



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

LMY

296, 297, 298
299, 300, 301

302, 303, 304,
305, 306, 307,
308, 309, 310, 311

2000

ՀԱՍՏԻՐԱԿԱՑ

ԹԻՆ ԳԵՐԱՆ

ՀԱՄԱՐԱԿԱՅ ԹԱՆԳԱՐԱՆ

ՀԱՏՈՐ Թ.

ԵՌՈՂՉԱՐԱՆՈՒԹԻՒՆ

ՀԱՄԱԹՕՑ

Hygiène.



ՉՄԻՒԹՆԻՍ

Ի ՏԳԱՐԱՆԻ ԵՂՐԱՐՑ ՏԵՏԿԵԱՆ

1858

Գրքի 4

304

ՀԱՅԿԱՍՏԱՆԻ ԳՐԱԳՐԱԿԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆ

ԿՈՒՆՍՏԱՆՍ

ԳՐԱԳՐԱԿԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆ

ՀԱՅԿԱՍՏԱՆ

ԵՌՈՂ ԶԱՐԿՆՈՒԹԻՒՆ



ԳՐԱԳՐԱԿԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆ

ԳՐԱԳՐԱԿԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆ

1999

Levy

4

304

ՀԱՄԱՐԱԿԱՑ ԹԱՆԳԱՐԱՆ

ՀԱՅԱՐ Թ.

ԸՌՈՂՋԱՐԱՆՆԵՐԻ ԹԻՒՆ

ՀԱՄԱՌՕՏ



ՋՄԻՒՌՆԻԱ

Ի ՏԳԱՐԱՆԻ ԵՂԲԱՐՑ ՏԻՏԻԵԱՆ

1858

UNIVERSITY OF CALIFORNIA
LIBRARY

UNIVERSITY OF CALIFORNIA

LIBRARY

(7340-57)

304-2003

RF-304

ԱՐԴՈՅ ԸՆԹԵՐՑՈՂ

Հ Ա Ս Ա Ր Ա Կ Ա Ց Թ Ա Ն Գ Ա Ր Ա Ն մեկադրով
տնտրակներ այսուհետև պիտի սկսին ապառիլ ա հրատա-
րակուիլ հեռացնուի : Ասանց մեջ պիտի խոսուի բայց
Գլխաւոր պիտուի լեանց Տի Տիւնի Կիւրիի Լրաց :

Գլխաւոր Լրացաւորիւան :

17958

UNIVERSITY OF CHICAGO

LIBRARY OF THE UNIVERSITY OF CHICAGO
540 EAST 57TH STREET
CHICAGO, ILL. 60637
TEL. 777-3000

UNIVERSITY OF CHICAGO

17958

17958

17958

ՄԵԿ ՔԼՆԻ ՏԵՂԵԿՈՒԹԻՒՆ
ԸՌՈՂՋԱՐԱՆՈՒԹԵԱՆ

Ք Ր Ա Յ

ՕՂԸ ըլլալով առաջին սնունդ մար-
դկան՝ պէտք է մարդս ջանայ որ մաքուր
օդի մէջ ապրի և ամենեւին ճախի՛նի ու
ապականեալ ջրերու օդը չչնչէ, ինչպէս
իր զգացողութիւնը նաև զինքը կըս-
տիպէ :

—*—*—*—

Մարդուս բնական թեան տաղաւարը
պէտք է ոչ բարձր լեռերու վրայ և ոչ
խոր ձորերու մէջ ըլլայ, հասարակաց
բար տունը դաշտի մը մէջ պէտք է ըլլայ :

Նոր շինուած քարուկիր տուները և նոր
ներկուած շինուածքերու մէջ բնակիլը
վտանգաւոր է :

Սենեակները պէտք է որ ընդարձակ և
կահ քիչ ըլլայ, մանաւանդ շաքաղ-
մութիւն չըլլան մէկ տանը մէջ, և ար-
տաքնոցը մօտ չըլլայ :

Բնակութեան զիրքը զէս ՚ի Արևելք
ըլլալ պէտք է, և պատուհանները եր-
բեմն երբեմն բանալ պէտք է, թէ և
սաստիկ ձմեռ ստանն ։

Արհեստական ջերմութեամբ ինքզինքը
տաքցրնելը շատ գէշ հիւանդութեանց
պատճառ կ'ըլլի . մարդս պէտք է մար-
մնական աշխատութեամբ ինքզինքը տաք-
ցրնէ ։

Սենեակդ ձմեռը տաքցուր, բայց չէ
տաքնալու՝ այլ չպաղելու համար ։

Հանքածուխ մի գործածեր կրակարա-
նաց մէջ, հապա վայր ։

Մարդս պէտք է որ վրայի հագուստնե-
րը թեթև ընելով՝ զինքը անոնց սովորե-
ցրնէ, բայց հեղձը հաստ լսթերու եթէ
վարժուի՝ պէտք չէ ամառ ժամանակ իսկ
վրան փոփոխութիւն մը ընէ ։

