



## 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



613

---

2-57

965

2010

12002



613  
7-57

ՀԻՄՆԴՈՒԹԵՍՆՅ

ՍՌԶԵԻՐ ԱՌՆԵԼՈՒ ԿԵՐՊ



ՎԵՆԵՏԻԿ

Ի ՍՈՒՐԲՆ ՂԱԶԱՐ

1865





8264

613 *ur*  

---

2-617

ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԵԱՆՅ

ԱՌՋԵԻԸ ԱՌՆԵԼՈՒ ԿԵՐՊ



1003  

---

10516

Հ.Ս.Խ.Լ. ՀԱՆՐԱՅԻՆ ԳՐԱԴԱՐԱՆ  
\* С. С. Р. А. Публичная Библиотека  
7/11. 1922  
Январь, Мясницкая  
Ս. ՄՅԱՍԻՍՅԱՆԻ ԱՆՎՈՐԻ

ՎԵՆԵՏԻԿ

Ի ՍՈՒՐԲԵ ՂԱԶԱՐ

1865

N 2

16168

FOOJ  
JH0J

THE UNIVERSITY OF CHICAGO  
LIBRARY  
540 EAST 57TH STREET  
CHICAGO, ILL. 60637

## Ա. 27

Հիները կելտոսի և Ասկղեպիտոսի վճռոյն համեմատ՝ բժշկութեան արուեստին առաջին նպատակ՝ Առողջութեան սրահպանութիւնը կը գնէին: Ալան զի թէ որ մարդկային երջանկութեան հիմնական սկիզբը առողջութիւնն է, առանց ասոր ամենայն ուրիշ բարիք սրահասաւոր են: Բայց ասիկայ վայելելու համար սէտք է վերցընել գէշ սովորութիւնները ու ծուռ կարծիքները, ու ճանչնալ քանի մը ճշմարտութիւն, որ ամեն վեճակի մարդկանց հարկաւոր ու օգտակար կ'ըլլան, որոնց վրայ մէկիկ մէկիկ կը խօսինք հոս: Եւ թէպէտ ուրիշները խօսած են աս տեսակ նիւթերու վրայ, բայց երբեմն երբեմն գիտուն բժիշկները սէտք է որ ջանան յիշեցընելու, և աս պարտքը աւելի կը հարկաւորին միտքերնին ձգելու, որովհետև ամեն առէն նոր սերունդ մարդկան՝ տարիներ անցնելով կը փոխեն հին սովորութիւնները, և անոնց տեղ ուրիշ սովորութիւնները դուռնելով՝ մասնաւոր ախտերու մէջ կ'յնան, և ռանձին հիւանդութեանց տէր կ'ըլլան:



## ՀԻՒՄՆԴՈՒԹԵԱՆՅ

### ԱՌՋԵԻԸ ԱՌՆԵԼՈՒ ԿԵՐՊ

#### Մ Ա Ս Ն Ա

#### ԳԼՈՒԽ Ա.

Բարեխառնուրիւն .

Կանոնաւոր առողջութիւն ունենալու զլիսաւոր միջոցներէն մէկն է բարեխառնութիւնը . թէ որ երիտասարդութեան ատեն այսպիսի կեանք վարէ մէկը , Գորնառոյ Վ ենետկեցիին ըսածին պէս , երջանիկ ու երկայն ձերութիւն կ'ունենայ : Իսկ ընդհակառակն բոլոր Հին ու նոր բժիշկները կը հաստատեն թէ մեծաւ մասամբ ախտից ու հիւանդութեանց աղբիւրը՝ որ այսչափ մարդկային ընկերութեանց մէջ սրածութեան պէս կը տարածուին , և անոնց ճարը չըլլուիր , անկարգ կերութեամբն է և առողջութեան կանոնները չիզիտնալէն : Արպէս զի առողջ մարմին և միտք ունե-

նաս, նայէ որ շատակերութենէ զգուշա-  
նաս: Աւազոյն անունդ ան է՝ որ նեղու-  
թիւն չզգար մէկը կերակրէն վերջը, ոչ  
մարմնոյ և ոչ սրտի:

Երբ որ մէկուն ստամոքսը կերակրոց սաս-  
տիկ խճողելէն ընդարձակած է ու գրեթէ  
անպիտանացած, չկրնար բաւական ուժ  
ունենալ հարկաւոր մարսողութիւնը ընե-  
լու: Եւ ոչ ալ աղէկ բան մըն է ստէպ ըս-  
տէպ մաքրողական և ուրիշ դեղեր առնել  
մարսելու համար. վասն զի աս դեղերը  
փոխանակ տկարացած խախացոցը զօրա-  
ցընելու, մարմինը կը տկարացընեն, և  
կեանքը կը կարճեցընեն: Եւ ալ գէշ կ'ը-  
նեն անոնք, որ մարսելու համար ոգիա-  
ւոր ըմպելիքներ կը խմեն չարաչար, որոնք  
ալ աւելի իրենց ստամոքսը կ'աւերեն: Աս  
խանգարումը՝ կրնայ միայն ժուժկալու-  
թեամբ կերակրոց, շարժմամբ և չափաւոր  
ու աղէկ ջրով շտկուիլ. և կամ ինչպէս ի-  
մաստուն բժիշկ մը կ'ըսէ, կրնայ երբեմն  
առնուիլ երկու կամ իրեք կրամ դեղին  
սապոփ դեղահատ՝ խաշխաշի ոգիքով շի-  
նած: Այսպիսի ճշմարտութիւն մը, որ ա-  
մենապայծառ կը ցուցընէ մեզի ամեն օ-  
րուան փորձը, (թէպէտ շատերը այնչափ  
իրենց մնասովը կ'արհամարհեն ասոնք)  
շատ երևելի և անուանի բժիշկներ քարո-  
զեր են և կը քարոզեն միշտ:

## ԳԼՈՒԽ Բ

### Կերակոչք .

Թէ որ տղայ մը հաստատուն կազմուած քով ծնած է , մայրական կաթը ամեն կաթէն աւելի ուժ կու տայ անոր կազմութեանը : Վերջը՝ որպէս զի պահուի տղուն բարեկազմութիւնը , շատ օգտակար է տալ կովու կաթ , հաւկիթ , պարզ ապուրներ , ընտիր հաց , քիչ միս , համեղ և հասուն պտուղներ , և ինչուան 12 և կամ 14 տարուան շրջայ՝ համեմներով շինած բաներ ու կծու ըմպելիքներ չիտաս : Մեծնալու ատեն տղուն ուժ տալու համար մեծ օգուտ կ'ընեն պարզ կերակուրները . նայէ որ խառն ըլլայ միսը խոտեղէնով . վասն զի խոտեղէնին ու պտղոց սննդական մասունքը քիչ ըլլալով , մսինը որ շատ է՝ կը բարեխառնէ : Մեր աղեաց երկայնութիւնը ոչ այնչափ մսակեր կենդանեաց պէս կարճ է՝ և ոչ ալ խոտակերաց պէս խիստ երկայն , այլ չափաւոր է . կարծես թէ կ'իմացընէ մեզի թէ կերակրոց խառնուրդը աւելի պէտք է ընտրել քան թէ աս կամ՝ ան կերակուրը ուտել : Բաց ասկէ առօջ կեանք ունենալու համար պէտք է ամեն օր կերակրիդ երրորդ մասը հաց ըլլայ , նոյնչափ ալ միս ու խոտեղէն . և երբեմն

երբեմն նաև պէտք է ամբողջ մէկ տեսակը զանց ընել: Արչափ կրնաս նայէ որ նաև սիրազ հանգիստ բռնես. առանց ասոր հազար ու մէկ կերակրոց զգուշութիւններդ փուճը կ'երթայ, և կամ առողջութիւնդ կատարեալ չսահուիր: Փախիր աս բանիս համար տժգոհութիւններէն, և սրտի այլայլութիւններէն. և մանաւանդ մաղձոտութենէն, որ ամենէն մահացութշնամին է մարդուս բնական և բարոյական կենդանութեանը: Աերջապէս կերակրոց ընտրութեանը և անոնց չափաւոր դորձածութեանը հետ հարկաւոր է նաև աղէկ ծամելը, և ըստ բժշկաց առաջին մարսողութիւնը ասկէ կը կախուի. և այնչափ իրաւ է ան՝ որ երևելի Պոէրհաւ բժիշկը՝ երկարակեցութեան իրեք պատուէր կու տայ, այսինքն ոռակ, ծամել և շրջել: Անդդիացի Տարվեն բժիշկն ալ կը հաստատէր որ կերակուրը վեր ՚ի վերոյ ծամելէն առաջ կու դան ստամոքսի յուշիկ բորբոքմանց մեծ մասը, որ այլ և այլ կերպարանքով և դանազան և կարգէ դուրս երևոյթներով շատ մարդիկ կը տազնապեն, և ամենէն ուժով կազմուածք ունեցողներն ալ՝ կը տկարացընեն: Այսպէս ստամոքսնիս շճանբացընելով, և չուտելով սոխի ու բողկի պէս ծանր ու դրժուարամարս կերակուրներ՝ որ մարսողութիւնը կը խանգարեն, և շունչը կը հատեցընեն, և ձգուտանք կը սլատճառեն,



կատարեալ մամայ կը կապէ ստամոքսին մէջ, և կարգի մէջ կը պահուին մարմնոյն և բղեղին ուժը. և փորձուեաց խողովակներուն խցումը, յօդացաւութիւնները, և անթիւ տեսակ մորթային և գարշելի ուռեցքները կ'արգելուին: Արեւելի է Արեւտէի հին ժողովրդոց երկարակեցութիւնը. ասիկայ իրենց սակաւակերութեան կու տան, որուն մէջ գեղեցիկ օրինակ եղան:

Թէ որ կերակրոյ ժուժկալութիւնը հարկաւոր է որպէս զի մարմնոյ կազմուածքը շայլայլի և առողջ բլլայ միշտ, յայտնի է որ հիւանդներուն վրայ աւելի սաստիկ պիտոր բլլուի աս զգուշութիւնը. որոնք շատ անգամ հիւանդապահաց ծուռ կարեկցութենէն աւելի կը վնասուին և կը մեռնին, քան թէ նոյն իսկ հիւանդութենէն:

## ԳԼՈՒԽ Գ

### Բնակչիք.

Առողջ ապրելու աղէկ ու սարգ կանոնը ան է որ ամենեին շխմես բան մը հաճոյիցդ համար, հապա միայն ան ատեն երբ որ ծարւիս: Հին Ագիպտոսացոց և Փիւնիկեցոց կերակրոյ ատեն բան չխմելը մեզի գովելի բան չերենար. կարծր բանի մէջ հեղուկ խառնելով՝ կը դիւրանայ

ներքին մարտողութեան գործողութիւնը : Ուրիշ տեղ կը խօսինք հասարակ ըմպելիքներուն վրայ , հոս միայն կը յիշեցընենք որ շատ գէշ բան է մանկանց և տղայոց գինի խմցընելը տասուերկու տարուընէ առաջ . վասն զի սաստիկ ուժով կը խռովէ բարակ երակներուն թելերն ու վառվռուն արիւնը , և կրակի պէս կայրէ կը մրկէ հաստատուն բարեխառնութիւննին , և անոնց փափուկ սրտին մէջ կանխիկ կը զարթուցանէ կիրքեր , որ դիւրաւ չկարենալով սանձուիլ՝ գէշ գէշ վտանգներու մէջ կը ձգեն :

Անոր համար պէտք է չափահասներն ալ զգուշանան գինիի և ուրիշ ոգիաւոր ըմպելիքներու չարաչար գործածութենէն . վասն զի իմաստունին ըսածին պէս , խելացիներն ալ կը խելագարէ : Բաւական չենք կրնար գովել այն մարդասէր անձանց ջանքը , որոնց պարագլուխ է Հայրն Մաթիէօ իուլանտացին , որ կրցան նախ իուլանտա մտցընել բարեխառնութեան ընկերութիւնը , ևաքը նաև Անգղիա , Բուկովտիա ու նաև Ամերիկա ալ հաստատուեցան այսպիսի ընկերութիւններ . որով շատ մեծ օգուտ ըրին ժողովրդեան բարքը ուղղելու , և անոնց առողջութիւնն ալ աւելի հաստատուն պահելու : Ուստի մեր ազգն ալ անոնց նախանձաւոր ըլլայ , որպէս զի հաստատուելով այսպիսի բարի ընկերութիւն մը՝ վերցուի ըմպելեաց չա-

բաշար գործածութիւնը, որուն խիստ շուտով ետեւէ կ'ըլլայ ուամիկը. ու չափաւորութեամբ աւելի առողջ, բարի ու աշխատասէր ըլլայ: Վերջապէս բարեխառն երկրի բնակչաց ամենեւին յարմար բան չէ սաստիկ ետեւէ իյնալ կրակոտ ըմպելիքներու:

## ԳԼՈՒԽ Դ

### Օդ.

Օդը կենդանական կազմութեան անհրաժեշտ հարկաւոր նիւթերէն մէկն է: Բազմամարդ քաղաքաց մէջ շատ կենդանական և բուսական նիւթոց ապականութիւնները օդին հարկաւոր մաքրութիւնը կ'աւրեն. թէ որ ուրիշ կերպով չես կըրնար ճար մը ընել այսպիսի անպատեհութեան, աղէկ կ'ըլլայ բաց ու դաշտային տեղուանք երթալ՝ որպէս զի աւելի մաքուր, աղատ ու չոր օդ առնես: Շատ անգամ բազմախոռոն եկեղեցեաց մէջ. և ուրիշ դոց ու նեղ տեղուանք մարմնուք կը պատահին. ջերմանոցներն ալ աս վնասը ունին որ օդը կ'անգայտացընեն և անոր առաձգութեանը և շնչառութեան արգելք ըլլալով, կը ցուցընեն որ հարկաւոր է խուցերը հովահարել, և ուր որ շատ մարդիկ ժողովուած են՝ երբեմն օդը փոխել: Բայց

ըսածնիս ընդհանուր պէտք չէ իմանալ .  
վասն զի ձմեռուան և աշնան վերջերը  
չատ աւելի լաւ է զիշերուան օդը քաղաքի  
մէջ, քան թէ դաշտի մէջ . վասն զի թը-  
թուածին կազին առողջարար արտաշըն-  
չութիւնը կը պակսի տերեւաթափին պատ-  
ճառաւ, և անոնց փտութենէն վտանգ ա-  
ռաջ կու գայ: Գոց ու պառկելու տեղուանք  
թաց թաց լաթեր կախել, սաստիկ հոտա-  
ւէտ ծաղկըներ, պտուղներ ու ցորեն, և այլն,  
դնելը վտանգաւոր բան է . նոյնպէս նաև  
մորթեր՝ ուսկից փնասակար նիւթեր կ'ըլլեն՝  
չըջակայ օդը կ'ապականեն և արիւնային  
հիւթերը մարմնոյն մէկտեղը կը ժողվեն,  
գլխացաւութիւն ու ամեն տեսակ ցնցումն  
ջղաց կը պատճառեն: Շատ գէշ բան է  
խոնաւ ու նոր պատ շինած տան մէջ բնա-  
կելը, որովհետև յօդացաւ, ջղացաւ և ա-  
ստնց նման հիւանդութիւններ կը բերեն  
մարդուս վրայ: Անոր համար խելացի օ-  
րէնք մը ունէին Հռոմայեցիք, որ իրեք տա-  
րի չանցած՝ նոր տան մը մէջ բնակելը ար-  
գելած էր: Ով որ կը յանդգնի բաց օդի  
մէջ պառկիլ, կամ՝ բաց պատուհանով, և  
մանաւանդ ուր որ օդը չոր չէ, ընդհա-  
ջերմերու կը հանդիպի, յօդացաւ, ախան-  
ջի ու աչքի ցաւ կ'ունենայ: Սդին խոնա-  
ւութիւնը սաստիկ ներգործելով շատ կեն-  
դանական ու բուսական նիւթոց վրայ, կը  
քայրայէ իրենց կաղմուածքը, և փտու-  
թիւն կը պատճառէ . և ասկէ կ'ըլլան բոր-

