդակից ըլլալու չ'են , վասնզի այն ծխանը որ աղէկ չ'քաշեր՝ մուխը միւսներուն մէջ կը քշէ :

Երկու հաղորդակից սենեակներու մէջ դիմացէ դիմաց ծխաններ շինելէ զգուշանալու է , վասն զի երկուքը միատեղ վառուած ատեն եթէ մէկը քաշէ՝ միւսին մուխը սենեակին մէջ կը լեցուի :

Մուխը դիւի ցաւ , հազ եւ աչքի ցաւ կը պատճառէ որ յաճախ դժուարաւ կ'երթան :

Մխացող ծխան մ'ուղղելու համար կամ նոր խողովակներ հաստատելու է քաշելու համար կամ ծխանին դուխը շարժուն խոյակներ դնելու է որք , հովին ազդեցութեամբը կը դառնան եւ ծխանը հովէն եւ անձրեւէն կը պատասպարեն : Ուրիշ միջոց մ'ալ կայ ծխալուսն առաջն առնելու , վառարանին առջեւը թիթեղէ վարագոյրներ հաստատելու է զորս ուղուած ատեն իջեցնելով օդոյ հոսանքը կ'առաւելու , հետեւաբար եւ հուրը կ'արծարծի եւ ծուխ չ'ըլար :

ՄԱՅԱՍՏՈՒԹԻՒՆ ԱՅՈՒԹՈՎ :— Այս պատահարը տեղի կ'ունենայ մանաւանդ այն տեղերը ուր կրակը վրան բաց կրակարաններու (մանկալ) մէջ լեցուելով սենեակներու մէջ կը դրուի :

Տաճկաստանէն զատ Իտալիա եւ Սպանիա այսպէս կ'ընեն : Այրելէն յառաջ եկած կազերը դուրս

եղնելու տեղ չ'գտնելով շատ անգամ մահ իսկ կը պատճառեն : Այսպէս մեռաւ Սպանիոյ Փիլիպպոս Գ. թագաւորը : Այս կերպով պիտի մեռնէր նաեւ Ալֆոնս ԺԲ. այժմու երիտասարդ թագաւորը , 1875ի Փետրուար ամսուն մէջ Ավիլայի մէջ , իւր ննջելու սենեակը առանց խողովակի կրակարաններով տաքցած ըլլալով :

Խոհանոցի մէջ բանոզ մարդիկ ալ նմանօրինակ պատահարներու ենթակայ են , եւ մուխին յամր եւ երկար ազդեցութիւնը կը խանդարէ առողջութիւնը եւ մասնաւոր հիւանդութիւն մը յառաջ կը բերէ , զոր բժիշկները խոհարարներու անարխուքիսն [անկմի] կը կոչեն : Զերմարաններէն ալ շնջասպառութիւն կրնայ պատահիլ , երբ մէջը չափազանց հանքածուխ լեցուած է եւ կամ երբ ամուխը բոլորովին չը մարած խողովակին բանալին կը գոցուի : Այս ատեն այրելէն յառաջ եկած բնածխական թըթուն փոխանակ դուրս վաղելու սենեակին մէջ կը լեցուի եւ շնջասպառ կ'ընէ , մանաւանդ քունի մէջ , յորում մարդ ամենեւին չ'իմանար :

Այսպիսի պատահարներու բազմաթիւ օրինակներ կան (մանաւանդ Տաճկաստանի մէջ) :

Ածուխէն ելած կազերը * կը վնասեն նաեւ բաւական հեռուէն : Գազլիոյ Փա-տը-Քալէ նահանգին մէջ հացագործ մը միշտ փուռէն հանած ամուխները սաորերկեայ մասանին մէջ կը դնէր , դիշեր մը

* Ածուխը վառելով երկու տեսակ կազ կ'արտադրէ , բնական (սինթետիկ) եւ բնական (սինթետիկ) : Առաջինը յառաջ կը գալ երբ ամուխը կատարեալ կերպով կը վառի , իսկ երկրորդը այն ատեն երբ անկատար կը վառի , երկուքն ալ թէեւ մնասակար են շնջատուեան , բայց երկրորդը անլի վտանգատար է :

այդ ածուխները նորէն բռնկեցան եւ բնածխական թթու ու բնածուխի թթուուկ արտադրեցին, որք տարածուեցան մինչեւ այն սենեակը ուր պառկած էր բուր ընտանիքը : Հայրը , մայրը , փոքրիկ աղջիկ մը եւ մեծ մայրը մեռան շնջասպառ իրենց քունին մէջ :

Կաղէն ալ շնջասպառութիւն կրնայ պատահիլ : Քիչ մ'անդին այս մասին հարկ եղած զգուշութիւնները պիտի ցուցնենք :

ՃԱՅԹԻՒՆՔ ԵՒ ՊՅՅԹԻՒՆՔ:— Ասոնք տեղի կ'ունենան ոչ միայն կաղին փախուստէն այլ եւ շոգիով ջեռուցիչներէն ալ , ինչպէս վերը տեսանք :

ՉԱՓԱՋԱՆՑ ՁԵՌՈՒԹՅՈՒՄ:— Չափազանց ջեռուցումն ալ տաք կլիմայներու ազդեցութիւնն ունի . որովայնի խստութիւն , դալուկն , ուղեղի բորբոքում , կաթուած կը պատճառէ : Անբաւական ջեռուցումը աւելի քիչ վտանգներ ունի :

ՀՐԻՆՀՔ:— Չեռումէ յտուջ եկած հրգեհները բազմաթիւ պատճառներ ունին . երբեմն ծխանը մուրով լեցուած ըլլալով՝ մուրը կը բռնկի . (ըսել է գոնէ տարին անգամ մը մաքրել տալու է ծխանները) . երբեմն ծխանը կը ճեղքուի եւ բոցը ճեղքերէն դուրս կ'ելնէ եւ կը բռնկուունէ հանդիպած փայտերը . երբեմն վառարանին ետեւի պատին մէջի գերանը կը բռնկի . երբեմն ջերմարանին խողովակը կարմրելու չափ տաքնալով՝ քովի փայտերը կը բռնկուունէ . սաստիկ տաքցած աղիւս մ'ալ մի եւ նոյն արդիւնքները կ'ալ տաղրէ . պատահած են այնպիսի հրգեհներ որք տաք աղիւսները ճերմակեղններու մէջ պատելէն յասաջ եկած են :

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐ:— Իբր որ ջլպահիկ կանոն ջեռուցումը կլիմայներուն , եղանակներուն , հասակներուն , սեռերուն , պաշտօններուն եւ հիւանդութեանց յարմար ըլլալու է :

Նոր ծնածները 18 աստիճան տաքութեան պէտք ունին : Կիները , ծերերը , նստուկ կեանք անցնողները (ղիտունները , գրագէտները , դիւանագէտները) , ապաքինողները եւ հիւանդները 15-18 աստիճան տաքութեան պէտք ունին . իսկ չափահասներուն 12 աստիճան տաքութիւն բաւական է : Պ. Ա. Էրնուա կ'ըսէ թէ ուր որ ջեռուցման գործիք մը կայ վարժարաններուն մէջ , հոն պէտք է ըլլայ նաեւ ջերմաչափ մը որ 12 էն վար եւ 16 էն վեր ցուցնելու չ'է :

ԼՈՒՍԱԵՌՈՒԹՅՈՒՆ:— Լուսաւորութեան զանազան եղանակներն ալ ազդեցութիւն ունին առողջութեան վրայ : Այս տեղ պիտի համբնք լուսաւորութեան գլխաւոր դրութիւնները եւ գործիքները , իրենց առաւելութիւնները եւ անտեղութիւնները ցուցնելով :

ՄՈՄ:— Մոմերը ճրագուէ կը շինուին որ դիւրաւ կը հալի , հետեւաբար եւ մոմը կը վաղէ , պատրուրը բոլորովին չ'վառիր եւ շատ անգամ քիթը կտրելու է որ անտեղութիւն մ'է առանց հաշուելու մուխը եւ գէշ հոտը : Մոմերը շատ քիչ լոյս կը տան եւ օրէ օր իրենց կիրառութիւնը նուազելու վրայ է :

ՄՈՄ ՃԱՐՊԱԿԱՆ:— Ասոնք շինուած են ընդհանրապէս ճարպական եւ մարգարտական թթուներէն զորս կը հանեն ճարպէն անոր քաղցրիտը կիրի մի-

Չոցաւ զատելով : ձարպական մոմերը հասարակ մոմերէն շատ դժուար կը հալին, չ'են վազեր եւ չ'են հոտիր : Երենց պատրոյգն ալ կատարելապէս վառելով քիթը կտրելու պէտք չ'կայ : Լոյսին փայլը ազէկ է որ բնաւ չյոգնեցնէր աչքերը : Երբեմն այս մոմերը կանաչ կամ վարդագոյն կը ներկեն : Կանաչ մոմերը ամենեւին գործածուելու չ'են, վասն զի իրենց գոյնը զառիկի բաղադրութենէ մ'առած ըլլալով՝ օդին մէջ փնասակար շոգիներ կը տարածեն :

ԲՈՒՍԱԿԱՆ ԻՆՉԵՐՈՎ ԼԱՄՔԱՐՆԵՐ :— Լուսաւորութեան լաւագոյն եղանակը եւ ամենէն խնայողակաւնը լամբարներն են, մանաւանդ չափաւորիչ լամբարները : Մինչեւ անցեալ դարուն վերջերը պարզապէս մէջը լի պատրոյգ մը իւղին մէջ ընկղմելով կը վառէին : 1789 ին, Արկան հնարեց կրկին հոսանքով լամբարը, այսինքն այն՝ որ կը բաղկանայ մէջը պարապ պատրոյգէ մը որուն մէջէն օդոյ հոսանք մը կ'անցնի եւ ուրիշ հոսանք մ'ալ անոր բոլորտիքէն կը բարձրանայ : Այս լամբարին վրայ ապակիէ ծխան մը, որ ուամիօրէն լամբարի ապակի կը կոչուի, դրուելով օդը աւելի լաւ կը քաշէ : Այրումը կատարեալ ըլլալով՝ աւելի պայծառ լոյս մը կը տայ : Հետզհետէ կատարելագործեալ բաղմազան լամբարներուն սկիզբն այս եղաւ : Պատրոյգին տրամագծին համեմատ կ'ըլլայ լուսաւորելու կարողութիւնը : Ընդհանրապէս թղթէ կամ մետաղէ ցօլացուցիչներ կը գործածուին, որք լոյսը լուսաւորել ուզուած առարկային վրայ ձգելով հանդերձ՝ աչքերը կը պահպանեն լամբարին արձակած սաստիկ լոյսէն եւ տաքութենէն :

Լուսաւորութեան գործածուած բուսական իւ-

ղերն են մաքրութեան կարգով, քօլոզայի, խաշխաշի, կանեփահատի եւ ընկուղի իւղերը : (Այս վերջինը ամենէն թանձր է) :

ՀԱՆԱՅՆ ԻՆՉԵՐՈՎ ԼԱՄՔԱՐՆԵՐ :— Ամենէն աւելի գործածուած երկու հանային իւղերն են կուպրաքարի իւղ եւ քարիւղ [բէրրօլ] :

Կուպրաքարի իւղը որ կուպրոտ քարերու եւ հանքածուխի թորեցումէն յառաջ կը դայ, շատ մաքուր, շատ գեղեցիկ լոյս մը կը տայ որ գրեթէ ձերմակ է եւ աժան է, բայց բաւական սաստիկ հոտ մը կը տարածէ որ խնամով մաքրուելով կ'անհետանայ :

Փարիւղը իւղ մ'է որ քանի մը հանքածուխի եւ կուպրի հանքերէն կը բղխի, մանաւանդ Ամերիկայի մէջ, ուր 1862 էն ի վեր ամենամեծ քանակութեամբ հանելու վրայ են :

« Մինչդեռ հասարակ լամբարին եւ ճրագին լուսովը քանի մը գոյներ չ'են որոշուիր երեկոյին, կ'ըսէ Պ. Թրէսքա, կապոյտը, կանաչը, դեղինը եւ վարդագոյնը շատ լաւ կ'որոշուին կուպրի իւղով եւ քարիւղով լամբարներուն լուսովը » :

Փարիւղը ելած երկիրներուն թորեցուցման եւ մաքրութեան եղանակներուն համեմատ շատ կը գանաղանի : Փարիւղէն ելած լուսաւորութեան իւղերը վառած լուցկիէ մը բռնկելու չ'են՝ երբ լաւ մաքրուած են : Անոնք որ գրեթէ կազի պէս կը բռնկին՝ վտանգաւոր են եւ կրնան պայթիլ : Այս տեսակի բռնկող իւղերով էր որ 1871 ի մայիսին Փարիզի հասարակութիւնները չէնքեր այրեցին :

Նոյն իսկ մաքրուած քարիւղներուն համար մասնաւոր լամբարներ շինուած ըլլալու են . բուսական իւղերու համար շինուածները չ'են յարմարիր : Այս

լամբարները աւելի պարզ են, ժամացոյցի գործիք
չ'ունին, պատրոյգնին տափակ կամ մէջը պարապ
է. շատ տեսակ լամբարներ կան զորս աստ համրել
աւելորդ է: Գէշ մաքրուած քարիւղներ գործածե-
լէն զգուշանալու է: Անկատար մաքրուած քարիւ-
ղը յոյժ ցնդական եւ շուտ բռնկող նիւթ մը կը պա-
րուճակէ, որ տաքութեամբ կը ցնդի շուտով եւ
լամբարին պարապ տեղին օդին հետ խառնուելով
ամենափոքր կայծէ մը կը պայթի եւ բռնկած իւղը
հեռուն կը ցրուէ: Անկատար մաքրուած քարիւղը
ճանչնալու շատ դիւրին միջոց մը կայ. փոքրիկ պը-
նակի մը մէջ քիչ մը դնելու եւ վառած լուցիկի մը
մօտեցնելու է. լաւ մաքրուած իւղը չը բռնկիր,
նաեւ եթէ լուցիկին մէջը ձգենք կը մարի. ընդհա-
կառակն դէշ մաքրուած իւղը շուտով կը բռնկի:
Ամէն մարդ կրնայ ընել այս փորձը առանց երբէք
ինքզինքը վտանգի մէջ դնելու: Նաեւ բնաւ փչե-
լով մարելու չ'է լամբարը:

Այժմ տեսակ մը լամբար կը ծախեն որ շիջու-
ցիկ մ'ունի մարելու համար. կոճակ մը կայ՝ դար-
ձուցածիդ պէս շիջուցիկը պատրոյգին վրայ կը գայ
եւ կը մարէ:

Քարիւղ գործածելու համար հետեւեալ կանոն-
ներուն ուշադրութիւն ընելու է:

1^o. Քարիւղը բերանը գոց շիջերու մէջ եւ զով
տեղուանք պահելու է:

2^o. Միշտ իւղին ամբարանոցը վառելու տեղէն
հեռու եղած լամբարները գործածելու է:

3^o. Ցերեկին մաքրելու է լամբարները եւ ոչ թէ
երեկոյին արուեստական լուսով, որպէս զի բռնկե-
լու դիւրութիւն չը տրուի:

4^o. Լամբարները միշտ մինչեւ բերանը լեցնելու
է, եթէ քիչ մ'ատեն իսկ պիտի վառին:

5^o. Վառելու համար քիչ մը բարձրացնելու է
պատրոյգը եւ վառելէն յետոյ նորէն իջեցնելու է
ապակի ծխանը դնելու համար, յետոյ նորէն բարձ-
րացնելու է բայց շատ ծանր:

6^o. Նայելու է որ լամբար մը վառած ատեն եր-
բէք բոլորովին չ'պարպուի:

7^o. Լամբարին մէջի իւղը հատնելու վրայ եղած
ատեն վերոյիշեալ կերպով մարելու է եւ թողու է
որ պաղի, յետոյ լեցնելու է միշտ ճրագը հեռու
բռնելով:

8^o. Երբ լամբարի մը ապակին կը կոտրի՝ վերոյիշ-
եալ կերպով մարելու եւ թողու է որ պաղի:

9^o. Եթէ որեւէ կերպով բռնկի քարիւղը՝ վրան
աւաղ, հող կամ մոխիր թափելու է, վասնզի ջուրը
չ'կրնար մարել, եթէ այրուածք կայ մարմնոյն վրայ՝
մինչեւ բժշկին դալը վրան բուսական իւղ մը դնե-
լու է:

ԼՈՒՍԱԵՆՈՐՈՒԹԵԱՆ ՎՁՁՈՎ*։— Լուսաւորութեան
համար գործածուած կաղն ալ տաքցնելու համար
գործածուածն է: Կաղով լուսաւորութիւնը շատ
փայլուն կ'ըլլայ, բայց երկու անտեղութիւն ունի.
1^o. Երբ սահմանափակ օդի մը մէջ լեցուի՝ անոր մէջ
գտնուողները շնչասպառ կ'ընէ**.

* Կաղով լուսաւորութիւնը գտաւ 1800 ին Գաղղիացի ֆի-
լիբ Լըպօն, բայց տեսնելով որ իր հայրենակիցները կ'անար-
գին իւր գիտը, անգղիա անցաւ. 1812 ին Լօնտրա իսկ 1820
ին ֆարիզ կաղով լուսաւորուեցաւ:

** Այսպիսի մահուան օրինակներ բազմաթիւ են:

պարունակութեան միայն տասն եւ մէկ մասէն մէկը կաղով լեցուած ըլլայ՝ ճրագով հոն մտած ատեն նիս կը պայթի :

Առաջները վառած ճրագ մը կը պտըտցունէին խողովակներուն երկայնքին հասկնալու համար թէ արգեօք փախուստ կայ, այժմ բողբոլին արգիլուած է այս սովորութիւնը եւ մասնաւոր կանթեղով մը կը փնտռեն որ ամեն տեղ կը գտնուի :

Կաղով լուսաւորութիւնը շատ փայլուն կ'ըլլայ, շատ տաքութիւն կ'արտադրէ եւ շատ շնջելի օդ կը քաշէ, ուստի երբ նեղ սենեակներու մէջ առանց ցոլացուցչի գործածուի առողջութեան եւ տեսութեան կը վնասէ : Ամենէն աւելի ընդարձակ տեղերու, փողոցներու, հասարակաց հրապարակներու, սանդուղիներու, մեծ սրահներու կը յարմարի : Սակայն արուեստանոցներու եւ մթերանոցներու, եւ նոյն իսկ առանձին բնակութեանց մէջ ալ գործածուելու վրայ է : Պ. Ա. Էրնուա նախապատիւ կը համարի կաղով լուսաւորութիւնը լամբարներէն, գիշերօթիկ վարժարաններու մէջ, պէտք եղած զգուշութիւնները ընելով որք են օդին նորոգութիւնը եւ չափաւոր կտուցներ :

ՈՂՁՊԱՀԻԿ ԿԱՆՈՆՆԵՐ:— Բնակարաններու մէջ լուսաւորութեան լաւագոյն եղանակները բուսական իւղերով լամբարները, մոմերը եւ կազերն են, եթէ հարկ եղած քանի մ'զգուշութիւններն ըլլան վերջնոյն համար : Որովհետեւ լուսաւորութիւնը օդէն առած թթուածինին տեղ բնածխական թթու կը լեցնէ անոր մէջ, պէտք է որ սենեկին օդը զիւրաւ փոխուի, ո՛չ միայն դռներու եւ պատուհաններու ձեղքերէն եւ ծխանէն՝ այլ հովահրիչ գործիք-

ներու միջոցաւ : Այս զգուշութիւնները ամենէն աւելի հարկաւոր են կաղ վառուած ատեն, որուն խողովակներէն յաճախ կը փախչի կազը, բայց բարեբաղդաբար իւր հոտէն կը ճանչցուի :

Լուսաւորութեան աչաց վրայ ըրած արդիւնքներուն վրայ զգայարանաց առողջապահութեան գըլխուն մէջ պիտի խօսինք (հիմգերոյդ դաս) :

ԲՆԱԿԱՐԱՆԱԿ ՎԱՏԱՌՈՂՁՈՒԹԵԱՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ:— Բնակարանաց վատառողջութեան գլխաւոր պատճառները եւ անոնց առաջն առնելու միջոցները բովանդակուած են հետեւեալ տեղեկութեանց մէջ զորո հասարակաց առողջապահութեան յանձնաժողովը հրատարակեց 1870 ին :

Բնակարանաց վատառողջութեան պատճառները:— Բնակարանաց օդը կ'ապականուի գլխաւորաբար հետեւեալ պատճառներէն. մարդոց եւ կենդանեաց բնակութիւնը, լուսաւորութեան եւ ջեռուցման գործածուած զանազան նիւթոց այրումը, կաղի փախուստները, մէղերու, աղտոտ ջրերու եւ ամեն տեսակ աղտեղութեանց անչարժ մնալը եւ հոտիլը եւ այլն » :

Օդին ապականութենէն յառաջ եկած արդիւնքները միշտ ծանր են : Տարածական հիւանդութեանց բաղմամբոխ ժողովրդոց մէջ շուտով ծաւալելուն գլխաւոր պատճառներէն մին ալ հովահրութեան եւ մաքրութեան պակասութիւնն է :

Բնակարանները առողջ եւ մաքուր պահելու միջոցները:— Հետեւեալ կերպով միայն կարելի է ձեռք բերել այս արդիւնքները :

Պէտք է որ ննջելու սենեակներուն մէջ գրուած մահճակալներուն թիւը սենեակին մեծութեան հա-

մեմատ ըլլայ, մարդ գլուխ դոնէ 14 խորանարդ մեթր օդ ըլլալու է, հովահրութեան միջոցները հաշուի չ'դնելով:

Շատ մը մարդիկ մի եւ նոյն սենեկի մէջ պառկելու չ'են, մանաւանդ այն տեղ որ միանգամայն եւ խոհանոցի տեղ է:

Սենեակներու օդը նորոգելու է, մանաւանդ արեւին դիմաց եղած պատուհանները բանալով, եւ եթէ հարկ ըլլայ տաք հանդերձներով ալ ծածկուելու է չ'պաղելու համար, բայց բոլոր պատուհանները բանալու է օդը լաւ մը փոխելու համար:

Սնկողնէն ելնելէն յետոյ վերմակները բանալով պատուհանները բանալու է, նոյնպէս նաեւ սենեակը աւելուած ատեն:

Երբէք կրակարաններով (մանկալ) ածուխ չը վառել սենեակներուն մէջ, միշտ վառարանին (օձազ) մէջ կամ ծխանի մը տակը վառելու է, որպէս զի այրելէն յառաջ եկած կազերը եւ մուխը անկէ դուրս վաղեն:

Մարմինը միշտ մաքուր պահելու է լուալով կամ բաղնիք երթալով: Ճերմակեղէնները բաւական շուտ փոխելու է եւ միւս զգեստներն ալ մաքուր պահելու է:

Աղտոտ ճերմակեղէնները շատ դիզելու չ'է, այլ հետզհետէ լուալու կամ լուալ տալու է:

Հոտել սկսած միս չ'պահել, դուրսը բաց օդին մէջ ձգելու է հոտ ունեցող պարէնները:

Յաճախ աւելու է տան ոչ միայն բնակեալ սենեակները այլ եւ սանդուղները եւ ամեն կողմերը, նաեւ աւելելով չ'ելած ցեխերը կամ աղտոգութիւնները քերելու է: Սալայատակով եղած տեղերը կարելի եղածին չափ յաճախ լուալու է եւ լուալէն

յետոյ լաւ մը սրբելու է: Չուրին մէջ քիչ մը հոտաբարձ նիւթեր ալ աւելցունելը աղէկ է: Եթէ լուացքը բնակարանը խոնաւ պահելու պատճառ կ'ըլլայ, օգուտէն աւելի վնաս կ'ընէ:

Սմինամեծ խնամով մաքրելու է ճեմիչները եւ տան մէջ գործածուած շուրերուն ամանները եւ ճամբայները:

Կերակուրի աւելորդները, բանջարեղէններու մնացորդները եւ այլ ամեն աղտոգութիւնք գոց սնտուկներու մէջ պահելու է իւրաքանչիւր օր քաղաքապետութեան կառքին մէջ թափելու համար:

Լուացքի եւ այլ աղտոտ ջրերը ամենեւին պահելու չ'է բնակարանաց մէջ: Նաեւ այդ ջուրերը թափուելու կասկարային (սկարա) վրայ հաստատուն մարմիններ ձգելու չ'է որպէսզի ճամբայները չ'գոցուին եւ չ'հոտին: Երբ ջրերը գէշ կը հոտին, ատոնց հոտը վերցնելու է: Լուացքի ջուրերուն յատկացեալ տեղին մէջ բնաւ թափելու չ'է մէզերը »:

ԶԳԵՍՏՆԵՐ, ՓՈՓՈԹՈՒԹԻՒՆՆԵՐ ՀԱՍՆԱԿԱՅ, ԵՂՆԵՍԿԱՅ, ԿԼԻՄՏՅՈՅ ԵՒ ՕԳԻՆ ՎԻՃԱԿԻՆ ՀԱՄԵՄՍԱՅ:— Զգեստներուն մէջ նկատելի են անոնց հիւսկէնը, գոյնը, անոնց նիւթը եւ ձեւը:

Թոյլ, լափն ծակերով հիւսկէնները սեղմեալ հիւսկէններէն աւելի տաք կը պահեն:

Սպիտակ դուռով զգեստները մութ գունովներէն աւելի կը պահեն տաքութիւնը: Ուստի եւ կենդանեաց մազերուն գոյնը կը բացուի քանի ցուրտ երկիրներու մէջ երթանք (սպիտակ արջ, սպիտակ ուն եւ այլն): Բուրդէ կերպասները բամբակէններէն աւելի տաք, բամբակէններն ալ քթանէ կերպասաներէն տաք կ'ըլլան: Զգեստներու ձեւը կը փոխուի

երկիրներու, նորաստիճիւն, պաշտօնին եւ մարմնոյն մասերուն ձեւին համեմատ : Նայելու է որ զգեստները ոչ չափազանց լայն (գոնէ ձմեռը) ոչ ալ չափազանց նեղ ըլլան :

Երբ թեւնոցները շատ լայն են, բանդալօնին պծեղները շատ բաց են եւ ընդհանրապէս զգեստները շատ բաց կը թողուն վզին բոլորափքը, հարկաւ հովը բազուկներէն, սրունքներէն եւ կուրծքէն ներս կը մտնէ եւ վերը յիշուած պաղելէ յառաջ եկած հիւանդութիւններուն պատճառ կ'ըլլայ :

Շատ սեղմուած փողպատները գլխի ցաւ եւ նոյն իսկ ուղեղի բորբոքում կը պատճառեն, իսկ շատ սեղմուած ծնդակապերը արեան վերադարձը արգիւղելով երակներուն ուռեանալուն եւ անկէ յառաջ դաւիք ամեն տխուր հետեւանաց պատճառ կ'ըլլան :

Մէջքը նեղ բանդալօնները երկու շլաս ունին. նախ ստամոքսը ճնշելով մարսողութիւնը կը դժուարացնեն եւ աղիքներու բոլոր ծրարը ճնշելով աղէթափութիւն կը պատճառեն, այսինքն աղիքները ցայլից մորթին ծալքին տակէն դուրս կը թափին :

Աղէթափութիւն յառաջ կը դայ նաեւ սաստիկ ճիգերով եւ ձի հեծնելով, որ ատեն փորը կը ճնշուի մէջքին եւ թամբին մէջ տեղը :

Այս պատահարներուն առաջն առնելու համար բանդալօնը վեր բռնող փոկեր (ասկը) գործածելու է փոխանակ անոր մէջքը նեղ ընելու : Երբ փոկերը առաձգական եւ ճկուն են՝ մարմնոյն շարժումները ամենեւին չ'են նեղուիր եւ ոչ չնջառութեան ազատութիւնը ոչ ալ կուրծքին զարգացումը կ'արգիւղեն : Բանդալօնը վեր բռնելու համար փոկերու տեղ սեղմեալ դօտի գործածելէն շլասակար բան չկայ

առողջութեան համար, ինչպէս են կաշիէ նեղ գօտիները որք կը գործածուին ասոր համար :

Նաեւ զգուշանալու է նեղ եւ գէշ շինուած մուճակներէն որք փապարած եւ բլիթէն կը պատճառեն : Բրդէ գլխարկները (Ֆես) ամենեւին աղէկ չ'են. վասն զի մազերուն թափելուն պատճառ կ'ըլլան : Բուրդը կ'ուտէ մազերը, կ'ըսեն Պիրենեանց եւ Լանտի գիւղացիները եւ բրդէ գտակը շուտով կուտ կ'ընէ գլուխները : Թեթեւ գլխարկները լաւագոյն են : Թիւրքերուն եւ զօրականներուն շուտով կուտ ըլլալուն պատճառը իրենց բրդէ գլխարկներն են : Մարդ իւր գլխուն մազը պահելու համար կարելի եղածին չափ քիչ ծածկելու է դայն :

Զառիկային աղերով կանաչ ներկուած կերպասները, պատերը ծածկելու կամ արուեստական ծաղիկներ շինելու համար գործածուած կանաչ թղթերը բաւական ծանր անտեղութիւններ կ'ընծայեն : Ուրիշ գոյներ ալ, մանաւանդ հանքածուխի թորեցումէն ելած կարմիր գոյները (անիլին, ֆիւլին, քօրալին եւ այլն) նոյն անտեղութիւններն ունին : Վերջին տարիներս գուլպաները, զանկապանները եւ շապիկները անյալիսի նիւթերով ներկեցին որք մորթը դրդուել սկսան. ասոր պատճառը անոնց մէջ գտնուած փենական թթուն է որով յաճախ խառնուած են : Աւելի լաւ է ետ կենալ գունաւոր շապիկներէն, գուլպաներէն եւ այլն :

Առաձգական խէժը կամ քառուցորը իբր հանդերձ գործածելը լաւ չ'է, վասն զի անթափանց է : Մորթին վրայի անդապլի արտահոսութիւնը կ'արգելու, որ ճիշտ կը նմանի թոքերուն արտաշնչութեան : Մորթէն ելած բոլոր ջուրը կը խտանայ, կաթիլ կը դառնայ քառուցորէն տակը. յետոյ այդ

կաթիլները բոլոր մարմինը կը պատեն եւ մարդ կը խեղդուի քրտինքէ թրջուած հագուստներու մէջ :

Քառուցուքէ մուճակներն (յասթիք) ալ մի եւ նոյն արդիւնքը կ'արտադրեն եւ ոտքերը խոնաւ կը պահեն :

Անձրեւին դէմ թեթեւ եւ պարզ վերարկուներ կամ պաղլեղուկի քացախատով անթափանցելի եղած զգեստներ գործածելը լաւագոյն է :

ՈՂՁՊԱՀԻԿ ԿՍԵՈՆՆԵՐ ԶԳԵՍՏՆԵՐՈՒ ՄԱՍԻՆ:— Զգեստներու թիւը եւ թանձրութիւնը եղանակին եւ կլիմային խստութեան համեմատ ըլլալու է : Շատ ծաղրելի կը թուի ըսելը թէ ցուրտ եղած ատեն տաք զգեստներ հագնելու է . բայց անգլիական կամ իրլանտական նորասովոր մը կայ եւ զօր առողջապահութիւնը ամենեւին չը գովեր . որուն համեմատ փոքրիկ մանուկները դուրս կը հանեն ամենէն ցուրտ ժամանակներն ալ սրունքները եւ թեւերը բաց : Մարդ երբ պէտք եղածէն աւելի զգեստներ հագած ըլլալուն համար կը տաքնայ , աւելի քիչ ենթակայ է հիւանդանալու՝ քան երբ բաւական զգեստ չ'ունենալուն համար կը մտի : Աստի փափուկ եւ մսերու ենթակայ եղող անձանց համար մորթին վրայէն Ֆանելյա հագնիլը , փողի շալ գործածելը եւ տաք տեղէ մը ցուրտ տեղ մ'անցած ատեն եւ աչխատեղէն կամ քրտնեղէն յետոյ վերարկու հագնիլը օգտակար եւ նոյն իսկ հարկաւոր զգուշութիւններ են :

Ամենէն աւելի ծերերը եւ մանուկները զգուշանալու են ցուրտէն եւ տաք հագուելու են : Յուրտ եղանակներու եւ կլիմայներու մէջ բուրդէ հագուստներ՝ իսկ տաք եղանակներու եւ կլիմայներու մէջ

քթանէ լայն հագուստներ գործածելու է : Տաք կլիմայներու մէջ մեծ գլխարկներ եւ հովանոց գործածելը առողջապահութիւնը շատ կը գովէ :

Գարունը եւ աշունը ցերեկները տաք կ'ըլլան բայց գիշերները ցուրտ են , եւ նոյն իսկ ցերեկը արեւին աներեւութանալէն կամ հովին սաստկութենէն օդը կը պաղի մէկ ժամէն միւսը : Աստի երբ մէկը թեթեւ հագուած է աղէկ է որ քովը վերարկու մ'ունենայ , որ օդը պաղելուն պէս վրան առնու : Այս եղանակներուն մէջ օդին յանկարծական ցրտութիւններէն շատ զգուշանալու է , յորս շատ յաճախ եւ շատ վտանգաւոր են պաղիլները :

ԽԱՄԲ ՄԱՐՄՆՈՅ:— Մարմնոյ խնամները շատ մեծ կարեւորութիւն ունին : Արդարեւ անհրաժեշտ է որ մորթին պաշտօնները միշտ գործունեայ պահուին : Մորթը պարարտ նիւթ մը , քրտինք եւ թեփ դուրս կը տայ : Այս նիւթերուն ելքը որ ներքին գործարանները ազատ կ'ընէ իրենց պաշտօններուն մէջ եւ ընդհանուր առողջութիւնը կը պահպանէ , կը դիւրանայ մաքրութեան խնամներովը եւ մանաւանդ լուացուելով , թաց լաթով սրբուելով , բազմիք երթալով եւ քանի մ'օժանելիներով :

Երեւելի օրինակ մը գաղափար մը պիտի տայ թէ որչափ կարեւոր են մորթին պաշտօնները :

Գաղղիացի երեւելի բնախօս մը , Ֆուրքօլթ առուն , կը պատմէ թէ իսալիոյ քաղաքներէն միոյն մէջ տօն մը կատարելու համար մեծ ձիարշաւ մը պատրաստեր էին : Բազմաթիւ էին հանդիսակիցք որոց առջեւէն կ'երթար կառք մը որուն վրայ ոսկիի տղայ մը դնելու անսովոր գաղափարն յղացեր էին : Ասոր համար ալ 12 տարեկան մանուկ մ'որոշուե-

ցաւ որուն բոլոր մորթին վրայ ոսկեզօծ թուղթ փակ-
ցուցին : Հանդէսը յամր յառաջանալով , իւր բոլոր
պատելիք տեղերը Յ ժամէն դարձան եւ երբ իրենց
կետ նպատակին հասան՝ ուղեցին ազատել թշուառ
մանուկը , բայց պաղած մարմին մը գտան , ոսկեզօծ
չըջապատը անոր պատանքն եղեր էր :

Այս ցաւալի դիպուածէն ամբողջ սաստիկ յուզ-
ուելով կարծեց թէ հրաշք մ'է եղածը եւ թէ Աստ-
ուած ուղած է պատժել իրենց ունայն պէճասիրու-
թիւնը : Փութքօլթի ուշը գրաւուելով այս իրողութե-
նէն՝ ուղեց լուսաւորել խորհուրդը : Անմիջապէս ողջ
անասնոց վրայ փորձեր ընել սկսաւ , շուներ , նա-
պատակներ , ոչխարներ եւ ձիեր խեղճ զոհին
դտնուած պայմաններուն մէջ դրաւ , անոնց բոլոր
մորթը ռետինով պատեց այնպէս որ օդը ամենեւին
չ'էր կրնար թափանցել : Փորձին ենթակայ եղող ա-
նասնոց մարմինները հետզհետէ պաղեցան եւ 7-8
ժամ յետոյ մեռան , այն պահուն յորում անոնց ներ-
քին տաքութիւնը 25 աստիճանի իջեր էր , այս ե-
ղաւ փորձին անվրիպելի արդիւնքը : Անկէ ի վեր շատ
կրկնուեցան այս փորձերը եւ հաստատուեցաւ թէ
մորթերնին անթափանցելի նիւթերով (ջնարակ , ա-
րապական խէժի լուծում , բօյօտիօն) պատուած
կենդանիները 8-10 ժամ յետոյ կը մեռնին սաստիկ
պաղելով :

ՕՆԱՆԵԼԻՔԻ — Օծանելիք կը կոչուին բոլոր այն
նիւթերը որք մորթը խնամելու համար կը գործա-
ծուին , ինչպէս են քաղցրահոտ քացախները , չպար-
ները , անուշահոտ իւղերը , իսկութիւնները , նուշի
խմորները , ածառները եւ այլն :

Շուտով ըսենք այս տեղ թէ ընդհանրապէս օ-

ծանելիք այսինքն անուշահոտ դեղերը օգուտէ աւե-
լի փնաս կը պատճառեն :

Անուշահոտութիւնները յարգի եղած դարերը
միշտ մեղկ դարեր եղած են : Նաեւ մորթին օծանե-
լիները անոր աւելի փնաս կ'ընեն քանթէ օգուտ :

Ամենէն ընտիր օծանելիքը մաքուր ջուրն է :

Օրը գոնէ մի անգամ դէմքը եւ ձեռքերը լուա-
լը հարկաւոր է : Շատ անգամ ջուրին հետ ածառ ալ
կը գործածուի մորթը աւելի լաւ մաքրելու համար :
Ածառը մորթին ամեն կողմերուն ալ կը յարմարի ,
թէ դէմքին , թէ ձեռաց , թէ մասնական եւ թէ
ընդհանուր բաղանեաց համար : Միւս ամեն օծա-
նելեաց տեղը կրնայ բռնել :