Խօսքը հագուստի վրայ գալով, մէկ քա-
նի խօսք խօսինք քրահին վրայ . մէջքը աս-
տիկ սեղմելը սոսկալի կերպիւ մնաստկար
գործողութիւն մ' է, մանաւանդ կանանց
համար, որով մարդուս մտքէ չածցած և

չկարծած ախտեր կը գոյանան, մինչև անգամ ժառանգական ախտեր :

Հնդկաստանի կնիկները և աղջիկները աս մասին գալով հազար անգամ աւելի երջանիկ են, քան թէ Աւրոպուհիները . իրենց մէջքը երբէք երկաթի կոպեր տեսած չէ, այլ ընդ հակառակը՝ բոլորովին լայն ու արձակ հագուստներով կեանք կը վարեն, և վերջապէս բնութեան կանոնացը համաձայն կեանքերնին ողջառողջ կ'անցընեն :

Այս դարուս մէջ Աւրոպացիք ըլլալով ամեն կերպիւ զօրաւոր և յաղթ ազգ, իրենց ըրածներն ուր որ ըլլայ՝ միշտ ընդունելի եղած է 'ի հարկէ, անանկ որ ամեն մարդ ջանք մը ունի միշտ Աւրոպացուոց հետևելու թէ աղ' կին և թէ գէշին : Ասանկ ալ բարակ մէջքը ընդունելի է եղեր Աւրոպայի մէջ, խեղճ Ասիացիք ալ Աւրոպացուոց առջև յարգ ու պատիւ գտնելու համար կը սկսին իրենց մէջքերը սեղմել, սոսկալի կապերով կաշկանդել, աղիքիին ծրմրկել, երակները սեղմելով արեան շրջանը խտտորցընել և վերջապէս իրենց գործարանները տակն

ու վրայ ընել :

Երջանիկ են Քարայիպի վայրենիները
աս մասին . յիրաւի քողօքակրթեալ (սի-
վեիլէ) չեն, բայց բնութեան պահանջածին
պէս կ'ապրին :

Վրին կապն ալ խիտ սեղմուած պէտք
չէ ըլլալ, որով շատ գլխի հիւանդու-
թիւն յառաջ կը գոյ : Նոյնպէս է փո-
կաքարը (դիրանդէն), որ մինչև կրնայ թո-
քացառութիւն (վերէմ) պատճառել :

Չանկապանի կապն ալ կրնայ շատ վը-
նասներ յառաջ բերել, նաև սաստիկ
նեղ ստնամանները :

Եւ վերջապէս ըստ բնութեան մ. ըզուս
վրայ ամենեկին նեղ կապ մը պէտք չէ որ
գտնուի :

Որչափ հաստ մորթ ունենայ մարդս,
այնչափ առողջ կ'ըլլի, քանզի հաստ մոր-
թով շատ, ինչպէս հարբուխ, ըի-մալիլիւ,
են, հիւանդութիւններէ ազատ կը մնայ,
որոնք բոլոր փափկակեաց բարակ մոր-
թով մարդկանց վրայ կը տեսնենք : Մար-
դուս մորթը չբարակցնելու, այսինքն
իր բնական վիճակին մէջ ձգելու համար

տէտք է որ վրան աղո, կեղո և ոջիլի տեսակ ճճիներ չգտնուին, և գլխաւորաբար խիստ փափուկ և տաք չպահուի մարմինը .

Կանայք իրենց 11* գործարանէն դըրդեալ կը ջնան զիրենք գեղեցիկ երևցնել, երեսնին և մարթերնին զանազան ներկերով գունաւորելով: Ասով իրենց երեսը կը խորշովի և մարմիննուն վրայ ախտեր կը գոյանան :

Պէտք է նաև շատ դիտողութիւն ընենք որ մաղերնիս չի կորսնցնենք, քանզի մաղերը Ախւրաեղեկտրացող մարմիններ ըլլալով, մարդուս իր կենսական գործողութեանցը համար պէտք ունեցած ելեկարութիւնը իրեն կը պահեն . ասոր համար շատ բօժապերով և քաղցրահոտ իւղերով մաղերնիս ուղեաները աղէկ գործողութիւն չէ, և զանոնք բուն առանձն առաջ թափել կուտայ :

Մօրուքը անիլելը խիստ մնացա կար է մարդուս . ինչպէս և բնութիւնը կը ցոյցնէ՝ երկի մարդիկ պէտք չեն իրենց մօրուքը անիլել :

Ինուծիւնը տուած չէ որ ահռանիս շք-
փենք մաքրելու համար . բայց փտած և
հիւանդ ահռաներուն պէտք է ասիկա
ընել բժիշկին խորհրդովը . ահռաները
ամենէն շատ կը մնասին յանկարծ տաքէն
պաղ եթէ անոնց ազդենք , մանաւանդ
ատամնաքորով ալ եթէ խառնենք .