բռնները , թունաւոր բոյսեր և ուրիշ տե-  
սակ մանր և աներեւոյթ տնկեր՝ որ մէկ-  
մէկու վրայ կը բուսնին , ու վնաս կը բերեն  
գործարանաւոր մարմնոց : Այսօրուան օրս  
չատերը կը կարծեն որ բուսոց և կենդա-  
նեաց , նաև նոյն խակ մարդկանց շատ հի-  
ւանդութեանց պատճառը աս տեսակ ման-  
րացոյցով տեսնուելու էակաց ծննդենէն  
է : Մաղձացաւին ալ պատճառը ասոնց  
մեր ստամոքային բարակ աղեաց մէջ մըտ-  
նալէն ըլլալը կարծողներ եղան : Մոր-  
թային և տաքքընող խոցը , բերնի ան-  
երեւոյթ պղտի խոցերը , շատ տեսակ մոր-  
թային ախտերն ալ ասկէ առաջ գալը՝ քա-  
նի մը երևելի բժշկաց կարծիքն է : Ասկէց  
ի դատ՝ փորձը մեզի կը սորվեցընէ որ վայ-  
րայարկի կամ գետնի վրայ բնակարաննե-  
րուն մէջ անվրէպ պարբերական պարզ  
ջերմ և կամ մահահոտ ջերմ կ'ըլլայ խո-  
նաւութենէն : Ասով խոնաւութիւնը , ինչ-  
պէս կը մեկնէ Հարթման անունով բժիշ-  
կը , մորթային արտաշնչութիւնը արգիլե-  
լով , կենդանական ելեքարականութեան  
ջերմածինը այլայլելով , ու շնչառութեան  
օդային թթուածինը կորսնցընելով , տե-  
սակ մը այրեցումն կը պատճառէ , և ան-  
խային թթուութիւնը կը ձեւացընէ : Այսպիսի  
քննութիւններէն յայտնի աս կը հետեւի որ  
ծխնելոյղ եղած տեղուանք խիստ քիչ ան-  
գամ խոնաւ կ'ըլլան , և անոր համար ա-  
ւելի առողջարար են քան զջերմանոց ե-

դաժ տեղուանք , վասն զի գոլորչիքը որ վեր կ'ելլեն՝ քիչ քիչ վազուկ օղէն կը դատուին՝ ուսկից կը ծնանի բոցը . անանկ որ դրսի օղը ներսինին հետ անդադար խառնուելով միշտ կը փոփոխէ զօղը ու կը մաքրէ , ու անով ամենուն հարկաւորութիւնը կը լեցընէ . որ ըստ փորձոյ հմուտ բժշկաց ոմանց , պէտք է որ վեց խորանարդ մէդր օղ շնչէ ամեն մէկ ժամ : Մարդ դիւրաւ շնչառութիւն կ'ընէ հովահար տեղուանք , և ուր որ օղը առաձգական է և մաքուր . ընդհակառակն ուր որ օղը դոց է , և շատ մարդիկ խուկած են և ջերմանոց ալ կայ , ան տեղուանք բաց 'ի վերի ըսած խոնաւութենէս , կը հաւարուին նաև աղօղ և անխային թթուածին : Անոր համար շատ գովելի սովորութիւն է՝ գորգ , չուխայ , այլ և այլ կենդանեաց մորթեր գործածելը , տախտակամած գետին , խսիր և կըրկին պատուհան . և ձմեռը նայելու է որ մարդուս բնական խուցը հարաւային կողմը ըլլայ , վասն զի ասով՝ նաև առանց վերի ըսած գործիքներուս , օղին բարեխառնութիւնը չափաւոր կը բարձրանայ և առողջութիւննիս քիչ վնաս կը կրէ :

## ԳԼՈՒԽ Ե

Կրէ և կամ ծեծած կղմբևարէ շինած տակ  
յատակները :

Նոյն պատճառներուն համար կրէ կամ  
ծեծած կղմբարէ, քարէ և ուրիշ նիւթե-  
րով շինած յատակները ըստ հմուտ բժշկի  
մը, և բնական խելքով ալ մտածելով՝ վնաս-  
սակար են . վասն զի ցուրտ եղանակներուն  
օգին մէջի գոլորշիները՝ աւելի ցուրտ ըլլա-  
լով՝ քովի առարկաներէն, խտացած կ'իյ-  
նան աս տեսակ յատակաց վրայ, որոնք  
շարունակեալ խոնաւութիւն կը ձգեն, ու  
վնաս կու տան մեր մարմնոյն . մանաւանդ  
պզտի տղայոց, որովհետև իրենց երա-  
կաց թելերը աւելի փափուկ են, և շատ  
անգամ անոնց վրայ ժամերով կը նստին  
ու կը պառկին: Ուստի ազէկ կընեն ու-  
րոնք որ այսպիսի վնասակարութիւններէն  
կը դզուչանան, դաւկընին չոր տեղուանք  
քաղցընելով, և ըստ բարեխառնութեան  
եղանակին նաև նստեցընելով: Արնանք  
ասպահովաբար ըսել իբրև ստոյգ բան թէ  
ուր որ տան յատակները տախտակամած  
են, ինչպէս են Սդիրխայի, Ֆրիուլի և  
Ղիւրիկէի տները, հոն խիստ քիչ անգամ  
կը պատահին տղայոց վրայ խոյլք պարա-  
նոցի, և աւելի քիչ է կուզ ըլլալը:

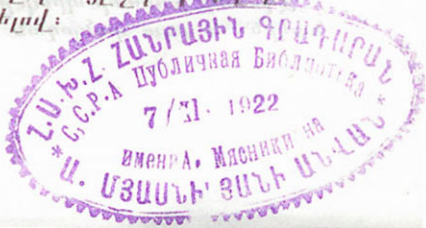
## ԳԼՈՒԽ Զ

### Չերսնոչիւն և Չերսակոցր .

Չափազանց տարութիւնը մարդուս ուժը կը տկարացընէ , անդամները կը խախտէ , որով աւելի կը զգանք ցրտին դօրութիւնը : Չափաւորը արտաշնչութեան կ'օգնէ և մարսողութիւնը կը դիւրացընէ . այնչափ ստոյգ է սա բանս , որ ստամոքսի շտացաւերը առաջ կու գան սաստիկ ցրտէն աղէկ չմարսելուն համար . ուստի լերդին կողմը շփելով կ'առողջանան , և կամ տարլաթեր դնելով ստամոքսին վրայ : Նմանապէս նաև մնաստկար է բաւական տարութիւն չունենալը . անոր համար հարաւային կողմի բնակիչներուն աւելի երագ ու դիւրաւ խելքերնին կը բացուի , նաև խիստ շուտ ալ կը ծերանան , մինչդեռ հիւսիսային կողմի բնակչաց որչափ ուշ է գործարանաւոր էակաց մտաւորական կարողութեանց բացուիլը , աւելի երկայնակեաց և ուժով կ'ըլլան : Աւ յիրաւի՝ հիւսիսային կողմի բնակչաց մէջ բաւական հոգի կը գանուին որ 100 տարին անցած են . բայց Ափրիկէի մէջ և ոչ մէկ հոգի կը գանես : Անոր համար կը կարծուի որ դրժուարաւ կրնան ութսնամեայ հասակին



հասնիլ անոնք, որ ջերմանոցներու և ա-  
րուեստական ջերմութեանց չարաչար և-  
տեէ կ'ըլլան, գոնէ առանց հագուստնին  
թեթեցընելու՝ ասանկ տաք խցերուն մէջ  
մտնելու ատեննին, որպէս զի վերջը ելլա-  
լու ատեն նորէն հագնին: Արդէ դուրս  
բան չէ որ այսօր բարակ ցաւ ունեցողները  
ու կաթուածահարները շատցած են. վասն  
զի ատեն մը ջերմանոցներուն տեղը ծըխ-  
նելոյց կը գործածէին: Ջերմանոցները  
խցին չըջակայ օդին բարեխառնութիւնը  
սասաիկ բարձրացընելով, աւելի վնաս  
կու տան առողջութեան քան թէ օգուտ:  
(Բայց հիւսիսային բնակչաց վրայ չէ խօս-  
քերնիս, ուր անկարելի է ջերմանոց չբա-  
նեցընելը): Անոր համար այսպիսիները  
անդադար տաքէն ցուրտ երթալով, և ար-  
տաշնչութիւննին արգելուելով, և ան-  
դայտացած ու ապականեալ օդուն մէջ  
կենալով, շատ անգամ հարբուխ, հազ,  
յօդացաւութիւն և այլ և այլ տեսակ թո-  
քային բորբոքումներ կ'ունենան, ինչուան  
նաև խաղաւարտեալ թորախտութիւն:  
Աւստի աս չափազանց տաքութենէն ըզ-  
գուշանալու համար պէտք է յարմար ըզ-  
գեստներ հագնիլ, որպէս զի չհորսուի  
կենդանական տաքութիւնը, և անմիջապէս  
մարմնոյն վրայէն բրդեղէն հագնիլ: Յուր-  
տին դարման կ'ըլլայ նաև հարաւային  
կողմ բնակելով, խուցը չոր պահելով, ու  
չարժմունք ընելով:



Կազով լուսաւորած խցերու մէջ, որոնք բաւական հովահարութիւն չունին, շատ անգամ կը հանդիպի մարիլ, շունչը խորդուիլ և յանկարծական մահեր. ինչպէս աս տարիներս Սդրասպուրկ քաղաքը ամբողջ մէկ ընտանիք մը այսպիսի պատճառաւ շնչերնին բռնուելով մեռան: Նմանապէս փնաստկար է խցերը կակուղ կամ պինդ ածուխով տաքցընել, և շատ ճրագներ վառել. վասն զի բոլոր աս տեսակ բաներու մէջէն ածխային թթուուտը սուած մահաբեր կազը քիչ շատ ելլելով, կրնայ յանկարծական մահ բերել, ինչպէս քանի մը անգամ հանդիպեցաւ: Աս վրտանդիս մէջ չիյնալու համար՝ օգտւոխ գործիքներ կը դնեն այսպիսի տեղուանք, և կամ ամենէն վերի պատուհանները բաց կը թողուն որ օդ բանի ժողվուած անձանց վրայ և դովացընէ զիրենք, ինչպէս կը հանդիպի ոսկերչաց ու խահվէի խանութները, և ուրիշ գործատանց մէջ, ուր որ ածուխ, կազ և շատ բազմութիւն ճրագի անհրաժեշտ հարկաւոր են գործաւորաց:

## ԳԼՈՒԽ Է

### Զգեստեղին .

Զգեստը յարմար պիտի ըլլայ ըստ եղանակին, և ըստ զանազան աստիճանի օ-

դուն ըստեխառնութեան . ուստի ոչ այն-  
չափ ծանր , և ոչ ալ սաստիկ թեթե : Ա-  
սուեղէն և մետաքսեղէն հագուստները  
ընտրելագոյն են գործածելու . վասն զի  
ասոնք չափաւոր տաքութեամբ մարդուս  
կանոնաւոր արտաշնչութիւնը կը պահեն ,  
որ շարունակ կ'ելլէ մեր մորթին վրայէն  
աներևոյթ կերպով : Աս օգտէն 'ի զատ'  
ուրիշ օգուտ մըն ալ կ'ընեն ասոնք , որ  
կը պակսեցընեն հարբխաւոր և յօգացա-  
ւական տաքութիւնները , արգիլելով ելեք-  
տրական հեղուկին կորուստը , ուսկից ո-  
մանք կը կարծեն աս հիւանդութիւննե-  
րուն առաջ գալը :

Ասով կ'իմացուի ան օգուտն ալ որ կը  
գանեն որոնք որ ասուեղէն , կաշի , կը-  
տաւի , կամ կանեփ լաթեր՝ կլինափարիսի  
ու ռետինի ծխով տոգորած կը դնեն հին  
և նոր յօգացաւ ունեցողներու վրայ . և  
թէ որ ծանր է ախտը՝ արիւն առնելով ա-  
ռաջուց ասդիէն անդիէն , և մարրողական  
դեղեր տալով : Իսկ թէ որ աւելի սաստիկ  
է հիւանդութիւնը մկանանց կամ մորթին  
մէջ , պէտք է աղէկ մը լաթերով պլլել :  
Ուստի աղէկ չեն ըներ որոնք որ ձմե-  
ռուան եղանակին մէջ , կամ ուր որ ձմե-  
ռը կանուխ կ'ըսկըսի՝ կ'արհամարհեն աս  
վերի ըսած զգեստներս , ես չեմ վար-  
ժած այսպիսի զգեստներ հագնելու՝ ը-  
սելով : Ոմանք ալ իրենց առողջ կազմուած-  
քին կը վստահանան . բայց տարիքնին

առնելով և երիտասարդական հասակին  
ուժը սլակսելով վրանին՝ իրենց ծանր կը  
նստի, ուրիշներէն աւելի զիրենք ենթա-  
կայ կ'ընեն յօգացաւութեանց, հարբխաց  
և արիւնային թքաց, որոնք միշտ վտանգա-  
ւոր ու շատ անգամ մահաբեր ալ են :

## ԳԼՈՒԽ Ը

### Բաղնիք .

Ատենօք խտալացիք, Յոյնք և Եգիպ-  
տացիք շատ կը գործածէին գաղջ և զով  
անուշ կամ ծովու բաղնիքները, որ կը  
զօրացրնեն մարդուս մարմինը, մկանուն-  
քը կ'ուժովցրնեն, մորթը կ'ազատեն ա-  
մեն մորթային հիւանդութիւններէն . մար-  
սողութիւնը կը դիւրացրնեն . ախորժակը  
կը բանան և ուրիշ օգուտներ ալ կ'ընեն :  
Ուստի ըստ հմուտ բժշկաց ոմանց՝ ընդ-  
հանրապէս քանի մը տեսակ բաղնիքները  
չարունակեալ ժամանակաւ մը գործա-  
ծուելու որ ըլլան, ոչ միայն հիւանդու-  
թենէ կ'ազատեն զմարդիկ, այլ նաև բա-  
ւական կեանքն ալ կ'երկընցրնեն : Աս  
սողջարար միջոցը աւելի օգտակար ընե-  
լու համար հետագայ կանոնները կը դը-  
նենք : Նախ և առաջ ս'իլ որ կ'ուզէ, աս  
բաղնիքները ընել, ջրին տաքութեան աս-  
տիճանը պէտք է որ իրեն զգացողութեա-

նը համեմատ ըլլայ . խիստ տար պիտի չըլլայ , և ոչ ալ դադջ , աւելի նայէ որ ցրտակեկ ըլլայ ջուրը : Երկրորդ՝ բաղնիքիդ ատենը կէս ժամէն ինչուան մէկ ժամ կրնաս ուշանալ . գետի մէջ որ ընելու ըլլաս՝ մէկ ժամէն աւելի ալ կրնաս կենալ : Երրորդ՝ ոչ անօթի փորանց մտնես ջուրը , և ոչ ալ անմիջապէս կերակրէն վերջը , այլ երկու ժամ՝ վերջը : Չորրորդ՝ բաղնիքներուն յարմար ատենը ամառուան եղանակն է : Հինգերորդ՝ պէտք է մէկէն ՚ի մէկ մտնել լողարանին մէջ ինչուան վիզդ , ու բոլոր մարմինդ միշտ ջրին մէջը պահել : Վեցերորդ՝ բաղնիքէն որ կ'ելլես , աղէկ սրբուելէն վերջը՝ կէս ժամ քուն եղիր , կամ չափաւոր շարժում մը ըրէ : Ո՛րչափ քիչ կը պատահէին հասարակ ժողովրդեան վրայ մորթային հիւանդութիւններ , բորոտութիւններ և ուրիշ դարչելի ախտեր , և որչափ կը պակսէին կուզերն ու ծուռ ստրովները , և ուրիշ տեսակ տեսակ վատառողջութիւններ , թէ որ հասարակաց ըլլային այսպիսի բաղնիքները : Ռամիկը չկրնալով աս տեսակ լողարաններու ծախք ընել , որչափ որ կարելի է պէտք է փոշոտած ու աղտոտած մարմինը մաքուր ջրով լուայ՝ ու զգեստները , մանաւանդ շապիկը , նայի որ եղուտած չըլլայ , որ առողջութեան պահպանութեան վնաս կ'ընէ : Ընդհանրապէս աս տեսակ լողարանները հազ ունեցող և պաշարաւոր ճերոց

կը մնասէ , նաև անոնց որ որովայնապէս  
դութեան ախար ունին :

## ԳԼՈՒԽ Թ

Քուռն և արքնոչքիւն .