Դէմքը լուալու համար թէ անձեռոց եւ թէ
սպունգ կը գործածուի , սպունգը աւելի կակուզ կը
դպչի մորթին ուստի եւ մանկանց համար յարմա-
րագոյն է :

Մազերը միշտ կարճ պահելու է , մանաւանդ
երբ թափելու հակամէտ են , գրեթէ ամեն ամիս կրտ-
րել տալու եւ կարելի եղածին չափ քիչ ծածկելու
է : Ամեն օր սանտրելու եւ խոզանակելու է , վասն
զի անոնց համար ալ մաքրութիւնը առողջութեան
առաջին պայմանն է : Կարելի եղածին չափ քիչ գոր-
ծածելու է անուշահոտ իւղեր , ածառային կամ ալ-
քօօլական լուացքները լաւագոյն են * :

Վարժարաններու եւ գիշերօթիկ վարժարաննե-
րու մէջ աշակերտաց մազերուն մաքրութեան մօտէն

* Մազերու համար շինուած բոլոր ջրերուն սկզբունքը ար-
ղէն ատոնք են , Նտոնցմէ ամենէն հոշակաւորը , — Եւ-
րոս , բաղադրեալ է վարդի ջուրէ , ալքօօլէ , մաքուր քղաւէ եւ
փանամայի փայտէ որ անտի պէս կը փրփրեցնէ :

հակելու է : Աէրնուա բժիշկը մանրադիտական բոյսերէ յառաջ եկած քանի մը պատառաբուծական եւ տարափոխիկ հիւանդութեանց վրայ խօսելով, կը յաւելու. « որչափ խնամ տանելու է մանկանց ճերմակեղէններուն եւ սանտրերուն մաքրութեան, մասնաւորապէս անոնց գլխուն վրայ երեւցած ամենափոքր պալարին : Միշտ հակելու է սանտրերուն մաքրութեան, իւրաքանչիւր աշակերտ իրենը ունենալու է : Աշակերտի մը գլխուն վրայ փոքրիկ պալար մ'երեւալուն պէս բժշկին ցուցնելու է, կրնայ ըլլալ որ փաստակար եւ տարափոխիկ հիւանդութեան մը սկզբնաւորութիւնն է :

Գլխուն պատառաբոյծ միջատները, կամ բուն անուռնին տալով, ոջիւնները աղտեղութենէ կը ծնին :

Գաղղիացի ռափիկ ժողովրդեան մէջ ծագրելի եւ զգուելի նախապաշարում մը կայ, որուն համեմատ ոջիւնները պահելու է եղեր, վասնզի անոնք տղոց գէշ հիւթերը կը ծծեն :

Այս միջատները շուտով ջնջելու համար, մազերը շատ կարծ կտրելու, գլուխը առատ ձէթով օծելու եւ օրը երկու անգամ սանտրելու է :

Մորուքին գալով՝ երբ էնք կտրեր զայն, շատ մաքուր պահելու է աճառով լուալով եւ սանտրելով : Այսու ամենայնիւ շատ երկարեցնելու է՛ մօրուքը որպէսզի կարելի ըլլայ մաքուր պահել : Ակոսներուն եւ ականջներուն տրուելիք խնամոց վրայ անդին պիտի խօսինք :

ԲՈՂԱՆԻՔ ՄԱՅՐՈՒԹԵԱՆ ԸՆԴՀԱՆՐԱՊԷՍ.— Բաղանիք եւ լուացմունք ուրիշ շատ մ'օգուտներէ զատ՝ մորթին վրայի նիւթերը կը մարրեն, որք յառաջ կը գան

թէ քրտնելէ եւ թէ մորթին տակի փոքրիկ քսակներէն որք պարարտ նիւթ մը կ'արտադրեն :

Մաքրելու ամենէն յարմար բաղանիք տաք ջուրովներն են : Այս պարագային մէջ տաք ջուրին մէջ աճառ եւ կամ քիչ մը բօղաս կրնայ դրուիլ, այս նիւթերը մորթը աղտեղող նիւթերը շուտով կը փերցունեն : Տաք բաղանիք օգտակար են նաեւ իբր հանդարտեցուցիչ յոգնութիւններէ եւ ջգային զրգուութիւններէ յետոյ : Ծոմ եւ կամ մարսողութիւնը աւարտելէն այսինքն ճաշէն 3-4 ժամ յետոյ երթալու է բաղնիք, ապաթէ ոչ վտանգաւոր անմարսողութիւններ կրնան յառաջ գալ անտի : Տան մէջ լուացուելու յատուկ լողարան (պանեօ) է՛ եղած ատեն որ եւ է խոր ամանի մը մէջ կարելի է լուացուիլ, իւրաքանչիւր անհատի զգայնութեան համեմատ ջուրին տաքութեան աստիճանն ալ կը փոխուի : Միջին բարեխառնութիւնը 32 աստիճան է, լայց բաղնիքի տաքութիւնը կրնայ 28 էն 33 աստիճան երթալ, երբ 28 աստիճան է ջուրին տաքութիւնը գաղջ բաղնիք կ'ըսուի, անկէ վար՝ զով բաղնիք կը կոչուի, իսկ 33 աստիճանէն վեր շատ տաք է բաղնիքը :

Բաղնիքէն ետքը պաղ առնելէն զգուշանալու է, եւ ասոր համար է որ կ'արգիլուի մանաւանդ ձերերուն բաղնիք երթալ ձմեռուան սաստիկ ցուրտերուն կամ գոնէ մեծ զգուշութեամբ երթալ :

Տասն եւ հինգերորդ կամ տասն եւ վեցերորդ դարուն մէջ մորթին վրայէն ճերմակեղէններ (վարտիք, շապիկ, օձիք եւ այլն) հագնելու սովորութիւնը ելնելով առաջուան չափ պէտք է՛ մնաց բաղնիք երթալու, սակայն երթալը շատ օգտակար է իբր մաքրութիւն : Ամենեւին մտքէ հանելու է՛ սա մեծ

ճշմարտութիւնը թէ առողջութեան առաջին պայմանը մաքրութիւնն է : Գէր մարդիկ շատ մանկուհին տաք բաղնիք , վասնզի աւելի կը գիրանան , մորթերնին թուլնալով յաճախ բաղնիք երթալէն : Պաղ բաղանեաց վրայ պիտի խօսինք լողալու վրայ խօսած ատեննիս :



ԵՐՐՈՐԴ ԴԱՍ

Կերակուրք : Բնութիւն եւ յատկութիւնք զանազան կերակրոց : Անոնց յարմարութիւնք , հասակաց , խառնութեան մը պայմանները : Պահուած կերակուրներ , նեղութիւն եւ այլայլութիւնք կերակրոց , բանաւոր եւ կանոնաւոր կերակուրութիւն :



ԿԵՐԱԿՈՐԵՐ :— Կերակուրներուն պաշտօնն է նորէն արիւն շինել , եւ արիւնինը՝ մարմնոյն ըրած կորուստներուն տեղը լեցնել : Արդարեւ մեր մարմինը գործող մեքենայի մը պէս ամեն օր կը մաշի , սա տարբերութեամբ որ մեր գործարանները կերակուրներու օգնութեամբ մաշածը նորէն կը շինեն : Յաճախ կերակուրները իրենց տարբարանական բաղադրութեան համեմատ երեք խումբի կը բաժնեն որք են 1^o սպիտային . 2^o պարարտ եւ 3^o օսլայական կերակուրք : Բայց որովհետեւ կերակուր մը շատ անգամ իր մէջ կը պարունակէ շատ տեսակ պարզ կերակուրներ՝ աւելի լաւ է զննել բաղադրեալ կե-

րակուրները իրենց ամբողջութեան մէջ , վասն զի այդ կերպարանով է որ մեր ներսի դին կը մանեն եւ ոչ թէ տարբաղադրեալ :

Մարդուն մնունդ եղող գլխաւոր կերակուրներն են . անամոց մարմինը (արջաուի , ոչխարի եւ այլն միս , խողի միս , հաւեղէնք , որսի կենդանիք , ձկուրնք) , հաւկիթ , կաթ , կանաչեղէնք , ընդեղէնք եւ պարարտ ու իւղային նիւթեր :

Ըմպելիներուն վրայ հետեւեալ գլխուն մէջ պիտի խօսինք :

ՍՊԱՆԿԱՆՈՅԻ ՄԻՍ :— Անասնոց մարմինը կամ միսը ամենէն աննդարար կերակուրն է : Ամենէն աննդարար մսերը եղնի եւ ոչխարի մսերն են : Անամոց գրեթէ ամեն մասերն ալ , ուղեղը , լեզուն , լեարդը , երիկամունքը կ'ուտուին . բայց այդ մասերէն ոչ մին բուն մսին չափ ոչ աննդարար եւ ոչ ալ դիւրամարս է : Մի եւ նոյն կենդանին զանազան տեսակ մսեր ունի որք իրենց փափուկութեան համեմատ կը բաժնուին : Սպանդանոցի լեզուաւ միսերու դասակարգութիւն կը կոչուի այդ : Առաջին կարգի կամ ամենէն փափուկ միսը երիկամանց եւ կողերուն մէջ տեղի փափուկ միսն է որ Թիլի կ'ըսուի Գաղղիերէն : Անկէ յետոյ կը գայ Թօ-Թիլի ըսուած մասը որ ողնասիւնին վրայ կ'ըլլայ : Մնացած մասերը շատ եփուելու են կակուղնալու համար , ուստի եւ խաշած եւ ուրիշ բանջարեղէններով լսառն կերակուրներ պատրաստելու կը ծառայեն :

Հորթու կամ գառին միսը քանի մատաղ ըլլայ՝ այնքան նուազ աննդարար կ'ըլլայ եւ փորձարութիւն կը պատճառէ :

Խոզու միսը բաւական աննդարար է . բայց քա-

նի մը ստամոքաներու համար ծանր եւ դժուարաւ մարս է : Երբ աղուի աւելի դիւրամարս կ'ըլլայ : Այն ատեն ամեն տեսակ ապուխտ եւ երչիկ կրնայ շինուիլ անով : Բայց ապուխտները եւ երչիկները ուրիշ ամեն տեսակ աղի կերակուրներու պէս զըրգ-ռիչ եւ նուազ սննդարար են զորս շատ ուտելը աղէկ է :

Այժմ Գաղղիոյ սպանդանոցներուն մէջ մտի նոր տեսակ մ'ալ աւելցած է որ է ձիու միսը : Զիտու միսի առաջին խանութը 1866 ի յուլիս ամսուն մէջ բացուեցաւ ի Փարիզ : Անկէ ի վեր ամեն տարի 2000 ձի կը մորթուի հոն : Փարիզի պաշարման միջոցին 40,000 ի ելաւ այդ թիւը : Բայց զայն ուտելու ստիպող պարագայները անհետանալուն պէս դարձեալ նուազեցաւ այդ թիւը * :

Սակայն ձիու միսը շատ առողջարար եւ շատ սննդարար է : Բայց Փարիզի պաշարման ատեն կերուած ձիերը, մատաղ, առոյգ եւ պերճանաց յատկացեալ ձիեր էին . մինչդեռ անկէ յետոյ դարձեալ սկսան ծեր եւ մաշած ձիերը միայն մորթել, որոնց միսը կարծր է եւ սաստիկ հոտ մ'ունի որ որսի կենդանեաց հոտին կը նմանի :

ՀԱՆԳՆԵՒՐ:— Հնդկահաւը, սազը, բազը բաւական սննդարար միս ունին : Վառեակը թէեւ աւելի փափուկ է, բայց ասոր փոխարէն ալ նուազ սընընդարար է : Այսպէս է նաեւ աղաւնին : Հաւե-

* Այժմ փարիզի մէջ տարին 6,000 ձի կ'ուտեն . 1874 ա. մին չորրորդ եռամսոյն մէջ փարիզի սպանդանոցները մորթեցին 1740 ձի, 127 էջ եւ 6 ջորի, որք 558,098 քիլոկրամ միս տուին առանց հաշուելու զլուխը, լեարդը եւ սիրտը :

ղէնը հիւանդութենէ նոր ելնողներուն համար շատ կը յարմարին :

ՈՐՍԻ ԿՆՆՂԱՆՔՆԵՐ:— Որսի մազոտ կենդանիները (նապաստակ, այծեամ, վարազ) ընդհանրապէս շատ սննդարար են եւ բաւական դիւրամարս, սակայն ամեն ստամոքաներու չ'են յարմարիր : Որսի թռչունը (փասեան, կաքաւ եւ լորամարգ) ալ դիւրամարս են, բայց նուազ սննդարար : Այսպէս է նաեւ ճագարը :

Կան քանի մը կենդանիներ ալ որք պաշարմանց եւ սովերու ատեն միայն կ'ուտուին որք են շուն, կատու, մուկ եւն :

Վերջապէս միսերը երկու մեծ դասերու կը բաժնուին, իրենց սննդարարութեան համեմատ :

1^o Կարմիր կամ թխագոյն միսերը . եղն, ոչխար, ձի, այծեամ, նապաստակ, վարազ :

2^o Սպիտակ միսերը . թարմ խոզու միս, հորթ, գառն, ճագար, հաւեղէնը, կաքաւ, փասեան :

Կարմիր միսերը կը յարմարին ամենէն աւելի աղոց անոնց մեծնալու ատենը եւ մարմնաւոր աշխատութեամբ յոգնող մարդոց, այսինքն անոնց՝ որոց գործարանները շատ կը մաշին եւ առատ սնունդի պէտք ունին : Ասոնց հակառակ պարագայներուն մէջ ալ սպիտակ միսերը կը յարմարին, այսինքն մատաղ մանկանց, ծերերու, կանանց, ապաքինողներու եւ նստուկ կեանք անցնողներուն :

Միսերուն սննդարարութիւնը կը զանազանի նա եւ անոնց պատրաստութեան կերպերէն :

Թորոված միսերը շատ սննդարար եւ շատ դիւրամարս են . իսկ ջուրի մէջ եփած միսերը աւելի դժուարամարս են :

Թաշած եւ մանաւանդ երկայն ատեն եռացած միսերը դժուարամարս եւ նուազ սննդարար են :

Միսին յատկութիւնը կը փոխուի նաեւ անասունները մեծցնելու եղանակէն եւ անոնց կերակուրներէն : Աշխատող անասնոց միսերը աւելի առատ եւ աւելի համով են , վասն զի աշխատութիւնը կը զարգացնէ մասնները եւ աւելի մսեղ կ'ընէ զանոնք :

Երբ անասուն մը կը պարարտացնենք մորթելու համար , անոնց մասններուն մէջ անցնող ճարպը կը փափկացնէ անոնց մարմինը :

Անասնոց սնունդն ալ ազդեցութիւն ունի անոնց միսին համին վրայ : Երբ ապսեմքի պէս դառն խոտեր ուտեն , իրենց միսն ալ դառն կ'ըլլայ : Երբ վառեակին կերին մէջ խստոր գանուխ՝ անոր միսն ալ կը հոտի : Այն հաւեղէնք որ կտաւատի հունտ կ'ուտեն իրենց միսը իւղ կը հոտի : Ծաթրին կամ թաւ զոպայ (սառա ջայք) ուտող վայրենի ճագարներուն մարմինն ալ այնպէս կը հոտի : Ընտանի ճագարը երբ կաղամբով կը սնանի , անոր համը կը պահէ իւր մէջ . ճախնուտ տեղեր արածուող ոչխարներուն միսը անհամ եւ թոյլ կ'ըլլայ . ընդհակառակն ծովուն մօտ աղի մարգագետիններու մէջ արածուող գառներուն միսը շատ համեղ կ'ըլլայ եւ շատ յարգի է :

Բոլորովին թարմ միսը քիչ մը հինցած միտէն աւելի կարծր կ'ըլլայ , Խորովուելիք միսը քիչ մը սպասելու է : Ընդհակառակն միսի ջուր շինելու համար ալ թարմ միս գործածելու է :

ՄՍԻ ԶՈՒՐ.— Մսի ջուրը շատ կարեւոր սնունդ մ'է : Մսին սնունդ տուող մասերը կը պարունակէ

իւր մէջ : Տեսակ տեսակ միսերով կրնայ պատրաստուիլ՝ եղնի մսին ջուրը լաւ կերակուր մ'է եւ որչափ թանձր ըլլայ՝ այնչափ աւելի դիւրամարս կ'ըլլայ : Մսի տկար ջրերը քիչ մը գետնախնձորի ալիւրով թանձրացնելը օգտակար է : Եղնի թէյը , որ շատ կը գործածուի Անգղիոյ մէջ եւ զոր շատ բժիշկներ ապաքինողներու կը պատուիրեն Գաղղիոյ մէջ , ուրիշ բան չէ բայց եթէ եղնի Ֆիլիքի օշարակ , ուրուն մէջէն ճարպերը եւ ձգտանները հանուած են : Ասիկայ հասարակ մսի ջրերէն աւելի դիւրամարս է եւ տկար ստամոքսներու շատ լաւ կը յարմարի : Վառեկի ջուրը ապաքինողներուն կը տրուի : Քիչ կը սնուցանէ , դիւրաւ կը մարսուի , երբ երկար ատեն անով չ'սնանիր մէկը :

Չորթու ջուրը շատ քիչ կը սնուցանէ եւ շուտով կը յոգնեցնէ ստամոքսը : Աւելի իբր ամօքիչ օշարակ կը գործածուի քան թէ իբր կերակուր : Այսպէս են նաեւ գորտի եւ խխունջի ջրերը :

ԶՈՒՆՔ.— Այս սնունդով կը նշանակուին աղի եւ անուշ ջրերու ամեն տեսակ ձուկերը եւ ուրիշ խել մը կենդանիներ որք ջուրի մէջ կ'ապրին , ինչպէս են , խեչափառները , խեցգետինները , գորտերը , կրիայները , ոստրէները , ուլականջները (միսիա) եւն :

Ընդհանրապէս ձկանց միսը նուազ սննդարար՝ բայց դիւրամարս է : Ձուկերուն մէջէն ամենէն դիւրամարսը ոստրէն է , հիւանդի կերակուր է այն : Մովու խեցգետինները եւ ճարպոտ ձուկերը , ինչպէս է օձաձուկը , դժուարամարս են : Գետերու ձուկերը ծովիներէն նուազ սննդարար են : Այն ձուկերը , որոց մարմինները ամենէն աւելի հաստատուն են , աւելի սննդարար են , ինչպէս են վահա-

նաձուկը (գալգան պալըղը), սօմօն, սկոււմրու, մօրիկա եւն:

Աղած ձուկեր գործածելու մէջ շատ չափաւոր ըլլալու է. վասն զի երբէք թարմ ձուկի տեղը չեն բռններ:

Քանի մը ձկնեղէնք գոր օրինակ՝ ուրականջը եւ ծովու փոքր խեցգետինները մորթին վրայ կարմիր բան մը դուրս կը տան, որք բաւական անհանգիստ կ'ընեն, բայց միշտ կ'անցնին:

ՀԱՆԿՈՒԹ.— Ամենէն աւելի հաւու հաւկիթները կը գործածուին իբր կերակուր: Բաթի, հնդկահաւի, սադի հաւկիթներն ալ շատ աղէկ են, բայց հաղուազիւտ: Հաւկիթները սննդարար եւ դարմանիչ կերակուր են. բայց մարմնական սաստիկ աշխատութեամբք զբաղողներու համար անբաւական են. կիսեբու, աղոց, նստուկ կեանք անցնողներուն, ապաքինողներուն շատ աղէկ կը յարմարին: Հաւասար կշռով հաւկիթները կաթէն աւելի սննդարար են:

ԿԱԹ, ԿԱՐԱԿ, ՊԱՆԻՐ.— Նոր ծնած աղոց համար ամենայարմար կերակուրը կաթն է: Ատոր համար թէ կովու, թէ իշու եւ թէ այծի կաթ կրնայ գործածուիլ: Այժմ ծծմօր կաթին տեղ այծու կաթ շատ կը գործածեն: Կը հաստատեն թէ տղայները աւելի աշխոյժ կ'ընէ:

Կենդանիին սնունդը շատ մեծ ազդեցութիւն ունի կաթին բաղադրութեան եւ անոր արդեանց վրայ: Կովերու կաթը լուծողական կ'ըլլայ երբ այդ յատկութեամբ խոտեր ուտեն: Նաեւ երբ այս կենդանիները ապսէնք ուտեն՝ իրենց միտը եւ կաթը լեղի կ'ըլլայ:

Մօր կաթին տեղ աղոց տրուելէ զատ կաթը ամենէն աւելի կը գործածուի իբր նախաճաշ խահուէտով կամ տուրմով (շօթօլա) խառն: Ասի շատ առողջ նախաճաշ մ'է երբ զայն բաղկացնող տարրերն լաւ տեսակէ են: Խահուէտով կաթը, զոր փարիղի բժիշկներուն շատը կը պատուիրեն իրենց յաճախորդներուն, բնաւ անտեղութիւն մը չունի երբ կաթը եւ խահուէն լաւ տեսակէ են:

Կարագը մանաւանդ իբր համեմ կը գործածուի կերակուրներու մէջ, ամենազերազանց պարարտ նիւթ մ'է այն: Թարմ կարագը աղի կարագէն նախապատուելի է: Մեծ քանակութեամբ կերուած ատեն կարագը լուծիչ է, կամացուկ մը կը մաքրէ մարսողական խողովակը:

Պանիրը կերակուրներու վրայէն կ'ուտուի: Երկու գլխաւոր տեսակներ կան. թարմ պանիրները եւ աղած ու խմորեալ պանիրները:

Եւրոպայի երեւելի պանիրներն են Հոլանտայի, Նէօշաթէլի, Կրիւյէրի, Ռօքֆօրի, Պրիի եւն. Պօլսոյ ամենէն գործածական պանիրները քաշէր եւ ցայիք փէյնիլիներն են: Հին պանիրները մանաւնուխին պէս տեսակ մը գրգռում յառաջ կը բերեն բերնին մէջ, որ ատեն դադրելու է ուտելէ:

ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻ.— Բանջարեղէն են աղցանի տեսակները (եղերդ, հաղար, վայրի եղերդ եւայլն), շոմին, կաղամբ, ծնեբեկ, կանաչ լուբիա, կանկառ, գոճմորու, վայրի ստեպղին, շողգամ, ստեպղին եւն: Բոլոր այս բանջարեղէնները քիչ սննդարար են, բայց կերակրոց տեսակները կը փոխեն եւ միսերուն ջեռուցիչ բնութիւնը կ'ամօքեն: Իսկ միայն խոտի տեսակները թէ հում (աղ-

ցանները) եւ թէ եփած (չոմին, եղերդ, թրթն-
ջուկ, հազար) իբր լրացուցիչ են կերակուրներուն
եւ որովայնի պնդութեան առաջքը կ'առնուն:

Ահա այս նկատմամբ գտնուելու են կերակրոց
մէջ: Բայց միայն խոտեղէնները բաւական չեն սնու-
ցանելու, մանաւանդ անոնց համար որք մարմնա-
կան դժուար աշխատութիւններ կը կատարեն:

ԱԼԻԻՐԱՅԻՆ ԲԱՆՁԱՐԵՂԵՆԲԻ:— Այս կերակրոց մէջ
մարդուն համար ամենէն օգտակարները ցորենը եւ
գետնախնձորն են:

Ցորենը հաց շինելու կը գործածուի որուն գոր-
ծածութիւնը ընդհանուր եղած է իրաւամբ:

Իւր ազօդային նիւթը (բուսական նեարդիտ)
բուսեղէն նիւթոց մէջ ամենէն սննդարարն է. սա-
կայն միայն հացը բաւական չէ իբր սնունդ, ով որ
միայն հաց կ'ուտէ՝ կը տկարանայ:

Ցորենէն յետոյ ամենէն օգտակար կերակուրը
գետնախնձորն է: Հազարումէկ տեսակ կերակուր-
ներ կրնայ պատրաստուիլ անով: Գրեթէ կրնայ հա-
ցին տեղը բռնել: Անգղիացիք հացի տեղ գրեթէ
միայն գետնախնձոր կ'ուտեն միսերուն հետ:

Միւս ալիւրային կերակուրները, բրինձ, գարի,
եգիպտացորեն, չոր ընդեղէնք (լուբիա, ոլոռն,
ոսոյ եւն.) կերակուրներուն տեսակները փոխելու
եւ զանոնք լրացնելու կը ծառայեն. բայց երբ շատ
ուտուին ամենն ալ ճարպի կը փոխուին մեր մէջ
եւ կը գիրայնեն:

ՊՏՈՒՂԻ:— Թթու կամ անուշ պտուղները (կե-
ռաս, հազարջ, ելակ, աղնիւ մոր, ծիրան, դեղձ,
սալոր, խնձոր, տանձ, ձմերուկ, սելս եւն.) շատ

օգտակար են ամառուան սաստիկ տաքերուն իբր
զովագուցիչ կերակուր. բայց եթէ չափէն աւելի
ուտուին փորհարութիւն կը պատճառեն: Այս ար-
դիւնքը յառաջ կը գայ մանաւանդ երբ կանաչ կամ
տհաս պտուղներ ուտենք:

Ասոր համար սելսերէն կ'զգուշանան բայց տհաս
սալորներէն չ'են զգուշանար որք ոչ միայն փոր-
հարութիւն այլ եւ թանչք կը պատճառեն:

Ընդհակառակն շաքարի մէջ եփուած պտուղները
(բովբօսիո) աղիքները գրգռելու յատկութիւններն
կը կորուսանեն: Պտուղներով անուշեղէններ կը շին-
ուին որք եթէ չափէն աւելի գործածուին՝ ակռայ-
ներուն կը վնասեն իրենց մէջի շաքարովը: Այս պատ-
ճառաւ տղոց արգիլելու է ամեն շաքարեղէնները
գրեթէ բոլորովին:

ՊԱՐԱՐՏ ՄԱՐՄԻՆՆԵՐ:— Այս դասուն կը վերաբե-
րին կենդանական ճարպերը. այսինքն խոզի, եղնի,
հարթու, ոչխարի, սագի իւղերը, կարագը եւ բու-
սական իւղերը որք են ձէթ, խաշխաշի, խոզկաղի-
նի, ընկուզի իւղերը եւ այլն, եւ իւղոտ պտուղնե-
րը որպիսի են ձիթապտուղ, պիստակ, ընկոյզ, կա-
ղին, նուշ, քաքաս:

Կենդանական ճարպերը կերակուրներու մէջ եւ
տապկելու կը գործածուին: Այս կերակուրները ա-
մեն մարդոց ալ հաւասարապէս չ'են յարմարիլ եւ
յաճախ ստամոքսի թթուութիւն կը պատճառեն:

Բուսական իւղերը աղցաններու վրայ եւ պահոց
օրերը կերակուրներու մէջ կը գործածուին, մանա-
ւանդ այն երկիրները յորս ձէթը առատ է:

Իւղոտ պտուղները ճաշէն յետոյ կ'ուտուին իբր
աղանդեր (ջիբիգ): Ասոնցմէ ամենէն պատուականը,

քարթաւոն խորովուելով տուրմ շինելու կը գործածուի որ շատ պատուական կերակուր մ'է :

ՏՈՒՐՄ:— Քաջածն իր կշիռին մէկ երրորդին չափ սպիտոյային նիւթ կամ օսլայ եւ կիսուն չափ կարագ կը պարուանակէ : Երբ շաքարի հետ խառնուելով տուրմի կը փոխուի կատարեալ կերակուր մը կ'ըլլայ :

Տուրմը առաջին անգամ Մեքսիկայէն եկաւ , ժՁ. դարուն մէջ տեղուանքը մտաւ կ'ըսեն Գաղղիա , բայց մանաւանդ Ան Տ'Օթրիշի եւ ապա Ռիչլէէօ կարդինալին , տէրութեան խնամապետին (ռեժան) եւ Մարի-Անթուանէթի օրերը տարածուեցաւ տուրմին գործածութիւնը : Այսօր ամեն մարդ կը գործածէ զայն : Մանաւանդ եփած կը գործածուի նախ խաճաշի համար , առանձին կամ կաթով * :

Սակայն ամեն ստամոքսներու ալ հաւասարապէս աղէկ չ'գար : Աւելի դիւրամարս ընելու համար Գաղղիոյ մէջ համեմուկ (վանիլեա) եւ Սպանիոյ մէջ դարիճենիկ (տարչին) կը խառնեն անոր հետ : Տուրմը եփած թէ հոսմ շատ պատուական կերակուր մ'է շատ պարագայներու մէջ : Փարիզի պաշարման միջոցին (1870-1871) մինչ ամեն ուտեստ սպառած էր , տակաւին առատ տուրմ կար եւ շատ մարդիկ գրեթէ միայն անով սնան բաղմամբիւ շաքարներ : Ճանապարհորդները միշտ հետեւնին քիչ մը տուրմ կ'առնեն , որ ուրիշ կերակուր չ'գտնուած առեն մեծ օգնութիւն մը կ'ըլլայ :

Փարիզի պաշարման առեն տուրմը մեծ ծառայութիւն մատուց յառաջապահ գրեւորներուն եւ այս

* Գարմէր բժիշկը կը պատուիրէ որ փորձարութենէ բռնուող տղոց տուրմ տրուի :

դրքին հեղինակը կ'ըսէ թէ 1871 յունվար 19ին Մօնարթուրի ճակատամարտին երեք օր տուրմէն զատ ուրիշ կերակուր ունեցած չ'են :

ՍՈՒՆԿ ԵՒ ԽՈՁՏԱԿ:— Այս տեղ մէկիկ մէկիկ չ'ենք կրնար համբել բոլոր կերակուրներն ալ , բայց չ'ենք կրնար զանց ընել անոնք որք կրնան պատահարներ յառաջ բերել :

Ասոնց կարգէն են սունկերը : Աղէկ սունկերը կը գործածուին իբր համեմ զանազան կերակուրներու հետ . բայց շատ մը թունաւոր տեսակներ ալ կան որք ամեն տարի բաղմամբիւ մարդիկ կը թունաւորեն մահացու կերպով : Արեմն շատ զգուշանալու է անոնցմէ : Քիչ մ'անդին պիտի խօսինք թունաւոր սունկերուն վրայ :

Խողտակը տեսակ մը սունկ է որ գետնին տակը կը մեծնայ եւ շատ հոտով է որ համէն աւելի ախորժիկ է : Արի հարուստներու կերակուր է վասն զի շատ թանկ է : Խողտակը առողջ , հաճոյ եւ դիւրամարս կերակուր մ'է : Եթէ չափաւոր ուտուի եւ լաւ ծամուի : Ասոնց շատ անգամ անմարս ըլլալը ծանր կերակուրներու հետ խառնուած ըլլալէն եւ խնջոյքներու մէջ ստամոքսը չափէն աւելի լեցնելն է :

ՅԱՐՄԱՐՈՒԻՄ ԿԵՐԱԿՐՈՅ ՀԱՍԱԿԱՅ, ԽԱՆՈՒՄՅՈՅ, ԳԱՏՏՕՆՆԵՐՈՒ ԵՒ ԱԼԻՄԱՏՆԵՐՈՒ:— Ամեն կերակուր ալ հաւասարապէս աղէկ չ'է ամեն պարագայի մէջ ալ . ուստի պարագայից այսինքն հասակաց , խառնուածոց , պաշտօններու եւ կլիմայներու համեմատ փոխելու է կերակուրներու տեսակներն ալ :

1^o ՀԱՍՍԿ:— Մանուկները շատ մենդարար կերակուրի պէտք ունին . վասն զի իրենց աճելուն հարկաւոր նիւթեր պէտք են եւ անոնց մկանանց գործունէութիւնը, խաղերը, շարժումը, մարզ . աւելի նիւթ մաշեցնելով աւելի դարմանելու պէտքը այսինքն ակտորժակը կ'աւելցունեն: Տասն եւ հինգ տարեկան տղոց սոսկակի ակտորժակը ամենուն յայտնի է: Ուրեմն անոնց առատ սնունդ տալու է, բայց խահուէ եւ ոգելից ըմպելիք ամենեւին տալու չ'է:

«Տղայք, կ'ըսէ Պէքրէլ ստէպ ստէպ ճաշելու են, բայց առատ ըլլալու չ'է անոնց ճաշը: Ամեն տեսակ գրգռիչ արգիլուելու է տղոց, եւ երբէք բոլորովին կշտացնելու չ'են փորերնին: Չափահասներուն կերակուրը խառն ըլլալու է: Ծերութեան մէջ սնունդը չափաւոր ըլլալու է, բայց գլխաւորապէս դիւրամարս միսերէ բաղադրեալ ըլլալու է:

Մէջերնին շաա ալքօօլ պարունակող գինիներ կրնան գործածուիլ այդ հասակին մէջ, բայց փոքր քանակութեամբ: Եթէ կարելի ըլլայ համոզել ծերերը որ ճաշէն առաջ եւ յետոյ, մանաւանդ յետոյ, մարդեր ընեն՝ մեծ բարիք եղած կ'ըլլայ անոնց:

2^o ԽՈՒՆՈՒՍԵՔ:— Մաղձային կամ արիւնային խառնուածք ունեցողները եւ պատագրոսները (ցիքրիզի) չափաւոր եւ սակաւապէտ ըլլալու են իրենց կերակրոց մէջ . շատ քիչ գործածելու են խահուէ, միս եւ պարարտ կամ ալիւրոտ նիւթերը, նախապատիւ համարելու են կանաչեղէնները, պտուղները, կաթնեղէնները, եւ բոլորովին հրաժարելու են ոգելից ըմպելիքերէ:

Ղղային խառնուածք ունեցողները զօրացուցիչ

կերակուրներ ուտելու են, որք բաղադրեալ ըլլան մեղէններէ եւ բուսեղէններէ: Ամենեւին խահուէ խմելու չ'են:

Աւիշային խառնուածք ունեցողներուն ամենէն աւելի կը յարմարին մեղէն կերակուրները: Ատոնք ալ կանաչեղէնները եւ ընդեղէնները չափաւորութեամբ գործածելու են: Մաքուր գինին եւ խահուէն շատ օգտակար է ասոնց:

Վերջապէս սնունդը կենաց գործունէութեան համեմատ ըլլալու է: Փոքր, տկար, փափուկ մարդ մը հարկաւ մեծ, զօրաւոր հաստակալ մարդէ մը նուազ կերակուրի պէտք ունի. կին մարդը այր մարդէն, ծերունին չափահասէն նուազ ուտելու են:

3^o ՊԵՏՏՕՆԵՐ:— Պաշտօնի մը պահանջած յոգնութեան համեմատ, առաւել կամ նուազ զօրացուցիչ կերակուրներ հարկաւոր են:

Այն մարդոց որք մարմնական ծանր աշխատութիւններ կը կատարեն, ամենէն աւելի կը յարմարին մեղէնները: Ամենէն առողջ եւ ամենէն մենդարար միսերը եղնի եւ ոչխարի եւ ընդհանրապէս կարմիր կոշուած միսերն են:

Հորթու, գառնի, հաւեղէններու ճերմակ միսերը քիչ մենդարար են: Կենդանական կերակուրները հարկաւոր են գործաւորներուն*, մանաւանդ

* Գործաւորները որչափ աւելի մտով սնանին այնչափ աւելի կ'աշխատին: Գաղղոյ մէջ ֆրանսացի եւ անգլիացի գործաւորներ միատեղ բանելով, ֆրանսացիներն ալ անգլիացոց չափ գործ կը կատարէին երբ անոնց չափ միս կ'ուտէին: Մարդիկ ալ կենդանեաց պէս որչափ աւելի սննդաւոր կերակուրներ ուտեն՝ այնչափ աւելի աշխատութիւն կ'արտադրեն, եթէ արտադրածը առածէն աւելի է՝ այն մարդը կամ կենդանին շուտով կը մաշի, կը մեռնի:

քաղաքաց մէջ, ուր աւելի հարկաւոր են սննդա-
բար կերակուրներ քան թէ գիւղերուն մէջ:

Ընդհակառակն նստուկ մարդիկ, որք մարմնա-
կան յոգնութիւններ չունին, շատ միս ուտելու չ'են
որուն չափազանցութիւնը՝ յօգացաւութիւն, միզար-
գելութիւն եւ իւր հետեւանքները, որովայնի պըն-
դութիւն, մորթի հիւանդութիւններ յառաջ կը բե-
րէ: Ասոնք կրնան ճերմակ միսերը եւ բանջարե-
ղէներ ուտել որք անբաւական են ծանր աշխա-
տութիւններով զբաղող մարդոց:

ԿԼԻՄԱՅՆԵՐ:— Կերակրոց որակութիւնը եւ քա-
նակութիւնը փոխուելու է նաեւ կլիմային տաքու-
թեան համեմատ: Տաք երկիրներու մէջ մարդ ամե-
նամուտ կերակուրով կրնայ բաւականանալ, մինչ-
գեւ ցուրտ կլիմայներու մէջ եւ մարմնական ծանր
աշխատութիւններ կատարած պատէ մարդ կերակրոց
ամենամեծ քանակութեան պէտք ունի թէ ցուրտին
դիմադրելու եւ թէ աշխատութեամբ կորուսածները
զարմանելու համար: Բաց աստի, քանի մը նիւ-
թէր, ինչպէս են պարարտ նիւթերը շատ յարմար
են ցուրտին դիմադրելու համար: Բայց տաք կլի-
մայներու եւ եղանակներու մէջ փաստակար են, այն
պատեն զուսեղէնները եւ սլոտուղները նախապատուե-
լի են:

Սակայն մեծ սխալ է կարծելը թէ ամառուան
սաստիկ տաքերուն կարելի է առանց մտի ըլլալ,
Այդ տաքութիւններն ալ կը յոգնեցնեն, կը թուլ-
ցնեն, արիւնը կը տկարացնեն, որոց դիմադրելու
համար սննդարար կերակուրներ այսինքն բաւական
չափով միս ուտելու է մարմնոյն կորուսած զօրու-
թիւնը վերստին ստանալու համար: Վերջապէս ո-

գելից ըմպելիք եւ մաքուր գինին որ ցուրտ կլի-
մայներու մէջ յարմար են, փաստակար կ'ըլլան տաք
կլիմայներու մէջ, յորս անոնց տեղ թեթեւ խահուէն,
գովացուցիչ ըմպելիք, ինչպէս են լեմոնատ եւ ու-
րիշ թթու պտուղներու ջրեր, նախապատուելի են:

ԼԱՒ ՄԱՐՍՈՂՈՒԹԵԱՆ ՄԸ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԸ:— Դի. բաւ
մարսելու համար երկու գլխաւոր պայմաններ հար-
կաւոր են. 1^o կերակուրները լաւ ծամուելու են,
2^o Մարսողական խողովակին մէջ գտնուելու են բո-
ւոր այն հեղուկները բաւական քանակութեամբ
(թուք, ստամոքական հիւթ, մաղձ, եւ այլն) որք
կերակուրները կը կերպարանափոխեն եւ յարմար
կ'ընեն երակներէն ծծուելու եւ արեան հետ խառ-
նուելու, որուն կորուստներուն տեղը կը լեցնեն
անդադար:

Յայտնի է թէ ծամելու պաշտօնը ակռայներուն
է: Ուրեմն խնամով պահուելու արժանի են:

Ակռայներու պահպանութեան խնամքները հե-
տեւեալներն են. շատ տաք եւ շատ պաղ ըմպելի-
ներ չ'իմել. ակռայներով չ'կտորել կարծր բաներ
(կեռասի, սալորի, ծիրանի կուտեր)*, քչիփորիկ
ընելու համար կարծր բաներ (դանակի կամ զմիլինի
ծայր) բերանը չ'խոթել, որք կրնան ակռայներուն
կիտուածը աւրել անոր մէջը մտնելով, ետ կենալ
թթուներէն (կիտրոն, քացախ, ազոխ, թրթնջուկ,
տհաս պտուղներ) նաեւ շատ շաքար չ'գործածել
որ բերնին մէջ կը թթուի (թրթնջական թթու). ա-
մեն առտու մաքուր ջրով բերանը լուալ, նաեւ ա-

* Ակռայները կ'արուին նաեւ դերման եւ մետաքս կտրելով
ալ:

մեն կերակուրէ յետոյ, որպէս զի կերակուրի կտոր-
ուանքը բերնին մէջ մնալով չ'փտին, որք շունջը
կը հոտեցնեն եւ ակռայները կ'աւրեն: Վերջապէս,
ակռայ մաքրող դեղեր գործածել որք փառէ կը
պահպանեն:

Ամեն թթու դեղեր վնասակար են, վասն զի
ակռայներուն կիտուածը կ'աւրեն: Այն դեղերն ալ
որք իրենց մէջ կարծր նիւթեր գոր օրինակ բուստի
փոշի կը պարունակեն, վերջապէս կը մաշեցնեն
ակռայները: Ակռայներու համար ամենալաւ փոշի
մը կրնայ պատրաստուել հաւասար քանակութեամբ
փայտի ածուխի փոշի եւ քիմքիմայի կամ ելակի
արմատի փոշի խառնելով: Ասոնց վրայ երբեմն քա-
նի մը կաթիլ անուխի խկութիւն ալ կը լեցուի որով
աւելի ընտիր կ'ըլլայ: Ամեն առտու ակռայի խողա-
նակ մը ջրին մէջ թրջելու յետոյ այդ փոշիին մէջ
թաթխելու եւ ակռայները դրսէն ներսէն շփելու է,
յետոյ մարուր ջրով ցողուելու է բերանը: Այս պատ-
րաստութիւնը ամեն իքսիլներէ լաւագոյն է:

Կերակուրները հալեցնելու հարկաւոր եղած հե-
ղուկները որք բերնին (թուք) եւ ստամոքսին մէջ
(ստամոքսական հիւթ) յառաջ կը գան՝ համեմներէն
կ'աւելնան, համեմներուն իրական օգուտը այս է
եթէ չափազանց չ'գործածուին:

Համեմները երեք գլխաւոր դասերու կը բաժ-
նուին. աղի համեմներ, որոց տիպը աղն է, թթու
համեմները ինչպէս են քացախը եւ այն բանջարե-
ղէնները որք անով թրջուած են (բողկուկ, սոխ
եւ այլն) եւ հոտաւէտ համեմները որոնց ամենէն ե-
րեւելիները պղպեղը եւ մանանուխն են: Համեմնե-
րը ամենէն աւելի անհամ կերակուրներու, որպիսի
են հորթ, ձուկն, սպիտակ միսեր, բանջարեղէնք

եւ դժուարամարս կերակուրներու, ինչպէս են պա-
րարտ նիւթեր եւ խողու միս, կը յարմարին: Հա-
մեմները տաք կլիմայներու եւ տաք եղանակներու
մէջ կը գործածուին ախորժակ բանալու համար:
Ասոնց չափազանցութիւնը լեարդի, ստամոքսի, ա-
ղիքներու հիւանդութիւն կը պատճառեն եւ շատ
անգամ մորթը կը գրգռեն:

Մարսողական հիւթերը ամենեւին ազդեցու-
թիւն չ'ունին կեռասի, սալորի, ծիրանի, դեղձի
կուտերուն վրայ, ուստի երբ ասոնք կը մտնեն մար-
սողական խողովակին մէջ երբեմն մինչեւ մահացու
անկարգութիւններ յառաջ կը բերեն*:

Ուրեմն տղայք զգուշանալու են այդ պտուղնե-
րուն կուտերը կլլելէ, վասն զի շատ վտանգաւոր են:

Երբ ճաշէն քիչ մը յետոյ պտուկինք շատ ան-
գամ մարսողութիւնը կը խանգարի: Այս կանոնը
թէեւ բացարձակ չ'է, բայց բոլորովին ալ անտես
ընելու չ'գար:

Ճաշէն յետոյ քալելը եւ կրթութիւններ ընելը
օգտակար են եւ մարսողութիւնը կը զիւրաջնեն:

ՊԱՆՈՒՄԾ ՈՒՏԵՍՏԵՐԻ — Թարմ միսերէն եւ բան-
ջարեղէններէն զատ ձմեռը կամ երկայն ճանապարհ-
հորդութեանց ատեն զանազան եղանակներով պահ-
ուած միսեր, ձկներ, եւ բանջարեղէններ կը գոր-
ծածուին: Այս ուտեստներուն յատկութիւններն
իրենց պատրաստուելու եղանակէն կը զանազանին:
Միշտ պահուած կերակուրները թարմերուն չափ

* Լուի Ֆիլիէ քաջածանօթ գիտունին 18 տարեկան միս-
մօր որդին այդ կերպով մեռաւ քանի մը տարի յառաջ:

աղէկ չ'են ըլլար, եւ վերջինները չ'գտնուելուն համար առաջինները կը գործածուին:

Ուտեստներ պահելու լաւագոյն եղանակը այժմ Արէրինն է: Այս եղանակը թէ կենդանական եւ թէ բուսական նիւթոյ կը յարմարի: Հետեւեալն է որ պահել ուղղուած նիւթը թանազէ տուփերու մէջ կը դրուի եւ մէկ քառորդ ժամ 70-100 աստիճան տաք ջրոյ մէջ կը դրուին: Այս կերպով փառութեան եւ խմորման ամեն սերմերը կ'ըսպաննուին: Գետոյ մետաղական զօղով լաւ մը կը գոցուին պահպանելու համար օղին մէջ եղած վնասակար սերմերէն:

Արէրի եղանակը շատ լաւ եւ բոլորովին թարմ կը պահէ միսերը եւ ամեն տեսակ կերակուրներ:

Անդղիոյ ծովային գործոց նախարարութիւնը այդ կերպով պատրաստուած տուփեր զրկեց հասարակածին տակ որք անկէ նորէն Անդղիա եկան եւ Բարի նաւապետը հիւսիսային սառույցներուն մէջ ձգեց զորս Ռօս նաւապետը դտաւ եւ բացաւ պատրաստուելէն 16 տարի յետոյ, այս ամեն տուփերուն մէջէ մտերն ալ շատ լաւ պահուած էին:

Եթէ քանի մ'օրուան համար միայն կ'ուղուի պահել միսը մէկ կամ առ առաւելն 2 քիլոկրամոց կտորներ կտրելու եւ բարակ կտաւով մը պատելէն յետոյ դնելու է ամանի մը մէջ որուն յատակը անձուխի փոշի փռուած է եւ միսի կտորներուն վրան, բոլորաբը եւ ամեն պարապ տեղերը լեցնելու է անձուխի փոշիով: Այս կերպով միսը ամենատաք եւ զանակներուն մէջ իսկ մինչեւ 18 օր կրնայ պահուուիլ: Անձուխի փոշիին խաւը որչափ թանձր ըլլայ՝ (2-3 հարիւրորդամեթր) այնչափ լաւ կը պահուի: Միսը բազմաթիւ օրեր կրնայ պահուիլ նաեւ խմոր

րած կաթի (մածուն) մէջ, բայց այս կերպով պահուած միսը թարմ միսին չափ երբէք աղէկ չ'ըլլար:

Միսը պահելու դեռ շատ մ'ուրիշ եղանակներ ալ կան որք միայն ճարտարութեան մէջ կրնան գործածուիլ: Ամենէն պարզը աղելն է որ Ամերիկայի մէջ եղին, իսկ Եւրոպայի մէջ խոզի միսին համար կը գործածուի: Երբեմն այդ աղած մտերը կը ծխեն ալ:

Աղի եւ ծխեալ միսերը երբէք թարմ միսին չափ աղէկ չ'են եւ եթէ երկայն ատեն գործածուին առողջութեան կը վնասեն:

Չուկերը աւելի դժուար կը պահուին թարմ: Շատ տաք տոնները սառույցներով պատելով կը պահուին: Բայց քիչ մ'երկար ատեն պահելու համար կամ աղելու կամ Արէրի եղանակը գործածելու է: Իւղի մէջ պահուած ձուկերը աղի մէջ պահուածներէն կամ ծխուածներէն աւելի առողջական են: Սակայն թարմ ձուկը միշտ նախապատուելի է:

Կարկանդակներու միջոցաւ ալ քիչ շատ կը պահուի միսը, որսի միսը եւ ձուկը: Երբ քիչ մ'աւելի երկայն ատեն ուղուի պահել՝ ճարպի խաւով մը կը պատեն զանոնք, որպէս զի օդը չ'կրնայ ներգործել անոնց վրայ: Միսը այս կերպով շատ երկար չ'կրնար պահուիլ եւ կարկանդակներու քիչ մը հինցած միսերը վնասակար են առողջութեան:

Հաւկիթները պահելու համար անոնց կեղեւնեւորուն ծակաթիքը գոցելու է, որպէս զի օդը չ'կարենայ մտնել եւ հոտեցնել: Ասոր համար կարգ կարգ աւազի, փայտի սղոցածի, կտրտուած յարդի կամ վարսակի փոճուկի մէջ կը դրուին: Նաեւ եթէ հողէ ամաններու մէջ կիրի ջուր լեցնենք եւ հաւկիթները անոր մէջ դնելով լաւ մը խցենք՝ կրնան պահուիլ: Կամ թէ հաւկիթին կեղեւը խէժով, մաւ

ծոյցով, իւղով կամ մեղրամոմով օծելու է : Բաւա-
կան է նաեւ բուսական իւղով մը բայց մանաւանդ
կաւաւաթի իւղով շփել անոնց կեղեւը : Եթէ բոլոր
կեղեւին վրայ շատ բարակ խաւ մը տարածուի մա-
տով՝ շատ մ'ամփոսներ թարմ կը պահուին : Այս կեր-
պով պահուած հաւկիթները թէեւ չեն հոտիր բայց
նոր ածուած հաւկիթին չափ աղէկ չ'են ըլլար :
Նաեւ զով տեղ պահելու է հաւկիթները, ապա
թէ ոչ անոնց մէջ վառեակ ձեւանալու կ'սկսի տա-
քութենէն : Այս կերպով աւրուած հաւկիթները
քիստուած կը կոչուին . վասն զի կարծես թէ հաւ
մը թուխսի նստած է անոնց վրայ :

Կաթը եփուելով կամ զով տեղ մը դրուելով
կրնայ մինչեւ հետեւեալ օրը պահուիլ : Այլ շատ
անդամ դժուար է այս կերպով կաթը պահել : Ճար-
տարութեան մէջ կաթը կը պահուի անոր ջուրը շո-
գիացնելով եւ վրան շաքար աւելցնելով : Մէկ օխայ
թանձրացեալ կաթը չորս օխայ թարմ կաթի նիւթ
կը պարուհակէ իր մէջ : Այդ կաթէն գործածելու
համար իր կշռոյն չորս անգամը ջուր աւելցնելու
է վրան : Այս ճարտարութիւնը ամենէն աւելի
Զուլցերիոյ մէջ զարգացած է : Այս կերպով պահ-
ուած կաթը գրեթէ թարմ կաթին չափ աղէկ է :

Կարագը կը պահուի թէ աղելով եւ թէ եփե-
լով : Այս երկու միջոցները կը գործածեն զիւղացիք
կարագը պահելու համար : Այսպէս պահուած կա-
րագը որչափ աղէկ տեսակէ ալ ըլլայ, թարմ կա-
րագին չափ աղէկ չ'ըլլար :

Թարմ ընդեղէնները (ոլոռն, լուբիա) շատ լաւ
կը պահուին Սբէրի եղանակաւ խցուած թանազէ
աուսիերու մէջ : Տուներու մէջ ալ կարելի է պատ-
րաստել այդ ուտեստները հետեւեալ կերպով . բե-

րանը լայն շիշերու մէջ լաւ մը լեցնելու, խիցով
գոցելու եւ բարակ չուանով կապելու է . յետոյ
փուռին մէջէն հացերը հանելէն յետոյ այդ շիշերը
ուղիղ շարելու է անոր մէջ, պաղելէն յետոյ հանե-
լու եւ բերանները կուպրով ծեփելէն յետոյ չոր եւ
զով տեղ մը բերաննին վար շարելու է : Այս կեր-
պով կարելի է նաեւ կեռաս, սալոր եւայլն պահել :

Կանաչ լուբիան կը պահուի նաեւ աղելով, հողէ
ամանի մը մէջ խաւ մը լուբիա խաւ մը աղ լեցնե-
լու է : Աղը կը հալի եւ աղի ջուրը լուբիան կը
պահէ աւրուելէ : Բայց լուբիաներուն վրայ քար մը
դնելու է որ ջրին երեսը չ'ենեն եւ չ'ըրրոսին :
Գործածելէն յառաջ ջուրի մէջ դնելու է որ աղը
եղնէ :

Հացը եւ ալիւրը պահելը շատ դժուար է եւ
ծովային երկայն ճանապարհորդութեանց մէջ պա-
հել անկարելի է : Ասոր համար է որ ծովու պաքցա-
մատը մտածեր են, որ տեսակ մը հաց է քիչ ե-
փած եւ շատ քիչ ջուրով (ալիւրին ծանրութեան
մէկ տասներորդը) շագուած : Այս հացը չոր եւ
կարծր է, բայց այս ալ երբեմն կ'աւրուի եթէ ա-
լիւրը իր մէջ փոքրիկ որդեր ունէր :

Գետնախնձորը, ստեպլինը, ճակնդեղը, շող-
գամը շատ լաւ կը պահուին չոր մառանի մը մէջ :

Շատ սնդամ աւաղի մէջ կը թաղեն աւելի լաւ
պահելու համար : Կարելի է պահել նաեւ չերտ
չերտ կտրելով, փոսն մէջ չորցնելով եւ յետոյ չոր
տեղ մը դնելով : Այս կերպով պահուած բանջարե-
ղէններով տեսակ մ'ապուր կ'եփուի որ այս ժիւ-
լիեն կը կոչուի :

Պտուղները պահելու համար շատ անգամ չոր,
հովասոռն մութ տեղ մը եղեւինէ տախտակներու

կամ յարգի վրայ կը շարեն առանց իրար դպչելու : Խնձորը եւ տանձը այս կերպով բաւական լաւ կը պահուին : Երբեմն ալ տանձերը հաճարի յարգին վրայ շարելէն յետոյ դաճի փոշիով կը ծածկեն : Այսպէս իրարու վրայ խաւ խաւ սնտուկներու մէջ լեցուելով երկայն ատեն կը պահուին : Այս կերպով պահուած պտուղները թարմերուն չափ աղէկ են :

Կխորոնները եւ նարինջները պահելու համար անագի բարակ թերթով մը կը պատեն ուրիշ շատ մը ուտեստներու պէս (երչիկներ, ապուխտներ, ազնիւ պանիրներ, տուրմ եւայլն) :

Խաղողը պահելու շատ կերպեր կան : Ամենէն պարզը թողու է որ չորնայ յարգանոցի մը մէջ չուանէ մը կախուած, բայց նայելու է որ ողկոյղները իրար չ'դպչին : Այսպէս խաղողը քիչ մը կը չորնայ, կը խորշոմի, բայց համը միշտ ակորօթելի կը մնայ եւ ձմեռուան մէջ երկայն ատեն կը պահուի :

Ճարտարութեան մէջ ուրիշ շատ եղանակներ կան խաղողը պահելու, որոց գլխաւորներն են .
 1^o Պ. Ռօզ Շարմէօի մեթոտը, ողկոյղները կտոր մը բարունակով կը կտրեն եւ ջրով լի շիշի մը մէջ կը դնեն . շիշին ջուրը չ'հոտելու համար փոքրիկ դգալ մը փայտի ածուխի փոշի կը լեցնեն մէջը .
 2^o Ատիճանաւոր դարակներու մեթոտը . այս դարակներուն յատակը, որ բարակ տախտակներէ է, հաճարի յարգով կամ խոտով կը ծածկուի եւ պահուելիք խաղողները անոր վրայ կը շարուին :
 3^o Գոց տակառներու մեթոտը՝ տակառի մը մէջ փայտեղ երկնցնելով իրարու վրայ՝ անոնցմէ կը կախեն ողկոյղները եւ ամենը փայտի սղոցածով կը լեցնեն .
 4^o Մազէ տոպրակներու մեթոտը . այս տոպրակ-

ները կ'արգիլեն փոշին եւ ճանձերը, այսպէս պարփակուած ողկոյղները կամ ձողաբարձին վրայ կը թողուին կամ համբարանոցին մէջ կը կախուին : Խաղողը ինչ կերպով ալ որ պահել ուզուի միշտ գեղեցիկ ողկոյղները եւ ձողաբարձին վերի կողմինները փրցնելու է հոկտեմբերի սկիզբները օդը գեղեցիկ օր մը եւ ցոյ չ'եղած ատեն : Այսպէս պահուած խաղողները թարմ խաղողի չափ աղէկ կ'ըլլան :

ԱՅԼԱՅԼՈՒԹԻՒՆԻՆԵՔ ԵՒ ՆՆՆԳՈՒԹԻՒՆԵՔ ՈՒՏԵՍՏԵՐՈՒ :
 — Ուտեստները յաճախ այլայլուած կամ նենդուած են եւ այս պարագային մէջ միշտ առաւել կամ նուազ յնասակար են : Ուրեմն ուտեստներու գլխաւոր այլայլութիւնները կամ նենդութիւնները գիտնալ կարեւոր է :

ՄԻՍԵՐ — Միսը վատառողջ կը համարուի երբ ջուր մը դուրս տալ կ'սկսի, երբ թոյլ է . երբ դորշագոյն բիծեր կ'երեւան կտրուած ատեն կամ ջուր մը կը վաղէ . երբ աւշակային կամ թթու հոտ մ'ունի, երբ շուտով խմոր կը դառնայ ճնշուելով : Այս նշանները կը ցուցնեն թէ միսը արդէն տարբաղաբուելու սկսեր է . Միսին ամենէն յաճախ պատահած այլայլութիւնը այդ է : Եթէ աստիճան մ'եւտ յառաջ երթայ՝ հոտիլ կ'սկսի եւ հոտոտելիքը դիւրաւ կը գտնէ դաշն :

Երբ կենդանիները հիւանդութենէ մեւած են կամ հիւանդ եղած ատեն մորթուած են (ինչպէս եղաւ ի Գաղղիա 1870, 1871 եւ 1872ին արջառոց եւ եղջերաւոր կենդանեաց մէջ հիւանդութիւն ընկած ըլլալով) ընդհանրապէս կ'ենթադրուի թէ անոնց եփած միսը բնաւ վատառողջ չէ : Սակայն լա-

ւագոյն է հիւանդ կենդանեաց միսը չ'ուտել : Փտա-
կան խաղաւարտէ մեռնող կենդանեաց ոչ մէկ մասն
ալ պահելու չ'է . այլ խոր թաղելու է , ապա թէ
ոչ միջատները եւ գիշատիչ անասունները անոր
մնացորդները ուտելով հիւանդութիւնը կը տարածեն :

Ամենէն առողջ միսին մէջ անգամ գրեթէ միշտ
պատառաբոյծ կենդանեաց սերմեր կը գտնուին ,
որք զարգանալով ճճիներ կ'ըլլան աղեաց մէջ :

Այսպէս աղեաց մէջի երէզ որդը (տանապուր-
նու.) հում կամ անկատար եփած միս ուտելէն կը
չիսուի :

Հապէշները * միշտ հում մտով սնանելնուն հա-
մար ամենն ալ որդ ունին փորերնին ** :

Ուրիշ վտանգաւոր պատառաբոյծ կենդանի մ'ալ
կայ , հերածեւ որդը (թրիչիւն) որ մանրադիտական
որդ մ'է , եւ մանաւանդ Գերմանիոյ մէջ խոզերուն
մարմնոյն վրայ կ'աճի եւ յանհունս կը բազմապատ-
կի : Տասը տարիներէ ի վեր այդ երկրին մէջ բազ-
մաթիւ զոհեր գացին այդ որդին :

Երբ բաւական երկայն ատեն կ'եփի միսը՝ բո-
ւոր պատառաբոյծ կենդանիները կը ջնջուին եւ

* Սպիրիտան սիմթէնս վարդապետը իւր « եւրոպայի քիմի-
քի » գրքին մէջ կը հաստատէ թէ Հապէշ-
ներուն որդ ունենալը հում միս ուտելէն չ'է . վասն զի իրենք
յառաջուց այդպէս իմանալով զգուշացեր են թէ եւ հում մսէ՝ այ-
սու ամենայնիւ զերծ չ'են մնացեր որդէ , նոյնպէս Նոնվալիա-
յէն դուրս ապրող բայց հում մտով սնանող ինչպէս նաեւ նոյն
խով Հապէշստանի մէջ հում մտով սնանող մանկունք եւ ծերու-
նիր ազատ են կ'ըսէ որդախտով են :

Ծ. Թ.

** Այդ սերմերը ամենէն աւելի խոզու միսին մէջ կ'ըլլան ,
բայց եզին , ոչխարին եւ միուն միսին վրայ ալ կը գտնուին :

վտանգ չ'մնար : Ուրեմն բաւական եփելու է միսը
այս վտանգներէն ազատ մնալու համար :

ԶՅՈՒՆԹԻ— Քանի մը ձուկեր կամ ձկանց մէկ
քանի մասերը վնասակար են իրենց բնութեամբն
իսկ : Գայլաձուկի (բուրնա պալլոյը) եւ քեքիբի
հաւկիթները այսպէս են : Տաք կլիմայներու մէջ ,
այրեցեալ գօտիին տակ քանի մը ձկներ բնաւ հի-
ւանդ եւ աւրուած չ'ըլլալով ալ թունաւոր են եւ
ուտողներն ալ կը թունաւորեն : Ուստի նաւերու
մէջ անձանթ ձուկ մ'ուտելէն յառաջ կատունե-
րու կամ հաւերու կը կերցնեն , մանաւանդ անոնց
աղիքը , լեարդը եւ հաւկիթը :

Երբեմն ուլականջներն ալ թունաւորութեան
նշաններ յառաջ կը բերեն , բայց այս պատահար-
ները շատ անգամ ուտողներուն տրամադրութենէն
յառաջ կը դան : Այս պարագային մէջ մարմինը
կարծես թէ եղիճէ (ըսքրդան) այրած է . այս հի-
ւանդութիւնը շատ ծանր չ'է եւ քանի մը ժամ յե-
տոյ ինքնին կ'անհետանայ քացախով խառն ջրով
լուալով կամ առանց լուարու իսկ :

Խղունջները երբեմն թունաւոր խոտեր կ'ուտեն
առանց վնասուելու , բայց զիրենք ուտողները կը
թունաւորեն * :

ԶՅՆԿԻԹԻ— Երբ հաւկիթը թարմ է՝ դեղնուցով

* Գաղղիոյ շահապներէն մին 1873ի յուլիսի սկիզբները առ-
տու մը խղունջներ ուտելով , քիչ մը յետոյ անհանգստութիւն
զգաց , բայց հոգ չ'ընելով ցերեկին ալ անոնցմէ կերաւ , քիչ
մը յետոյ փսիւ սկսաւ , սաստիկ փորի ցաւ զգաց եւ քանի
մը ժամ յետոյ մեռաւ :

եւ սպիտակուցով լի է : Բայց եթէ վերը ցուցուած զգուշութիւնները չընելով հաւկիթը օդին մէջ ձրգոտի, անոր ջուրը կը շողիանայ կեղեւին ծակտիքներէն եւ անոր տեղ օդ կը մտնէ եւ հաւկիթը կը թեթեւնայ : Ուստի երբ հաւկիթ մը ջուրին մէջ ձգուելով կը լողայ, յայտնի է թէ թարմ չէ : Այսպէս հաւկիթին մէջ մտած օդը կը հոտեցնէ դայն եւ անախորժ եւ առողջութեան վնասակար կ'ընէ :

ԿԱՅ.— Կաթին ամենէն սովորական նենգութիւնը անոր սերը առնուել եւ անոր տեղ օսլայ դնելուն մէջ կը կայանայ : Այսպիսի կաթ մը եթէ մանիշխախառն ջրոյ հետ խառնենք, կապոյտ գոյն մ'երեւան կ'երնէ : Կաթին ուրիշ մէկ նենգութիւնն ալ անոր վրայ ջուր աւելցնելնին է որ կաթնաչափ գործիքներով շուտով կը ճանչցուի :

Ապակիէ երկու շարժուն թիթեղներէ բաղադրեալ է այս գործիքը որոյ մէջտեղը կը դրուի կաթը : Ասոնց հետեւը կը տրուի ճրագ մը եւ հետդհետէ երկու թիթեղները իրարու կը մօտեցուին մինչեւ որ ճրագին բոցը երեւայ, այն ատեն փորձուած կաթին թանձրութիւնը կը բաղդատուի մաքուր կաթին թանձրութեան հետ : Այս նենգութիւնները առողջութեան վնասակար չեն, բայց միշտ դատապարտելի են * :

Կարագը կը նենգեն մէջը գետնախնձորի ալիւր կամ գոյն տալու համար քրքում եւ ստեպլին խառնելով :

* Խառնելին նենգութեանց վրայ ըմպելեաց զվտոյն մէջ պիտի խօսինք :

ՀԱՅ.— Յորենի ալիւրին մէջ երբեմն ուրիշ արմտեաց ալիւրներ կամ ծանր կշռելու համար գաճիփոշի կը խառնեն : Բայց այս նենգութիւնները ընդհանրապէս նուազ վտանգաւոր են առողջութեան համար : Սակայն այսպէս չեն աւրուած, բորբոսած ալիւրները, որք խոնաւ տարիներ, սովորութեամբ կը գործածուին : Նաեւ հացին մէջ երեւցած երբեմն կարմրագոյն երբեմն կանաչագոյն բորբոսները վնասակար են առողջութեան :

Հացին կարմիր բորբոսը առաջին անգամ 1845 ին երեւցաւ Գաղղիոյ մէջ զօրաց պաշարներուն վրայ եւ դարձեալ զօրաց հացերուն վրայ երեւցաւ 1871 ին : Այսպէս աւրուած հացը իւր գոյնէն զատ զգուելի հոտ մ'ալ ունի որ զմարդ կը գարչեցնէ : Այս հացէն ուտողներուն սիրտը եւ փորը կը ցաւին ինչպէս Տըքէն բժիշկը փորձեց շուներու եւ իւր վրայ :

Հացին աւրուելէն յառաջ եկած հիւանդութիւնք առաջինը շատ յաճախ կը պատահէին (Գերմանիոյ մէջ զանազան ժամանակներու մէջ 150 անգամ այս պատճառաւ տարածական հիւանդութիւն յառաջ եկաւ) բայց այժմ մաղելու, աղալու եւ հացագործութեան արհեստներուն յառաջդիմութեան շնորհիւ շատ նուազած են : Նաեւ սպիտակ հացի գործածութիւնը ընդհանրանալով բորբոսները շուտով կը յայտնուին թէ իրենց գուռովը, թէ հոտովը եւ թէ համովը : Սակայն հաց մը լաւ համարուելու համար հարկ չ'է որ շատ սպիտակ ըլլայ : Թուի, սակաւիկ մի գորչ հացը աւելի սննդարար է :

ՏՈՒՐՄ.— Տուրմն ալ վաճառականական ուրիշ ամեն ուտեստներու պէս կրնայ նենգուիլ : Ամենէն

հասարակ նենգութիւնը քիչ մը քարայրին վրայ շատ շաքար եւ շատ ալիւր կամ գետնախնձորի ալիւր աւելցնեն է : Խորովուած եւ փոշի դարձած նուշ աւելցնեն ալ ուրիշ նենգութիւն մ'է : Այս նենգութիւններն ալ գրեթէ վնաս մը չ'ունին առողջութեան : Գէշ տեսակէ տուրմը շուտով կը ճանչցուի համէն : Աւելի լաւ է քիչ մը թանկ վճարել եւ իրաւամբ համբաւ ստացած վաճառականներէ գնել . այս ալ խնայութիւն մ'է : Վերջապէս անուշեղէնները եւ շրուպները յաճախ անիլինի (կալիպալտի) ներկերով գունաւորեալ են , որք շատ փայլուն բայց շատ ալ թունաւոր են : Ամենէն աւելի ազնիւ մորի եւ հազարջի գոյներուն նմանցնելու համար կը գործածեն այդ գոյները : Այս մասին ալ ուրեմն ուշադրութիւն ընելու է վաճառականին : Արդէն տարրաբանական վերլուծութիւնը դիւրաւ կը յայտնէ այս ամեն խարդախութիւնները :

ՍՈՒՆԿԵՐ.— Վնասակար կերակուրներու վրայ խօսած ատեննիս չ'ենք կրնար լուրթեամբ անցնիլ սունկերը , որոց մի քանին շատ վտանգաւոր եւ միւսներն ալ անվնաս են : Ամենեւին ստոյգ նշան մը չ'կայ ուտելի սունկերը որոշելու եւ այն խօսքը թէ թունաւոր սունկերը արծաթ դգալը կը սեւցունեն ամենեւին արժէք չ'ունի :

Ընդհանուր կանոն , ուտելու չ'է բոլոր այն սունկերը որք գարշահոտ , թթու , լեղի կամ կծու են , անոնք որոց միւսը կարծր է թեղօշի կեղեւի (քալիա) պէս , թոյլ , ջրոտ եւ կտրուած ատեն գոյներնին փոխողներն ալ աղէկ չեն :

Ամենէն աղէկը իբր ծանօթ եւ փորձուած ծախուածներն ուտելն է : Սակայն թունաւոր չ'եղող

սունկերուն իսկ չըջանալներուն տակի թերթիկներուն մէջ այնպիսի մանր մարմիններ կամ հունտեր կան որք շատ անգամ փոխելու , փորի ցաւի եւ այլն պատճառ կ'ըլլան : Ամենէն վտանգաւոր սունկերն ալ կրնան անվնաս դառնալ : Արդարեւ վնասակար սունկերու թունաւոր սկզբունքը որ ամանիքին կը կոչուի , կը հալի ջուրին մէջ , ուստի եթէ ջուրին մէջ եփենք սունկերը իրենց թունաւոր յատկութիւնը կը կորսնցունեն , բայց այդ եփելու ջուրը շան մը տրուելով կը մեռցնէ :

1851 ին Փարիզի Միւզէոմի բնախօսներէն մին Պ. Ժէրար շատ մը փորձեր ըրաւ այս մասին զորս յետոյ առողջութեան խորհրդոյն կողմանէ կազմուած յանձնաժողովին առջեւ ալ կրկնեց : Այդ յանձնաժողովին անգամոց ներկայութեան , որուն մէջն էին Քատէ ար Վասիքուր եւ Տլանտէն , մինչեւ այն ատեն թունաւոր ճանչցուած սունկերու մեծ քանակութիւն սպառեց :

Սունկերը իրենց թունաւորիչ սկզբունքէն ազատելու համար Պ. Ժէրարի գործածած միջոցը շատ պարզ էր , մէկ լիտր ջրոյ մէջ դգալ մը քաջախ աւելցունելով սունկերը անոր մէջ կը ձգէր , երկու ժամ յետոյ հասարակ ջուրի մէջ քառորդ ժամ եփելով պաղ ջրով կը լուար : Ասկէ յետոյ ուզուած կերակուրը կրնայ պատրաստուիլ անոնցմով :

Անփորձ մարդոց անտառներու մէջ ժողված սունկերը ամեն տարի բազմաթիւ մարդիկ կը թունաւորին որոց շատերը կը մեռնին :

Սունկով թունաւորութեան ատեն կարելի եղածին չափ շուտ փոխել տալու է , կամ եթէ ժամանակ անցած է , լուծիչ դեղ տալու է , վասնզի դեղութեամբ չ'կայ :

Թունաւորութեան նշանները երեւցած ատեն շատ խահուէ խմցնելու է * :

ԱՅԼԱՅԼՈՒԹԻՒՆԻ ԿԵՐԱԿՐՈՅ ԽՈՂԱՆՈՅ ԱՆՕԹՆԵՐՈՒ ՄԻՋՈՑԱՆ:— Կերակուրները կ'աւրուին նաև անօթներէն որոց մէջ կ'եփին : Խոհանոցի կապարեայ անօթները , շիշերը մաքրելու համար գործածուած կապարեայ գնտակները՝ որք շատ անգամ շիշին յատակը կը մնան , կապարի ժանգերով ջնարակուած խեցեղէն անօթները , որոց մէջ թթու նիւթեր կ'եփուին , կրնան պատահարներ պատճառել ** : Խոհանոցի պղնձէ անօթները շատ անգամ կ'ուտուին թրթուներէն (քացախ , կիտրոն , թրթնջուկ) թէ տաք եղած ատեն եւ թէ պաղելու համար թողուած ատեն , եւ այն ատեն ճշմարիտ թունաւորութեանց պատճառ կ'ըլլան : Այս անպատեհութեան առաջն առնելու համար կ'անագեն սաները եւ ուրիշ սպասները , այսինքն անոնց մէջը անագի խաւով մը կը ծածկեն որ բնաւ վնասակար չ'է :

* Թունաւոր բոյսերուն կարգէն է եւ մոլեխինդը որուն տերեւները կարոսինին (Կարոս) կը նմանին : 1875 ին ֆաղդիոյ մէջ ութ մարդիկ այսպէս խարուելով մոլեխինդով խառն աղցան մ'ուտելէն յետոյ Թունաւորութեան եւ չորսը մեռան ամենարագ խնամոց հակառակ :

** 1872 ի Գարտ ամսոյն ֆաղդիոյ Ֆինիսթէր գաւառին մէջ Թունաւորութեան պատահելով կապարեայ ջնարակով ծածկուած հողէ ամաններու գործածութենէն , պաշտօնական քրննութիւն մը բացուեցաւ որ 66 գաւառներէ տեղեկագիրներ հաւարեց որք ամենն ալ այդ վտանգը հրեան կը հանէին :

Պրէստիգի դեղագործ մը Գ. ֆոնսթանիէն այն ատեն ջնարակ մը հնարեց հողէ ամաններուն համար , որուն վրայ ազդեցութիւն մը չ'ունէր բացախը , եւ 1875 ին գիտութեանց ակադեմիայէն մրցանակ մ'ալ ընդունեցաւ :

Ամեն անգամ որ սանի մը անաղը ելնէ նորէն անագել տալու է :

Չուլածոյ եւ երկաթ կամ առանց ջնարակի հողէ ամաններ բնաւ վտանգաւոր չ'են :

ԲՆԱՆԱՎՈՐ ԵՒ ԿԱՆՈՆԱՎՈՐ ԿԵՐԱՌՈՒԹԻՒՆ:— Բանաւոր եւ կանոնաւոր կերակուութեան մէջ նկատելի երեք պայմաններ կան , 1^o կերակրոց որակը , 2^o անոնց քանակը , 3^o ճաշերու կանոնաւորութիւնը :

1^o ՈՐԱԿ ԿԵՐԱԿՐՈՅ:— Արդէն ըսինք թէ կերակուրները հասակաց , զբաղմանց , խառնուածոց եւ կլիմային համեմատ ընտրուելու են : Անգամ մ'ըսածնիս նորէն կրկնելու հարկ չ'կայ : Խոր ընդհանուր կանոն աւելցունենք այս տեղ թէ ամենապարզ կերպով պատրաստուած կերակուրները եւ թարմ ուտեստները լաւագոյն են պահուած կերակուրներէն :