— ասո՞ք էստ —

Սին ապուխտը ամենևին օգուտ չու-
նի մարդուս :

— ասո՞ք էստ —

Անկողինը պէտք է ըլլալ մամուլով
շինուած և առասաններով սեղմուած
(ճիւղը), նոյնպէս բարձր և վերմակը
բամպակէ և չափաւոր տաքցնող :

Շատ տաք և կակուղ անկողիններու
մէջ քնանալը սոսկալի հիւանդութեանց
հիմ կը դնէ , որոնց երբեք դիտողու-
թիւն չընեն հասարակութիւնը .

Հարուստները ինչո՞ւ միշտ քնքուշ
(նաղի) և հիւանդօտ են , վասնզի բնու-
թենէ բոլորովին հեռացած կեանք մը
կ'անցնեն չէ թէ միայն աս կտորիս մէջ .

Իրենց անկողինները փետրէ շինուած
կ'ըլան , ե՛նչ սարսափելի բան Երա-

նի ան ուղտապանին, որուն անկողինը հողն է, վերմակը՝ կապան, և բարձր՝ բար մը.

Մարդս առաւել ևս նախ մարդերը պէտք չեն շատ տաք բաղնիք երթալ, վստանդի անով թէ մորթերնին կը բարակնայ և թէ արիւննին կ'ազդուի վտանգաւոր կերպիւ:

Վասն ատեն առողջ մարդերո՞ւ համար ծովի կամ գետի մէջ լուացուիլը շատ օգտակար է, իսկ տկար և զանազան հիւանդութիւններ ունեցող մարդիկ պէտք են բժշկին հարցնել թէ գա՞ղջ, տա՞ք թէ ցուրտ ջրի մէջ լուացուին, որովհետե՞ւ կան հիւանդութիւններ, որոնց շատ օգտակար է գաղջ ջուրը, ոմանց ցուրտը և ոմանց տաքը:

Օգուշանալու բաներէն մէկն է կերած խմած ջուրը մտնելը, քանդի ասանկով մինչև կաթուած անգամ կ'իջնայ.

Մարդուն ակռաներուն և ներքին գործարանացը կազմութիւնը դիտելով՝ գը-

տած են որ թէ՛ խոտակեր է և թէ մսակեր :

Մարդս իր ստամոքսին զօրութեանը համեմատ պէտք է ուտէ , և վարժեցնէ զինքը ամեն տեսակ կերակրոց :

Կովի , ոչխարի , եզի , ևն , ուրիշ կաթնկեր անասունները , ձուկերը , կաթը , սերը , կարաղը , պանիրը , հաւկիթը , ձկնկիթը , մեղրը , ևն , շատ սննդարար և համեղ կերակուրներ են :

Խաշած միսը օգտակար չէ , ըստ որում սննդարար մասունքը իրմէ ելած են , հապա խորված միսը շատ աղէկ է :

Մտառ ատեն աւելի խոտեղէն կերակուրներ պէտք է ուտել , մանաւանդ հասարակածեան երկիրներու մէջ :

Որ և իցէ միս մը քիչ եփած ուտելը աւելի օգտակար է քան թէ շատ եփածը :

Պէտք չէ հիւանդ և խոցոտ կենդանիի միսը ուտել :

Պէտք չէ նաև կենդանիները զանազան հնարքերով և արհեստերով բնութեան ճամբէն դուրս կերպիւ մը բռնի և շատ սնունդ տալով շատ գիրցնել , պարար-

տեցնել և ետքը ուտել։

Հացը պէտք է ըլլայ միայն ալիւրէ շինուած ։

Խիստ սպիտակ և ամենաբարակ ալիւրէ շինուած հացը այնչափ օգտակար և համեղ չէ, որչափ որ հաստ և թէփով խառնուած ալիւրէ շինուածը ։

Շատ շաքար և շատ աղ ուտելը վնասակար գործողութիւն մ'է ։

Քնութեան մէջ օրինակ մը չենք կրնար գտնել, որ ցուցընէ թէ ո՞ր և իցէ կենդանի մը տաք կերակուր ուտէ, և արդարև ասիկա շատ գէշ բաներէն մէկն է որ մարդս ինքզինքը կը սորվէցնէ ։ ասկէ յառաջ կը գան ստամոքսային հիւանդութիւններ, աչաց և փորի տկարութիւններ, և մինչև անգամ բարակցաւ (վէրէճ) ։ Քննէ տես՝ ո՞ր կենդանին, ո՞ր անասունը իր կերակուրը տաք կ'ուտէ, և մարդս ինչ վիճակի մէջ . . .