Քուռին ատենը գիշերն է . ով որ աս  
ժամանակը կը փոխէ , կէս գլխացաւ կը  
կրէ , աչքի տկարութիւն , ջղերու քաշուիլ  
մտղձոտութիւն , սրտնեղութիւն , արեան  
շատութիւն , և ասոնց նման ախտեր : Տը-  
ղոցը քուռը պէտք չէ որ ութը կամ տասը  
ժամէն աւելի ըլլայ , իսկ չափահաս մարդ-  
կանց վեց ժամ ալ հերիք է : Մենեկայի  
խօսքն է . « Քնոյ համար վեց ժամ , մնա-  
ցածը բանի գործքի տուր . տասը ժամ  
ուսման պարապէ , մնացածը կերակուրի  
և քալելու » : Թէ որ ասկէ աւելի պառկե-  
լու ըլլաս , թմրութիւն ու քնափութիւն  
կ'ունենաս . անոր համար կ'ըսէր Պոյէր-  
հաւ բժիշկը՝ թէ քուռը քնոյ հայրն է ,  
վասն զի որչափ որ քնանաս՝ այնչափ ա-  
ւելի հարկ կ'ըլլայ քնանալ , մարդուս ը-  
ղեղը պղտորելով . և անկէ կը հետևի մը-  
տաւորական կարողութիւններուն խաւա-  
րիլն ու դանդաղութիւնը , մտաց ծուլու-  
թիւն , յիշողութեան ու երևակայութեան  
տկարութիւն : Մողմոն իմաստունին խը-  
րատն է . « Քնասէր մի ըլլար , կ'աղբըտ .

նաս . աչուրներդ բաց որ հաց գտնաս » :  
Որպէս զի թեթեւ ըլլայ քունդ , նայէ որ  
ընթրիքդ թեթեւ անցընես : Պառկելու ա-  
տենդ հանուէ , և հորիզոնական դրքով և  
աջ կողմանդ վրայ քնացիր , որպէս զի ա-  
րիւնդ դիւրաւ իր շրջանը ընէ , և դիւրաւ  
խախտացը ստամոքսէն աղեացդ մէջ անց-  
նի : Փաթռտոցէն ու լուսէն հեռու կեցիր .  
գլուխդ մարմնէդ քիչ մը բարձր բռնէ՝  
վարի կողմերդ ազատ թող :

Բրդէ , մազէ ու կտաւէ անկողիններն  
ու վերմակները աւելի ընտրելի են . փե-  
տրալից անկողինները ու վերմակները ան-  
յարմար են և անառողջ : Ով որ կանուխ  
կ'ելլէ առաւօտը , կամ շատ կ'աշխատի ,  
կէս օրը քուն ըլլալը անոր համար օգտա-  
կար է : Աերակրէն առաջ քիչ մը քնանա-  
լը աւելի օգտակար է քան թէ ետքը . վասն  
զի լեցուն ստամոքսով քնանալը կրնայ  
սրտաճառել թմրածութիւն ու գլխու ցաւ :  
Ուստի շատ ճշմարիտ է առածը՝ որ ճաշէն  
ետքը կամ ամենևին քնանալու չէ , կամ  
քիչ քնանալու է :

Աւելորդ է ըսելը թէ սրչափ ծանր հի-  
ւանդութեանց սրտաճառ է գիշերը երկան  
ատեն մարդս ինքը զինքը քունէ գրկելը :

## ԳԼՈՒԽ Ժ

### Շարժումն և հանգիստ .

Տարակոյս չկայ որ չափաւոր շարժումը մարուր և բարեխառն օգուն մէջ ամեն հատակի հարկաւոր է, որպէս զի կենդանական գործարանաց ամեն գործողութիւնները որչափ կարելի է լաւ կատարուին : Ստոյգ է որ չափազանց հանգիստը մարմինը բոլոր կը թմրեցընէ, սովորական ուժը կը կորսնցընէ, և անդամալոյծ կը դարձընէ . վասն զի աշխատութիւնը ուժ ու առաձգութիւն կու տայ :

Թէ ցամաքի վրայ և թէ ծովու վրայ շարժմունքը ընելով՝ քիչ կը զգայ մարդ մթնոլորտին զանազան փոփոխութիւնները, ու սեւամաղձոտներուն և տեսակ մը փորացաւի խիստ օգտակար է : Արպէս զի տղար առողջ մեծնան, և արագաշարժ ըլլան, պէտք է ձգել զիրենք իրենց բնական հակմանը՝ որ ինչպէս կ'ուզեն անանկ շարժին : Իսկ որոնք որ նստողական կեանք ունին, և մանաւանդ անոնք որ իրենց ըզեզը կը յոգնեցընեն, պարտիղի մէջ կըրնան աշխատիլ . վասն զի ջղերուն շարժելովը, խելքերնին ալ արագամիտ և դորաւոր կ'ըլլան : Ատրով քալելը շատ աւելի օգտակար է առողջութեան, երբոր չափէն



աւելի չես քալեր, և ոչ ալ ատենէ դուրս, ինչպէս անմիջապէս կերակրէն վերջը շուտ շուտ ու երկայն բարակ քալելը վնասակար է մարդուս, վասն զի ստամոքսին գործողութիւնները կը խափանէ, որն որ կատարեալ ընելու համար գոնէ մէկ ժամ կ'ուզէ: Անգղիացի բժշկին մէկը կ'ըսէ թէ ամեն օր ամուր կազմուածք ունեցող մարդիկ գոնէ չորս ժամ շարժմունք ընելու են: Եւ կ'ըսէ. ո՞վ որ ձեռագործներու հետ է օրուան վեցերորդ մասը կրնայ աշխատիլ: Իսկ թէ որ մէկը բնութեան սքանչելի օրէնքները ոտքի տակ կ'առնէ, և օգտակար շարժմանց հետ ըլլալու տեղը՝ անգործութեան կու տայ ինքը զինքը, և իր կեանքը դատարկապորտութեամբ կ'անցընէ, անոր ալ հարկաւոր է, շարունակ պտտիլ և ձի հեծնալ, որպէս զի անշարժութենէ հիւանդութիւն չգայ վրան: Ասով ձանձրութենէ ալ հեռու կ'ըլլայ, որ է անտանելի չարչարանք մը: Մեծատանց ծուլութիւնը ոչ միայն իրենց գէշ կ'ընէ, որ առանց ամչնալու անգործութեան մէջ մընալով՝ գէշ գէշ հետեանքներու մէջ կ'իյնան, այլ նաև աղքատ և կարօտ մասին ժողովրդեան. որոնք մեծատանց ծանրութիւնն ալ վրանին առնելով, կը հալին կը մաշին կարգէ դուրս աշխատութեամբք, և ստէպ ստէպ չարաչար ախտերու մէջ իյնալով, խեղճ ողորմելի կեանք մը կ'անցընեն:

## ԳԼՈՒԽ ԺԱ.

Բարոյականիկ ազդեցութիւնը մարդոս վրայ .

Անկարգ կիրքերը թշուառ կերպով կ'այլալայլեն մարդուս երեւակայութիւնն ու խելքը , և անթիւ չարեաց պատճառ կ'ըլլան : Ասոնցմէ կրնայ մարդ ազատ ըլլալ իմաստուն դաստիարակութեամբ ծնողաց , որոնք պարտըկան են չտալ դաւկընուն ձեռքը անպիտան վիպասանութիւններ (Romanzo) , այլ յարմար արուեստի մը կրթել զիրենք : Վերջապէս առաքինի և զգուշաւոր կեանքը միայն , որուն կնիքն է մեր սուրբ հաւատքը , կրնայ մարդս կիրքերէ ազատ ընել : Մարդկային կրից մէջ աւելի յամառ ու անսանձ են , հպարտութիւնը , ազահութիւնը , նախանձը , արբեցութիւնը ու խաղը : Ո՛հ որչափ թունաւոր են այսպիսի ախտերը մարդուս կենացը :

Չափազանց ուրախութիւնն ալ , երկայն ու սաստիկ ցաւն ալ մարդուս կենացը դժբաղդ հետեանքներ կը բերեն : Ատելութիւնը , մելամաղձոտութիւնը , և բարկութիւնը , որ ըստ ասից Պուրտալուի , հպարտութեան դուստր է , մարդուս բարոյական ու բնական հիւանդութեանց աղբիւրներ են : Եւ թէ որ ամեն չափաւոր զուարճութիւն մեր կենաց հիւսուածքին մէկ թե-

լը կ'եւելցընեն , որ և իցէ տխրութիւն ընդ-  
հակառակն անտարակոյս պէտք է որ մա-  
շեցընէ ու կտրէ աս հիւսուածքը : Ուրեմն  
սանձ դիր աս անպիտան կրից , որպէս զի  
երկայն , երջանիկ ու առողջ կեանք ունե-  
նաս : Երևակայութիւնդ , որ ամեն բան  
կը մեծցընէ ու կը փոփոխէ , խելքովդ չա-  
փաւորէ որ ամեն բան ինչ որ է՝ ան ցու-  
ցընէ , և ինչ արժէք որ ունի՝ ան տայ :  
Մարդկային կենաց դժբաղդութիւննե-  
րուն , որ շուքի պէս մեզմէ չեն բաժնուիր ,  
իմաստասիրական համակերպութեամբ մը  
համբերէ : Ներկայն մեզի համար սան-  
դուխ ըլլայ գալու բաներուն , և յոյսը ըզ-  
մեղ խնդացընէ լաւագոյն ապագայով մը :  
Դեմոկրիտոս՝ երևելի բժիշկն ու իմաստա-  
սէրը , ոչ երբէք կը նեղանար ունեցած  
վշտացը վրայ . ասով 109 տարի ապրեցաւ  
միշտ առողջ . այսպէս ալ Սիմէոն սուրբ  
եպիսկոպոսը 120 տարի ապրեցաւ : Իսկ  
Հերակլիտոս , որ ամեն բանէ կը վշտանար  
ու մարդկանց անխելքութեանը ու թը-  
շուառութեանը վրայ միշտ կ'ողբար , հի-  
ւանդոտ կեանք մը ունեցաւ ու 40 տա-  
րուան մեռաւ : Աս բանիս բիւրաւոր օրի-  
նակ ունինք :

## ԳԼՈՒԽ ԺԲ

Չոռարձոչիւնք, խաղ, ու ևրսոժչտոչիւն .

Մարմինը զօրաւոր ու արագաշարժ պահելու, ու միտքը յողնեցընող զբազմունքներէն հանդչեցընելու համար, հարկաւոր է քիչ մըն ալ զուարճութիւն ու ջղերու ախորժելի շարժումնք . մանաւանդ նստողական կեանք ունեցողներուն : Օգտակար է ասոր համար ճամբորդութիւնը, որսորդութիւնը, ճի հեծնալը, շարժումնքով խաղերը, մանաւանդ ծաղկանց մշակութիւնը, որ սաստիկ մաղձոտութիւնն ալ կը փարատէ :

Նայէ որ շահու համար խաղ չխաղաս, և զգուշացիր որ չափազանց խաղի ետեւէ ըլլալով՝ չըլլայ թէ զանոնք քեզի ախտ կամ մոլութիւն գարձընես : Աղէկ նայէ որ շահասիրութեան հաճոյքը զքեզ չկուրցընէ, վասն զի այնպիսի յաղթութեան կարճատև ուրախութիւնը միշտ փոփոխութեան հետ է, և յաջորդաբար կորսընցնելով խաղն քեզի տխրութիւն կը պատճառէ : Ասանկները բարկացող, ոխակալ, նախանձոտ, հայրենական ժառանգութեան վատնող, ու աւազակ կ'ըլլան իրենց անձին և ընտանեացը :

Օրինաւոր զուարճութեանց մէջ, որ հրա-

չալի կերպով կը քաղցրացընեն մեր կե-  
նաց դառն տրտմութիւնները, առջինը սե-  
պելու է երաժշտութեան արուեստը: Ա-  
սիկայ Արիստոտէլի ըսածին պէս՝ մար-  
դուս զգայարանացը վրայ անպատմելի  
ազդեցութիւն ունի, կիրքը կը չափաւորէ,  
զհոգին մեծամեծ գործողութեանց կը մղէ,  
և երբեմն ալ բղեղնին վնասուած մարդ-  
կանց ալ առողջութիւն կու տայ: Եւ ինչ-  
պէս այլ և այլ ատեն, հիմա ալ բժիշկ-  
ները կրցան շատ տեսակ խենթեր ըռնա-  
ցընել երաժշտութեանց ձայներով: Այս-  
պիսի քննութիւններէն յայտնի կ'երևնայ  
թէ ինչպէս երաժշտութիւնը մեր բարակ  
ջղերուն վրայ զօրաւոր և առողջարար փո-  
փոխութիւններ կրնայ ընել:

### ԳԼՈՒԽ ԺԳ.

Հիւրերուն իրարմէ բաժնուիլն ոչ կղկղանքք:

Թէ մէկը և թէ մէկալը կանոնաւոր և  
չափաւորեալ որ ըլլան, մարդկային մարմ-  
նոյ գործարանքները իրենց ուժին մէջը  
կը պահեն: Փորհարութիւնը նշան է տը-  
կար և վատառողջ կազմուածք ունենալու.  
չափաւոր պնդութիւն որովայնի ունեցո-  
ղը՝ ուժով և աղէկ կազմուածք ունի: Շուտ  
շուտ սղտի կարիքի ելլելը՝ աւելի աղէկ  
նշան է քան թէ գէշի, բաւական է որ չա-

փը չանցնի, վասն զի խիստ շատ ելլելը ախտաւորութեան կը մօտենայ: Երբոր փոքր կարիքը կու գայ, մարդս շուտով կը դգայ նեղութիւնը. ուստի որչափ կարելի է՝ մէկէն պէտք է դուրս ելլէ. ապա թէ ոչ գէշ գէշ հիւանդութեանց առիթ կու տայ. ինչպէս միզարգելութեան, չի կրնալու բռնել ջրվաթը, մանր աւազներ գոյանալու երիկամանց մէջ, գործարանաց աւերութիւն և բորբոքումն, և ինչուան փամիռուշտը քաղցկեղ ըլլալու: Շատ անգամ՝ ուսումնականք մտածածնին չիմոռնալու համար ուշանալով դուրս ելլելու, աս հիւանդութեանց հանդիպեր ու իրենց ուսմանը զոհ եղած են:

## ԳԼՈՒԽ ԺԴ

Ֆրախտտ և ծխախտտ .