Նրշիկ , ապուխտ , աղած կամ ծխուած միս , աղած կամ ծխուած ձուկն եւ ասոնց նման ամեն պատրաստութիւնք շուտով կ'աւրուին , ուստի եւ տարակուսելի են եւ մեծ զգուշութեամբ գործածելու է զանոնք * :

Պտուղները լաւ նասած ըլլալու են , եթէ տհաս են՝ եփելու է :

Քանի մը պտուղներ զոր օրինակ սեխը , սալորը , հաղարջը , խաղողը շուտով փորհարութիւն կը պատճառեն , դոնէ խել մը մարդոց , ռուտի փորհարութեամբ եղած քանի մը տարածական հիւանդու-

* Բորոտութիւնը որ տակաւին զարկաստանի եւ անոր նըման երկիրներու մէջ կը գտնուի՝ միմիայն երկայն ատեն աղի միս ուտելէն յառաջ կը գայ :

Թեանց ատեն ամենեւին ուտուելու չ'են, օրինակի համար քոլիքայի եւ քոլիքինի ատեն :

Խմորեղէնները, շաքարեղէնները, անուշեղէնները ծանր, դժուարամարս կերակուրներ են եւ ըստամոքսին աղէկ չ'են դար : Շատ տղայներ խնորժակնին կը կորսնցունեն անուշեղէն շատ ուտելուն համար :

Մտեղէն կերակուրները ձկնեղէններէն, բանջարեղէններէն եւ հաւկիթէն աւելի զօրացուցիչ են :

Ամեն անգամ որ տկարացած մարմնոյ մը զօրութիւն տալ հարկաւոր է, մտեղէն կերակուրներ գործածելու է : Սակայն երկու տեսակ կերակուրները հաւասար չափով խառնելը աղէկ է, ինչպէս կ'ընեն ընադդմամբ, միտը եւ բանջարեղէնները խառնելով կերակրոց մէջ :

2⁰. ՔԱՆԱԿ ԿԵՐԱԿՐՈՅ:— Առողջ մարդու մը կերակրոց եւ ըմպելեաց քանակը անոր գործարանաց ըրած կորուստներուն համեմատ ըլլալու է, եւ հասակին, սեռին, մարմնական աշխատութեան, կըլիմային եւ այլն համեմատ փոփոխուելու է : Ուրեմն հաստատ չափ մը չ'կայ կերակրոց . վասն զի մինչդեռ Քարնարօ 24 ժամուան համար 400 կրամ կերակուր եւ 300 կրամ ըմպելի ամենը 900 կրամ (զորս կշռորդով մը կը կշռէր իւր սեղանին վրայ) պէտք է կ'ըսէր . Հալլէր 3 քիլօկրամի եւ Սանքթօրիւս 4 քիլօկրամի կը հանէ վերոյիշեալ թիւը : Այսպիսի պարագայներու մէջ անօթութիւնը եւ ծարաւը կշիռէն լաւագոյն առաջնորդ են :

Ընդհանուր կանոն . միշտ չափաւորութեամբ ուտելու է : Մննդարար կերակուրներէն շատ ուտելը անմարսողութիւն, չափազանց գիբութիւն, յօ-

դացաւութիւն եւ այլն յառաջ կը բերէ . բայց միւս կողմանէ ալ զրկանքը եւ անբաւական կերակուրները ամեն հիւանդութիւնները կը զիւրացնեն եւ մեռնողներու թիւը կ'աւելցունեն : Փարիզի պաշարման (եւ Փոքր Ասիոյ) սովերուն ատենը բազմաթիւ մարդիկ մանաւանդ մատաղ մանկունք անոր զոհ գացին :

Սովերը որ միջին դարուն շատ յաճախ կը պատահէին . այսօր միայն կէս քաղաքակիրթ երկիրներու մէջ պատահելու վրայ են : 1871 եւ 1872 ին Պարսկաստանի սովը 100,000 բնակիչ զոհ տարաւ : 1875-74 ին Փոքր Ասիոյ սովին ատեն ալ զրեթէ այնչափ մարդիկ մեռան :

Գաղղիոյ մէջ կրթական հաստատութեանց կերակուրներուն քանակը բժիշկներու խորհրդով որոշուած եւ հաստատուած է :

Ամեն հասակի մէջ, բայց մանաւանդ ծերութեան ատեն աւելի լաւ է յաճախ բայց սակաւ ուտել որով ստամոքսը չ'յոգնիր, երբ կարելի է, մարսողութիւնը դիւրացնելու է չափաւոր մարդերով :

3⁰. ՏՄԵՐՈՒ ԿՍՆՈՆԱԿՐՈՒԹԻՒՆ:— Ճաշերու կանոնաւորութիւնն ալ շատ կարեւոր է առողջութեան :

Կերակրոց ժամերը որոշեալ ըլլալու են եւ ժամանակէն առաջ ուտելու չէ որ մէկը չ'մարսուած միւսը անոր վրայ չ'երթայ : Երկու ժամ պէտք է ստամոքսին կերակուրները մարսելի խմորի մը դարձնելու եւ այնպէս աղեաց յանձնելու համար :

Աղեաց երակներն ալ այդ խմորին անդարար մասը երկու ժամէն կը ծծեն, որ արեան հետ կը խառնուի եւ անոր կորուստներուն տեղը կը լեցնէ : Ուրեմն դիւրաւ մարսող մարդոց համար չափաւոր ճաշ մը չորս ժամէն կը մարսուի :

Նրեկոյեան կերակուրէն յետոյ երկու ժամ վերջը պառկելը նախապատուելի է . վասն զի ստամոքսին սկսած մարսողութիւնը շատ անգամ քնոյ ատեն կանգ կ'առնու , մինչդեռ մարսուած կերակրոց հիւթերուն երակներէն ծծուիլը քնոյ ատեն ալ կը շարունակէ : Այս կանոնին ամենէն աւելի տարիքոտ մարդիկ ուշադրութիւն ընելու են . վասն զի տղայութեան ատեն մարսողութիւնը աւելի զօրաւոր է :

Կերակրոց ամեն մասերն ալ հաւասարապէս օգտակար չեն . մէկ մասը արեան մէջ կ'անցնի եւ անոր կորուստները կը դարմանէ , միւս մասը դուրս կը նետուի թէ կղկղանաց եւ թէ մէղերու միջոցաւ : Մարսողութեան այս մնացորդները վնասակար կ'ըլլան մարմնոյն մէջ , ուստի անոնց արտաքսման հսկելու է եւ պէտք զգացուածին պէս անմիջապէս գոհացնելու է :

Փորին պաշտօնները կանոնաւորելու լաւագոյն միջոցը կանոնաւոր կերատութիւնն է , որ միշտ իր մէջ բաւական քանակութեամբ մնացորդ ձգող նիւթեր պարունակելու է , որք կղկղանաց արտաքսուելուն կ'օգնեն , ինչպէս են կանաչեղէնք , աղցանք , եղերդ (հիւտիպա) , շոմին , կամ լուծիչ սկզբունքներ պարունակող նիւթեր . որպիսի են մսեղ պտուղները (օրինակ թուզ) : Շատ մարդոց մարսողութիւնը կը դիւրանայ առտուն ծոմ բերնով եղերգով խառն կաթով խահուէ խմելով :

ԶՈՐՐՈՐԴ ԴԱՍ

Ըմպելիք : Ըմպելի ջուրք եւ իրենց յատկութիւնքը . այլալյութիւնքք եւ անոնց առաջն առնելու եւ ուղղելու միջոցները : Ըմպելի ջուրերը պահել : Խմորեալ ըմպելիք . գինի , մրգուղ , գարեջուր , ոգելիցք , օշարակք : Խահուէ եւ քիչ :



ԸՄՊԵԼԻՔ:— Ըմպելիք ալ կերակրոց չափ հարկաւոր են : Կերակուրի վրայ խմուած ատեն մարսողութիւնը դիւրացնելու կը ծառայեն . կերակուրներէն դուրս ալ արեան մէջէն մէղերու , քրտինքի , մորթին վրայի եւ թոքերէն եղած արտաշնչութեան միջոցաւ պակասած ջուրին տեղը կը լեցնեն :

- Շատ մը դասերու կը բաժնուին ըմպելիք .
- 1⁰ Ջրոտ ըմպելիք , որոց տիպարը հասարակ կամ ըմպելի ջուրն է .
 - 2⁰ Խմորեալ ըմպելիք , որք են գինի , գարեջուր , մրգուղ եւ այլն .
 - 3⁰ Ալքօլական կամ ոգելից ըմպելիք՝ այսինքն անոնք որոց խարիսխը գինուոյ ոգին (խալիքօ) է , ինչպէս են՝ օղի , բօմ , քիրշ , ապսէնթ եւ այլն .
 - 4⁰ Հոտաւէտ ըմպելիք , որոց ամենէն կարեւորներն են խահուէ եւ թէյ :

ԸՄՊԵԼԻ ԶՈՐԲ ԵՒ ԻՐԵՆՑ ՅԱՏԿՈՒԹԻՒՆՔԸ:— Ըմպելի այսինքն խմուելու յարմար ջուրը նետուեալ յատկութիւններն ունենալու է :

Կատարելապէս վճիտ , թափանցիկ , անգոյն ըլլ



լալու է . եթէ պղտոր է , իր մէջ առողջութեան
 փաստակար ազտեղութիւններ կը պարունակէ :

Առանց հոտի ըլլալու է , ապա թէ ոչ իր մէջ
 փտած նիւթեր կը պարունակէ : Անհամ ըլլալու է ,
 այսինքն անախորժ համ ունենալու . չ'է . ոչ աղի ,
 ոչ մելանի եւ ոչ որ եւ է համ , ապա թէ ոչ գոր-
 ծարանաւոր կամ հանային նիւթեր կը պարունակէ ,
 որք կրնան առողջութեան փաստակար ըլլալ : Վեր-
 ջապէս , շատ կրային աղեր պարունակելու չ'է որ
 յայտնի կ'ըլլայ աճառը փրփրցնելէն եւ ընդեղէն-
 ները (լուբիա , ոլոռն , ոսպ) առանց կարծրացնե-
 լու եփելէն : Վերջապէս մէջը օգ պարունակելու
 է , որ յայտնի կ'ըլլայ տաքցուած ատեն պղպղակ-
 ներ արձակելէն , եռալու սկսելէն շատ յառաջ :

Ըմպելի լաւ ջուր մը երկու երեք օր անդոյն ,
 անհոտ , վճիտ պահուելու է շէշի մը մէջ , եթէ
 ջուր մը այս յատկութիւնները չ'ունի , փաստակար
 կրնայ ըլլալ իբր ըմպելիք :

Գլխաւոր ըմպելի ջրերն են . 1^o Աղբիւրի եւ
 ջրհորի ջուր . 2^o Թորեալ ջուր . 3^o Անձրեւի ջուր .
 4^o Առուակի կամ գետի ջուր :

ԱՂԲԻՒՐԻ ԵՒ ՋՐՀՈՐԻ ՋՈՒՐԵՐ :— Ասոնք շատ զով եւ
 շատ յստակ կ'ըլլան , բայց մէջերնին կրային աղեր
 շատ կան * : Ասոնք բանջարեղէնները չ'են եփեր .
 աճառը չ'են փրփրցներ եւ օսներուն , կաթօսանե-
 րուն , խողովակներուն մէջը կը ձեփեն իրենց աղե-
 րովը : Նաեւ աղուայներուն ալ կը փասեն . վասն
 զի շատ պաղ կ'ըլլան :

* Այս տեսակ ջրերը գործածելի ընելու համար մէկ լիտր
 ջուրի մէջ 2 կրամ սոտա կամ Թրմնշուկի ԹՈՒ աւելցնե-
 լու է :

Արդեսեան ջրհորներուն ջուրը միեւնոյն անտե-
 դութիւնը չ'ունի , որովհետեւ շատ խորերէն կը դայ
 տաք է * , ցրտացուցման աւազաններու մէջ կ'ըն-
 դունուին այդ ջուրերը՝ ուր պաղելով հանդերձ ի-
 րենց կրային աղերն ալ կը նստուցնեն : Ամեն տե-
 սակ գործածութեանց կը յարմարին :

ԹՈՐԵԱԼ ՋՈՒՐ :— Երբ ջուրը տաքցունենք անկէ
 թեթեւ նիւթ մը կը բարձրանայ որ շոգի կը կոչ-
 ուի , որ պաղելով նորէն ջուր կ'ըլլայ , ահա այդ
 է թորեալ ջուրը : Սովորաբար տարրաբանական փոր-
 ձերու համար կը պահուի , բայց քանի մը պարա-
 դայներու մէջ խմելու ալ կը գործածուի . օրինակի
 համար ծովային ճանապարհորդութեանց ատեն երբ
 ըմպելի ջուրը հատած է . ծովու ջուրը թորեցնե-
 լով , անուշ ջուրը կը բաժնուի եւ դանազան աղերը
 կաթօսային մէջ կը մնան * * :

Թորեալ ջուրը անախորժ է խմելու եւ շատ
 անգամ փաստակար , վասն զի ոչ օգ եւ ոչ աղի
 սկզբունքներ կը պարունակէ :

Բայց այդ ջուրը օդին մէջ յուզելով եւ դաւա-
 զանով մը ձեծելով որ օգ ձծէ՝ շատ յարմար կ'ըլ-
 լայ խմելու :

* Փարիզի մէջ երկու ջրհորներ կան , որոցմէ մին 547 մեթր
 եւ միւրը 586 մեթր խոր են . առաջինէն ելած ջուրին աստի-
 մանը 27 . երկրորդէն ելածինը 28 է :

** Նոր-Քալէտոնիոյ Նումէա քաղաքը որ գաղղիական գաղ-
 թականութեան կեղրոնատողին է , ոչ աղբիւր կայ , ոչ գետ .
 եւ ծովու ջուրը Թորեցնելով կամ անձրեւներու ջուրը խնամով
 հաւաքելով կալվանացեալ երկամէ սնտուկներու մէջ խմելու
 կը գործածեն :

ԱՅԶՐԵՒԻ ԶՈՒՐ:— Թորեալ ջուրին ամենէն աւելի մօտեցողը անձրեւի ջուրն է, վասն զի իր մէջ շատ քիչ հանքային նիւթեր կը պարունակէ: Այս ջուրը աղէկ է եւ հաւաքուելու ու պահուելու է լաւ ծեփուած ջրչեղջինքու մէջ զորս գոց պահելու է: Անձրեւի ջուրին առաջին մասերը դուրս վազցնելու է, վասն զի իր մէջ փոշի եւ ուրիշ աղտեղութիւններ կը պարունակէ, ուստի կրնայ դիւրաւ աւրուիլ եւ վնասակար դառնալ: Անձրեւի ջուրը շատ յարմար է բանջարեղէններ եփելու եւ աճառը փրփրցնելու:

ԱՌՈՒՍԿԻ ԿԱՊ ԳԵՏԻ ԶՈՒՐ:— Այս ջրերը առաւելութիւններ եւ անտեղութիւններ ունին: Առատ են եւ բազմաթիւ ժողովրդեան մը կրնան բաւել, անուշ են այսինքն մէջերնին շատ աղ չ'կայ եւ բանջարեղէններ եփելու եւ լուացք ընելու յարմար են: Բայց շատ անգամ կը պղտորին իրենց մէջ թափուած աղբերէն, եւ պէտք է մղուին այն կերպով զոր քիչ մ'անդին պիտի ցուցնենք:

ԸՊՊԵԼԻ ԶՐՈՑ ՊԱՀՊԱՆՈՒԹԻՒՆԸ:— Երկային երկայն ճանապարհորդութեանց ատեն շատ անգամ ստիպուած են ըմպելի ջուրի մեծաքանակ պաշար մը տանիլ միատեղ ուստի եւ չ'աւրուելու միջոցներ խորհած են: Նաւերու մէջ ջուրը ներսիդին ամխացեալ տակառներու մէջ կը պահեն. այս միջոցը արդէն 1803ին Պէրթօլէ տարրաբանն ալ փորձեց: Երկաթն ալ նմանօրինակ յատկութիւն մ'ունի, վասն զի նաւերուն մէջ ըմպելի ջուրը երկաթեայ տակառներու մէջ ամբողջ ամիսներ կը պահուի առանց ամենեւին աւրուելու:

ԱՅԼԱՅԼՈՒԹԻՒՆԻ ԸՊՊԵԼԻ ԶՐՈՑ, ԱՆՈՆՑ ԱՌԱՋՆ ԱՌՆԵ-
 ԼՈՒ ԵՒ ԱՐԻԷՆ ԱՌՈՒՍԵՆԵՐԸ ԸՊՊԵԼԻ ԸՆԵԼՈՒ ՄԻՋՈՏՆԵՐԸ
 — Շատ անգամ աղտոտ ջրեր ջրհորներու մէջ վազելով անոնց ջրերն ալ կ'ապականեն. մանաւանդ քաղաքներու մէջ կամ դերեզմանատանց մօտերը:

Գետակներու ջրերն ալ միեւնոյն պատճառով կրնան ապականիլ, բայց ասոնց ապականութեան ուրիշ պատճառներ ալ կան, զոր օրինակ գետակին եզերքի գործարաններուն աղտոտ ջրերը, ամեն տեսակ գործարանաւոր մարմնոց մնացորդներ, վնասակար բոյսեր եւ փոքրիկ կենդանեաց դիակներ եւայլն:

ձախիւններու եւ անշարժ լիճերու ջրերը աւելի վատառողջ են: Անոնց մէջ միշտ փտած բոյսեր եւ կենդանիներ կը գտնուին: Բաց աստի այդ ջրերը շատ անգամ վնասակար կենդանիներ կամ կենդանեաց սերմեր կը պարունակեն: Այսպէս կարելի է կլլել փոքրիկ տղուկներ որք որկորին կը փակչին, հոն կը մեծնան եւ ծանր պատահարներ կը պատճառեն:

Նաեւ մարսողական խողովակին մէջ եղած ամեն տեսակ որդերու սովորական պատճառն ալ այդ ջրերն են. այդ որդերէն մի քանին մահացու վնասներ կը գործեն մարմնոյն մէջ:

Վերջապէս շատ մը օրինակներ կ'ապացուցանեն թէ քիժօի եւ քօլիքաի պէս ծանր հիւանդութիւնք կը փոխանցուին այդ հիւանդութեանց սերմերը պարունակող աղտոտ ջրերու ձեռամբ:

Աղտոտ ջուր մը գործածելու ստիպուած ատենն իս ապահով ըլլալու համար պէտք է 1^o Եփել մէջի բոլոր ողջ սերմերը սպաննելու համար (կենդանի թէ բոյս). 2^o Յստակել. 3^o Հոտը առնուլ:

Քէյով կամ խահուէով եփուած ատեն ամեն կերպով կարելի է ապահով ըլլալ :

Գետի հասարակ ջուրը այսքան զգուշութիւն չ'պահանջեր : Բաւական է մղել այնպիսի մղիչ գործիքէ մը որ բաղկացած ըլլայ խաւ մը աւաղէ եւ խաւ մը հացագործի ածուխէ կամ փայտի ածուխի կտորուանքէ : Ջուրին յտակութիւնը պղտորող ամեն հաստատուն մարմինները աւաղին մէջ կը մնան , ածուխն ալ ջուրին դարչահոտութիւն տուող կազերը եւ նոյն խակ տարափոխիկ հիւանդութեանց անշոշափելի սերմերը կը բռնէ , կը պահէ իր ծակերուն մէջ :

Շատ մը ջուր միանգամ մղելը դժուարին խնդիր մ'է * . եւ շատ մը առողջապահներ խորհուրդ կը տան որ դուրսը անկատար կերպով մղուի ջուրը եւ իւրաքանչիւր ասան մէջ լրանայ այդ գործողութիւնը : Տուներու աղբիւրներուն մէջ դրուած ծակոտ քարերը շատ յարմար են այս գործողութիւնը կատարելու համար , մանաւանդ երբ վրանին ածուխի խաւ մ'ալ աւելցուի : Այս գործիքը չ'եղած ատեն շատ դիւրաւ կարելի է պատրաստել մղիչ մը հետեւեալ կերպով . առնելու է տակաւ մը , անոր յտակէն քիչ մը բարձր ծակոտ տախտակ մը հաստատելու է եւ անոր վրայ հետզհետէ խաւ մը ածուխ , խաւ մը աւաղ լեցնելու է բաւական թանձր :

Պարզ ծաղկանոցով (սագսք) մ'իսկ կարելի է մղիչ մը շինել մէջը 2¹/₂ հարիւրորդամթիւր բարձր մանրած ածուխ , անոր վրայ քիչ մը խոշոր խիճեր

* Փաղղիացի գիտունները խորհուրդ կը տան որ գետի մը ջուրը գործածելու համար անոր քովերէն հորեր բանալու է , վասն զի գետին յատակը միշտ մզուած եւ գտեալ ջրով լի է :

եւ անոնց վրայ ալ փոքր քարեր դնելով : Ամենուն վրան ալ ասուիի կտորով մը ծածկելու է , որպէս զի ջուրը կաթիլ կաթիլ անոցնի մղիչին մէջ , ոչ թէ մէկէն ի մէկ որ ատեն ածուխն ու խիճը տակն ու վրայ կ'ընէ : Արի ծակէն ջուրին վազելը դիւրացնելու համար կոտրած ծաղկանոցի բեկոր մը կը դրուի բերանը որ կ'արգելէ ածուխին զայն փակելու :

ԱՌՈՂՋՍԱԳԱՀԱՍՏ ԿՍՏՈՆՆԵՐ.— Կենաց պէտքերուն , մեր մարմնոյն մաքրութեան եւ հասարակաց առողջութեան համար ջուրը առաջին կարգի հարկաւոր նիւթ մ'է * : Ասոնցմէ զատ ջուրը անհրաժեշտ է նաեւ իբր սնունդ : Ջուրը կը գործէ իբր մարսող նիւթ եւ իբր կերակուր , վասն զի ուրիշ բան մը չ'ուտող խեղճ սովալլուկներու կեանքը քիչ մը կ'երկարի միայն ջրով : Մանաւանդ ծարաւը անցնելու կը ծառայէ . նաեւ մարդուն մորթին , թոքերուն եւ մէջքին միջոցաւ կորուսած հեղուկներուն տեղը կը լեցնէ :

Ըմպելի ջուրը միջին չափով , ունայ ունայ եւ յամր խմուելու է , այն ատեն ալ աւելի կը զոգացնէ : Եթէ չափազանց ջուր խմուի , մարսողութիւնը կը դժուարացնէ եւ ստամոքսը եւ բոլոր մարմինը կը տկարացնէ : Սակայն կերակուրի ատեն բաւական խմելու է , վասն զի ջրոտ ըմպելեաց անբաւականութիւնը յամր եւ դժուարին կ'ընէ մար-

* Ասկէ 51 տարի յառաջ 1825 ին փարիզ քաղաքը 4 միլիոն 180 հազար լիտր ջուր կը գործածէր օրը , այսինքն 5 լիտր մարդ գլուխ : Այսօր կէս միլիար լիտր այսինքն մարդ գլուխ 250 լիտր ջուր կը գործածուի :

սողութիւնը , որովայնի պնդութիւն եւ մէջի փամ-
փուշտին մէջ տեսակ մը քար յառաջ կը բերէ :

Ձուրը իր բարեխառնութեան աստիճանին համե-
մատ շատ տարբեր կերպով կ'ազդէ : Եթէ ջրոտ ըմ-
պելիները շատ տաք խմուին՝ վայրկեանական կերպով
կը դադրեցնեն մարսողութիւնը եւ ըստ Պ. Անտրա-
լի եթէ յաճախ գործածուին՝ ստամոքսին քաղցկե-
ղին զարգացումը կը դիւրացնեն : Քիչ տաք ըմպե-
լիները (զանազան օշարակներ) օգտակար են , մաս-
նաւորապէս պաղելէ յառաջ գալիք հիւանդութեանց
առաջն առնելու : Ձուրը գաղջ եղած ատեն կը փըս-
խեցնէ եւ բժշկութեան մէջ այս նպատակին համար
կը գործածուի :

Ձով կամ ցուրտ ջուրը (Աէն 10 աստիճան) ա-
խորժակը կը զարթուցանէ , թուքին եւ ստամոքս-
կան հիւթին արտադրութիւնը ինչպէս նաեւ աղ-
եաց շարժումները , հետեւաբար եւ մարսողութիւնը
կը դիւրացնէ : Եթէ կերակուրէն կէս կամ մէկ ժամ
յառաջ մէկ քառորդ գաւաթ զով ջուր խմուի՝ ա-
խորժակը կը բացուի * :

* Նոյն իսկ ամառը զով ջուր ունենալու համար ծակոտ ա-
մաններու մէջ դնելու է զայն որոց ծակերէն կը շոգիանայ եւ
շոգիացումը զգալի կերպով կը պաղեցնէ : Հողէ ծակոտ սափոր-
ները ————— կը կոչուին : Ուրիշ շատ պարզ միջոց մ'ալ կայ
որ Աստրալիոյ մէջ ի գործ կը դրուի , ջուրը հաստ կտակէ շի-
նուած մեծ դոյլերու մէջ կը լեցնեն վրան ալ հաստ ասուիով
մը կը ծածկեն . պէտք եղած ատեն ջուրը խողովակով մը , ծո-
րակով կամ կնճափողով մը կ'առնուի անկէ : Այս լամթէ դոյլե-
րը շուքին մէջ ծառերու միւղերէն կը կախուին եւ իրենց թաց
մակերեւոյթին վրայէն շարունակ շոգիացում ըլլալով մէջի ջու-
րը դուրսի օդէն շատ պաղ կ'ըլլայ : Այս գործիքը շատ պարզ է
եւ տաք կլիմայներու , գիւղերու եւ գործարաններու շատ կը
յարմարի , ուր գործարանները պաղ ջուրի պէտք ունին եւ դիւ-
րաւ չեն կրնար գտնել :

Այրիչ ամառներու մէջ յորս չափազանց տաքու-
թիւնը ախորժակը կը գոցէ եւ մարսողութիւնը կ'ար-
գիլէ , ճաշի ատեն սառոյցով խառն ըմպելիներ խը-
մելը այդ ազդեցութեան առաջը կ'առնու . բայց
սառուցեալ ջուրը եւ ուրիշ ըմպելիները (Օէն 5
աստիճան վեր) շնասակարեն երբ ճաշերու մէջ տեղը
խմուին , եթէ մարմնական մարզերով անոնց ազդե-
ցութեան առաջը չ'առնուի : Ծոմ բերնով կամ
մարմնական մարզերէ եւ քրտնելէ յետոյ եթէ ցուրտ
ջուր խմուի եւ հանդարտ նստուի , սրտի սեղմուիլ ,
սաստիկ փորի ցաւ յառաջ կը դայ որ աղիքները կը
գոցէ եւ երբեմն ստամոքսի եւ աղեաց բորբոքում
կամ կողակիթ (սարկրճան) յառաջ կը բերէ * :

« Աչակերտք , իրենց եղած յորդորանաց հակա-
ռակ , կամ անհոգութեամբ եւ կամ անկէ յառաջ
գալիք աղետալի հետեւանքները չ'գիտնալով ամառ-
ուան սաստիկ տաքերուն քրտնելէ յետոյ պաղ ջուր
կը խմեն որ շատ մը հիւանդութեանց պատճառ
կ'ըլլայ : Ուրեմն շատ հարկաւոր է պէտք եղած ըզ-
գուշութիւններն ընել այս սովորութիւնը չափաւո-
րելու համար :

« Մէկ լիտր ջուրին վրայ 50 կրամ քացախ կամ
օդի աւելցնելով եթէ գործածուի՝ թէ ծարաւը կ'ան-
ցունէ եւ թէ զօրացուցիչ է , բաւական է որ չա-
փաւորութեամբ գործածուի :

Նաեւ , կէս լիտր ջուրի մէջ քիչ մը անուխ կամ
վեց գուրխ երեցուկ (վիսքարեա) եփելով ուրիշ կէս
լիտր պաղ ջուրի մէջ լեցնելով եթէ գործածուի՝ օգ-
տակար է իբր զօրացուցիչ » :

* Անասնոց սաստիկ փորի ցալին պատճառը զանոնք ախտ
խօթած ատեն հորի կամ ջրշեղջի պաղ ջուր տրուիլն է :

Նաեւ ջուրին վրայ կարելի է աւելցնել կամ քիչ մը գինի կամ խահուէ , այսպէս աւելի լաւ կ'անցնի ծարաւը եւ եթէ ջուրը բոլորովին մաքուր չ'է՝ անկէ յառաջ գալիք անտեղութեանց առաջն ալ կ'առնուի : Սէլցի եւ ուրիշ նմանօրինակ ջրերը (ինչպէս Ձիքլիի ջուրը) կը դիւրացնեն մարսողութիւնը իրենց մէջի բնածխական թթուին ազդեցութեամբ : Ասոնք օգտակար են մանաւանդ դժուար մարսողութիւն ունեցողներուն :

ԽՄՈՐԵԱԼ ԸՄՊԵԼԻԲ:— Գլխաւոր խմորեալ ըմպելիներն են գիցի, մրգոսդ, քարեջուր եւ ուրիշ քանի մը նման ըմպելիներ :

Բոլոր այս ըմպելիներն ալ իրենց մէջ ալքօլ կը պարունակեն , զոր անոնցմէ կը հանեն թորեցունեւորով եւ ոգելից ըմպելիներ պատրաստելու կը գործածեն , որոց վրայ շաքար եւ անուշահոտութիւններ աւելցնելով ոգելից օշարակներ կը շինուին :

ԳԻՆԻ:— Գինին խմորեալ ըմպելի մ'է , որուն սկզբնաւորութիւնը շատ հին է եւ որ խաղողին շաքարին օգին ազդեցութեամբ խմորուելէն յառաջ կը դայ : Գինի շինելու համար խաղողի ողկոյզները կը ձմլեն տաշտերու մէջ իրենց փայտովը եթէ կարմիր գինի շինել կ'ուզուի . իսկ եթէ ճերմակ գինի շինել կ'ուզուի միայն հատերը կը ձմլեն , յետոյ կը թողուի որ խմորի : Խմորմամբ խաղողին շաքարը երկուքի կը բոժնուի , ալքօլ եւ բնածխական թթու կ'ըլլայ , առաջինը գինիին մէջ կը մնայ եւ երկրորդը կը ցնդի * :

* Հնձաններու մէջ այս կազը շատ անգամ շնչասպառ կ'ընէ անխոհեմ գործարարներ , ուստի հնձան մը մտած ատեն ճրարագ մը տանելու է միատեղ , եթէ մարի մտնելու չէ :

Երբ գինիին մէջ դեռ շաքար եղած ատեն շիշերու մէջ դրուի , անկէ յառաջ եկած բնածխական կազը փոփրակից կ'ընէ գինին :

Միջին հաշուով 100 մաս գինիի 88 մասը ջուր , 10 մասը ալքօլ եւ 2 մասը զանազան նիւթեր են : Այս զանազան նիւթերն են չ'խմորուած շաքար (Մալակայի գինի) , աղաղ եւ գունաւոր նիւթեր (Պօրտոյի գինիներ) , հոտաւէտ իսկութիւններ , որք գինիին անուշահոտութիւն կը տան (Պուրկօյի գինի) , գինեմրուր (հիւսիսային թթու գինիներ) եւ ուրիշ քանի մը նիւթեր աննշան քանակութեամբ* :

Ալքօլական կամ ոգելից գինիները թէ անուշ ըլլան եւ թէ չ'ըլլան միշտ հարիւրին 15-20 ալքօլ կը պարունակեն , թթու գինիները 100 ին 7-8 ալքօլ եւ մեծ քանակութեամբ գինեմրուր կը պարունակեն , որով զովացուցիչ եւ նոյն իսկ լուծողական կ'ըլլան : Պօրտոյի , Պուրկօյի եւ հարաւի գինիները 100 ին 10-12 ալքօլ կը պարունակեն :

Փոփրակից գինիները 100 ին 11-12 ալքօլ եւ մեծ քանակութեամբ բնածխական թթու կը պարունակեն որ ալքօլի պէս կը գինուցունէ :

Այս գինիները ջիղերը կը գրգռեն եւ գլուխը կը պտըտցունեն , այսինքն շատ արագ բայց շուտով անցնող գինուութիւն մը յառաջ կը բերեն : Փոփրակից գինիներուն մէջ ամենէն նշանաւորը Շամբանյի գինին է :

ԳԻՆԻՆԵՐՈՒ ՊԱՀՊԱՆՈՒԹԻՒՆԸ:— Կարմիր գինիները

* Այս տեղ չ'պիտի խօսինք արմաւի եւ ուրիշ շարքառ հիւթերով պատրաստուած գինիներուն զրայ , որք ամենն ալ ստորին են խաղողի գինիէն :

իրենց մէջի աղաղին շնորհիւ , զոր ողկոյզին փայտէն առած են՝ սպիտակ գինիներէն աւելի աղէկ կը պահուին :

Գինիները կը պահուին մառաններու մէջ , որք բաւական խոր ըլլալու են որպէս զի իրենց բարեխառնութիւնը միակերպ ըլլայ : Տակառները միշտ լի պահելու է որ քացախի չ'դառնայ գինին . նաեւ շատ անգամ ամանէ աման պարպելու է գինին առաջին տարին : Աերջապէս , եթէ շիշերու մէջ դնել կ'ուզուի՝ տակառներուն մէջ հաւկիթի սպիտակուց , եզին արիւն կամ ձկան սոսինձ դնելու է ամեն աղտոցութիւնները յատակը նստեցնելու համար . այս գործողութիւնն ալ գինին սոսնձել կը կոչուի* :

Գինին շիշերու մէջ դնել ուզուած ատեն լաւ շիշեր եւ լաւ խիցեր ընտրելու է : Գետակներու եւ կոյանոցներու մէջ նետուած խիցերը ժողվելով կը լուան , կը մաքրեն , նորէն կը կտրեն եւ ածան դնով կը ծախեն : Ասոնք ալ գրեթէ նոր խիցերու կը նմանին . բայց իրենց ծակտիքը լի են փասակար հիւթերով որք կրնան բոլորովին աւրել գինին եւ փասակար իսկ կ'ընեն :

Կան շիշեր ալ որոց բաղադրութեան մէջ չափազանց կալաքար ըլլալով գինիին մէջի գինեմըրրական թթուան կը հալեցնէ : Այս պարագային մէջ շիշը անթափանցիկ կը դառնայ եւ գինին բոլորո-

* Սոսնձելու լաւագոյն կերպը հաւկիթի սպիտակուցովն է որ թէ կարմիր եւ թէ սպիտակ գինիներուն միանգամայն կը յարմարի : Տակառ մը գինիի համար 6 հաւկիթի սպիտակուցը 6 գաւաթ չորի մէջ լաւ մը փրփրոցնելէն յետոյ գինիին մէջ լեցնելու եւ գաւազանով մը լաւ մը խառնելու է , յետոյ թողելու է 2—5 շաբաթ որ տակը նստի :

վին կ'աւրուի : Գինին աւրուելէ պահող ամենէն զօրաւոր միջոցները ալքօլը , ցուրաք եւ տաքութիւնն են . վասն զի ասոնք խմորումը կ'արգիլեն :

Ալքօլացումը այն գործողութիւնն է որով չափազանց տկար գինիներուն վրայ ալքօլ կ'աւելցուի : Այս գործողութիւնը շատոնց ի վեր կը դործադրուէր , բայց վերջին տարիներս առողջապահները կասկածելով անոր օգտակարութեան վրայ՝ բժշկութեան ակադեմիային առջեւը հանեցին այս խնդիրը : Երկայն վիճաբանութենէ մը յետոյ ակադեմիան վճեց թէ « գինիի ալքօլով չափաւոր ալքօլացումը (100 ին 10) ամենեւին վտանգաւոր չ'է ալքօլացեալ գինի խմողներուն առողջութեան : Բայց հասարակ գինիներու ալքօլի քանակը աւելցնելու համար եղած ալքօլացումը չ'գովեր ըսելով թէ կրնայ աղետաբեր զեղծմանց տեղի տալ , բայց բնաւ գիտնական փորձ մը չ'ունի ըսելու համար թէ այդպէս պատրաստուած ըմպելիները որք զգալի կերպով կը տարբերեն բնական գինիներէն , փասակար են հասարակաց առողջութեան » : Տկար գինիները կը պահուին նաեւ սառեցնելով , այսպէս ամենէն շուտ աւրուող գինիներն իսկ անայլալակ կը մնան , բայց չ'են աղէկնար ալ :

Աերջապէս , այսօր գինիները պահելու համար ամենէն ազդու միջոցը զասոնք տաքցունելն է :

Երբ գինիները հարկ եղած զգուշութեամբ տաքցուին ոչ միայն լաւ կը պահուին՝ այլ կ'աղէկնան ալ , ինչ որ ալ ըլլայ իրենց որակը : Ասիկայ հաստատուած է գինիէ հասկցող միջնորդներու բազմութիւ խուզարկութիւններէն : Տաքցունելը օգտակար է մանաւանդ պահպանելու համար գինին հիւանդութիւններէ :

ԳՆԻՆԻՆ ԱՐԳԻՆԻՆՔՆԵՐԸ:— Առողջապահութեան նը-
կատմամբ կարմիր եւ սպիտակ գինիներուն մէջ
տարբերութիւն կայ: Կարմիր գինիներուն մէջ ա-
մենէն աւելի զանուած սկզբունքը աղաղն է, որ
զօրացուցիչ տարր մ'է. սպիտակ գինիներուն մէջ
կալաքարային աղեր շատ կան որք կը տկարացու-
նեն: Առաջինները կենդանակամ կերակրոց պէս
զօրացնելու յարմար են. երկրորդներն ալ բուսա-
կան կերտութեամբ մնանողներուն աղէկ կըգան:

Լաւ տեսակի կարմիր գինին այսինքն այն որ
ոչ հիւանդ ոչ ալ նենգուած է, չափաւորութեամբ
խմուած ատեն մարդուն համար ամենէն օգտակար
պարէններէն մին է: Կարող զօրացուցիչ մ'է այն,
ամեն տեսակ տկարութեանց, ապաքինութեան,
ծերութեան եւ ճախնուտ երկիրներու մէջ թանկա-
գին սնունդ մ'է:

Գինին օգտակար է թոքախտ, շաքարախտ եւ
խոյլ ունեցողներուն ինչպէս նաեւ ամեն տկարնե-
րու: Այս ամեն պարագայներուն մէջ իրաւամբ Պօր-
տոյի գինին համբաւ ստացած է: Գինին կը պահ-
պանէ տղաքը աղեսաց որդերէն: Աերջպէս կրնայ
նշագարութեան առաջն առնուլ զոր չ'կրնար օ-
ղին: «Երկու նաւեր, մին Գաղղիական միւսը Անդ-
ղիական կ'սպասէին հարաւի ծովերուն մէջ մրկա-
ւից օդերու ատեն. Գաղղիացի նաւաստիներուն
գինի եւ Անդղիացիներուն օդի կը բաշխէին, վեր-
ջինները շնորհաբութենէ բռնուեցան, առաջին-
ները աղատ մնացին»*: Սպիտակ գինին չ'ունի
միեւնոյն արդիւնքները: Աւելի տկարացնող է, բայց

* զուշարտա:

յօղացաւութիւն եւ փամփուշտի քար ունեցողնե-
րուն համար կարմիր գինիէն աւելի յարմար է:

Չուտ գինին ընդհանրապէս վնասակար է տղոց.
ուստի եւ գիշերօթիկ վարժարաններու մէջ գինիով
կարմրած ջուր կը տան որ հազիւ մէկ երրորդին
կամ մէկ չորրորդին չափ գինի կը պարունակէ:
Գինին չափաւորութեամբ խմուած ատեն որչափ
օգտակար է՝ այնչափ վնասակար է անոր չափա-
զանցութիւնը: Գինովութիւն եւ անոր բոլոր հե-
տեւանքները, ստամոքսի, լեարդի հիւանդութիւն,
ջրգողութիւն, ուղեղի բորբոքում, անդամալու-
ծութիւն եւայլն, յառաջ կը բերէ:

Այս պատահարները այնչափ շուտ կը հասնին
եւ այնչափ աւելի ծանր կ'ըլլան՝ որչափ աւելի
խարդախուած են գինիները: Մեծ քաղաքներու
մէջ գործածուած գինիներուն մեծագոյն մասը այս-
պէս են. վասն զի ծանր հարկեր դրուած են անոր
վրայ:

ԳՆԻՆԻՆ ՀԻՌԱՆԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ:— Գինին որակը աւ-
րող գլխաւոր հիւանդութիւնները հետեւեալներն են.