Քնութեան լիովին հակառակ բաներէն մէկն ալ կերակուրները համեմելն է, վստնգի համեմերը մեր դժոյսարանքը գրգռելով՝ կուշտ եղած ատենդ ալ բռնի ախորժակդ կը բանան և բնականաբար

ախորժակ չունեցած ատենդ ալ ախորժակըդ կը բերեն, և ներքին գործարաններուդ գործողութիւնը կ'այլայլեն և շարժումը կը խանգարեն:

Մանաւանդ զանազան ոգևոր ըմպելիներու գործողութիւնը . . . մէ, ինչքնութենէ դուրս գործեր, այն սոսկալի ոգելից և հրային թանձր ջուրերը խմել:

Խօսքերնիս հոս ցքիին, սլրանտին, ճինին, ևն, ևն, անթիւ կլերոսպական անուշ թոյներուն վրան է. ասոնք սարսափելի հիւանդութիւններ յառաջ կը բերեն զիրենք չափազանց գործածողին, որոնք այնչափ բազմակերպ են, որ հոռարելու կը դանդաղենք:

Ոմանք կան, որոնք անօթի փորունց զանոնք կը գործածեն, որ յիրաւի առժամանակեայ վոյրկենական կերպիւ իրենց զօրութիւնը կը գրգռեն, բայց հետեւանքը յսյտնի է:

Գիտին մինակ հիւանդերու համար օգտակար է, և ոչ հասարակօրէն զան իբջջուր գործածողիբու:

Բուն և զուտ գարեջուրը օգտակար է քկար մարդոց:

Սուրճը իր մէջը սննդարար գոյացու-
թիւն մը չպարունակեր :

Նմանապէս թէյը :

Մինակ չբոլատը թէպէտև դիւրամարս
չէ տկար մարդոց համար՝ բայց սննդա-
րար է :

Շաքարը որչափ որ ներքին գործարա-
նաց խանգարիչն է՝ առաւել ևս ակռա-
ներուն , քանզի ասկէ աւելի զօրաւոր
թոյն չկայ , որ զակռան կարենայ փտե-
ցընել :

Սարդս պէտք է իր կարեաց տեղը հո-
գայ իր բնակած տեղէն հեռի տեղ մը .
բայց հիմակ ասոր բոլորովին հակառակը
կը տեսնենք , մանաւանդ հարուստերուն
մէջ . ասոնք իրենց սենեկին մէջ կը կա-
տարեն իրենց կարիքը . . . այն դարշա-
հոտու թիւնները օդին հետ խառնուելով
իրենք կը շնչեն , ալ իմացիր ինչ կ'ըլլան :

Չափազանց փնասակար գործողութիւն-
ներին մէկն ալ կարիքը պահել և եկած
տտերը ՚ի գործ չդնելն է . ասով կղկղան-
քը պարունակող աղիքերը չափէն աւելի
կը ցկտին և զգացողութիւննին կը կոր-

(7340-57) 309-2003

ժընցընեն : Մէզն ալ ետ բռնուելով, մէջի փամփուշտերը կ'ուռին և կ'ըլլայ որ միզարգելութիւն պատահի . եթէ աս հիւանդութիւնը երիտասարդութեան մէջ վրան չգայ, ծերութեան մէջ կ'ըլլի . կրնայ ալ մէզը ետ բռնուելէն քար գոյանալ փամփուշտին մէջ :

Զարուստերը այսինքն բոլոր չափէն աւելի Բարակոսծ իվիլիէ մարդերը ժամանակէն առաջ գերեզման խրկող բաներէն մէկն ալ Նստողական կեանքն է :

Նստողական կեանքը . . . այն բնութեան դէմ սարսափելի գործողութիւնը . . . անթիւ մնասներ յառաջ կը բերէ , ով է ըսեր , որ բնութիւնը սովրեցուցեր է բամբակեայ բազմոցերու վրայ և փետրեայ բարձերու մէջ նստիլ . . . քանի քանի օրինակներ ունինք ասոնց աչքերնուս առջին :

Նստողական կենօք այսինքն ջիզերը չի բանելով՝ ուժէ կ'իյնան , և արեան ընթացքը յամրանալով՝ մարսողութիւնը կը տկարանայ , և անթիւ հիւանդութիւններ յառաջ կը գան , զորս հարուստե-

րու մէջ կը տեսնենք :