Շատ բժիշկներ կան որ գլուխը արթուն պահելու, կամ գլխի ցաւը փարատելու համար, խորհուրդ կու տան քթախտտ քաշել. փորձուած ալ է որ քթախտտը գէշ հիւթերը քթէն վազցընելով, ծանր գլխացաւներ ու շատ տեսակ աչացաւեր առողջացուցեր է, որով չկրնար մէկը ուրանալ աս բոյսին զօրութիւնը. թէպէտ և ամեն սլատմուած հրաշքներուն ալ պէտք չէ հաւատալ: Բայց ուրիշ կողմանէ ալ

քթախոտին չարաչար գործածութիւնը տւելի մեաս ըրած էր քան թէ օգուտ : Աստնկին տերւը թունաւոր է և թմրեցուցիչ . ուստի թէ ծխելով և թէ քաշելով՝ մարդուս լորձունքը կը շատցընէ, ու ստամոքսին մարսեցուցիչ զօրութիւնը կը տկարացընէ : Թէ որ նիւթ մը կայ որ այնչափ շատ զգուշութիւն պահանջէ գործածելու, քթախոտը կամ ծխախոտն է : Բայց սովորութիւնը շատ բան արհամարհել կու տայ մարդկանց : Ոմանք ալ որ ասոր զօրութիւնը կը գովեն՝ ձանձրութեան ու ծարաւ անցընելու դեղ սեպելով, իրաւ ալ ըլլայ՝ ամենեւին ըրած մեասներուն չհամեմատիր :

## ԳԼՈՒԽ ԺԵ

### Արտաշնչութիւն .

Արտաշնչութիւն կ'ըսուի այն աներևոյթ գոլորչիքը՝ որ մարդուս մարթին ծակտիքներէն դուրս կ'ելլէ շարունակ : Աս գոլորչիքը մասնաւոր հոտ մը ունի ամեն մէկուն ներքին տրամագրութեանը համեմատ . անանկ որ շունը հոտէն կը ճանչնայ իր տէրը, ու տիրոջը հագուստն ալ կը գտնայ հոտէն : Աս գոլորչիքը երբոր կըխտանայ ու կաթիլ կաթիլ կ'ըլլայ, կ'ըսուի քրտախնք : Արտաշնչութիւնը կ'օգնէ դուրս ը-

նելու մարդուս ներսի դիէն այն օտար նիւթերն որ ուրիշ ճամբով դուրս չեն ելլեր, ու Նենսիբոյին մանրացուցով ըրած քրննութեանցը նայելով, բոլոր մարմնոյն մասանց մէջ անօգուտ ու վտանգաւոր աւելցուք մըն են: Արեւելի բժիշկ մըն ալ կ'ըսէ որ մեր ամեն օրուան կերած 8 լիպրէ կերակուրին 5ը գրեթէ աներևոյթ արտաշընչութեամբ կը կորսուի. 30 ունկին մէզ կը դառնայ, մնացածն ալ աւելորդաց ճամբով կ'ելլէ: Աս երբոր դրինք, յայտնի է թէ որչափ վտանգ կրնայ հանդիպիլ մեր գործարանաց ներքին կազմութեանը երբոր աս գործողութիւնները խառնափնդորին: Աւստի աս կարգաւորութեանը յաջող ու անվթար երթալուն համար քանի մը օգտակար միջոցներ կան ընելիք, որ են բաղնիք, չոր շիմունք, շարժմունք, մաքուր լաթեր հազնիլ, և վերջապէս ան ամեն բանը՝ որ մորթին գործողութիւնը կարգաւորեալ կը պահէ: Անոնք որ իրենց մորթերնին աշխատութեան ու բաց օդու մէջ կը պահեն, քիչ անգամ կ'ունենան հարբուղիս, թոքացաւ, և ուրիշ տեսակ հիւանդութիւններ, որ սովորաբար կուրծքի կողմերը կը գոյանան: Այլ և այլ բժիշկներ քններ ու հաստատեր են աս բանս:



ԳԼՈՒԽ ԺԶ .

Քառուկոշ ղեղեր , և մագր մարտեր պահելու ,  
զգուշուշիւն .

Ան նիւթերն որ մորթը փայլեցընելու  
ու փափկացընելու համար կը դորձածուին ,  
այսինքն հոտաւէտ փոշիներն ու օձանե-  
լիքները , շատ անգամ չափը անցընելով՝  
տեսակ տեսակ մարմնոյ անհանգստու-  
թեանց պատճառ կ'ըլլան : Ասոնք մար-  
դուս մարմնոյն մորթին վրայ քսուելով՝  
ոչ միայն ձերութենէ չեն պահեր , և դի-  
պուածով մը կամ 'ի ծնէ ունեցած տգե-  
ղութիւնները չեն բժշկեր , այլ նաև  
շատ չերթար որ նոր նոր ու աւելի գէշ  
ու զղուելի պակասութիւններ կ'եւելցը-  
նեն : Երբոր մարմնոյդ ոսկորները , կըռ-  
ճիկները , դնդղուցները , ակուաներդ , մա-  
ղերդ , և ըղունկներդ աճեցան , զօրու-  
թիւննին կորսնցընելու վրայ են , կը հե-  
տևի որ ատ տեսակ օձանելիքները , մա-  
նաւանդ երբոր խառնուած ըլլան հանքա-  
յին և թունաւոր գոյացութիւններով ,  
մորթդ և անոր հետ ներքնապէս կպած  
մասունքը զրդուեր տաքցուցեր ու աւ-  
րըշտըկեր են , որուն դարմանը անկարելի  
է : Քանի՛ քանիներու ականջնին խլցեր ,  
աչուրնին տկարացեր , և ուրիշ հիւանդու-

Թիւններ եկեր է վրանին սնտոի ջանքով իրենց մարմնոյն մորթը գեղեցկացընելու ու փափկացընելու : Ով որ կեղծ ու վաղանցուկ գեղեցկութենէ վեր կը սեպէ իր առողջութիւնը , աս բաներուս ետեէ չըլլար . խելքը և միանգամայն փորձը կը սորվեցընէ՝ որ ասոնք առողջութեան գէմ ու վտանգաւոր բաներ են : Թէ որ կ'ուզես մարմինդ մաքուր ու միանգամայն շնորհքով պահել , պարզ ջրի բաղնիքներ գնա : Օգտակար է նաև ելակի մղեալ ջուրը , մեղրը , ձեծած նուշով ու կիսացուրտ ըսուած եղով ու կաթով խառնած սպեղանիք : Ուրիշ որ և իցէ փայլեցընող օձանելիքներէն , որոնց մէջը հանքային փոշի կամ մորթը ճաթատող ու այրեցող նիւթեր գտնուին , պէտք է որ հեռու կենաս բացարձակապէս . վասն զի վտանգաւոր բաներ են , ու գործածութեանդ վախճանէն ամենևին հեռու :

Իսկ մաղերու պահպանութեան միջոցները ասոնք են . 1 . Սմեն օր սանտրել ու մաքրել : 2 . Սաստիկ ցրտէ և սաստիկ տաքէ պաշտպանել : 3 . Երբեմն երբեմն թեփի , մոլոշի և կամ կարմիր վարդի ջրով ըստ եղանակին գաղջ կամ գրեթէ պաղ ջրով ու օձառով լուանալ , և կամ նշի կաթով : 4 . Օձանելիք քիչ գործածել , վասն զի ասոնք արտաշնչութիւնը կ'արգելուն : 5 . Չափաւոր և յարմար ատենին կտրել , այսինքն ձմեռը քիչ : 6 . Վերջա-

պէս՝ քինարքինային մէջ քանի մը կաթիլ  
պերկաւնոտի եղ խառնած գլուխդ քսել . ա-  
սիկայ ոչ միայն մաղերդ չթափելու կ'օգ-  
տէ , հապա նաև կ'աճեցընէ զանոնք :

## ՔԼՈՒԽ ԺԷ

Ա.Ք .

Որպէս զի մարգուս աչուրները ինչուան  
ձերութիւն չտկարանայ՝ պէտք է որ զգու-  
շութիւններ ընէ , թէ և 'ի ծնէ առողջ և  
քաջատես աչուրներ ունեցած ըլլայ : Ա-  
նոր համար պէտք չէ չափազանց կերպե-  
րով աչուրները յոգնեցընել պզտի կամ  
անդրադարձընող առարկաներուն վրայ ,  
և ոչ ալ սաստիկ պայծառ լուսոյ մէջ կե-  
նալ : Նոյնպէս նաև կէս խաւար կամ տը-  
կար լոյսը աչքի կը վնասէ : Մութ սենե-  
կէ պայծառ արևուն լուսոյն մէջ երթալ ,  
կամ անոր հակառակը , կամ պատուհանի  
դիմացը նստած կարգալ ու գրել , վնաս  
կու տայ աչուրներուն : Թէ որ լոյսը ճեր-  
մակ կամ կարմիր առարկայէ մը ցոլանայ ,  
աչուրները կը տկարացընէ ու ինչուան կը  
կուրցընէ ալ : Քանի մը բժիշկներ կ'ըսեն թէ  
շատ տղայոց աչուրներուն տկարութեան  
պատճառը ան է , որ ծնողք անհոգ կ'ըլլան  
կանանչ վարագոյր դնել տղայոց պառկած  
որորոցին քովի պատուհանին . աս գոյնն է

միայն աչքի անփնաս : Ինչ զգուշութիւններ որ ըսինք բնական լոյսին վրայ , նմանապէս արուեստական լուսին վրայ ալ նոյնը ընելու է . ոչ սաստիկ կենդանի , ոչ սաստիկ տկար , և ոչ ալ քովնտի գայաչուրներուդ լոյսը . լաւագոյնը գլխուդ վրայէն վերէն վար գալն է , և քիչ մըն ալ ետեւէն , թափանցիկ մարմնոց մէջէն անցնելով՝ որ կոտրի ճառագայթներուն զօրութիւնը . ինչպէս են լոյսերնին կոտրած ասպակիները , մետաքս , կապոյտի զարկող և կամ երկնագոյն թուղթը : Գոց կանթեղներն ալ որ չափաւորեալ միջոցի մէջ լոյսերնին կու տան՝ սրահին մէկալ կողմը մութ թողլով , վերի ըսուած պատճառներուս համար պէտք չէ գործածել :

Երկայն քնանալը , և չափէ դուրս արթուն կենալը կարճատես կ'ընէ աչուրները . բայց ամենէն աւելի վնաս ընողը սաստիկ մտաւորական աշխատանքներն են , և քանի մը արուեստ՝ որոնք աչուրները սաստիկ կը յոգնեցընեն՝ ինչպէս են մանրանկարը , փորագրութիւնը , բան բանելը , և այլն : Վնասակար են նաև տարքընող ըմպելիքները ու անառակութիւնը : Աշխատանքէ և կամ որ և իցէ պակասութենէ պատճառեալ աչքի տկարութիւնը անցընելու համար , բաց օդի մէջ շարժմունք ընելը՝ թէ օտքով և թէ ձիով՝ աղէկ է : Ասով և ուրիշ պէտք եղած զգուշութիւններով՝ տկարութիւնը ՚ի կուրութիւն չփոխուիր :

Պաղ ջուրը մտնելը օգտակար է, առանց չափը անցընելու: Զգուշացիր մէկ աչքով նայելէն. անոր համար ալ մանրացոյց ու դիտակ շատ մի գործածեր: Ակնոց կամ ասպակի առանց կարեւոր հարկի չգործածես հաճոյիցդ համար: Երբոր աչուրներդ կը սկսի մթննալ ու չտեսնելու պէս կ'ըլլաս, նշան է յոգնածութեան. ան ատեն պէտք է հանդէս. ասպ թէ ոչ, աչքի դժուարաբոյժ հիւանդութիւն կ'ունենաս:

## ԳԼՈՒԽ ԺԸ

### Ակռայ.

Ակռաները մարդու աւելի հարկաւոր են քան թէ զարդ. վասն զի անկէ կը կախուի աղէկ ծամելը, որով մարսողութիւննիս կը դիւրանայ: Ինչպէս ամեն թանկագին բան քանի որ ձեռքերնիս է՝ յարզը չենք ճանչնար, իսկ երբոր կը կորսընցընենք՝ ան ատեն կ'իմանանք անոր յարզը, ասանկ ալ մարդս իր ակռաներուն հարկաւորութիւնը կ'իմանայ կորսնցընելէն ետքը: Ակռաները անիտուտ սպահելու համար՝ պէտք է մաքրել. ասոր համար քանի մը տեսակ փոշի կը ծախեն դեղավաճառները. բայց էրած հացին փոշին ալ կ'օգտէ: Ասոնք ակռաներուդ վրայ քսե-

լու համար կակուղ ակուայ խառնելիք բանեցուր, վերէն վար կամ վարէն վեր շարժելով՝ չէ թէ խոտորնակի: Աս գործողութիւնս ամեն երկու կամ իրեք օրը մէյ մը ընելու է: Նոյն իսկ ծխնելոյղներու մուխը յարմար է ակուայ մաքրելու. անոր համար ծխնելոյղ մաքրողներուն ակուաները միշտ ճերմակ են:

Բժիշկներէն ոմանք փտտած ակուայի ցաւը հանդարտեցընելու համար օգտակար կը սեպեն քրեօգօրը, ակուային խոռոչին մէջ կաթիլի մը չափ կաթեցընելով: Ուրիշ բժիշկ մըն ալ դինկի հեղուկը բամպակի մէջ թրջած, կամ նոյն իսկ հեղուկը վրձինով մը ցաւած տեղին վրայ դնելու է կ'ըսէ: Իսկ ուրիշները աւելի օգտակար կը սեպեն կապարով դոցելը և կամ խորանելը՝ թէ որ փտտած է ակուան: Աթէ աս դարմանները օգուտ մը չընեն, աւելի ապահովը ակուան հանելն է: Աերող նիւթերէն, տաքցընող եղերէն, և ալքոոլեան կաղերով շինած դեղերէն բոլորովին զգուշանալու է. վասն զի թէ որ նոյն վայրկենին օգուտ մըն ալ ընեն, ըրած վնասնին շատ աւելի է քան զայն անցաւոր օգուտը:

Ակուաները անփուտ պահելու համար վնասակար են նաև խիստ տաք և խիստ ցուրտ կերակուրներն ու ըմպելիքները, կարճ ծխամորչները, և մանաւանդ առանց ծխամորչի ծխախոտին տերևը ծխելը. վասն զի անկէց ելած եղն ու տաքու-

թիւնը շրթունքէն ներս կը թափանցէ :  
Շաքարեղէնները , պաղպաղակը , մեխա-  
կը , գարիճենիկը , և ուրիշ ասոնց նման  
բաները՝ որչափ ալ գծար է բոլորովին ձգե-  
լը , գոնէ չափով ու զգուշութեամբ բանե-  
ցընելու է :

### ԳՂՈՒԽ ԺԹ

Պգաի նորածին տղայք .