1^o Պարարտութիւնը: Այս հիւանդութիւնը յա-
ռաջ գայ շաքարոտ նիւթի մը մնացորդէն որ խնա-
յին նիւթ մը կը դառնայ եւ տեսակ մը իւղ կը կազ-
մէ որ գաւաթը կը պարարտացնէ: Այն ատեն գի-
նին ձէթի պէս կը վազէ կ'ըսեն. վասն զի կաթիլ-
ները փոխանակ որոշ որոշ ընկնելու՝ կ'երկնամ
ձէթի կաթիլներուն պէս: Այս հիւանդութիւնը կը
պատահի այն գինիներուն որք իրենց մէջ աղաղ
չ'ունին որ անոնց ոստղակերպ նիւթը սուզանելու
կը ծառայէ որ իբր խմոր կը գործէ. ամենէն աւելի
սպիտակ գինիները ենթակայ են այս հիւանդու-

թեան : Եթէ քիչ մը աղաղ աւելցուի գինիին վրայ ,
ինչպէս գտաւ Բէլուզ . պարարտութիւնն չ'պատա-
հիր եւ արդէն իսկ պարարտացեալ գինիները կ'ա-
ռողջանան շատ անգամ* :

Գինիին պարարտութիւնը կ'անցնի նաեւ զով
մառանի մը մէջ բազմաթիւ ամիսներ հանդարտ
կեցնելով , այն առեւն տակառին տակը սուղակ մը
կը նստի : Իսկ այսպիսի գինիի մը թանձրութիւնը
բառնալու համար իւրաքանչիւր հաղաղակի մէջ
կէս դաւաթ ջուր լեցնելու եւ ուժով շարժելու է :
Այն առեւն շատ անգամ որոշ կաթելու կ'սկսի գի-
նիին եւ իւր իւրի կերպարանը կը կորուսանէ որ ա-
նախորժ կը գար շրթունքներուն :

2^o Դառնութիւնը : Մանաւանդ հին գինինե-
րուն կը պատահի այս հիւանդութիւնը որ անդար-
մանելի է : Այն առեւն ապսէնթախառն գինիի հետ
խառնելու է այդպիսի գինին կամ իբր տաք գինի
գործածելու է կիտրոն , շաքար եւ ջուր աւելցնելով :

3^o Կծուութիւնը : Կծու գինիները կը պղտորին
եւ անախորժ համ մը կ'առնուն : Այս հիւանդու-
թիւնը կը պատահի մանաւանդ տաք ամառները ,
քիչ ալքօլ ունեցող գինիներուն : Այս դէպքին մէջ
գինիին գինեմբրական թթուն կը տարբաղադրուի
եւ կծու թթուներ յառաջ կը բերէ :

Այս հիւանդութեան սկիզբը գինին ամանէ ա-
ման պարպելու , սառեցնելու եւ տակառներուն
մէջ ծծումբ ծխելու է : Երբ գինին շատոնց լի վեր
աւրուած է , ալ անդարմանելի է եւ այն առեւն
թորեցնելու է ալքօլը առնելու համար :

* Հարիւր լիտր գինույ վրայ 20—25 կրամ գիտոր աւելցու-
նելու է որուն մէջ շատ աղաղ կայ :

4^o Թթուութիւնը , այսինքն քացախի դառ-
նալը : Այս հիւանդութիւնը կը պատահի այն գինի-
ներուն որք ամեն տարի ամանէ աման չեն պար-
պուլիր : Գարնան սկիզբը մրուրը իբր խմոր կը գործէ
եւ ալքօլն ու շաքարը քացախի կը դարձնէ :

Հիւանդութեան նոր սկսած ատենը պարպելու ,
ծծումբով ծխելու եւ զով մառաններու մէջ տեղա-
ւորելու է գինին : Այսպէս աւրուելու սկսող գի-
նիին մէջ ապսէնթի (խոտ) ճիւղեր դնելն ալ օգ-
տակար է կ'ըսեն : Բայց շատ անգամ անդարմանելի
է այս հիւանդութիւնը եւ գինին քացախ ընելէն
զատ ուրիշ ճար չ'կայ :

Այս առեւն հիւանդութեանց առաջը կ'առնուի
գինիները տաքցնելով Պ. Փասթէօրի ցցուցած եղա-
նակաւը . վասն զի ամենն ալ խմորներէ յառաջ
կը գան որք ամենն ալ կ'ոչնչանան տաքութեամբ :

ԳՆՆԻՆ ՆՆԳՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ.— Գաղղիոյ մէջ մեծ
զգուշութեամբ կը հսկեն գինիներու նենդութեան
եւ խստիւ կը պատժեն :

Քանի մը վաճառականներ քացախի դարձող
գինիներուն քացախը առնելու համար մէջը քար-
մարցանկ կամ կաւիճ կը դնեն : Քարմարցանկ լսառ-
նուած գինիները անուշ կ'ըլլան եւ շատ չլսասա-
կար են առողջութեան :

Նաեւ դաճ կը դնեն քանի մը գինիներու մէջ .
այս գինիները թէեւ չլսասակար չ'են , բայց բնա-
կան գինի չ'են համարուիր :

Շատ անգամ ալ առանց խաղողի ուրիշ շաքա-
րոտ պտուղներով կամ բոյսերով գինիներ կը պատ-
րաստեն : Բազմաթիւ կերպեր կան այդ արուեստա-
կան գինիները պատրաստելու , որք ամենն ալ ա-

ուսել կամ նուազ վնասակար են առողջութեան :

ՄՐԳՈՒՂ:— Մրգուղը կամ խնձորաջուրը խնձորին խմորեալ հիւթն է որ հարկւրին 4—5 ալքօլ կը պարունակէ : Այն երկիրները ուր որթ չ'կայ եւ խնձորենիներ շատ կան՝ այս ըմպելին շատ կը գործածուի :

Խնձորաջուր շինելու համար, խնձորները կը ճմլեն, ջուրը կ'առնուն եւ 10—15 աստիճան բարեխառնութեան մէջ կը թողուն որ խմորուի : Գինիին պէս զանազան արտադրութիւններ կը կազմուին, որոց գլխաւորներն են ալքօլ եւ բնածխական կազ որ կը փրփրացնէ մրգուղը : Խնձորին քամուքին վրայ ջուր աւելցնելով թթուահամ ըմպելի մը կը պատրաստուի որ հասարակ խնձորաջուր կը կոչուի :

Հասարակ խնձորաջուրը կը պատրաստուի նաեւ տակառի մը մէջ զնելով խնձորներ, տունկեր, սաւորներ, ճմլել զանոնք եւ վրանին ջուր լեցնել :

Մրգուղը կը պատրաստուի երբեմն նաեւ տանձի կամ նոյն իսկ սինի (իւվէզ) պտուղներուն հիւթովը : Տանձաջուրը աւելի ախորժահամ է քան թէ խնձորաջուրը . բայց քիչ աւելի ալքօլ կը պարունակէ (100ին 6—7), շուտով գլուխը կը ցատկէ եւ երկայն ատեն չ'պահուիր . ասոր համար այնչափ յարգի չ'է : Յստակ, քիչ գունաւոր է եւ շուտով քացախ կ'ըլայ եթէ օդին մէջ թողուի :

ՄՐԳՈՒՂԻՆ ԱՐԳԻՒՆՔՆԵՐԸ:— Մրգուղը զատ կամ մէջը քիչ մը ջուր խառնելով կը խմուի :

Եթէ չափէն աւելի խմուի կը գլխովցունէ : Գարեջուրէն աւելի զովարար է, բայց անկէ նուազ աննդարար : Զ'վարժուող մարդիկ եթէ երկայն ա-

տեն մրգուղ խմեն՝ ստամոքսի հիւանդութիւն կ'ուսնենան որ մրգուղին թթուներէն յառաջ կը դայ (խնձորական թթու, բնածխական թթու) նաեւ շատ անգամ փորհարութիւն կը պատճառէ : Մրգուղը կը պահուի կամ շիշերու եւ կամ տակառներու մէջ : Տակառները միշտ լի պահելու է . եթէ բաւական երկայն ատեն պահել կ'ուզուի, առանց որոյ շուտով քացախ կը դառնայ մրգուղը : Ամառը երբ տակառէն մրգուղ կ'առնուի առանց լեցնելու՝ շուտով կ'աւրուի . մանաւանդ բորբոսներու աճելովը, որք շատ վնասակար են առողջութեան :

ՄՐԳՈՒՂԻՆ ՆԵՆԳՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ:— Մրգուղն ալ գինիին պէս շատ անգամ վտանգաւոր կերպով կը նենգուի : Յուրտ եւ խոնաւ տարիները, յորս խնձորները լաւ չեն հասնիր . երբեմն դաճ երբեմն ալ նատրոնով խառն կապարի աղեր կը գործածեն մըրգուղը յստակելու համար : Երբեմն ալ քացախի չը դառնալու համար կիր, կաւիճ, մօխթր եւ այլն կ'աւելցունեն վրան : Բոյր այս նենգութիւնները շուտով կը ճանչցուին տարրաբանական ազդակներով :

ԳԱՐԵՋՈՒՐ:— Գարեջուրն ալ գինիին պէս շատ հին է : Արգէն Ոսիրիսի քահանայները գարեջուր կը նուիրէին իրենց աստուծոյն : Արիստոտէլի եւ Թէոփրաստի գրքերուն մէջ յիշատակուած է գարեջուրը : Մրգուղին պէս աւելի այն երկիրներուն մէջ կը գործածուի ուր գինի չ'կայ :

Գարեջուրը պատրաստելու համար դարին ծեցնելէն յետոյ քիչ մը կը չորցնեն, յետոյ գայլիկ (ուպլոն) ըսուած բուսով կը խմորեցնեն : Զանազան տեսակ գարեջրերու պատրաստութիւնը շատ բազմա-

ման գործողութիւն մ'է, որուն վերջը, ինչպէս ամեն խմորեալ ըմպելեաց համար, ալքօլի եւ բնածխական թթուի արտադրութիւնն է (100 ին 5—6) որով գարեջուրը կը փրփրի:

Չանաղան տեսակ գարեջրեր կան: Բուն գարեջուրը ծլած գարիով կը պատրաստուի: Պէլճիքայի մէջ ծլած ցորենով պատրաստուածը Ֆարօ կը կոչուի: Ելած եգիպտացորենով պատրաստուածը շիշա կը կոչուի զոր ամենէն աւելի Ամերիկայի Գորտիլէր լերանց բնակիչները կը գործածեն: Անգղիական թանձր գարեջրերը բօրդըր, իսկ թեթեւները էյլ կը կոչուին եւ շատ անգամ իրենց մէջ գի (արտըճ) կը պարունակեն:

ԳԱՐԵՋՈՒՐՈՆ ԱՐԴԻՆՆԵՐԸ:— Գարեջուրը ծարաւը կ'անցունէ, մարտողութիւնը կը դիւրացնէ եւ մարմնոյն կորուսած զօրութիւններուն տեղը կը լեցնէ. իւր մէջ բաւական շաքար եւ օսլայ պարունակելուն համար աննդարար նաեւ գիրացնող է: Երբ մեծ քանակով կը խմուի, ծանր գինովութիւն մը յառաջ կը բերէ որ թէ ծանր կը գայ եւ թէ ծանր կ'երթայ. Շամբանյի գինիին գինովութեան բոլորովին հակառակը: Միշտ գարեջուր գործածողները հանդարտ եւ խաղաղ նկարագիր մը կ'ունենան: Երբ չափազանց գործածուի շաղղայեղց գիրութիւն եւ շաքարամիզութիւն յառաջ կը բերէ: Մեծ քանակութեամբ խմուած ատեն փորհարութեան տեղի կը տայ:

Գարեջուրը երբ խարդախուած է՛, պատուական ըմպելի մ'է. Սկովտիոյ էյլը ճշմարիտ զօրացուցիչ մ'է: « Գարեջուրը եւ մրգուղը երբ կարի նոր են, երբ լաւ խմորուած է՛ն կամ թթու են.

փորի ցաւ, փորհարութիւն կը պատճառեն եւ վտանգաւոր կ'ըլլան: Անոյ զինին ալ միեւնոյն ազդեցութիւնն ունի »:

ԳԱՐԵՋՈՒՐՈՆ ՀԻՒՑԳՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ:— Օղին ազդեցութենէն բաւական չ'պատասպարուած գարեջրերը կը թթուին, երբեմն ալ շաքարոտ նիւթերը բուսական հոյզի կը փոխուին եւ գարեջուրը իւղի կերպարանք մը կ'առնու. վերջապէս գարեջուրը կը բորբոսի ալ: Այս հիւանդութիւնները չեն կրնար առողջանալ. սակայն լիննէ կ'ըսէ թէ թթուելու սկսող գարեջուրին մէջ եթէ ապէնթի ոստեր դրուին, նորէն կ'աղէկնայ թթուելու սկսող գինիին պէս:

ԳԱՐԵՋՈՒՐՈՆ ՆԵՆԳՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ:— Գարեջուրը շատ անգամ կը ննգուի. լեղուութիւն եւ անուշահոտութիւն տալու համար դայլիկի տեղ տուսախի ոստեր կը գործածեն եւ մորմիտ. արեւելեան փեճեկ, հալուէ, Սպանիոյ պղպեղ, բոգ, կոճապղպեղ, եղերգի եւ աւթիմոնի մուղ կը դնեն անոր մէջ. նաեւ գոյնը կենդանացնելու համար մատուտակի հիւթ, այրած շաքար եւ թանթրուենիի պտուղներուն ջուրը կը լեցնեն անոր մէջ: Քանի մը գարեջրերու մէջ ալ դառնական թթու (ախիտ բիքրիք) կը խառնեն, բայց չուտով կրնայ երեւան ելնել այս խարդախութիւնը. վասն զի այսպիսի գարեջուրի մը մէջ եթէ տասը վայրկեան եփենք սպիտակ բուրդը՝ բաց դեղին կը ներկուի: Քանի մը գարեջուր շինողներ ալ բօղաս կը գործածեն փրփրացող ընելու համար. կաւիճ կամ նատրոն՝ անոր թթուութիւնը առնելու համար. պաղլեղ՝ չուտով յստակելու համար. այս

խարդախութիւններն ալ դատապարտելի են . բայց առաջիններուն չափ փաստակար չեն առողջութեան . Վերջապէս երբեմն ալ ապսէնթի կամ քրորալի տե-
րեւներ կը դնեն մէջը՝ որոցմով աւելի կը գինով-
ցունէ գարեջուրը :

ՈԳԵԼԻՅ ՐՄԳԵԼԻՔ ԵՒ ՕՇՐԱԿՆԵՐ:— Ոգելից ըմպե-
լիներն են օղի, բով, քիւրշ, ճիւն, ուխարի, եայլն .
որք խմորեալ ըմպելեաց թորեցումէն կը պատրաս-
տուին . ինչպէս են գինի, մրգուղ, ճակնդեղի հիւթ,
եղէգի շաքար, կեռաս, գարի, բրինձ եւայլն :

Ոգելիցներու միջոցաւ կը պատրաստուին զա-
նազան անոյշ օշարակներ (փոնջ, քասի, շարք րեօզ,
քիւրասաօ, անխեսք եւայլն) . որք կերակուրէն յե-
տոյ կը խմուին մարտողութիւնը զիւրացնելու հա-
մար : Գինիէն զատ ուրիշ որ եւ է ոգելից ըմպելի
տրուելու չ'է աղոց եւ պատանիներու :

Բժիշկները օղիին գործածութիւնը թոյլ կը տան
ցուրտ կլիմայներու եւ եղանակներու մէջ, բայց
շուտով կը զեղծանին զայն գործածողները :

Բօմբ կը գործածուի տաք թէյի հետ, որով
փոնչ կը շինուի որ ընտիր կաղդուրիչ մ'է, զոր
բժիշկները կը պատուիրեն փորի քանի մը անկար-
գութեանց եւ մանաւանդ քօլէրայի առեան :

Բօմբ եւ օղին կրնան գործածուիլ ամառը խըմ-
ուելիք ջուրին համ տալու համար :

Քիւրասաօն, շարթրէօզը, քասին, անխեսթը
եւ միւս անոյշ օշարակները անփնաս են երբ չա-
փաւորութեամբ կը գործածուին * :

* Գինիի ալքոլէն զատ ուրիշ աւելի աման ալքոլներով
պատրաստուելով այսօր վերոյիշեալ օշարակները՝ իրենց որակը
ստորնացած է եւ աւելի շուտ կը գինովցունեն :

Բայց Ջուրիցերիոյ ապսէնթ կոչուած ըմպելին
ամենեւին գործածուելու չ'է :

Այս թոյնը 100 ին 72 ալքօլ եւ ապսէնթի իս-
կութիւն կը պարունակէ իր մէջ : Ապսէնթի իսկու-
թեան որչափ փաստակար բան ըլլալը իմանալու հա-
մար բաւական է հոս յիշել Պ. Պուշարտայի հետեւ-
եալ փորձը : Երկու ամաններ ըլլան մէկ մէկ լիւր
ջրով լի, երկուքին մէջ ալ ձուկեր կ'ապրին . ա-
տոնցմէ միոյն մէջ վեց կաթիլ բրուսական թթու
(սաստիկ թոյն) եւ միւսին մէջ ալ վեց կաթիլ ապ-
սէնթի իսկութիւն կաթեցնենք . վերջինին մէջի
ձուկերը աւելի շուտ կը մեռնին իբր կայծակնահար :

Եթէ գինիին չարաչար գործածութիւնը աղե-
տաբեր է, օղիին եւ ապսէնթինը աւելի ողբալի է :

Խմորեալ եւ մանաւանդ ոգելից ըմպելիները
գինովցունելէ զատ բոլոր բնական եւ բարոյական
զօրութիւնները կը տկարացնեն եւ վերջապէս ո-
ճիրի, յիմարութեան եւ անձնասպանութեան կ'ա-
ռաջնորդեն զմարդ * :

Ապսէնթ խմողները լուսնոտ ալ կ'ըլլան : Զա-
րիքը մինչեւ զինովներուն աղոց կը հասնի, որք
գձուձ, սկար կ'ըլլան եւ մեծագոյն մասը եղծեալ,
յիմար կամ ոճրագործ կ'ըլլան :

Շատ մը միջոցներ փորձեցին գինովութեան ա-
ռաջն առնելու համար . ամենէն կարեւորները ժուժ-
կալութեան ընկերութիւններն եւ գինովութիւնը

* Ոգելից ըմպելեաց չարաչար գործածութիւնը տարին 100,
000 մարդ սպաննելու վրայ է Անգոլիոյ մէջ, որոցմէ 24,000ը
կին են : Բանտերը եւ յիմարանոցները լեցնողները զխառ-
րապէս զինովներն են : Յիմարներուն կէսը եւ չարագործնե-
րուն երեք չորրորդը օղի խմողներ են :

արգիւոյ օրէններն են: Պ. Պուշարտայի առաջարկած միջոցը բոլորովին բարոյական է, որ կը կայանայ կրթութիւնը եւ գիտութիւնները տարածելու, հասարակաց թանգարաններ հիմնելու, ժողովրդական դասեր հաստատելու եւ մոլութիւնը մարդոց արժանապատուութիւնը բարձրացնելով ձաղկելու մէջ: Արդարեւ գիտութեամբ է որ ուսեալ եւ լաւ կրթութեամբ մարդոց մէջ գինովութիւնը աւելի հազուագիւտ է քան այլուր:

ԽԱՀՈՒԷ.— Խահուէն կեռասի նման պտուղի մը կուտն է որ խորովուելով կերպարանափոխ կ'ըլլայ եւ տարրաբանական անուշահոտ նոր գոյութեան մը տեղի կը տայ որ առաջ չ'կար խահուէին կուտին մէջ*:

Լաւագոյն խահուէները Արաբիայէն, Մարթինիք եւ Պուերպոս կղզիներէն կը գան:

Լաւ խահուէ ունենալու համար այրելու չ'է եւ գործածուած տանն աղալու է որ հոտը չ'փախչի: Շատ կերպեր կան խահուէ եփելու (այս Թուրքա, այս Ֆրանկա): Պ. Պուշարտա բժիշկը հետեւեալ կերպը նախապատիւ կը համարի: 600 կրամ եռացեալ ջուրը 60 կրամ աղացուած խահուէի վրայ լեցնելու եւ յախճապակի մզոցէ մը մզելու է: Արդարեւ այս միջոցը ամենէն պարզը եւ լաւագոյնն է:

ԽԱՀՈՒԷԻՆ ԱՐԳԻՎՆԵՐԸ.— Խահուէին արգիւնքները շատ բազմաթիւ են եւ ամենն ալ նշանաւոր: Քունը փախցնելու յատկութիւնը ամենուն ծանօթ

* Նոր խորովուած խահուէին հոտը հիւանդներու սենեակներուն գարշ հոտերը վերցնելու շատ յարմար է:

է եւ այս պատճառաւ մտաւոր աշխատութեամբ պարտադր մարդոց շատ յարմար է: Բայց միայն ընտրեալ միտքերու օգտակար չ'է, յետաննաց իմացականութեանց ալ շատ նպաստաւոր կրնայ ըլլալ: Սահմանափակ միտք ունեցող տղոց կարելի է տալ կ'ըսէ Պ. Պուշարտա զանոնք մտաւոր կենաց մէջ մուծանելու համար. բայց այս գրգռութենէն եւ լուծաւորութիւնէն օգուտ քաղելու է քայլ մը յառաջ վարելու համար: Ուղեղին վրայ խահուէին այս գրգռիչ արգիւնքը շատ օգտակար կ'ընէ զայն ուղեղի հիւանդութեանց, գլխացաւի եւ շատ մը թունաւորութեանց մէջ. մանաւանդ սուսկերու, ափիոնի, մոլեխիւնի, ծխախոտի, եւայլն թունաւորութեանց մէջ: Ոգելից ըմպելիներէ յառաջ եւ կամ գինովութեան առաջն առնելու լաւագոյն միջոցներէն մին է խահուէն անուշադրի ողիէն յետոյ: Խահուէին սովորական գործածութիւնը օգտակար է մանաւանդ աւշային խառնուածք* ունեցող-

* Իւրաքանչիւր անհատի մասնաւոր կազմակերպումիւնը շատ կը կոչուի, որ զանազան տարրներէ կը բաղկանայ, այնպիսի համամտութեամբ մը խառնուած որ զիրար կը բարեխառնեն փոխադարձաբար: Կատարեալ խառնուածն այն է յորում բոլոր այդ տարրները զիրար կը հաւասարակշռեն: Բայց սովորաբար տարրներէն մին կ'իշխէ միւսներուն վրայ. ուստի մասնաւոր խառնուած մը յառաջ կը գայ: Այժմու բըժըշկութիւնը չորս զիւսուոր խառնուած կ'ընդունի. — քիւրսի, — քիւրսի, — քիւրսի եւ քիւրսի, եւ ուրիշ շատ մը երկրորդական խառնուածներ: Յայտնի է թէ այն մարդուն խառնուածքը որուն մէջ ջղային դրութիւնը կ'իշխէ, ջղային է: Նոյնպէս այն խառնուածները որոց մէջ արիւնը, աւիշը կամ մաղձը կ'իշխեն՝ արիւնային, աւիշային կամ մաղձային են: Մարդոց խառնուածք անոնց բարոյականին վրայ մեծ ազդեցութիւն ունի, զոր դաստիարակութիւնը կը տկարացնէ բայց չ'կրնար բոլորովին

ներուն , ծանր , պարարտ , անգործ մարդոց եւ գանդաղ միտքերու : Արովհետեւ մարսողութիւնը կը դիւրացնէ՝ ծոյլ ստամոքսներու համար օգտակար է , որոց դժուարին մարսողութիւնը քնէութեամբ ընկերացած է :

Աւելի յարմար է չափահասներուն քան երիտասարդներուն , այր մարդոց քան կիւն մարդոց , Կիւները շատ անգամ , իսկ տղայք միշտ խմելու չեն խահուէ : Խահուէն մշտապար է ջրային , լեարդի , սրտի եւ փամփուշտի հիւանդութիւն ունեցողներուն :

Խահուէն շատ կ'օգնէ ծոմապահութեան : Պ. տը կասբարէն արդէն հաստատած էր թէ խահուէին շնորհիւ Շարլը-Ռուայի Պելճիգացի գործաւորները կրնան պահել իրենց զօրութիւնը եւ մեծ յոգնութեանց դիմանալ , չափահասներու համար որոշուած կերակուրէն կիսով չափ նուազ աննդարար կերակուրով :

Խահուէն զօրացուցիչ ըմպելի մ'է , օգտակար տարածական հիւանդութեանց ատեն եւ անհրաժեշտ ճախնուտ երկիրներու մէջ :

« Աւանց խահուէին , կ'ըսէ Պ. Պուշարտա , ո՛չ մեր գաղթականները , ո՛չ ալ զինուորները կրնային բնակիլ յԱլճէրիա » : Երկար ժամանակէ ի վեր զինուորներուն ալ խահուէ տրուելով գոհացուցիչ արդիւնքներ յառաջ եկան , եւ այսօր բանակի հարկաւոր առարկայներէն մին ալ խահուէին մլաղացն է :

ջնջել : Մակայն գիտնալու է թէ մարդու մը խառնուածը միշտ մի եւ նոյն չ'մնար , եթէ ապրած կլիմայն , երկիրը , ինչպէս նաեւ կերակուրները , ըմպելիները եւ ապրելու կերպը փոխուին , Ե. Թ.

Խահուէն օգտակար է նաեւ իբր զօվացուցիչ ըմպելի տաք կլիմայներու եւ տաք եղանակներու մէջ : Տաք եղանակներու մէջ քաղաքաց եւ դիւղերու գործաւորներուն համար ամենէն առողջ եւ զօրացուցիչ ըմպելին խահուէի օշարակն է , որ հետեւեալ կերպով կը պատրաստուի :

Բաւական բարակ կ'աղան խահուէն եւ վրեթէ բոլորովին գոց ամանի մը մէջ կ'եփեն , եւ մէկ քիւլօ խահուէի համար 10-15 լիտր ջուր աւելցունելով շաքարով կը քաղցրացունեն եւ վրան քիչ մ'ալ օղի կը լեցնեն : Այս պաղ ըմպելին ամեն երկու ժամը մէկ կամ երկու գաւաթ խմուելով կը զօրացնէ մկանները , կը նուազեցնէ քրտնիլը , հակառակ ուրիշ ամեն ըմպելեաց . մարսողական գործարանները կը հաստատէ եւ աղեաց անկարգութիւններուն , թանչքի եւ քոլէրինի առաջքը կ'առնու :

ԽԱՀՈՒԷԻՆ ՆՆԳՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ :— Խահուէն ալ ուրիշ ամեն պարէններու պէս ազատ մնացած չ'է զանազան խարդախութիւններէ : Ամենէն աւելի խորովուած եւ աղացուած խահուէն կը նենդեն , ասոր համար եղերդ կը գործածեն որ շատ անգամ ինքն իսկ խարդախուած է : Խահուէին հատերը խարդախելը աւելի դժուար ըլլալով հարկաւ նախապատիւ համարուելու են :

Խահուէն եփելու միջոցին աղալու է , այս կերպով աւելի առողջարար ըմպելի մը կը պատրաստուի . երկայն ատենէ ի վեր աղացուած խահուէն իր յատկութեանց մէկ մասը կորսնցուցած կ'ըլլայ :

Թ. Թ. — Թէյը թուիլի մը տերեւն է որ Զինաստանի մէջ կը բուսնի եւ այն տեղ ընդարձակ վաճա-

ուականութեան մ'առարկայն է : Միայն երկու դարէ ի վեր մտած է Եւրոպայի մէջ, խահուէին պէս : Նախ Հոլանտացիք եւ Անգլիացիք գործածեցին զայն :

Լաւ տեսակի թէյը նոր, առանց փոշիի, առանց կծուութեան եւ առանց զօրաւոր հոտի եւ մանաւանդ շատ չոր ըլլալու է : Մէկ լիտր եռացեալ ջուրի (512 տրամ) մէջ 8-10 կամ (3-4 տրամ) թէյ դնելու է : Թէյը աշխարհական ակումբներու մէջ գործածուելէն զատ նաեւ պաղելէ յառաջ եկած հիւանդութեանց, դժուարին մարսողութեանց մէջ եւ գինովութիւնը անցնելու համար կը գործածուի : Բահուէին պէս այս ալ ուղեղը արթուն կը պահէ, բայց եթէ չափազանց գործածուի ջիղերը կը շարժէ. մանաւանդ կանաչ թէյը որ սեւէն աւելի դրդողութիւն է :

Քանի մը բժիշկներ բոլորովին կ'արգիլեն կանաչ թէյը եւ սեւէն զատ ուրիշ թէյ չ'են ընդունիր : Բաց աստի կանաչ թէյերը սեւերէն աւելի խարդախուած կ'ըլլան : Ձինաստանի մէջ շատ կը գործածուի թէյը, կը կարծեն թէ տեսութեան տկարութիւնը եւ ջղային պատճառներէ յառաջ եկած աչքի հիւանդութիւնները կ'առողջացնէ : Ձինաստանի մէջ շատ թէյ խմողները, նիհար, տկար եւ կապուտագոյն կ'ըլլան եւ շաքարախտ կ'ունենան : Այս պատահարները դարմանելու համար թէյէն հրաժարելու եւ երկար ատեն կտրած կաթին ջուրը խմելու է : Թէյն ալ խահուէին պէս աղտաղտին ջրերու հետ եփելով կը մաքրէ զանոնք :

«Սեւ թէյին օշարակը պէտք եղածին պէս պատրաստուած ատեն ընդհանուր գրգռութիւն մը յառաջ կը բերէ մեր մէջ ոչ թէ ժամանակաւոր կամ երկու երեք վայրկենի համար, ինչպէս կ'ընեն միւս

գրգռիչ սկզբունք չ'պարունակող տաք ըմպելիները, այլ բաւական տեսական, որ կրնայ նոր կորով մը տալ ծոմապահութեամբ, ցուրտէն, տխրութենէն տկարացած մարդուն . շնչերակին զարկը կ'արագացունէ, զօրութիւն եւ գործունէութիւն կը յաջորդեն լքման, եւ քանի մը ժամ կը տեւեն, որ եւ է անհանգստութիւն մ'ալ չ'են թողուր իրենց ետեւէն :

«Տարածական հիւանդութեանց ատեն թէյին չափաւոր գործածութիւնը շատ օգտակար կրնայ ըլլալ մարսողութիւնը դիւրացնելու համար : Երբ վրան քիչ մ'օղի կամ բօմ աւելցուի կը տաքցունէ . մորթին եւ զգայարանաց տաքութիւնը կ'աւելցունէ որ քանի մ'անհանգստութեանց մէջ շատ օգտակար է, մանաւանդ պաղէ յառաջ եկած հիւանդութեանց եւ հարբուխի մէջ եւայլն » :

ՌՕՄԻԻԱԼՏ ԿԱՅԱՐ

ՀԻՆԳԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Առողջապահութիւն գգայարանաց : Հսկումն
է. բուն : Մտանոր է. մարմնաւոր աշխատութիւնք :



ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ ԶԳԱՅԱՐԱՆԱՅ : — Մարդ զինք
շրջապատող առարկաներուն հետ յարաբերութեան
կը մտնէ երկու կարգ հաւասարապէս կարեւոր պաշ-
տօններով որք կը զանազանեն կենդանիները բոյ-
սերէն , շարժմամբ (որ անդամոց միջոցաւ կ'ըլլայ)
եւ զգայնութեամբ (որ զգայարանաց գործարաննե-
րուն միջոցաւ կ'ըլլայ) : Քիչ մ'անդին պիտի խօ-
սինք շարժման պաշտօններուն (որոց պէտք է յա-
րել ձայնը եւ խօսքը) եւ մկանանց մարդերուն վրայ :

Առ այժմ միայն զգայարանաց գործարաններուն
եւ անոնց առողջապահութեան վրայ պիտի խօսինք :

Մարդ հինգ տեսակ զգայարաններ ունի . տե-
սութեան , լսելեաց , հոտոտելեաց , ճաշակելեաց ,
ջօղափելեաց :

Իւրաքանչիւրին պահպանութեան , կատարե-
լութեան եւ նոյն իսկ անկատարութեանց համար
պահանջուած խնամները հետզհետէ պիտի ցուցնենք :

Տեսութիւն : — Տեսութիւնը խանգարող զանա-
զան պատճառները հասկնալու համար , կարեւոր է
համառօտիւ յիշել աստ աչքին գլխաւոր մասերը :

Աչքը իր էական տարրներուն վերածուելով ե-
րեք մասերու կը բաժնուի . առջի երկուքը լոյսը

փոխանցելու՝ երրորդն ալ զայն ընդունելու , ըմ-
բռնելու կը ծառայեն :

1^o Աւջեւի կողմը , թափանցիկ մաս մը կայ ,
որ պատուհանի ապակիին գործը կը տեսնէ . ժամա-
ցոյցի ապակիին պէս գմբեթարդ է եւ քափանցիկ
եղջերիկ կը կոչուի :

2^o Մէջտեղը , ոսպնածեւ մը կայ որ լուսոյ ճա-
ռագայթները փոխանցելու յատկացուած է , բայց
ուղիղ գծէն կը խտտորեցնէ այնպէս որ աչքին խորը
մէկ կէտի վրայ միանան . այս ոսպնածեւը սառնու-
րակ կը կոչուի :

3^o Աչքին խորը , հոն՝ ուր կը միանան լուսոյ
ճառագայթները , կէտ մը կայ ուր կը հասնի ուղե-
ղէն տեսական ջիղը . այդ կէտը ունի այն մասնա-
ւոր զգայնութիւնը որ տեսութիւն կը կոչուի :

Որպէս զի տեսութիւնը ըլլայ պէտք է որ այս ե-
րեք մասերը անվթար ըլլան : Եթէ երեքէն մին հի-
ւանդ է , տեսութիւնը կ'այլալի կամ կը ջնջուի
իսկ :

Այսպէս երբ թափանցիկ եղջերիկին վրայ բի-
ծեր կ'ըլլան՝ լոյսը չ'կրնալով այլ եւս անցնիլ տե-
սութիւնը կը կորսուի առժամանակեայ կերպով :

Այսպէս կ'ըլլայ նաեւ երբ թափանցիկ սառնու-
րակը իւր թափանցիկութիւնը կը կորուսանէ :

Դարձեալ այսպէս կ'ըլլայ երբ տեսութեան ջիղը
անդամալոյժ եղած է : Բայց մինչդեռ առջի երկու
հիւանդութիւնները կրնան առողջանալ՝ վերջինը
անդարմանելի է :

Եղջերիկին բիծերը թէ ուղղակի զրգուութենէ
մը եւ թէ ընդհանուր հիւանդութենէ մը , զոր յա-
ճախ անկարելի է նախատեսել , յառաջ կը գան .
այս պատճառաւ ալ դժուարին է այս հիւան-

դուժեան դէմ ողջպահիկ կանոններ ցուցնել* :
 Ընդհակառակն սառնորակին անթափանցու-
 թիւնը լաւ ճանչցուած պատճառէ մը յառաջ կը գայ
 ուստի եւ դիւրին է անկէ խուսափիլ . արեւին սաս-
 փիկ լոյսն է այդ պատճառը , մանաւանդ երբ սպի-
 տակ կամ փայլուն առարկայէ մը կը ցոլանայ . ինչ-
 պէս են ճերմակ պատերը , սպիտակ դաշտերը , փայ-
 լուն աւազները եւ ցուրտ երկիրներու մէջ ձիւնին
 փայլը : Պիւֆօն կը պատմէ թէ հիւսիսային երկիր-
 ներու մէջ ճանապարհորդները ձիւնին փայլէն չ'ը-
 լանալու համար ստիպուած են գլուխնին թխագոյն
 շղարշով մը ծածկելու , ապա թէ ոչ կը կուրանան :
 Կը յաւելու նաեւ թէ այդ երկիրներու բնակիչնե-
 րուն մեծագոյն մասը տեսութիւննին կը կորուսա-
 նեն տարիքնին առնելով : Տեսական ջիղին անդա-
 մալուծութեան պատճառն ալ մի եւ նոյնն է , այ-
 սինքն թէ արեւին եւ թէ փայլակներու սաստիկ
 լոյսը** : Այս հիւանդութիւնը յառաջ կը գայ նաեւ
 արուեստական սաստիկ լոյսերէն . օրինակի համար

* Եղբերիկը շատ անգամ կը զրգուտի արտեւանանց մէջի
 օտար մարմիններէն (ճանճ, փոշի, կայծ, եւայլն) : Այս առար-
 կայները կ'որուած թուղթով մը կամ թաշկինակին ծայրովը
 հանելը բաւական դիւրին գործ մ'է յաճախ :

* 1876 տարւոյն Մայիս ամսուն մէջ Ֆրանսայի Հավր քա-
 ղարին մէջ 11 տարեկան աղջիկ մը երեկոյին թաղական դպրո-
 ցէն տուն վերադարձած ատեն սաստիկ ամպրոպէ բռնուեցաւ :
 Աղջիկը փայլակներէն եւ որոտումներէն սոսկացած կ'աճա-
 պարէր եւ գլուխը կախած միայն գետինը կը նայէր : Սակայն
 գետինը այնչափ սաստիկ կը ցոլացնէր փայլակներուն լոյսը որ
 մատաղատի աշակերտուհիին աչերը շլացան եւ մեծ դժուարու-
 թեամբ կրցաւ գտնել իւր տունը : Բոլոր երեկոյին տեւեց շա-

կազի կամ քարիւղի լոյսէն , կամ փոքր առարկայ-
 ներու վրայ երկայն աշխատութիւններէ ինչպէս են
 մանրադիտական ուսումները , յաճախ ընթերցուած ,
 ոսկերիչներու , ժամագործներու , փորագիրներու ,
 գրաչարներու աշխատութիւնները եւ ասղնեգոր-
 ծութիւնները : Ա. Երջպէս , այս պատահարը կրնայ
 յառաջ գալ նաեւ գլխուն տրուած հարուածներէ ,
 յոնքին կամ աչքին դուռտին վերքերէն եւ գիշերը
 քնացած ատեն աչքին վրայ եղած պաղ օդի հոսան-
 քէն : Նաեւ ընդհանուր պատճառներ կան մարմնոյն
 ներսիդին գործող , որք տեսական ջիղը ներսէն կը
 խանգարեն , որպէս են ծխախոտը եւ ոգելից բմ-
 պելեաց չարաչար գործածութիւնը : Մանր առար-
 կայներու վրայ երկար ատեն աշխատելէն յառաջ ե-
 կած ամենէն հասարակ տկարութիւններէն մին կար-
 նատեսութիւնն է : Կարճատեսներու տեսութիւնը
 շատ կարճ կ'ըլլայ , այսինքն միայն շատ մօտի ա-
 ռարկայները որոշ կրնան տեսնել : Կարճատեսու-
 թիւնը յաճախ կը պատահի տղոց եւ երիտասարդ-
 ներու եւ ընդհանրապէս տարիքը առնելով կը նուազի :
 Մանաւանդ դպրոցի աշակերտք կարճատես կ'ըլ-
 լան , եւ գլխաւոր պատճառը յաճախ ընթերցուածք
 եւ դպրոցական դրոց մեծագոյն մասին գրերուն
 մանր ըլլալն են* :

ցումը եւ հետեւեալ օրը խեղճ աղջիկը գրեթէ կուրացած էր զի-
 շերը լաւ մը քնանալէն յետոյ : Քսան եւ չորս ժամ յետոյ բոլո-
 րովին կուրացած էր : Տասն եւ հինգ օր յետոյ միայն բժշկին
 դիմեցին որ բաւական յոյս տուաւ առողջացնելու , բայց ջատուկ
 մը համոզելով տգէտ ծնողքը աւելի աման առողջացնելու՝ բոլո-
 րովին անդամանելի ըրաւ : Ծ. Թ.