Ինչո՞ւ է որ աղքատ գործաւոր , բեռնակիր մարդիկ և կանայք զօրաւոր կ'ըլլան , և (կանայք) բազմածին , վասնզեանոնց կրած աշխատութիւնը գործարաննին , ջիղերնին կ'ուժովցընէ , որով բնութեան կանոնաց համաձայն կ'ապրին :

Կրնայ դիտել մէկը ուղղապանները , հովիւները , երկրագործերը և բոլոր բնական կեանք անցընողները , թէ ի՞նչպէս զօրաւոր անձինք են , մկանունքնին և ջիղերնին պինդ ու զօրեղ , կուրծքերնին լայն ու դուրս ելած , մութերնին հաստ , մէկ խօսքով թէպէտև տգէտ են , բայց հուժկու և հաստատուն կազմութիւն ունին : Իաշտերը և լեռերը բնակելով , և իրենց տղայութենէն բնութեան ըսքանչելիքը վայելելով՝ բնութեան պահանջած մարդերն են :

Անդին կը տեսնենք ողորմելի քաղաքացի տղոքը՝ իրենց տղայութեան ամէշ օրերէն և ֆիզիգապէս՝ ուռձանալու ամենէն լաւ եղանակին մէջ դպրոցերու մէջ բանտարկուած և ուսմանց ահագին բեռերով բեռնաւորուած , ի

քիրան աշխատութեան անոնց տակը ճըմ-
լեալ . . . ինչ բնութեան հակառա-
կութիւն . . .

Ասոնց նման են նաև աշակերտաց ու-
սուցիչներն ալ և գրեթէ բոլոր ուսում-
նականք . ասոնք բնութեան հակառակ
կեանք կը վարեն , և մինչև գիշեր գրա-
սեղանին վրայ ծռած մնալով՝ կուրծքեր-
նիս ներս կերթայ և գլուխնին վար կը
ծռի . յիրաւի ասանկ պէտք չէր ըլլալ ,
բայց ինչ օգուտ որ աս դարս անու-
սումնականութիւն չվերցըներ : «Քրո-
տամբք երեսաց քոց» (այսինքն մարմնա-
ւոր աշխատութեամբ) «կերիցես զհաց
քո» կ'ըսէ Աստուածային պատուէրը , և
նվոր ասոր կը հակառակի՝ անպատճառ
մնաս կը կրէ :

Մարդուս կեանքը խանգարող զլխա-
ւոր գործերէն ալ մէկն է գիշերը ան-
քուն տոկալը :

Ասիկա իբր թոյն մ'է մարդուս ընդ-
հանուր մարմնոյն համար , քունը ան վի-
ճակն է , որուն մէջ մարմնոյն ընդհանուր
յոգնութիւնները կ'անցնին , ջիղերը խ-
րենց զորութիւնը վերստին կ'առնեն ,
և բոլոր մարմինը կը վերակենդանանայ :

ուրեմն ասանկ պիտանի բան մը պէտք
չէ պարապ սեպել :

Մարդս պէտք է գիշերը քնանայ .
քանզի գիշերը՝ երկիրս արեւն զրկուե-
լով, մարդուս վրայ տկարութիւն մը կը
գայ, ուր որ ցերեկը՝ ընդ հակառակը
մարդս արեւն ուժ կ'առնէ և քնանա-
լով կ'այլայլի :

Կատարեալ քուն ունեցած ատեն՝
պէտք է մարդս քնանայ, և կատարեալ
կշտանալէն ետքը՝ արթննայ :

Միշտ մէկ կողմից վրայ մի պառկիր .

Նստած քնանալը շատ փնասակար է ու
զանազան հիւանդութիւններ յառաջ կը
բերէ :

Տղաքը պէտք չեն 'ի միասին մէկ ան-
կողմի մէջ պառկիլ :

Երկար ատեն բարակ բաներ զննելը և
լուսաւոր բանի և շղջողուն նիւթերու
նայիլը փնասակար է աչքին . գիշերը քու-
նի ատեն պէտք չէ լսպտեր գործածել
սենեակին մէջ . Մարդս պէտք է մութին
սովակցնէ ինքզինքը :

Երախաները ինչպէս արեւելքի մէջ սովորութիւն է՝ սարսափելի կապերով կաշկանդելը խիստ մեծ մնաս կը տայ :

Ասով աննոր ծնած տղան , որ մտքուրօղը ծծելով պիտի սնանի , չկրնար ազատ շնչել , որովհետեւ իր լանջը սեղմուած է և թոքերը չեն կրնար իրենց բնականին պէս ընդլայնիլ :

Արեան շրջանը , որ ազատօրէն կ'ուզէ շրջիլ՝ կը կենայ , ըստ որում անկապերով երակները գոցած կ'ըլլան :