Գեռ նոր ծնած տղան՝ հարկաւոր լուա-  
ցումները ընելով՝ մաքրելէն վերջը , զգու-  
շանալու է յանկարծական տաքէն ցուրտ  
տանիլը , որով շատ անգամ տղաք կը մեռ-  
նին անմիջապէս . ու տեղ մը դնելու է  
զինքը որ հանգչի աղէկ մը : Վերջը մայ-  
րական էն առջի կաթը տալու է , որուն  
մէջ պանրի մասունքը քիչ , ու շիճկային  
ու կարագային նիւթը շատ ըլլալով , կ'օգ-  
նէ տղուն աղիքը մաքրելու : Արնայ տրուիլ  
տղուն նաև քանի մը կաթիլ մաննայ , կամ  
քիչ մը նշաձէթ՝ նոր ծնած անուշ նշէ ,  
որ ամենէն աղէկն է : Խիստ քիչ անգամ  
գործածելու է ռիչինոյի ձէթը և խաշնդեղի  
շիրօսը . վասն զի ասոնք կրնան պղտի տը-  
ղուն ստամոքսը աւրել :

Ափիոնի , թիրիաքի , խաշխաշի , ու ա-  
սոնց նման ջրերը ամենեւին պէտք չէ  
գործածել . վասն զի գէշ հետեանքներ ու-

նին , աղեաց և ըղեղի տաքութիւն , ջղացաւութիւն , որ ինչուան լուսնոտութիւն ալ կը պատճառեն :

Թէ որ կաթնկեր տղուն կերած կաթը անմարսողութեան կամ ստամոքսի սաստիկ թթուութեան համար ետ գալու ըլլայ , ընտրելի է մանիեզիա տալ իրեն , կամ անօթի պահել , կամ շաքարով դաղջուր տալ : Թէ որ խանձարուրքը սխմելէն է պատճառը տղուն հիւանդութեան , բաւական է թոյլցընել ստամոքսին վրայի կապը : Անոր համար շատ խելքով ըրին Զուլցերայիք , Անգղիացիք և Ամերիկայի Միացեալ նահանգները , որ այնչափ մէկդի ձգեցին աս պղտի տղայոց կապերը , բարեկազմ մեծնալու և քաջառողջ ըլլալու համար , թողլով որ իրենց ուղածին պէս շարժեն մարմիննին :

Շատերը ծուռ կարծիք մը ունին որ կաթընկեր տղաք որդ ունենան փորերնին . քիչ անգամ կը հանդիպի աս բանս . բոլոր իրենց հիւանդութիւնները փորոտեաց տաքութիւն , ու ըղեղի մաշկին բորբոքմունքն է : Ասոնց գլխաւոր դարմանը ծովն է , և ամենաթեթեւ մաքրողական դեղեր՝ ինչպէս որ քիչ մը վերը ըսինք :

Հնդամսեայ եղած ատենը՝ կաթին հետ տալու է տղուն քիչ մը կակուղ հաց արգանակով թրջած , ու քիչ մը կաթով խահվէ , և այլն : Մէկ տարեկան որ ըլլայ տղան՝ կրնայ կաթէն կտրուիլ . թէ որ ակ



ուան հաներ է . կրնաս ալ կանխել տղուն  
կաղմուածքին , ուժին , ու առողջութեանը  
նայելով : Բարեխառն եղանակներուն տը-  
ղան բաց օդուն մէջ քալցընելու է . իսկ  
ձմեռը չոր ու բաւական հովահարեալ խցե-  
րու մէջ պահելու է զինքը :

### ԳԼՈՒԽ Ի

#### Որորոց .

Պզտի տղոց համար որորոց գործածելը  
վտանգաւոր է , վասն զի անոր շարժմամ-  
բը բոլոր արիւնը գլխուն կողմը կը դիզուի ,  
ու կը լծանայ , որով ըղեղի վտանգաւոր  
տաքութիւնք և յանկարծական մահեր կը  
պատահին :

Նորածին տղուն գլուխը ճզմելէն ճզմը-  
տը կելէն զգուշանալու է . անոնց ամենա-  
փափուկ ըղեղը կը մնասուի , ինչուան խե-  
լագար ալ կ'ըլլան : Գանկին ոսկորը անձե-  
ալ ըլլայ , ինքիրեն առանց սխմըռտիելու  
իր յարմար ձեւը կ'առնէ : Արգիլելու է որ  
ծնուցիչը կամ ծծմայրը տղոց լեզուին տա-  
կը շիկարեն . աս վտանգաւոր գործողու-  
թենէն արեան հոսմունք և բորբոքմունք  
կը պատճառեն : Որպէս զի տղաք շութին  
աչաց չունենան՝ իրենց աչքին դիմացը  
միայն ձգելու է պատուհանները : Որ-  
պէս զի շուտով ու դիւրաւ ահուայ հանեն ,

Թարմ լիմոնի և կամ նարինջի կեղևով  
իրենց ընտերքը շփելու է, կամ գոնէ սըն-  
կով, և ոչ երբէք ոսկորով կամ բուստով:  
Զգուշանալու բան է կաթնկեր տղան մօրը  
քովը պառկեցընելը, շատ վտանգաւոր  
բան ըլլալուն համար, ինչպէս փորձն ալ  
կը ցուցընէ:

Ուրիշ գիտնալու բան մըն ալ աս է, ինչ-  
պէս վերը յիշեցինք, որ պղտի տղաքը  
պէտք չէ խանձարուրքի կամ որորոցին  
մէջ կապկըպել, ուսկից խեղճերը նեղուե-  
լով կը կանչուըռտեն ու կու լան, և նե-  
ղութեամբ կ'աճին, կամ ծուռումուռ կը  
մեծնան. ընդհակառակն ազատ, արձակ  
թողուցած ատենդ, կը խնտան ու կը ճը-  
խան, և բոլոր մարմիննին շուտով ու ա-  
ղէկ կը բացուի:

## ԳԼՈՒԽ ԻԱ.

### Պատուաստ տղայոց .

Աս գործողութիւնս նորածին տղոց առ-  
ջի ամիսներուն մէջ պէտք է ընել, վասն  
զի ան ատեն խիստ քիչ ցաւ կը զգան: Ով  
որ կոյր չէ, աս գիւտին թէ հասարակաց  
և թէ առանձնական բարիքը կը տեսնէ:  
Ո՛րչափ անխելք բան է աս բանիս վրայօք  
վիճելը:

Սրբազան պարտք մըն է մարց՝ որ իրենց

տղարը իրենք սնուցանեն, առանց հարկի  
ծծմայր չիբունեն: Ասոր վրայ անտարբեր  
կամ անփոյթ ըլլալը՝ բնութեան ձայնին  
մտիկ չընել է: Աս անհոգութեան կամ իր  
հանգիստը փնտրուելու բնական ու բարո-  
յական վնասները թեթեւ բաներ չեն,

### ԳԼՈՒԽ ԻԲ

Կարգ կանոն ամեն օրոշակ գործոց .

Մասնաւոր ժամ որոշել ամեն մարդ իր  
պաշտօնին կամ արուեստին հետ ըլլալու,  
ու կանոն մը դնելը ամեն օրուան գործ-  
քերուն, առողջութեան շատ մեծ օգուտ  
ունին: Թէ որ վիճակագիրներուն հաշուին  
նայինք, մարդուս երկարակեցութեանը  
պատճառը՝ ևս առաւել առողջութեանը՝ կա-  
նոնաւորեալ կեանք անցընելն է: Ընդհան-  
րապէս, կ'ըսէ երեւելի բժիշկ մը, ամու-  
րեաց մէջ աւելի են խենթերը, քան թէ  
կարգուողներուն մէջ:

### ԳԼՈՒԽ ԻԳ

Բժիշկ և դէղ .

Բժիշկի ընտրութեան մէջ զգուշաւոր ըլ-  
լալու է. նայելու է որ բժիշկը վարպետ

ըլլայ, չըլլայ թէ շահասիրութեան ու իր  
ապրուստին համար մէկը մէկալը խարէ,  
դահիճ ըլլայ խեղճերուն: Թէ որ հարկ է  
որ երբեմն բնական պատճառներէ, եր-  
բեմն բարոյական այլայլութիւններէ, մար-  
դուս մեքենական կազմութիւնը աւրուի,  
ուսկից կը կախուին մարմնոյն գործողու-  
թիւնները, ու զօրաւոր առողջութենէ զա-  
նազան հիւանդութեանց մէջ իյնայ, ու  
զելով առջի կարգաւորութեանը խոթել  
աս աւրուած մեքենան՝ պէտք է գիմել ա-  
նոնց որ մեր մարմնոյն կազմութեանը եր-  
կայն բարակ դիտողութիւններ ըրած են,  
ու գիտեն ինչ պատճառներէ կու գայ ա-  
նոր խանգարումը, և ինչպէս կրնայ նո-  
րէն իր կարգը գտնել: Բժշկութեան որ-  
չափ դժուար արուեստ ըլլալը ամեն մարդ  
գիտէ. մարդուս մարմինը ուրիշ ամեն  
մարմնոցմէ աւելի սքանչելի կազմուածք  
մը ունի, ուստի երկայն փորձի և դիտու-  
թեան կը կարօտի. վեր ՚ի վերոյ սորվող  
մարդկանց պէտք չէ հաւատալ, որոնց թի-  
ւը շատ է դժբաղդութեամբ. բայց չկրնար  
ալ ուրացուիլ՝ որ իմաստուն բժիշկներն  
իրենց հանճարաւոր հնարքովը շատ տե-  
սակ հիւանդութիւններ կ'ըւրնացընեն  
կամ կը պակսեցընեն, բնութեան օգնե-  
լով քան թէ դեղերու փորձ ընելով: Վար-  
պետ բժիշկ մը դեղերը չիյաճախեր. ուս-  
տի դեղերու գործածութիւն ու բժիշկնոյն  
բանը ըսել է:

## ԳԼՈՒԽ ԻԳ

### Չարիաշորութիւն .

Բժիշկներէն և գեղերէն հեռու կենալու ապահով միջոցներէն մէկն է չարիաւորութիւնը ան ամեն բանի , որ կրնայ մեր մարմնոյն գործարանները այլայլել : Զգուշաւոր և գործունեայ կեանքը , որ ըստ Ոսկերերանին՝ մայր է առողջութեան և խմսատութեան , ամեն կերպով կարգաւորեալ կը սլահէ մեր մարմնոյն գործողութիւնները , ուսկից կը կախուի մեր առողջութիւնը : Անոնք ալ որ 'ի բնութենէ զօրաւոր կազմուածք մը չունին , կրնան չարիաւորութեամբ երկայնակեցութիւն ստանալ : Իսկ ընդհակառակն թէ և մէկը ուժով ու քաջառողջ ըլլայ , թէ որ իր բարեկազմութեանը վրայ վստահանալով չարաչար կերուխումի ետեւէ իյնայ , ուչ կ'ըլլայ այնպիսոյն զղջումը , իր խառնակեցութեանը հետեանքները գլուխը գալէն ետքը :



## ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԵԱՆՅ

Ա.Ռ.ՋԵԻԸ Ա.Ռ.ՆԵԼՈՒ ԿԵՐՊ

---

Մ Ա Ս Ն Բ

ՄԱՍՆԱԻՈՐ ԿԱՆՈՆՆԵՐ

---

ԳԼՈՒԽ Ա.

Կերակուր և ընկերք .

Ոմանք խնդիրի տակ կը ձգեն թէ արդեօք անոնց ջանքը աւելի գովելու է՝ որ հիւանդութեանց առաջը առնելու կը ջանան, թէ անոնցն՝ որ հիւանդները առողջացընելու կ'աշխատին: Բայց յայտնի է որ մեծագոյն արդիւնք է մարդուս առողջութիւնը պահել, քան թէ կորսընցընելէն ետքը՝ նորէն ձեռք բերել: Ինչպէս օրէնսդիրը պէտք է որ իմաստուն օրէնքներ դնէ յանցանքներուն դիմացը առնելու համար, քան թէ յանցաւորները պատժելու: Վասն զի խիստ ցաւալի բան է որ թէ բարոյական և թէ բնական հի-

ւանդութիւնները կարելի չէ բժշկել առանց մնասու մը, և առանց արցունք թափելու: Ուստի շատ մեծագոյն դովեստից արժանի են որոնք որ մարդուս առողջութիւնը հաստատուն պահելու օրէնքներ սահմանեցին: Մարդուս մարսողութիւնը հեղուկ նիւթէ մը առաջ կու գայ. որ կ'ըսուի Խախաց: Բայց աս հեղուկը կարող չէ ամեն կերակուր միակերպ մարսելու: Ջրի մէջ լուծելու որ ըլլաս աս նիւթը, համեմատութեամբ 5000ին մէկը, և հետը խառնես քանի մը կաթիլ քացախային կամ ջրաքլորուտեան թթուուտ, ստամոքսէն դուրս ալ նոյն մարսեցուցիչ դօրութիւնը կը պահէ: Ինչպէս ասոր փորձը ըրին բժիշկները, ու արուեստով կրցան մարսելու աստիճան հասցընել հաւկրթի ճերմկուցը<sup>1</sup>: Ասկէ 'ի դատ՝ փորձուած ալ է որ ազի, պղպեղաւոր ու թթու կերակուրները աւելի դիւրամարս են, քան թէ

<sup>1</sup> Աս սքանչելի ու օգտակար գիւտէն տալ, քանի մը բժիշկներ կ'ըսէին թէ ստամոքսը կերակուրները լուծելու ուժը կ'աւնէ քլորեան թրթուուտէն՝ որ կը ծնի ան սոսնձային նիւթէն որ կերակուրները ստամոքսին մէջ կը գրգռեն կը հանեն, ինչպէս բերնին մէջ լորձուկը: Նոր բժիշկները շան վրայ փորձեր ընելով գտան որ աս ուժը ան սոսնձային նիւթին մէջն է, որով ստամոքսէն դուրս ալ գրեթէ ութ ժամուան մէջ, 59 աստիճան տաքութեամբ եզան ու խողի միւր մարսեցուցին:



ճարսուլ, ձէթուլ ու կարագուլ համեմած-  
ները, թէպէտ և առջինները քիչ սնուն-  
դարար են : Քանի մը երևելի բժիշկիներ  
ալ փորձեցին որ հոտաւէտ բաները, գարի-  
ճենիկի տեսակ համեմները, գինին ու ալ-  
քոտլեան նիւթերը ընդհանրապէս՝ չափա-  
ւոր գործածելով՝ մարսողութիւնը կը դիւ-  
րացընեն . բայց չափազանցը կամաց կա-  
մաց մարմնոյն գործարանքները կը մաշեն,  
ու ներսի գին կրակ կը ձգեն, ինչուան  
յանկարծական մահ կամ անդամալուծու-  
թիւն ալ կրնան պատճառել : Ուստի դեռ  
մասնաւորի չինջած, այսինքն՝ սովորական  
կերակրոց մէջ որոնցաւելի սննդարար կամ  
դիւրամարս ըլլալուն վրայ չխօսած, զուր-  
ցենք ընդհանրապէս այլ և այլ տեսակներ  
ու վրայ՝ որ վերաբերութիւն ունին մաս-  
նաւորաց հետ :

## Գ Լ ՈՒԽ Բ

Վնասակար է կերակրոց միակերպութիւնը .

Միայն մէկ տեսակ կերակրուլ մեծցած  
կենդանիները քիչ կ'ապրին : Վասն զի  
ըստ փորձոյ երևելի Նիպիկ բժշկին, ան-  
տնօրինելի են կենդանական գործարա-  
նաց պահպանութեան համար ազօթ ունե-  
ցող ու առանց ազօթի կերակուրները .  
առջինները արիւն ու պարարտութիւն կու

տան, ինչպէս պանիրը, միսը, և այլն .  
իսկ մէկալ առանց աղօթի կերակուրները  
միայն շնչառութեան ջերմութիւն տալու  
և կենդանական այրեցման կը ծառայեն .  
ինչպէս օսլան, խէժը, շաքարը, գինին,  
օղին, դարեջուրը, և այլն :

## ԳԼՈՒԽ Գ.

Կենդանական և բուսական կերակուր .

Պարզ մսային կերակուրը, խիստ նը-  
ման ըլլալով մարդուս գոյացութեանը, ու  
մարմնոյն մէջ չափազանց սննդարար ա-  
ւիշ գոյացընելով, արեան թանձրութեան  
և բորբոքիչ հիւանդութիւններու ենթա-  
կայ կ'ընէ զմարդ : Ասկէց 'ի դատ բարոյա-  
կանին վրայ ալ ներգործելով՝ բնութիւնը  
սաստիկ ու կատաղի կ'ընէ, ինչպէս յայտ-  
նի կը տեսնենք մսակեր կենդանեաց վրայ :

Իսկ ընդհակառակն բուսական նիւթերը  
կամ խոտեղէնները, երևելի մարդակաղ-  
մութիւն գիտցողները կը հաստատեն՝ որ  
բոլորովին հակառակ բնութիւն ունենալով,  
կենդանականներէն կամ մսայիններէն  
պակաս է իրենց սննդարար ուժը, ու ա-  
նոնցմով միայն սնանողները՝ քաղցր ու  
հեղ բնաւորութիւն կ'ունենան . ասիկայ  
ալ յայտնի կը տեսնուի խոտակեր կեն-  
դանեաց վրայ :

## ԳԼՈՒԽ Գ

Բնաշորտը բնական յարմար նիշերն են , և անբխտեան կերակուցանքն և անուց ունեցած վրանասնկերն :

Թէ պէտք և սուտ չէ բոլորովին անկարծիքը որ ախորժակ ունեցողը ամեն բան գիւրաւ կը մարսէ , և թէ աղէկ կազմուածք ունեցողին ամեն կերակուր առողջարար և գիւրամարս է , բայց միշտ պէտք է նայիլ կերակրոց չափին , տեսակին , ու եփուածքին : Ասանկ զգուշութիւններուն օգտակար ըլլալը անկէց ալ յայտնի է որ հասարակօրէն բժիշկները առողջ կ'ըլլան , թէ և արուեստնին աշխատալի ըլլալով՝ շատ անգամ հիւանդանալու վտանգի մէջ են :

Անթիւ անհամար տեսակ կերակուրներէն , որ ըստ ազգաց և ըստ ախորժակաց , ըստ կլիմայից և ըստ սովորութեան , ըստ քաղաքականութեան և ըստ նորասիրութեան կը տարբերին մէկմէկէ . ան կերակուրներն որ շատ համեմներով համեմեալ են , մանաւանդ երբոր համեմները տաքցընող ըլլան , խիստ գէշ հետեանքներ ունին : Ստամոքսը կ'այրեն , գլուխը կը տաքցընեն , մարմինը կը տկարացընեն , միտքը կը բթացընեն , ու կեանքը կը կարճեցընեն :

Խաշած և խորոված միսը ընդհանրապէս աւելի դիւրամարս է քան զտապկոցն ու տեսակ տեսակ համեմներով կարագի մէջ եփածը . վասն զի կարագը , ճարպը և ձէթը եփելով ձթրածութիւնն ու մնասակար տտպութիւնն մը կ'առնուն , որով ստամոքսը նեղութիւն կը զգայ , ինչպէս ամենուն ծանօթ է :

## Գ Լ Ո Ւ Խ Ե

Խոսխոսց շիւտոյ նիւրիւր . — Գետնախնձոր .