* Գերմանիոյ մէջ կարճատեսութեան աւելի յաճախ ըլլա-
 9

Ընդհակառակն փոքր առարկայներու վրայ չ'աշխատող մարդոց ինչպէս են նաւազնները, գիւղացիները, լեռնցի որսորդները, տեսութիւնը շատ երկայն եւ շատ սուր կ'ըլլայ :

Հեռատեսութիւնը կարճատեսութեան հակառակ պահասութիւն մ'է : Հեռատեսները շատ լաւ կը տեսնեն հեռու առարկայները, բայց որոշ չ'են տեսներ մօտի առարկայները : Մանաւանդ ծերութեան եւ չափահասութեան վերջը կը պատահի հեռատեսութիւնը : Հեռատեսներուն աչերը սովորաբար կարճատեսներուն աչերէն շուտ կը հոգնին, եւ մինչդեռ հեռատեսներուն աչերը միայն մէկ ժամ շարունակ աշխատելէ յետոյ (ընթերցմունք, գրութիւն, կար կարել, ասղնեգործել) կը պզտորին. կարճատեսները երկայն ժամեր կրնան աշխատիլ առանց յոգնութեան : Բաց աստի կարճատեսները հեռատեսներէն աւելի կրնան որոշել շատ մանր առարկայները եւ ամենամանր գրերը կրնան կարդալ :

Կարճատեսութեան կամ հեռատեսութեան իբր դարման գոգաւոր կամ գժքեթարդ ակնոցները հրնարուած են, որք աչքը իր բնական վիճակին մէջ կը դնեն * :

Ասոնցմէ զատ կապոյտ կամ կանաչ գունով պարզ պակիէ ակնոցներ կան որք աչքը կը պահպանեն արեւէն եւ լամբարներու սաստիկ լոյսերէն :

լուն պատճառը անոնց գրքերուն գոթական գրերով ըլլալուն կը տան :

* Կարճատեսները ակնոց չ'ունեցած ատեն հաստ թուղթ մը թող աննեն եւ միջակ գնդասեղով մը ծակեն, այդ ծակէն հեռու առարկայները աւելի որոշ կը տեսնուին :

Ընդհանրապէս չարաչար գործածելու չ'է ոչ ակնոցները ոչ ալ պանպանակները :

Շրտքիւնը այն պահասութիւնն է որով մարդիկ ծուռ կը նային : Աչերէն միոյն միւսէն աւելի զօրաւոր ըլլալէն յառաջ կը դայ շրտքիւնը : Զօրաւոր աչքը ուղիղ կը նայի, տկար աչքը ծուռ կը նայի :

Երկար ատեն վիրաբուժական գործողութեամբ ջանացին դարմանել շրտքիւնը, բայց այս գործողութիւնը միշտ չ'յաջողիր : Սեւ եւ մէջ տեղը ծակ ապակիներով ակնոցներ կամ մէջ տեղը ծակ ընկուղի կեղեւներ ալ կը գործածեն, կամ տկար աչքը կը զօրացնեն միւսը շաքաթներով կապած պանելով մինչեւ որ երկուքը մի եւ նոյն զօրութիւնը ստանան : Այս վերջին միջոցը աղբու կերպով կը յանձնարարէ Պ. Փիօրի :

Վերջապէս կուրուլթեան պատճառ մ'է նաեւ աչքին պայթիլը կամ հատու գործիքով մը եւ կամ հալած կապարին աչքին ցատկելէն, եւ այլն : Այն ատեն աչքը կը պարպուի եւ տեսութիւնը բոլորովին կորսուած է : Բարեբաղդաբար քիչ կը պատահին այս դիպուածները :

ՈՂՁՊԱՆԻԿ ԿՆՏՈՆՆԵՐԻ — Տեսութիւնը պահպանելու համար զգուշանալու է չափազանց լոյսէն, թէ ուղղակի (որպէս են փայլակները, արեգակը երբ շիտակ նայինք) եւ թէ սպիտակ մակերեւոյթէ ցուացած ատեն, ինչպէս են ձիւնը, կաւիճը, ճերմակ պատերը, նոր տունները, փայլուն աւազները : Նաեւ արուեստական լուսաւորութեան մէջ ալ չափազանցութենէ զգուշանալ պէտք է :

Արդարեւ սաստիկ լոյսը կը գրգռէ աչերը եւ նոյն իսկ ուղեղը, գլխի ցաւ, ուղեղի բորբոքում

եւ ուղեղի տենդեր կը պատճառէ : Կաղով կամ քար-
իւղով լուսաւորութիւնը շուտով կը հոգնեցունէ
տեսութիւնը, երբ յարմար ցոլացուցիչներով չափա-
ւորուած չ'է : Լամբարով լուսաւորութիւնը լաւա-
գոյնն է, բայց միշտ ցոլացուցիչ գործածելու է որ
կը պահպանէ աչքը լոյսին ուղղակի ազդեցութե-
նէն : Մտնով լուսաւորութիւնը աւելի մեղմ է, բայց
շատ անգամ տկար է, եոյն խկ ցոլացուցիչ գոր-
ծածուած ատեն : Սակայն շատ տկար լոյս մը միշտ
նախապատուելի է շատ սաստիկ լուսէ մը : Արդա-
րեւ կ'ըսէ Պիւֆօն տկար լոյսով աչքը կը հոգնի,
բայց սաստիկ լոյսով կը վնասուի : Ինչ որ ալ ըլլայ
երբէք երկայն ատեն աշխատելու չ'է փոքր առար-
կայներու վրայ, երեկոյին շատ չ'կարդալ եւ չ'գը-
րել, մանաւանդ երբ աչքերը հոգնած, վնասուած
կամ հիւանդ են :

Այս պարագային մէջ ալ ինչպէս ուրիշ ամեն
պարագայներու մէջ առաջին հոգնութենէ անդին
անցնելու չ'է : Այս անխոհեմութիւններէն զգուշա-
նալու է մանաւանդ երբ ուղեղը հիւանդ է, եւ
գլխի ցաւ ունի մէկը, երբ արիւնը գլուխը ելած է
կամ երբ մէկը ծանր հիւանդութենէ մ'ելած է, զոր
օրինակ քիֆոյի :

Երբ տեսութիւնը կը կարծի՝ ոչ ակնոցները եւ
ոչ պահպանակները չարաչար գործածելու է, որոց
չափազանցութիւնը դարմանել ուղուած արտը մլ
աւելի կը ծանրացնէ : Լաւագոյն միջոցը աչքը պահ-
պանելն է սաստիկ լոյսէ, երկայն ընթերցմունքէ
եւ մանր առարկայներու վրայ շարունակ աշխատու-
թիւններէ :

Նաեւ զգուշանալու է որ գիշերը քնացած ա-
տեն ցուրտ օգի հոսանք մը չ'ըլլայ աչքերուն վրայ :

Նաեւ վախնալու է գլխուն վրայ տրուած հար-
ուածներէն եւ յոնքի վէրքերէն : Աերջապէս զգու-
շանալու է այն պատճառներէն որք աչքին գունաթ
կը բանան, անոր հեղուկը կը վազցունեն եւ ան-
դարմանելի կուրութիւն մը յառաջ կը բերեն :

Չմեկնները եւ սրածայր դանակները խոհեմու-
թեամբ գործածելու է եւ աչքի ցատկող ամեն նիւ-
թերէ զգուշանալու է : Ինչպէս են, եռացող ճարպ
կամ հալած կապար մէջը քանի մը կաթիլ ջուր
ցատկած ատեն :

Յոյժ մատի կամ խարազանի հարուած մը կըր-
նայ աչքին գունաթը իւր խոռոչէն դուրս հանել .
լաւ է գիտնալ դայս անկէ զգուշանալու համար :

Իսկ աչքը տկարացնող նիւթերուն դալով ինչ-
պէս են այքօլ, ծխախոտ եւ կերակուրներու մէջ
սխտոր, խոհեմութիւնը կը պահանջէ որ չափաւո-
րութեամբ գործածուին :

ԼՍՆԼԻԻԲԻ— Լսելիքն ալ տեսանելեաց պէս կը
պահանջէ որ այս պաշտօնին վերաբերեալ գործա-
րանները կատարեալ ըլլան . ասոնք երկուքի կը
բաժնուին մին որ թաղանթէն եւ թմբուկի սնտու-
կէն բաղադրեալ է ձայնը փոխանցելու կը ծառայէ,
միւսը որ լսողութեան շիղէն բաղադրեալ է ձայնը
ընդունելու պաշտօնն ունի :

Ականջին խողովակին խորը կը գտնուի թաղանթ
մը որ թմբուկ կը կոչուի, որ ձայնի ալիքներու ազ-
դեցութեամբ կը թրթռայ եւ այդ թրթռալը ական-
ջին մնացած գործարաններուն կը հաղորդէ : Երկու
գլխաւոր պատճառներ կ'արդիւնեն այս թաղանթը
թրթռալէ . մին, ականջին դուրս տուած դեղին
թանձր նիւթին հաւաքումը եւ կարծրանալը (խը-

լութեան այս պատճառը յաճախ կը պատահի դիւ-
ղացւոց եւ աղտոտ մարդոց վրայ) . միւսը թմբու-
կին թաղանթին աւրուելը : Սաստիկ աղմուկները ,
որ օդի սաստիկ ճնշում մ'ըսել են , ջուրին ճնշու-
մը կը տատանեն եւ երբեմն կը պատռեն իսկ այդ
թաղանթը : Այս դէպքը կը պատահի թնդանօթ ար-
ձակողներուն , զանգակ զարնողներուն եւ ծովասոյգ-
ներուն :

Ապակեգործները , հացագործները եւ բոլոր այն
մարդիկ որք յանկարծ տաք տեղէ մը պաղ տեղ մը
կ'անցնին , ականջի ցաւեր կ'ունենան որք շատ ան-
գամ պալարներով եւ ականջի հոսումներով կը վեր-
ջանան , որոցմով թմբուկը կամ բոլորովին կ'ոչնչա-
նայ կամ կը թանձրանայ եւ անտի թեթեւ կամ առ-
ժամանակեայ երբեմն ալ կատարեալ եւ տեւական
խլութիւն յառաջ կը գայ :

Ճայնը փոխանցող գործարանին ուրիշ մէկ մա-
օէն ալ կրնայ յառաջ գալ խլութիւն : Թմբուկին
թաղանթը կը հաղորդակցի խողական ջիղին հետ
սնտուկի մը միջոցաւ (քմբուկի սնտուկ) որ օդով
լի է : Երբ այդ օդը պակսի , ճայնը չի փոխանցուի
եւ խլութիւն յառաջ կը գայ * : Օդը այս սնտուկին
մէջ կը գայ խողովակէ մը որուն բերանը որկորին
ետեւը կը բացուի , որ առաջին անգամ զայն նկա-
րագրող անդամազննին ի պատիւ Էօսթաշի խողովակ
կը կոչուի : Երբ այդ խողովակը կը փակուի կամ
խնային նիւթերով եւ կամ անոր մէջի թաղանթ-

* Արդարեւ օդը հարկաւոր է ձայնին փոխանցման . Ալպ-
եան սպիտակ լեռան գլուխը ուր օդը շատ անօր է , ատրճա-
նակի հարուած մը հագիւ կը լսուի բովը եղողէն (Ս. 4-4-4):

ներուն ուռենալովը օդը ալ չ'կրնար մտնել եւ խուլ
կ'ըլլան :

Սօր համար է որ որկորի հիւանդութիւնները ,
ուղեղի հարբուխները , որոց մէջ բորբոքումը մին-
չեւ Էօսթաշի խողովակը կը հասնի , խուլ կ'ընեն
առաւել կամ նուազ , բայց այս խլութիւնը շատ
կարճատեւ է :

Վերջապէս խլութեան ամենածանր եւ յաճախ
անդարմանելի պատճառը խողական ջիղին աւրուելն
է : Այս տեսակ խլութիւնը մանաւանդ տարիքը առ-
նելէն յառաջ կը գայ . խողական ջիղը անդամալոյծ
կ'ըլլայ եւ խողութիւնը կը կորսուի անդարմանելի
կերպիւ :

{ { { ՈՂՁՊԱՀԻԿ ԿԱՆՈՐՆԵՐԻ — Խլութեան այս զանազան
պատճառներուն համապատասխան զգուշութիւն-
ներ հարկաւոր են : Միշտ մաքուր պահելու է ա-
կանջը որ դեղին աղտը չ'հաւաքուի * :

Կարելի եղածին չափ զգուշանալու է սաստիկ
ձայներէն եւ պայթիւններէն : Եթէ զբաղմամբ կամ
ղիպուածով ստիպուած է մէկը սաստիկ ձայներու
ենթակայ ըլլալ թնդանօղածիղներուն պէս ընելու
է , որք բերաննին մեծ կը բանան բռնկուցած ա-
տեննին , այն ատեն օդոյ մեծ քանակութիւն մը
որկորին ետեւէն Էօսթաշի խողովակէն մտնելով
թաղանթին ետեւը նեցուկ կ'ըլլայ եւ չ'թողուր որ
պատռի : Ծովասոյզները ձէթով թաթխուած բամ-

* Երբ ականջին խողովակին մէջ որ եւ է կենդանի մը կը
մտնէ (սարդ , ճանճ ելն .) դիւրաւ կարելի է սպաննել զանոնք
միւս ականջին վրայ պառկելով եւ կենդանին մտած ականջին
մէջ ձէթ լեցնելով :

պակ դնելու են ականջնուն մէջ, այս առաձգական բարձր ջութին ճնշումը կը տկարացնէ թմբուկին վերայ:

Թմբուկին թաղանթը չ'աւրուելու համար, ականջի հոսումները լաւ խնամելու է որք յաճախ կը պատահին որքինոտ եւ աւշային տղոց. միշտ բժիշկի մը խորհուրդ հարցնելու է փոխանակ տղագէտներու խօսքին հետեւելու:

Միակ դարմանը զոր կարելի է ընել առանց փտանգի եւ որ շատ անգամ կը յաջողի, գաղջ ջուրով գրեխն է զոր յաճախ կրկնելու է (օրը 15—20 անգամ բայց զգուշութեամբ *):

Ուղեղի հարբուխներէ եւ որկորի հիւանդութիւններէ յառաջ եկած խլութիւնը դարմանելու համար հետեւեալ հնարքը կը սորվեցնէ Փիօտի բժիշկը:

Քիթին ծակերը եւ բերանը գոցելով ուժով մը ներշնչելու եւ արտաշնչելու է յանկարծ եւ ցնցմամբ:

Այս կրկին շարժումը (որուն թնդիւնը լաւ կ'զգացուի ականջներուն մէջ) նախ էօսթաշի խողովակէն օդը դուրս կը հանէ, յետոյ նորէն կը մըտցունէ, ինչպէս պիտի ընէր այդ խողովակին բերանը դրուած շնջող եւ մղիչ ջրհան մը: Այս կերպով յաճախ կը բացուի այդ ծակը եւ օդը նորէն կրնայ մտնել եւ այսպէս առաւել կամ նուազ հին խլութիւնը կ'առողջանայ:

Լսողական ջլիզին անդամալուծութենէն յառաջ եկած խլութեան դարման չ'կայ, մանաւանդ երբ

* Եթէ սաստկութեամբ ըլլան գրեխները՝ կրնան թմբուկին թաղանթը շարժելով թմբուկին եւ նոյն իսկ ուղեղի թեթեւ սասանութիւն յառաջ բերել որ մինչև զալուկի կրնայ փոխուիլ:

պատճառը ձերութիւնն է: Հասկնալու համար թէ արդեօք լսողական ջլիզը անվթար է, ակոսայներուն մէջտեղը ժամացոյց մը կը դնեն, եթէ անոր բանիլը կը լսէ խուլը, լսողական ջլիզը անվնաս է, ապա թէ ոչ անդամալոյծ եղած է:

Անոնք որ կիսով չափ խուլ են, շատ տկար ձայները լսելու աշխատելու չ'են: Ատոր համար բրած ջանքերնին կը յոգնեցունէ ուղեղը եւ լսողական ջլիզը, եւ անկատար խլութիւն մը կատարեալ կ'ըլլայ*: Ինչպէս անկնոց այնպէս ալ լսելու փող գործածելու համար փորձառու բժիշկի մը խորհուրդ հարցնելու է:

ԼՍԵԼԵԱՅ ԱՁԴԵՑՈՒԹԻՒՆԸ ՈՒՂԵՂԻՆ ՂԲԱՅ:— Լսելիքը տեսանելեաց պէս մեծ ազդեցութիւն ունի ուղեղին վրայ որուն հետ այնքան սերտ կապուած են:

Այսպէս սաստիկ աղաղակները, եւ մանաւանդ սուր աղաղակները ուղեղի հիւանդութիւններ կը պատճառեն կամ դանոնք կ'աւելցունեն: Ո՞վ ջղային սարսուռ մը զգացած է՞ քսնի մը աղաղակներու ազդեցութեամբը. օրինակի համար ապակին կամ խիցը կտրելու ձայնէն, դանակը սրելու աղաղակէն կամ քարակոլմներուն քարը քերելու ձայնէն, եւ այլն:

Ուստի ուղեղի հիւանդութեանց ատեն հիւանդը լուծութեան եւ մթութեան մէջ ըլլալու է:

* Խուլերը, խօսակցութեան մէջ մեծ ուշադրութիւն կ'ընեն խօսողին շրթանց, եւ ձեռքերնին կտոր մը ականջին առջեւ դնելով ձայնի ալիքները կը ժողվեն եւ աւելի դիւրաւ կը լսեն: Սուր ձայները հաստերէն աւելի լաւ կը լսուին խուլերէն, ուստի անոնց հետ խօսելու է ոչ թէ ձայնը բռնաղատելով՝ այլ կարելի եղածին չափ սուր ձայնով:

Ասոր փոխարէն երաժշտական ձայներն ալ լաւ աղղեցութիւն կ'ընեն ուղեղին վրայ : Երաժշտութեան կիրքերու վրայ ունեցած աղղեցութիւնը քաջածանօթ է եւ ուրիշ ոչինչ այնչափ ուղղակի կ'աղղէ ջլղերուն : Երաժշտութեան յիմարներու վրայ ըրած աղղեցութիւնը տակաւին լաւ ճանչցուած չ'է , թէ եւ հաստատուած է այն ժամանակէն յորում Դաւիթ կը հանդարտեցնէր Սաւուղի կատաղութիւնները իւր տաւիղովը : Մեր օրերն ալ յաճախ գործածուած է երաժշտութիւնը յիմարութիւնն առողջացնելու համար :

Լսելեաց եւ խօսքի մէջ ամենասերտ կապակցութիւններ կան , ականջէն է որ կը մտնեն բառերու եւ աղմուկներու ծանօթութիւնները եւ լեզուն ուրիշ բան չ'է բայց լսուածին կրկնութիւնը : Ասով կը բացատրուի թէ ինչպէս երկրի մը արտասանելու կերպը կը սովորի մէկը , դարձեալ ասով կը բացատրուի թէ ինչու համար խուլ ծնող տղայք համր կը մնան , վասն զի խօսք չ'լսելով չեն կրնար նմանցունել :

ՀՈՏՈՏԵԼԻՔ:— Հոտոտելիքը զգայարան մ'է զոր կարելի է երկրորդ կարգի անուանել , վասն զի բազմաթիւ մարդիկ զուրկ են անկէ առաւել կամ նուազ առանց նեղուելու : Սակայն այս ալ ունի իւր օգտակարութիւնը : Մանաւանդ ճաշակելեաց զգայարանին հետ միանալով կերակրոց որակը մեղ կը ճանչցունէ :

Հոտոտելիքը պահպանելու համար հոտոտելեաց ջիղը բթացնելու չ'է : Հոտաւէտ նիւթոց չարաչար գործածութիւնը կ'ոչնչացնէ հոտոտելիքը , այսպէս է նաեւ քթախոտը : Քթախոտը շատ քիչ օգուտ ու-

նի , թէ եւ խել մը մարդոց միտքը արթուն պահելու կը յաջողի , թէ եւ գլխու եւ դէմքի ցաւերը երբեմն կ'առողջացնէ , կարելի է ըսել թէ իւր օգուտները իւր վնասներուն տեղը չ'են լեցուներ * :

Հոտոտելեաց գործարանը երբեմն խել մը հիւանդութեանց մուտք կ'ըլլայ : Այսպէս երբեմն ծաղիկները հոտոտելով միջատներու մանրադիտական ձագերն ալ միատեղ կը շնչենք , որը յետոյ քթին ծակերուն մէջ կը մեծնան եւ շատ դէշ գլխի ցաւեր կը պատճառեն : Հաղուադիւտ չեն այս օրինակները :

Բոլոր գօրաւոր հոտերը ուղղակի կ'աղղեն ուղեղին վրայ եւ սաստիկ գլխի ցաւեր կը պատճառեն , մանաւանդ զգայուն եւ ջղային մարդոց :

Ուստի շատ ժուժկալ ըլլալու է անուշահոտութեանց մէջ . որպէս զի ոչ ինքզինքնիս ոչ ալ ուրիշները անհանդիստ ընենք : Նախնեաց սա խրատը միշտ միտք բերելու է , « Նա միայն լաւ կը հոտի որ բան մը չ'հոտի » . եւ մոռնալու չ'է թէ մարդիկ ընդհանրապէս կը կարծեն թէ մէկը իւր գէշ հոտերը ծածկելու համար անուշահոտութիւններ կը քսուի , որ միշտ տխուր կարծիք մը կը տայ քսուողին վրայ : Աերջապէս հոտերը աւելի ծանր անտեղութիւններ ալ կրնան ունենալ , եւ ննջելու սենեկին մէջ պահուած ծաղիկները կրնան շնչասպառ ընել զմարդ ** :

ՃՍՇԱԿԵԼԻՔ:— Կերակուրները սրոշելու պաշտօ-

* Քթախոտի սովորութիւնը մոռնալու համար նախ ծխախոտով խառն ծիրանէ փաշտի սղոցած յետոյ միայն այդ սղոցածէն բաշելու է , ուրկէ մարդ դիւրաւ կը զզուի :

** Տես առաջին դաս :

նը հոտոտելիաց զգայարանէն աւելի ճաշակելիաց զգայարանին է : Լեզուին երեսին վրայի խորտուբորտերուն մէջն է այս զգայարանը : Մերութեան մէջ բոլոր միւս զգայարանաց հակառակ ճաշակելիքը ամենէն աւելի զարգացած է :

Կծու եւ գրգռիչ նիւթերը ինչպէս են ալքօլ, պղպեղ, սխտոր, մանանեխ եւ ընդհանրապէս բոլոր սաստիկ համեմները նաեւ ծխախոտը բերանը չորցունելով եւ ճաշակելիաց ջիղը բթացնելով ճաշակելիքը կը տկարացնեն :

Շատոնց ի վեր ամեն բժիշկներ ծխախոտին անտեղութիւնները ցցուցին : Բոլորովին արուեստական պէտք մ'է, ուրկէ զրկուիլը կրնայ չարչարանք մը դառնալ . թքնելու սովորութիւնը զգուելի է եւ փնասակար առողջութեան . ծխախոտին մուխը կը դեղնեցունէ ակուսյները, որկորը կը գրգռէ եւ շունջին գարշելի հոտ մը կը տայ զոր ոչ ինչ կրնայ ծածկել :

Բայ աստի, բերանը չորցունելով, ծխախոտը այնպիսի ծարաւ մը կը գրգռէ որ բազմաթիւ բժըշկաց համեմատ գինուութեան կ'առաջնորդէ յաճախ : Վերջապէս ծխափողը չբթունքին կամ լեզուին քսուելով իսկ մը մարդոց վրայ քաղցկեղ յառաջ կը բերէ : Ասկէց զատ, ծխախոտը երբ չափազանց կը ծխուի մանաւանդ ջղային դրութեան վրայ կ'ազդէ եւ անդամալոյծ կ'ընէ ջիղերը . կը տկարացունէ եւ նոյն իսկ կ'ոչնչացնէ տեսութիւնը . կ'անդամալուծէ լսելիքը, ճաշակելիքը եւ հոտոտելիքը . շատ սաստիկ ջղացաւութիւն մը կրնայ պատճառել որ կուրծքի խեղդուկ (անժիւն տը փուսքքիւն) կը կոչուի : Յիշողութիւնը եւ մկանանց զօրութիւնը կը տկարացնէ : Մէկ խօսքով բոլոր գործարանները անդամալոյծ

կ'ընէ կամ կը թմրեցնէ : Մանաւանդ տղոց եւ երիտասարդներու փնասակար է, որոց թէ բնական եւ թէ մտաւորական կարողութիւնները կը տկարացնէ եւ կրնայ իսկ կ'ընեն անոնց զարգացումը արգելել :

Սակայն ծխախոտի սովորութիւնը այնչափ խոր թափանցած է մեր բարուց մէջ որ անկարելի է բոլորովին արգելել զայն : Մանաւանդ անոր չափազանց գործածութենէն զգուշանալու է : Բժիշկներն իսկ որք կը դատապարտեն զայն՝ միշտ գործածելէ չ'են վախնար :

Ծխախոտին փնասակար արդիւնքները անոր պարունակած ծխախոտիտ (նիքօթին) էն յառաջ կը գայ* : Ծխախոտիտ տեսակ մը դեղին խւղ է, շատ կծու, որ սաստիկ թոյն է եւ որ ծխափողին մէջ ժողվուած հիւթին մէջ մեծ քանակութեամբ կը գտնուի (այդ հեղուկին քանի մը կաթիլովը կարելի է շուն մը սպաննել) :

Ծխախոտին մէջ ուրիշ շատ թունաւոր նիւթեր ինչպէս է բրուսական թթու, կամ շատ գրգռիչ նիւթեր ալ գտնուեցան ինչպէս է անուշադրի ոգին (նիշատըք բուհու) :

Երբ չափազանց կը ծխուի, ծխախոտը ճշմարիտ թոյն մը կ'ըլլայ, որուն լաւագոյն դարմանն է սեւ խահուէ բաւական մեծ քանակութեամբ . (իւրօքանչիւր քառորդ ժամը մէկ մէկ մեծ գաւաթ իրարու ետեւէ) : Իսկ ամենեւին ծամելու չէ ծխախոտը, միայն նաւաստիներուն կրնայ ներուիլ չափա-

* Այս նշանն անունը Գաղղիոյ Ֆրանսուս Բ. Թագաւորին ի Փորթուկալ դրկած նիքօթ դեպպանին անունէն է . որ առաջին անգամ ծխախոտը մտցուց իգաղղիա :

ւորութեամբ . վասն զի այս միջոցով ընդագարու-
թեանէ (սորոսալիս) կը պահուին հիւսիսային ծովե-
րուն մէջ :

ՇՈՇԱՓԵԼԻԻՔ: — Քանի մը պաշտօններու մէջ շո-
շափելեաց զգայարանին զգայութիւնը խնամով պա-
հելու է , ձեռնական աշխատութիւններէ հետի կե-
նալով , վասն զի ոչ միայն պերճանք մը այլ եւ հար-
կաւորութիւն մ'է . բժիշկներուն օրինակի համար
զարկը քննելու , մորթին վրայէն ներքին անդամ-
ները շոշափելու եւ հիւանդութիւնները մատնող
ամենափոքր խորտուբորտերը զգալու համար :

Ճաւել զբամազէտները հին զբամներուն վրայ
այնպիսի խորտուբորտութիւններ կ'որոշեն իրենց
մատնելով զորս աչքը չ'տեսներ . այսպէս եւ կոյ-
րերը իրենց մատներուն ծայրերովը կը կարգան շատ
քիչ ցցուած տաւեր եւ կրնան քիչ ցցուած թուղ-
թերով խաղալ :

Շոշափելեաց զգայարանն ալ ձաշակելեացին պէս
ձեռքին մէջը եւ մանաւանդ մատներուն ծայրերը
ցրուած ջիղերու միջոցաւ կը գործէ : Այդ ջիղերուն
եւ շոշափուելիք առարկայներուն մէջ տեղը գըր-
ուած ամեն առարկայ հարկաւ այդ զգայարանը կը
բթացնէ , ինչպէս են ձեռնոցները : Այսպէս կ'ըլ-
լայ նաեւ երբ ձեռքերը դորդացած են աշխատու-
թեամբ , բորիկ քալողներուն ոտքերուն տակը եւ
շարունակ կարծր նիւթեր բռնողներուն ձեռքերուն
մէջը անզգայ կ'ըլլան . ինչպէս են ատաղձագործ-
ները եւ երկաթագործները . վին հարկանողներուն
ալ մատներուն ծայրերը անզգայ կ'ըլլան շարունակ
թելերուն քսուելով :

Ուրեմն եթէ մէկը կ'ուզէ իւր շոշափելիքը ըզ-

գայուն պահել ձեռնական խիստ եւ երկար աշխա-
տութիւններէ հետու կենալու եւ եթէ ձեռքին վը-
րայ բրտութիւններ կան հանելու է չհչաքարի կամ
խորտուբորտ ածառի քսելով եւ եթէ հարկ ըլլայ
բաւական երկար ատեն ջուրի մէջ դնելով կակղա-
ցընել (կէս ժամ , ժամ մը) եւ բրտութիւնները ա-
ւելի դիւրաւ հանելու համար թէ կարծր մարմնի
մը քսելով եւ թէ սուր զմեղինով մը կտրելով :

ՔՈՒՆ ԵՒ ՀՍՎՈՒԾՆ: — Քաջատողջ մարդիկ օրուն
երկու երրորդ մասը այսինքն 16 ժամ արթուն կը
մնան եւ մնացած 8 ժամը կը քնանան : Առողջ եւ
պատըսպարեալ անկողնոյ մէջ պառկելու է , բաւա-
կան ընդարձակ սենեկի մը մէջ որպէս զի շնջառու-
թիւնը չ'նեղուի պատուհանները գոց եղած ատեն
իսկ :

Եթէ ննջելու սենեկի մը մէջ ծխան մը գտնուի
օդը դիւրաւ կը նորոգուի : Ըստ Հիպոկրատի զով
օդի մէջ պառկելու է բայց լաւ ծածկուելու է :
Արդէն ըսինք թէ երբէք պատուհանը բաց թողու-
նէ պառկած ատեն աչքերուն վրայէն օդի հոսանք
չ'ըլլալու համար : Բայց շատ տաք եղած ատեն եթէ
ննջարանին դուռը օգաւէտ տեղի մը հետ հաղոր-
դակից է՝ կարելի է բաց թողուլ :

Անկողնոյ մէջ ծխելը կամ վարագոյրներուն քով
ճրագ մը դնելով կարգալը շատ վտանգաւոր սովո-
րութիւն մ'է , շատ մարդիկ այսպէս կը քնանան եւ
անկողինին բռնկցունելով կ'այրին :

Ձղաձգութիւն ունեցող մարդիկ շատ անգամ եր-
կաթէ մանձակալի վրայ գլուխին կողմը բարձր ան-
կողնի վրայ պառկելով առողջացած են :

Յաճախ ծերերը կը նիրհեն ձաշէն անմիջապէս

յետոյ, բայց այս սովորութիւնը զանոնք կաթուածի եւ արիւննին գլուխնին երկելու տրամադիր կ'ընէ : Քունին տեւողութիւնը փոփոխական է անհատներու, հասակներու յոգնութեան եւայլն համեմատ : Միջին հաշուով ութ ժամ քուն հարկաւոր է : Տըղայք* եւ կանայք ալ աւելի քնոյ պէտք ունին . ծերերը աւելի քիչ քնանալու պէտք ունին : Չափազանց եւ երկարածքեալ քունը մանաւանդ առաւօտուն, կը գիրացնէ եւ մարմինն ու միտքը կը ծանրացնէ եւ ախորժակը կը գոցէ :

Հիպոկրատ խորհուրդ կը տար որ առաջին քունէն յետոյ երնեւ եւ նորէն չ'քնանան, Կանուխ երնելու սովորութիւնը երկարակեցութեան կ'օգնէ :

Եթէ մարդ շատ անգամ բաւական չ'քնանայ՝ մկանները կը յոգնին, ամբողջ կազմութիւնը կը առկարանայ, հիւանդութեանց չկրնար դիմադրել, եւ շատ անգամ վաղահաս մահ կը գայ :

Տկարութեան այս պատճառին դիմադրելու համար կարելի եղածին չափ զօրացուցիչ կերակուրներ ուտելու է :

