



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

925

613
F-82

2010

2002

613

F-82

28

ԴՕԿՏՐ ԲՕԿԻ

ՈՒՄՈՒՄՆ

ՍՌՈՂ ԶԱՊԱՀՈՒԹԵԱՆ

ԹԱՐԻՄԱՆՈՒԹԻՒՆ ՌՈՒՍԵՐԷՆՆՅ

Տ Փ Ի Ի Ս

Ի Տպարանի Համր. Լնֆիանկանոց և ընկ.

1880

Ե. Մ. Գրադարանայ
ԱԿ

610
66-Բ0

ԳՐԱԳՐԱՆԱԿ

613

F-82

ՌԻՍ ՌԻՄ Ե

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԵԱՆ

Дозволено к печати 1922 г. 3-го ноября

ԹԱՐԳՄԱՆՈՒԹԻՒՆ ՌՈՒՍԵՐԷՆԻՑ

10101
10101



Տ Փ Ի Ի Ս

Ի Տպարանի Համր. Ինֆիանեան և ընկ.

1880

ջերմութիւնը), 2) կազմուածքի այն գործարանների
 և գործողութեանց, որոնք ծառայում են սննդառու-
 թեան համար (նիւթերի փոխանակութիւն) և զըլ-
 խաւորաբար արեան, կենաց աղբիւրին, են վերաբեր-
 ւում, 3) այն օգտակար և վնասակար ազդեցու-
 թեանց, որ արտաքին աշխարհը կարող է ունենալ
 մեր մարմնի վրայ (կլիման, երկիրը, եղանակը, բնա-
 կարանը, հանդերձը, զբաղմունքը և այլն): Վնասա-
 կար ազդեցութեանց էլ վարձու-ել կամ, ինչպէս
 ասում են, երբեք նորանցում, մեր մարմնը կարող է
 միայն աստիճանաբար, այն էլ երբեք ոչ բոլորին:

Բայց մարդ սնչպէս մտաւոր գոյութիւն, պէտք
 է հոգայ ոչ միայն ֆիզիքական, այլ և հոգեւոր ա-
 ուողջութեան համար, իսկ դորա համար նա անհր-
 րաժեշտ պէտք է նոյնպէս զիտենայ ինչկերպ վար-
 ուել հոգեւոր կենաց գործիքների հետ: Սորան
 վերաբերում են, ամէնից առաջ, 4ւե՛ն «դեղը ջը-
 դերի հետ, այնու յետ զգոյողութեանց Գործիքներն և
 խօսու- Գործիքը: Նորա բոլորը կանոնաւոր սննդա-
 ութիւն և պատշաճաւոր վարժութիւն են պա-
 հանջում:

Կեանքի պիտոյքներ և նորա պայմաններ:

Այն հիմնական օրէնքը, որին մարդ պէտք է
 հետևի կեանք և աւողջութիւն պահպանելու հա-
 մար, կարող է արտայայտած լինել այսպէս.

Սննդառութիւնը (նիւթերի փոխանա-

կութիւնը) պէտք է կանոնաւոր կերպով ընթա-
 նայ, և դորան համար անհրաժեշտ գործիքները
 պէտք է բնական դրութեան մէջ գտնուին:

Երբ դադարում է նիւթերի փոխանակութիւնը,
 վրայ է հասնում ճակ, իսկ նիւթերի փոխանակու-
 թեան խանգարումները հետագայում են բերում:

Որովհետև նիւթերի փոխանակութիւնը կա-
 տարվում է որեւէ օգնութեամբ, ուրեմն հասկանալի է
 որ այդ ազնիւ հեղանիւթը, կենսական աղբիւրը,
 ամենազոյւշաւոր հոգացողութիւն է պահանջում:
 Այդ պատճառաւ հարկաւոր է միշտ հոգալարիւնի
 պարտու պատշաճ քանակութեան և
 որակութեան մասին:

Բաւականաչափ քանակութեամբ լաւ արիւն
 ունենալու համար անհրաժեշտ է.

1) Այնպիսի նիւթեր հասնել որեւէ որոնցից բող-
 չուցած է նաեւ տա հասարակ մեր հարմիրը, միայն այդ
 զիպուածում արիւնը կարող է մարմնի իւրաքան-
 չիւր մասին տալ այն նիւթերը, որոնք անհրաժեշտ են
 նորա նորոգման համար: Այդ նիւթերը արիւնի մէջ են
 անցնում կերակրից, մարսողական գործողութեան
 օգնութեամբ:

2) Միւրաւորութեան համար անպէտք է ճիշտ ան-
 փաճ վնասուիւթ նիւթերը, պէտք է հետադիտին որեւէ ճիշդ:
 Արեան մէջ այդ տեսակ նիւթեր բաւական շատ են
 պարունակվում, որովհետև նա անդադար իւր մէջ
 է ընդունում բոլոր գործարանների փչացած, ան-
 պէտք դարձած բաղադրիչ մասերը: Այդ նիւթերի

հեռացումը, հեռեւաբար արեան մաքրումը, կատարվում է թոքերի, լեարդի, երիկամունքների և մորթու միջոցաւ: Այս յիշած գործիքների աշխատութիւնը կատարվում է առանց մեր մասնակցութեան, սակայն մենք կարող ենք նպաստել նորան:

Բայց բաւականաչափ քանակութեամբ լաւ արիւն ունենալը մեզ շատ փոքր օգուտ կը բերէր, թէ որ այդ արիւնը արագաբար չհոսէր մարմնի բոլոր մասերով: Այդ մասին ահա մի ուրիշ հիմնական պայման.

Արեան շրջանառութիւնը, որ այնքան կարեւոր է կեանքի և առողջութեան համար, պէտք է կանոնաւոր կերպով պահպանուի:

Թէև արեան շրջանառութիւնը կատարվում է կատարելապէս ազատ մեր կամքից, բայց և այնպէս մենք կարող ենք ազդել նորա վերայ, նորան անհրաժեշտ գործիքները (մանաւանդ սիրտն) փչանալուց պաշտպանելով և պահպանելով (շարժմամբ, ուժգին շնչառութեամբ) այդ գործիքների գործունէութիւնը:

Լաւ, անարգել շրջան առնող արիւնով մարմնի սննդառութիւնը կանոնաւոր կերպով ընթանալու համար, հարկաւոր է դեռ ևս պարտուպատու շրջանութեան աստիճան, 30° ջերմութեան ըստ ր: Մարմնի ջերմութիւնը բոլորովին հնոցի ջերմութեան նման, գոյանում է վառուող նիւթից և այրումը պահող գազից (թթուածնից): Մարմնի ջերմութիւնը զլիսաւոր կերպով արծարծվում է արեան մէջ. այ-

րելի նիւթը ստացվում է մասնաւորապէս կերակուրներից, մասնաւորապէս մարմնի զանազան մասերի գործածած նիւթերից: Այդ նիւթի այրուելու համար հարկաւոր թթուածինը մենք թոքերի միջոցաւ ենք ստանում, նորանցմով մթնոլորդային լաւ օդ ներս շնչելով: Եւ այդպէս ահա կեանքի մի պայման ևս.

Անգագար, օր և գիշեր, շնչել և աւազուր օդ և շնչառութեան գործիքները պահպանել փչանալուց:

Շնչառութեան գործողութեան պարտուպատու շաճ ընթացքի զլիսաւոր պահանջները ստեղծ են. մի կողմանէ, որպէս զի օդը անարգել մինչ շնչափողի վերջաւորութեան հասնէր, հեռեւաբար մինչ թոքային փամփուռախիկներին, միւս կողմանէ, որպէս զի արիւնը արագաբար հոսէր թոքերի միջով:

Մարդուս իշխանութեան ներքոյ է յիշեալ բոլոր կենսական գործողութեանց և նոցա գործիքների պահպանել և խնամելը: Նմանապէս և նորա իշխանութեան ներքոյ է գործիքների մեծամասնութեան կատարելագործելը:

Դորան կարելի է հասնել ֆորժիքներէ նշանաւոր երկարամեա գործունէութեամբ, որովհետև այդ ժամանակ սաստկանում է արեան զնացքը, նիւթերի փոխանակութիւնը և գործիքների մէջ ուժ զարգանալը: Բայց սակայն խիստ հարկաւոր է յիշել, որ գործիքների գործունէութեան սաստկանալը պէտք է աստիճանաբար լինի, ինչպէս ուժի, նոյնպէս և տեւ-

զուժեան վերաբերութեամբ, նա պէտք է կանոնաւոր կատարուի և համապատասխան հանգստութիւններ ունենայ: Յանկարծահաս, խիստ ուժգին և խիստ երկարատև լարումը ոչ թէ ամրացնում, այլ թոյլեցնում է, անդամալուծութիւն է պատճառում: Այդ բանը մանաւանդ հարկաւոր է ջղերի, ուղեղի և նմանապէս մկանուքների վերաբերութեամբ: Սովորաբար մեր մէջ արտայայտուող զգացումները ցոյց են տալիս թէ լարումը որքան կարելի է շարունակել: Այդ զգացումները արտայայտվում են դադրածութեամբ և տկարութեամբ, յագեցմամբ և զզուանքով: Խիստ երկարատև լարումները չափազանց լարեալ գործիքների թուլացում և անդամալուծութիւն կը պատճառեն: Այդ պատճառաւ փորձանշաններն և հոնֆոսֆոսներն հոնոնաւոր փոփոխութիւնը նրան նապէս կազմում է առողջութեան նշանաւոր պայմաններից մէկը:

Ա. ԱՐԵԱՆ ՆՈՐՈԳՈՒՄ

Մնդարար նիւթեր, կերակուր, կերակրի պահանջ:

Արիւնը, իւր պահպանութեան համար, պահանջում է Բուր այն նիւթերը, որոնցից գոյացած է ինչպէս իսկ ինքը, նմանապէս և մեր մարմինը ընդհանրապէս: Այդ նիւթերը անուանվում են սննդաբար նիւթեր: Մենք գորանց հասցնում ենք արիւնին կերակրի և ըմպելեաց մէջ, որոնք այնու ամե-

նայիւ մարսողական գործողութեամբ պէտք է ընթացէ շատ վերստին պատրաստուին, որպէս զի արեան մէջ անցնեն: Անհրաժեշտ նիւթեր և բուսականաչափ քանակութեամբ արիւնին հասցնելու համար, սննդեան միջոցների (կերակրային միջոցների) պատշաճաւոր ընտրութիւն է հարկաւոր: Այդ ընտրութիւնը հնարաւոր է միայն այն ժամանակ, երբ զիտենանք թէ ինչ սննդաբար նիւթեր և ինչ քանակութեամբ են պարունակվում իւրաքանչիւր կերակրային միջոցի մէջ: Առաւել հարկաւոր են կերակրային միջոցների սպիտակուցային, իւղային, օսլայախառ, շաքարախառ և աղային բաղադրիչ մասերը: Ամէնից առաւել պատշաճաւոր է մեր կերակուրը երբ նա խառնուրդ է, այս. բաղկացած է կենդանական և բուսական կերակրային միջոցներից, որովհետեւ այն ժամանակ սպիտակուցային և իւղարտադրիչ նիւթերը կանոնաւոր համեմատութեամբ են պարունակվում: Յիրաւի կենդանական կերակրի մէջ խիստ աւելի սպիտակուց է պարունակվում, իսկ բուսականի մէջ իւղարտադրիչներ: Մեր մարսողական գործարանի կազմութիւնն էլ խառնուրդ կերակրի անհրաժեշտութիւնն է ցոյց տալիս, առհասարակ ապացուցուած է, որ առողջ, աշխոյժ կեանքի համար մենք հարկաւորութիւն ունինք կերակրի փոփոխութեանը: Ի՞նչ բաներ են սննդաբար նիւթերը, սննդեան միջոցները և իրարմէն: Մնդարար են մարմնի համար այն բոլոր նիւթերը, որոնք ոչ միայն կատարեալ նման են մեր արիւնը և մարմինը կազմողների հետ (այդպէս են օրինակ սպիտակուցային նիւթեր, իւղ, շաքար, հասարակ աղ, եր-

կաթ և այլն), այլ դորա հետ միասին ընդունակ են արևնի փոխուել և գործադրուել ոստայնների կազմութեան համար, կամ ստանում են այդ ընդունակութիւնը մարտողական գործողութեան աղդեցութեան ներքոյ (այս երբ մարսվում են): Համարեա ոչ մի սննդարար նիւթ մենք չենք ընդունում առանձին, դրեթէ բոլորը ընդունվում են կենդանական և բուսական թագաւորութիւններից գոյացած բնական բաղադրութիւններով, այդ բաղադրութիւնները ասվում են *սննդեան միջոցներ, կերակրային միջոցներ* կամ պարզաբար *կերակուր*: Կերակուրը որքան աւելի մընդարար նիւթ է պարունակում, այնքան նա *սննդեան միջոց* է, որքան հեշտ և շուտով են վերստին պատրաստվում այդ սննդարար նիւթերը մարտողական գործարանում, այնպէս որ այնտեղից կարող լինեն արդէն ուղղակի արեան մէջ մտնել, այնքան կերակուրը առաւել *սննդեան* է: Կերակուրը կարող է շատ սննդարար լինել, բայց միևնոյն ժամանակ դժուարամարս, և ընդհա, կառակն: Մեծ մասամբ մի քանի կերակրային միջոցներ խառնում են իրար հետ արուեստաբար և պատրաստում են զանազան կերպով մասնաւորապէս դիւրամարսութիւնը աւելացնելու, մասնաւորապէս առաւել ախորժելի ճաշակ տալու համար: Կերակրային միջոցների այդ տեսակ պատրաստած միւլտորութիւնները ասվում են *խորտիկներ*: Սովորաբար նոցա վերայ *համեմունք* են աւելացնում (գլխաւորաբար հասարակ աղ), որով ոչ միայն բարեխաւանում է կերակրի ճաշակը, այլ և սաստկանում է մարտողական հիւթերի արտադրութիւնը (թոքի, ստամոքսային հիւթի և այլն):

Քաղց և ծարաւը — երկու դեռ բաւականապէս չբացատրուած զգացմունքներ են, որոնք մեր մարմնի կերակրի և ըմպելեաց պահանջի վրայ են

մատնացոյց լինում: Այդ զգացմունքները մարտողական գործարանի որոշեալ մասերից են յառաջ գալիս: *Մարտութեանը*, որ չորութեան և այրման ըզգացմունք է որկորի մէջ, ծագում է ամբողջ մարմնի մէջ ջրի պակասութիւնից և գլխաւորաբար կատիկային և որկորային լորձիւնոտ թաղանթի չորութիւնից: *Քաղցածութեանը*, որ գրգռում է մեզ կերակուր ընդունել, մաշող և ճնշող զգացմունք է ըստ ասմոքսի մէջ, իսկ վերի աստիճաններում և աղիքների մէջ: Նա գլխաւոր կերպով, ըստ երեւոյթի, պատճառվում է մարտողական գործարանի դատարկութեամբ: Երկար միջոց անօթի մնացած մարդիկ սկստք է շատ զգուշութեամբ ուտեն և կերակրի բընական քանակութեանը վերադառնան աստիճանաբար:

Նիւթերի կանոնաւոր փոխանակութիւնը պահպանելու համար անհրաժեշտ *սննդարար նիւթերի քանակութեանը* զանազան է, նայելով մարմնի պարունակութեան և կշռին, կլիմային և տարուայ եղանակներին, և մանաւանդ գործիքների խրեանց գործունեութեան պատճառաւ ունեցած աւել կամ պակաս կորստեան նայելով: Մարմնական կամ հոգեկան մեծ լարումների ժամանակ մարմինը աւելի կերակուր է պահանջում, քան հանգստեան ժամանակ, այդպէս և հասակի աճելուց կամ որեիցէ ծանր հիւանդութիւնից առողջանալու ժամանակ: Խիստ սննդարար և հեշտ մարսուող խորտիկներից աւելի փոքր քանակութիւն է հարկաւոր, քան թէ քիչ

սննդարար և շատ անդիւրամարս նիւթեր պարու-
նակող խորտիկներեց: Առհասարակ մարդս ուտում է
աւելի, քան որքան կարող է մարտել, և այդ մա-
սին արտաթորութեանց մէջ միշտ սննդարար նիւ-
թեր են պարունակում:

Ծան ուտել սովորելով մի մարդ կարող է ոչըն-
չացնել կերակրի մի այնպիսի քանակութիւն, որը
բաւական է 2—3 մարդոց համար: Երբէք հարկա-
ւոր չէ պէտք եղածից աւելի ուտելու սովորել: Ինչ
վերաբերում է նորան, թէ քանի անգամ օրը պէտք է
ուտել, 3 անգամը առաւել համապատասխան են
կազմուածքի պահանջմանց, միայն պէտք է ուշադր-
ութիւն դարձնել, որ կերակրի ընդունելու ժամա-
նակամիջոցների մէջ խիստ փոքր կամ խիստ աւելի
զանազանութիւններ չլինէին:

Այդպէս են անուանւում բոլոր հեղուկ նիւ-
թերը, որոնք չվնասելով մեզ, կարող են ծարաւ
յազեցնել: Նոքա արեան և մարմնի ջրային բա-
ղազրիչ մասերի տեղն են բռնում, որոնց մէնք շա-
բունակ վասնում ենք թոքերի, մորթու և երիկա-
մունքների միջոցաւ: Բայց, բացի այդ, բոլոր ըմպե-
լիները, մինչև անգամ ջուրը, այնպիսի սննդարար
նիւթեր են պարունակում, որոնք կարող են մարմնի
հաստատուն բաղադրիչ մասերի տեղն էլ բռնել:

Բոլոր ըմպելեաց մէջ միայն երկուսն են մարդուս

համար անհրաժեշտ պահանջ կազմում. ջուրը և
մանկական հասակում, կաթը: Արջիկն չափահա-
սի համար էլ կարող է ծառայել ինչպէս ըմպելի,
և դորա հետ միասին ինչպէս կերակուր:

Այս կամ այն բաղադրիչ մասերի պարունակու-
թեան նայած՝ ընպելիքը բաժանւում են. արտա-
յառէնդերի (ղովացուցիչներ), ինչպէս են ջուրը և թթուաչ
ըմպելիները, քոր են անարարներ, օր- բուսական իւղալի
սերմերից պատրաստած կաթի նմանող հեղանիւթը, հա-
ցի, հացի սերմերից և լորձիւնախառ, օսլայախառ նիւ-
թերի (գարու, վարսակի, բրնձի, սագօի, սպէպի, կը-
տուահատի սերմերի) եփած ջուրը, շիճուկը, անարարներ,
ինչպէս են կաթ, մսի ապուր, շօղօլաղ, անարարներ,
ինչպէս են սուրճ, թէյ, անանուխի, եղեսպակի ջուր, և
պէլեյներ, ինչպէս է գինի և զարեջուր:

Ջ Ո Ւ Ր

Առանց ջրի բնութեան մէջ կիսնք չկայ.

Ջուրը չափազանց կարևոր, սաստիկ անհրա-
ժեշտ սննդարար նիւթ է, որովհետև մեր մարմնը
իւր մեծ մասամբ (2/3) ջրից է բաղկացած: Աստայն-
ների մէջ եղեալ գործողութեանց և նոյն ուտայն-
ների յատկութեանց մեծամասնութիւնը նրանից է
կախեալ և միայն նորա օգնութեամբն է հնարաւոր
նիւթերի փոխանակութիւնը: Մենք անդադար երի-
կամունքների (մէղի), մորթու (քրտիք և մորթու
արտաշնչութիւն), թոքերի (արտաշնչած օդ) և ա-
ղիքների (արտաթորութիւնք) միջոցաւ կորցնում ենք

և այդպէս մասնաւոր բնութեան պատճառով

Չրի բաւական նշանաւոր քանակութիւն (իւրաքան-
չիւր օր մօտ 4 Ֆունտ), հեղուկ և զազի ձևերով:
Եթէ այդ մնուած ջուրը բաւականապէս չի փոխա-
րինվում, այն ժամանակ ծարաւութեան զգացմունքը
ցոյց է տալիս ոստայնների չորանալը: Առողջութիւն
միայն այն ժամանակ է հնարաւոր, երբ մեր մարմինը
պարտ ու պատշաճ քանակութեամբ ջուր է մտնում:
Բնական պայմաններում Չրի խիստ առատութիւն չի
կարող գումարուիլ մարմնի մէջ, որովհետև այդ ա-
ռաւելութիւնը անզադար մէջով և քրտինքով դուրս
է ձգվում: Բացի այդ, ջուրը իւր արտաշնչութեամբ
մարմնի մակերեսի վրայ նրա ջերմութիւնը միշտ
մի բարձրութեան վերայ է պահում: Չրի անհրա-
ժեշտ քանակութիւնը մենք մասամբ բնականներէ
ձևով ենք ստանում, մասամբ խորտիկներում, որոնք
մեծ մասամբ բաղկացած են Չրից (75—80 տո-
կոս):

Եթէ չոր համար մանաւանդ պիտանի է ողջիւրի և
Չրի ջուրը, նա ոչ միայն համեղ է, այլ և օգտա-
կար կրային աղեր է պարունակում: Անձրեային և
թորած ջուրը դուրի են հանքային բաղադրիչ մասե-
րից, և այդ մասին աղ աւելացնելն պահանջում
(մանաւանդ հասարակ աղ), որպէս զի խմելու հա-
մար պիտանի լինին: Բացի հանքային նիւթերից,
ջուրը գազեր էլ է պարունակում, որոնք Չրի եռաց-
ման և սառեցման ժամանակ ջոկվում են փամփուշ-
տիկների ձևերով, այդ գազերը-մթնոլորդային օդ և
ածխածին են: Խմելու համար լաւ, առողջարար

ջուրը պէտք է հեռուեալ պահանջներին բաւակա-
նացնի. նա պէտք է կատարեալ թափանցիկ և ան-
գոյն լինի, բիւրեղանման պարզ և այնպէս էլ մնայ
օդի մէջ երկար կենալուց յետոյ էլ, նա պէտք է
զովայնի և չունենայ ոչ հոտ և ոչ կողմնակի ճա-
շակ, ամառը պէտք է մթնոլորդային օդից ցուրտ,
ձմեռը տաք լինի: Աղբիւրի նոր ջուրը 6 մինչև 10°
ըստ Բ. բարեխառնութիւն ունի: Խիստ ցուրտ ջուրը
կարող է ֆլասակար լինել ստամոքսի համար, մա-
նաւանդ թոյլ մարդու:

Մեր խմելի Չրի հետ եղած խառնուրդը պատճա-
ռաւ, այդ ջուրը կարող է ծանր հիւանդութեանց պատ-
ճառ լինել: Առաւել կարող է ֆլասակար լինել արտաք-
նոցների և աղտեղութեանց խողովակների մօտից անց-
նող ջուրը: Մաքուր, առողջարար Չրի մասին հոգալով
չատ հիւանդութիւններից կարելի է նախադրուշանալ:
Եթէ խմելու համար լաւ ջուր գտնել անկարելի է, այն
ժամանակ հարկաւոր է գտնուած վաղ ջուրը խմելու պի-
շինել: Իսկ դորան համեղ կարելի է եռացման միջոցաւ,
բայց որովհետև եռացման ժամանակ ամբողջ օդը արտաք-
սվում է, որի պատճառաւ ջուրը անհամ է դառնում,
ուստի պէտք է փակեալ ամանի մէջ խառնել նորան: Ամէ-
նից առաւել պատշաճաւոր է վատ ջուրը քամին նորայրած
փայտային ածուխի փոշույ միջով, որովհետև ածուխը հե-
ղանիւթերից հոտաւոր, փտող և վատ ճաշակ ունեցող
գործարանական նիւթերը խելու յատկութիւն ունի: Չրի
ճաշիչ Բուրդու-համար նորա վրայ աւելացնում են քա-
ցախ, պտուղային թթու և քաղցր հիւթեր, գինի և ուրիշ
ոգիւտոր հեղանիւթեր: Այդ բոլոր խառնորդներն, իհար-
կէ, կարող են Չրին առաւել համեղ և զովարար դարձ-
նել, բայց նոքա չեն կարող խափանել ֆլասակար խառ-

նուրդներն ազդեցութիւնը, եթէ այնպիսիներ պարունակուում են ջրի մէջ:

Գարեջուր

Գարեջուրը ամէնից առաւել զովարար, ամէնից լաւ ծարաւ կոտորող ըմպելի է, ջրից յետոյ: Բայց այդ գլխաւոր կերպով վերաբերվում է միայն շատ թեթեւ, չափազանց քիչ ալիօճօլ պարունակող ըսպիտակ և սև գարեջրին, և անկարելի է միևնոյնը ասել թունդ, գինեոյ ոգիով հարուստ տեսակների համար: Բացի այդ, գարեջուրը թեթեւ սննդարար մարսողութեան մի փոքր նպաստող, արեան շրջանառութեան և ջրային դրութեան թեթեւ կերպով զրգող ըմպելի է:

Լուս Գարեջրից պէտք է պահանջել. որ նա կատարեալ եփեկած, թափանցիկ լինէր, կանգնելուց մրուր չթողներ, չունենար ոչ հոտած, ոչ թթու ճաշակ, մի փոքր մածուցիկ լինէր, ոչ ջրալի, գրգռէր, ոչ թէ արբեցնէր, սպիտակ, փոքրիկ-փամփուռ շտիկաւոր փրփուր թողներ, որը և չանհետանար խոկոյն, այլ գարեջրի երեսին և անօթի պատերի վրայ մնար երկար ժամանակ:

Բ. ԿԱԹ.

Կաթը, սպիտակ արիւնը, ինչպէս անուանում են նորան, չափահասի համար կարող է ծառայել կերակրի տեղ էլ ըմպելեաց տեղ էլ ի միասին: Նա

ինքն ըստ ինքեան կարող է պահպանել մեր մարմնի սննդառութիւնը (նիւթերի փոխանակութիւնը), որովհետև պարունակում է այն բոլոր նիւթերը, որոնցից զոյացած են արիւնը և մարմինը: Երեխայի համար կաթը անպայման անհրաժեշտ է, դա է միակ, նորան սպիտակ ուտելիքը: Ինչպէս յայտնի է, կաթը մի սպիտակ, անթափանցիկ, քաղցրը ճաշակով և հոտով հեղանիւթ է: Նա պարունակում է մինչ 33 պրոցենտ այնպիսի նիւթեր, որոնք կազմում են արիւնը և բաղկացած է ջրի մէջ հալած կաղէկնից, շաքարից (կաթից) և արեան աղերից, այդ հալոցի մէջ լողում են կաթնային կամ կարագային գնդակիկները, որոց իւրը նուրբ սպիտակացուցին թաղանթով շրջապատած է: Այդ գնդակիկները կաթին սպիտակ գոյն և անթափանցիկութիւն են տալիս, իսկ կաթի հանդիստ կեցած ժամանակ նորա, իրենց թեթեւութեան պատճառաւ հաւաքվում են երեսը (տեր): Սառնելու և խնոցելու ժամանակ, ընդհանրապէս սերի սաստիկ շարժելուց, կաթնային գնդակիկները պայթում են, կրպուում են միմեանց և կազմում են կարագ, որ բաղկացած է իւղից կաղէկնի, շաքարի և աղերի փոքր ենչ խառնուրդով: Իսկ կաթի մէջ լուծեալ նիւթերի մեծ մասը այդ ժամանակ մնում է կարոցի մէջ, այս կարագի շիճուկի, որ մի փոքր թթու է դարձած լինում: Կաթը օդի մէջ մնալով, մանաւանդ տաք տեղում և կայծակի ժամանակ, թրթվում և ժրարվում է: Ծրարի մէջ և երեսին եղեալ

պարդ, մի փոքր կանանչագոյն հեղանիւթը անուան-
վում է շիճուկ, իսկ ծրարները խաճու: Կաթի թը-
թուիլ և ծրարուիլը այս կերպով է կատարվում.
օղի և ջերմութեան ազդեցութեան տակ կազէինը
կաթնային շաքարի մէջ փոփոխութիւն է զոյաց-
նում, որի պատճառաւ կաթնային շաքարը կաթ-
նային թթուածի է փոխվում, այդ թթուածն էլ
կապում է նատրին, որը լուծեալ դրութեան մէջ
էր պահում կազէինը, ուստի այս վերջինս էլ տակ
է նստում:

Լուս կաթի նշանները յետագաներն են. նա պե-
տի լինի սպիտակ, միայն մի փոքր կապտագոյն (չսփ-
տի փայլի), մատերի արանքում իւղի պէս երևայ,
հաճելի հոտ և կակուղ, քաղցր համ ունենայ,
եռացնելուց երեսի վրայ պիտի փառ կազմուի: Լա-
կաթի մի կաթիլը մաքուր ջրի մէջ թափելուց,
պէտք է ցած իջնի, իսկ եղունգի վրայ պէտք է
կիսագնդի ձևով փնայ և չհոսի:

Կաթը թէև ամենամեղաբար, բայց ամենա-
ղիւրամարս կերակուր չէ: Որոշ ասելով նա ստա-
մոքսի մէջ ստամոքսային թթու հեւթի ազդեցու-
թեամբ ծրարվում է և խաճոյի մեծ կամ փոքրիկ
կտորներ է կազմում: Եթէ կտորները մեծ, կարծր,
իւղով շրջապատած են, այն ժամանակ ստամոքսա-
յին հիւթը վատ է թափանցում նոցա մէջ և նո-
ցա լուծելու (մարսելու) համար երկար միջոց է պա-
հանջում: Այդ մասին քիչ կազէին և կարագ ու-
ունեցող կաթը, առաւել շիճուկը, չափազանց

ղիւրամարս են լաւ իւղալի կաթից, թէև այնքան
անդարար էլ չեն: Որպէս զե կաթը դիւրամարս լի-
նի, պէտք է նորան փոքրիկ ուժակերով խմել և նոյն
ժամանակ հետը հաց ուտել, այն ժամանակ ստա-
մոքսում ծրարուող կազէինը կարող է միայն խա-
ճոյի փոքրիկ կտորներ կազմել, որոնք ստամոքսային
հիւթի համար դիւրաւ թափանցելի և լուծանելի
են: Թոյլ և հիւանդ ստամոքսի համար կաթը, ինչ-
պէս կերակուր, բոլորովին պէտքական չէ:

Կաթի մեղաբարութիւնը կախեալ է նորա միջի
կազէինի սպիտակուցային նիւթի, կարագի (իւղի) և
կաթնային շաքարի (ջերմացուցիչ նիւթ և իւղարտադրիչ)
պարունակութիւնից: Սպիտակուցային նիւթերից (որոց
հետ կապուած են զլսաւորաբար արեան հանքային բա-
ղադրիչ մասերը) կաթի մէջ պարունակվում է 10 մաս,
իւղից 10 և շաքարից 20 մաս: Բոլորովին զանազան
կաթնակերների կաթը միշտ միեւնոյն նիւթերից է բաղ-
կացած, կաթի զանազան տեսակները տարբերվում են
այս կամայն բաղադրիչ մասերի քանակութեամբը: Կաթի
վերայ մեծ ազդեցութիւն ունի կաթ տուող կենդանու ու-
տելեաց որականութիւնն էլ: Մտային կերակրի ժամա-
նակ կաթի քանակութիւնը խիստ շատ է լինում, քան
բուսական կերակրի ժամանակ, մտային կերակրի ժամա-
նակ իւղի և կազէինի պարունակութիւնն էլ է աւելա-
նում:

Այլ և այլ կենդանիների կաթի հետ խառնվում են
հոտաւէտ նիւթեր էլ, որոնք մորթային արտադրութեանց
մէջ էլ են երևում և կաթի հոտի ու համի մէջ մեծ տար-
բերութիւն են պատճառում: Կաթնակերների կաթը
մարդկայինից նորանով է տարբերվում, որ առաջինը
խիստ շատ կազէին և իւղ է պարունակում, վերջինը

1003
10101



խիստ շատ կաթնային շաքար: Մատակ իշի կաթը շաքարի առատ պարունակութեամբը ամենից առաւել է նրմանում մարդկային կաթին: Կով կթելուց վերջում ստացած կաթը միշտ աւելի հարուստ է իւղով, քան կթելու սկզբում ստացած քաժինները: Որովհետև կովի կաթը մի ֆունտում պարունակում է $1\frac{3}{5}$ լօտ սպիտակուցային նիւթեր, $\frac{3}{10}$ լօտ կարագ և $\frac{1}{5}$ լօտ կաթնային շաքար, իսկ չափահաս մշակը 24 ժամի ընթացքում պահանջում է գէթ 6—7 լօտ սպիտակուցային նիւթեր և 23 լօտ իւղ արտադրիչներ և իւղ ուրեմն 4—5 ֆունտ կաթը կծածկեն սպիտակուցի պահանջը, բայց հարկաւոր է աւելացնել դեռ 2 լօտ իւղ և 18 լօտ իւղարտադրիչներ (շաքար, օսլայ և այլն), որ պէս զի սնունդարար նիւթերի կատարեալ համապատասխան քանակութիւն ունենանք:

Կաթ «հէշ» ժամանակ պէտք է յիշել որ նա կարող է թթուել օդից, ջերմութիւնից և փոքրիկ գործարանաւոր գոյութիւնների (վերբիօն, բակտերիա) ներկայութիւնից, հետևաբար պէտք է երեքիցն էլ զգուշանալ: Թթուածին պարունակող օդը արտաքսելու, և կազէինը թթուածնի հետ միաւորելը խափանելու, նոյնպէս և կաթի մէջ պարունակուող գործարանաւոր գոյութիւնները մեռցնելու համար, պէտք է եռացնել կաթը (գոնէ օրը մի անգամ): Խոշ փակած թիթեղեայ տուփերի մէջ կաթը պահվում է շատ երկար ժամանակ: Դորա համար տուփը (կամ շիշը) նոր կաթով լրցնում են մինչև ի բերան, տաքացնում են եռալու չափ և յետոյ իսկոյն էլ լինում են (կամ կնքում): Բացի այդ, նոյնպէս պահելու նպատակաւ, կաթի վրայ սպիտակ եղէգնեայ շաքար են աւելացնում և խառնուրդը գոլորչիացնում են (թանձրացրած կաթ): Մառնատան մէջ շատ լաւ կարող է մնալ կաթը: Կաթի ծրարուիլը յետաձգվում է և երկած

խաթթու նստրի փոքրիկ խառնուրդով, որը կատարեալ անվնաս է:

Որովհետև կաթնային թթուն (մածուցի մէջ) հետաւորութեամբ լուծում է պղինձը և կապարը, որով խիստ թիւնաւոր կաթնաթթու աղեր են գոյանում, ուստի երբէք չպէտք է կաթը պղնձեայ և կապարեայ անօթներում պահել: Կաթ պահելու համար զլիւսաւորաբար պէտքական են անպակեայ և փայտեայ անօթներ, որովհետև կաւ է և երկաթէ անօթը նոյնպէս կարող է թունաւորել կաթին, թէ որ վատ, կապար պարունակող շիբ ունենայ:

Մահէլուիւն: Կաթի բաղադրիչ մասերը. կարագ, կաղէին, հարոցք և շիճուկը, գործ են ածում կերակրի մէջ և առանձին էլ: Հարոցք և շիճուկը կաթ և խաճոյ պատրաստելուց են մնում: Դորա արդէն այնքան սնունդարար միջոցներ չեն, ինչպէս կաթը, որովհետև նոքա չափաչանց փոքր կարագ և կաղէին են պարունակում, այլ զլիւսաւորաբար կաթնային շաքար, կաթնային թթու և աղեր:

Գ. Կենդանական կերակուր:

Կենդանական սննդարար միջոցների բաղադրիչ մասերը զլիւսաւորաբար սպիտակուցային մարմիններ են, որոնք զլիւսաւոր կերպով ծառայում են մեր մարմնի ոստայնների շինութեան համար: Բայց չնայելով դորան, կենդանային կերակրի մէջ իւղ արտադրիչների և ջերմացուցիչ նիւթերի մեծ պակասութիւն կայ, որոնք առատօրէն գանվում են բուսական կերակրի մէջ: Այդ պատճառաւ մեր մարմնի սննդառութիւնը կատարեալ յաջողաբար է կատարվում միայն խառնուրդ կերակրով, որ բաղկացած է կեն-

դանական և բուսական նիւթերից: Միայն վայրենի-
 ների կերակուրը բաղկացած է լինում համարեա՛ բա-
 ցուտապէս մօից. ճարպ կամ ուրիշ իւղ աւելացրած
 վրէն: Մեր մարսողական գործարանը կազմուած է
 ոչ բացառապէս կենդանային, ոչ բացառապէս բու-
 սական կերակուրների գործածութեան համար: Ան-
 դանական սպիտակուցները սոքա են. հոսրա՛նէ լոնէ՛ն-
 արեան ծրարուող բաղադրիչ մասը և մնի՛ գլխաւոր
 բաղադրիչ մասը, սպիտակուց, զանազան է արեան, մը-
 կանուներային հիւթի ու ձուի «սպիտակուցի» մէջ,
 հոգէն՝ կաթի (պանիր) և արեան մէջ, սոսի՛ն է կամ
 դոնգոլ — ածառների, ոսկորների ջիւերի և ջլային
 թաղանթների մէջ: Անդանային իւղերն են. հո՛ւ Ե-ը,
 կաթի հոսրա՛ք, ձուի գեղձուց, ոսկորների միջի հոսրային
 ուղէ՛լ (ծուծ):— Անդանային իւղ արտադրիչներ և
 ջեւուցիչ նիւթեր են. կաթի միջի հոսրային շա՛քալ և
 հոսրային լեւոն, մեղրը, որ պատրաստուած են մեղու-
 ները ծաղկային փոշուց: Թէ ինչ կերպով են (սպի-
 տակուցի, կազէինի թէ այլ կերպերով) սպիտակու-
 ցային նիւթերը մեր մարմինը մտնում, այդ միևնոյն
 է, նոյնը վերաբերվում է իւղերին էլ: Սպիտակու-
 ցային նիւթերը և կերակրի եւղերը մարսողութեամբ
 և արեան մէջ այնպէս պատրաստվում են վերստին,
 որ կարող են ծառայել մարմնի շինութեան և ջեր-
 մութիւն արծարծելու համար:

Իւր անպատճառ պէտք է դոնուի մեր կերակրի մէջ,
 որովհետև նա անպայման անհրաժեշտ է մարմնի կազմու-
 թեան և պահպանութեան համար: Նա ոչ միայն մաս-

նակցում է ստալյաների շինուածքին (մանաւանդ ջղերի,
 գլխի և մէջքի ուղեղի), այլ և մի քանի հարկաւոր մա-
 սերի համար իբրև ծածկոյթ է ծառայում, մարմնի գծագ-
 րութեանց գոլորշիութիւն է տալիս, իւր ընդմորթեայ
 խաւովը մարմնի ներսը պաշտպանում է հարուածներից,
 ճնշումից, ծառայում է իբր ջերմութեան վատ հաղորդիչ
 (պաշտպանում է արտաքին ցրտից և դուրս չէ թողնում
 մարմնից նորա յատուկ տաքութիւնը) և վերջապէս, ա-
 րեան մէջ այրուելով, մասնակցում է մարմնի ջերմու-
 թեան արծարծման: Իւղի տեղը միայն խիստ անկատար
 կերպով կարող են բռնել բուսական իւղ արտադրիչները
 (օսլայ, շաքար) և այս վերջինները մեծապէս զիւրամարս
 կարող են լինել միայն իւղ աւելացնելով:

Մ ի ս:

Կերակրի մէջ մեր գործածած մօից կազմվում
 է մեր մարմնի միսը և եթէ կանոնաւոր ուտենք
 միսը (լաւ ծամել) իւղի և իւղարտադրիչների պարտ
 ու պատշաճ քանակութեամբ հանգերձ, այն ժա-
 մանակ այդ տեսակ կերակուրը առաւել ոյժ է տա-
 լիս, քան որ և իցէ մի այլ կերակուր: Բարձրաստի-
 ճան կենդանեաց մսի վերայ, առաւել խոտակեր
 կաթնակերներինը, կարելի է նայել իբրև պնդացած
 արիւնի, որովհետև արեան և մսի մէջ համարեա
 միակերպ բաղադրիչ մասեր են գտնվում: Միսը
 պարունակում է 59 պրօցենտ արիւն կազմող նիւ-
 թեր: Ինչպէս որ մսակեր կենդանիները իրենց մկա-
 նուներային ուժով և շարժողութեանց արագութեամբ

գերազանցում են խոտակերներից, այդպէս և այն ազգերը, որ գլխաւորաբար մային կերակրով են ապրում (անդդիացիք), աշխուժութեամբ, մկանունքային ուժով գերազանցում են գլխաւորաբար բուսական կերակուրներով ապրող ազգութիւններից (Տնդկացիներ):

Մեր կերած մսի մէջ առաւել նշանաւոր են երկու բաղադրիչ մասեր. մկանունքային մանրաթելերը և մկանունքային հիւթը, որ գտնվում է մանրաթելերի մէջ և նոցա արանքներում, և որ մսին տալիս է նորա յատուկ ճաշակը և հոտը: Այդ մասերի մէկի բացակայութիւնից միսը կորցնում է իւր բոլոր սննդարարութեան ոյժը: Բացի այդ միսը պարունակում է բջիջային և ջրային հիւսուածքներ, իւղ, անօթներ, ջրեր, արիւն և աւիշի: Էտպէս բոլոր կենդանեաց միսը միատեսակ բաղադրութիւն ունի, միայն առանձին բաղադրիչ մասերի քանակային յարաբերութիւններն և մանրաթելերի որակութիւններն են փոխվում, որից և կախուած է մսի այլ և այլ տեսակների սննդարարութեան և դիւրամարսութեան զանազան աստիճանը: Հաասարապէս և մսի պատրաստելու եղանակը մեծ ազդեցութիւն ունի նորա դիւրամարսութեան և սննդարարութեան վերայ:

Որքան աւելի արիւն և հիւթ է պարունակում միսը, որքան կակուղ և լուծանելի են նորա մանրաթելերը, այնքան նա աւելի սննդարար և դիւրամարս է: Միս պատրաստելու ամենագեղեցիկ եղանակը խորովել է (առաւել ևս չամփուրի վերայ), որովհետև այդ ժամանակ ամենափոքր մկանունքային հիւթ է կորչում, և մանրա-

թելերը կակղելով դիւրաւ են բաժանվում միմեանցից. — Բացակա, թթուեցրած կաթի և նատրով լուծած ջրի մէջ մսի երկար կենալուց, այդպէս և զով օգում. կախելուց, մկանունքային մանրաթելերը նոյնպէս լուծանելի են դառնում: Եփելով լաւ միս ստանալու համար, պէտք է մսի մեծ կտորը ուղղակի յեռ եկող ջրի մէջ ձգել և սաստիկ կրակի վրայ դնել: Սակայն այդպէսով լաւ արդանակ չի գոյանալ: Լաւ արդանակ ունենալու համար պէտք է մսի փոքրիկ կտորները ցուրտ ջրի մէջ դնել և հետզհետէ տաքացնել նորան: — Որքան լաւ է ծամած լինում միսը, այնքան դիւրին և լաւ է մարսվում նա: Խորոված, տապակած և լաւ եփած միսը չափազանց դիւրամարս են, հում, աղած և ապխտած մսից: Երիտասարդ կենդանեաց միսը չափազանց շուտ է մարսվում, քան ծեր կենդանիներինը, որովհետև հասակի հետ ոչ միայն պակասում է մսի միջի ջրի պարունակութիւնը, այլ և մանրաթելերն էլ հէնց աւելի կարծրանում, դժուար լուծանելի են դառնում: Վայրի կենդանեաց միսը աւելի դիւրամարս է ընտանի կենդանիների մսից: Առատ իւղով պատրաստած միսը, որին իւղը լաւ թափանցած է, աւելի դժուար է մարսվում, որովհետև ստամոքսային հիւթը այնպէս դիւրաւ չէ կարող իւղի միջով մսի մէջ թափանցել: Խնչ վերաբերում է մսի տեսակներին, դորա դիւրամարսութեան վերաբերութեամբ հետեւեալ կարգով են հետեւում. թռչունների միսը, կաթնակերներինը, ձկներինը, երկակենցաղներինը (կրիաներ, կոկորդիլոսներ, գորտեր), խնցեփտինները և ոտրեններինը: Չիտ միսը արդէն այնպէս սննդարար չէ, ինչպէս ասուրի միսը, որովհետև նա շատ սակաւ իւղ է պարունակում և նորա մանրաթելերը բաւական կոշտ են:

Հիւանդ կենդանեաց միսը կարող է փաստային լինել, բայց եփելով և խաշելով նորա վնասակար յատկութիւն-

ները սովորաբար կորչում են: Խոզի մտի մէջ պատահում է գալարածն որդ, որը յաճախ մահ է պատճառում: Այդ թելաւոր, միայն խոշորացոյցով տեսանելի որդը տրիխին պարունակող խոզի մտից մարսողական գործարանի մէջ է ընկնում միայն այն ժամանակ, երբ այդ տեսակ միւր ուտում են հում կամ ոչ բաւականաչափ եփած կամ խորոված: Տրիխինները ստամոքսի և աղիքների պատերը ծակում են, մկանունքների մէջ են սողում և կաշում են այն տեղից քսակների ձևերով: Տրիխինից պաշտպանելու համար, չպէտք է ուտել հում կամ ոչ բուլբուլին եփած խոզի միս (մանաւանդ ծխում լաւ չչորացրած երչիկների մէջ), կամ թէ յառաջ քան ուտելը պէտք է խոշորացոյցով քննել միւր: Պալարալից խոզի միւր կարող է մեր աղիքների մէջ հողմէնէն շնորհ պատճառել: Այն կենդանեաց միւր, որոնք առաջուց դեղ են ընդունել (մկնդեղ, սնդիկ), կարող է նոյնպէս վնասակար լինել: Չպէտք է նոյնպէս ուտել հողմէնէն: Հոտ բռնած որսի միս պատրաստելու ժամանակ պէտք է զգուշանալ վիրաւորումներից, որովհետև այդ ժամանակ հեշտ կարելի է պատճառել արիւնի թիւնաւորում: Հոտած ձուկը, ըստ երևոյթին, միշտ վնասակար է, քանի որ բարձրաստիճան կենդանեաց հոտած միւր պատրաստութեամբ կարող է անվնաս դառնալ թէև չկորցնի էլ իւր հոտը:

Մտիկերդ հոտերը, կենդանեաց փրոպիները, որոնք նոյնպէս մնային կերակուրներ են համարվում, պարունակում են այնպիսի սննդարար նիւթեր, ինչպէս միւր, և այդ մասին նոյնքան էլ սննդարար են, բայց մեծ մասամբ ոչ այնպէս դիւրամարս: Սորանց վերաբերում են, աղիքները, որ սակաւ ինչ անգոյն միս, իւղ և սօսինձ են պարունակում, չեփ-

րը, իւղի և արեան բաւական նշանաւոր պարունակութեամբ, յրէւս ԲԳՅԻՆ ԳԵՂՅ, լուծանելի սպիտակուցի մեծ և իւղի փոքր քանակութեամբ, փոքր, արիւնի և չմարսուող ջլային ոստայնի առատ պարունակութեամբ, երկհամարները, սպիտակուցի բաւական մեծ քանակութեամբ, աղիքի որ հարուստ է սպիտակուցով և իւղով: Ձիւր ու Լադանի երբ սօսինձ են տալիս և անմարս են, աղիքները տալիս են իւղ (ոսկրային ուղեղ), երիտասարդ կենդանեաց հողմէնէն սօսնձանման դոնդող (ժելէ) են պատրաստում: Արիւնը բոլոր սննդարար նիւթերից ամենալաւն է, այնու ամենայնիւ նա սակաւ է գոծածվում (երչիկային սպասի մէջ, արիւնէ երչիկներում):

Երչիկները (կալբաս) կարող են վնասակար լինել որոշ պարունակելուց (մանաւանդ վատ ապխտած նուրբ երչիկներում), կամ թէ այնպէս անուանեալ երչիկն Երչիկային իւղային թթուատ) գոյանալուց: Երչիկային թոյն առաւել հեշտ գոյանում է ոչ բաւականաչափ եփած, կամ վատ ապխտած, հին, սառած և կրկին հալած երչիկներում: Այդ թոյնը աւերմունքներ է պատճառում զլիաւորաբար մարսողական գործարանների մէջ, պատճառում է մեծ ծարաւութիւն, խոխոց շնչափողում, սրտի խառնել, փսխում, որովայնալուծութիւն, փորի ցաւեր: Այդ կերպ թիւնաւորուելուց բժշկուելու համար հարկաւոր է թոյն հեռացնել փսխողականով, այնուհետ առատ լորձիւնոտ ըմպելիք և թունդ սուրճ: Սխտոր պարունակող երչիկների մէջ շատ անգամ պարունակվում է վատ, հոտած միս, որի համը և հոտը թաղնվում են սխտորի համի ու հատի տակ:

կտակ յոյս արարած ան Գ յոտայ - ու

Չ ու .

Չուն, կաթի և մսի հետ, ոչ միայն ամենամանրնադարար, այլ և ամենաղիւրամարս կերակուր է, եթէ թերխաշ ուտվի: Գորա հակառակ պինդ եփած ձուն բաւական դժուար է մարսվում: Չուի, ինչպէս և կաթի մէջ, գտնվում են այն բոլոր նիւթերը, որոնք կազմում են մեր արիւնը և առհասարակ մեր մարմինը: Ամենից յաճախ ուտում են թռչնոց ձուն, աւելի սակաւ երկակենցաղներինը (կրիաների, կայման) և ձկներինը (ձուղպ):

Թռչնոցի չուն բազկացած է դեղնուցից, սպիտակուցից և կեղևից (ածխած թթու կիր): ա.) Չուի դեղնուցը զլխաւորաբար կազմվում է իւղով, շաքարի, երկաթի և ֆոսֆորի խառնուրդով հանդերձ: Գեղնուցի մէջ պարունակվում է նոյնպէս սպիտակուց էլ (վիտեյին), որը ծրարվում է կփելուց, որի համար գեղնուցը ամուր, բայց դիւրաւ տրորուող զանգուածի է փոխվում: բ.) Թռչունի ձուի սպիտակուցը սպիտակուցի թանձրացրեալ լուծուածք է, որ, բայց նորանից, դեռ պարունակում է աղեր, որոնք արեան մէջ էլ կան, մի փոքր իւղ և շաքար: Յփելու ժամանակ հեղուկ սպիտակուցը կարծր, անթափանցիկ, սպիտակ զանգուածի է փոխվում: Չուն պարունակում է 1000 մասի մէջ մօտ 134 մ. սպիտակուց, 116 մ. իւղ, 10-11 մաս աղեր, մնացեալը ջուր:

Չուի դեղնուցը կախուած է նորանից թէ ինչպէ՞ս են ուտում. հո՞ւմ, թերխաշ թէ՞ պինդ եփած. որովհետեւ ձուի սպիտակուցային նիւթերը ստամոքսում ծրարվում են, կաթի կազէինի նման և պէտք է նորէն լուծվին ստամոքսային հիւթով: Չուն որբան պինդ է խաշած, այնքան նա դժուար է մարսվում: Թարմ հում ձուն ամենից դիւրին է մարսվում և արդէն 1—1½ ժամ յետոյ դուրս է գալիս ստամոքսից: Մի փոքր դժուարութեամբ (2—2½ ժամում) է մարսվում թերխաշ ձուն, իսկ շատդժուար է մարսվում (3—5 ժամում) պինդ խաշած ձուն, առաւել եթէ լաւ չըծամեն նորան, ինչպէս հարին է: Պինդ եփած սպիտակուցը դեռ աւելի դժուարամարս է, քան պինդ եփած դեղնուցը: Եթէ պինդ եփած ձուն բաւական լաւ ծամած չլինի, և այդ մասին էլ երկար միջոց չմարսվի, այն ժամանակ նորա լուծվելուց ստամոքսում շատ ծծմբախառ-ջրածնային գազ և իւղային թթու են գոյանում, որոց ներկայութիւնը պատճառում է ստամոքսի խանգարումն, փորացաւ և այլն: Չուի դեղնուցի իւղը, ինչպէս ընդհանրապէս բոլոր իւղերը, լեարդի լիւղոյ և աղիքային ու փորագեղձի հիւթերի միջոցաւ իւր բաղադրիչ մասերի վրայ է բաժանվում, որից յետոյ դիւրաւ ներս է առնվում ծծող անոթների մէջ:

Չուեր դեղնուցը համար պէտք է ուշադրութիւն դարձնել այն բանի վերայ, որ ձուն գծելուց փոքր ժամանակ յետոյ նորա բուժ ծայրին մի տարածութիւն է գոյա-

նում, օղով լցրած: Արտաքուստ, կեղևի միջով թափանցած այդ օղի թթուածինը սպիտակուցի նեխիլ է պատճառում, այդ մասին ձուերը երկար պահելու համար, պէտք է նախազգուշանալ նոր դձած ձուերի մէջ օղ թափանցելուց: Այդ նպատակով կարելի է կեղևը օղի և ջրի դէմ անթափանցիկ շինել ծածկելով նորան իւղով կամ գածով ու իւղով, կաուչուկով, հալած ձիւթով: Չուաները դնում էլ են կրային կաթի կամ աղի մէջ:— Չատկական ձուաներ ներկելու համար չպէտք է փնասակար ներկեր վերանեն:

Չուերի լարման հետեւալ միջոցով է իմացվում.
 1) ձուն բռնում են լոյսի դէմ, եթէ կատարեալ լի և ըստ սպիտակուցը դեռ պարզ երևայ, ձուն թարմ է: 2) Չուն շարժելուց պէտք է ձայն չդուրս գայ, եթէ ներսից լրկում է, նա անպէտք է: 3) Եթէ ձուի երկու ծայրերին լեզու կպցնելուց բուժ ծայրը սուր ծայրից աւելի տաք լինի, ձուն դեռ սլիտանի է, իսկ եթէ երկու ծայրերի վերայ բարեխառնութիւնը միննոյն է, ձուն անպէտք է, 4) Եթէ ձուն լողում է ջրի երեսին, նա արդէն չին է: 5) Կատարեալ թարմ ձուաները կրակի մօտ քրտնում են հըները—ոչ.—Սառած ձուաները պէտք է յետ բերել ցուրտ ջրի մէջ:

Կարագ և պանիր:

Այդ երկու սննդարար նիւթերը գոյանում են կաթից, որը իւր սննդարարութեամբը նորանց է պարտաւոր: Պանիրը սպիտակուցային նիւթ է և ձուի սպիտակուցին է համապատասխանում, կարագը իւղ է, ձուային գեղնուցի նման: Հետեւաբար

միայն երկուքը միասին, կարագը և պանիրը, և այն հոյցի հետ, կազմում են յարմարաւոր կերակուր:

Կարագը, որ բաղկացած է իւղի 3 այլ և այլ տեսակներից, երբէք մաքուր կաթնային իւղ չէ ներկայացնում, այլ միշտ փոքր ինչ հարոցք (կաղէին) է պարունակում, որից աւելի համ և սննդարարութիւն է ստանում: Որքան աւելի է կաղէին պարունակվում կարագի մէջ, այնքաննա շուտ է թըլթփում և կծվում: Այդ բանից զգուշանալու համար, պէտք է հետեւաբար բոլորովին հեռացնել կաղէինը, կամ արգելք լինել նորա լուծվելուն, այս նպատակով կարագը կամ լուանում են մի քանի անգամ, կամ աղում են, կամ թէ հալեցնում են (հալած կարագ): Հալելու ժամանակ կաղէինը բաժանվում է երեսին կանգնած հում, փրփրայի զանգուածի (փրփուրի) կերպով: Կծուած կարագը նորէն ուղղելու համար, պէտք է ածխած թու նատր աւելցնել (2 1/2 դրամ 3 ֆունտ կարագի վերայ): Ատա անագած պոյտերի, կամ կապարեայ, պղնձէ և ցինկէ անօթների մէջ պահելուց կարագը կարող է թիւնաւոր դառնալ:

Կարագի մէջ խառնուրդներ անում են նորա գոյնը կամ ծանրութիւնը փոխելու համար: Կարագը առաւել դեղին գոյնի է ներկվում քրքումով, զափրանով, ստեպոլինի հիւթով: Եթէ հալած գոյն տուած կարագի վերայ ջուր ածուի, նա կղեղնի: Կարագը աւելի ծանր լինելու համար հետը խառնում են աւազ, կաւիճ, որձաքար, ալիւր, օսլայ, դած, կաւ և այլն: Կարագը հալելուց, այդ տեսակ խառնուրդները տակ են նստում:

Պանիրը բաղկացած է կաթի կազէիննց, բայց էլի մեծ կամ փոքր քանակութեամբ կարագ, կաթնային շաքար և կաթի ուրիշ բաղադրիչ մասեր է պարունակում: Կարագի պարունակութեամբը (նայելով թէ պանիրը պատրաստուած է երեսը քաշած թէ անքաշելի կաթից, կամ մինչև անգամ սերից որոշում են իւղալի և ոչ իւղալի պանիր, իւղալի պանիրը հարկաւ աւելի աննդարար է քան ոչ իւղալին: Սովորաբար պանիրը սաստիկ աղերով առանց գործածելու պահում են, մինչև նա հնանում կամ հասունանում է, որով նորա մէջ պարունակած կազէինը զիւրաւ լուծուող է դառնում: Ծեր պանիրը գրգռիչ կերպով ազդում է ստամոքսի վերայ, ինչպէս համեմունք: Պանրի անհրաժեշտ է ըստ պիտակուցի առատ քանակութեան պատճառաւ, առ հասարակ շատ նշանաւոր է, նա սակայն բաւական դժուար է մարսվում, որովհետև նորա կարծրութեան և իւղի առատութեան պատճառաւ ստամոքսային հիւթը զիւրութեամբ չէ կարող նորա մէջ թափանցել և լուծել կազէինը: Ուրեմն պանիրը որքան կարծր և առատ է իւղով, այնքան նա դժուար է մարսվում:

Պանրի Եռյնը, որ կծուած պանրի մէջ է գոյանում, յառաջացնում է որկորի և ստամոքսի ցաւ. սրտի խառնում, փսխում, դժուարութեամբ կուլտալ, գլխի պտոյտ, ուշաքնացութիւն, ջղաձղութիւն: Այդ թոյնի յատկութիւնները դեռ հետազօտած չեն: Պէտք է զգուշանալ շատ ջրալի և սուր թթու հոտ ունեցող, բորբոսով կամ ծագկային բծերով ծածկած պանրից:

Պանրով թիւնաւորուելուց Եռն-էր- համար, ինչպէս և երչիկային թոյնի ժամանակ, պէտք է ըստ հնարաւորութեան շուտով թոյնը հեռացնել սիրտ թափելով և թունդ սուրճ ու դուրիճի թթուային միջոցներ (կաղնի կամ ուռնիի կեղևի խաշած ջուր) գործածել:

Դ. Բուսական կերակուր:

Բուսական թագաւորութիւնը ունի մեր սննդեան համար բոլոր անհրաժեշտ նիւթերը, միայն ոչ բոլորը բաւականաչափ քանակութեամբ: Ինչպէս կենդանական կերակրի մէջ սպիտակուցները գերիշխում են իւղ արտադրիչների և ջեռուցիչ նիւթերի վերայ, այդպէս ընդհակառակ բուսական կերակուրը պարունակում է չափազանց փոքր սպիտակուց և չափազանց աւելի իւղ արտադրիչներ ու ջեռուցիչ նիւթեր: Եւ էլ բուսական սպիտակուցները վերստին պատրաստութիւն աւելի շատ են պահանջում, քան կենդանականները: Բացի այդ, նորա մեծ մասամբ չմարսուող ցանցային թաղանթների մէջ են ամփոփած, ու այդ մասին այնքան հեշտ չեն մարսվում, այդ պատճառաւ իսկ խոտակեր կենդանեաց մարսողական առուակը չափազանց երկար է և ուրիշ կերպ է կազմած, քան մարդուը: Գլխաւորաբար բուսական կերակրով ապրող ազգերը ընդհանրապէս թոյլ են և թոյլ բարբի տէր, քան նե որ գլխաւորապէս մսային կերակրով անդուող ազգերը ուժեղ և պատերազմասէր են:

Ըստ երևոյթին միայն բուսական կերակրով անդուող

ազգերը միշտ նորա հետ ուտում են և կենդանական սը-
 նընդարար նիւթեր: Այդպէս էլ զասի զիւղականները
 իւրեանց գետնախնձորի հետ միշտ կաթ են խմում: Ուր
 բրինձն է կազմում գլխաւոր կերակուր, նորան մսի ու
 կաթի հետ են ուտում: Արեւելեան Հնդկաստանում, ուր
 առաւելաբար բուսական կերակրով, մանաւանդ բրնձով
 են ապրում, այդ վերջինն հետ միշտ ուտում են չաբ, մի
 տեսակ կերակուր մսից, ձկնից և բանձարեղէններից, բը-
 բընձի հետ խառնած ու փոքր ինչ ջրով եփած:

Հ ա ց ա չ ա տ ի կ ն ե ր :

Ալիւրե ուտելիքներ, ցաղ.