Աս տեսակ նիւթերը քիչ կենդանական ջերմութիւն արտադրելով , և բնութիւնը դուրս ելլելու քիչ հարկադրելով , կազդուրիչ խոսխոսց կը շինեն , և չափաւոր ուժի մէջ կը պահեն զմարմինը : Ասոնցմէ գլխաւորներն են ցորենը , գարին , վարսակը , մանրամաղ թեփը , բրինձը , հաճարը , եգիպտացորենը , շագանակը , գետնախնձորն ու սալէպը : Գետնախնձորը առողջարար և պատուական արմատ մ'է , որ Փարմանթիէ անունով երևելի քիմիագէտը տարածեց Գաղղիա : Ասիկայ Եւրոպայի զօրաց սովորական կերակրեղէն ըլլալէն 'ի դատ , շատ ազգեր ալ կը գործածեն , որոնցմէ աս բոյսը ամենևին կը հեռացընէ սովու վախը , և ալիւրոտ և չաքարուտ գոյացութեամբը դիւրամարս է ,

ախորժահամ և առողջարար : Աս տունկը  
Նափուէոնի երևելի և դժբաղդ նահանջին  
ատենը Ռուսաստանէն ու Ղեհաստանէն՝  
հազարաւոր զօրաց կեանքը պահեց : Եր-  
բոր ուրիշ արմտիքները կը պակսին , և  
ուր որ անոնք քիչ կը բուսնին , աս բոյսը  
միայն բաւական է աշխատաւոր ու հար-  
կաւոր մարդկանց կեանքը պահելու : 1816-  
1817 դժբախտ տարիները զամենքը պէտք  
է խրախուսեն այս բոյսին մշակութեանը  
անհոգ չըլլալու , մանաւանդ անքեր ու  
լեռնոտ երկիրներուն բնակիչները , ուր  
տեղուանք մեծ շահ կը բերէ , ու շատ աւել-  
լի աղէկ կ'ըլլայ քան թէ պարարտ երկիր-  
ներ՝ ուր որ ուրիշ արմտիքները առատ են :

Ասկէց ու ասոր նման ալիւրոտ բոյսերէ  
տեսակ տեսակ խմորեղէններ ալ կրնայ  
չինուիլ : Մանրաթել ու հաստ դդմաճները  
սովորական են , որոնք հիւանդոտ ստա-  
մոքս ունեցողներն ալ կրնան ուտել , վասն  
զի դիւրամարս են :

Հացը , առանց որոյ գրեթէ չկրնար ապ-  
րիլ քաղաքականացեալ ժողովուրդ մը ,  
ցորենին ալուրովը կը շինուի : Արպէս զի  
աւելի համով ըլլայ , նաչիհով այսինքն բա-  
րակ մաղած ալուրով պէտք է շինել . բայց  
անիկայ ալ չափաւոր պէտք է ուտել , ա-  
ղէկ մարսելու համար : Խիստ տաք հացը  
շատ անգամ ստամոքսին ծանր վտանգ  
կը բերէ :

Եզիպտացորենի ալիւրով կրնայ հաց

շինուիլ, ինչպէս այլ և այլ տեղուանք կ'ընեն : Քայց աւելի սովորական է ջրով եփածը . ասիկայ թէպէտ և փուք կը պատճառէ , բայց աւելի առողջարար և մարսողական է քան զառաջինը՝ որ ստամոքսի ծանր կու գայ , մանաւանդ երբոր քիչ մը հինցած ըլլայ :

## ԳԼՈՒԽ Զ

### Ընդհանրութիւնք .

Լոբիան թէպէտ սննդարար է , բայց կազով չարաչար կ'ուռեցընէ աղիքը ու անհանգրստութիւններ կու տայ . վրայի կճեպը առանց մարսուելու աւելորդաց հետ մէկ տեղ կ'ելլէ : Խիտ ստէպ կը պատահին աս ընդեղէնէս փորու ցաւեր . անոր համար շատ զգուշութեամբ պէտք է ուտել ասկէ . մանաւանդ անոնց որ ստորին որովայնի բորբոքումն կրած են : Այնանչ կամ թարմ լոբիան այնչափ մնասակար չէ : Ուրուր , ոսպը , բակլայն , սիսեռը և ուրիշ ընդեղէնները լոբիային չափ անհանգստութիւն չեն տար : Ա երջապէս որ բաներն որ մարսողական խողովակին մակերևոյթը կը գրգռեն , շատ օդ կը հանեն , ու առանց բաւական լուծուելու դուրս կ'ելլեն , պէտք է չափաւորութեամբ ու զգուշութեամբ ուտել :

## ԳԼՈՒԽ Է

Մանրարկ մատուցք ունեցող և մասնուտ  
նիւրեր .

Մսին աճառուտ մասերը աւելի դիւրաւ  
մարս են և սննդարար , և խօտեղէններէն  
աւելի թթուածին կազեր և ջերմութիւն  
ունին : Ասոնցմով շնչառութիւնը դիւրաւ  
կը կլլուի , աղիքը աւելի բան կը ծծեն , ու  
քիչ բան կը մնայ բնութիւնը դուրս ելլե-  
լու : Բայց աս տեսակ կերակուրները սաս-  
տիկ ուժ տալով ջղերուն , դիւրաւ կ'աճե-  
ցընեն մարդուս կիրքերը , և գէշ ախտե-  
րու կը տանին : Մսին ճերմակ կտորները  
քիչ սննդարար են . կռճիկը ու կենդա-  
նեաց ոտքերուն միւր աւելի դժուարա-  
մարս են : Ամենէն աղէկը փափուկ ու հիւ-  
թոտ կտորներն են , և ոչ օգալից թոյլերը :

## ԳԼՈՒԽ Ը

Կենդանեաց հեղուկ խիժային մատուցք .

Կենդանեաց աս մասը ամենէն աւելի  
համեղ , զօրացուցիչ և ստամոքս շինող է :  
Փափուկ և տկար ստամոքս ունեցողնե-  
րուն համար ընդհանրապէս խիստ օգտա-

կար է : Շատ աւելի ունին աս մասը չոր-  
քոտանիններէն՝ ի դատ՝ նաև սաղը , բաղը ,  
աղաւնին , փասիանը , պէքքացա ըսուած  
թռչունը , կաքաւը , լորամարդին և ու-  
րիշ թռչունները : Գեղավաճառները աս  
նիւթը չիքօլաթի հետ խառնած կը ծախեն ,  
ու նոր հիւանդութենէ ազատողներուն  
չատ օգտակար է :

### Գ. Լ Ո Ւ Խ Թ

Չոռ , ոստրեկեր , ոռ մածոյծ կաւ բխտի  
նիւթեր .

Հաւկիթը դժուարամարս չըլլար երբոր  
ճերմկուցը դեղնուցին հետ խառնած ու  
չափաւոր եփած ըլլայ : Ոստրէները թե-  
րևս աւելի ունին փոսփոր , ծծումբ և փոս-  
փատ , քան մսեղէն կերակուրները . բնու-  
թեան շատ կ'օգտեն , սննդարար են , ու  
նաև դիւրամարս են՝ թէ որ եփելով կար-  
ծրացած չըլլան . իրենց աղի ջրովը պէտք  
է ուտել , քիչ մըն ալ պղպեղ ցանած վը-  
րանին ու լեմոն քամած : Բայց միշտ չա-  
փով . վասն զի շատը չափազանց կը պաղե-  
ցընէ ստամոքսը ու անհանգստութիւններ  
կու տայ : Նոյն զգուշութիւնը պէտք է ը-  
նել ընդհանրապէս ուրիշ տեսակ խեցե-  
մորթաց ու ձկանց համար ալ :

Մածոյծը նիւթ մըն է , որուն մէջ առատ է



ազոդը, և դեռածին կենդանեաց մէջ խիստ շատ մանաւանդ հորթուկին, գառան և ուլին գլխուն ու ոտիցը մէջ: Աս մածոյծը կենդանեաց մէկալ ճարպային և խիժաւոր մասերէն ալ աւելի սննդարար է, բայց ստամոքսի ծանր կու գայ: Կենդանիները ասկէց չեն ախորժիր, ու թէ որ աս միայն ուտեն՝ կը տկարանան ու կը մեռնին: Բայց թէ որ հետը սոսնձային մասէն ալ տաս կամ մսէն, կատարեալ սնունդ կու տայ: Աս բաներս փորձուած է այլ և այլ տեղ շներու վրայ:

Աս մածոյծի տեսակ նիւթոց կարգը կը դրուին քանի մը կենդանաբոյսեր ալ, ինչպէս են լիբենը, ծնեբեկը, սունկը, և թարթուֆը, որ սննդարար են, բայց դժուարամարս:

## ԳԼՈՒԽ Ժ

Խոյսային և կարագային նիւթեր. — Չիրենի, ռեկոռզ, կարնամամակ ձգուած ըմպելիքներ, և խիժային նիւթեր:

Աս նիւթերուն կազդուրիչ զօրութիւնը պակաս է, և սննդարարութիւննին անկատար և տկար: Ասոնց մէջ ջրածինը շատ է, և անանկ մասունքներ ունին՝ որ թէպէտ իրենցմէ մեծ օգուտ մը չեն ըներ, բայց մարսողութիւնը կը դիւրացընեն: Ան տուն-

կերը , ուսկից որ ճզմելով ձէթ կ'ելլէ , ընդհանրապէս ասոնք են . ձիթենի , նուշ , ընկուղ , կաղնի , քաքաօ : Կերակուրի տեղ ալ կը գործածուին , բայց դժուարամարս են . խախացոցը չաւրելու համար պէտք է չափով ուտել : Սեխին և ուրիշ պտուղներու կուտերը շաքարով ծեծած , ու կաթնեղէն մասունքնին հանած՝ զովացուցիչ են , բայց շատ որ խամուին անմարս կ'ըլլան :

Խիժային նիւթերը խախացոցին գործողութիւնները լաւ չեն կատարեր , ու սաստիկ դժուարութիւն քաշել կուտան ստամոքսին շաքարի պէս թուլութիւն և տրկարութիւն կը բերեն : Անոր համար ոմանց սաստիկ գէրութիւն , ծուլութիւն ու վատութիւն կը պատճառեն : Խոյլք պարանոցի , մասնաւոր մասանց ծակտիքներուն թխմուիլը , արեան խողովակներու խցումը ու ջրգողութիւնները կրնան այսպիսի կերակուրներէ առաջ գալ : Ով որ մսեղէն ու սաստիկ սննդարար կերակուրներ շատ կ'ուտէ , անանկ որ մարմնոյն ուժը չափէն աւելի կ'ըլլայ , անոր շատ օգտակար է ալոճ , ծնեբեկ , հազար , սպանախ , բանջարեղէն , և գազար ուտելը :

## ԳԼՈՒԽ ԺԱ.

Կար և կարենդեհներ .

Կաթը , սերուցը , պանիրը և ուրիշ կաթնեղէնները դիւրաւ կը մարսուին և սննդարար են : Ռամկաց ան կարծիքն որ կ'ըսեն թէ՛ կաթը որդ կը դոյացընէ , սուտ է հասարակօրէն : Կաթնեղէնը ոչ միայն հիւանդութիւն չբերեր , այլ նաև առողջացընող ու թեթև կերակուր է , առաջին սնունդը տուող մարդուս հիւանդութիւններէ տկարացած ստամոքսին , արեան ապականութիւնը կը մաքրէ ու կ'անուշցընէ արիւնը : Հիմակուան քիմիաբանից խօսքին նայելով՝ կաթին մէջ մարդուս մարմնոյն կազմութեան ամեն հարկաւոր տարերքը կան : Տոկուն և դօրաւոր ըլլալը Աւպեան լերանց բնակչացը , իրենց ամուր կազմուածքը և ուշ ծերանալուն պատճառը՝ կաթնեղէնով միայն ապրելնին է :

Ամենէն դիւրամարս կաթը կանանցն է , ետքը իչուկին , ետքը ուլին , ետքը կովուն , ետքը ոչխարին՝ որ էն ծանր կաթն է : Քանի մը երեւելի քիմիադէտներ փորձեր տեսեր են որ կովու կաթին մէջ շատ կամ քիչ թթուուտ կամ ալբալի գանուիլը՝ կը կախուի ախտուի կամ դաշտի մէջ սնանելէն , այսինքն չոր կամ թաց խոտ

ուտելէն : Անոր համար լաւ է գիտնալ աս  
պարագայն . վասն զի կաթին ալքալեան  
տեսակը , զոր չոր խոտ ուտող կովերը կու  
տան , ամենէն լաւագոյն ու սննդարարն  
է : Իսկ երբոր թթուութային է՝ փքախտու  
թիւն և ձգուտանք կը պատճառէ , և սրը  
տիկ տղայոց դիւրաւ փսխել կու տայ և  
փորերնուններսի գործողութիւնները կ'այ  
լայէ չարաչար : Որպէս զի աս թթուու  
թիւնը անցընես՝ ամենաքիչ սոտայի ած  
խուտ կաթին մէջ խառնէ : Արթին թը  
թուութեան պատճառաւ խիստ շատ ան  
գամ պղտի տղաք կը հիւանդանան ու կը  
մեռնին ալ . իրենց ստամոքսին մէջ ասոնց  
մասունքը կը ժողվին ու ամենէն փափուկ  
կողմերուն վրայ օտար մարմին մը կը ձևա  
նայ : Ուստի որպէս զի այսպիսի հիւանդու  
թեանց առիթ չտան , պէտք է որ ծծմայր  
ները զգուշանան թթու քան ուտելէն , և  
չիչէ մը հասարակ ջրին հետ խառնեն կէս  
և կամ ամբողջ տրէմ մը սոտայի կրկնած  
խուտ ու խմեն :

## ԳԼՈՒԽ ԺԲ

### Պակիր .

Թարմ և փափուկ պանիրը աւելի սնուն  
դարար է . ու ստամոքսի շատ տաքութիւն  
չպատճառելով , դիւրամարս կ'ըլլայ : Հին

պանիրն ալ, թէպէտ և կարծր ու պինդ, բայց քիչ որ ուտուի կերակուրէն վերջը, կը մարսուի ու կ'օգնէ խախաց կապելու: Անոր համար հին առած է բժշկաց թէ պանիրն ազահ ձեռքէ ընդունելու է, և թէ անով ստամոքսը կնքելու է: Այսպէս կը սեն նաև երևելի հիմակուան բժիշկները և մարդակազմութիւն գիտցողները, և այսպէս կը բացատրեն իրենց կարծիքը. պանիրը ոսկի է առաւօտը կերողին, արծաթ է կէսօրը կերողին, ու կապար իրիկունը ուտողին:

## ԳԼՈՒԽ ԺԳ.

### Շաքարային եխրեր.

Խիստ շաքարոտ քաղցրաւենիները ըստ ինքեան քիչ սննդարար են, ու դժար կը մարսուին. թէ որ մէկը շատ ուտէ, կը նիհարնայ, և մարմնոյն ամեն կողմը վատութութիւն կը զգայ: Շատ շներ և ոչխարներ ամիս մը միայն շաքարով ու ջրով սնուցեր է մէկ երևելի բժիշկ մը, ամենքն ալ նիհարացեր մեռեր են դեռ ամիսը չլմընցած: Ուրիշ վնաս մըն ալ ունի շաքարը որ ահուաները կը փտտեցընէ:

## ԳԼՈՒԽ ԺԳ

### Պատուհ .

Ընդհանրապէս պատուհներուն մէջ աւատ է շաքարուտ ու խժային մասունքը, որով սննդարար են: Իրենց մարսողական ըլլալը հասունութենէ կը կախուի. շաքարով եփածը աւելի դիւրամարս կ'ըլլայ. պտղին տեսակէն ալ կը կախուի դիւրամարսութիւնը: Տանձը, խնձորը, կեռասը, խաղողը ու դեղձը կերակրոյ վրայէն մարսողութիւնը կը դիւրացընեն: Կէս թթու և կէս անոյշ պտուղները ջրի մէջ կամ տաք մոխրի տակ եփելով՝ աւելի փափուկ կ'ըլլան, և ստամոքսի յարմար: Երբոր շատ ուտուի, գինուտ և կամ ալքոլեան խմորումն կը պատճառէ խախտացոցին մէջ, ուսկից առաջ կու գան փուք, ձգուտանք, կողի ցաւ, փորհարութիւն: Մանաւանդ տեսակ տեսակ թուղերը, շատ որ ուտուին, ստամոքսը կը ծանրացընեն և ընդերաց նեղութիւն կու տան: Արմաւը թուղէն քիչ դժուարամարս է: Ծիրանը թէպէտ և համեղահամ, բայց անմարս է: Դեղձը խիստ սննդարար է, թէ որ կակուղ տեսակը ու հասուն ըլլայ. վասն զի ասոր կարծրը ստամոքսին հիւթէն դժուարաւ կը լուծուի: Ելակը, Փրակ-

պուսգը , սե թութը դիւրամարս են : Զղեա-  
րը , սերկեկիլը և սեխը դժուարամարս են ,  
մանաւանդ շատ որ ուտուին : Զմերուկը  
կրնայ փուք պատճառել , բայց ջրոտ ըլլա-  
լով՝ ստամոքսի վնաս չընէր : Շատ պտուղ-  
ներ շաքարով համեմած որ ուտես , աւելի  
սննդարար և դիւրամարս կ'ըլլան : Ինչ-  
պէս սերկեկիլին , գեղձին , ծիրանին , ու քա-  
նի մը տեսակ ուրիշ պտուղներու մոռապ-  
պան , կամ շաքարով ճղմած ու չորցուցա-  
ծը : Օղիի մէջ պահուած պտուղները՝ տաք  
ցուցիչ զօրութիւն կ'ունենան , անոր հա-  
մար քիչ պէտք է ուտել . ինչպէս բալը ,  
չորը , կեռասը , և տեսակ տեսակ խաղող-  
ներ :

Մանանխով ու շաքարով եփած պը-  
տուղները մարսողութեան կ'օգտեն : Այս-  
պէս է նաև քրեկը ու թարմ պղպեղը քա-  
ցախի մէջ դրած :

Պզտի շաքարեղէններն ու խմորեղէննե-  
րը՝ որոնց մէջ շաքար , ուղէնէի հունտ ,  
և հիւթոտ նիւթեր կը մտնեն , շատ որ չու-  
տուին՝ վնաս չեն ընէր : Բայց՝ զանազան  
գոյներով ներկած շաքարեղէնները շատ  
տնգամ վնաս կ'ընեն առողջութեան , ին-  
չուան կը թունաւորեն ալ , հանքային նիւ-  
թեր գործածուելով ներկերուն մէջ :

Մանտորայայոյ ըսուած քաղցրաւենին՝  
որ հաւկըթի ճերմկուցով , մեղրով , շաքա-  
րով , նուշով ու սոնոպրիով կը շինուի ,  
դժուարամարս է՝ շատ որ ուտուի :

ԺԵ

Չկուերք .

Ոմանք ձկները շատ աւելի սննդարար կը սեպեն քան զխոտեղէնն ու մսեղէնը . բայց ամենօրուան փորձը ասոր հակառակը կը սորվեցընէ մեզի : Ան հիւանդութիւններն որ ձկնեղէն միայն ուտելէն առաջ կու դան , թէ որ հերիք չեն հաստատելու ձկան քիչ սննդարար ըլլալը , ստոյգ կը ցուցընեն թէ որչափ անյարմար է ըստ ինքեան մարդուս մարմնոյն կազմուածքը ուժին մէջ պահելու : Անկէ առաջ եկած ախտերը ասոնք են , ճճի գոյացնել , մորթի կեղ , գոնջութիւն և բորոտութիւն մանաւանդ պղտոր լճերու ձկները ուտողներուն :

Բայց կան ալ քանի մը տեսակ ձկներ , որոնց խաչածը դիւրամարս է ու բաւական սննդարար երկայն հիւանդութիւն քաշող հիւանդաց՝ որ սկսած են օրէ օր վրայ դնել . ինչպէս բիսին , լեղուածուկը , փորը ( աճ . ըսգօրփիթ ) , ու ասոնց նման ձկներ :

Տապկած և խորոված ձկները դժուարամարս են քան զխաչածը , վերի ըսած պատճառներուս համար : Իսկիւճրիւն , փաշամուտը , լոբը , րէքքեն , խեցեմորթները , թէպէտ շատ սննդարար են , բայց դժուարամարս :



## ԳԼՈՒԽ ԺԶ

Շիւսաճ և քացախի ու ձերի մէջ դրած նիւրեր .

Թէ որ չենք սխալիր՝ չափազանց է ոմանց վնասակար սեպելը բոլոր աս տեսակ կերակուրները . ապխտեալ խոզի միսը՝ որ թարմ ուտուելու որ ըլլայ, յարմար կուգայ ստամոքսի : Այնչափ ճշմարիտ է աս՝ որ Գաղենոս բժշկին հետևողները քանի մը հիւանդութեանց մէջ գեղի տեղ խոզի սպուխտ կու տային :

Քննութիւնն ու փորձը կը ցուցընէ որ չափով գործածուելու որ ըլլան, վնասակար չեն աս կերակուրները, այլ մանաւանդ օգտակար են, որովհետև ինչպէս երևելի բժիշկ մը կ'ըսէ՝ աղը ստամոքսի մէջ եղած նիւթերու լուծմանցը կ'օգնէ :

Աս համառօտ գիտելիքները սովորական կերակրոց վրայ հերիք սեպելով, զուրցենք քիչ մըն ալ կարևոր ու սովորական ըմպելեաց վրայ :

## ԳԼՈՒԽ ԺԷ

Աղբիւրի, գետի և ուրիշ ջրեր .

Աղբիւրի, գետի, ջրհորի, անձրևի պարզ ջրերը մարդկանց և անասնոց հասարակ ըմպելիքներն են : Ջրհորինը շատ անգամ առողջութեան վտանգաւոր է, նաև ահուաներուն արմատին վնաս կ'ընէ, վասն զի աս ջրին մէջ աղային և հանքային վնասակար մասունքներ կը գտնուին : Անոր համար նայելու է որ պայծառ ըլլայ, առանց հողային մրուրի, թեթև, առանց հոտի, առանց համի, օճառը չուտով փրփրոցընէ, և ընդեղէնները չուտով կահզցընէ իրենց եռացման ատենը :

Ջրին հետ քիչ մը բորակ խառնես ու կերակրոց կողմանէ զգուշութիւն որ ընես, կ'օգնէ զօրաւոր, հալեցուցիչ կամ քակող գեղի մը պէս, արեան առատութեան առջևը կ'առնէ, կը զովացընէ, ու երբեմն նաև խոյլերու ու կաթուածոց դէմ կը դնէ : Առանց մասնաւոր չափ ու ժամանակ դնելու ջուր խմելու համար, կ'ըսենք որ շատ օգտակար է տեսակ տեսակ տաքութիւններու դէմ : Պարզ ջուր խմելով միշտ, անապատաւորները, փիլիսոփաները և լեռներու բնակիչները առողջ կեանքով շատ տարիներ ապրեցան : Լանուա Միոն ա-

նունով մէկը Գաղղիա 140 տարի ապրեցաւ, Պօղ ճգնաւորը 86 տարի, սուրբ Անտոն 80, Փիլոկտես փիլիսոփան 100, Հիպոկրատ բժիշկը 106, Սալիս կարգինալը 110, և 100 տարի Լուգովիկոս Գոռնարոյ Վենետիկեցին՝ որ 40 տարուան մօտ էր երբոր բժիշկները իրեն առողջութեանը վերայ յուսահատեցան, և ետքը ջուր միայն խմելով ու կերակրոց ու բարուց կողմանէ զգուշութիւն ընելով՝ առողջացաւ, ուժովցաւ ու այնչափ ապրեցաւ:

Պղտի տղայոց ալ առատ ջուր խմցընելով՝ սրածայէ և ուրիշ շատ հիւանդութիւններէ ազատ կ'ըլլան, ու չեն կարօտիր խել մը գեղերու, որ միշտ վնասակար են:

## ԳԼՈՒԽ ԺԸ

### Սառն .

Յրտէն սառած ջուրը կը գործածուի մառուան տաքութիւնը մարելու, և բորբոքական հիւանդութեանց դէմ ամենօգտակար է: Գրսուանց ալ կը դրուի մարմնոյն վրայ տաքութիւն ժողվուած կողմերը, կամ քիչ մը հեռու անոնցմէ. ու օգուտը հրաշալի է, վասն զի չափազանց տաքութիւնը ինքը առնելով, որ է այսպիսի հիւանդութեանց լուցկիքը, շուտ մը վտանգաւոր նշանները կը պակսեցընէ: Ա-

նոր համար փափաքելի էր որ բժիշկները սառին գործածութիւնը աւելի յաճախէին, և մանաւանդ կարմրուկ ախտին, և ուրիշ մորթի տաքութեանց, առանց վախնալու որ տաքութիւնը տարածուի ու վտանգաւոր կողմեր զարնէ: Բորբոքիչ ջերմերու, գլխի, կոկորդի և ստորին աղեաց մէջ ժողվուած տաքութեան, արեան առատութեան, սկրթուած տեղուանքի, անդամաբեկութեանց ու վիրաց համար այնչափ հասարակ ու օգտակար է սառը, որ ասոնց վրայ խօսելն ալ աւելորդ աշխատանք ու պարսպ ատեն անցընել է: Աղէկ կ'ըլլայ որ հասարակաց առողջութեան վրակեցուները փոյթ ունենան սառնոցներ շինելու քաղաքին մօտ տեղուանք կամ դեղածախներու խանութին մօտ, որպէս զի հարկաւոր ատեն քաղաքացիք կարենան գործածել աս դեղը՝ որ էն հարկաւորներէն ու դօրաւորներէն մէկն է, ու շատ անգամ միայն ասով քանի մը հիւանդութեանց սաստկութեան դէմը կրնայ առնուիլ: Ո՛րչափ մայրեր տղաբերքի ատեն կրնային խալըսիլ ի մահուանէ, թէ որ այնչափ հեռու շինուած չըլլային սառնոցները: Արեան առատութեան, ըղեղի, սըրտի, արգանդի, մաշկի բորբոքմանց ատեն, մէկ ժամ որ ուշանայ սառը՝ հիւանդը վրտանգի մէջ կ'իյնայ, և բժիշկը հոգեվարք հիւանդին չկրնար կենդանութիւն տալ: Աժան ու դիւրին և միանգամայն ասանկ

օգտակար բանի պէտք է որ ընկերասէր  
մարդիկ ետևէ ըլլան :

### ԳԼՈՒԽ ԺԹ

Ծծմբային , սղային տաք ջրեր , շեղի և հո-  
տառեալ ջրեր , բոշաակաև և հաւքային բը-  
րոշուտներ :

Ռէյների , Արքուայի , սուրբ Գանիէլի ,  
Ապանոյի , ու ասոնց պէս հանքային ջրե-  
րը խիստ օգտակար են մորթային հիւան-  
դութիւններու , խմելով կամ լուացուե-  
լով : Ասոնցմով լուացուելով՝ մորթային  
եռը , որբիւնը , գոնջութիւնը , բորոտու-  
թիւնը կ'ըռընտնան . արեան առատութեան  
ու բորբոքմանց դէմ՝ ալ կը զօրեն ասոնք .  
ստամոքսի ալ , քանի մը թորային հիւան-  
դութեանց ալ օգուտ կ'ընեն : Բայց Եւգա-  
նեան բլուրներուն վրայ բուն իրենց տեղը  
խմելով աս ջուրերը՝ աւելի օգտակար են ,  
ան տեղի առողջ , բարեխառն ու քաղցր օ-  
գին ու ծծմբային գոլորչեացը համար :

Փափուկ խառնուած ունեցող անձանց ,  
որ չեն կրնար մարսել աս ջրերը , պէտք է  
կերակրի ատեն քիչ մը գինի հետը խառ-  
նելով տալ . ան ատենը նեղութիւն չեն  
տար , և մեծ օգուտ կ'ընեն հիւանդին : Սա-  
միթի , անանուխի , կիտրոնի , նարընջի  
ծաղկին , սև կեռասի , վալերիանի , կինա-

բարիսի և ուրիշ տեսակ տնկոց լեզի ջրերը , հանդարտեցընող զօրութիւն ունին , առանց մէջը օղի խառնելու . վասն զի օղին տաքութիւն կը պատճառէ , ու զօրութիւնին կը տկարացընէ :

Դարչինի , թերիակի , Գոլոնիայի ջրերն ալ գրգռիչ զօրութիւն ունին . ուստի պէտք է կամ ջրի հետ խառնել , և կամ տկար տեսակը գործածել : Հիմակուան բժիշկներն ամենքն ալ նոյն կարծիքին վրայ են որ բուսական և հանքային թթուութեաները զովացուցիչ են մարդուս՝ եթէ ջրին մէջ քիչ մը խառնելու ըլլաս ասոնցմէ : Եատ սընունդ կու տան , ու դիւրամարս են : Ամենէն գործածականն է կիտրոնեան թրթուութը , որ սեղմիչ զօրութիւն ունի և ջղաց զօրացուցիչ է , և մարմնոյն ուժ կու տայ՝ սաստիկ քրտինքը պակսեցընելով : Ետեւէն կու գան տորտեան , քացխային և ծծմբային թթուութեաները , որ ջրով ու շաքարով խառնած օգտակար ըմպելիքներ են :

## ԳԼՈՒԽ Ի

Այլ և այլ քաղցրաւենիք :

Սովորական քաղցրաւենիները՝ նարընջի , կիտրոնի , հաղարջի , սերկէլի , վարդի , և այլն , զովացուցիչ են ու դիւրամարս :

Ասոնց պաղպաղակներն ու օշարակներն ալ նոյն յատկութիւնը ունին : Մեզրով խառնած ջուրը սննդարար և դիւրամարս է , նմանապէս քացախի ու շաքարի հետ խառնածը : Աս վերջին կերպովս մարդուս քաղցը կ'անցնի . բայց թէ որ քացախը աւելի շատ ըլլայ քան զջուրը , և չափը անցընի խմելու , մարդուս մարմինը ուժէ կը ձգէ , կը նիհարացնէ , ու կիրքերը կը սաստկացընէ :

## ԳԼՈՒԽ ԻԱ.

Թէյ կամ չայ ու խահովի :

Թէյը ախորժ ըմպելիք մըն է , ինքիրենն ալ , կտթով ալ . ու տկար և փափուկ ստամոքսի յարմար : Կաթի սերուցով ալ կը խմուի :

Խահովէն ումանք առաջուց երկնաչափ կը գովէին , ուրիշներն ալ ամենամեծասակար կը սեպէին , ու իբրև թունէ մը զգուշանալու բան . հակառակողներուն ըսած այլ և այլ վնասնին իրենց աւելի ծուռ երևակայութեանը տալու է , քան թէ բուն խահովէին : Թէ որ իրաւցընէ վնաս մը ունի նէ , չարաչար գործածողներէն է :

Խահովէին մասանց մէջ կը գտնուին ազոգային և սննդային , աղային և թթուութի տարերք , և մասնաւոր ներգործիչ լի .