Քնոյ չափազանցութեան եւ անբաւականութեան մէջ ճիշտ միջին մը որոշելու է, վասն զի քունը հարկաւոր բան մ'է, մկանները եւ ջղային դրութիւնը կը հանդէսեցնէ : Քունը օգտակար է ջղացաւութեանց յօդացաւութեանց, ջղային տրոփմանց, սրտի հիւանդութեանց, ազաքինութեանց մէջ, տկար մարդոց մեծ աշխատութիւններէ յետոյ :

* Նորածին երեխայք երբեմն օրուան երկու երրորդը կը քնանան, Զգուշանալու է զանոնք կռնակի վրայ պառկեցունելէ, վասն զի քնացած ատեն եթէ փսխեն, փսխունքը շնջափողին մէջ երթալով կը խեղդեն : Այսպիսի օրինակներ հազուադիւր չ'են :

Պէքընէլ խորհուրդ կը տայ որ յանկարծակի մէկը չ'արթնցունենք, որ շատ անգամ բաւական ծանր ջղային կարկամութիւն (գրագո) ներ կը պատճառէ :

ՄՏԱԽՈՐ ԱՇԽԱՏՈՒԹԻՒՆՔԻ — Որպէս զի մարմնական եւ բարոյական առողջութիւնը կարենայ իւր կատարելութեան ամենաբարձր աստիճանին հասնիլ՝ պէտք է հաւաստրապէս աշխատողունել մարմինը եւ միտքը, Բայց դուն ուրեք այս հաւաստրակշռութիւնը կը պահուի եւ շատ պաշտօններու մէջ աշխատութիւնները կամ միայն մարմնական կամ միայն մտաւոր են :

Մտաւոր աշխատութեամբ զբաղող մարդոց կարգին մէջ կը համարուին ընդհանրապէս գրագէտները, արուեստադէսները (երաժիշտ, նկարիչ եւլն.) գիտունները, բժիշկները, փաստաբանները, եկեղեցականները (մեր եկեղեցականաց ամենափոքր մասը) զիւանադէտները :

Այս պաշտօններուն առաջին անտեղութիւններէն մին այն է որ մտաւոր աշխատութեանց առաւելութիւնը կամ մանաւանդ չափազանցութիւնը դիւրագրգիռ, դիւրազգած, մեղամաղձոտ կ'ընէ այդ մարդիկը եւ ջղացաւութեանց, սեւամաղձութեան եւ նոյն իսկ ջղային աւելի ծանր հիւանդութեանց, յիմարութեան ընդունակ կ'ընէ :

Արդարեւ մտաւոր զբաղումները գործաւորներէն 4-5 անգամ աւելի բաղմամբիւ զո՞ կը տան յիմարութեան :

Բաց աստի, սենեակի մէջ երկար ատեն շարունակ աշխատելը ուրիշ շատ մը անտեղութիւններ ալ ունի, որք են անշարժութիւն, չ'նորոգուած օդի մէջ բնակիլ, ճաշէն անմիջապէս յետոյ աշխատիլ եւ նոյն իսկ ճաշի ժամերը խանդարել, բնական պիւ-

տոյքը հողալու մոռացում* եւ վերջապէս գիշերը երկայն ժամեր հսկելու սովորութիւնը : Սենեակի մէջ աշխատելու ուրիշ մէկ անտեղութիւնն ալ մարմնոյն երկայն ատեն ծռիւն է , մանաւանդ երբ կարծատես է մէկը : Ռէվէյլէ-Փարիսի ըսածին նայելով հիւանդութեան զօրաւոր պատճառ մ'է այդ եւ մեծապէս կ'ազդէ հասակին վրայ : Ժօզէֆ Սքալիժեր կը դիտէ թէ Լիբս եւ Քասօպօն բոլորովին կորացած էին ուսմամբ : Ուստի շատ մարդիկ ալ ծուռ եւ բարձր սեղաններու վրայ կ'աշխատին : Եթէ նստողական կեանքին վնասակար ազդեցութեանց առաջքը չ'առնուի՝ ախորժակը կը գոցուի , մարսողութիւնը կը դժուարանայ , որովայնի պնդութիւն յառաջ կը գայ որ պատճառ է այնքան հիւանդութեանց , որպիսի են թանձր գիրութիւն , լեարդին մէջ քարեր , յօդացաւութիւն , մէղի փամփուռլոն մէջ քար ելն : Անդործութիւնը նաեւ կը զարգայնէ շաքարամիզութիւնը եւ սպիտամիզութիւնը (մէղին մէջ շաքար եւ սպիտ այսինքն հաւկթի ճերմկուց գանուիլը) , թոքախտը եւ ապա քաղցկեղը : Մրկանները եւ յօդուածները կրնան նաեւ բոլորովին կորուսանել իրենց յատկութիւնը : Այն մկանները** որք բաւական չեն աշխատիր , շարժելու սովորութիւնը կը կորուսանեն , անոնց թելերը իրարմէ զատող միջոցները ճարպոտ նիւթերով կը լեցուին . թելերն ալ կը ծիւրին եւ որովհետեւ շարժումը անոնց

* Քիւլիէ երեւելի քնարանը այս վտանգը ճանչնալով ամեն երկու ժամը իւր գրասենեակէն կ'ելնէր երթալ մէզին փամփուռալը պարպելու համար :

** Մկանները ուրիշ բան չ'են , բայց եթէ մարմնոյն մէջի կարմիր միսերը , Մկանները խուրձ խուրձ թելերէ բաղկացած են , որոց կարճընալէն յառաջ կը գայ շարժումը :

միջոցաւ կ'ըլլայ , եթէ այս անդործութիւնը շարունակէ հետզհետէ կը կորսուի շարժումն ալ , դժուար եւ ցաւալի կ'ըլլայ եւ այդպիսի մարդիկ ամենեւին շարժիլ չ'են ուղեր : Բացարձակ հանգիստը անդամներուն մկանները բոլորովին կը ծիւրէ եւ յօդուածները կը փակչին , ալ չ'են խաղար , ինչպէս կը տեսնուի Լնդկաստանի Ֆալէրներուն վրայ :

Մտաւոր չափազանց աշխատութեան անտեղութիւններն ասոնք են . բայց առողջապահութիւնը ատոնց առաջն առնելու միջոցներ կը սորվեցնէ : Մրտաւոր աշխատութեան չափազանցութեան դարմանը մարմնական կրթութիւնը (շրջագայութիւն բացօդի մէջ , մարմնամարզութիւն , զինամարզութիւն) զօրացուցիչ բայց ոչ գրգռիչ կերակուրներ եւ մրտաւոր աշխատութեան բաժանումն են : Եթէ յետոյ մեր անխոհեմութեանց վնասը եւ ցաւերը քաշել չ'ենք ուղեր , բաւական հանգիստ առնելու ենք . աւելի առաւօտուն քան թէ երեկոյին աշխատելու ենք , միայն բացառիկ պարագայներու մէջ գիշերն աշխատելու է եւ քունին բոլոր հարկ եղած ժամանակը տալու է :

Այս մասին երկտասարդներուն լաւ սովորութիւններ տալու պատուական միջոց մը կայ , այն է վարժարաններէն սկսելով սովորեցնել զանոնք մարմնական աշխատութեանց , որպէս զի վարժարանէն ելնելէն վերջն ալ շարունակեն : Այս սովորութիւնը թէպէտ մեղի անարժան կ'երեւայ , բայց Ամերիկայի մէջ կայ եւ կ'արժէ որ հասարակութեան ուշը անոր վրայ հրաւիրենք , Այն տեղ գիշերօթիկ վարժարաններ կան , ինչպէս է Եթաքայինը (Նիւ-Եօրքի նահանգին մէջ) ուր ձեռնական աշխատութեանց համար գործանոցներ հաստատուած են :

Այս աշխատութեամբք ուսանողները նախ իրենց առողջութիւնը կը զօրացնեն յետոյ իրենց ուսման այլ եւ այլ ծախքերը կրնան վճարել այդ վաստակով եւ վարժարանէն ելնելէն վերջն ալ եթէ բաղդը չ'ժպտի իրենց՝ կրնան իրենց ուսած արհեստներով պէտքերնին հոգալ :

« Այդպիսի կրթութիւն մը որ շատ մը զիշերօթիկ վարժարաններու մէջ կայ, չ'էր կրնար յաջողիլ բայց եթէ Ամերիկայի պէս երկրի մը մէջ ուր աշխատութիւնը ի պատուի է եւ ուր ոչ ոք նուաւտացած կը համարուի մուրճ, քերիչ կամ սղոց գործածելով իր ապրուստը ճարելու համար : Ժ. Ժ. Ռուսօ կ'ըզէր որ իր ազնուական աշակերտը ատաղձագործութիւն ուսնի, որպէս զի անպատրաստ չ'գտնուի ապագայ յեղափոխութեան եւ ընդհանուր խառնակութեանց մէջ, որոց ժամանումը մօտեցած կը տեսնէր : Բայց յետին դարման մ'է այդ եւ ամեն պարագայի մէջ բացառիկ : Միացեալ-Նահանգաց մէջ աշխատութեան յարգուելուն պատճառները աւելի պարզ են, աշխատութիւնը հոն գերագոյն հարկ մը եւ կենաց օրէնքն եղած է եւ պիտի ըլլայ տակաւին երկար ժամանակ :

« Նթաքայի համալսարանին ուսանողները որք բարձրագոյն ուսողութիւն, փիլիսոփայութիւն կամ պատմութիւն կ'ուսանին՝ ամենեւին չ'են կարմրիր օրուան բազմաթիւ ժամերը գործանոցներու մէջ անցունելու, ուր պատուաւոր կերպով կը վաստկին իրենց ուսման պէտք եղած ստակը, որով թերեւս օր մը պետութեան ամենաբարձր պաշտօններուն պիտի բարձրանան :

« 1870 ին ուսանողներուն մէկ հինգերորդը իրենց արուած զիւրութենէն օգուտ քաղելով 15,000

Ֆրանքի արժողութեամբ գործ կատարեցին եւ դասատուները դիտեցին որ մարմնական աշխատութեամբ զբաղող աշակերտներն ալ միւսներուն չափ սորված էին իրենց ամեն դասերը : Օրը երեք ժամ մարմնական աշխատութիւնը ամենեւին յլասած չ'էր մտաւոր աշխատութեանց * » :

ՄԱՐՄՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏՈՒԹԻՒՆԻ.— Մարմնական կը կոչուին այն աշխատութիւնները որոց մէջ միաբէն աւելի մարմինը կը գործէ, ինչպէս են որմնադիրներու, հիւաներու, ատաղձագործներու, կղպանք շինողներու, մեքենաշարժներու, կառավարներու, պարտիզպաններու, փայտահարներու, մշակներու, սայլագործներու ելն. աշխատութիւնները :

Բոլոր այս զբաղմունքները ընդհանրապէս նըպաստաւոր են առողջութեան : « Նիւթական զօրութեանց գործածութիւնը, մկանանց զօրաւոր կրթութիւնը, տեղափոխութենէ յառաջ եկած օդին նորոգութիւնը ախորժակը կը բանան, մկանները կը զօրացնեն եւ կ'աճեցնեն, վերջապէս առողջութիւնը կը պահեն ու կը պահպանեն » :

Սակայն այն զբաղմունքները որք մարմինը չափազանց կը յոգնեցունեն անոնք ալ ունին իրենց անտեղութիւնները : Մարմնական չափազանց աշխատութիւնը կրնայ տկարացնել մարմինը քրտինքի չափազանցութեամբ եւ մարմինը կը ծռէ կամ կը նիհարացնէ : Չափազանց յոգնութեամբք վաստակեալ մարդիկ ենթակայ են փտախափ, արիւնի ապականութեան, ընդագարութեան եւ քիճօի :

* ՀԻՐՅ, հասարակաց կրթութիւն Միացեալ-Նահանգաց մէջ :

Շատ կորովի աշխատութիւն մը, մեծ ճիգ կը պահանջէ, աղեթափութեան պատճառ կ'ըլլայ (որ շատ կը պատահի մադործներուն, բեռնակիրներուն, որմնադիրներուն, հիւաններուն) նոյնպէս եւ օրտի հիւանդութեանց (որ շատ կը պատահի շփելու զբաղմունք ունեցողներուն) :

Մեծ ճիգերը շնչառութիւնը կը գժուարացնեն եւ ուղեղի կաթուած կը պատճառեն * :

Մարմնական զբաղմանց մէջ կենաց տեւողութեան ամենէն նպաստաւորը երկրագործութիւնն է : Երկայնակեցութեան ամենէն երեւելի օրինակները գիւղերու մէջ տեսնուած են եւ երկրագործ գաւառներու մէջ կեանքն աւելի երկայն է քան արուեստաւոր կամ ճարտարութեամբ զբաղող գաւառներու մէջ : Զեռագործութեանց աշխատութիւններն ալ յաճախ միմիայն մտաւոր աշխատութեանց անտեղութիւններն ունին, այսինքն մարմնական անգործութիւն եւ սահմանափակ կամ չլասակար արտահոսութեամբք ապականեալ օդ չնջել : Տղոց առողջութիւնը պահպանելու համար անոնց աշխատութիւնը կանոնաւորող իմաստուն օրէնքներ սահմանուած են Գաղղիոյ մէջ :

Բոլոր այն գործաւորները որք նստողական կեանք ունին՝ անգործութեան շնչաներուն առաջն առնելու համար յարմար կրթութիւններ ընելու են :

* Քանի մը շարժումներ կան որք յաճախ կրկնուելով նոյն իսկ շարժումը արտադրող անդամին մէջ դողալ մը յառաջ կը բերեն որով անկարելի կ'ըլլայ գործել : Գրեթէ բոլոր յայտնի էր, նորերս հեռագիրները զրկող գործաւորներուն վերայ ալ երեւեցաւ այդ դողը : Այս պատահարներուն միակ դարմանը հանգիստն է :

« Մեր նախնիք, կ'ըսէ Յօսէօէ * գործաւորներուն բոլոր շարաթը կրած զրկանքները փոխարինելու համար բաց օդի մէջ խաղեր եւ մարմնամարզական կրթութիւններ հաստատած էին, գնդակախաղ, թակախաղ եւ այլն ունէին որոցմով թէ կը զուարճանային եւ թէ, իրենց բոլոր ընդարձացեալ գործաբանները կայտառ կը դառնային : Թուղթի եւ ուրիշ ամեն նստողական խաղեր վատառողջ համարուելու են, որք յեղափոխութենէն ի վեր կրթութեան խաղերուն տեղն անցան եւ այս փոփոխութեան վերայ կ'արժէ որ դարձնեն կառավարութիւնք իրենց ուշադրութիւնը թէ հասարակաց առողջութեան եւ թէ բարուց բարեօրժման համար » :

Այսօր մտաւոր եւ արուեստական աշխատութիւնները այնպիսի ընդարձակութիւն մ'առած են ուրկէ հարկ մը յառաջ եկած է մարանչելու այն հակամիտութեան ղլմ որ բոլորովին երեսէ ձգել կը ջանայ մարդոյ մարմինը եւ անոր նիւթական զօրութիւնները, մարմնամարզութեան եւ ուրիշ զանազան կրթութեանց նպատակն ալ այդ է, որոց վրայ պիտի խօսինք յառաջիկայ դասին մէջ :



* Բառարան բժշկական գիտութեանց, հատ. ԻԵ.

Վ Ե Ց Ե Ր Ո Ր Դ Դ Ա Ս

Մարգանք եւ Հանգիստ, — Մարմնամարգութիւն, —
յաւտուկ մարգանք . յող, ճեծէլութիւն, զինամար-
գութիւն, պար :



ՄԱՐԳԱՆՔ ԵՒ ՀԱՆԳԻՍՏ:— Մարմնական զբաղմանց
մեծագոյն մասը արդէն բաւական կը յողնեցնեն,
մարմինը, ուստի ուրիշ մարզանաց հարկ չ'մնար,
բայց այսպէս չ'են մտաւոր զբաղումները: Արդ,
մտաց ինչպէս նաեւ մարմնոյն աշխատութեանց հա-
մար առողջապահական կանոն մը կայ զոր կարելի
չ'է չ'պահել երկայն ատեն առանց վնասի, որ է
հանգչիլ յոգնուելուն պէս: Մտաց զբաղմունքները
կը հանգչեցնեն մարմինը եւ փոխադարձաբար, ուս-
տի բաւական մօտ ժամանակներու մէջ փոփոխելու
է այդ երկու կարգ զբաղմունքները:

Ամեն հասակի մարդիկ որք շատ նստողական
կեանք մ'ունին պարտական են իրենց նիւթական
զօրութիւնները դարմանել հանգստի ժամերուն եւ
օրերուն մէջ, մարմնական մարզերով որք շատ նա-
խապատիւ են զինետանց կամ սրճարաններու մէջ
ժողովուելէն, որ քաղաքացի ամեն մարդոց սովո-
րութիւնը դարձած է եւ զիւղերուն մէջ ալ տա-
րածուիլ կ'սպառնայ: Որչափ պարսաւելի են այդ
անգործ եւ վատառողջ սովորութիւնները, այդ
նուաստացուցիչ զբօսանքները որք մարմնոյն միան-
գամայն եւ մտքին առողջութեան կը վնասեն: Այդ
գրգռիչ զբօսանքներէն նախապատիւ համարելու է

առողջարար զբօսանքները, ինչպէս են բաց օդի
մէջ պտտիլ, երկայն շրջագայութիւններ, կորովի
խաղեր ինչպէս է գնդի խաղը (վարան պիլ), եւ
վերջապէս բոլոր մարմնամարզական կրթութիւնները:

ՄԱՐՈՇԱՄԱՐԶՈՒԹԻՒՆ:— Մարմնամարզութիւնը ար-
դէն կը գործադրուէր Չինի մէջ Հոանկ-թիի իշխա-
նութեան ատեն Քսէ 2698 տարի յառաջ*: Շատ
յարգի էր հին ժողովրդոց, մանաւանդ Յունաց եւ
Հռովմայեցոց մէջ: Մեծ դանազանութիւն կար հին
խաղերու մէջ որոց ամենն ալ մարմինը զօրացնելու
նպատակ ունէին: Այդ խաղերուն մէջ ամենէն ե-
րեւելիներն էին ողիմպիական, պիւթական խաղե-
րը, ըմբշամարտութիւն, կռիւմարտութիւն եւ այլն:
Միջին դարուն մէջ այս խաղերուն տեղ զանազան
տեսակ զինուց կրթութիւններն անցան: Յետոյ վա-
ռօղի գիւտը երեսէ ձգել տուաւ այդ առաւել կամ
նուազ պատերազմական զբօսանքները բայց վերջին
դարուն վերջերը մարմնամարզութիւնը ստիպողա-
կան եղաւ:

Կ'եթէ ըսենք թէ նոր մարմնամարզութեան օրօ-
րոցը Գերմանիա եւ Զուիցերիա են՝ չ'ենք սխալիլ:
ԺԸ դարուն վերջին քառորդին մէջ առաջին ան-
գամ Բէսդալօծծի մացուց մարմնամարզութիւնը
մանկանց դաստիարակութեան մէջ, իւր Զուիցերի-
ոյ Նվերտէօն քաղաքին մէջ բացած վարժարանին
մէջ: Այս դարուն սկիզբը Գաղղիոյ մէջ մարմնա-
մարզութեան ամենէն երեւելի դասատուներն եղան
Քլիաս եւ Ամօրոս: Երկուքն ալ Բէսդալօծծի ա-

* Ա. յսինքն ջրհեղեղէն քիչ մը յետոյ ըստ Ս. Գրոց:
Մ. Թ.

շակերտներն էին եւ ասոնք Գաղղիական դպրոցին վարպետներն համարուած են :

Ամորոս գլխաւորաբար ըմբշամարտական մարմնամարզութեամբ կ'զբաղէր : Այս մարմնամարզութիւնը գլխաւորապէս սաստիկ եւ վտանգաւոր կըրթութիւններէ կը բաղկանայ , բանակին մէջ այս մարմնամարզութիւնը կ'ուսուցանեն մանաւանդ ջրհանկիր եւ ճարտարագէտ զօրաց : Քլիաս , ընդհակառակն մանկավարժական մարմնամարզութեամբ զբաղեցաւ այսինքն երիտասարդաց դաստիարակութեան յատկացեալ :

Իւր մեթոտը շատ պարզ ըլլալով սակաւթիւ գործիքներու պէտք ունէր , այս մեթոտը ընդունուեցաւ Փարիզի նախնական դպրոցներուն մէջ ուր մինչեւ ի իւր ձերութիւն մանկանց բնական դաստիարակութեան նուիրեց ինքզինք :

Թաղային վարժարաններու մէջ Քլիասի ուսումը 1855 ին դադրեցաւ եւ այս թուականէն մինչեւ 1846 դպրոցական հաստատութեանց շատ քիչներուն մէջ մարմնամարզութեան հոգ տարուեցաւ :

Բայց Գաղղիոյ մէջ մարմնամարզարանի մը ճըշմարիտ օրինակը գլխաւորապէս Թրիաթ ընծայեց կ'ըսէ Տալլե * Բժիշկը . « Թրիաթ , հին ըմբշամարտը , հին շէրտէ-լէ-ը , հին օրինակը նախ Վիէթի , յետոյ Ժիւլիի , ապա Պրիւսէլի եւ 1846 ին Փարիզի մէջ հաստատեց ճշմարտութեան ամենէն մօտ եղող մարմնամարզութիւնը , եւ չինեց մեր սովորութեանց , մեր պիտոյից ամենէն յարմար մարմնամարզարանը » : Բաց աստի Թրիաթի կը վերաբերի նաեւ մարմնա-

* Յաւանական է որ Տալլե-ի մտածածը ինքնապէս չէր ընդհանրացուցած , քանի որ 1871 թ. Փարիզ 1871 :

մարզական կրթութեանց մէջ ջրադարմանութեան սովորութիւնն ալ մտցունելու արժանիքը . նախ այս մարզը սորվեցուց մարմնամարզութեամբ քրտնեղէն յետոյ պաղ ջրով ար-շընել , այսինքն պաղ ջուր սրկուելով լուացուիլ * :

Թրիաթի երեւելովը մարմնամարզութիւնն ալ նորէն հասարակաց կրթութեան մէջ մտաւ : 1846 էն ց1871 նախարարական զանազան վճիռներ մարմնամարզութեան երկրորդական , գիշերօթիկ , վարժապետական եւ նախնական վարժարաններու մէջ գործադրութիւնը սահմանեցին . այդ հաստատութեանց մէջ մարմնամարզութիւնը կ'ուսուցուի իւրաքանչիւր աշակերտի՝ Բժիշկին որոշած կերպովը : Այդ ծրագիրներուն մէջ , որք չափահասներուն շատ լաւ կը յարմարին , կրթութիւնները շատ խելացի կերպով բաժնուած են եւ աստիճան առ աստիճան կ'աւելնան : Անոնց յառաջատուութիւնը իւրաքանչիւր անհատի զօրութեան համեմատ կ'ըլլայ : Գեռ մատաղ հասակներու համար բոլորովին արգիւրուած են այն կրթութիւնները որք մեծագոյն ուժի պէտք ունին : Շատ մատաղ տղոց տարրական , պարզ կամ բաղմաման կրթութիւններ ընել կը տրուի ձեռքերնին ծանր գունտեր բռնած կամ առանց գունտի : Առաջին տարիներուն համար շատ նուազ են գործիքներով կրթութիւնները եւ շարժումները , բայց տասն եւ հինգ կամ տասն եւ վեց տարին լրացնող աշակերտներուն համար աւելի բաղմամբիւ են ասոնք :

* Թրիաթի յաջորդներուն մէջ մասնաւորապէս երեւելի է Պ. Էօժէն Բազ , որ մասնաւոր կերպով աշխատեցաւ ջրադարմանութիւնը մարմնամարզութեան հետ միացնելով ի կիրարկանել :

Հարկ է որ բոլոր միատեղ եղած շարժումները չափով ըլլան եւ աշակերտները ստիպուած ըլլալու են համբելու բարձր ձայնով չափերուն ամեն ժամանակները : Այս կրթութիւնները կրնան նաեւ յատուկ երգերով ալ ըլլալ, ինչպէս են Ամօրօսի եւ Պ. Լէնէի մարմնամարզական երգերը * :

Մարմնամարզութեան ամենէն յարմար ժամանակները առաւօտը եւ կէս օրէն յետոյ են . այսինքն ճաշէն ժամ մը յառաջ կամ երկու ժամ յետոյ :

Մարմնամարզութիւնը օգտակար է նաեւ գիւղացւոց : Գիւղերուն մէջ երիտասարդք ունին այն օգը եւ միջոցը զոր քաղաքացիք չ'ունին . բայց մարմնամարզական խաղերը փողոցներու եւ հրապարակներու մէջ պարապ պտըտնէն եւ անտաններու ասպատակութիւններ ընելուն եւ անտաններու մէջ թռչնոց բոցները աւրելու ետեւէ ըլլալուն առաջը շատ աղէկ կ'առնէ : Գիւղացի շատ մը նոր զրուած զինուորներու դանդաղ եւ դժուարին դիրքը ուղղելու պատուական միջոց մ'է մարմնամարզութիւնը եւ գործարաններու մէջ կանխահաս աշխատութեամբք վաստակեալ աղայները կը զօրացընէ : Աերջապէս թէ տղոց եւ թէ չափահասներու կը տայ քաջութիւն, ճարպիկութիւն, զօրութիւն, որոցմով կարող կ'ըլլան շուտով օգնել հրդեհի, ուղղմանց եւ այլ ծանր պատահարներու մէջ զըտնուողներուն :

Բաց աստի, մարմնամարզութիւնը կը զօրացնէ մարմինը, խոնջանաց եւ զրկանաց դիմանալու յարմար կ'ընէ եւ ամբողջ ազգ մը կը բարւոքէ նիւթապէս (Ֆիզիքսպիս) :

* Բաց աստի երզը օգտակար է նաեւ կուրծքին զարգացման :

Հասարակաց ուշադրութիւնը մասնաւորապէս այս առարկային վրայ դարձաւ 1870-71 ի Գաղղոյ եւ Գերմանիոյ մէջ եղած պատերազմէն ի վեր : « Գաղղիացիք իրենց պարտութեան պատճառներուն մեծագոյն մասը համբելէն յետոյ սկսան խորհելու եւ գտնելու այնպիսի պատճառներ զորս մինչեւ այժմ իրաւի կամ յանիրաւի հաշուի դրած չ'էին : Գերմանացիք իրենց անյուսալի յաջողութիւնը պարտական են մասամբ մը իրենց դիմացկունութեան, իրենց արագընթացութեան եւ իրենց անհատական արթնութեան . այսինքն այնպիսի յատկութեանց որոց մէջ յառաջագոյն մենք (Ֆրանսացիք) գերազանց էինք, բայց կերեւայ թէ Գերմանացիք, որոց դանդաղութիւնը եւ բրտութիւնը առակ դարձած էր, այսօր մեզ կը գերազանցեն » : Աերջապէս բազմաթիւ Գաղղիացիք ամբողջ ամիսներ յաղթող զօրականաց մէջ ապրելով կրցան դիտել որ մարմնոց կրթութիւնները, որք զինուորական պարտաւորութիւն են, զօրանոցներու մէջ ալ լքուած չ'էին եւ զարմանալի կերպով կը պահէին զօրաց կորովը, մկանանց զօրութիւնը եւ ոյժը :

Մեր թշնամիներն իսկ, իրենց յաղթանակաց մէջ, իրենց յաղթութեան պատճառներէն մին ալ մարմնամարզութիւնը կը համարին, եւ 1871 Յուլիս 6 թուականաւ մարմնամարզութեան նկատմամբ տրուած վճռագրի մը մէջ հետեւեալ խօսքերը ըսուած են . « Աերջին պատերազմին մէջ մեր զօրաց ցցուցած արտաքոյ կարգի հանգամանքները, քայէյու մէջ անխոնջութիւն, ամեն բնական եւ արուեստական արգելքները նոյն իսկ քչնամի երկրի մը մէջ յաղթելու արագութիւնն, մարտի մէջ անոնց քաջասրտութիւնը եւ պաշարիւնութիւնը, զրկանաց

եւ նեղութեանց դիմանայու, հաստատութիւնն մասամբ մը գորակաւաց մարմնամարզական կրթութեանց պարտական ենք, որք դպրոցէն սկսելով կը շարունակեն բանակին մէջ » :

Վերջապէս բաւական է կարգաւ անգլիական կամ զուիցերական պատմութեանց մի քանին բնատարակոյս չ'մնալու համար թէ մարմնամարզական կրթութիւնները շատ մեծ ազդեցութիւն ունեցան 1870 թ պատերազմին ազետալի հետեւանաց վրայ* » :

Արդարեւ Գերմանիոյ մէջ մարմնամարզութիւնը մասնաւոր խնամով կը մշակուի : Մանաւանդ Բրուսիոյ մէջ ամենէն աւելի զարգացած է , վասն զի միայն Պէրլին քաղաքը 500,000 Ֆրանքի չափ դրամ տուաւ թաղապետական մարմնամարզարան մը շինելու համար : Բայց առանց սխալելու կրնանք ըսել թէ բոլոր հիւսիսային Գերմանիան միեւնոյն կարեւորութիւնը տուած է , վասն զի չ'կայ քաղաք մը , չ'կայ դպրոց մը , չ'կայ թաղ մը որ չ'ունենայ իւր մարմնամարզարանը եւ չ'կայ երիտասարդ մը որ չ'յաճախէ այդ հաստատութիւնները մինչեւ ի չափ հասակի , եթէ ոչ ցկեանս : Քէօլն , Լէյքցիկ , Տրէզտէն , Շթութկարդ , Քառլսրուհէ , Պրէմ , Համպուրկ , վերջապէս բոլոր քաղաքները , ունին բազմաթիւ հասարակաց հաստատութիւններ ուր ջերմ եռանդով կը մշակուի մարմնամարզութիւնը : Պրէմ մէջ գիտութեանց եւ գրականութեան վարժապետներն են , որք Պուրկէշուլէի մէջ երկու դասէն յետոյ մարմնամարզութեան դաս մը կը տան եւ պէտք է գիտնալ թէ ամեն վարժապետ ինչ ուսման ալ որ ըլլայ՝ անշուշտ մարմնամարզութիւն ըրած է իւր ու-

սուժը առած ատեն : Բաց աստի , Գերմանիոյ մէջ ամենէն նշանաւոր դասատուները , բժիշկները , բուսաբանները , բնագէտները ամենն ալ կը մասնակցին մարմնական դաստիարակութեան ինչպէս երբեմն Յոյն եւ Հռովմայեցի փիլիսոփայները մարմնական կրթութիւններ կ'ընէին , զորս կը քաջալերէին իրենց խրատներովը եւ օրինակովը : Աւստրիա ալ հիւսիսային Գերմանիոյ օրինակին հետեւելով , մարմնամարզութիւնը ստիպողական ըրաւ : Զուիցերիոյ կամ Պէլճիքայի մէջ չ'կայ փոքրիկ քաղաք մը որ չ'ունենայ իւր մարմնամարզական ակումբը (քլէօպ) որ մեր քաղաքական ակումբներուն , պարահանդէսներուն եւ գինետանց ժողովներուն տեղը կը բռնէ ամենուն շահաւոր կերպով :

Մարմնամարզական կրթութեանց բնութեան գալով անոնք կը զանազանին դիտուած նպատակին համեմատ . եւ մեծ տարբերութիւն կայ գիււորական եւ քաղաքային մարմնամարզութեանց մէջ , առաջինին մէջ վտանգաւոր եւ խիստ կրթութիւններ կան , իսկ երկրորդը միայն շարժմանց ներդաշնակութիւնը եւ զօրութիւնը կանոնաւորապէս զարգացնող կրթութիւնները կ'ընդունի : « Ասան զի , կ'ըսէ դարձեալ Պ. Տալլի , ի բաց առեալ ջրհանկիրները , մարմնամարզութիւնը ուրիշ նպատակ չ'ունի բայց եթէ առողջութեան պահպանութիւնը , մկանանց զարգացումը , մարթին պաշտօններուն կատարումը , շնջառութեան գործարանաց զարգացումը , եւ , մտաւորական դասին համար , ուղեղին եւ շարժիչ , մարտեցուցիչ եւ այլ գործարանաց մէջ հաւասարակշռութեան մը պահպանութիւնը : Մարմնամարզութիւնը իսկապէս կը բաղկանայ մարմնական այնպիսի շարժումներէ որք յարմար ըլլան նոյն

* Sopthor Տալի , Տես երես 154 .