Այս կապերէն յառաջ եկած ամէնէն աւելի գէշը իրենց անդամերուն ծռութիւնն է . քանզի աս կապելովը սրունքները , ուսերը , ոտքերը , ևն , տձև ձևեր կ'առնեն և անանկ կը մնան :

Արչափ բնութիւնը հասարակութեան քարոզես՝ պարսպ և զուր տեղն է :

Պէտք է զգուշանալ որ սաստիկ ինչպէս թնթանօթի գնդիւններով ականջը չմնասի :

Վթախոտը գարշելի և մնասակար սովորութիւններէ մէկն է , զոր մարդկային միտքը գտեր ու ստեղծեր է :

Ասով գլխի հազարաւոր և մահացու
ցիւ հիւանդու թիւններ յառաջ կը գան
որոնցմէ քթախոտ քաշողը ազատ չէ մը-
նացեր :

Նմանապէս ճխախոտը , որ մի և նոյն
խոտն է , կերակուրի պէս ամեն ժամանակ
գործածելը ինչչափ բնութեան դէմ է :
Օխախոտը իր մէջը թոյն կը պարուռնակէ ,
որ խիստ մեծ ազդեցութիւն կ'ընէ մար-
դուս վրայ :

Գոյժ մը յանկարծական կերպիւ իմա-
ցնել պէտք չէ , կրնայ մինչև անգամ
մեռնիլ :

Չափազանց տրամութիւնը , խորին
ուսմանց պարապիլը և չափազանց սիրա-
հարութիւնը մարդուս վրայ մինչև թո-
քախտութիւն անգամ կը բերեն :

Հաս միաս տուօղ բաներէն մէկը , որ
ընդհանրապէս արեւելքի մէջ 'ի գործ կը
դրուի , տղաքը շուտով ամուսնացնելն է :

Յիշաւի արբուների պտենը տղուն 14

և աղջկան 12 տարու եղած ատենը կ'երևան, բայց աղէկ չէ ան ատենը ամուսնացրնելը, թէպէտև կարելի է.

Ամուսնանալու բուն ատենը պէտք է մարդս իր կազմու թեանը, ուժին և կարողութեանը նայի. Քիզիդապէս մինչև որ իր կատարելութեանը չհասնի՝ չամուսնանայ.

Երիտասարդ մը ան ատեն կատարեալ կը սեպուի, երբ կղակին վրայ մաղ բուսնի, ձայնը հաստ ըլլայ, կազմուածքը ուժեղ, մկանունքերը զօրաւոր ու պինդ.

Երիտասարդ ուհի մը կատարեալ ան ատեն կը համարի, երբ իր վրան երևեկը փոփոխութիւններ ըլլան, ամսականը սկսի, ևն, ևն, կուրծքերնին ռուի, ու բոլոր մարմինին վրայ աւելի լեցուն կերպարանք մը երևի.

Աս կատարելութիւններով վերարեքեալ՝ ամուսնանալու ատենը տղուն համար 21 էն մինչև 24 — 27 — 30ն է.

Իսկ աղջկան համար՝ պէտք է որ միշտ աղէն 4 — 5 տարի փոքր ըլլայ.

Աճող կազմութեան նշանները հետև.

եալներն են, զորոնք պէտք է ունենայ
ամուսնանալու երիտասարդ մը :

Պէտք է որ մարմինը և հասակը իր յե-
տին աստիճան ու ռազմացմանը մէջ ըլլայ,
բարձր, շիտակ և ջղալից : Կուրծքը լայն
ու հաստ, որով և շնչառութիւնը ազատ,
ստամոքսը զորաւոր, երեւին գոյնը կեն-
դանի, աչքերը պայծառ : Վիզը հաստ
չատ աշխատանքի դիմացող մորթը հաստ
և ձայնը սյրական : Աչքերը պէտք չեն
ներս թաղուած ըլլալ, մանաւանդ բո-
լորտիքը կապոյտ բակ պէտք չէ ունենայ :
Նաև շունչի հոտը գէշ չըլլայ : Զգայուն
պէտք չէ ըլլայ, այսինքն պզտիկ ցաւ մը
պզտիկ տրտմութիւն մը անոր աչքերէն
պէտք չէ արցունք իջեցնելու կարող
ըլլայ :

Օրիորդի մը համար ալ հետևեալնե-
րը պէտք են :

Պէտք է որ ըլլայ առոյգ կազմութեամբ,
ձայնը զուարթագին, աչքերը պայծառ,
փորը չափազանց կերպիւ դուրս չցցուած,
մորթը բարակ, մազերը առատ, այտե-
րը և կուրծքերը լեցուն : Պէտք չէ որ
ջղերու ձկառամ և անթիւ ջղային հիւան-