դի նիւթ մըն ալ կայ, ինչպէս թէյը՝ ունի  
և սա իր մասանցը մէջ, 100ին երեսներորդ-  
մասը ազոդ, որ մեր կենդանական գոր-  
ծողութեանց վրայ կը ներգործէ: Ըստ կար-  
ծեաց Թոմագինի երևելի բժշկին՝ խաճվէն  
զովացընող է, բոլորովին հակառակ օ-  
դիին զօրութեանը: Գինի շատ խմողները  
կը փորձեն ամեն օր թէ որչափ հանդար-  
տեցընող է խաճվէն. վասն զի գինիին  
բորբոքիչ զօրութիւնը զգացածնուն պէս՝  
խաճվէ կը խմեն՝ անոր կրակը մարելու հա-  
մար յարմար գեղ մը սեպելով. փորձը  
միայն սորվեցուց իրենց աս գեղթափը:  
Բղեղին մէջ ժողվուած արիւնային հիւ-  
թերը ցրուելուն համար, ոմանք ըսին ա-  
սոր մտքի դեղ: Հումպոլտ, Վէպէր և ուրիշ  
անուանի բժիշկներ՝ պահպանողական գեղ  
սեպեցին խաճվէն, և ընդհատ ջերմերու  
դէմ օգտակար: Աս երևելի բժշկաց  
կարծիքը ու ամեն օրուան փորձերը եթէ  
չեն բաւեր ցուցընելու խաճվէին ջերմա-  
հալած գեղ ըլլալը՝ անոր մէջի լեղի մա-  
սունքը բաւական են ցուցընելու: Սոսիւս-  
քներ է որ խաճվէին սովորութիւնը մըտ-  
նելէն՝ ի վեր՝ Հելվետիայի գրեթէ բոլոր  
Վալլէզէ գաւառը, բնակչաց վզին վրայի  
խոշոր ուռեցքները պակսեր են: Օգտակար  
է գլխու և ըղեղի ցաւերու՝ նաև չխար-  
կած խաճվէին հատերը թրջոց դրած ջուրը  
խմելը:

Ընդհանրապէս խաճվէէն առաջ եկած



կարծեցեալ ջղաց ցնցմունքը՝ աւելի երևա-  
կայութիւն է քան թէ իրական բան: Իրաւ  
ալ որ ըլլայ, ուրիշ բան չէ, բայց եթէ  
ջղերուն վրայ կամ արեան անօթոց մէջ  
արդէն պտըտող հիւանդութեանց նշան-  
ներ: Ինչ որ ոմանք խահվէին չարաչար  
գործածութենէն ալ կը կարծեն մեծ մեծ  
վնասներ, փորձը չիհաստատեր իրենց  
կարծիքը. վասն զի անթիւ դիպուածներ  
կը ցուցընեն որ խահվէին չարաչար գոր-  
ծածութիւնը թէ որ քիչ մը ստամոքսի տը-  
կարութիւն պատճառեր է, կամ քնատու-  
թիւն ու դող, դիւրաւ կ'անցնին կերակուր  
ուտելով, կամ թեթե ոգիաւոր ըմպելիք-  
ներով: Ուրեմն ծուռ է ան կարծիքն որ  
կենթագրէ թէ խահվէն տաքցուցիչ, ցըն-  
ցող ու մահաբեր նիւթ մը ըլլայ:

## ԳԼՈՒԽ ԻԲ

### Չ/որքոյար:

Երբոր շատ տաքցուցիչ համեմներով  
չինուած չէ չիքուաթը, օգտակար է տկար  
ստամոքսի և կիսառողջ անձանց: Սպա  
թէ ոչ՝ դժուարամարս կ'ըլլայ, և նաև  
բորբոքիչ ստամոքսի: Խահվէի կամ կաթի  
հետ որ խառնես, յարմար կու գայ: Ս-  
ռողջարար չիքուաթ կ'ըսուի՝ քաքաօն չա-

քարի հետ խառնած առանց հոտաւէտ հա-  
մեմի որ խիստ դիւրամարս է :

## ԳԼՈՒԽ ԻԳ

Գարեջուր և գինի :

Աս ըմպելիքը զովացուցիչ է , ստամորս  
շինող և սննդարար : Խմորեալ գարեջուրը  
աւելի աղէկ է , և աւելի յարմար ջղային  
խառնուածք ունեցողներուն :

Չափաւոր խմուի նէ գինին՝ առողջարար  
է , մարսողութեան կ'օգտէ և մարդուս ուժ  
կու տայ , մասնաւորապէս երկայն և դժ-  
ժուարաբուժելի հիւանդութիւն քաշողնե-  
րուն , որոնք մաքրողական ու արեան տա-  
քութիւնը դադրեցընող դեղեր առնելով  
տկարացած կ'ըլլան : Չափազանց խմելը  
չատ գէշ գէշ հետեւանքներ ունի : Գինին  
կ'օգնէ նաև ճախճախուտ տեղեաց մահա-  
ռիթ գարչահոտութեանցը դէմ : Վնասա-  
կար օդին սարսափելի հետեւանքներէն  
խալըսելու համար , որոնց որ հարկ ըլլա-  
լով անցնիլ ճախճախուտ տեղերէ , ինչ-  
պէս ամառ ատեն Հոռմայ դաշտերէն , ու-  
րիշ դեղ չկայ՝ բայց եթէ շատկեկ գինի  
խմել . փորձը սորվեցուցած է աս գիւտս :  
Ճերմակ ու անուշ գինիները աւելի դիւ-  
րամարս են՝ սաստիկ ու սև գինիներէն : Նոր ,

կծու և սաստիկ թթու գինիները, որ ընդհանրապէս ծարաւը անցընելու կը գործածեն, փքախտութիւն, կողացաւ, և աղեացցաւեր կը պատճառեն. երբեմն երիկամանց մէջ խիճեր կը գոյացընեն, և նեարդական և իջուածքի հիւանդութիւն ունեցողներուն վտանգաւոր են :

### ԳԼՈՒԽ ԻԴ

Ոգիաւոր ընկերիքներ, աչքոյի, շալկնտի, ախիւնդի, կիւարարիսի բժշկական ոգիք, քոֆֆոլեան, ևարնջի կճեպէն հաւած ոգիք ևս. Պրերայի ոգիք :

Աս ոգիաւոր ըմպելիքները, իրենց նախնական տարերքը ալքոոլ ըլլալով, աւելի կամ պակաս՝ բայց միշտ մնաստակար են, վասն զի ստամոքսը և աղիքը կ'այրեն կը մրկեն, և մարդուս արիւնը կ'եռացընեն : Անոր համար թոյլ կամ զօրաւոր բորբոքմունք կը պատճառեն արեան շրջանին գործարանացը, և անբուժելի հիւանդ, գլխու պտոյտ, կաթուած ու ասոնց պէս հիւանդութիւնները ընդհանրապէս առաջ կու գան օղի, բում, ու աս տեսակ ոգիք խմելու սովորութենէն : Որչափ ալ ըսենք ոգիաւոր ըմպելեաց մարդկային ընկերութեան ըրած մնասները, ոչ երբէք կրնայ

բաւական ըսուիլ, վասն զի ասոնց վնասները անթիւ անհամար են: Քայց մարդասէր անձանց ձայնը տկար է աս անսլիտան և վնասակար սովորութիւնը վերցընելու, որ երթալով աճելու վրայ է: Մէկ հատիկ գեղ այսպիսի մահառիթ սովորութեան կրնայ ըլլալ բարեխառնութեան ընկերութիւնը, որ Ամերիկա և Անգղիա այնչափ մեծ օգուտներ ըրին, և օրէ օր ալ ընելով կ'աւելնայ իրենց յարգը:

Աւքոռլեան ոգիքներուն մէջ երևելի են քինաքինայի և կինաբարիսի ցքիները, որոնք չափաւոր որ գործածուին, սաստիկ հիւանդութենէ տկարացած ստամոքսը կը զօրացընեն:

Ռավենտի ոգիքը կրնայ մաքրողականի պէս օգտակար ըլլալ անմարսութեան և փորհարութեան, և տղոց ճճիներուն:

Ափսինդի ոգիքը ստամոքսի արեան յամր առատութեանց համար պէտք չէ գործածել, վասն զի ան ատեն փոխանակ պակսեցընելու՝ աւելի կ'աճեցընէ. և ոչ ալ մէջի լեղի տարերքին զօրութիւնը կը բաւէ աւքոռլին տաքցուցիչ զօրութիւնը բթացընելու: Իսկ ընդհակառակն ափսինդի ջուրը խիստ շատ կ'օգտէ ստամոքսի, ու յամր բորբոքմունքներէն աւրուած աղիքներու: Կրնայ տրուիլ նաև արեան անօթներուն բորբոքմանցը՝ երբոր սաստիկ չեն, ու գեղին գոյնով կ'երևնան մարդուս վրայ: Կինաբարիսի ոգիքն ալ ափսինդին զօրու-

թիւնը ունի . ոգիքը օգուտ չընէր՝ բայց եթէ այն հիւանդութեանց , որոնց մէջ արեան տաքութեան նշան չկայ : Իսկ կինաբարիսի ջուրը ախորժակ կը բանայ , փրքախտութիւնը կը փարատէ , մարսողութիւնը կը զօրացընէ , թէ որ աս տկարութեանց պատճառը յամբ տաքութիւնն է :

Թոֆֆոլեան ըստեւ լեղի ոգիքը կրնայ խիստ օգտակար ըլլալ ստամոքսի և աղեաց , ու երկայն տաքութենէ կորսընցուցած ուժը կը նորոգէ :

Նարնջի կճեպէն հանած , Էտիմսուրկի , Պրերայի , Պոնաթոյի , և երկայնակեաց ըստեւ ալքոոլեան ոգիքը իրենց մէջ հակառակ նիւթեր ունին զովացուցիչ և տաքցուցիչ . ուստի աղէկ նայելու է որը աւելի զօրաւոր է աս յատկութիւններէն , և ըստ այնմ՝ գործածելու է խոհեմութեամբ . ինչ որ պէտք է հիւանդութեան տեսակին և հիւանդին զանազան հանգամանացը :



The first part of the paper is devoted to a general  
 consideration of the subject, and to a statement of the  
 objects of the present inquiry. It is then divided into  
 three parts, the first of which is devoted to a  
 description of the various species of the genus  
 and to a statement of their geographical distribution.  
 The second part is devoted to a description of the  
 habits and life history of the various species, and  
 to a statement of their economic importance. The  
 third part is devoted to a description of the  
 various methods of control, and to a statement of  
 the results of the various experiments which have  
 been conducted with a view to the control of the  
 various species.

THE UNIVERSITY OF CHICAGO  
 LIBRARY  
 1100 EAST 58TH STREET  
 CHICAGO, ILL. 60637  
 U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
 BUREAU OF ENTOMOLOGY AND PLANT QUARANTINE  
 WASHINGTON, D.C. 20250

# Յ Ա Ն Կ

## Մ Ա Ս Ն Ա

Ա.	Բարեխառնութիւն . . . . .	8
Բ.	Կերակուր . . . . .	7
Գ.	Ըմպելիք . . . . .	9
Դ.	Օդ . . . . .	11
Ե.	Կրէ և կամ ծեծած կղմնարէ շինած տան յատակները . . . . .	15
Զ.	Ջերմութիւն և Ջերմանոցք . . . . .	16
Է.	Ջգեստեղէն . . . . .	18
Ը.	Բաղնիք . . . . .	20
Թ.	Քուն և արթնութիւն . . . . .	22
Ժ.	Շարժումն և հանգիստ . . . . .	24
ԺԱ.	Բարոյականին ազդեցութիւնը մարդու վրայ . . . . .	26
ԺԲ.	Ձուարձութիւնք, խաղ, ու երաժշտութիւն . . . . .	28
ԺԳ.	Հիւթերուն իրարմէ բաժնուիլն ու կղկղանքը . . . . .	29
ԺԴ.	Քթախոտ և ծխախոտ . . . . .	30
ԺԵ.	Արտաշնչութիւն . . . . .	31
ԺԶ.	Քսուէլու գեղեր, և մազը մաքուր պահելու զգուշութիւն . . . . .	33
ԺԷ.	Աչք . . . . .	35
ԺԸ.	Ակուայ . . . . .	37
ԺԹ.	Պղտի նորածին տղայք . . . . .	39

Ի.	Որորոց . . . . .	41
ԻԱ.	Պատուաստ տղայոց . . . . .	42
ԻԲ.	Կարգ կանոն ամեն օրուան գործոց . . . . .	43
ԻԳ.	Բժիշկ և դեղ . . . . .	—
ԻԴ.	Չափաւորութիւն . . . . .	45

Մ Ա Ս Ն Բ

Ա.	Կերակուր և ըմպելիք . . . . .	47
Բ.	Վնասակար է կերակրոց յիակերպութիւնը . . . . .	49
Գ.	Կենդանական և բուսական կերակուր . . . . .	50
Դ.	Բնաւորութեան յարմար նիւթերը , և անթիւ տեսակ կերակուրներ և անոնց ունեցած ֆրասները . . . . .	51
Ե.	Խախաց շինօղ նիւթեր . — Գեանախընձոր . . . . .	52
Զ.	Ընդեղէնները . . . . .	54
Է.	Մանրաթել մասունք ունեցող և մասնուտ նիւթեր . . . . .	55
Ը.	Կենդանեաց հեղուկ խիժային մասունքը . . . . .	—
Թ.	Չու , ոստրէներ , ու մածոյծ կամ բխտի նիւթեր . . . . .	56
Ժ.	Իւղային և կարագային նիւթեր . — Ձիթեի , ընկուղ , կաթնանման ճրղմած ըմպելիքներ , և խիժային նիւթեր . . . . .	57
ԺԱ.	Կաթ և կաթնեղէններ . . . . .	59
ԺԲ.	Պանիր . . . . .	60
ԺԳ.	Շաքարային նիւթեր . . . . .	61
ԺԴ.	Պտուղ . . . . .	62
ԺԵ.	Չկունք . . . . .	64
ԺԶ.	Ծխած և քացախի ու ձէթի մէջ դրած նիւթեր . . . . .	65

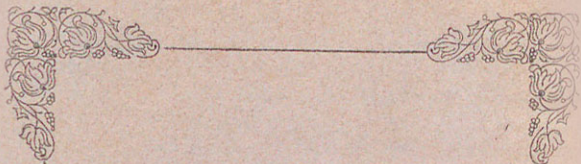


ժԷ.	Աղբիւրի, գետի և ուրիշ ջրեր . . .	66
ժԸ.	Սաւն . . . . .	67
ժԹ.	Ծծմբային, աղային տաք ջրեր, լեղի և հոտաւէտ ջրեր, բուսական և հան- քային թթուումներ . . . . .	69
Ի.	Այլ և այլ քաղցրաւէնիք . . . . .	70
ԻԱ.	Թէյ կամ չայ ու խահվէ . . . . .	71
ԻԲ.	Չիոք քոլաթ . . . . .	73
ԻԳ.	Գարեջուր և գինի . . . . .	74
ԻԴ.	Ոգիաւոր ըմպելիքներ, ալքոոլի, ու- վենտի, ափսինդի, կինաբարիսի բժշ- կական ոգիք, թոֆֆոլեան, նարնջի կճեպէն հանած ոգիք, նաև Պրերայի ոգիք . . . . .	75

---











365

55

2013

« Ազգային գրադարան



NL0071814