Հացաբոյսերն, որոց մշակութիւնը ընթանում է
 ձեռ ձեռի տուած քաղաքակրթութեան զարգաց-
 ման հետ և անհնարին է միայն երկրագնդի մի ան-
 նըշան մասերում, վերաբերում են. ցորեան, հա-
 ճար, գարի, կորեկ, վարսակ, եգիպտացորեն, բրինձ,
 սեւա ցորեն: Նոցա ալիւրոտ սերմերը մասնաւոր
 նմանութիւն ունին թռչնոց հաւկիթներին: Ինչպէս
 որ ձուի կրային կեղևի տակ ընկած է սպիտակուցը,
 այնպէս էլ հացահատիկները իրենց ցանցային ծած-
 կոյթի տակ ունին սպիտակուցային նիւթ «սնչա-
 նիւթ»: Եւ ինչպէս որ ձուի մէջ սպիտակուցով շքը-
 ջապատած ընկած է իւղով հարուստ ղեղնուցը,
 այդպէս էլ հացահատիկի կեղրոնում գտնվում
 է ծուծը, որ բաղկացած է օւլայից: Օսլան մեր մար-
 մնի ներսում հետզհետեւ իւղի է փոխվում (այս.

Օսլան այնպէս անուանեալ իւղարտադրիչ է):
 Օսլան կազմակերպում է հատիկներին, որոց մեծու-
 թիւնը և ձևը զանազան է այլ և այլ բոյսերի վե-
 րայ: Օսլայի հատիկները ուռչում են եփելուց և
 պայթում են, որով աւելի կակուղ, զիւրահալ և
 զիւրամարս են դառնում: Բոլոր հացահատիկների
 սպիտակուցային նիւթերը միեւնոյն յատկութիւնը
 չունին, և այդ մասին բոլորն էլ միակերպ աննդա-
 րար չեն: Մինչև անգամ հացի միեւնոյն տեսակն էլ
 երբեմն հարուստ և երբեմն պակաս է սպիտակու-
 ցային նիւթերով: Այդպէս աւելի տաք կողմերի
 ցորենը աւելի սոսնձանիւթ է պարունակում, քան
 ցուրտ երկիրներում մշակուածը: Նոյնպէս զարնցան
 հացը հարուստ է սոսնձանիւթով, քան աշնցանը:
 Պարարտացնելու նիւթի տեսակը ևս ազդեցութիւն
 ունի սոսնձանիւթի պարունակութեան վերայ: Սպի-
 տակուցային նիւթերի պարունակութեան վերաբե-
 րութեամբ հացաբոյսերը հետեւեալ կարգով են հե-
 տուում. ցորեան (135 մաս հազարից), գարի (123),
 հաճար (107), վարսակ (90), եգիպտացորեն (79) և
 բրինձ (51 մաս հազարից): Բացի սպիտակուցա-
 նիւթից ու օսլայից հացահատիկների մէջ գտնվում
 են դեռ հոյւային բաղադրիչ մասեր, որ համապատաս-
 խանում են արիւնի աղերին, և իւղային խառ-
 նուրդներ, սակայն աննշան քանակութեամբ: Այս
 վերջինները ըստ մեծի մասին, աղերի նման, թեփի
 մէջն են քնում:

Որպէս զի հացահատիկները կերակրի մէջ

գործածելի լինեն, նոքա յառաջօրէն պէտք է ազատուած լինեն իւրեանց ցանցային ծածկոյթներից և մանրեցրած: Տարաբաղաբար հատիկները դորանով նուազ սննդարար են դառնում, որովհետև աղալու ու թեփահան անելու ժամանակ անջատուած թեփի մէջ միշտ մնում է սօսնձանիւթի շատ կամ քիչ քանակութիւն: Այդ պատճառաւ հացային հատիկներից պատրաստած «չլիւրի» Էբբէրը, ինչպէս են կորկոտ (կրուպա), մակարոն, ալիւր, միշտ ազբատ են սօսնձանիւթով և հետեւաբար նուազ սննդարար են, քան չի աղացած հացա հատիկները: Այդպէս ցորենի ալիւրը սօսնձանիւթ քիչ է պարունակում, քան ցորենի թեփը, իսկ նաշիհը (կրուպչատիէն) բաղկացած է համարեա միմիայն օսլայից: կրուպչատի բարձր անսակը բոլորովին ազբատ է սօսնձանիւթով, և այդ մասին, սննդարարութեան վերաբերութեամբ, սև ալիւրից ստոր է: Գարոյ մանրացրածի (կրուպի) ստոր տեսակները հարուստ են սօսնձանիւթով, քան մանր տեսակները, վարսակի և սեաւ ցորենի մանր կրուպէն հարուստ են սպիտակուցային նիւթով, քան այդ հացահատիկների բարձր տեսակ ալիւրը, ծածկոյթներից զրկած բրինձը համարեա միմիայն օսլայ է պարունակում: Ինչ եղանակով որ այժմ աղում են հացը, սօսնձանիւթ աւելի փոքր է կորչում, քան առաջուայ եղանակով, երբ թեփի մէջ կորչում էր նրա 30%, այժմ թեփի մէջ մնում է ոչ աւելի 9-10%:

Ալիւրը, որ ստանում են հացահատիկները աղալով, իւր յատկութիւնները փոփոխում է ոչ միայն նայած այն բոյսերին, որոնցից ստացվում է նա, այլ և նայած նորա աղալու եղանակին: Այսինքն է ալիւրի մէջ որքան աւելի սօսնձանիւթ է մնում, այնքան նա առաւել սննդարար է: Այնպէս անուանեալ չաքարեղէնի ալիւրը շատ սպիտակ և կակուղ է, բայց նա համարեա միմիայն օսլայից է բաղկացած, իսկ ցորենի ալիւրի երկրորդ և երրորդ տեսակները այնպէս սպիտակ չեն, կոշտ են շօշափելուց, բայց հարուստ են սօսնձանիւթով և հետեւաբար առաւել սննդարար: Եթէ ալիւրի մէջ շատ թեփ է մնում, որոց վերայ դեռ բաւականի շատ ըսպիտակուցային նիւթեր են մնացած, այն ժամանակ նա խիստ դժուարամարս է և եփելուն ու հացի թխելուն չնայած սօսնձանիւթը, այնու ամենայնիւ մեծ մասամբ անմարս է անցնում մեր ստամոքսա-աղիքային խողովակի միջով:

Լուրի նշանները յետագաներն են. նա պէտք է ղեղնա-սպիտակ լինի, այլ ոչ աղաւնե-սպիտակ, շօշափելուց հատիկաւոր երևայ, բայց կակուղ և չոր, ձեռի մէջ որքան էլ սխմենք՝ ալիւրը չպէտք է գունդ գունդ կազմուի, այլ մատների արանքում չարժուի, ձեռը բանալուց զձաւորութիւնները իսկոյն չպէտք է անհետանան և ալիւրը, գունտեր չկազմելով, պէտք է նորէն կատարեալ սփռուի, համը պէտք է քաղցրագոյն լինի, այլ ոչ թթուաղոյն, ատամների տակ ալիւրը չպիտի դրձղճայ, չպէտք է և անհաճոյ հոտ ունենայ, մանաւանդ հոտած, ջրի հետ խառնելով խմոր չլինելուց նա պէտք է շուտով պնդի, իսկ թարմ խմորը պիտի լինի մածուցիկ և առաձգական, այնպէս որ սխմուէր և ձգուէր առանց պատառեկու: Որովհետք ալիւրը դիրութեամբ օդի խոնավութիւնը իւր մէջ է առնում, նոյնպէս էլ երբեմն

Թրջվում է, աղալուց առաջ, ուստի շատ անգամ նա գունդ գունդ է կաղմում, հոտ է բռնում, բորբոսով ծածկվում է և անհաճոյ, դառն կամ թթու համ է ստանում, այդպիսի ալիւրը վնասակար է: Ալիւրի փշանալու առջին կտրելի է առնել բաց օդի մէջ չորացնելով, յաճախ խառնելով և այնույն ըստ կարողութեան ամուր փակած ամանների մէջ պահելով: Փոքր ինչ գորշ գոյն ունեցող ալիւրը պէտք է կասկածելի լինի, մի գուցէ փոշի թափած լինի մէջը, կամ խառնած լինի աւաղի, գածի, կաւիճի հետ և այլն:

Հացը պատրաստվում է սովորաբար հաճարի (սե հաց) և ցորենի (սպիտակ) հատիկներից, և հէնց այնպէս, որ ջրով շինած խմորը «գրօժի» (մայի) ազդեցութեան է ենթարկվում սպիտակ հացի համար կամ տխամորի ազդեցութեան՝ սե հացի համար: Այդպիսով խմորի մէջ լւմորուսն է սկսվում, գոյանում է խմորած, կամ թթուած հաց: Այդ ժամանակ փափկած օսլայի մի մասը շաքարի է փոխարկվում, և այս վերջինը ածխային թթուի ու զինւոյ ոգիի, որոնք գալի ձևով ուղչեցնում են խմորին, սրը դրաւով փխրուն և ծակոտկէնաւոր է դառնում: Այնույն թխելուց ածխային թթուն և զինւոյ ոգին բաժանվում են և հացի մէջ մնում են միայն սննդարար բաղադրիչ մասերը: Հացը ներկայացնում է մի բաւական դիւրամարս զուգաւորութիւն սպիտակուցային նիւթերի, օսլայի, շաքարի, խէժի և աղերի, հետեւաբար պարունակում է ինչպէս արիւն և իւղ արտադրող, նմանապէս և ջերմացուցիչ նիւթեր: Հացը այնքան աւելի սննդարար է, որ-

քան հարուստ է սօսնձանիւթով, նա այնքան աւելի դիւրամարս է որքան աւելի ծակոտկէն աւելի (փոքրիկ հաւասարապէս դասաւորուած փամփուշտիկներ): Եւ այդպէս փխրուն ծակոտկէնաւոր հաց ունենալու համար մենք պէտք է պահենք օսլայի մի նշանաւոր մասը (որից դոյանում է նախ և առաջ շաքար, յետոյ ածխային թթու և զինւոյ ոգի):

Ալիւրից թխած պատրաստութիւնները (մեծ մասամբ ցորենի ալիւրից, որի խմորն հունցվում է ոչ թէ ջրով, այլ բոլորովին կամ մասամբ կաթով) այնքան աւելի սննդարար են, որքան աւելի է նոցա մէջ պարունակվում կաթ, ձու, իւղ, շաքար և այլն: Ի հափէ այդ բոլոր խառնուրդների պատճառաւ այդպիսի պատրաստութիւնները այնքան դիւրամարս չեն լինում ինչպէս հասարակ հացը: Այս մենայն խմորեղէն, հացի պէս, պէտք է հաւասարապէս ուռած լինի, այսինքն փխրուն, ծակոտկէնաւոր և առաձգական, առանց գունտիկների:

Պրօծնելու շաքարեղէնը վնասակար կարող են լինել ինչպէս թիւնաւոր ներկերի պատճառաւ, որոնցմով նորանց ներկում են, նոյնպէս և այն գունաւոր թղթերի պատճառաւ, որոց մէջ փաթաթում են նորանց. վերջինս այնպատճառաւ, որ պիրօժնու թաց եղած ժամանակ, ներկի մի մասը կարող է թղթից նորա մէջ անցնել: Մանաւանդ պէտք է փախչել պարզ դեղին, նարնջի կամ կանաչ գունով ներկած, նոյնպէս և խիտ հոտ ունեցող շաքարեղէնի թխածներ գործածելուց:

Եւստ ալիւրէ կերակուրներ: Նորանց մէջ օսլայի հատիկները ուռչում են եփելուց, արաքվում

են, ու այդ մասին թեթեւ և դիւրահալ են դառնում: Մտի արգանակի, կաթ, ձու և գարեջուր աւելցանելով՝ այդ կերակուրները առաւել սննդարար են դառնում, այս բանը առաւել անհրաժեշտ է այն մասին՝ որ նրանց մեծ մասը բոլորովին սպիտակուցային նիւթեր չի պարունակում, կամ շատ փոքր է պարունակում: Ալիւրէ կերակուրները աւելի դիւրամարս են լինում իւր աւելացնելով (ոչ խիստ առատ), որը սակայն չպիտի այրած լինի:

Պատիճաւոր ունդերէն

Պատիճաւոր, կամ շէնքի ունդերը, որոնցից գլխաւորաբար գործ են ածվում սիսեռը, բողը և շէնքի, առատ սննդարար նիւթերի պարունակելով, առաւել սպիտակուցային նիւթեր, մեծ սննդատու ուղթ ունին: Ինչպէս որ Հացահատիկների կեղևի տակից սօսնձանիւթն է գտնվում, այդպէս էլ պատիճաւոր ունդերի մէջ լեգումին, կամ բուսական կազէին անուանուած սպիտակուցային նիւթը: Բոլոր պատիճաւոր ունդերը չափազանց աւելի հարուստ են այդ սպիտակուցային նիւթով, քան հացահատիկները սօսնձանիւթով, չորացրած սերմերի մէջ լեգումինը կազմում է համարեա նորանց ամբողջ քաշի մի քառորդը (22 պրօցենտ լորիայի մէջ, 23 սիսեռի, 26 ոսպի): Բոլոր պատիճաւոր ունդերի մէջ լորիան առաւել աղքատն է սպիտակուցային բաղադրիչ մասերով, բայց և այնպէս մէկէկէս անգամ

հարուստ է քան ցորենը, ոսպը երեքանգամ աւելի է պարունակում սպիտակուցային նիւթեր, քան նոյն քաշով ցորենի հացը, ուրեմն նա մօտենում է պանրին, իսկ սիսեռը այդ վերաբերութեամբ համարեա՝ հաւասարվում է հորթու մին: Պատիճաւոր սերմերի մէջ, ինչպէս և հացահատիկների մէջ, գտնվում է սպիտակուցային նիւթով շրջապատած օւլայն միջակ, որ չոր սերմերի մէջ կէս քաշիցն էլ աւել է (56 պրօցենտ ոսպի մէջ, 53 սիսեռի, 50 լորիայի): Հացահատիկների նման պատիճաւորներն էլ դիւրամարս լինելու համար պէտք է ազատուած լինեն իրենց անմարս կճեփներից, և օւլայի հատիկները պիտի տրաքուին եփելուց: Արովհետև սպիտակուցային լեգումինը տաք ջրում անմիջապէս կտրծրանում է (ծրարվում է) և այդպիսով կորցնում է դիւրամարսութիւնը, ուստի որպէս զի լուծուի այդ սպիտակուցային մարմինը, պէտք է պատիճաւոր սերմերը և նորանց ալիւրը թրջել ցուրտ ջրով: Այնուպէս միայն կարելի է նորանց վրայ տաք ջուր ածել և եփել մինչև որ կճեփները տրաքին: Պատիճաւոր ունդեղէնների կերակրի մէջ քացայի աւելացնել հարկաւոր է, որովհետև այնժամանակ լեգումինը անդիւրամարս է դառնում ստամոքսի համար: Արովհետև պատիճաւոր ունդերի մէջ սպիտակուցային նիւթերի պարունակութիւնը խիստ աւել է իւղարտադրիչների (օւլայի) պարունակութեան վերաբերութեամբ, ուստի հարկաւոր է համեմել այդ ունդերը իւղով, հացով, զեանախնձորով կամ ու-

րիչ օսրայաշատ նիւթերով :

Պատիճաւոր ունեւորի լիւր-ը պէտքական չէ հաց թիւերու համար, որովհետեւ լեզուովնը ձգական զանգուածի չի փոխվում ինչպէս սօսնձանիւթը: Գորա փոխարէն այդ ալիւրից առաւել լաւ ապուր և կաշ է պատրաստվում, քան բուն ունդերից: Այնպէս անուանեալ բնական կամ էրվուէրան ոչ այլ ինչ է քան պատիճաւոր ունդերի ալիւր: Պատիճաւոր ունդերի ճաշակը և դիւրամարսութիւնը կառաւելանայ, թէ որ եփելու նախընթաց օրը նորանց ջրի մէջ թրջեն սօդի ամենափոքր քանակութեան հետ: Կոշտ ջրի (կրային աղերով հարուստ) մէջ եփելուց՝ պատիճաւոր ունդերը պնդանում և կատարեալ անմարսելի են դառնում, որովհետեւ ջրի կիրը սերտ, անքակտելի կերպով միանում է ցանցապատի և լեզուովնի հետ: Երբ որ գետի կամ անձրեային կակուղ ջուր չլինի այն ժամանակ յառաջ քան կոշտ ջրի մէջ եփելը, պէտք է նորան կակղացնել ածխաթթու նատր աւելացնելով:

Գետնախնձոր

Գետնախնձորը, որ համարեա բոլոր կլիմաներում կարող է բուսնել, գլխաւոր կերպով բաղկացած է ջրից (3/4) և օսլայից (16—20%): Չափականց փոքր սպիտակուցային մարմիններ պարունակելուն պատճառաւ՝ գետնախնձորը վատ աննդարար միջոց է, մանաւանդ եթէ նա գործ է ածվում իբրև գլխաւոր ուտելիք: Նա համարեա միայն կարող է ծառայել իբրև իւղարտադրիչ և ջեռուցիչ նիւթ: Հասակաւոր մշակը պարտաւոր կլինէր շէ ժամի մէջ 20 գրուանքա գետնախնձոր ուտել, որպէս զի բա-

ցառապէս նրանով ծածկէր սպիտակուցային կերակրի իւր պահանջը, և հարկաւոր կլինէր 6 գրուանքա գետնախնձոր էլ, որպէս զի մարմինն մատակարարուի օսլայի այն պարտու պատշաճ քանակութիւնը, որ կանրելի է ստանալ 2 գ. հացով: Գետնախնձորի ալիւրը բոլորովին սպիտակուցային նիւթեր չէ պարունակում և այդ մասին չափազանց նուազ աննդարար է քան սօսնձանիւթ պարունակող ցորենի ալիւրը: Գետնախնձորը դիւրամարս լինելու համար նորա օսլայի հատիկները պէտք է խաշելով ու եփելով տրաքուին և ուռչին: Խաշած կամ եփած գետնախնձորը պէտք է կամ տրորուի, կամ զգուշաբար ծամուի, նորան պէտք է իւղով ուտել: Գետնախնձորի տրորածը և ապուրը չափազանց դիւրամարս են, քան ամբողջ, կամ տապակած գետնախնձորը: Ինչպէս առհասարակ օսլան, այնպէս և գետնախնձորի օսլան մեր մարտդական գործարանի մէջ շաքարի է փոխվում: Կաթ, իւղ, մսաջուր, ձու, միս, արիւնէ երշիկ, պանիր աւելացնելով՝ գետնախնձորից լաւ սեղան է պատրաստվում:

Գետնախնձորը վառ է, թէ որ նա ջրալի, լպրծուն, մածուցիկ է, նոյնպէս թէ որ ջրի կամ ապուրի մէջ տակ չէ նստում: Տեղ և վառու գետնախնձորը օսլայ քիչ է պարունակում, չի կակղում և դժուարամարս է: Գետնախնձորի բնական մէջ թիւնաւոր, արբեցուցիչ նիւթ (սօլանին) է գոյանում, ուստի այդպիսի գետնախնձոր գործածելուց յառաջօրէն պէտք է նորանից իստակ մաքրիլ բողբոջները: Այդպիսի գետնախնձորով թուճաւորուած ժամանակ նախ և առաջ պէտք է ստամոքսը դատարկեց-

նել փոխողականով, այնուհետ տալ թունդ սուրճ, կամ կանաչ թէյի, կաղնու կամ քինաքինու կեղևի ջուր: Սառած գետնախնձորը հալչելով՝ աւելի քաղցր, շաքարով աւելի հարուստ է լինում. քանի փոած չէ՝ կարելի է այդ տեսակ գետնախնձորը ուտել, միայն ուտել խսկոյն հալչելուց յետոյ:

Բանջարեղէնք առ Հասարակ

Բուսական բերքերը, որ յայտնի են Բանջարեղէնք ընդհանուր անուամբ, մեծ մասամբ կամ արմախք են կամ տերեւներ (կանաչ, թելեր): Արմախքներին պատկանում են. ստեպղին, շողգամ, բողկ, ճակնդեղ, սոխ և սխտոր, կանաչեղէնին-կաղամբ, շոմին, թըրթընջուկ, ալցան, ծիրերկ և այլն: Մնդեան այս բոլոր միջոցները խիստ փոքր սննդարար ոյժ ունին, որովհետև սպիտակուցային նիւթեր չեն պարունակում, իսկ օսլայ, շաքար ու խէժ շատ քիչ են պարունակում: Նրանց պարունակած սննդարար բաղադրիչ մասերն էլ դժուարամարս են, որովհետև շրջապատած են ուրիշ, բոլորովին անմարսելի բաղադրիչ մասերի գանգուածով: Քանի որ բանջարեղէնները դեռ ևս փոքրիկ են, նոքա մասամբ լաւ են մարսվում: Ամենից դիւրամարս է ստեպղինը, ամենից սննդարար է շաքարով հարուստ շողգամը: Բանջարեղէնների մեծամասնութիւնը առաւել համեմատ են, քան սննդեան միջոցներ: Նորանցից մի քանիսը, որոնք ցնդող իւղեր են պարունակում, կարող են զոր-

ծածուկ իրրև համեմունք, գորորինակ նեխուր, բողկ, ամսական բողկ, սխտոր և այլն:

Որովհետև ագարակային բոյսերի հետ երբեմն թիւնաւոր բոյսեր են խառնվում, կամ երբեմն կարելի է թիւնաւոր բոյսը կերակրի համար պիտանի բոյսի տեղ ընդունել (օրինակ կարսոնը կարող է խառնուիլ մոլախինդի հետ), ուստի հարկաւոր է լաւ ծանօթ լինել կերակրի համար պիտանի բոյսերի նշաններին և տարբերութիւններին:

Ս ու լ ն կ ե թ

Սունկերի սննդարարութիւնը չափազանց առաւել է բանջարեղէնների և պտուղների սննդարարութիւնից, որովհետև նոքա ջրի մեծ քանակութեան հետ համեմատաբար մեծ քանակութեամբ էլ սպիտակուցային նիւթեր են պարունակում, այնպէս և օսլայ, շաքար, լորձիւն և խէժ: Ուտելու սունկերին պատկանում են. արիւնջիկ, շամպինիօն, սպիտակ սունկեր և այլն:

Սունկերի վերաբերութեամբ մեծ զգուշութիւն է հարկաւոր դժբաղդ պիպուածներից խորշելու համար: Ոչ միայն թիւնաւոր շատ սունկեր կան (արբեցուցիչ ազդեցութեամբ), բայց և այն սունկերն էլ, որոնք սովորական պայմաններում պիտանի կերակուր են կազմում, կարող են թիւնաւոր յատկութիւններ ստանալ որոշեալ տեղերում, չափազանց հասունութեան ժամանակ և նոցա բաղադրիչ մասերի արդէն լուծվիլ կամ փոել սկսելուն պատճառաւ: Սունկերով թիւնաւորուիլը արատայայտվում է կլանի ալերով, փսխելով և որովայնալուծութեամբ,

գլխի ծանրութեամբ, գլխացաւով, դէլը տալով և իմացականութեան կորուսմամբ: Թոյնը պէտք է հեռացնուի փոխմամբ (կլանը խաշնել մատով կամ փետուրով) և բացի այդ լուծողականներով (և դրեխով, դաստուրով), որովհետեւ մնասակար ազդեցութիւնը մեծ մասամբ շատ ծանր է յայտնվում, յաճախ 10—12 ժամ սուռկները ուտելուց յետոյ: Այնուչեա պէտք է խմել տալ առատ քաղ ջուր, թունդ սուրճ կամ թէյ, ի վերջոյ քացախ. իմացականութիւնը կորցրած ժամանակ դուխը պէտք է սրսկել ցուրտ ջրով:

Պ տ ու ղ ն ե ր .

Պտուղների բոլոր տեսակները (կորիզաւորներ, խնձորայիններ, թփային միրգեր, քսակաւորներ, բաժակաւորներ, դրմայիններ և պատիճաւորներ) հազիւ թէ կարող են սննդարար միջոցներ անուանուիլ, որովհետեւ նոքա համարեա ³/₄ մասնով ջրից են բաղկացած և չափազանց փոքր սպիտակուցային նիւթեր և օսլայ են պարունակում կամ բոլորովին չեն էլ պարունակում: Միայն շաքար և յորձիւնը (այսինքն իւղարտադրիչ և ջեռուցիչ նիւթեր) են պտուղների բաղադրիչ մասերը, որոնք փոքր իշատէ նշանակութիւն ունին: Անողները և հատիկները կամ կորիզները որքան հնարին է պէտք է հեռացնուին, որովհետեւ ծնոքա ոչ միայն նոյն իսկ պտուղների մարսուելուն են արգելք լինում, այլ և միտոնը ընդունած ուրիշ կերակրային նիւթերին էլ: Այն է նոքա փակում են կերակրի դիւրամարս մասերը և իւրեանց

կատարեալ անմարսութեամբը դժուարացնում են ստամոքսի հիւթի և այլ մարսողական հիւթերի նոցա մէջ մտնելը: Տհաս և փտած պտուղներ ուտելը մնասակար է:

Թէ որքան պիտանի են պտուղները մարմնի մընդեան համար, այդ շատ անգամ ապացուցուած է փորձերով: Այդպէս Բուրգօնեայում փորձել են խաղողի այգիներում բառող մշակներին համարեա բացառապէս խաղողով կերակրել, հացի և ապուրի փոքր քանակութեան հետ: Բայց մշակները այնպէս շուտով ուժաթափ են եղել, որ ստիպուել են մային կերակրի դառնալ և ապացուցուել է որ սա աւելի արժան է նստում: Հարաւային կողմերում թուզը և և արմաւը ծառայում են իբրև իւղ արտադրիչ սննդարար միջոցներ: Պտուղները իւրեանց ճաշակով և դուխարար ազդեցութեամբ պարտաւոր են, բացի շաքարից, պտուղային թթուներին նա: Իւրեւ պտուղնէ: և *էրէր, ինչպէս նուշ, բոլոր տեսակ ընկոյզներ, ձիթապտուղ, կանեփի և մեկոնի սերմեր, սպիտակուցային բաղադրիչ մասերի և իւղերի հարստութեամբը, հարաւային կողմերում լաւ սննդարար միջոցների տեղ են ծառայում: Մեղանում նոքա թանդ են ուստի գործ են ածվում միայն իբրև համեմներ և քաղցրասիրութիւններ: Դառն նչի մէջ մի առանձին նիւթ, ամիլոզային, է դառնվում, որը մի քանի պայմաններում սաստիկ թիւնաւոր սինիլի թթուի է փոխվում: Այս մասին չպէտք է դառը նուշ շատ ուտել:

Ե. Հ ա մ ե ղ և ե ր .