դու թիւննե՛ր, լենենայ որոնք հարուստե՛րուն միջ լեցուած ես: Ուրիշի ցաւոյը համար զգայուն ըլլայ և դո՛հ:

Ամուսնացեալերը աւելի կ'ապրին քան թէ ամուրիք:

Կնիկ մը իր յղիութեան ատենը ամենին նոյնպէս պ'տի անցընէ, ինչպէս որ առաջուց այսինքն յղի չեղած ատենը կ'անցընէր:

Կէսք է զգուշանայ ցասկելէ, նեղ տեղ պառկելէ: Դո՛ւք, ևն, նեղ կապերէ: Խռաւել և սքարկանալ, ջորտմիլ, և զանազան կրիւք շվարուիլ: որովհետև ներսի տղուն մեծաւը բոլոր վին իր մօրը բռնած ընթացքին հետ կ'երթայ, և եթէ իր կացութիւնը շիտթէ՝ մեծ ազդեցութիւն կ'ընէ ծնելու տղուն:

Երախային կաթը մայրը պէտք է որ տայ:

Ի ութեան դէ՛մ քրէական յանցանք մ'է, եթ. ծծ' յր մը բռնուի: ինչպէս շատերը, ըստ մեծի մասին մեծատունք իբր՝ ի պատիւ կ'ընեն:

Մինչև որ տղուն ահաւաները չբուսնին՝

կաթէն կտրել պէտք չէ, և կտրած ա-
տենն ալ շուտով միտ և հասարակ կե-
րակուր պէտք չէ կերցնել, հասա քիչ
քիչ միտի ջուր, ապուռ, ևն, ևն, թե-
թե ուտելիքներով պէտք է սորվեցնել:

— 000 —

Կերակրեղէները պղնձէ անօթերու մէջ
պէտք չէ պահել, ըստ որում եթէ ժանգ
առնէ, անկից զմարդը կը թիւնաւորէ ան
կերակուրը:

— 000 —

Երբ պղտիկ անկարգութիւն մը իմա-
նաս առողջութեանդ վրայ, գլխիցաւ մը,
հարբուխ մը, կամ որ և իցէ փոքր ան-
կանոնաւորութիւն մը, պէտք չէ որ կար-
ծես թէ բոլորովին հիւանդացեր ես:

Մտանկ պղտիկ ցաւերը պէտք է թե-
թե կերպիւ և թեթե դեղերով անցնել:

Որև իցէ հիւանդութեան մէջ պէտք է
ջանալ, որ քիչ դեղ առնելով այսինքն
բնական կերպիւ աղէկնալ:

Բժիշկ ընտրել պէտք է Ամանաբուժ
(օժօթաբ (1) մը:

— 000 —

(1) Աս բժշկութեան վրայ յատուկ պիտի խօսինք զատ
հատորով մը:

Մեռելները շուտով թաղելը վտանգա-
ւոր բաներէն մէկն է զորս ի գործ կը
գնեն Առեւելցիք :

Վասնզի կան անանկ ջղային և արիւ-
նային յանկարծական ըմբուրմունքեր ու-
րոնցմով մարդս մեռած կերևի թէ և
կենդանի :

Չգուշանալ պէտք է որ աստաւոր
մարդերէ համբոյր չստացուի , որովհե-
տե կրնայ նոյն աստը անոր փոխադրուիլ
այս մասին մէջ տղայոց շատ զգուշու-
թիւն պէտք է որոնք աւելի ենթակայ
են միշտ պազնուելու :

Որ և իցէ մարդ մը երբ նստած և տաք-
ցած տեղէն կելլէ՝ անմիջապէս անոր տե-
ղը մի նստիւր ըստորում կրնայ եթէ աստ
ունի քեղ փոխադրուիլ :

Սովորութիւնը երկրորդ բնութիւնէ ,
պէտք չէ մակութենէ իվեր սովորուած
բանը ետքը բոխել , կրնայ մնաս տալ , և
ասիկայ ընելը շատ դժուար բան է :

Մինչև հոս առողջ ապրելու եղանակին վրայ խօսեցանք, հիմա խօսինք ան Վե- նածանր նիւթին վրայ, զոր ճառելու համար բազմահատոր մատեաններ պէտք են.

Տղայ մը երբ արբունքի կը գայ՝ յօժա- րութիւն ու գրգիռ մը կ'իմանայ, որն որ մինչև ան ատենը չունէր, և ինքզին- քին օտար սեռի մը հակում օւնենալը կը տեսնէ.

Իհա աս ամենածանր պարագան է, ուրուն ամենամեծ դիտողութի պէտք է ը- նեն ծրնողք իրենց զաւակացը վրայ, բայց ըստարեւալ աշխարհին տղօքը հիմա այն- չափ շուտ կ'արթնան, որ ծնողք չեն կըր- նար երևակայել անգամ թէ անանկ պղտիկ տարիքի մէջ այն սարսափելի Վիջութեան հիմը կրնայ դրուիլ.