չարժու՛մը կատարող անդամոց ընախօսական պաշ-
տօններուն, ձեռքը ծանրութիւն մը բռնած կամ ա-
ռանց ծանրութեան եւ առաւել կամ նուազ արագ
չտփով մը կը կատարուին շարժումները . լողալը ա-
մենէն ճշմարիտ դադափարը կը տւոյ տտոնց վրայով :
Առանց գործիքի մարմնամարզութիւնն ալ իւր օգ-
տակար արդիւնքներէն շատը կ'արտադրէ եւ պէտք
չ'է մոռնալ թէ մարմնոյ շարժումները օդու ա կ'ընեն
աւելի իրենց շարունակութեամբը քան թէ ուժդնու-
թեամբը : Մարմնամարզութենէն երեւելի արդիւնք-
ներ ստանալու համար օրը գոնէ ժամ մը նուիրելու
է անոր :

« Աերջապէս », ուր որ կարելի է ջրադարմա-
նութիւնը կցելու է մարմնամարզութեան, ինչպէս
որ Փարիզի երկու մեծ մարմնամարզարաններուն,
Թրիաթիսին եւ Բադիսին մէջ ընկերացած են ա-
նոնք . . . ուր որ 4—8 մեթր ճնշումով ջուր կա-
րելի է ունենալ՝ ընդունարան մը եւ խողովակ մը
հաստատելու է, մարմնամարզութենէն յետոյ 1 վայր-
կենի պաղ ջրով տուշը շատ օգտակար արդիւնք-
ներ կ'արտադրէ . մեղք որ կրթական բոլոր հաս-
տատութիւնները զուրկ են անկէ՝ հակառակ Պ. Նուի
Յլէօրիի ջանից որ քսան տարիէ ի վեր կը ջանայ
այս բարեկարգութիւնը մտցունել Գալղիոյ մէջ ալ
որ արդէն տարածուած է Անդղիոյ եւ Պելճիգայի
մէջ . . . Այս ամենօրեայ լուսայման աղբիցութեամբ
մորթը կը կենդանանայ, կը գունաւորի մաղական
երակներուն մէջի արեան շրջանին արագութեամբը :
Կենդանի եւ վարդադոյն արիւն մը կը կենդանա-
ցունէ այդ ընդարձակ մակերեւոյթը ուր կը կա-
տարուին բուսական կենաց այնքան կարեւոր պաշ-
տօնները : Մորթին պաշտօններուն գործունէութե-

նէն եւ արեան շրջանին կանոնաւորութենէն, մարմ-
նոյն բոլոր մասերը աւելի շուտ եւ կատարեալ ի-
րենց կը նմանցունեն կերակուրներու մննդարար մա-
սերը ուստի եւ մարսողութիւնը կը դիւրանայ եւ ա-
խորժակը կը բացուի : Միայն տասն եւ հինգ օրուան
մէջ յայտնի կ'ըլլայ այս կերպարանափոխութիւնը,
մանաւանդ դեղնած մարդոց վրայ, որք թէ եւ բա-
ւական առողջ են բայց իրենց մորթը հարկաւոր
գրգռութիւններէ զուրկ մնալով, մշտնջենաւոր ան-
գործութեան մը դատապարտուած է : Մարմնա-
մարզութեան լրացուցիչն են հեծելութիւնը եւ դի-
նամարզութիւնը :

ՀԵՏԵԼՈՒԹՅՈՒՆ :— Ամենահին ժամանակներու մէջ
սկսած է հեծելութիւնը : Ասպատանները, զորս նախ-
նիք չ'ունէին, ձիուն ընդոստումէն յառաջ եկած
ցնցումը կը բաժնեն եւ անոր մեծագոյն մասը ոտ-
քերուն եւ ստորին անդամներուն կրել կը տան :

Ձիու վրայի կրթութիւնը կը տարբերի միւս կըր-
թութիւններէն անով որ արեան շրջանը չ'ձեպեր,
զարկը չ'աւելցուներ ինչպէս կ'ընեն քալելը, վաղե-
լը, պարը, զինամարզութիւնը : Ձիով պտոյտները
ախորժակը կը բանան, մարսողութիւնը կը դիւրաց-
նեն, տկար, աւիշային, փափուկ մարդոց գօրու-
թիւնները կը վերակենդանացնեն եւ երկայն հիւան-
դութիւններէ յետոյ ապաքինութիւնը կը դիւրացնեն :
Սակայն հեծելութիւնն ալ զերծ չ'է անտեղութիւն-
ներէ : Օրինակի համար, ձիուն ընդոստը կրնայ հա-
ղորդել ձիաւորին խել մը ցնցումներ որք կրնան
փնասակար ըլլալ, փորի, թոքերու կամ սրտի հի-
ւանդութիւններ ունեցողներուն : Անշիւտ ընդոս-
տը յորում ձիաւորը ասպատաններուն վրայ կը կանգ-

նի իւրաքանչիւր ցնցման , նուազ յողնեցուցիչ չ'է : Սանձարձակ վաղցունելը աւելի քիչ կը յողնեցունէ , բայց անոր արագութիւնն ալ կրնայ նեղել շնչառութիւնը , ձեպել զարկը եւ երբեմն ալ առատ քրտնցունել : Վերջապէս այն մարդիկ որք կամ ուզելով կամ ստիպեալ իրենց կենաց մեծագոյն մասը ձիու վրայ կ'անցունեն , ինչպէս են որսորդները , հեծելազօրաց պաշտօնակալները սաստիկ կը դիրանան , մանաւանդ իրենց փորը շատ կը մեծնայ , այս մարդիկ մանաւանդ աղեթափութեան ենթակայ են եւ իրենց ստորին անդամները կ'ուռենան :

Աղեթափութիւն կը պատահի մանաւանդ այն ատեն երբ ձիաւորին քաշուելու փոխանակ առածգական ժապաւէններով բռնուած ըլլալու , մէջքէն սեղմուած է , այն ատեն փորը ձիուն եւ գօտիին մէջ տեղը կը ճնշուի եւ աղիքները վերջապէս փորէն դուրս կը թափին : Ստորին անդամներուն ուռենալն ալ արիւնին անոնց մէջ դժուարաւ պտտելէն յառաջ կը գայ , վասն զի ձիու վրայ սրունները հանդիստ ըլլալով արիւնը չ'կրնար դառնալ անոնց մէջ :

ՀԻՆԱՄԱՐՂՈՒԹԻՒՆ :— « Զինամարդութիւնը ժՁ. դարուն մէջ տեղը Իտալիայէն Յրանսա մտաւ Իտալացի վարպետներուն ձեռքով եւ կը բաղկանար դանազան շարժումներէ եւ դիրքերէ , կըսէ Տօքթօր Պօկրան : Երկու հակառակորդները իրարու շուրջ կը դառնային , կը յառաջանային . ետ կը քաշուէին , մէկդի կը ցատկէին եւ կը բազմապատկէին կեղծիքն ու պատրանքն * » : Անկէ ի վեր թէեւ զինամարդու-

* Առողջապահութիւն Պէրրելի , տօքթօր Պօկրանի ծանօթութեամբ :

թիւնը շատ պարզուած է սակայն տակաւին բոլոր մարմինը կը շարժէ : Շատ օգտակար է « ճապիու-թիւն եւ համարձակութիւն , շնորհ , ապահովութիւն աչքին ճշտութիւն , դաստակին շարժմանց հաստատութիւն , վերին անդամոց զօրութիւն տալու եւ կուրծքը զարգացնելու համար , եւայլն* » : Արթուած կողմի (սովորաբար աջ կողմի) բազուկը եւ աղդրը վերջապէս միւսներէն աւելի կը մեծնայ , ինչպէս կ'երեւայ զինամարդութեան վարպետներուն վրայ : Այն մարդիկ որոց մէկ ուսը միւսէն աւելի զօրաւոր կամ բարձր է զինամարդութեամբ կրնան տկար կողմը զօրացնել : Փոխադարձաբար երկու կողմերն ալ կրթելը աւելի աղէկ է , որպէս զի զօրութիւնը վերին երկու անդամներուն ալ հաւասարապէս բաժնուի :

Հրացանի կրթութիւնը որ մարմնամարդութեան հետ մտաւ երկրորդական վարժարաններու մէջ , շատ օգտակար է եւ կը պատրաստէ երիտասարդները ստիպողական զինուորութեան զոր Յրանսա ալ ընդունեցաւ վերջին պատերազմական օրէնքով :

ՊԱՐԻ— Պարը բազմաման շարժում մ'է որ կը բաղկանայ վազելէ , քալելէ եւ ցատկելէ : Տօքթօր Պէքրէլ կ'ըսէ թէ ամենէն հին ժողովուրդներէն սկսեալ մինչեւ մեր օրերը ամեն աղդեր ալ պարած են : Յառաջ պարի երեք տեսակ կար , 1^o կրօնական պարը , ծանր , լուրջ էր եւ կրօնական արարողութեանց ատեն կը կատարուէր . 2^o պատերազմական պարը . 3^o պարզ պարը , այս վերջինը յատկացուած էր հաճոյքը եւ ուրախութիւնը արտայայտելու :

* Պէրրել , Առողջապահութիւն :

Առաջները քիչ շատ խնամոտ դաստիարակու-
թեան հետ ալ անշուշտ պար կ'ուսուցուէր, տղա-
յութենէն սկսեալ կը տային իւրաքանչիւր անհատի
չնորհալի եւ ճապուկ հասակ մը: Բայց աստի պարը
հաճոյքի հրապուրին տակ կը պահէ մկանական աշ-
խատութիւն մը զոր այդպէս շատ դիւրաւ կարելի
է կատարել տալ ամենէն ծոյլ անձանց իսկ: Շատ
լաւ կըթուրիւն մ'է մատաղ օրիորդաց եւ պա-
տանեաց համար: Պարը կը զարգացնէ մկանները
բոլոր մարմինը չափով կը վարժեցունէ նուազարա-
նաց ձայնին եւ զինամարդութեան պէս անոր կը
տայ շնորհալի եւ համարձակ դիրքեր, որք ոչ միայն
չնորհալի կ'երեւցունեն այլ եւ ամեն պաշտօննե-
րուն ազատութեամբ գործելուն կ'օգնեն: Եթէ պա-
րը սահմանափակ օղի մէջ կատարուի՝ իոխանակ օ-
գուտ ընելու մնաց կ'ընէ: Բայց բաց օղի մէջ պարը
իւր ամեն օգուտները կ'ընէ: Քուք նաւապետին նա-
ւաստիները երկու տարի նաւարկութիւն ընելէն յե-
տոյ հայրենեաց կարօտէն կը մեռնէին: Նաւուն բը-
ժիշկը պարել տուաւ նաւաստիները, առողջացան
եւ երեք տարի անընդհատ նաւարկելէն յետոյ Քուք
բոլորն ալ ետ բերաւ, ոչ մի նաւազն մեռած էր:

X 107. ԵՒ ՅՈՒՐՏ ԲԱՂՆԻՔԻ— Լողն ալ ուրիշ ամեն
մարմնական կըթութեանց պէս մեծ պատուի էր հին
աղբաց, այսինքն Եգիպտացւոց, Յունաց եւ Հռով-
մայեցւոց մէջ: Ըստ Հերոդոտի, Մակեդոնացին
Սկիւրիա որ Արապչէս Մեմնոնի ատենը կ'ապրէր,
4800 ոտք ծովը կարելով անցաւ Յունաց իմացնե-
լու համար թէ իրենց նաւերը խորտակած էին: Եր-
կայն ատենէ ի վեր արշիպեղազոսի կղզիներուն ճար-
տար լողացողները կը գովուին, եւ Թուրնըֆօր կ'ա-

պահովէ թէ Լեմնացւոց մէկ սովորութիւնը կարգե-
լու ամուսնանալ այն երիտասարդներուն որք ութ
գրկաչափ խոր չ'են կրնար սուղանիլ: Հռովմայեցիք
տղէտ մարդու մը համար կ'ըսէին « ոչ կարդալ, ոչ
ալ լողալ գիտէ »: Հին Ֆրանքները՝ մասնաւոր համ-
բաւ ունէին իւր լողացող, ինչպէս կը վկայէ Սի-
դուէն Աբօլինէր: Այն ժողովուրդները որ ծովեզր
կը բնակին ուրիշները կը գերազանցեն լողալու մէջ,
լաւագոյն լողացողներու կարգէն են սեւամորթերը:
Լողը բաւական մեծ զօրութեան կարօտ է: Մար-
դուն մարմինը ջուրէն աւելի ծանր ըլլալով յատա-
կը երթալու կը ձգտի, ուստի բաւական զօրութիւն
հարկաւոր է այդ բնական միտման դիմադրելու հա-
մար: Մարդ որչափ վտիտ ըլլայ այնքան աւելի
չուտ կ'ընկղմի: Գէր մարդիկ աւելի դիւրաւ կը լո-
ղան: Թէմլո կ'ըսէ թէ Նաբօլիի մէջ այնչափ գէր
մարդ մը տեսեր է որ ծովուն մէջ կը քալէր եւ մէջ-
քէն վեր չ'էր թրջուէր որչափ որ ինք կը ջանար ա-
ւելի ընկղմելու: Եթէ շնջառութեամբ օգով լեց-
նենք թոքերնիս աւելի կը թեթեւանք: Մովսոսյոզ-
ներն ալ այս միջոցը կը գործածեն ջուրին տակը
աւելի երկայն ատեն մնալու եւ դիւրաւ ջրին երե-
տը ելնելու համար:

Ենջելու պէտքը չ'թողուր որ ծովասոյզները եր-
կայն ատեն ջուրին տակը մնան: Հալէյ կ'ըսէ թէ
լողացող մը չ'կրնար երկու վայրկենէն աւելի մնալ
ջուրին տակը առանց խեղդուելու եւ այնչափ ալ
մնալու համար շատ կըթուած ըլլալու է իւր ար-
հեստին մէջ: Ճանապարհորդներ ալ կան որք կ'ը-
սեն թէ տեսած են ծովասոյզներ որք քառորդ եւ
նոյն իսկ կէս ժամ մնացած են ջուրին տակը. բայց
չատ դժուար է հաւատալ այս խօսքերուն ինչ վար-

պետութիւն ալ որ գործածած ըլլան ծովասոյզները : Պլինիոս կ'ըսէ թէ ծովասոյզները իրենց բերնին մէջ ձէթով թաթխուած սպունգ մը կը դնեն իբր օդի պարէն , սեւամորթերն եւ Միջերկրականի ծովասոյզներն ալ այսպէս կ'ընեն : Բայց սպունգը շատ քիչ օդ կը պարունակէ : Օդով լի փամփուշտ մ'ալ անկէ աւելի առաւելութիւններ չ'ունի : Ուստի սպունգ , բուստ եւ մարգարտաբեր ոստրէ որսալու համար այժմ մասնաւոր գործիներ կան որոց միջոցաւ ծովասոյզին պէտք եղածին չափ օդ կը զրկուի :

Լողալու կատարեալ դաս մը տալ չ'է մտքերնիս : Միայն կ'ըսենք թէ լողալու արուեստին մեծ պատուէն է չ'խուճապել շարժումները : Բոլոր շարժումները իրենց ամենամեծ տարածութեամբը կատարելու է . աղէկ երկնցներու է բազուկները եւ կուրծքին տակը չ'բերած կարելի եղածին չափ լայն շրջանակ մը դժելու է անոնցմով . աղէկ մ'երկնցներու է սրունները ծոելէն առաջ եւ կարելի եղածին չափ կատարեալ կըլելու է զանոնք : Մատները սեղմուած պահելու է , որպէս զի ձեռքը ջուրին վրայ տարածուած ատեն հաստատուն նեցուկ մ'ըլլայ մարմինը բռնելու : Նաեւ ջուրին մէջ պահելու է ձեռքերը ոչ թէ ջուրին երեսը , որպէս զի աւելի զօրութիւն եւ նուազ յոգնութիւն ըլլայ եւ աւելի դիւրաւ եւ առանց մեծ ջանքի լողացուի : Սրուններուն գալով , երբ երկնցած են , մէկէն ի մէկ եւ ուժով ծալելու է զսպանակի մը պէս , ոտքին ծայրը աղէկ մը դէպ ի դուրս ծռած ըլլալու է . որպէս զի ոտքին ներքանը ուղղահայեաց զարնէ ջուրին , իւր վրայ առնելով հաստատուն նեցուկ մը որ մարմինը յառաջ կը վարէ :

Լողալու ամենէն սովորական կերպին մէջ մար-

մինը տարածուած կ'ըլլայ փորին վրայ , գլուխը ջուրէն վեր բռնուած եւ ոտքերը ընկղմած կ'ըլլան տարբեր խորութեամբ : Յառաջուց ծռած չորս անգամներուն ձգտմամբը միջին շարժում մը յառաջ կը գայ որ մարմինը յառաջ եւ վեր կը տանի : Ձեռքերը ուղղահայեաց մտենալով իրարու ջուրը կը ձեղքեն , մինչդեռ սրունները բացուելով մարմինը յառաջ կը մղեն : Յետոյ , այն միջոցին , յորում սրունները կը ծռին շարժումը նորէն սկսելու համար , ձեռքերը կը բացուին , ջուրին վրայ տափակ կը դրուին եւ մեծ շրջանակ մը կը դժեն , որուն միջոցաւ մարմինը մանաւանդ գլուխը ջուրէն վեր կը բռնեն , մինչ սրունները կը ծռին , եւ շարժման վերջը ձեռքերը կը դան կզակին տակը իրարու վրայ կը դրուին : Յետոյ շարժմանց միեւնոյն կարգը նորէն կ'սկսի : Երբ կանգնած առանց բազուկներուն օգնութեան լողալ կ'ուզուի , կարելի եղածին չափ բանալու է սրունները եւ այդ դիրքին մէջ քալելու է սանդուղէ մը վեր ելնելու պէս , կամ , եթէ ծանրութեան զօրութիւնը մարմինը ջուրին տակը կը տանի , սրունները ծռելու եւ ծունկերուն վրայ քալելու է :

Լողացող մը կրնայ իւր դիրքը փոխել ջուրին մէջ , կրնայ կռնակին վրայ լողալ , այդ դիրքին մէջ անշարժ մնալ (երկնալ , լողալու ատեն պատահած անդամալուծութեան դէմ ասկէ զատ ուրիշ դարման չ'կայ) , կրնայ կկզած լողալ , զանազան կրթութիւններ ընել , սուզանիլ , շրջանակներու մէջէն անցնիլ . եւայն : Բայց միտք չ'ունինք նկարագրել այդ ամեն կրթութիւնները զորս անհունապէս փոխել կարելի է : Լողը մարմնամարզական կրթութիւն մ'է որ մկաններուն առաձգութիւն եւ զօրութիւն

կը տայ : Ջուրին հետ կռիւը կը զօրացնէ բազուկները եւ սրունները եւ այս նկատմամբ տղայք լողալու են : Պէտք է մոռնալ թէ մարմինը կրթելու սովորութիւնը բարոյականին վրայ ալ կ'ազդէ , մարդիւր վրայ վստահութիւն կ'ունենայ : Բաց աստի , շատ պարագայներ կան յորս կեանքեր կ'ազատին լողալ զիտնալով : Առանց նաւաբեկեալներու վրայ խօսելու՝ այնպիսի պարագայներ կան , օրինակի համար նաւակով պտտած ատեն կամ դիպուածով մը աւազանի մը մէջ ընկղմած ատեն մարդ լողալ չ'գիտնալուն համար կրնայ խեղդուիլ : Բաց աստի մեր նմաններուն կեանքն ալ կրնանք ազատել եւ քաջ լողացողներու ազատած բազմաթիւ կեանքերը կեցած են մեր ըսածը հաստատելու համար :

Ամեն մարդ գիտէ թէ կերակուրէն անմիջապէս յետոյ ջուրը մտնելու է , ճաշէն յետոյ 2-3 ժամ սպասելը աղէկ է : Նաեւ երբ քրտնած է մէկը ըսպասելու է որ մորթը չորնայ : Բոլոր մարմինը մէկէն ջուրին մէջ ընկղմելու է որ արիւնը գլուխը ելնելու վախ չ'մնայ :

Միեւնոյն կանոնները պահելու է թէ անուշ եւ թէ ծովու ջրի բաղնիքներուն համար : Բայց յիշելու է թէ ծովու ջուրը գետի ջուրէն աւելի պաղ է եւ թէ անոր ազդեցութիւնը ջրադարմանութեան կը մօտենայ : Աստի ծովու բաղնիքներու մէջ աւելի քիչ ժամանակ մնալու է քան գետերու մէջ , եւ հագուելէն յետոյ ուժով քալելու է , հակազդեցութիւն յառաջ բերելու եւ չ'պաղելու համար :

Լողը կը յարմարի ամեն հասակներու եւ երկու սեռերուն ալ . սակայն տարիքոտ մարդիկ աւելի խոհեմութեամբ վարուելու են :

Նաեւ եթէ մէկը պաղ բաղնիքէն յետոյ դժուար

րաւ կը տաքնայ՝ շատ քիչ ժամանակ մնալու է ջրին մէջ եւ երբեմն ալ բնաւ մտնելու չ'է :

Տօքթօր Տըքէն իւր այս մասին տուած խրատները հետեւեալ կերպով կը բովանդակէ : « Եթէ պաղ բաղնիքը դող , ախորժակի կորուստ , լքումն , թէ աղեաց եւ թէ՛ ուրիշ որ եւ է գործարանի մէջ ցաւ , տկարութիւն , սաստիկ գլխիցաւ կը պատճառէ , անմիջապէս դադրելու է պաղ ջուրի մէջ մտնելէ » :

Պաղ բաղնիքներու ուրիշ մէկ վտանգն ալ խեղդուիլն է որ ամեն տարի բազմաթիւ դոհեր կը տանի : Սակայն կարելի է վերականգանացնել հեղձեալները անմիջապէս պէտք եղած խնամները տալով զորս այս տեղ նշանակելը աւելորդ չենք համարիր . վասն զի դեռ շատ մարդիկ չ'են գիտեր :

Հեղձեալը բաց օդի մէջ ան կողմին վրայ պառկեցնելու է , գլուխը մարմնոյն մնացած մասէն քիչ մը բարձր : Բերանին եւ որկորին մէջի փրփուրները պարպելու է թէ լաթով եւ թէ մարմինը քիչ մը փորին վրայ ծռելով : Նաեւ լեզուն բերնէն դուրս քաշելու է եթէ չնչափողին մէջ երթալով օդին անցնելուն արգելք կ'ըլլայ : Յետոյ , որովհետեւ չնչասպառութիւնը օդին պակասութենէն յառաջ կը գայ , անմիջապէս օդ մտցունելու է թոքերուն մէջ : Ասոր համար չնչասպառ եղողին բազուկները վերցունելու եւ իջեցնելու է : Բայց միայն այս բոլորովին անբաւական է եւ ասկէ շատ նախապատիւ համարելու է թոքերուն մէջ փչելու սովորութիւնը զոր հետեւեալ կերպով կը գործադրեն :

Եթէ առձեռն փուք մը կայ , խոզովակին ծայրը ռնգունքներէն միոյն մէջ կը խօթեն եւ կամաց կամաց կը փչեն . կամ ռնգունքներէն միոյն մէջ որ եւ

է խողովակ մը (եղէգն, ծխափող) կը խօթեն, ուրուն տրամագիծը բաւական լայն ըլլալու է օդը թոքերուն մէջ մուծանելու համար: Անգունքը խողովակին վրայ սեղմուով բոլորովին կը գոցեն. մի եւ նոյն ժամանակ ձեռքով ալ բերանը կը գոցեն որպէս զի օդը չ'կարենայ ելնել: Յետոյ խողովակին մէջ բերանով կը փչեն, ոչ այնչափ ուժով բայց բաւական ուժով որպէս զի օդը կարենայ մինչեւ թոքերուն մէջ մտնել որ յայտնի կ'ըլլայ կուրծքին բարձրանալէն ամեն անգամ որ կը փչուի: Ասիկայ ընելէն յետոյ երկու ձեռքերով կուրծքին վարի դին մէջքին ուղղութեամբը երկու կողմերէն ալ կը սեղմեն որպէս զի շնչասպառ եղողին կուրծքին մէջ ներմուծուած օդը դուրս ելնէ: Յետոյ մէկ մը կը փչեն մէկ մը կը ճնշեն, մինչեւ որ սրտին տրոփումը զգացուի եւ հեղձեալը ինքիքն սկսի շնչել: Խողովակ չ'գտնուած ատեն ուղղակի բերնին կամ ռնգունքին մէջ ալ կարելի է փչել վերոյիշեալ կանոններուն միտ դնելով:

Երկայն ատեն շարունակելու է թոքերուն մէջ փչելը եւ շուտով վհատելու չ'է: Տեսնուած են հեղձեալներ որք կէս ժամ, ժամ մը եւ նոյն իսկ շատ մը ժամեր ջուրին տակը մնալէն յետոյ 2—3 ժամ շարունակ թոքերուն մէջ փչուելէն յետոյ վերակենդանացած են*:

* Հասարակութիւնը կը կարծէ թէ հեղձեալին փորին մէջ լեցուած ջուրն է որ կը խեղդէ, ուստի եւ այդ ջուրը պարպելու կը ջանան ամենէն յառաջ, սակայն այնպէս չ'է. այլ կը մեռնի նա չ'կարենալ շնչելուն համար, ուստի նախ շնչառութիւնը վերահաստատելու է:

Շատ անգամ մահը առերեւոյթ է եւ այն ատեն միայն կ'իբրականանայ՝ երբ արեան մէջ ամենեւին թթուածին չ'մնար.

մանին հետ, ուրիշ երկրորդական խնամներ ալ կրնան տրուիլ որք ունին իրենց օգտակարութիւնը. օրինակի համար հեղձեալը պատել տաք լաթերով եւ տաք խաբլա մը պտտցունել անոնց վրայ. տաք ջուրով լի շիշերով շրջապատել, բոլոր մարմինը ուժով չփել, մէկ խօսքով ջերմութեան վերադարձը գրգռել վերակենդանութեան օգնելու համար:

Մարմնոյ ուրիշ կրթութիւններ ալ կան զորս կարելի է պատուիրել ամեն հասակի մարդոց, ինչպէս են քալել, վագել, ցատկել, գնտակախաղ եւ այլ ամեն տեսակ շարժումով եղած խաղեր եւ մասնաւորապէս տղոց համար շրջանակի, դարձադարձիկի խաղերը, չուանի վրայէն ցատկելը, պիլր տիլր պիլրը եւ այլն. զանազան մարմնական աշխատութիւններ ինչպէս են, մշակութիւն, պարտիզպանութիւն,

կը ծծուի, բայց մարդոց մէջ աւելի յամր կ'ըլլայ այդ ծծումը քան կենդանեաց մէջ. կենդանիք աւելի արագ կը խեղդուին: Ուրեմն ամենեւին յուսահատելու չ'է հեղձեալ մը վերակենդանացնելէ երբ իսկ բաւական ժամանակ ջուրին տակ մնացած է, վասն զի կեանքը կամ մահը անոր թթուածնի պաշարէն կախում ունի եւ այդ պաշարը նոյն չ'է ամեն մարդոց համար:

Վերոյիշեալ կերպով շնչառութիւնը վերահաստատելը բաւական դժուար եւ յամր ըլլալով՝ Պ. Վուալէյ բժիշկը մասնաւոր գործիք մը հնարած է որուն միջոցաւ ամենէն անփորձներն իսկ կրնան դիւրաւ շնչել տալ հեղձեալին. Այս գործիքը երկամեայ թիթեղէ գլան մ'է մէկ ծայրը գոց եւ միւսը բաց, մարդու մը բոլոր մարմինը ընդունելու չափ մեծ է: Հեղձեալը անոր մէջ կը սահեցնեն մինչեւ վիզը որուն բոլորտիքն ալ լաւ մը կը գոցեն զուլը դուրս թողով. Կլանը խողովակի մը միջոցաւ հաղորդակից է փութի մը հետ որ 20 լիտրէն՝ աւելի օդ կը պարունակէ: Այդ փութը ջրհանի մը պէս լծակի մը միջոցաւ կը շարժի:

բրել, բահել, միանիւ կառքով բեռ քշել, սղոցել կամ փայտ ձեղքել եւ այլն. բայց բոլոր այս կրթութեանց վրայ երկարօրէն խօսելու միտք չ'ունինք. գլխաւորներուն եւ ամենէն օգտակարներուն վրայ խօսեցանք. միւսները երեւակայելը զիւրիւն է, եւ միշտ յիշելու է թէ կրթութիւն մը իւր բոլոր արդիւնքը արտադրելու համար բաւական ըլլալու է առանց չափն անցունելու եւ միշտ բաց օդի մէջ ըլլալու է:

Վ Ե Ր Զ

Երբ մարդկային դիակ մը պարփակուած է զանին մէջ մինչեւ վիզը փութին լծակը ուժով ելնելուն պէս, մարմնոյն շուրջը օդը կը պարպուի եւ իսկոյն դուրսի օդը բերանէն կտրծրին մէջ կը մտնէ որուն կողերը կը բարձրանան:

Գլանին վրայ թողուած ապակի պատուհանէ մը շատ լաւ կը տեսնուի ներշնչութեան եւ արտաշնչութեան շարժումները: Մի փայրկենի մէջ լծակը 18 շարժում ընելով 10 վայրկենի մէջ գոնէ 90 վտր օդ կ'անցնի թորերէն. Քառորդ ժամ շարունակելով այսպէս 155 վտր օդ շնչել կը տրուի. Եթէ այն ատեն ընական շնչառութիւնը չ'վերահաստատուի՝ յայտ է թէ հեղձեալը մեռած է. Այս գործիքը մինչեւ այժմ գործածուած միջոցներէն մեծամեծ առաւելութիւններ ունի:

Նախ ամեն մարդիկ կրնան գործածել, երկրորդ թորերուն ամենէն յետին եւ փոքր խորշերուն մէջ ալ նոր եւ մաքուր օդ կը մտցունէ եւ հինը դուրս կը հանէ բոլորովին, մինչդեռ ուրիշ միջոցներով մասնակի է թէ ներշնչութիւնը եւ թէ արտաշնչութիւնը. Այս գործիքը պիտի կարենայ վերակենդանացնել հեղձեալներէ գատ նաեւ ուրիշ շնչասպառներ:

Իւր ամենէն մեծ անտեղութիւնը դիւրատար չ'ըլլալն է:

Ա Բ Յ Ե Ն Ա Կ Ա Ն Կ Ա Ր Գ Ո Վ

Ա.	Բ.
Աւքարաղա 104	Բաղանիք պաղ . . . 14, 164
Աւքօլական ըմպելիք . . . 97	» ծովու . . . 168
« փնասակար	» տաք . . . 26, 60
տաք երկիրներու մէջ 77	» Ռուսական. . . 16
Աձուխ փայտի 40	Բանաւոր կերատութ. . . 75
Ակոյններու հարկաւոր	Բանջարեղէնք 69
խնամները 77	Բանջարեղէնները պահել 82
Աղած ուտեստներ 81	Բարեխառնութ. օդին 8
Աղբերու անտեղութիւնը 22, 26	Բերանին հարկաւոր խնամները 77
Աղեաց որդեր 86, 101	Բնակարանաց դիրքը . . . 50
Աղեթափութիւն 54, 162	Բնակութիւնք 29
Աղիւսամած բնակարանք 55	Բուսական իւղեր ու տելի 71
Աղիւսներ (տաք) իրենց վտանգը 44	Բուսական իւղեր լուսաւորութեան համար 46
Աճառ 59	Բորտութեան պատճառը 95
Ամպրոպ 18	Գ.
Այրելիք 40	Գառին միտք 65
Անուշահատութիւնք 59	Գարեջուր 115
Անուշեղէններու խաղախութիւնները 90	Գետին բնակարանաց. . . 29
Անտառներ 17, 50	Գեանախնձրր 70
Ապխտադորձութիւն 64	Գեանայարկ բնակարաններ 52
Ապսէնթ Զուհցերիոյ 119	Գերեզմանատունք . . . 25
Առաւօտեան օդ 6	Գինի 106
Արդէսեան ջրհորներու ջրերը 89	» կարմիր, սպիտակ 110
Արեւ 7	Գինիին օգուտը ծերերու 74
Արեւահարութիւն 12	
Աւելել 52	

Գինի անոյշ 117
Գինովութեան ար-
դիւնքները 119
Գիւղական բնակա-
րանք 6
Գիւղին օղը 6
Գլխարկներ 55
Գունատութիւն տուն-
կերու 7
Գործաւորաց կերա-
սութիւնը 75
Գօտիններ (շատ նեղ) . 54
Գ.
Գաշտային բնակու-
թիւնք 6, 30
Ե.
Եղին միսը 65
Ելեկտրութիւն մթնո-
լորտական 18
Եղանակք 12
Երէ 65
Երիզ որդին պատճառը 86
Եփունն կերակրոց . 86
Զ.
Զանգակները ամպրո-
պի ատեն զարնելու
վտանգը 20
Զգայարանաց առող-
ջապահութիւն . . . 126
Զգեստներ 55
» անթափան 55
Զգեստներ թրջած (ի-
րենց վտանգը) . . . 18
Զինամարդութիւն . 162
Ը.
Ըմպելիք 97

Թ.
Թէյ 125
» եղին 67
Թորքախտին պատճառը 5
Թունաւոր գոյներ ըզ-
գեստներու համար . 55
Թունաւոր գոյներ որ-
մերը պատելու թուղ-
թերուն համար . . . 55
Լ.
Լեմոնատ 77
Լեռներու վրայ բնա-
կութիւն 5
Լող 164
Լոյս եւ իւր արդիւնք-
ները 7, 31
Լուսաւորութիւն . . 45
Լուսաւորութեան լաժ-
բարներ 46
Լուացմունք օրա-
կան 52, 58
Լսելեաց զգայարան . 155
Խ.
Խաղողը պահել . . . 84
Խառնուածք 74
Խլութեան պատճառը 155
Խխունջով թունաւո-
րութիւն 87
Խնամ մարմնոյ 57
Խողի իւղ 65
» միս 65
Խողտակ 75
Խոնաւութիւն 17
Խոնաւ պատեր . . . 52
Մ.
Մաղիկներ բնակարա-
նաց մէջ (անոնց վը-

տանգը) 56
Մաղիկ (հիւանդու-
թիւն) 28
Մաղիկի սպիներուն
առաջն առնելու մի-
ջոյներ 8
Մամելու օգտակարու-
թիւնը 77
Մերութեան մէջ կե-
րառութիւն 74
Միսխոտ 56
Միսաններ 38, 41
Միսանները մաքրել . 44
Մնգակապեր 54
Մովու մերձակայու-
թիւն 6, 9
Մուխ ջիւղուցման . . 41
Կ.
Կազ հանածուխի . . 41
Կաթ 68
» թանձրացեալ . . . 82
Կաթին նենդութիւն-
ները 38
Կաթուածին պատճա-
ռը 76
Կայծակնահարութիւն. 19
Կարագ 69
Կարագը պահել . . . 82
Կարկանդակներ . . . 81
Կարճատեսութիւն . 129
Կերակուրք 62
Կերակուրներու այ-
լայլութիւնները . . . 85
Կլիմաք 8, 76
Կղզիներու կլիմայները 9
Կոյանոցք 21
Կուրութեան պատ-

ճառները 127
Հ
Համեմներ 78
Հանածուխ 41
Հաց 85, 89
Հացի այլայլութիւնք
եւ նենդութիւնք . 89
Հացագործի ածուխ ջը-
րերը մաքրելու համար 27
Հասակաց համեմատ
կերառութիւն 74
Հաւեղէնք 64
Հաւկիթներ 68
« պահել 31
Հաւկիթներու աւրը-
ուելը 87
Հեծելութիւն 161
Հեղձեալներու օգնու-
թիւն 169
Հեռատեսութիւն . . 150
Հիւանդներու անհրա-
ժեշտ է մաքուր օղը 57
Հիւանդութենէ մեռած
կենդանիք 85
Հովհարութիւն 54
Հովանոց 15
Հովերու աղդեցու-
թիւն 40
Հոտաբարձ նիւթեր . 27
Հորթու միս 65
Հոտոտելեաց զգայա-
րան 158
Հսկումն
Հրդեհք 44
Զ
Զեռնական աշխատու-
թիւնք 149

Չիա կերու թիւն . . . 64
 Չիու միս . . . 64
 Չկնեբը պահել . . . 81
 Չկնեբու աւրուիլը . . . 81
 Չկուճք . . . 67

Ճ
 Ճախիններ . . . 21
 Ճաշակելիք . . . 159
 Ճարպ կամ ճարպոս
 նիւթեր . . . 71
 Ճեմիչներու մաքրու-
 թիւնը . . . 25, 55
 Ճերմակեղէնք . . . 52
 Ճնշումն մթնոլորտա-
 կան . . . 4

Ս
 Մազերու հարկաւոր
 խնամք . . . 59
 Մահճակալներու վա-
 րագոյրը . . . 57
 Մանկանց կերառութ . 74
 Մառաններ (իբր բնա-
 կարան) . . . 52
 Մարզանք . . . 152
 Մարմնամարդութիւն 155
 Մարտողական (հեղուկ-
 ներ կամ հիւթեր) . 78
 Մարտողութիւն . . 77
 Մաքրութիւն բնակա-
 րանաց . . . 51
 Մզումն ջուրերու . 102
 Մթութիւն . . . 7
 Միջատասպան փոշի-
 ներ . . . 55
 Միջին տեւողութիւն
 մարդկային կենաց . 2
 Միս սպանդանոցի . 65

Միս կարմիր . . . 65
 « սպիտակ . . . 65
 « պահել . . . 80
 Միսին պատառարոյժ
 կենդանիները . . . 86
 Միսի ջուրեր . . . 66
 Միղարանք . . . 25
 Մոմ . . . 45
 « կանաչ (իւր վը-
 տանգը) . . . 46
 Մորթին պաշտօնները 57
 Մորուքին խնամները 60
 Մուճակներ . . . 56
 Մտաւոր աշխատու-
 թիւնք . . . 145
 Մրգուղ . . . 114

Յ
 Յարկք բնակարանաց 52

Ն
 Ներկին հոտը . . . 55
 Ննջարան . . . 56, 51
 Ննջարանաց հովան-
 րութիւնը . . . 58
 Նստուկ մարդոց կե-
 րառութիւնը . . . 76

Շ
 Շանթարգեղներ . . 20
 Շաքարեղէններու ան-
 տեղութիւնը . . 71, 77
 Շիրոպներու նենգու-
 թիւնք . . . 90
 Շութիւն . . . 151

Շնջասպառութիւն սահ-
 մանափակ օդով . . 55
 Շնջասպառութիւն ա-
 ծուխով . . . 42
 Շնջասպառութ. կազով 49

Շնջասպառութիւն ըն-
 կղմելով . . . 169
 Շոշափելեաց զգայա-
 րան . . . 142

Ո
 Ոգելիցք . . . 118
 Ողողումնք Թուլուզի 50
 Ոչխարի միս . . . 65
 Ոջիլ գլխի . . . 10
 Որմապատ զնասակար
 թուղթեր . . . 54
 Ոսկեղէն մանկան պատ-
 մութիւնը . . . 57
 Ուլականջներով թու-
 նաւորութիւն . . . 87

Չ
 Չափ բնակարանաց ըն-
 դարձակութեան . . 58
 Չորութիւն . . . 17

Պ
 Պահպանութիւն կե-
 րակրոց . . . 79
 Պայթիւնք . . . 44
 Պանիրներ . . . 69
 Պաշարումն Փարիզի
 15, 24, 64, 72
 Պաշտօններու համե-
 մատ կերպութիւն 75
 Պատուաստ . . . 24
 Պար . . . 165
 Պաքցամատ ծովու . 85
 Պտուղներ (հոտաւէտ)
 իրենց վտանգը . . 56
 Պտուղներ թթու կամ
 անոյշ . . . 70
 Պտուղ իւղոտ . . . 71
 Պտուղները պահել . 85

Պտուղներու կուտերը
 կլլելու վտանգը . . 79

Ջ
 Ջեռուցիչներ . . . 59
 Ջեռուցումն . . . 58
 Ջերմ ընդհատ . . 22, 50
 Ջերմարաններ . . . 58
 Ջերմութիւն . . . 11
 Ջնարակեալ խեցեղէն
 անօթներով թուճա-
 ւորութիւն . . . 92
 Ջուրեր (ըմպելի) . . 97
 « մաքրելու ե-
 դանակներ . . . 101
 Ջուր զուտ իբր ըմ-
 պելի, իր անտեղու-
 թիւնը . . . 99
 Ջուրեր (լուացքի) . . 55
 Ջուրերու մօտ բնա-
 կարանք . . . 29
 Ջրաբուժութիւն . . 16

Ս
 Սառիլ . . . 14
 Սելցի ջուր . . . 106
 Սեւամորթեր, տաքու-
 թեան իրենց դիմաց-
 կուճութիւնը . . . 12
 Սովեր . . . 95
 Սուրճ . . . 120
 « կասկածելի ջը-
 րերը մաքրելու համար 102
 Սուրճ կաթով . . . 69
 Սուճկեր (թուճաւոր) 75
 Սպանդանոցք ճիւղ . 64
 Սպասք խոհանոցի . 92
 Ստորերկրեայ բնակա-
 րանք . . . 52

Վ

Վատառողջ հաստա-
տու թիւնք 25

Վերացում օգապարի-
կով 4

Վերստին պատուա-
տել 24

Վիմացումն . . . 76, 146

Տ

Տախտակամածները
ներկելու օգուտը . 55

Տարածական հիւան-
դութիւնք 25

Տեղական հիւանդու-
թիւնք 25

Տեսանելիաց զգայա-
րան 126

Տկարութեան հիւան-
դութիւնք 11

Տնկարկութեան օգուտը
օգը մաքրելու համար 6, 22

Տուրմ 72, 89

« ին նենգութիւն-
ները 89

Ր

Րօմ 118

Յ

Յորեն 70

Յուրա 14

Փ

Փայլակները (իրենց
վտանգը տեսութեան
համար) 19, 128

Փայտ տաքցունելու . 40

Փենական թթու . . . 28

Փողպատ 54

Ք

Քաղաքաց մէջի բնա-
կարանք 6

Քառուկուք 55

Քարանթինայի օգուտը 25

Քարիւղով լուսաւո-
րութիւն 47

Քաքաօ 72

Քթախոտ 158

Քոլէրա 24

Քուշ 145

Քոք 41

Օ

Օղ 5

« սահմանափակ 54, 58

Օղի 118

Օծանելիք 58

« մազերու

համար 59

Ֆ

Ֆանէլա 56



Գ Ի Ն

Մէկ քառորդ Մեծիսկի

Պրիմի 30 Գոյէի.
Կրկն 25 Գոյէի.
55.

964
55

20 13

« Ազգային գրադարան



NL0071758