Մեր հաստատուն և հեղուկ նիւթերի մի

յայտնի և քանակութիւն ենք գործ ածում, աւելացնելով նորանց կերակրի վերայ մասամբ ճաշակը լաւացնելու և սաստկացնելու, մասամբ մարսողութեան նպաստելու համար: Այլ նիւթերը կամ ակտրժակն են աւելացնում, գրգռում են աւելի ուտել, կամ թէ սաստկացնում են բերանի մէջ լորձիւնի և թուքի արտադրութիւնը, ինչպէս և ստոմբսի և աղիքների միջի արտադրութիւնը ու շարժումները: Նորանցից մի քանիսը գրգռում են սրտի գործունէութիւնը և այդպիսով արագացնում են արիւնի շրջանառութիւնը, միւսները, եւէ չափազանց չեն գործածում, օգտակար պէս զուարթացնում են ջղերի և ուղեղի գործունէութիւնը: Այս նիւթերի մեծամասնութիւնը չէ կարող ծառայել իրրեւ սննդարար միջոցներ, այս. մեր մարմնի բաղադրիչ մասերի նորոգիչներ:

Խոհանոցի աղը, կամ պարզաբար աղը, թէև համեմէ անուանվում, նորաբեռն անպայմանորէն անհրաժեշտ, սնորարար միջոց է: Արդարև, խոհանոցի աղը արեան և մարմնի ոստայնների էական բաղադրիչ մասն է, մորթու, երկամսուներեղի և այլ արտադրիչ գործարանների միջոցաւ նա անդադար արտահանվում է մեր մարմնից այնպիսի նշանաւոր քանակութեամբ, որ մենք հարկադրած ենք անդադար նորէն մատակարարել մեր մարմնին: Արովհետև բուսական սննդարար միջոցները խիստ փոքր աղ են պարունակում, քան կենդանականները, ուստի առաջինները պէտք է աւելի աղել, քան վերջինները, ու

րոնք այնքան փոքր են աղ պահանջում, որքան իւրանք հարուստ են արիւնով, պատճառ որ արիւնը շատ աղ է իւր մէջ պարունակում: Գորանից լիտոյ խոհանոցի աղը նպաստում է մարսողութեան, որովհետև գրգռում է մարսողական հիւթերի արտադրութիւնը և սպիտակոցային նիւթերի ու դժուար լուծանելի իւղերի լուծելը: Բայց աղը իւրեան հալեցնելու համար բախնիցը ջուրը խլելով ծարաւութիւն է պատճառում, հարկադրում է շատ խմել:

Թէ որ կերակրի մէջ խիստ շատ աղ է լինում, այն ժամանակ մարսողութիւնը դժուարանում է, և թէ որ միևնոյն ժամանակ կերակուրն էլ բաւականաչափ սննդարար չէ, այն ժամանակ գոյանում է արիւնի այնպէս անուանեալ սկորբուտային (նոզանարութիւն) փոփոխութիւն: Այս առաւել պատահում է բացառապէս աղի մսի գործածութեան ժամանակ (նաւերի վերայ), որից աղաջուրը սննդարար նիւթերի նշանաւոր մասը խլում է: Այս մասին միշտ աղի մսի հետ պէտք է ուտել և բանջարեղէն (թթու կաղամբ, լոբիայ, գետնախնձոր) ու հաց:

Իւր աղի ն համեմունքը (կարագ, ծարպ, ձէթ) օգտակար են այն մասին, որ իւրը մեծ դեր է խաղում ինչպէս մարմնի սննդեան, այնպէս և ջերմութիւն գոյանալու մէջ: Բացի այդ յայտնի է որ օսլան, երբ ուտում են իւղի հետ խառնած, չափազանց դիւրութեամբ է շաքարի և իւղի փոխվում. քան իւր չխառնած ժամանակ: Այդ հիմամբ հացը և գետնախնձորը դիւրամարս են, երբ նորանց ուտում են իւղով: Իւրը աւելի դիւրամարս կդառնայ, թէ որ նորան տաքացնեն կամ շաքար, քացախ (նոյնպէս

— արիւնն աղի մեջ, միջոց գոյանալու այն քանակութեամբ, որ

կիտրոնի հիւթ), խոհանոցի աղ, հոմեմներ՝ խառնեն հետք։ Խիտ մեծ քանակութեամբ ընդունելուց՝ իւր խանդարում է մարսողութեան, որովհետեւ ըստամոքսի մէջ պատում է միւս սննդարար նիւթերին և ստամոքսային հիւթի նոցամէջ թափանցելը զբուարացնում։

Շաքարը (նմանապէս ռուսիք - մաթը - և մեղրը) ոչ միայն ճաշակ բարեքող նիւթ է, այլ նոյնպէս օսլայի նման (որի հետ համեմատելով նա առաւել զիւրամարս է) ծառայում է էրբև լաւ իւղարտադրիչ և ջեռուցիչ միջոց։ Բացի այդ նա զրգռում է ստամոքսային հիւթի արտադրելուն. մարսողական գործարանի մէջ հետզհետեւ կաթնային և իւղային թթուների փոխուելով՝ նա նպաստում է սպիտակուցային նիւթերի և երկաթ ու կիր պարունակող կերակրի բաղադրիչ մասերի մարսելուն։ Լուծեալ շաքարը մարմնից հեռանում է ածխային թթուի և ջրի կերպով (առաւել թոքերի միջոցաւ)։

Այսպէս շաքարը մեծ նշանակութիւն ունի մարմնի սննդեան համար. ինչպէս այդ ապացուցանում է, ի թիւս այլոց, կաթի մէջ կաթնային շաքար գտնուելը։ — Թէ շաքարը փչացնում է ատամներին և թթուահամ զկրտանք է բերում, ինչպէս մի քանիսները պնդում են, այդ ճշմարիտ չէ։ Նեղրերի սպիտակ ատամները, արևմտեան հնդկաստանի շաքարի ագարակներում — ուր շատ եղէգնի շաքար են պատրաստում և շաքարի շատ հիւթ են գործածում — դորա հակառակն են ապացուցանում։ Նոյնպէս և անգղիացիք ու ամերիկացիք, որոնք շաքար շատ են ուտում, չափազանց լաւ ատամներ ունին, քան ֆրանսիա-

ցիք և գերմանացիք, որոնք շաքար խիստ փոքր են գործածում մաքսի թանգութեան պատճառաւ։ Ընդհակառակ շաքարը, երևում է որ նպաստում է ատամների դարգանալուն, պահպանելուն և ամրանալուն, որովհետեւ նա օգնում է ֆոսֆորաթթու կրի լուծուելուն, որը ատամների համար կազմիչ նիւթ է։ Իսկ թթուահամ զկրտանք կամ թթու ճաշակ երբէք չէ պատճառում մաքուր շաքարը։

Քաղցր ջուր որի զլխաւոր բաղադրիչ մասը քաղցախային թթուն է (ինչպէս որ լիմոնի հիւթի մէջ լիմոնի թթուն, մածուցի մէջ կաթնային թթուն), ոչ միայն ճաշակ է տալիս մի քանի ուտելիքների, այլ և հարկաւոր է էրբև փտութեան ընդդէմառնող միջոց։ Գորանից յետոյ, ջրի հետ քաղցախ խառնուրդը շատ լաւ ծարաւ է յագեցնում և նըպաստում է մարսողութեան սպիտակուցային և օսլայաշատ սննդարար նիւթերի մեծամասնութեան լուծելուն օգնելով։ Միայն լորիային բանջարեղէնների լեգումինը անլուծանելի է դառնում քաղցախ պատճառաւ, և այդ մասին նպատակայարմար չէ սխեռի, լորիայի և ոսպի վերայ քաղցախ աւելացնել։ Այնու յետ քաղցախը նպաստում է օսլան շաքարի փոխուելուն, առաւել եթէ հետը իւղ խառնած լինի (օր. քաղցախով ու իւղով սալաթայի մէջ)։

Կապարի կամ պղնձի հետ քաղցախ դիպչելուց շատ թիւնաւոր աղեր են գոյանում, և այս մասին այդ մետաղների կամ կապարի ապակաբուռ (չիր) ունեցող անօթնների մէջ երբէք չպէտք է քաղցախ և առհասարակ թթու կերակուրներ ու ըմպելիք պահել. սորա համար հարկաւոր է ապակեայ կամ փայտեայ անօթ։ — Խիստ յաճախ

և շատ քայցան գործածելուց եղծվում է սննդառութիւնը
և արեան նուազում է պատճառվում:

Հոտաւոր համեմները բոլորովին սննդարար չեն, այլ միայն զրգումնն ճաշակի գործարաններին և մարտղութիւնները: Գորանց զրգուիչ ազդեցութիւնը այնքան առաւել սաստիկ է, որքան նոցա մէջ աւելի է պարունակվում հոտաւոր, ցրնդիչ իւղ, ինչպէս տաք երկիրների համեմունքների մէջ (կինամոն, մշկահոտ ընկոյզ, պղպիղ, կոճապղղպիղ, մեխակ, վանիլ): Մեծ քանակութեամբ բնորոնելուց՝ այս խիտ հոտաւոր բերքերը կարող են արիւնատար և ջղային զրութիւններին փաստկար զրգումունք պատճառել և մինչև անգամ կարող են թիւնաւոր լինել: Ուրեմն պէտք չէ շատ մեծ քանակութեամբ գործ ածել նորանց:

Ներուպայի առաւել լայն համեմունքն վերաբերում են եղեսբակ, բողմարին, կաքաւախոտ, թուրինջխոտ (մելիսսա), սամիթ, նեխուր, կարսոն, անիսոն, դիւնոյ (արդիլի) պտուղներ, քրքում և այլն: Առաւել համեմունքն են սոխ, սխտոր, բողկ, ամսաբողկ (բեզիակ), մանանխ, կապար և այլն:

Ոգելից ըմպելիքները զրգուիչ միջոցներ են, չափազանցութեամբ գործ ածելով՝ նորա փնտումնն առողջութեան, մանաւանդ երիտասարդ հասակում: Նրիտասարդ մարդիկ իւրեանց ծարաւը պէտք է յագեցնեն ջրով, կաթով և թէ կուզ ամենաթոյլ գարեջրով, նորանց համար ամենալտանդաւորը օդին է, թոյլ դիւր կարելի է թոյլ տալ ժամանակ առ ժամանակ: Ներութեան ժամանակ կարելի է դիւր

գործածել փոքր քանակութեամբ, իբրև կազմուածքի նիւթերի փոխանակութեան կազդուրելու միջոց:

Սուրճը բոլոր զրգուիչ միջոցներից լաւագոյնն է, որովհետև նա ջնուցանում և սթափեցնում է: Մարմնական և մտաւոր կազմանէ լարուած միջոցներում սուրճը չափազանց լաւ է ոյժ պահպանում, քան զինին, օդին կամ թէյը: օգելից բնականութեան վերայ նա այն գերազանցութիւնը ունի, որ իրանից յետոյ նկատելի թողութիւն չէ թողում: Խիտ շատ քանակութեամբ խիտ թունդ սուրճը շատ վնասակար ընդհանուր զրգումունք է պատճառում, սրտի ուժգին բարախման հետ:

Թէյը չափազանց ուժեղ զրգուիչ միջոց է՝ քան սուրճը, օակայն թէյի ազդեցութիւնը շատով է անցնում, քան սուրճինը: Թունդ թէյը՝ մեծ քանակութեամբ խմելուց, ուժգին սրտի բարախմունք և դող է բերում:

Ծոկալագը, կաթի և ձուի հետ պատրաստած, բաւական լաւ սննդարար միջոց է. քաքօսի մէջ զրգուիչ նիւթեր պարունակելու պատճառաւ՝ նա միւկոյն ժամանակ զրգում է սուրճի և թէյի պէս:

Աւտելու և խմելու կանոններ

Ոչ մի կերակրային նիւթ ինքն ըստ ինքեան բաւական չէ մեր մարմնի սննդեան (կեանքի պահպանութեան) համար: Ինչպէս արդէն բացատրուած

է վերեւ, կերակուրը պէտք է անպատճառ բաղկացած լինի այն բոլոր սննդարար միջոցներէ, որոնցից յարող է կազմուել մեր մարմինը:

Աստղշու-Լեւոն համար Բոլորից աստուել պիտանին է Բուսական եւ Հենդանային սննդարար միջոցներէն Բաղկացած Հերանդանը: Եւ այն՝ այդ կերակուրը այնքան առաւել պիտանի է, որքան առաւել նա զիւրամարս է և որքան աւելի տարբեր նիւթեր կան նորա մէջ: Ամենաստուել սննդարար եւ դիւրամարս Հերանդանը մեշ Բոլորից աստուել է որովհետեւ կանոնաւոր սննդեան համար նորանից չափազանց փոքր է պահանջուում, քան ոչ այնպէս սննդարար և զիւրամարս կերակրից: Պէտք է հետեւեալ կանոնները մտաբերել.

1) Կերակրի համար պէտք է համապատասխան, շատ քիչ սննդեան միջոցներ եւ անպատասխան ըմպելիքներ ընտրել, որպէս զի մարմնին մատակարարենք ոչ միայն այն բոլոր նիւթերը, որոնցից նա բաղկացած է, բայց և ջերմութիւն արծարծելու համար անհրաժեշտ նիւթեր:

Միայն չափ և չափ են պարունակում այն բոլորը, ինչ որ մեզ հարկաւոր են մարմնի սննդեան և ջրուոցանելու համար, բայց եթէ մենք երկար ժամանակ բաւականանայինք բացառապէս այս սննդեան միջոցների գործածութեամբ, այն ժամանակ նոքա շուտով մեզ հակառակ կգային. կերակրի մէջ այլատեսութիւն է հարկաւոր: Մի քանի սննդարար միջոցներ պէտք է միաւորուին այնպէս, որ կերակրի մէջ միշտ բաւականաչափ քանակութեամբ ինչպէս սպիտակուցային նիւթեր, այնպէս էլ յուրեր և իւր արտադրիչներ լինէին: Այդ իսկ պատճա-

ռաւ է հարկաւոր խառնել բուսական և կենդանային սննդարար նիւթերը և նոյն ժամանակ լաւ էլ աղել նորանց, մանաւանդ առաջինները:

2) Պէտք է Բուսականային քանակութեամբ կերանդանը ընտրենք և դորա հետ միասին բաւականաչափ ջուր խմել: Կերակրի խիստ շատ աւելնորդութիւնը, թէ կուզ լաւ կերակրի, նոյնքան էլ վնասակար է, որքան նորա պակասնորդութիւնը: Չպէտք է մոռանալ մանաւանդ, որ պէտք է պարտ ու պատշաճ քանակութեամբ ջուր հասցնուել արիւնին:

Թէ որքան է հարկաւոր ուտել և խմել, այդ առնասարակ ցոյց են տալիս քաղցածութիւնը և ծարաւը: Որքան առաւել է մարմնի կորուստը, թէ մարմնական, թէ հոգեկան աշխատութիւնից, այնքան էլ առատ պէտք է լինի կերակուրը:

3) Պէտք է նպաստել սննդարար միջոցների դիւրամարսութեան և նոյն իսկ մարտողութեան գործողութեան: Որքան լաւ և կատարեալ են ջոկվում սննդարար նիւթերը կերակրից և արեան մէջ անցնում, այնքան էլ կերակրի փոքր քանակութիւն է հարկաւոր:

Կերակրի մարսելուն նպաստում են. զգուշարար մանրացնելը (կտրուել և ծամել), կանոնաւոր պատրաստութիւնը (եփել, խորովել) և համեմները: Անհրաժեշտ է նմանապէս խմել ուտելու ժամանակ, շատ լաւ է ճաշել մաքուր օդի մէջ, հազուստը նեղ չպէտք է լինի: Ուտելու ժամանակ խմելը միայն այն ժամանակ է վնասակար երբ անչափաւոր է լինում և եթէ կերակուրը շատ իւղալի է: Ուտելուց անմիջապէս յետոյ պէտք է խորշել սաստիկ լարումներից, բայց մի առ միջոց ճաշից յետոյ չափաւոր շարժողութիւնը մարտողութեան նպաստում է:

4) Պէտք է զգուշանալ այն վնասից, որ կարող է պատճառուել կամ նոյն խնէրակից, կամ նորա թշխման նորոշմանը: Արեւիկայի և ըմպելիի կարող են վնասակար ազդեցութիւն ունենալ արդէն և այնպիսի դիւստրապոզի, երբ նորանց ընդունեն այնչափ քանակութեամբ, կամ երբ նորա վատ որակութիւն, կամ խիստ բարձր կամ սոոր բարեխառնութեան ատիճան (խիստ աք կամ ցուրտ) ունենան: Յուրտ ըմպելիին նորանով է վնասակար, որ ստամոքսի և նորան կից մասերի արիւնատար անոթներին նա սեղմուիլ է ստիպում, որի պատճառաւ սաստիանում է արեան ընթանալը դէպի միւս արիւնատար անոթները, որից կեանքի համար կարեւոր գործարանները այդ տեսակ անոթները կարող են պայթիլ: Բայց ամենից վտանգաւոր են կերակրի, ըմպելիաց և համեմունքի մէջ պատահած սոոր մարմիններու թոյները:

Թիւնաւոր նիւթեր գտնուում և գոյանում են երբեմն «նիւթի», երբեմն էլ «նիւթի» և «նիւթի» մէջ: Խառնի (մանաւանդ վատ պատրաստած ալուխի և երչիկների մէջ կամ կտրտած հումը) կարող է վտանգաւոր լինել որոշեալ խառնուրդներ պարունակելուն համար: Ընդհանրապէս ճիշտ կարող է վնասակար լինել եթէ նա վեր է աւած հիւանդ կենդանիներից, առաւել երբ նորանց բժշկել են թիւնաւոր զեղերով (մկնդեղով, սնդիկով), կամ նոյնպէս եթէ նա մնացել է խիստ երկար միջոց: Այսպէս հետ կամ նորա փոխարէն, կերակրի մէջ կարող է մտնել ընկնել:

Գեղանկարի մէջ նորա բողբոջներ արձակելու միջոցին, թոյն է գոյանում: Այս, եթէ կեցած լինի այնպիսի

ջրի մէջ, ուր կանեփ և վուշ են թրջում, կամ ուր կապարի, մկնդեղի և սնդիկի հանքերի ջուր են թափվում, հիւանդութեան երեոյթներ կարող է ծնեցնել, այդպէս էլ կուկելվաննի սերմերով արեցրած ու որսած կամ վատ աղած և չորացրած ձուկը:

Բորոտած հացը երբեմն թիւնաւոր յատկութիւն է ստանում: Թէ որ խիստ տաք հացը թիւնաւոր ներկով ծածկած տախտակի և սեղանի վերայ դնուի, կարող է թիւնաւորուիլ: Այնչափ անգամ թիւնաւոր նիւթերով սրնուած փայտով (կանաչ մկնդեղային ներկով ներկած փայտով, երկաթուղիների, սնդիկային աղով սնած զերաններով) տաքացրած փռան մէջ թխելը կարող է թիւնաւորել հացին:

Բողբոջներու նորոշման, եթէ նորա ներկած են, կամ փաթաթած են գունաւոր թղթի մէջ, և մինչև անգամ գունաւոր նորոշման նշանները, կարող են վնասակար լինել թիւնաւոր ներկերից (մանաւանդ կանաչ ու կարմիր): Նմանապէս ճիշտ է ճիշտ թիւնաւոր թիւնաւոր մօտ պահել, որովհետև նա մեծ մասամբ մկնդեղ, պղինձ և կապար է պարունակում:

Թէւ, մանաւանդ կանաչը, երբեմն ներկվում է վնասակար նիւթերով (Բերլինեան կանաչ ներկով), որոնք կարող են նկատելի լինել խոշորացոյցով և հեռացնուել ցուրտ ջրի մէջ սողեցնելով:

Հարկաւոր է առանձին ուշադրութիւն դարձնել անոթների վերայ, որոնց մէջ պատրաստում և պահում են խորտիկներ և ըմպելիքներ, այլակերպ նորա կարող են վնասակար յատկութիւն ստանալ: Անվնաս է մնում միշտ փայտեայ (չներկած), քարէ, ապակեայ, յախճապակեայ, ֆանսի, ոսկէ և արծաթէ անոթը (վերջինս եթէ խիստ շատ պղինձ չէ պարունակում): Ուրիշ բոլոր անոթները կարող են վնասակար լինել որոշ հանգամանքներում:

Պէնի և Իսրայէլի անօթը երբէք պէտքական չէ: Կաւէ անօթը անվնաս է միայն այն ժամանակ, երբ լաւ թրծած է և լաւ ծածկած է վերնիձով (շիր), (որովհետև վերնիձը կապար է պարունակում): Այս մասին պէտք է ուշադրութիւն դարձնել հետեւեալի վերայ. որ և իցէ ամուր իրով կաւէ անօթին խփելուց, նա պէտք է պարզ ձայն հանէ, վերնիձը չպէտք է քերուի դանակի ծայրով, չլուծուի տաքութեան մէջ կամ շիկուց, անօթի մէջ թոյլ աղած կամ փոքր ինչ թթուեցրած ջուր եռացնելուց, ջրի մէջ չպէտք է կապար անցնի: Ամէնից առաւել վստահանալի է կաւէ անօթը, զործածութիւնից առաջ, քացալի խառնած ջրով եռացնել և զգուշութեամբ մաքրել աւազով: Սակայն, այնուամենայնիւ, աղի և թթու խորտիկներ երբէք չպէտք է եփուին և մի ժամից աւել մնան կաւէ անօթների մէջ: Կաւէ անօթի կապարեայ վերնիձից պատճառեալ թիւնաւորումը վրայ է հասնում աննկատելի կերպով, ծածուկ, և շատ յաճախ պատճառէ լինում հիւանդութեան, որի ծագումը երբեմն կատարեալ մութ է մնում: — Կետաղեայ անօթներից, քացի ոսկեայ և արծաթեայներից, միայն Երևանի չի կարող կերակրի մէջ ոչ մի վնասակար նիւթ խառնել, ի հարկէ. անօթը այտոնող էլ չպէտք է կապար պարունակէ: Ամէնից յաճախ վնասակար է լինում պէնի և անիս, որովհետև նորա մէջ հեշտութեամբ զոյանում է պղնձէ ժանդար: Յնչի կամ Լորտի (պղնձի և ցինկի խառնուրդ) անօթը նմանապէս հեշտութեամբ կարող է թիւնաւորել: — Անագէ անօթները. թէ որ կապար չեն պարունակում, բոլորովին վնասակար չեն, միայն թէ անագի անագի (անագի և անիկի խառնուրդ) չլինին: — Մելիքից կամ նոր արծաթից (պղնձի, ցինկի և նիկկելի խառնուրդ), նմանապէս և փայլուն անագից (նոր արծաթ անագի մեծ խառնուրդով) չինած անօթները կարող են զործածուիլ ինչպէս արծաթէ անօթներ:

5) Պէնի և Իսրայէլի անօթը երբէք պէտքական չէ: Կաւէ անօթը անվնաս է միայն այն ժամանակ, երբ լաւ թրծած է և լաւ ծածկած է վերնիձով (շիր), (որովհետև վերնիձը կապար է պարունակում): Այս մասին պէտք է ուշադրութիւն դարձնել հետեւեալի վերայ. որ և իցէ ամուր իրով կաւէ անօթին խփելուց, նա պէտք է պարզ ձայն հանէ, վերնիձը չպէտք է քերուի դանակի ծայրով, չլուծուի տաքութեան մէջ կամ շիկուց, անօթի մէջ թոյլ աղած կամ փոքր ինչ թթուեցրած ջուր եռացնելուց, ջրի մէջ չպէտք է կապար անցնի: Ամէնից առաւել վստահանալի է կաւէ անօթը, զործածութիւնից առաջ, քացալի խառնած ջրով եռացնել և զգուշութեամբ մաքրել աւազով: Սակայն, այնուամենայնիւ, աղի և թթու խորտիկներ երբէք չպէտք է եփուին և մի ժամից աւել մնան կաւէ անօթների մէջ: Կաւէ անօթի կապարեայ վերնիձից պատճառեալ թիւնաւորումը վրայ է հասնում աննկատելի կերպով, ծածուկ, և շատ յաճախ պատճառէ լինում հիւանդութեան, որի ծագումը երբեմն կատարեալ մութ է մնում: — Կետաղեայ անօթներից, քացի ոսկեայ և արծաթեայներից, միայն Երևանի չի կարող կերակրի մէջ ոչ մի վնասակար նիւթ խառնել, ի հարկէ. անօթը այտոնող էլ չպէտք է կապար պարունակէ: Ամէնից յաճախ վնասակար է լինում պէնի և անիս, որովհետև նորա մէջ հեշտութեամբ զոյանում է պղնձէ ժանդար: Յնչի կամ Լորտի (պղնձի և ցինկի խառնուրդ) անօթը նմանապէս հեշտութեամբ կարող է թիւնաւորել: — Անագէ անօթները. թէ որ կապար չեն պարունակում, բոլորովին վնասակար չեն, միայն թէ անագի անագի (անագի և անիկի խառնուրդ) չլինին: — Մելիքից կամ նոր արծաթից (պղնձի, ցինկի և նիկկելի խառնուրդ), նմանապէս և փայլուն անագից (նոր արծաթ անագի մեծ խառնուրդով) չինած անօթները կարող են զործածուիլ ինչպէս արծաթէ անօթներ:

ա) Բերանի խորշում առանձին հոգատարութիւն են պահանջում որոշները, և այն զեռ փոքրիկ հասակից, որովհետև միմիայն լաւ ծամած կերակուրն է զիւրութեամբ մարսվում: Լեզու երբեմն վիրաւորվում է ատամների սուր ծայրերին և սուր դուրս ընկած մասերին չլուծուց, ատամների այգայիսի տեղերը հարկաւոր է սրղոցել: Պէտք է հեռացնել անագի անագից, որոնք կարող են զժուարացնել կուլ տալը, խօսալը և լսողութիւնը: Խիստ վտանգաւոր սովորութիւն է Բերանի Զը փոքրիկ անագից Իսրայէլի (գնդասեղ, ատամի մաքրիչ, պտղոց կորիզ), որովհետև շունչ առնելուց նորա զիւրաւ կարող են կլանի և շնչափողի մէջ ընկնել, որից շատ անգամ մահ է պատճառվում:

բ) Սոսորդը և կլանը պէտք է պահպանել խիստ տաք կամ կծու նիւթերով այրելուց, այդպէս և երբեմն կուլ տուած պինդ սուր մարմինների (սուր կորիզներ) պատճառած վնասներից:

գ) Ստամոքսը կերակրով լքցուելուց Բերանի շնչանում է, ուստի ուտելու ժամանակ չպէտք է սեղմել նորան հաղուստով (կորսէով, ձգուած իւրկաներով, շալվարով, փոկերով), նոյնպէս վնասակար է լիք ստամոքսով նստել խիստ թեքեալ դրութեամբ: Ստամոքսը ոչ զիւրամարս կերակուրներով, կամ շատ զրգաւիչ համեմներով

Օղբ առողջարար և մաքուր է՝ երբ նա իւր որոշեալ բաղադրիչ մասերից (այն է աղօթ), թթուածին և ջրային գոլորշի) պարունակում է բաւականաչափ քանակութեամբ և օտար նիւթեր չէ պարունակում (գազերի, փոշոյ և ծխի կերպով), որոնք կարող լինէին վնասել կամ արեան որակութեան, կամ շնչառական գործիքների գրութեան, մանաւանդ թոքերի: Մնթնդորգային օդի վնասակասար խառնուրդների մէջ, իւր փոսնդաւորութեամբ, առաջին տեղը բռնում է ածխային թթուն և ածխածնի օքսիդը: Նոյնպէս էլ վնասակար է աղտոյութեանց տեղերի գազի, կամ թիւնաւոր գոլորշիների, նուրբ փոշոյ և ծխի շնչառները:

Բայց մթնդորգային օդի Լեւո-ածինը այնքան շատ չէ պակասում, մինչև անգամ փակեալ սենեակների մէջ, որովհետև լուսամուտներ ու դռները ամրապէս չեն փակվում և հետևաբար օդի անդադար նորոգումը հնարաւոր է լինում: Բայց եթէ մի որ և իցէ բնակարանի մէջ շատ հոգիք երկար միջոց շունչ քաշեն, այն ժամանակ շուտով օդը այնքան կապականի, որ նորանում դժուար կլինեն շունչ քաշել, մանաւանդ այդպիսի պայմաններում գումարուող ածխային թթուի պատճառաւ, որովհետև մենք շարունակ արտաշնչում ենք այդ վնասակար օդը: Օդի ապականումը յաճախ էլ գոյանում է վառուող ծրագներով ու գազերով, ծխախոտի ծրխով և ածխահոտով: Սենեակում անդադար մաքուր և առողջ օդ ունենալու համար, անհրաժեշտ է

հոգալ, որ սենեակի օդը յաճախ փոխանակուէր արտաքին թարմ օդով: Այդ մասին այն սենեակները, ուր երկար ժամանակ շատ հոգիք պիտի կենան, ուրեմն զլխաւորապէս ուսումնարանական և գործաւորաց կացարանները, պէտք է ընդարձակ լինեն, լաւ օդափոխութիւն ունենան, չափազանց չլքցուին մանուկներով և գործաւորներով և յաճախ հովահարուին: Այդպիսի սենեակներում երբ բոցը ու վառուող ծրագները կորցնում են իրենց պարզ փայմունքը, նշանակում է, որ օդը անպէտք է դարձել շնչառութեան համար: Հոտաւէտ նիւթերի ծխելը, երբէք չէ կարող օդի նորոգման տեղը բռնել: Բաց սենեակի մէջ տերեւաշատ բոյսեր պահելը շնչառութեան համար լաւ է, արեգակային անտառային օդը կուրծքի և արիւնի համար կատարեալ բաղամ է: Անհրաժեշտ հարկաւոր է, մանաւանդ էլ, հոգալ մաքուր օդի մասին ննջարանների համար (տես. ներքև քուն և բնակարան):

Ածխային Լեւո-ն չափազանց վնասակար է շնչառութեան համար: Նա այնքան առաւել ուժով է ներգործում, որքան նա աւելի է շնչառները օդի մէջ և որքան երկար են ծծում այնպիսի օդը: Ածխային թթուով խիստ առատ օդ ծծելու հետեանքը լինում է արագ վրայ եկող տկարութեան զգացում, ուշաթափութիւն և մինչև անգամ խեղդամահ: Ածխային թթուով թիւնաւորուելու առաջին նշաններն են թունդ, բարբխող դիտի ցաւ, ականջների մէջ աղաղակ, դիտի պտոյտ, շնչարդիւութիւն, կրծքի սեղմուիլ, սրտի բարբխում, դէմքի կապտագոյն կարմրութիւն: Բայց աւելի յաճախ վնասակար հետեանք-

ները հետզհետէ, կամաց կամաց են վրայ հասնում և այդ մասին հասկանալի չեն լինում և ուրիշ պատճառների են վերաբերվում: Քակեալ տարածութիւններում անխային թթուով օդի ազականումը ծագում է ինչպէս մարդկանց և կենդանեաց շնչառութիւնից, նմանապէս և այրման իւրաքանչիւր գործողութիւնից (վառարանների վառելուց, արուեստական որև իցէ լուսաւորութիւնից): Մեծ քանակութեամբ անխային թթու կարող է գումարուել եւ կտող գինի պահած գինեաներում, անխանքերում, կըրեայ վառարաններում և գարեջրի գործարաններում, այդպիսի տեղեր հարկաւոր է մտնել զգուշութեամբ և չմնալ նոցա մէջ երկար ժամանակ: Առօրեայ օդի ազականութիւնը այդտեղ արտայայտվում է հոտով և խնդգաման լինելու զգացմամբ:

Ածխածնի օքսիդը (անխանոտ) նոյնպէս շատ վտանգաւոր գաղ է, որ արդէն շատ անգամ սպանել է ննջողներին: Այդ գաղը անխային թթուից նրանով է տարբերվում, որ արեան փոքրիկ մարմիններից խլում է կեանքի համար անհրաժեշտ թթուածինը և սրտ տեղ նորանց մէջ է մտնում: Նա առաւել հեշտ արծարծվում է սենեակներում երբ վառարանի անոթը մարելուց խողովակը խիստ վաղ է փակած եղել, որը դժբաղդաբար խիստ յաճախ է պատահում, շնայելով շատ զփրաղ գիպուածներին: Ընդհանրապէս, երբ որ կատարեալ և հանդարտ այրում (մխացող բոցով) է լինում ինչպէս կրակարանների վրայ կամ այլ փակեալ տարածութիւններում կրակ անելուց, հեշտ է դոյանում այդ վտանգաւոր անխանք օքսիդը, որի ներկայութիւնը, զժբաղդաբար, սկզբում խիստ փոքր է զգալի լինում և դժուարութեամբ կարող է իմացուիլ: Այլտակեղէններ արդիւելուց խիստ վնասակար է արդուկը տաքացնել այրուող անոթով լի բաց կրակարանի վերայ, որը մի և նոյն սենեակումը լինի, ուր և

արդիւում են, դորանից շատ շուտով աշխատողների վերայ գլխի ցաւ, գլխի պոռոյտ, ընդհանրապէս տկարութեան զգացմունք է դոյանում:

Լուսաւորութեան գաղը (ծանր անխանային գաղ) վերջին ժամանակներումս, երբ մասնաւոր տներում էլ գաղային լուսաւորութիւն սկսուեց, արդէն շատ անգամ խնդղելու պատճառ է եղել: Այ միայն չփակեալ գաղային բաժօկներից, այլ նմանապէս գաղային փչացած խողովակներից էլ գաղը կարող է սենեակների մէջ դուրս գալ: Բաղդաւորապէս այդ դուրս եկած, չփառած գաղը իւր վատ հոտովը զգալ է տալիս իւր մասին: Հէնց որ գաղով լուսաւորած բնակարանի մէջ նկատելի լինի այդ հոտը, պէտք է խսկոյն հեռացնել բոլոր վառուող առարկաները (մոմեր), դռներ ու լուսամուտները բանալ և փակել գաղ տանող խողովակների գլխաւոր ծորակները: Այդ միջոցում ամենափոքրիկ բոցը, զոր օր վառած լուցկին, չափազանց վտանգաւոր է: Եթէ դուրս մղուած գաղը արդէն որ և իցէ տեղում վառուելիս լինի, պէտք է նորան մարեցնել թացացրած հնոտիներով: Թէև անխանքային գաղը դոյանում է ամէնից յաճախ քարածուխի հանքերում և, եթէ վառուի այրուող մարմիններից, սարսափելի պայթմունքներ կպատճառի այնտեղ: Նա թող, անխորժ հոտ ունի, և ի հարկ է շնչառութեան համար վնասակար գաղերին է վերաբերվում նոյնպէս:

Արտանոցների սուր գարշահոտութիւն ունեցող էթերը, մանաւանդ ծծմբածխի, որ հոտած ձուաների հոտ ունի (պղպաղեղ և նոյնպէս սպիտակ իւղային ներկը նրանից սևանում է), շատ հեշտութեամբ կարող են սպանել անզոյշ մշակին: Բայց նոքա կարող են նոյնպէս էլ, աստիճանաբար, աննկատելի կերպով խանգարել առողջութիւնը, եթէ արտաբնոցներից սենեակի օդի մէջ (մանաւանդ ննջարանի) թափանցում լինեն:

ճահճայն Գողթը, որ գոյանում են ճահճներում բուսական և կենդանական մնացորդների փտելուց, գլխաւորապէս թիթե անխաղաղութիւնը են բաղկացած. եթէ երկար ժամանակ ծծենք նորան, արեան ապականում կպատճառուի, որ մեղանում ընդհատուող անհողի է արտայայտվում, իսկ տաք երկիրներում վտանգաւոր ճահճային ջերմով:

Վնասուիք (Բէւո, սոք և Կնայն) Գողթները, զորօր. քղուորի աղօթախառը և ծծմբախառը թթուների, քրօմի անուշատրի, լուսակրի, մնդկի, կապարի, մկնդեղի և այլն, շնչառանելի օդին են խառնվում յայտնի զբաղմունքների և աշխատութեանց ժամանակ և խիստ վնասակար աղղեցութիւն են ունենում առողջութեան վերայ: Ով որ այդպիսի նիւթերի հետ գործ ունի, պարտաւոր է որքան հնարաւոր է թող չտայ նորանց թոքերի մէջ մտնելը: Իւրաքանչիւր անձ պէտք է դիտենայ ինչ նիւթի հետ գործ ունի ինքը, և եթէ նիւթը թիւնաւոր է, այն ժամանակ անհրաժեշտ է զգուշութեան համապատասխան միջոցներ և հակաթոյներ դիտենալ: Ընդհանրապէս եթէ պարտաւորուած պէտք է շունչ քաշել անմաքուր և վնասակար օդի մէջ, պէտք է շնչառական գործիքները պաշտպանել վնասակար գողորչիներ մտնելուց՝ քթի և բերանի առաջ ընսպիրատոր, կտաւ կամ սպունդ կապելով: Եթէ այդ էլ չի կարելի անել, այն ժամանակ գոնէ պէտք բերանը փակ պահել և շունչ քաշել միայն քթով, որպէս զի անմաքուր օդը իւր բոլոր վնասակար նիւթերով և խիստ էլ արագ չմտնէր թոքերի մէջ: Իսկ առհասարակ աշխատութեան բնակարաններում հարկաւոր է մաքուր օդ պահել պատշաճաւոր կերպիւ հովանարկով ու ջուր սրսկելով:

Միւրեւ, փոշույ և գողորչիների կերպով, շատ անգամ այնպէս աննկատելի կերպով ծծվում է, որ նորա

պատճառած խանդարումները վերաբերում են ուրիշ ամենայն տեսակ պատճառների: Այդպէս զորօր. մի քանի մկնդեղ պարունակող կանաչ և կարմիր ներկով ներկած առարկաներ (զորգեր, վարագոյրներ, հանդերձ) կարող են թիւնաւոր լինել: Կրքեմն նայնպէս պատահում են ալ առձայսի մէջ նշանաւոր քանակութեամբ մկնդեղ պարունակող բնաճարպէ մոմեր, որոնք վառուելուց մկնդեղը գողորչի է փոխվում, սխտորի հետ է տարածում և ինչպէս թիւնաւոր փոշի նստում է տուաւել ցուրտ առարկաների վերայ: Այդպիսի մոմերը զանազանվում են ալերատորի (սպիտակ գածր) նման սպիտակ գունով, կոտրած տեղից աւելի սինգանման, քան բիւրեղանման կարծր շինուածք ունին և վառուց թող սպիտակ ծուխ են թողնում, բացի այդ, վառուած մոմի պատրուզի ամբողջ տեսանելի մասը սև է լինում, քանի որ սովորաբար պատրուզը բոցի ներքեի մասում սպիտակ գունով է:

Փոշույ օրը խիստ վնասակար է շնչառական գործիքների համար, առաւել դեռահաս գործաւորների թոյկրծքի համար: Ուստի իւրաքանչիւր ոք, ով իւր զբաղմունքների տեսակի համեմատ պարտաւորուած է փոշելից օդի մէջ աշխատելու, պարտաւոր է աշխատէ որքան կարելի է փոշի փոքր ծծել: Այս նպատակի համար բերանի ու քթի առաջ պէտք է կապել մետաղաթիւեայ դիմակ նուրբ կտաւով ընսպիրատոր, թացաղրած աղուխ կամ սպունդ և շունչ առնել հանգստութեամբ, աւելի քթով, քան բերանով այսպիսով փոշույ նշանաւոր մասը քթի անցքերումը կմնայ: Աշխատելու բնակարանները պէտք է լաւ հովանարուիւն և յաճախ ջուր սրսկեն նորանց մէջ: Փոշելից մթնոլորտում չպէտք է շատ խօսալ, կրգել և խոր շունչ առնել:

Ամենայն ծոխ, նոցա մէջ և ծխաւորներ, շնչառական գործիքների թշնամին է, մանաւանդ նա վնասակար է

յաճախ հազի կամ դժուարաշնչութեան ենթարկեալ մարդկանց:

Թարմ օդը, առաւել արեգակնային անտառային օդը, առողջութիւն պահելու գլխաւոր միջոցներից մէկն է: Թարմ օդը նպաստում է նոյնպէս հիւանդութեանց մեծ մասի բուժելուն, և լողալու երթեւեկութիւնները գլխաւորապէս նորան են պարտական առողջների և հիւանդների վերայ արած իրենց բարենպաստ ներգործութեամբը: Գորան հակառակ, սեղմուած, մութ (առաւել բակի վրայ դուրս եկող) բնակարաններում, ցածր, մարդկերանցով լիք սենեակներում, մութ արուեստանոցներում, ցելսոս ներքնատներում և այլն, թարմ օդի պակասութիւնը պատճառում է առողջութեան խանգարում, որը ուղղվում է ոչ թէ դեղերով, այլ միայն թարմ, մաքուր օդով: Ամենից առաւել տանջվում են մանուկները թարմ օդի պակասութիւնից, ինչպէս տան, նմանապէս և ուսումնարանում: Նստական կեանք վարելու և տանը երկար մնալու ստիպուած մարդու համար գլխաւոր կանոնը նրանում է կայացած, որ որքան կարելի է յաճախ թարմ օդ վաշելի, խորշելով նոյն ժամանակ միայն խիստ մեծ տաքութիւնից և ցրտից, սուրկամ ընդ միջանց քամուց, խոնաւութիւնից և փոշուց: Թարմ օդի բարերար ազդեցութիւնը առաւել սաստկանում է մարմնական չափաւոր շարժունքներով և այդ միջոցում էլ հանդարտ, խոր շունչ քաշելով և շունչ թողնելով:

Անեակները օդի մաքրութեան ամենից լաւ կարելի է հասնել յաճախ օդը նորոգելով. նորան բաւականին բարձրր աստիճանի տաքացնելով և յաճախ տախտակամաները լուսնայով: Ապականուած օդը կարելի է մաքրել գազերով էլ, որոնք ոչնչացնում են օդի վնասակար խառնուրդներին: Առաւել գործածական են քլորոքի գոլորչիները, (որ դոյանում են քլորոքային կրի վրայ թթուներ ածելով), այնուչևտ թթու գոլորչիները. ինչպէս է ծծմբախառը թթու (ծծումբ ալրելուց) աղօթախառը թթու (վառօդ այրելուց), քացախային թթու և վառած թթուներ (քացախ, սուրճ, շաքար, սաթ, գինեոյ պտուղ և այլն ծխելով):

Գաւ իւրոն նիւթը նոյնպէս կարող են նպաստել օդ մաքրելու: Օրինակ. նոր-չիկացրած ածուխ, ցուրտ ջուր սառույցով, թացացրած սպունգ, սրճի թարմ դիրտ: Անուշահո նիւթը ծխելով Բոլորովին լի նորոգել օդը:

Բ. Ե ն չ ա ո ա կ ա ն դ ո Ր Ծ Ի ք ն ե Ր Ը, իւրեանց կանոնաւոր գործունէութեան համար, պէտք է միշտ լաւ վիճակի մէջ պահուին: Բայց այդ գործիքներից հէնց ամենահարկաւորներին, այն է կրճքի վանդակին և թոքերին, ամենից աւելի վնաս են պատճառում: Անչ վերաբերում է նրանքին, խիստ յաճախ տրեւելում է նորա զարգանալը լայնութեան կողմանէ, և սովորաբար հէնց արդէն ծնունդից սկսեալ, այսինքն է երեխային սաստիկ ամուր խանձարուերելով: Անօջ կրճքի վանդակի լայնանալուն կարող են խափան լինել կորսէն, իւր կաների պինդ կապիլը, նեղ հանդերձները, այր մարդկերանցը—նեղ բաձկոնները, վարտիքը, սերտուկները, փոկերը, երկու սեւիներինը ևս — յա-

Ճակն կորացած նստելը (գրեւոց, կարելոց և այլն):
 Ոսկաւ մարդիկ են հոգում կրծքի վանդակի բաւա-
 կանաչափ լայնանալու համար, բայց նոյն միջոցում
 դորան կարելի է հասնել մարմինը ուղիղ պահե-
 լով սաստիկ և խոր շնչառութեամբ, պարտ ու պատ-
 շած մարմնամարզութեամբ: Ենչաստիան միտնախնայելը,
 որոնք լայնացնում են կրծքի վանդակը, պէտք ոչ
 միայն լաւ սնունդ ստանան առողջ կերակրով և լաւ
 օդով, այլ և վարժուին հանդարտ խօրը շնչառու-
 թեամբ: Ետտ թող միանունը ունեցող սակաւարիւն
 մարդկանց շնչառութիւնը կրբեմն այնպէս դժուա-
 րանում է, որ սխալմամբ թոքերից տանջուողներ են
 համարում նորանց: Թոքերը, օդի շտեմարանը և
 արեան նորոգման տեղը, պէտք է ամենից առաջ
 բաւականաչափ ընդարձակութիւն, այնպէս էլ ընդ-
 լայնելու և ամփոփուելու հարկաւոր ընդունակու-
 թիւն ունենան՝ շնչառութիւնը կանոնաւոր պահե-
 լու համար: Թոքերի միջի արեան շրջանառութիւնը
 (արեան փոքր շրջանառութիւնը) պէտք է աշխու-
 ժորէն կատարուի: Ուստի թոքերի բնական վիճակի
 պայմանները հետեւեալներն են. շնչառութեան հարմար
 և շարժան կրծքի վանդակ, շնչաստիան ուժեղ միտնախնայելը
 և շնչառութեան օդ: Թոքերի վերայ բարերար ազդեցու-
 թիւն են գործում. հանդարտ և խոր շունչ առնել
 ու շունչ թողնելը մաքուր օդում, բարձրաձայն կար-
 դայր, ոչ խիստ լարեալ երգելը և փողաւոր կրճա-
 տական գործիքների վերայ լսալալը: Նմանապէս ժա-
 մանակ առ ժամանակ ծիծաղը, փռշտալը, յօրան-

ջելը, հառաչելը կարող են դիւրութիւն տալ թո-
 քերին:

Թոքերը հիւանդութեանց պաշտպանելու համար
 անհրաժեշտ է նորանցից հեռացնել օրքան հնա-
 բաւոր է ոչ միայն անմաքուր, միանսակար օդը, այլ և
 խիստ տաք կամ ցուրտ օդը, առաւել դիշերով՝ քնի
 ժամանակ: Կորանից յետոյ զգուշանալ է հարկաւոր
 տաք օդից խիստ արագաբար ցուրտ օդի մէջ անց-
 նելուց, եթէ տաք օդում մի առ ժամանակ շունչ
 քաշել, խօսացել, երգել են՝ այն ժամանակ ցուրտ
 սուր օդում հարկաւոր է շունչ առնել միայն քնթով,
 չբանալով բերանը, կամ, առաւել լաւ, առժամա-
 նակ քիթը և բերանը ծածկել աղլուխով (կամ
 ընտալրատօրով): Բացի այդ էլ, անհրաժեշտ է
 հոգալ և այն մասին, որ արիւնի դէպի թոքերը
 հոսելը կրբէք չսաստկանար չափից դուրս Չափա-
 զանց հոսում գոյանում է բոլոր այն հանգամանք-
 ներում, ինչ որ սրտի բարախման սաստկութիւն և
 շնչառութեան արագութիւն են պատճառում, զո-
 րօրինակ մարմնաւոր սաստիկ լարումների ժամանակ
 (սաստիկ լարեալ վազելու, լիւր բարձրանալու, պարի,
 մարմնամարզութեան), տաքացնող խմիչքներից, կր-
 քերի զրգամուկներից և այլն: Սաստիկ պաղլղը
 խիստ տաքացած լինելուց յետոյ, մանաւանդ մէջքի,
 թեւատակերի և ոտերի մրսիլը, նոյնպէս պատճա-
 րում է շատ անգամ թոքերի հիւանդութիւն:
 Մրսելու դէմ եփուելու համար պէտք է իրան վար-
 ժեցնել ցուրտ լուացմունքների և շփումների, շա-

բունակել աշնանային զով օրերում էլ սառւր լողնալը, ամառը որքան կարելի է թեթեւ հագնուել և շատ էլ չվախենալ վատ եղանակից: Բայց այս բանին սկսել կարելի է միայն այն ժամանակ՝ երբ թռքերի թռուլթեան նշաններ չլինին (հազ, շնչարգելութիւն). յառաջօրէն պէտք է հեռացնել հիւանդութիւնը, և այն ժամանակ արդէն կարելի է մրտածել մրսելու դէմ իրան վարժեցնելու համար, սաստիկ զգուշարար կաշելով այդ բանին: Թոքերի տիրու-Լեւոնը, որ զլխաւորապէս արտայայտուած է շընչարգելութեամբ, կրծքի ցաւերով, հազով, խուխով (բլղամ), պահանջում է մարմնական հանգիստ, մաքուր օդ և թեթեւ (չգրգռող) կերակուր:

Կեղծձող և հեղձձող վրայ են հասնում շընչառութիւնը դադարելուց: Այս պատճառովում է կամ նրանից, որ օդը չի կարողանում թոքերը մանել (ինչպէս ջրում խեղդուողների և կախուածների), կամ նրանից՝ որ մեծ քանակութեամբ թիւնաւոր օդը (ինչպէս ածխածնի օքսիդ, ածխային թթու, լուսաւորութեան գազ) են շնչառուում: Այդպիսի կեղծ մեռեալներին ազատելու ժամանակ զըլխաւոր խնդիրն է որտե՞ն Լուրուր է շառով վերստին գնել շնչառութիւնը, և հետեւաբար անյապազ հեռացնել Բոլոր այն վնասոյտը ողորեցու-Լեւոնէրը, որտե՞ն Կեղծձող պարտաւեցին, զորօրինակ պարանոցը ճնշող պարանը, բերանից ջուրը, փնասակար գազերը և այլն: Այնույնպէս կեղծ մեռեալին պէտք է զննել մաքուր օդ ունեցող սենեակի մէջ, մերկացնել զգուշութեամբ,

բայց որքան կարելի է արագ (պատուելով հանդերձը, մաքրել բերան ու քիթը և փորձել վերականգնելու շնչառութիւնը և սրտի գործունէութիւնը մասամբ շնչառական միանունքերի և սրտի թափանցիալ շարժմունքները գրգռելով, մասամբ մեքենայական ձանապարհաւ, արուեստական շնչառութիւն գործելով և թոքերի մէջ օդ փչելով:

Կեղծ մեռեալին օրնութեան հոգնելով հարկաւոր է, ամենից առաջ, տաքացնել մարմինը (տաք սաւաններով, անօթներով, աւաղով, մոխրով, վաննայով), դէմքի և կրծքի վերայ ցուրտ ջուր սրսկել, քորել քիթը, որկորը և ներքանները, զլխի և ծործորակի վերայ ուժով թափուող ջուր ածել, քիթի թունդ գրգռող գոլորչիներ մօտեցնել (անուշաթրի, բացախի թթուի, վառուող փետուրները), մորթու վերայ հալած կնքամոմ կաթեցնել: Եթէ այս միջոցներով շնչառութիւնը չվերականգնի, այն ժամանակ պէտք է աշխատել թոքերի մէջ օդ փչելով (կեղծ մեռեալի քիթը փակած) և արտաքուստ ճնշելով՝ կրծքի խոռոչը փոփոխաբար լայնացնել և սեղմել: Գրա համար այսպէս են վարվում. կեղծ մեռեալին փորի վերայ են դնում, նորա ձեռներից մէկը դնում են ճակատի տակը, այնպէս որ բերանը և քիթը ազատ են մնում: Յետոյ բաց ձեռի ափերով թեթեւ ճնշում են մէջքի վերայ և մարմինը շըջում են այն կողքի վրայ, որ կողմի ձեռը ճակատի տակ է գրուած, և յետոյ կրկին արագ փորի վրայ են շըջում, այնու յետ նորէն ճնշում են մէջքի վրայ, շըջում են մարմինը, ինչպէս առաջի անգամ, և այս օրինակը կրկնում են 15—16 անգամ մի վայրկեանում: Այս եղանակով կենդանաւորութեան պէտք է ուշադրութիւն գարձնել, որ մարմնի շըջելը և ճնշելը հանգըստութեամբ լինին, չշտաւելով, բայց և անընդհատ մի-

ամբողջ ժամի ընթացքում: Ջրի մէջ խեղդուածներին, մինչև անգամ 20 վայրկեան ջրում մնացողներին, կեանքը շատ անգամ յաջողել է վերադարձնել այս միջոցով:

Կենդանացնելու մի ուրիշ, դուցէ և առաւել ճշմարիտ եղանակ հետեւեալն է. կեղծ մեռեալին դնում են մէջքի վրայ փոքր ինչ դառիվայր դիրքով, այնպէս որ գլուխը բարձր լինէր, գլխին կամ ուտերին նեցուկ են տալիս կոշտ բարձեր կամ ծալած հանդերձներ, ուտի տակը դնելով նրանց: Յետոյ կեղծ մեռեալին լեզուն առաջ են քարշում և պահել են տալիս շրթունքներին մէջում: Մեռեալի գլխի ետեւից կանգնելով, բռնում են նորա բազուկներից, իսկ և իսկ արմունկների տակից, հանդարտ և հաստատ ձգում են նորանց դէպի վերև, գլխի վերայ և այնպէս տարածած պահում են մօտ 2 մանր երկրորդ, դորանով օդը ծծվում է թոքերի մէջ: Այնու յետ բազուկները կրկին տանում են ներքև և զգուշութեամբ, բայց հաստատ հուփ են տալիս նրանց մօտ 2 մանր երկրորդ կրճքի կողքերի վրայ, սրանով օդը արտաքսվում է թոքերից: Այդպէս շարունակում են անել մօտ 10 անգամ վայկեանում, մինչև որ ջնչառական շարժումները նկատելի են լինում: Այնուհետ պէտք է առ ժամանակ կանգնացնել այդ գործողութիւնները և յետոյ շարունակել նորանց մի փոքր թոյլ կերպով մինչև կատարելապէս կեանքի վերադառնալը: Եթէ կարելի է, հարկաւոր է սթափուողի բերանը մի փոքր ցուրտ ջուր կամ գինի ածել: Կենդանանալուց յետոյ վրայ հասած քունը և քրտինքը չպիտի խանգարուին: Թէ որ սրտայտուտ անյաջող մնան, այն ժամանակ մեռեալին պէտք է պարկած թողնել տաք սենեակի մէջ, լաւ չորացնելով նորան և վերմակով ծածկելով, բայց բաց դէմքով, և սպասել դիակային երևոյթներին: Այս նախազգուշութիւնը այն մասին է հարկաւոր, որ երբեմն մեռեալ կարծեցեալը սթափվում է

հէնց այն ժամանակ, երբ աղատելու փորձերի վերջանալուց յետոյ՝ թողած է լինում հանգիստ և խաղաղ:

Կախեալին պէտք է անմիջապէս աղատել պարանոցը ձգող պարանից, չը թողնելով նորան գետին վայր ընկնել այդ ժամանակ:

Ջրահեղ ձիւն հարկաւոր է դուրս հանել ջրից որքան կարելի է շուտով, բայց առանց բռնութեան և զգուշանալով որ և իցէ ցնցումից, երերումից և մարմնի գլխիվայր կախուելուց, քիթը, բերանը և ականջները զգուշաբար մաքրել տիղմից, աւաղից և ջրից: Յետոյ, եթէ եղանակը բաւական տաք չէ, պէտք է մեռեալ կարծեցեալին մօտիկ գտնուող մի տաք բնակարան տանել ձեռներին վերայ: Այնտեղ արագ նորա հանդերձներն հանել (կարելով հանդերձը) և զգուշութեամբ կողքի վերայ դնել, այնպէս որ մարմնի վերին մասը մի փոքր կախուած մնար եւջուրը կարողանար դուրս հոսիլ բերանից: Վորանից յետոյ արդէն հարկաւոր է գործի դնել կենդանացնելու վերոյ յիշեալ փորձերը: Հեղձահեղ եղանակով (առաւել ածխածնի օքսիդի, ածխային թթուի, արտաքնացների գազերի մէջ) որքան կարելի է շուտով պէտք է հեռացնել վնասակար գազի միջից և տանել մաքուր օդի մէջ, որը բաց դռների և պատուհանների միջոցաւ պէտք է անդադար վերանորոգուի:

Սառածին չպէտք է շուտով տաքացնելու աշխատել, այլ հարկաւոր է փոքր առ փոքր յետ բերել, նորան պէտք է ներս տանել չտաքացրած սենեակի մէջ, շորերն հանել, ձիւնով կամ սառույցի կտորով ծածկել մինչև ուռնդներն և բերանն իսկ, մինչև որ մորթը յետ կը գայ և անդամները շարժական դառնան: Եւ երբ նորա մորթու ջերմութիւնը կը վերականգնի, պէտք է ձիւնը վերառնելով ամբողջ մարմնը չփիւ մի կտոր չտաքացրած չուխայով (մահուղով) և յետոյ նստացնել նորան գաղջ վան-

նայի մէջ:

Մեռեալ կարծեցեալ փոքրիկ մանուկներ ի հետ հարկաւոր է այս կերպ վարուիլ: Երեխայի ուսերից բռնելով այնպէս, որ բոյթ մատերը նորա առջևի մասի վրայ ընկնէին, իսկ ձեռի ափերը մէջքի վերայ, պէտք է օրօրել նորան՝ դէպի յառաջ իւր վերայ բարձրացնելով, և յետոյ նորէն ցածրացնելով, որով պէտք է սկսի նորա կրծքային արկղի փոփոխաբար ընդլայնիլ և սեղմուիլը:

Գ. ԱՐԵԱՆ ՄԱՔՐՈՒԻԼԸ.

Քանի որ մենք կենդանի ենք՝ մեր մարմինը իւր բոլոր մասերում փչանում է շարունակ և բու-
ւոր անպէտք դարձածը մազային անօթների՝ պատերի արանքով արեան հոսանքն է մտնում: Այստեղ, արեան մէջ, ոստայնների այս մնացորդները այնպէս փոխվում են (այրվում են), որ կարող են բաժա-
նուիլ արեան միջից (այնպէս անուանեալ արեան մաքրիչ գործարանների ներսում, որոնց վերաբե-
րում են թոքերը, մորթը, երիկամունքները, լեարդը): Այդ բաժանումը կատարվում է քանի որ արիւնը այդ մաքրիչ գործարանների մազային անօթների մէջն է հոսում: Եւ ուրեմն՝ որպէս զի արեան մաքրուելը կանոնաւորապէս կատարուի, պէտք է դրա համար նշանակեալ գործիքները բնական վիճակի մէջ պա-
հել լաւ սննդեան ու խնամատարութեան միջոցաւ և նորանց միջի արեան շրջանառութեան նպաստել: Մե և նոյն ժամանակ ներս շնչած թթուածնի օգնու-
թեամբ արեան մէջ ոստայնների մնացորդների այդ

այրուիլն էլ մեր մարմնի ջերմութեան աղբիւրներից մէկն է. և եթէ ինչպէս հարկն է չի զոյանում այդ այրուիլը, արիւնն այն ժամանակ փչանում է:

(ա) Թոքերի մէջ արեանի մաքրուելուց նորանց հե-
ռուում է քիսուսայն օքսիգեն Լեւան: Որպէս զի ոչ-
ինչ բան արգելք չլինէր ածխային թթուի հեռա-
նալուն՝ մենք պէտք է հոգանք ինչպէս մաքուր օդի
այնպէս էլ ասորջ Լեւանի համար (տես. նախընթ.
գլուխը): Բ Լեարդի մեջոցաւ արեան մաքրուելու համար,
որի ժամանակ արեան միջից լեղաց հեռ հեռանում
են արեան հին փոքրիկ մարմինների բազազրիչ մա-
սերը, հարկաւոր է արեան արագ շրջանառութեամբ:
Լեարդի գործունէութեւնը շատ անգամ խանգար-
վում է նրանով, որ այդ գործին սեղմվում է խիստ
նեղ հանդերձով (կօրսէիով, զօսիով, փոկերով),
կամ մարմինը երկար և սաստիկ թեքած պահելով:
գ) Երիկամունքների մէջ արեանի մաքրուելը, որով պատրաստ-
վում է մէրը, սաստիկանում է առատ ջուր խմելով:
Այնպէս անուանեալ միզաբեր կերակրային միջոցնե-
րի ու զեղորայից օգնութեամբ (ինչպէս են նեխուր
ծնեբէկ, պղպեղ, զիհւոյ պտուղ, խրէն, բեկիլի իւղ,
խարանաղեղ և այլն) երիկամունքների մէջ մէզ
արտադրելու համար խիստ գրգռմունքը կարող է
եղծել երիկամունքներին: դ) Մորեւո մեջոցաւ արեանի
մաքրուելը կատարվում է քիսուսայն և մորեւային արտաշն-
չութեամբ դուրս գալով: Այս մաքրիչ գործին, իւր
կարևորութեամբ, առանձին հոգատարութիւն է
պահանջում: Այնպէս անուանեալ արեան մաքրող մի-

Յոցները (Թէյ, Չուր) խաբերայների հնարածներ են:

Դ. ՄՈՐԹՈՒ ՀՈԳԱՏԱՐՈՒԹԻՒՆԸ.

Մորթու հոգատարութեան նպատակն է այդ գործիքի մէջ գործողութեանց կարգաւորութիւն պահպանել, մանաւանդ քրտինքի և արտաշնչութեան արտադրումը: Հոգատարութիւնը ղլխաւորապէս կայացած է մորթու մակերևոյթը փոշուց, ցելսից, մաշկային թեփուկներից, չորացած մորթու ձարպից և քրտինքից մաքրելու: Պարզ է որ բոլոր այն վնասաւար սպիտակութիւնները, որոնք կարող էին մորթու գործունէութիւնը խանգարել, պէտք է հեռացնուին: Նորանց պատկանում են ամենայն տեսակ վնասմունքները (այրած լինել, ցրտատար լինել), օդի բարեխառութեան արագ փոխուիլը, խիստ նեղ հագուստը:

Մորթու հոգատարութեան ամենաշարքայայտը մաքրութիւնն է, որին կարելի է հասնել լուացմունքներով, վաննաներով, մորթու շփելով, ինչպէս և մաքուր ձերմակեղէններով: Ամբողջ մարմնի ամենօրեայ լուանալը խիստ կարևոր է առողջութեան համար: Այդ լուացմունքների ժամանակ սապոնը օգտակար է այն մասին, որ նա մորթու վրայի քրտինքի կեղտը լուծում է, որին պարզ ջուրը չէր կարող իստակել: ձերմակեղէնի փրփուլը մի կերպ բւնում է մարմնի ամենօրեայ լուացմունքների տեսքը, որովհետև ձերմակեղէնը ներս է ծծում մոր-

թային արտադրութիւնները, իւր մէջ է առնում օդի մէջ պոտուող փոշին, որը այլակերպ մարմնի վրայ կնստէր, և մորթին չոր պահելով՝ արգելք է լինում կեղտ դոյանալուն: Քիշերով հանած ցերեկուայ հալաւից, իսկ ցերեկով հանած գիշերայինից, դուրս է գալիս մորթային արտաշնչութիւնը, այդպիսով երկուսն էլ նորէն թարմանում են:

Մորթու մաքրութեան ամենից լաւ կարելի է հասնել դաւ լուացմունքներով և վաննաներով (26 մինչ 28 աստիճան) սապոնով (սաւուկեղէնով կամ վրձինով) օգտութեամբ: Տաք ջուր չլինելուց՝ չոր շփմունքներն էլ կարող են օգտակար լինել: Յուրտ վաննաները և լուացմունքները չունին այն շահակէտ, մորթու գործողութիւնները պահպանող ազդեցութիւնը, ինչպէս տաք ջուրը. մորթային ջղերը գրգռելով նոքա մինչև անգամ կարող են վնասակար լինել մի քանի հանգամանքներում, մանաւանդ սակաւարիւն, ջրոտ մարդկանց վերայ:

Այնպէս և եփել ձուկին այսինքն վարժեցնել նորան զիմանալ ամենայն եղանակի. մանաւանդ օդի բարեխառութեան փոփոխութեան և ցրտահարութեան չնթարկուիլ մի և նոյն ժամանակ (փորձարութեան, յօդացաւութեան, ջրային հիւանդութեանց), կարելի է սապոնով: Յուրտը՝ ցուրտ ջրի (լուացմունքների և վաննաների) և ցուրտ օդի (թեթև հանդերձ) կերպերով, պէտք է սաստկացնուի փոքր առ փոքր: Ով որ իրեն կատարեալ առողջ է զգում, պէտք է բոլորովին հրաժարուի այդպիսի եփուկուցը, կամ թէ նորան կպչի սաստիկ զգուշութեամբ: Պէտք է յիշել որ ցուրտը, առաւել երբ յանկարծակի և կարճ ժամանակ է ներգործում (ինչպէս լուացմունքը), սաստիկ խիստ գրգռող միջոց է, որ բազմաթիւ զգայականութեանց ջղերի միջոցաւ ներգործում է զլսի և

մէջքի ուղեղի վերայ: Յրտից պատճառեալ մորթային ջղերի յաճախ կրկնուող զրդումունքը կարող է պատճառ դառնալ ուղեղային և ջղային գործունէութեանց խանգարման (այնպէս անուանեալ ջղերի թուլութիւն):

Մորթու և ամբողջ մարմնի առողջութեան համար խիստ կարևոր են շարժանները (առաւել կանոնաւոր շարժումները, ինչպէս մարմնամարդութեան ժամանակ) և նպատակայարմար հանգիստ (տես ներքև):

Տագացած քրտած մարմնու արագ օտաւելլ և ընդհանրապէս մորթային գործունէութեան ճնշումը կեանքի համար փնասակար՝ մինչև անգամ վտանգաւոր կարող է լինել, որովհետև դորանով, տենգային (սուր) յօդացաւութեան հետ միասին, կարող է սրտի բորբոքում պատճառուիլ, որը արագ մահ է բերում, կամ իրենից յետոյ սրտի անբուժելի եղծումներ է թողնում: Յրտահար լինելու փնասակար հետևանքները հեռացնելու համար՝ պէտք է որքան կարելի է շուտով սաստիկ քրտախնք բերել առատ տաք ջուր կամ թէյ խմելով, անկողնի մէջ պարկած և ծածկուած մինչ պարանոցը: Ամենից հեշտ և առաւել վտանգաւոր է ցրտահար լինելը այնպիսի դիպուածում, երբ տաքացած և քրտած մորթին սաստիկ ցրտի ներգործութեան է ենթարկվում: Առաւել ևս փնասակար են. ցուրտ ընդմիջանց քամին (դռների և պատուհանների ճեղքերի արանքից), տաքացած և քրտած մորթու վրայ թրջած հանդերձ կրելը և ձմեռայ տաք հազուստից տրագ ամառուայ թեթև հազուստի անցնելը: Փոքր առ փոքր և անկատելի

կերպով կարող է ցրտահարութիւն գոյանալ խիստ թեթև հազուստ հազնելուց, քնի ժամանակ խիստ բարակ վերմակ գործածելուց (նմանապէս էլ զսպանակաւոր, հովահարուող, մահիճների վերայ քրտելուց), ցուրտ պատի մօտ (ոչ մի վատ ջերմահալորդ նիւթով չծածկած), ցուրտ և խոնաւ կողէնքային ճերմակեղէնի վրայ քնելուց:

Այաւս հեռանդութիւնները, որ հեշտ կարելի է ըստանալ վարակուելով, սոքա են. բորոտութեան և ֆոնջութեան: Բորոտութիւնը գոյանում է փոքրիկ, հազիւ տեսանելի, սարդի օտայնի ձև ունեցող միջատից, որ նման է մանրանկար կրիայի և անուանվում է քրտախնք: Այդ տիղը մեր վերայ կարող է երևալ և բազմանալ, երբ մենք մի այլ մարդու կեղտոտ անկողնակալի վրայ պարկենք կամ հաղորդակցութիւն ունենանք բորոտ մարդկանց հետ և կալչենք նորանց հանդերձին: Իսկ գոնջութիւնը գոյանում է զլսի մազերի տակ եղած մանր սուսկերից, յարդանման—դեղին կեղ կաղմելով: Գոնջութիւնը կարող է անց չենալ այդ ակտով բռնուած մարդու զլսարկի վրայ էլ, ուստի ուսումնարաններում աշակերտներին չպէտք է թոյլ տալ գոնջութիւն ունեցող ընկերաց զլսարկը դնել իւրեանց զլսին: Այդ կերպով էլ փոխվում է ոջիլը: Կաշու վրայ փոքրիկ վէրքեր եղած ժամանակ՝ պէտք է զգուշանալ նորանց թիւնաւոր բաների կպցնելուց (հոտած որսի մսի, թիւնաւոր թանաքի, ներկերի, լուսակրի և այլն): Թիւնաւոր ներկաների խաճած ժամանակ (օձի, կատ-

դած շան) պէտք անմիջապէս բերանով ծծել թոյնը վերքից և թքելով նորան՝ բերանը լաւ ողողել: Հոտած գէշերի վրայ նստած միջասաների խայթելու դէմ (մեղուի, ձանձի, բոռի, մոծակի), այդպէս էլ վիրաւորուած կաշու մէջ ընկած թարախային հեղանիւթերի դէմ, առաւել աղդողական է անուշատրի արտաքուստ գործածութիւնը:

Ե. ՇԱՐԺԻՉ ԳՈՐԾԱՐԱՆԻ ՀՈԳԱՏԱՐՈՒԹԻՒՆԸ.

Կամուր շարժում: Մարմնամարզութիւն

Շարժման գործիքներին ամենից առաջ պատկանում են ջղերով հարուստ մկանունքները: Ուրեմն եթէ մենք կամենում ենք մեր մէջ պարտ ու պատշաճ ոյժ և ճարպիկութիւն դարգացնել, պարտաւոր ենք կանոնաւոր կերպիւ անուշանել և վարժեցնել մեր մկանունքները: Բացի մկանունքներից, շարժիչ գործարանին վերաբերում են և ուղեղները, որոնք կապերով միաւորուած են միմեանց հետ յօդերով. ինքը ըստ ինքեան յայտնի է, որ այս մասները, ևս պէտք է կարգին լինեն շարժմանց կանոնաւորութեան համար:

Աստիճան պահանջը կամուր շարժմունքների հնարաւորութեանը համար՝ շարժումներ գործող գործիքների բնական վիճակի մէջ լինելն է: Այս

գործիքներին են վերաբերում ոչ միայն մկանունքներ ու ոսկորները, այլ նմանապէս ուղեղը և շարժողական ջղերը: Ուստի անպայմանօրէն անհրաժեշտ է՝ որ այս վերջիններիս մէջ ևս հաստատուին (նիւթերի փոխանակութիւնը) կանոնաւորապէս ընթացանք, նորանց շարունակ լաւ արիւն մատակարարելով և արեան անընդհատ շրջանառութեան միջոցաւ:

Ում որ հարկաւոր է կամքի և մկանունքների ոյժ, նա պէտք է ցնայիսի կերակուր ընդունի, որը մկանունքային, ջղային և ոսկրային ուստայներին լաւ անուշանել կարողանար: Կենդանային կերակրային միջոցները գորա համար առաւել պիտանի են, քան բուսականները: Սակաւարիւն և վատ անդուող մարդկերանցից չի կարելի պահանջել կամքի և մկանունքների նոյն ոյժը, ինչպէս առատ կերակուր ստացող սնդակազմ մարդկերանցից:

Պրանից յետոյ՝ շարժիչ գործարանը իւր կանոնաւոր անդառութեան համար, բացի լաւ արիւնից և արեան շրջանառութիւնից, պահանջում է դեռ փոքրէն-փոքր և անհարկաւոր մէջ պարտ ուստայնած կերակուր-ուտեան. միայն այս պայմանը պահելուց մկանունքների մէջ նիւթերի փոխանակութիւնը (այսինքն է մկանունքային նոր սպայնների կազմուիլը ու հին փլացածների հեռանալը) կարող է պարտ ու պատշաճ կերպիւ կատարուիլ: Խիստ երկար և խիստ լարուած գործունէութիւնը նոյնքան էլ վնասում է, որքան և շարունակ անգործութիւնը: Երբէք չպիտի շարժումը շարունակուի մինչև սաստիկ յոգնելը, մանաւանդ երեխաների կողմանէ, լարուած աշխատող գործիքների մէջ հեշտ կարող է

Թոյութեան, անդամալուծութեան վիճակ պատահել: Լարումը միշտ պէտք է յարմարուի ունեցած մկանունըքային ոյժին, մկանունքների սննդառութեան ու աշխատելու վարժութեան և առհասարակ մարմնի կազմուածքին, արեան քանակութեան և կենաց եղանակին:

Յատկապէս երեխաների համար մեծ ուշադրութիւն պէտք է դարձնել շարժիչ գործարանի վերայ, որովհետև նորա հետ անկանոն վարուելուց հեշտ կարող են ծուռաներ պատճառուիլ, որոնք կը մնան ամբողջ կեանքում: Երեխային հարկաւոր չէ խիստ վաղ նստելու և շրջելու ստիպել կամ նեղ հագուստ հագցնել: Ուսանող մանկանց էլ պէտք է արգելել գրելու և ձեռային աշխատութեանց ժամանակ կորացած և ծուռած նստելը:

Կրճատոր շարժումները, որոնք յաճախ կը ցուցանուին (սովորելով, կրթուելով) և հետզհետէ ստորհասնելով բաւականին կատարելագործվում են տնօրէնութեան, ոյժի և արագութեան մէջ, մեր մարմնի համար կարեւոր են նրանով, որ ոչ թէ միայն ամրացնում են հէնց շարժման գործիքները, այլ և նոյնպէս ազդեցութիւն են գործում շնչառութեան, սրտի բաբախման, արեան շրջանառութեան, կաշոյ գործունէութեան, մարսողական և բոլոր արատողողական գործողութեանց վերայ էլ: Կարձ ասելով, նոքա կենդանացնում են սննդառութիւնը (նիւթերի փոխանակութիւնը) և դրանով առաւելացնում են ամբողջ մարմնի առողջութիւնը: Որովհետև կամաւոր շարժումները կամքի, այսինքն է զլսի ուղեղի ազդեցութեան տակ են կա-

տարվում, ուստի նոքա նոյնպէս ծառայում են կամք կազդուրելու համար և աւելացնում են ուղեղի բարեկեցութիւնը: Բայց ինչպէս շարժումներին յետոյ, այնպէս էլ հոգեկան գործունէութիւնից յետոյ ուղեղը պէտք է կազդուրվի քնով:

Անպատակաբար, ուժին անհամապատասխան շարժումներն ունեցած ֆունկցիոնալ հեռացնելու համար, ուշադրութիւն պէտք է դարձնել շարժումներին ծանրանալ և նոյննայ յետոյ վրայ համնող երեւոյթներին վերայ: Առանձին ուշադրութեան արժանի է որոնք բաբախումը, նա չպիտի ոչ խիստ սաստկանայ, ոչ խիստ յաճախի, շնչառութիւնը չպէտք է արագ և կարճ դառնայ, դէմքը չպէտք է սաստիկ կարմրի կամ գունաթափի և առ հասարակ զոյնը արագ փոխի կաշին չպիտի չափից դուրս ստանայ և քրտնի, չպիտի պատահին տնկածայ դժուարութիւններ ինչպէս է չափազանց յոգնածութիւն, գլխի ցաւ, գլխի պտոյտ, շնչառութիւն և այլն:

Շարժման և, զլսաւորապէս, մարմնամարզութեան ժամանակ պէտք է ի նկատի առնել հետևեալ կանոնները. 1) Ամենայն նեղ և մանաւանդ պարանոց ու կործքը սխմող հանդերձ պէտք է հանած լինի: 2) Բոլոր մկանունքները պէտք է աշխատեն: Այս մասին հարկաւոր է շարժումները կատարել մարմնի բոլոր յողերովը, ի հարկէ պարտ ու պատշաճ փոփոխութեամբ, այլ ոչ թէ մկանունքային մի քանի խմբերը զարգացնել զլսաւորապէս: Իսկ առաւելապէս պէտք է շնչառական և փորի

մկանունքների վրայ գործել: 3) Շարժումը չափանի շարունակուել մինչ չափազանց յոգնելը: Պէտք է դադարացնել անմիջապէս յոգնածութեան զգացում երևալուն պէս: 4) Շարժումներից յետոյ, նոր շարժում սկսելուց առաջ, պէտք է հանգիստ առնել, մինչև որ կանյայտանայ յոգնածութեան զգացումը: 5) Շարժմանց ոյժը և երկարատևութիւնը պէտք է հետզհետէ աւելացնուին, միայն այն ժամանակ, առաւել կենդանի սննդեան հետ, աւելանում է մկանունքների ամրութիւնն ևս: 6) Շարժմունքների ժամանակ և նորանցից յետոյ հարկաւոր է հոգալ լաւ օդի և ուժեղ շնչառութեան մասին, որովհետև խոր շունչ առնելն ու ուժով շունչ թողնելը ոչ միայն թոքերի միջի օդի փոխուելու վերայ են ազդում, այլ նմանապէս արեան, աւիշկի և կերակրային հիւթի հոսելուն և մարսողական գործողութեան վերայ: 7) Շարժմունքները պիտի յարմարուին անձնական պայմաններին: Նոքա պէտք է չափաւորուին՝ երբ որ յաճախ և ուժգին սրտի բաբախում ու կարճ շնչառութիւն վրայ հասնելու լինի, երբ որ երևան անքնական և անհաճոյ զգացմունքներ (մանաւանդ գլխի ցաւ և գլխի պոռոյտ), գունաթափութիւն, սաստիկ դադրածութիւն, դէմքի գոյնի յանկարծակի փոխում, սաստիկ տաքանալ և քրքրտինք: Նա մանաւանդ սակաւարեւն և թոյլ կուրծք ունեցող անձինք արտաքոյ կարդի զգուշութեամբ պէտք է յոգնեցուցիչ շարժմունքներ գործեն: 8) Չպէտք է ուտել սաստիկ շարժմունքներից փոքր ա-

ռաջ և անմիջապէս նրանցից յետոյ, որպէս զի մարսողութիւնը չվաստուի: 9) Շարժմունքների ժամանակ և նրանցից յետոյ պէտք է զգուշանալ ցուրտ առնելուց, որը կարող է սրտի հիւանդութիւններ բերել:

Զ. ՀԱՆԳԵՐԶ

Մենք հանդերձ ենք կրում ոչ միայն վայելուչ լինելու և զեղեցիութեան համար, այլ նոյնպէս մեր մարմինը եղանակի վնասակար ազդեցութիւններից, մանաւանդ ցուրտ առնելուց՝ պաշտպանելու, և մարմնի ջերմութիւնը պահպանելու համար: Արդարեւ, քանի որ մենք շարունակ և առաւել ցրտում, մեր մարմնի ջերմութեանց մի մասը մեզ շրջապատող օդին ենք տալիս, ուստի անհրաժեշտ է ընդդիմագործել մարմնի սառելուն, այդպէս էլ մենք վարվում ենք՝ օդի բարեխառնութեանը նայելով առաւել տաք, կամ աւելի թեթեւ հանդերձ հազնելով, որը միշտ բաղկացած է վատ ջերմահաղորդ նիւթերից: Անշուշտ է՝ որ հագուստը պէտք է համապատասխան լինի ինչպէս մեր արտաքին պայմաններին, այնպէս և իւրաքանչիւրի անձնական առանձնայատկութեանցը, ինչպէս է տարուա և օրուա ժամանակին, եղանակին, երկրի կլիմային, հասակին և սեռին, կենաց եղանակին և զբաղմունքներին, մարմնակազմութեանը և այլն: Առաւել կարեւոր է տաք պահել ոտները, փորը, մէջքը և թեւատակերը: Այս

մասին շատերի, առաւել հիւանդների համար օգտաւէտ է բրդէ գուլպաներ, փորապատ և անընդմիջապէս մարմնի վրայից նուրբ Ֆուֆայկա ունենալը: — Հագուստը մարդու համար մի տեսակ երկրորդ կաշի է կազմում, որի մակերևոյթի վրայ կատարվում է ջերմութեան բաց թողնելը՝ առանց ցրտի անհաճոյ զգացողութեան: Այդ իսկ պատճառաւ սաստիկ ցրտի ժամանակ մենք հազնում ենք մի քանի հանդերձներ, որպէս զի այդպիսով մարմնից առաւել ևս հեռացնենք ջերմութիւն բաց թողնելու մակերևոյթը: Մի հագուստ որքան աւելի և հեշտ է խոնարհութիւն ընդունում, և պահում է նորան իւր մէջը, այնքան էլ նա, թացնացած լինելով, աւելի շուտ է բաց թողնում ջերմութիւնը, սառացնում է քրտնոզ կաշուն, արգելում է այլ ևս քրտինք գալը և այդ կերպով ցուրտ առնելու յարմարութիւն է տալիս: Այս վերաբերութեամբ բոլորից վատթարն է քաթանէ կտորը, որը հազնելով հեշտ է ցուրտ առնել: Իսկ մետաքսէ, բրդէ և բամբակէ կտորները, իւրեանց մէջ խոնարհութիւն ընդունելու քիչ ընդունակ լինելով, արգելք են լինում մորթու արագ սառելուն և ցրտահարութեան (սաթըջամ) երևալուն, ուստի այդպիսի կտորներից շապիկ օգտակար է հազնել մերկ մարմնի վրայ ցրտահարութիւնից պաշտպանուելու համար (տաքացած վիճակում, թեթև քրտինքի ժամանակ և տաք եղանակում):

Չխոնարհացող գործածները գուտտապերէից վերար-

կուներ և կրկնայօղեր) մորթու արտաշնչութիւնը բոլորովին դուրս չեն թողնում իւրեանց միջից, այդ պատճառաւ այդպիսի գործուածներից հագուստ հագած ժամանակ անախորժ գէջ տաքութիւն է զգալի լինում և արտաշնչութեան սաստկացած արտադրութիւն է նկատվում: Ուստի այդպիսի հագուստը հարկաւոր է հազնել միայն խոնարհ և ցուրտ եղանակում: Կտորի կարծրութիւնը ազդեցութիւն ունի նոյնպէս ջերմահաղորդութեան վերայ: Որովհետև օզը վատ ջերմահաղորդ է, ուստի և այն կերպասը, որի առանձին մասնիկների արանքներում շատ օղ կայ, հետևաբար կերպասը շատ կարծր չէ, պէտք է որ կարծր պինդ կերպասից աւելի տաք լինի: Խիտ չգործած զիւլպաներն էլ խիտ գործածներից աւելի տաք են: Հանդերձի գոյնը ևս նշանակութիւն ունի մարմնի տաքցնելում և պաղացնելում: Մութ և առաւել սև կերպասը իւր մէջ է հաւաքում բոլոր լուսոյ ճառագայթները և աւելի լաւ է ջերմութիւն հաղորդում, ուստի և այդպիսի կերպասից հագուստը աւելի տաք է լինում և ամէնից աւելի պիտանի է ձմռուայ և ցուրտ կողմերի համար: Իսկ պարզ կերպասները, մանաւանդ սպիտակները, հեռացնում են իւրեանցից բոլոր լուսոյ ճառագայթները կամ նորանց մեծ մասը և այդ մասին իւրեանց միջով այնպէս հեշտ չեն թողնում ջերմութիւն անցնելու: Այդ պատճառաւ պարզ կամ սպիտակ կերպասներից պատրաստած հագուստը օգտակար է կրել առաւել և տաք երկիրներում: Մութ կերպասները այն

առանձնայատուութիւնը ևս ունին, որ խոնարութիւնը, զանազան տեսակ հոտեր և վարակիչ նիւթեր զիւրաւ են ներս ընդունում, քան պարզ կերպաները:

Մարմնի աստիճանական հասկերէ կերարերութեամբ կը նկատենք, որ մարմնի վերի կիսամասը ընդհանրապէս կարելի է աւելի զով պահել, քանի որ փորը և ոտները պէտք է առաւել տաք ծածկած լինին: Մարմնի վերի կիսամասի վերայ անհրաժեշտ է ցրտից պաշտպանել զլուստրապէս քրտնող թևատակերը ու մէջքը, ներքևի կիսամասի վերայ— փորը: Փոքր մանուկներ ու ծերունիները իրենց լաւ են զգում միայն տաքում, ուստի նոքա պէտք է տաք հագած լինին: Նրիտասարդները ու միջահասակ անձինք պէտք է չափաւոր տաք հագուստ հագնեն: Տաք հագուստից ցուրտ հագուստի դառնալը պէտք է այնպէս էլ աստիճանաբար լինի: Գլուխը, որ արդէն մազերով պաշտպանուած է. միշտ պէտք է ծածկուած լինի, որքան կարելի է, թիթև, նորան պէտք է պաշտպանել միայն խիտ սաստիկ տաքութիւնից, արեգակի այրելուց, ցրտից, քամուց, վնասմունքներից, Պարանոց ամենից լաւ է արդէն մանկութիւնից բոլորովին բաց պահել, երբէք չսխմել նորան տաք, հուփ տուող, բարձր փողպատներով, այդպէս էլ չապիկների նեղ օձիքներով: Փողպատի և պարանոցի մէջը միշտ պէտք է բաւականաչափ տեղ մնայ, այնպէս որ երկու մասներ ազատ անցնէին: Կրծքի վառու միշտ պէտք է ունենայ բաւականաչափ լայն հագուստ, որ խոր շնչառութիւնները արձակ կարողանան կատարուիլ: Կանանց խիտ յաճախ վնասում են նեղ հանդերձներ ու կորսէները, այդ մարդկանց էլ մինչև պարանոցը խիտ կոճկած սերտուկներ ու բաճկոնները, ինչպէս և կրծքի վերայ խաչաձև ընկած անձգական փոկերը: Փոքր ճնշումից

պէտք է պաշտպանած լինի զլուստրաբար իւր վերի մասնում (ուր ընկած են լեարդը, ստամոքսը և փայծաղը): Այդ մասին նեղ կապեր ու զօտիները սաստիկ վնասակար են: Արտաքը պէտք է ձգափոկների վերայ ազատ կախուած լինի, իսկ փոկերով նորանց փորի շուրջը ամրացնելը հաստատապէս վնասակար է: Որչեւ ամենից աւելի տանջվում են նեղ ոտնամաններից՝ Բամբակէ զիւլպաները պէտք է նախապատիւ համարել կանեփէ թելերով գործածներից, բայց ում ոտներ սաստիկ քրտնում են. նա պէտք է միշտ բրդէ զիւլպաներ հագնի: Բեղինի կամ կաշուի կրկնայողերը (գալօշներ) լաւ են խոնարութեան ու ցրտի դէմ: Գիւլպաների կապերը պէտք է ծնկերից բարձր կապել, որպէս զի արեան կանոնաւոր ընթացքին արգելք չլինեն:

Կարևոր են հետեւեալ կանոններն ևս: Հագուստը միշտ պէտք է յարմարեցնել շրջապատող օդի բարեխառնութեան ու խոնարութեան: Տաք սենեակի մէջ հարկաւոր չէ խիտ տաք հագնուել, զարնան և աշնան հարկաւոր է ուշադրութիւն դարձնել օդի բարեխառնութեան փոփոխութեան վերայ, մանաւանդ երեկոյանները: Հարկաւոր չէ խիտ վաղ ձմառայ հանդերձը հանել՝ ու ամառուանը հագնել, այլ պէտք է մարմինը աստիճանաբար վարձեցնել առաւել թեթև հանդերձի: Ամենազլուստրըն է— որքան կարելի է յաճախ ձերմակեղէնը փոխել: Թացացրած հագուստը որքան կարելի է պէտք է շուտով հանել և փոխել՝ չոր հագուստի:

Է. ՄՏՔԻ ԳՈՐԾԱՐԱՆՆԵՐԻ ՀՈԳԱՏԱՐՈՒԹԻՒՆԸ.

Մարդս խոհեմ կարող է լինել միայն այն ժամանակ, երբ 1) նորա մտքի գործարանները (որոնց վերաբերվում են ուղեղը ջղերի հետ, զգացողութեանց գործիները ու խոսալու գործին) առողջ վիճակի մէջ են գտնվում, և 2) երբ այդ գործարանները կանոնաւոր աշխատելու վարժուած են (կրթութիւնների, վարժութիւնների միջոցով: Ուրեմն խոհեմ լինելու և խոհեմաբար գործելու համար պէտք է որ՝ մտքի գործարանները պարտաւարտապէս կերպով սնունդ առնեն, կանոնաւոր պէս կրթութիւն և վնասութիւններ պաշտպանուին:

Ինչ վերաբերում է այդ գործիքների անոնաւորութեան, դա պահանջում է նախ և առաջ բաւականաչափ քանակութեամբ լաւ արիւն և սրա անարգել ընթանալը գործիքների միջով, Այնույնտանողաութիւնը պահպանելու համար դեռ անհրաժեշտ է, որ մտքի գործարանների գործունէութիւնը կանոնաւորապէս կատարուէր, արտաքոյ կարգի լարուած դրութեան չհասնէր և փոխանակուէր բաւականաչափ հանգստութեամբ: Մտքի գործարանների աշխատութեան պարտաւարտութեան վարժութիւնը կաշրելի է հասնել միայն նորանց շարունակ դէպի մի որոեալ, միևնոյն գործունէութեան զրգուելով, բայց այդ լարումները պէտք է սաստկանան աստիճանաբար և նորանցից յետ միշտ պէտք է բաւականաչափ հանգստութիւն լինի: Մտքի գործարանները անոնաւորութեամբ պաշտպանելու համար պէտք է հոգալ որ նոցա վերայ խիստ սաս-

տիկ և երկարատև զրգուումներ չներգործէին և որ արտաքին բռնաբարութիւնները նրանցից հեռացրած լինէին:

ա. Գլխի ուղեղը, բոլոր հոգեկան գործունէութեան կեդրոնը, իւր առողջութեան համար պահանջում է, առաւել քան մի որ և իցէ ուրիշ գործիք, Բաւականաչափ քանակութեամբ լաւ արիւն, այդպէս և նորա արագ, հաւասարապէս ընթանալը: Ուղեղի գործունէութեան մէջ չարիտանց կարևոր է շարունակելի կանոնաւորապէս, աստիճանաբար աստիճանաբար և բաւականաչափ հանգստութիւնը, մանաւանդ քան: Ուղեղի աստիճանաբար գործունէութիւնը, եթէ կրկնվում են յաճախ կամ երկար են տևում, ուղեղի մէջ մի տեսակ վիճակ են պատճառում, որ անուանվում է ջրոտութիւն, — զրգուողականութեան և թոյլութեան բարձրագոյն վիճակ: Այդպիսի զրգուումները կարող են ներգործել անընդմիջաբար ուղեղի վերայ (ինչպէս հոգեկան վրդովմունքներ և կրքեր), կամ ուղեղը տանող զգայականութեանց ջղերի միջոցաւ (ինչպէս լոյսի և ձայնի սաստիկ տպաւորութիւնները, մորթու ջղերի զրգուելը ցուրտ լուացքմունքներով, վաննաներով և ջրի սրսկումով, սաստիկ ցաւերը), կամ թէ արեան միջոցով (ինչպէս արբեցուցիչ նիւթերը, ոգելից ըմպելիքները, թունդ սուրճ կամ թէյը և այլն): Ուղեղի աստիճանաբար, ինչպէս է գլխի վրայ հարուածներ, ցնցումներ, վայր ընկնել և այլն, հեշտ կարող են ուղեղի գործունէութիւնը խանգարել: Շատ սաստիկ աստիճանաբար, կառափի վրայ ներգործելով, խիստ վնասա-

կար կարող են լինել ուղեղի համար, մանաւանդ երեխայոց (արեւի կաթուած): Եւ այսպէս

ուղեղը պահանջուած է սնունդ եւ պահանջուած թւան հոգեկան լարումներէրից, սաստիկ գրգռումներէրից եւ բռնաբարութիւններէրից (մանաւանդ ցնցումներէրից):

Ետ մարդկանց ուղեղը արդէն փոքր հասակից գործունէութեան սակաւ պիտանի է դառնում, այն պատճառաւ, որ նոքա խիստ վաղ (մինչ 7ամեայ հասակը), այսինքն յառաջ քան ուղեղի բաւականաչափ գորգանալ ու ամրանալը ստիպւում են մտաւոր աշխատութեան դառնալ (ուսումնարանում):

Քուն մենք անուանում ենք այն վիճակը, որի մէջ կարճ միջոցով գլխի ուղեղը դադարեցրել է իւր գործունէութիւնը: Ուղեղի հանգստութիւնը նորա արթուն ժամանակի աշխատութեան հետեանքն է. ուղեղի նիւթը աշխատելով, հետզհետէ գործունէութեան անընդունակ է դառնում, բայց քնի, հանգստութեան ժամանակ, նա վերականգնում է սննդառութեան օգնութեամբ: Քնի ժամանակ ուղեղի գործունէութեան կանգնելուն պատճառաւ, զգացողութիւնը, իմացականութիւնը, բոլոր մտաւոր գործունէութիւնը և կամաւոր շարժումները դադարում են, քանի որ նոյն միջոցում անկամաւորապէս կատարուող և սննդառութեան ծառայող, այնպէս անուանեալ բուսական գործողութիւնները շարունակւում են, բոլորովին չսանգարուելով: Արթնութեան ժամանակ ուղեղի գործունէութիւնը որքան սաստիկ է եղել (մտաւոր աշխատութիւն, հոգեկան վրդովմունքներ, մանաւանդ վիշտ), այնքան ա-

ռաւել անհրաժեշտ է խաղաղ, խոր երկարատե քունը: Հասակ առած մարդուն հարկաւոր է ընդհանրապէս 7 մինչ 8 ժամ քուն: Մանուկների համար, որոնց երբէք չպէտք է արգելել երբ քնել են կամենում, հարկաւոր է 10 մինչ 12 ժամ քուն: Այդպէս էլ թոյլերին, սակաւարին անձերին, հիւանդներին քուն աւելի է հարկաւոր, քան ամուր և առողջ անձերի համար: Ամենաառողջ մարդկանց ուղեղն էլ երբեմն այնքան գործունէայ է լինում քնի ժամանակ, որ զարթնելով նոքա կարող են մտաբերել այդ գործունէութիւնը (էրոզաբուրստ), բայց այդ բոլորովին անկամաւորապէս է կատարւում և մեծ մասամբ առանց մի որ և իցէ կարգի: Քնի մէջ խօսալը առաւել մանուկների ու երիտասարդների, հիւանդութեան նշան չէ բոլորովին: Անասուններն ևս քնի մէջ զառանցում են:

Քնի ժամանակ թթուածին սակաւ է գործածւում, քան ցերեկով, իսկ նա ընդունւում է համարեալ երկու անգամ աւելի, քան արթուն ժամանակ: Այդպիսով քնի ժամանակ մարմինը պահում է թթուածինը, որովհետև մտքի, զգայարանքների գործունէութիւնը, ինչպէս և կամաւոր շարժումները դադարել են, անկամաւոր շարժումներն էլ (սիրար և թոքերը) թոյլ են կատարւում, այնպէս որ գործարանում նիւթերի փոխանակութիւնը ուշանում է: Քնի ժամանակ ընդունած թթուածինը ժողովւում է ոտայնների մէջ իբրև պաշար, որի հաշուով էլ կատարւում է յետոյ մեր ցերեկուայ աշխատութիւնը: Ուժեղ և առողջ մարդը քնի ժամանակ աւելի է թթուածին ընդունում, քան նիհար կամ հիւանդ մարդը: Սորանով բացատրւում է թէ ինչու առաջինը քնից զարթնելով, նոյն իսկ սաստիկ յօգնածութիւնից յետոյ էլ, աշխատում է աշխուժութեամբ, իսկ վերջինը իւրեան դադրած և թոյլ է զգում:

Ամենից խոր և հանդիստ է լինում սովորաբար
 քունը, և ուստի չպէտք է նորան խանգարել: Ընդ-
 անրապէս քունը միայն այն ժամանակ կարող է ամրաց-
 հանել ուղեղը և ամբողջ ջղային և մկանունքային դրու-
 թիւնները, երբ բաւականաչափ երկարատեւ, խոր և ան-
 ընդհատ է լինում: Մի և նոյն չէ նոյնպէս որ և «նշտ»
 քնելն էլ: Նշտապէտք է ընդարձակ լինի, բաւականա-
 չափ տաք և առանձնացած. մաքուր, չոր օդով 12⁰ ըստ
 Բ. որքան կարելի է հեռացրած լինի խոնաւ, վատ և
 գարշահոտ բնակարաններից և պատուհանները դարձած
 լինին դէպի արևելք կամ հարաւ: Օղը չպիտի փչացած
 լինի ոչ գարշահոտ արտաշնչութիւններով (մի սենեակէ
 մէջ զետեղուած մարդկանց բազմութիւնից, կեղտոտ ճեր-
 մակեղէնից, գիշերային անօթներից), ոչ անուշահոտու-
 թիւններով (ծաղկանց). եթէ ննջարանը ցերեկով հովա-
 լարվում է, նորա օդը մաքուր և թարմ կլինի: Ննջարա-
 նում բոյսեր չպիտի երբէք գտնուին, յրովհետեւ գիշերով
 նոքա ածխային թթու են բաց թողնում: Վնասակար է
 քնել բաց պատուհաններով, ցուրտ պատի մօտ, պատու-
 հանի կամ դռների դիմաց: Վիշերով ննջարանի օդը մաք-
 րուելու համար կարելի է նորան կից չփակած սենեակի
 պատուհանները բանալ: Բարձր և ընդարձակ ննջարան-
 ները առաւել լաւ են ցածր և նեղերից, որովհետեւ
 օդը նորանց մէջ այնպէս շուտ չէ սպականվում, սակայն
 նոքա էլ հարկաւորութիւն ունին հովահարուելու: Ա-
 պականուած օդ ունեցող սենեակներում քնելու վատ սո-
 վորութիւնը հիւանդութիւնների պատճառ է լինում:
 Ննջարանի լուսաւորելու վրայ եւս պէտք է ուշադրութիւն
 դարձնել (տես ներքև աչքերի պահպանութիւն): Բայց
 առաւել վտանգաւոր է ննջարանում ածխահոտը, որը
 շատ անգամ զոյանում է վառարանի խողովակի վատ շի-
 նելուց և խողովակները անժամանակ փակելուց: — Ան-

«նշտ» պէտք է բաւականաչափ երկար և լայն լինի, ոչ
 խիստ կոշտ, ոչ խիստ կակուղ, ոչ ցուրտ, ոչ տաք: Ամե-
 նից առողջարար են զսպանակաւոր ու ձիու մազերով
 լցրած ներքնակները: Վերմակը պէտք է լաւ ծածկի
 մարմինը, առաւել փորը, բարձերը պիտի հով լինեն և
 ոչ էլ խիստ ցածր, որպէս զի գլուխը միշտ մի փոքր-
 բարձր լինէր բնից: Գեղահասակ մանուկները ու սակա-
 ւարիւն, թոյլ մարդիք աւելի տաք անկողիններում պիտի
 քնեն: Ծածկոյթաւոր անկողինները վնասակար են նորա-
 նով, որ դժուարացնում են թարմ օդի մերձենալը, ինչ-
 պէս և ննջողի արտաշնչութիւնների հեռանալուն: Նմա-
 նապէս առողջարար չէ մի անկողնում մի քանի հոգով
 քնել: Նշտապէտք է թեթեւ և ընդարձակ լինի,
 այս թէ ան կողքի վերայ «նշտ» — այդ բանը որոշվում է
 իւրաքանչիւրի զգացմունքով ու փորձով: Անկողնի ճեր-
 մակեղէնի վերայ եւս հարկաւոր է դարձնել ուշադրութիւն:
 Քնից փոքր առաջ պէտք է զգուշանալ առատ ուտելուց,
 զրգոտ մտածմունքներից ու զբազմունքներից, սաստիկ
 վրդովմունքներից ու հոգսերից:
 Բ. Արտաքին զգայարանները, որ ուղեղին
 հոգեկան կերակուր են մատակարարում, արժանի են
 ամենագոյն հոգացողութեան: Հասկանալի է, որ
 արտաքին տպաւորութիւնները զգալու և նորանց
 մասին. դատելու համար բաւական չեն միայն ա-
 ռողջ զգայարանները, դրա համար դեռ անհրա-
 ժեշտ է, որ ջղերը տպաւորութիւններին տանէին
 դէպի ուղեղը, և որ ինքը ուղեղը բնական վիճակի
 մէջ լինէր: — Զգայարաններէ, ճանաչող աչքի և ուն-
 ջի՝ էլեւտուր-էլեւտոյ ժամանակ, անմիջապէս պէտք է
 յատկապէս աչքերի և ականջի հիւանդութիւննե-
 րով պարապող բժշկի դիմել:

ա) Ա. չքը, բոլոր զգայարանքներից ամենակարևորը, առանձին հոգատարութիւն է պահանջում, որովհետեւ լաւ տեսողութեամբ բոլոր կեանքում պայմանաւորվում են ամենայն տեսակ գործունէութիւնք: Բնութիւնից տկար աչքերը առաւել մեծ զգուշութիւն են պահանջում, քան առողջ, ուժեղ աչքերը: Որչափ հնարաւոր է, աչքերից պէտք է հեռացնել փոշոյ, ծխի, սուր գոլորշիների, սաստիկ տաքի, շատ ցուրտ ջրի (մանաւանդ իսկոյն զարթնելուց յետոյ) և ընդմիջանց քամու ազդեցութիւնը: Այդպէս և հարկաւոր է զգուշանալ ամենայն տեսակ վնասումներից (զորօր, զլսի հարուածներից և աչքերի աղտոտելուց): Խիստ յաճախ անգամ աչքի ցաւերը պատճառվում են լոյսից (քնական և արուեստական), երբ նա խիստ սուրբէ, պարզ է լինում, այնպէս որ աչքի ցանցաթաղանթը չափազանց զրգուշելուց անդամալուծվում է: Ամենայն մի շլացուցիչ լոյս այնքան առաւել վնասակար է, որքան յանկարծակի է ներգործում աչքի վերայ, զորօր մուծ տեղից պարզ լուսաւորուած տեղ անցնելուց, կամ մի փայլուն առարկայից լոյսի թափանցած ժամանակի ջպէտք է յաճախ և երկար նայել արեգակի, ուսինի, կրակի, հայելանման փայլուն առարկաների վերայ, չպէտք է նոյնպէս պարզ արեգակնային լոյսում նկարել, կարգակ, գրել, կարել, զարթնելուց անմիջապէս չպէտք է դէպի պայծառ լոյսի կողմը դառնալ:

Այս կանոններին պէտք է հետեւել մանաւանդ

նորածիւնների, առհասարակ փերիկ մանուկների վերաբերութեամբ և ուսումնարանում: Բայց վնասակար է նոյնպէս և խիստ լույսը (մանաւանդ մթնաշաղաղը), որովհետեւ նա աչքերի չափօրանց լաւութեան է պատճառում, որք որ այդպիսի լոյսով փոքրիկ առարկաների վրայ աչխատում լինեն: Որքան փոքրիկ առարկաների վրայ է ախտոտութիւնը այնքան լոյսը պէտք է պայծառ լինի: Անհասարկութեան լոյսը (կառքի մէջ թարթափուող լոյսի առաջ կամ շարժող տերեւաւոր ծառերի տակ կարդալը) նոյնպէս հետքահետէ աչքերին վնասում է: Անասակար է նոյնպէս արեւոտային և քնական լոյսի խառնուրդը (կիսով չափ ցերեկուայ լոյս, կիսով չափ կանեղեղե կրակ):

Արուեստական լոյսը որքան աւելի «պարզ» է, այնքան նա աչքի համար լաւ է: Որովհետեւ սպիտակ արեգակնային լոյսը արուեստական լոյսի (որ չափազանց աւելի դեղին և կարմիր ճառագայիներ է պարունակում) գանաղաւում է կապտագոյն ճառագայիների մեծ պարունակութեամբը, ուստի արուեստակ ն լոյսի վերայ պէտք է կապտագոյն ճառագայիներ աւելացնել, որ նա աւելի կակող և սպիտակ լինէր: Այդ պատճառաւ խիստ յարմար է կաթիլների (լամպերի) կաթնագոյն խաւփեր (կոլպակ) ներսից երկնա կապոյտ գունով ներչել կամ արտարուստ թույլ-կանաչ աղաւնեգոյն բամբակէ պատուպարիչներով ծածկել: Գրա համար էլ կապոյտ ակնոցները շատ օգտուկար են այն աչքերի համար որոնք լոյսի խիստ զգայուն են: Աչքի համար կարևոր է նոյնպէս աչքապատուխեան ժամանակ լուսաւորող

առարկայի դեռեղութեամբ նորան պէտք է ձախ կողմից դնել (մանաւանդ եթէ աշխատութիւնը աջ ձեռքով է կատարվում) և էլ այնպէս, որ լոյսը ընկնէր վերինց, բայց չէ թէ աչքերի, այլ գործի վերայ. աչքերը կարող են ծածկած լինել պատասպարհով:

Աշխատութիւնը կարող է աչքերին վնասել, թէ որ աչքերի խիստ երկար լարումն է պահանջում, մանաւանդ մանրիկ, փայլուն կամ խիստ մութ առարկաների վրայ: Չափազանց անհրաժեշտ է, որ աչքերը հանգստանան ժամանակ առ ժամանակ, հետո թող լուսաւորուած առարկաների վրայ ուղղուին կամ որ գոնէ աշխատութիւնը փոփոխուի: Երբէք չպէտք է շատ երկար և յաճախ աշխատել մանրիկ առարկաների վրայ, որոնց պէտք է մօտ բռնել աչքերին. այդպիսով հեշտ կարելի է կարճատեսութիւն պատճառուի: Առաւել ևս պէտք է խտուութեամբ նայել ուսումնարանի մանուկների վրայ, որ նոքա առարկաները աչքերին խիստ մօտ չբռնէին: Ով որ ակնոյնքէ հարկաւորութիւն ունի, պէտք է անպատճառ աչքի բժշկի դիմէ: Երկակնեայ ակնոյնքեր (բինոկլը) որքան կարելի է պէտք է սակաւ գործածել:

Չպէտք է կոպերի տակը մտած օտար մարմինները չբիմամբ հեռացնելու փորձ փորձել, այլ, թէ աչաց մըկանունքների ջանքով թէ մատների օգնութեամբ՝ աչքի ճեղքուածը բաց պահելու աշխատելով, պէտք է նայուածքը ուղղել սաստիկ դէպի մի կողմ, ցաւող աչքին համապատասխանող ուսի ուղղութեամբ, և յետոյ արագ շրջել թի ծայրի ուղղութեամբ, և փոփոխապէս, կամ թէ աչքը փոխաբերաբար սաստիկ բարձրուցածը շարժել, մի և

նոյն ժամանակ ցուրտ ջրով նրան թաց անելով: Եթէ այդ կերպը սխնչով չօգնի այն ժամանակ հարկաւոր է փորձել օտար մարմինը հանել, հայելու առջև կանգնելով, կամ մի ուրիշին յանձնել ազուլխի անկիւնով հանելու: Ի՞նչ որ հեռացնելը չյաջողի, այն ժամանակ պէտք է բժիշկ հրաւիրել, իսկ մինչ նորա գալը զգուշանալ բոլորովին կոպերի շփելուց և առ ժամանակ ցուրտ պրիմօզկաներ դնել:

Օտար մարմինը աչքից հեռանալուց յետոյ սովորաբար կոպերի տակ մի առ ժամանակ էլ զգալի է լինում նորա ներկայութիւնը: Մեծ մասամբ փոքրիկ մարմինների հեռացնելը չի յաջողվում այն մասին, որ նոքա նստում են աչքի և վերի կոպի մէջ տեղի անկիւնում, այնտեղից նորանց ձեռք բերելու համար պէտք է կոպը բռնել թերթերունքից և ուժով յետ առնել աչքերից, ցածր նայելով այդ ժամանակ: Եթէ աչքի մէջ հեռացնելու լինելու կամ հեռացումը չուր է ընկել, այն ժամանակ որքան կարելի է շատ պէտք է բժշկի օգնութեան դիմել, իսկ առ ժամանակ ցուրտ պրիմօզկա դնել: Իսկ եթէ աչքը չի, մեկը, ծիւղիկ և այլ գոցա նման կծու նիւթ է մտել այն ժամանակ հարկաւոր է կոպերի տակը իւր կամ սեր քսել, որ ծածկի օտար մարմինը և, եթէ հնարաւոր է, նորան գուրս հանել տայ, իսկ յետոյ մինչ բժշկի գալը ցուրտ պրիմօզկաներ դնել:

բ.) Լսելիք: Որովհետև լսելիքի լսողական և ամենակարև որ մասը փակուած և պաշտպանուած է քնքի ոսկրների մէջ, ուստի նա սակաւ է վրտանգի ենթարկվում, քան տեսանելիքը, բայց և չափազանց դժուար է հիւանդութիւնների ժամանակ նորան գննելը: Լսելեայ արտ-

զին անցքը որ ականջի խեցիկից սկսեալ տարածվում է մինչ թմբիկաթաղանթը. զանազան օտար մարմիններով զոտոտուելու պատճառաւ (բութակ, միջաններ, հաւաքուած ու չորացած ականջի կեղտ) խիստ յաճախ ամենայն տեսակ խանգարմունքների կեղրոն է դասնում (բորբոքման, թարսխահոտութեան, ցաւերի, լսողութեան ծանրանալու, ականջի հնչմունքի և խլութեան): Աստի անհրաժեշտ է լսելեաց արտաքին անցքի մաքրութեան մասին հոգալ, իսկ ականջի ցաւերի ժամանակ էլ նորան զգուշարար հետախուզել: Շատ անգամ հասարակ ականջացաւին օգնում է լսելեաց անցքի մէջը գողջ ջրի սրսկելը: Հարբուխը և նշաձև գեղձերի (բշտիկների) ուռչելը կրբեմն պատճառում են Էսպանիէ ն խողջակի փակումը, որից նմանապէս հետեւում են ականջի մէջ հնչումներ և լսողութեան ծանրանալ: Խիստ սաստիկ և սուր մանուանդ արագ փոփոխուող ձայներով այդպէս էլ խիստ երկօր և ըսրուած ունկնդրութեամբ լսողական ջղերի արտաքոյ կարգի զրգուելուց կարող է նոյն ջղերի ամար անդամալուծութեան զրութիւն պատճառուել (ականջի շրջուկի, լսողութեան ծանրանալու կամ խլութեան) հետ: Այլ որ ձայնի սաստիկ տպաւորութեանց ենթարկուելու է ստիպուած (ջաղայպաններ, թնդանօթապետներ), կարող է ձայնի օյժը թուլացնել լսելեաց արտաքին անցքին մէջ մի կտոր բամբակ գնելով: Ականջի և զլխի վարայ եղած հարուածները, լսողական ջղերի ցցուելու

ու անդամալուծուելու պատճառաւ՝ կարող են լսողութեան թոյլութիւն և խլութիւն պատճառուել:

Գ.) Հոտոտուելիքը հարկաւոր է պարտաւ պատշաճ կերպիւ մաքրել, իսկ երեխայոց, որոնք սիրում են մանկերով քիթը խառնել կամ օտար մարմիններ կոխել այնտեղ, պէտք է յետ կանդնցնել այդպիսի վատ սովորութիւններից: Անշուշտ հատուական ջիղն էլ՝ արտաքին զգայարանքների միւս ջղերի նման՝ կարող է անդամալուծուել արտաքոյ կարգի զրգումամբ (խիստ սաստիկ հոտերով, զրգուիչ գազերով):

Դ.) Ծօշափելիքը մանուանդ մատերի ծայրերի կաշին պէտք է պաշտպանել կարելուց, խիստ սաստիկ տաքից, կամ ցրտից: Եղանգները պէտք է խիստ ցածր չկտրել (օջ կրծոտել) և պատշաճաւոր կերպիւ մաքուր պահել:

Զ.) Չայնի ու խօսալու գործարանի մէջ, որի զլխաւոր գործին հոկորդն է, առանձին հոգատարութեան արժանի է կոկորդը ծածկող Երջեանու թաղանթը, այն պատճառաւ որ նա հեշտ կարող է գառնալ բորբոքման տեղի իւր բոյոր հեռանքներով: Նոյնպէս հարկաւոր է խնայել Տիանաւգներն էլ, որոնք անհրաժեշտ են ձայն և խօսակցութիւն արտադրելու համար: Արկորդի մկանունքների հոգատարութիւնը առանձին կարեւորութիւն ունի այն անձանց համար, որք շատ են երգում և բարձ-

րաձայն խօսում: Այնպիսի անձինք պէտք է նայեն որ կոկորդի արած աշխատութիւնը աստիճանաբար լինի, որովհետեւ չափազանց լարուելուց ձայնը հեշտութեամբ նստում և նոյն իսկ կորչում է: Աորձիւնոտ թաղանթը հարկաւոր է պահպանել սուր, ազոտոտ օդեց (փոշի, ծուխ և վնասակար գազեր պարունակող): Բայց մանաւանդ պէտք է խորշել ցուրտ օդ ծծելուց և ցուրտ ջուր խմելուց՝ կոկորդը երգով կամ երկարատեւ խօսակցութեամբ լարելուց յետոյ: Բեռնաբարը ամենալաւ պաշտպանութիւն է ինչպէս կոկորդի, նմանապէս և թոքերի համար: Յրտահարութիւնը (մանաւանդ ոտների և մէջքի) շատ մարդկանց համար հեշտութեամբ խոպոտութիւն—կոկորդային հոսում) կը պատճառի:

խօսողներին ժամանակ պէտք է հետեւել հետեւալ կանոններին. որքան հնարաւոր է քիչ խօսալ, շարունակ ծծել միայն տաք մարտր օդ (ինչպէս ցերեկով, նոյնպէս և գիշերով), ոչինչ ցուրտ բան չխմել, չուտել ոչ մի զորզուիչ և սաստկանոտ նիւթեր. մանաւանդ պղպեղ և մանանխ:

Ը. ԶԲԱՂՄՈՒՆԲԵՐԻՆ ՀԱՄԱՊԱՏԱՍԽԱՆ ՀՈԳԱՅՈՂՈՒԹԻՒՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ՀԱՄԱՐ.

Չբաղձանքները (արուեստ, մասնագիտութիւն) մեծ ազդեցութիւն ունին մարմնի վերայ, որովհետեւ նրանց ժամանակ գլխաւորապէս աշխատում են այս կամ այն գործարանները, իսկ մնացեալները մնում են առանց գործունէութեան, և որովհետեւ այս կամ այն ըզբաղմունքների ժամանակ դանազան տեսակ վնասակար ազդեցութիւններ են ներգործում մարդու վերայ:

Եթէ այդ վնասակար ազդեցութեանց դէմը չառնուի, առողջութիւնը շատ թէ քիչ կը վնասուի: Ընդհանրապէս այլ և այլ դրադմունքների ժամանակ մարմնի վերաբերութեամբ կարելի է պահել հետեւեալ կանոնները.

Մարմնի առաւել գործունեայ մասերը չպէտք է արտաքոյ կարգի լարուած լինին, բուսականաչափ երկարատեւ հանգստութեամբ և գեղեցիկ սննդառութեամբ նորա պէտք է կադրուրուին, ինչպէս հարկն է գրգռիչ միջոցներից սուրճը և թէյը արժանի են նախապատիւ համարուելու. քան ոգելից խմիչքները. վնասակար նիւթերի և ընդհանրապէս ախտառիթ պատճառների ազդեցութիւնը ըստ հնարաւորութեան պէտք է հեռացրած լինի:

Գործունէութիւնը կարող է կամ գլխաւորապէս մտաւոր՝ կամ գլխաւորապէս մարմնաւոր լինել, թէ այս և թէ այն ժամանակ հարկաւոր է ի նկատի առնել. թէ ո՞րքան ժամանակ, մարմնի ինչպիսի՞ գրութեամբ, ինչպիսի՞ շարժմունքներով և ո՞ւր է կատարվում աշխատութիւնը, ինչպէ՞ս են օդը ու բարեխառնութիւնը, ինչպիսի՞ նիւթերի հետ պէտք է գործ ունենալ, աշխատողները ե՞նչ սեռի են, ի՞նչ հասակ և ինչ կազմուածք ունին: Խորհանքեր Գործարար պէտք է ըստ ծանօթ լինի այն նիւթերին ու նոյն վնասակար յարկաւորութեանցը, որոց հետ ինքը գործ ունի:

ա) Մտաւոր աշխատութեան ժամանակ ամէնից առաջ պէտք է կարգին վարուել աշխատող գործարանի հետ, այս. ուղեղ հետ: Հարկաւոր է հոգալ բա-

էականաչափ հաս լինելու մասին: Եթէ այդ աշխատութիւնը նստած է կատարվում, այն ժամանակ հարկաւոր է պարտաւարացած շարժմունքներով (մարմնամարզութիւն, զբօսանք, մզրախ) երկարատև նստելու վնասի դէմն առնել: Յայտնի է ինքն ըստ ինքեան, որ սննդաբար կերակուրը և լաւ օդը անհրաժեշտ են: Գործունեայ մարդը, որ յանդուգն ձեռնարկութիւններ է կատարում, որպէս զի ջղոտութեան վիճակի մէջ չընկնի, աւելի ևս պէտք է խնայէ իւր ուղեղը՝ քան թէ մի սոսկ ուսումնական անձն: Նորան անհրաժեշտ է որ ժամանակ առ ժամանակ գործերից հեռանայ և հանգստանայ առանձնացեալ, անտառային տեղերում:

բ Այն շէտհանները, որոնք համար պէտք է լաւել զգայաբանքն երբ, գործող զգայարանքի համար լաւ խնամատարութիւն են պահանջում, այսինքն պէտք է զգուշանալ զգայարանքը չափից դուրս լարելուց և նորան բաւականաչափ հանգստութիւն տալ:

Այնքան շէտհան, այսինքն մանրիկ առարկաների վերայ (ժամագործներ, քանդակագործներ, գրաչարներ, գրադիրներ), կամ պայծառ լոյսի և գոյնի վերայ երկար նայելու ժամանակ, պէտք է խստիւ հետեւել աչքի առողջպահութեան վերև բացառած կանոններին: Արտաքոյ կարգի կարևոր է հոգալ հաւասար, ոչ սուր և բաւականաչափ պարզ լուսաւորութեան համար: Այն գործաւորներին, որոնք յաճախ պարտաւորուած են կրակի վրայ նայել, օգտակար է մեծ կապոյտ ապակիներով ակնոցներ ունենալ, նմանապէս և այն մշակներին, որոնք շատ մութ տարածութիւններից յանկարծ կատարեալ ցերեկուայ լոյսի մէջ են դուրս գալիս (լեռնային մշակներ, գետնափորներ): Լսելիքը նոյնպէս կարող է տկարանալ և անդամալուծուիլ ձայնի խիստ տպաւորութիւններից (թնդանօթալուսներ, ջաղացականներ, դարբիններ և

այլն): Խլացուցիչ ձայների ժամանակ հարկաւոր է լայն բանալ բերանը, որպէս զի ձայնի անխնայ միայն լսելեաց արտաքին անցքի միջով չբաղխէին թմրկաթաղանթը, այլ նմանապէս եւստախեան փողի միջով էլ:

գ) Կ ո կ ո ղ ի լարում պահանջող շէտհանները, գործերգիչներին, ճառախօսներին, ուսուցիչներին, հրամանատարների զբաղմունքները և այլն, ձայնի գործարանի հետ կարգին վարուել են պահանջում: Կոկորդը լարող անձինք պարտաւոր են յատկապէս ուշադրութիւն դարձնել շունչ քաշած օդի վրայ և յանկարծակի ցրտի ներգործութեան չենթարկուիլ (ցուրտ օդ ծծել, ցուրտ ըմպելիք): Արտաքոյ կարգի լարումը, նմանապէս և չնչառական ճանապարհների թեթև տկարութիւնների թոյլ տալը, կարող են կատարելապէս ձայնը խանգարել:

դ) Փոռելից, ծխալից, կամ գազեր պարունակող անմաքուր օդի ներգործութեան ենթարկուող մշտնապէս պէտք է աշխատեն պաշտպանել այնպիսի օդից իւրեանց չնչառական գործարանը, մանաւանդ թոքերը, դրա համար մշակների բնակարանները որքան կարելի է պէտք է ընդարձակ և մաքուր լինին: Եթէ օդի մաքրութեան չի կարելի հասնել պատուհանները բանալով, հովահարելով, օդածիզ վառարաններով և այլն, այն ժամանակ մշակները պէտք է բերանը եքիթը փակեն սպունգով, կտաւով կամ բնույրատօրով: Բացի այդ, նորանց համար անհրաժեշտ է որքան հնարաւոր է մաքրութիւն պահպանել և ամենայն յաջող հանգամանքում ուժով թարմ օդ չնչառել:

ե) Կ են դ ան այ ի ն թ ո յ ն երբ, որք հիւսն դ ընտանի կենդանիներից են պատճառվում և կարող են վերին աստիճանի վտանգաւոր լինել, սոքա են. շէտհանները որ լինում է կատաղած շների թուքի (փրփուրի) մէջ, որոնք են լսելի — խոտակերների վերայ (առաւել ձիերի, կովերի,

ոչխարների, խոզերի), քեհաբէութի Բոյն՝ — ձիերի քթի հոսու-
մի մէջ և բիւրիքի Բոյն (հոտած մսից)։ Ով որ այդ
տեսակ հիւանդոտ անասնոց հետ գործ ունի (կենդանաբոյժ-
ներ, մսավաճառներ, պայտառներ) և պատրաստում է
նրանց արտադրած բերքերը (կաշեգործներ, խաղախորդ-
ներ և այլն), պէտք է իւրեան պաշտպանի այդ թոյնով
թիւնաւորուելուց, իւր ձեռքերը ընդհինի ձեռնոցներով
ծածկելով, մանաւանդ եթէ նորանց վրայ վիրաւորուած
տեղեր կան, կամ յաճախ անուշատրի ջրով ողողելով։

զ) Մեծ տաք ու թեան մէջ «շառիւղ», ուր ջեր-
մութիւնից օդի տարածուելուն պատճառաւ աշխատողնե-
րը սակաւ են թթուածին ընդունում թոքերի մէջ, սաս-
տիկ քրտնում են և շատ ջուր են կորսնցնում արիւնից,
անհրաժեշտ է այդ կորուստը լցուցանել առատ ջուր, թոյլ
գարեջուր, թթուաչ, բայց ոչ ոգելից խմիչքներ խմելով, և
յաճախ զով (ոչ խիստ ցուրտ) օդ ծծելով։ Յաճախ
քրտնից կոշտացող ձեռները պէտք է ժամանակ առ-
ժամանակ օծել իւղով։ Հազուստը պէտք է արձակ և
թեթեւ լինի (բամբակեայ հագուստը լաւագոյն է քաթա-
նից) և աշխատութիւնից յետոյ զգուշաբար պէտք է փո-
խարինել աւելի տաք հագուստով։ Աշխատելու ունենակը
պէտք է լաւ հովանարութիւն ունենայ (առանց ընդմի-
ջանց քամու)։

է) Յրատի և խոն աւ ու թեան մէջ «շառիւղ» ան-
հրաժեշտ է ունենալ տաք, անթափանցող հագուստ, սը-
նընդարար պարարտ կերակուր, ոգելից ըմպելիքների չա-
փաւոր գործածութիւն և սաստիկ շարժողութիւն։

ը) Նստակաւ ու ղէտուանից ծագելիք վնասի դէմն
առնելու համար, հարկաւոր է աշխատել յաճախ նստակաւ
զիրքը կանգնածի փոխել, զգուշանալ հանդեր-
ձի ճնշելուց, այդպէս էլ սաստիկ կորանալուց,
որքան կարելի է յաճախ ոտի կանգնել, շրջել, առաւել,

եթէ կարելի է թարմ օդում։ Աշխատութիւնից յետոյ ան-
հրաժեշտ է սաստիկ շարժողութիւններ անել (մարմնա-
մարզութիւն, մղրախ, բիլլեարդ, երկար զբօսանք)։

թ) Այն անձինք, որոնք աշխատում են «շառիւղ» կ ո-
րացած բարձրագոյն պարտաւոր են յաճախ ուղղուել, ձգու-
ել, մի և նոյն ժամանակ խոր շունչ առնելով և արձա-
կելով։

ժ) Մեծ և փոքր թիւնաւորութեան ժամանակ
գործաւորը որքան հնար է պէտք է պաշտպանի իւր
ձեռները (փոքրիկ բարձերով)։

Ճ) Շարունակ կանգնելիս, երբ չի
կարելի միջոց առ միջոց նստել կամ սլորկել, անհրա-
ժեշտ է որ գործաւորը յաճախ շրջի, կամ գոնէ շարժի
ստները (սաստիկ թեքելով և պարզելով բոլոր յոգերը)։
Գիւլպաների թելով կապելը, կամ սրունքների չափաւոր
կապելը, նոյնպէս մի փոքր հեռացնում են մշտապէս
կանգնելու վնասակար հետեանքները (արիւնադարձ ե-
րակների ընդլայնիլը)։

Թ. ԲՆԱԿՈՒԹԵԱՆ ՏԵՂԻ ՀԱՄԱՊԱՏԱՍԹԵԱՆ ԱՌՈՂ-

ՋՈՒԹԵԱՆ ՀՈԳԱՏԱՐՈՒԹԻՒՆ.

Բնակարանը, տեղը և կլիման, այսինքն օդը
(քամիներ) և լոյսը, ջերմութիւնը և ցուրտը, չորու-
թիւնը և խոնաութիւնը, բոյսերը և կենդանիքը—
այս բոլոր պայմանները, կարող են այնպէս բարդուիլ,
որ վնասակար կերպով կ'ներգործեն մարդուս առողջ-
ջութեան վերայ։

ա. Բնակարանը անպատճառ պահանջում

է Տարուր օր, կարգին շաբաթուրան, շաբաթուր Չերմա-
 լինի եւ պարս սա պարսաճ ցամաքու-
 ները կարևոր են ոչ միայն նոյն իսկ բնակարանների,
 այլ և նորանց մօտիկ գանկողների վերա-
 բերութեամբ: Անպատակայարմար բնակարանի
 վնասակար հետեանքները, որ երբեմն արտա-
 յայտվում են առողջութեան փոքր առ փոքր
 խանդարմամբ, այնքան առաւել սաստիկ են,
 որքան աւելի է մնում մարդ այնպիսի բնակարանի
 մէջ: Վաս կացարանները առաւել վնասակար աղ-
 զեցութիւն են գործում մանուկների, ծերերի, հի-
 ւանդների և առողջացողները վերայ:

Ասող ննջարանը (տես եր. Ծ⁴) պէտք է ընդարձակ
 լինի, նորա միջի օդը ցերեկը պէտք է հովահարուի, նորա
 մէջ չպէտք է չորացնել մանկական ճերմակեղէնը, ոչ եւ
 կեղտոտ ճերմակեղէն թողնել և այլն: Մի սենեակի մէջ
 չպէտք է խիստ շատ թուով մարդիկ քնեն: Իւրաքանչիւր
 չափահաս ննջողի համար առ նուազն հարկաւոր է 24
 քառակուսի ոտնաչափ տարածութիւն, իւրաքանչիւր
 մանուկի—16 ոտնաչափ, այնպէս որ 10 ոտնաչափ եր-
 կայնութիւն և 10 ոտ. լայնութիւն ունեցող սենեակում չը
 պէտք է 4 չափահաս մարդուց կամ 6 երեխաներից աւել
 հողիք քնեն, բայց այդ քառակուսի մակերեսով հետ պէտք
 է որ բնակարանի բարձրութիւնն էլ 10 ոտնաչափից պակաս
 չլինի:

Օդը մտնու է մնում, եթէ բնակութեան սենեակները
 (մանաւանդ գործաւորների կեցարանները և ննջարաննե-
 րը) բաւականաչափ բարձր և ընդարձակ են, և նորանց
 մէջ շատ թուով մարդիկ չեն կենում, եթէ ուշադրութիւն
 է դարձնվում օդի յաճախ նորոգման վերայ (լաւ օդա-

մաքրութիւն) առանց ընդմիջանց քամի գոյանալու, վեր-
 ջապէս եթէ սենեակների մէջ վնասակար գազեր, արտա-
 շնչութիւններ, փոշի և ծուխ չեն մտնում: Այդ մասին
 բնակարանի մէջ ու նորա մօտերքը աղբ և աղտեղու-
 թիւնք զիզուելու առաջը պէտք է առնել և որքան կա-
 ռելի է շուտով հեռացնել այրուելուց գոյացած գազերը:

Լոյսը կենդանարար լեզղեցութիւն է գործում
 կենսական գործողութեանց վերայ, ուստի լուսաւոր,
 դէպի հարաւ նայող բնակարանը միշտ պէտք է նախա-
 դասել մտայլ բնակարանից: Ի հարկ է չպէտք է թողնե-
 և աչքերի վերաբերեալ նախազուշուրիւնները: Արու-
 լեռան լուսաւորութեան ժամանակ միշտ գոյանում են շնչալ
 ուական գործիքների համար վնասակար գազեր, և այդ
 մասին սաստիկ և երկար ժամանակ լուսաւորուած բնա-
 կարանների օդը յաճախ պէտք է նորոգուի: Մոմէ և
 բնածարպէ մօմերը երբեմն մկնդեղ են պարունակում, և
 այն ժամանակ հանգցնելուց սխտորի հօտ են արձակում,
 այդպիսի մօմերը վնասակար կարող են լինել: Առաւա-
 ըութեան փուլ պիտանի չէ մանկական սենեակների և
 ննջարանների համար, այն պատճառաւ, որ նա խիստ
 շատ թթուածին է մտնում և դիւրութեամբ կարող է,
 զազատար խողովակից դուրս գալով, օդը թիւնաւորել,
 այլ և բռնկում պատճառել: Պարտէն ու քերտիւ նորանով
 են վտանգաւոր, որ կարող են նոյնպէս բռնկում պատ-
 ճառել, և նոյն իսկ նորանց արտաշնչութիւններն էլ վնա-
 սակար են, եթէ ամուր փակած անոթների մէջ չպահեն
 նորանց:

Բնակութեան սենեակների, մանաւանդ ննջարաննե-
 րի, ջերմութիւնը միշտ պէտք է չափաւոր լինի
 (+ 12 մինչ 16° ըստ Բ.) Սենեակները պարտաւորապէս
 չպէտք է մաքուր օդը ապականուի
 ու զրկուի հարկաւոր աստիճանի խոնաւութիւնից: Վա-

ուելիք այրելուց (մանաւանդ ոչ կատարեալ) գոյացած
 փաստակար դազերը (ածխածին ու ածխածրոն) պէտք է
 որքան կարելի է արագ հեռացնուին վառարանների հար-
 կաւոր ձգականութեամբ: Արուեստական տաքացնելը մի
 և նոյն ժամանակ լաւ միջոց էլ է օդի նորոգման համար,
 որովհետեւ նա օդը քարշել է տալիս:

Չորութիւնը առողջ բնակարանի գլխաւոր պայմանն
 է: Երբեք չպէտք է վարձել այնպիսի բնակարան, որը մի
 քանի ժամ փակած մնալով, աւելի խոնաւութիւն կպա-
 րունակի, քան արտաքին օդը, և երբ նորա մէջ ամենայն
 առարկաներ շարունակ խոնաւանում և բորբոսով ծածկ-
 վում են: Սենակներն օդի արտոյ շարժելու համար, որ
 մանաւանդ պատահում է օդով տաքացնելու ժամանակ,
 փաստակար է նոյնպէս, նորա զէմն կարելի է առնել վա-
 ռարանների վերայ ջրով լիք անօթներ դնելով և թաց
 թաշկինակներ կախելով: Բացի այդ հարկաւոր է յաճախ
 բանալ պատուհանները:

Սենակներն, մանաւանդ նոր և զեռ գէջ բնակարան-
 ներում, արտաքին օդը կարող է փաստակար լինել բնակա-
 րանում կացողների համար. փաստակար ներկերի (մկնդեղ
 և պղինձ, չվէյֆուրտեան և շերեւեան կանաչաներկ, որ-
 դան կարմիրի կարմիր պարունակող) արտաշնչուելովը
 փոքր աւ փոքր թիւնաւորում կարող է պատճառուել:
 Պայծառ գոյները փաստակար են աչքի համար:

բ. Տեղը ուր բնակվում է մարդ, մարմնի
 վերայ զանազան ազդեցութիւն է զործում, նայելով
 թէ դէպի որ կողմ է նա բացուած, լեռան վերայ
 թէ ձորի մէջ է ընկած, մօտիկ է ջրի թէ ձա՛հիճի,
 խոնաւ թէ չոր հող ունի: Այստեղ պատահում են
 փոքր կերպերով միևնոյն տարբերութիւնները, որոնք
 մեծ չափերով լինում են կլիմաների մէջ:

Այնտեղ, ուր օդի բարեխառնութեան և խոնո-ութեան յա-
 ճախ և սաստիկ փոփոխութիւններ են լինում (առաւել
 երկրայնան զէմ), ցուրտ առնելուց պէտք է
 պաշտպանուիլ համապատասխան հագուստով: Ահա՛նայն
 րէպէս, ուր ջրային գոլորչիներն հետ գոլորչիանում են
 բուսական և կենդանային նիւթերի փտութեան արդիւնքը
 (ճահճային օդ) սաստիկ անառողջարար են և ընդհանուր
 ու ճահճային տենդեր են պատճառում: Հարկաւոր չէ
 բնակուիլ և արտաքին օդ, որ փաստակար դա-
 զեր, գոլորչիներ կամ փոշի են դոյանում: Թո՛ւնը անոթի
 միջի բնակարանը, կամ ծառերի թանձր շարքերի միջի
 տունը փաստակար են այն տեղերը, որտեղ տիրապետող խո-
 նաւութեան պատճառաւ, բայց անտաւը մի փոքր հե-
 ռաւորութեամբ, օգտակար է, որովհետեւ ծառերը ար-
 տադրում են թթուածին և պաշտպանում են հողմերից ու
 սաստիկ տաքից:

գ. Կլիման մարդու վերայ այլ և այլ ազ-
 դեցութիւն է զործում, մանաւանդ նորա մէջ տիրա-
 պետող ջերմութեան և ցրտի սաստիճանի տարբերու-
 թեան պատճառաւ: Կլիմաները բաժանվում են
 այրեցեալ, ցուրտ և բարեխառն կլիմաների: Ա-
 մենատաք, կամ արեւադարձական կլիման (26° մինչ
 30° ըստ Բ.) արեւադարձային շրջանակների մէջ ըն-
 կած կողմերում է գտնվում: Այդ տեղից, երկրի եր-
 կու բևեռների ուղղութեամբ, կլիմաները հետզհետեւ
 չափաւորվում են, այնույնտ ցրտում են և ցրտու-
 թեան բարձրագոյն սաստիճանին (-20° մինչ 30° ըստ Բ.)
 են հասնում բևեռների մօտ: Քանի որ բարեխառն
 գօտուց բնակիչների համար հարկաւոր է միայն պա-
 հել առողջապահական ընդհանուր կանոնները, այ-

րեցիալ և ցուրտ կլիմաներում է կարելի աչքից տալ մի քանի առանձին նախազգուշութիւններ:

Այս բեցեալ կլիմայում, ջերմ օդի անօրացած լինելուն պատճառաւ, մարդս թթուածին սակաւ է շնչաւորակ և այդ պատճառաւ արեան մէջ պէտք է սակաւ մտի այնպիսի նիւթեր, որոց փոխակերպութեանը համար շատ թթուածին է մտնում: Այստեղ պէտք է զգուշանալ ոգելից ըմպելիքների, մսի և խզի առատ դործածութիւնից: Սաստկացեալ արտաշնչութեան պատճառաւ մեծ քանակութեամբ ջուր արտադրուելուն համար, արեան մէջ ջուր պէտք է շատ մտնի, թէ ոչ հեշտ կարելի է ջրաձգութիւն, ստամոքսի և աղիքների բորբոքում պատճառով: Օդի բարեխառնութեան արագ փոփոխութեան ժամանակ ցուրտ առնելուց աղատ լինելու համար, հարկաւոր է բամբակէ և բրդէ ճերմակեղէն ունենալ և ցրտից ու խոնաւութիւնից պաշտպանել, մանաւանդ գիշերով: Այրեցեալ կլիմաներում ճահճային տեղերը ամենաանառողջարարն են:

Բեռնային կլիմայում, ուր օդի առաւել խրտուիւն պատճառաւ արեան մէջ աւելի թթուածին է մտնում, պէտք է արեան բաւականաչափ էլ նիւթ մատակարարել այրման համար. մարմինը այստեղ մեծ քանակութեամբ սննդարար նիւթերի կարիք ունի, ևս առաւել իւղալի և ոգելից նիւթերի: Բացի այդ սաստիկ ցրտից և ցուրտ քամիներից պէտք է պաշտպանուած լինին մորթը, աչքերը և շնչառական դործարանը:

Բարեխառն կլիմայում, սաստիկ տաք ամառուայ և սաստիկ ցուրտ ձմեռուայ ժամանակ, մարդ պէտք է ուշադրութիւն դարձնէ բացի հագուստից, Կուրքի վերայ, նոյն իսկ հիմամբ և նոյն իսկ մաքով. ինչպէս և արեւադարձային ու բևեռային կլիմաներում: Հո-

վերաբերութեամբ, նշանակութիւն ունին օդի բարեխառնութեան փոփոխութիւնքը, գլխաւորապէս գարնան և աշնան, մանաւանդ երեկոյները: Չպէտք է խիստ վաղ հանել ձմեռային հանդերձը և ամառայինը հագնել, այլ հետզհետէ մարմինը վարժեցնել առաւել թեթեւ հագուստի: Անմիջապէս մարմնի վրայից հազած արեւը (Ֆուֆայկա), որ սառելուց պաշտպանում է գլխաւորապէս մէջքը ու թեւատակերը, չափազանց օգտակար է և ցրտահարութեան շատ հիւանդութիւններից կարող է պաշտպանել: Առողջութեան համար նմանապէս և կարևոր է որ ներքին թրջած հագուստը անմիջապէս հարկաւոր է վրայից հանել և չորացնել:

Բարեխառն կլիմա ունին գրեթէամբողջ Եւրոպան՝ իբաց առեալ հիւսիսային և հարաւային կողմերի ամենավերջին մասերը, Ասիայում — ամբողջ արևմտեան մասը, այսինքն է Փոքր Ասիա, Պարսկաստանի, Թուրքեստանի, Մոնղոլիայի նշանաւոր մասերը, հիւսիսային Չինաստանը և ձարոնիան, Ամերիկայում — Հիւսիսային — Ամերիկայի նահանգների մեծ մասը, հարաւային Կանադան, Մեկսիկանեան սարահարթակը, նոր Գրենադան, Չիլի, Բոլիվիան և Լա-Պլատա նահանգների մեծ մասը:

Համառօտ խորհուրդներ հիւանդ մարդու համար.

Արտաքին աշխարհի կողմից մեր մարմնին շատ վտանգներ են սպառնում: Բայց ճանաչելով մեր մարմինը և նորա վերայ ունեցած վնասակար ազդեցութիւնները՝ կարելի է մեզանից հեռացնել պատահող հիւանդութեանց մեծ մասը: Բացի այդ մարդկային

մարմինը այնպէս է կազմուած, որ ցաւաբեր փոփոխութեանց մեծ մասը բոլորովին կամ մասնաւորապէս հեռացնուում է՝ կազմուածքի սեպհական ոյժերով, այսինքն կազմուածքը բնական զործուհէութեան է վերադառնում աստից բժշի օգնութեան և բոլորովին աստից բեղմնայն: Այդ մտքով են ասում Բնութեան Բռնէն ոյժերի և Գործողութեանց Տասին: Արանից յետոյ հասկանալի է, որ շատ հիւանդութիւնք առողջանում են առանց ոչ մի բժշկութեան, կամ որ բազի հիւանդութիւն կարող է բժշկուիլ ամենատարօրինակ միջոցներով, և որ ամենակոպիտ խաբեբաները ևս մի քանի հիւանդութիւններ բժշկում են այնպիսի յաջողութեամբ, ինչպէս և ամենահրմուտ բժիշկները:

Օրինակ թ է ինչպէս է բժշկուում բնութիւնը: Այժմ մարմնի մէջ փուշ է մտնում և չիհանվում այնտեղից, այն ժամանակ նախ և առաջ նորա շուրջը զուտուում է արիւնը նրբադոյն անօթների մէջ, և այնուչեա արեան միջից դուրս է հոսում հիւթ (արտաշնչութիւն), որ երբեմն ծրարվում, կարծրանում է, երբեմն փոխվում է թարախի: Առաջին դիպուածում փուշի շուրջը գոյանում է մի կարծր, կոշտ զանգուած, որ համարեա քսակի պէս իւր մէջ է փակում փուշը, այն ժամանակ փուշը անվնաս է դառնում և կարող է այնպէս մնալ մարմնի մէջ ամբողջ կեանքում: Արկրորդ դիպուածում թարախը կակղեցնում է շրջապատող ոստայնները և դուրս գալու ճանապարհ է բանում իւր համար, զրա հետ միասին և փուշի համար փուշի հեռանալուց յետոյ վերքը փակվում է սպիտի: Այս բոլորն կատարվում է առանց բժշկական օգնութեան, և ոչ միայն փուշերի հետ, այլ և մարմնի մէջ մտած ուրիշ

պինդ մարմինների հետ (գնդակների, ասեղների և այլն), թուշի բորբոսն ժամանակ թոքային փամփուշտիկները շրջապատող և արեան սաստիկ մեծ քանակութեամբ լքցրած նուրբ անօթիկներից մի թանձր հեղանիւթ է դուրս վազում նոյն փամփուշտիկների խորշերի մէջ: Այդ հեղանիւթը ծրարվում կարծրանում է, և թոքի մեծ մասից արտաքսում է ամբողջ օդը, այնպէս որ ամբողջ բորբոքեալ տարածութեան վերայ թոքը չէ շնչում: Բայց բնութեան բուժիչ ձգտումների շնորհիւ՝ այդ շնչառութեան անընդունակ թոքը կրկին սկսում է իւր գործուհէութիւնը նրանով, որ ծրարուած կարծր զանգուածը կակղելով թարախի նման հեղանիւթի է փոխվում, որը մասամբ դուրս է ձգվում հազալով, մասամբ ներս է ծըծվում, և այդպիսով թոքը առողջանում է:

Թուշի բորբոսն ժամանակ էլ բնութիւնը շատ անգամ զարմանալի կերպով օգնութիւն է ցոյց տալիս: Չլսուալով արդէն այն մասին, որ թոքի մէջ երբեմն յանկարծ դաղարում է նորան աւերող խաճոյանման զանգուածի գոյանալը, որ հալուելով նեխած խուխի է փոխվում, այլ և դեռ առողջ թոքն էլ երբեմն պաշտպանվում է աւերուելուց: Ինչպէս որ փուշի շուրջը, այնպէս էլ թոքի բարակացաւով բռնած մասի շուրջը, բորբոքման պատճառաւ, կարծր սպիանման զանգուած է գոյանում, որը մասամբ ծառայում է ինչպէս անթափանցիկ սահման թոքի առողջ և հիւանդ բաժինների մէջ, մասամբ փակում է արիւնատար անօթներին, այնպէս որ արդէն հեշտ չէ կարող մահացու արիւնահոսութիւն պատահել, մասամբ վերջապէս, թոքը միաւորում է կրքքի պատի հետ, որով անհնար է դառնում թոքերից լանջախորշի մէջ օդի մահաուիթ մտնելը: Այս բոլոր գործողութիւնքը վերջապէս կատարեալ անկախ են կատարվում: Կաթնածի ժամանակ, որի հետ հիւանդի մարմնի մի

մասը անդամալուծվում է, պայթում են ուղեղի միջի արիւնատար անոթները և նրանցից հոսող արիւնը արգելում է ուղեղի այն մասի գործունէութիւնը, որից մարմնի անդամալուծեալ կիսամասի մէջ ջղեր են գնում: Երբ հոսած արիւնը հեռանայ, այն ժամանակ կանայտանայ անդամալուծութիւնն էլ, որով և կաթուածահարը կատարեալ կաւոզիանայ: Արիւնի այդ հեռանալը բացառապէս ընտելեամբ է լինում, առանց ոչ մի օգնութեան բռնկի կողմանէ:

Թեթև արիւնահոսութիւնները եթէ դադարում են ինքն ըստ ինքեան — այդ նրանից է, որ վնասուած արիւն թափող անոթները ծրարուող արիւնով սեղմվում և փակվում են: Ով հաւատում է արիւնի արիւնէլան, նա զուրկ է մարդկային խելքից:

Հիւանդին խոհեմ պահեցողական կանոններով պահպանելով նշանաւոր կերպով կարելի է օգնել ընտելեան բուժիչ գործողութեանց: Պահեցողական կանոններն էլ խոհեմարար են միայն այն ժամանակ, երբ նոքա խիստ պէս համապատասխան են հիւանդութեան խրաքանչիւր առանձին դիպուածին: Բոլոր հիւանդութիւնները Ֆեւոյնի Ֆելդիով, Ֆեւոյնի Էդմունտ-Էծշէլտ-ց (գործը ցուրտ ջրով) ոչինչ արեւի անձուհոսելիս չկայ: Եթէ շատ հիւանդներ զեռ այնպէս հաւատում են Գադանի Ֆելդիոյն գորութեան և անզէտ խոբէբաների արած օգնութեան, այդ ամենից լաւ ապացոյց է թէ հասարակութեան մէջ զեռ որքան մեծ է սպիտութիւնը՝ մարդկային մարմնի մէջ կատարուող գործողութեանց վերաբերութեամբ:

Պահեցողական կանոններով Բոտ-Էլեան Բոտիչ Գործողութիւնները պահպանելու ընդհանրապէս հիւանդու-

թիւնք բռնկելու համար, զխաւոր օրէնքը այսպէս է.

Հիւանդ մասը որքան կարելի է զգուշաբար պէտք է խնամել:

Այսպէս գործը. հիւանդ ոտքերով չպէտք է պարզալ կամ ոտնուլ, հիւանդ յօդերով պէտք է ոչ մի լարեալ շարժում անել. հիւանդ կոկորդով (խապոտ եղած) հարկաւոր չէ երգել և բլաւել, խանդարեալ ստամբը պէտք է պահպանել առատ, ամուր, զժուարամարս կերակրից, հիւանդ աչքը պէտք է պաշտպանել փայլուն լոյսից, հիւանդ թոքերը փոշիկից, ծխալից օդ չպիտի ծծեն, մարմնաւոր լարեալ շարժմունքներով չպէտք է սաստկացած լինի շնչաւութիւնը և այլն և այլն: Ամենայն ներքին հիւանդութեանց ժամանակ, հէնց որ հիւանդը իրեն վատ և տենդային վիճակի մէջ զգայ (արագ դարկերակի, մրսացնել, տաքութիւն, յաճախեալ շնչաւութիւն), խիստ կարեւոր է որքան կարելի է շուտ պարկել անկողնի մէջ, ծծել բարեխառն ջերմ և բողորովին մաքուր օդ, հեռանալ ամենայն տեսակ գրգռմանքից (նոյնպէս փայլուն լոյսից և աղաղակից), ընդունել քնքոյշ կերակուր և զգալի պահանջողութեան նայած-շատ թէ քիչ ցուրտ կամ տաք ըմպելիք (առաւել լաւ է ջուր): Ամենայն վնասմանքներէ ժամանակ (վերքեր, ջարդուածներ, դուրս ընկածներ, ոսկրի խորտակումներ, այրում, ցրտատատարութիւն) լաւագոյն միջոցը, որ բոլորից առաջ պէտք է գործածած — ցուրտ է ցուրտ պրիմոզկաների, սառոյցի, ձիւնի կամ, պարզապէս ցուրտ ջրի

կերպերով: Թարախ կապող վերքերը ու խոցերը մեծ իստակութիւն են պահանջում, ուստի ամենից առաջ պէտք է նորանց յաճախ լուանալ տաք ջրով: Բամբակով կամ կարբոլեան ջրով թրջած քաթանով (կոմպրէս) վերքերի ծածկելը խիստ օգտակէտ է, որովհետեւ բամբակը թոյլ է տալիս օդից օտարաբոյսերի (պարապլա) սերմեր անցնի, իսկ կարբոլեան ջուրը սպանում է այդ սերմերին: Աճեալիս րեւոյն ցուրտ ժամանակ շատ լաւ է օդնում ջերմ-վիւնը՝ ջրայի կամ չոր պղիպարկանների ձևով (ջրից, կաշից, աւազից և այլն): Աչքերի և ականջների ցաւելուն պէս, առանց յետաձգութեան հարկաւոր է դիմել յատկապէս այդ տեսակ ցաւերով պարասպող բժշկի օգնութեան:



ԳՐԲՈՅԿԻՍ ՄԵՋ ՀԱՆԴԻՊՈՂ ՄԻ ՔԱՆԻ ԲԱՌԵՐԻ ԲԱՅԱՏՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ.

Ալիօզ, տես. զինւոյ ողի:
 Ածխածին, углеродъ.
 Ածխային թթու, уголь-
 ная кислота.
 Ածխաջրածին, углево-
 дородъ.
 Աղեթափութիւն, տես.
 փոշտանկութիւն:
 Անդամալուծութիւն, па-
 раличъ.
 Աւիշկ, лимфа.
 Բորոտութիւն, բոսո-
 տութիւն, чесотка.
 Բջիջաւոր, клетчатый.
 Բւեկնի իւղ, մարրած
 սկիպիտար, терпентин-
 ное масло.
 Գիհւոյ պտուղ, պղի-
 ջի ծառի պտուղ, МОЗ-
 жевеловая ягода.
 Գինոյ ողի, սպիրտ:
 Գոնջութիւն, քոս, пар-
 ша.
 Դոնդոյ, желе.
 Դռներակ, воротная ве-
 на.
 Եղերակ, шалфей.
 Երշիկ, կալրաս:
 Թաղանթ, բարակ կա-
 շի, փառ, оболочка.
 Թթուածին, кислородъ.
 Թմբկաթաղանթ, бара-
 банная перепонка,

Իւղարտադրիչ, жиροоб-
 разователь.
 Լորձիւնոտ թաղանթ,
 слизистая оболочка.
 Խաճոյ, творогъ.
 Խարանդեղ, шпан-
 ская мушка
 Խեցգետին, չարչանդ կամ
 քարժանդ, рафъ.
 Ծծմբախառ - ջրածին,
 сѣрнисто-водородъ.
 Կլան, глотка.
 Հարոցք, пахтанье.
 Մաղային անօթ, во-
 лосный сосудъ.
 Մանրաթեղանիւթ, во-
 локнина.
 Մեկոն, խաշխաշ:
 Յորթուբոյին գեղձ, те-
 лячьи молоки.
 Յօղացաւութիւն, քամի,
 բեւմատիզմ:
 Նիւթերի փոխանակու-
 թիւն, обменъ вещес-
 твъ.
 Նշագեղձ, миндалевид-
 ная железа.
 Ոստայներ, тгани.
 Սոսորդ, зѣвъ.
 Սպիտակուցանիւթ, бѣл-
 ковина.
 Սօսինձ, клей.
 Սօսնձանիւթ, клейко-

Вина.
Փռչտանկու թիւն, ա-
ղիքն երիտեղից լինելը,
прыжа

Փորագեղձ, поджелу-
дочная железа.
Օսլա, նիչաստա, կրախ-
մալ :

Տ Պ Ա Գ Ի Ր Ո Ի Թ Ե Ա Ն Ս Խ Ա Լ Ն Ե Ր .

Երևա	տող	սխալ	ուղիղ
13	18	պի-	պիտանի
15	11	(կաթից)	(կաթնային)
»	14	սպիտակուցային	սպիտակուցային
»	28	Ծրարի	Ծրարու ածի
17	21	որականու թիւնն	որակու թիւնն
21	4	զոլորչիու թիւն	բոլորչիու թիւն
22	15	Էտպէս	Էպպէս
25	25	Թոյն	Թոյնը
30	9	աղերով	աղերով
33	6	հացահատիկների	հացահատիկները
»	7	նիւթերը միւսնոյն	նիւթերի միւսնոյն քա- յատկու թիւնը նակու թիւնը
37	28	ալիւրէ	ալիւրոյն
39	8	միջակ	միջուկ
45	12	արժան	արժան
46	4	այլ	այլ
54	5	անչափ	անչափ
65	18	Թոյ-	Թոյլ
70	19	օղը	օղ
79	13	քոն	քոնի
96	23	ուսնի	լուսնի
109	12	շնչալ	շնչա-

9 1/2 x 35 1/2

923

2

2013

« Ազգային գրադարան



NL0071875