Արովհետև ասանկ պղտի տղօք թէ ան- պարկեշտ ծառաներէ, թէ դպրոցային ընկերներէ բոլորովին աչքերնին բացուե- լով՝ կ'իյնան խորխորատին մէջ՝ չգիտնա- լով նաև անոր խորութիւնը. Ահ, ինչ զարհուրելի վիճակ . . . որուն մէջ կը գանձուին գրեթէ բոլոր բազմամարդ և

քաղաքակրթեալ քաղաքաց տղաքը . . .

Ի՞նչու գեղջուկ մը հաղիւ 16 — 18 տարու եղած ատենը կ'իմանայ աշխարհիս վրայ երկու սեռ մարդ դոնու իլը . քանզի բազմամարդ քաղաքաց մէջ որով և բարոյականը աւրօղ բազմութիւ օրինակերով շրջապատեալ չէ, որոնք կարենան իր գրացօղութիւնը բուն ժամանակէն առաջ արթնցնել :

Քանի . . . քանի հազար սղապի օրինակներ ունինք աչքերնուս առջին . . . քանի քանի անմեղ տղաք առանց յանցանաց հօղը մտած են քանի քանիներ ալ մահուան դռնէն աղատած վատուժ, դեղնած և թոմարած
 Ասանկ սրատանիները՝ Սահարայի արեգական բոցի դէն շարաւիղերուն տակը մնացած ամենաթարմ ցօղսից բողբոջի մը կը նմանին . որնոր կ'այրի, կը տօչորի և կը լափի :

Իտօքերնիս դարձընենք հիմա ան ընդհանրական վիճակին, որուն մէջ կը գըտնուին բոլոր ժլէլիք աշխարհին երիտասարդ երը :

Եւ արդարեւ մարդ կային լեզուն կարօղ

չէ ստորագրել մի ըստ միտքէ առ զարհաւրելիք . . . վիճակը :

Մշտարհս օրէ օր լուսաւորուելու վրայ է եղեր , բայց ինչ օգուտ՝ երբ լուսաւորութենէ աւելի Գրեւմտեացիք . . . :

Եւ արդեօք չսփը կայ դարուս երիտասարդաց Յովութեանցը : Ասոնք անանկ բռնած են թէ միայն Հեշտութեան վրայ կայացեալ է մարդկային բարութիւնը , այնպէս կ'երեկայեն թէ ստով ապրիչ պէտք է . . . :

Անթիւ անհամար օրինակներ աչքերը՝ նուն առջին չէ կարող անոնց դիտաւորութեանը վրայ և ոչինչ փոփոխութիւն մը բերել :

Թաղուած և սուղած դժտովին վաճառութեան մէջ՝ աչքերնուն բան մը չերեւար . . . որ մէկը հաշուես , որ մէկը նկարագրես . . . ան անջիղ երիտասարդաց իտմբերուն մէջէն . . . :

Կրսեն թէ աս վարուց ապականութեան վերջը ուր երթալու է . ըստ իմ կարծեացս մարդկային ազգը ինքնիրեն պիտի փախու ընջուի : Եւ արդէն՝ օնտոնի մէջ մեռնողներուն կէտը Թոքախտութենէ

կը մեռնին և քանի քանի հազարներ ալ
ափրողիտեան ախտերէ : Ամերիկայի մէջ
բարակցաւը հարբու խի մը տեղ դրուած
է , այնչափ հասարակ է որ : Այլ աս ասը
սափելի հիւանդութիւններով ինչպէս
կ'ուզես որ մարդկային սերունտը ուռ-
ճանայ

Ինչպէս կ'ուզես առողջ աղտը յառաջ
գան դեղնած , խորշամած , աչքերնին թա-
ղուած , այտերնին ներս գացած հայրե-
րէ : Արբ երեսներորդ տարին գայ հաս-
նի երիտասարդին վրայ , այն սքանչելի
կատարելութեան հասակը , որուն մէջ
իր ճակատը արութեան ճառագայթնե-
րով պիտի սկսի փայլել , փոխանակ բոլոր
ասոնց՝ հեշտասէր և ցոփ երիտասարդը
ծեր և հալած մաշած կերպարանք մը կ'ու-
նենայ :

Սոսկալի վիճակ աշխարհիս . . . որուն
վրայ ճառելու համար , ինչպէս ըսինք՝
հատորներ և հատորներ արժան է :

Բորբորիտոն անձերու վրայ և կող հաս-
նող բազմադիմի հիւանդութեանց գըլ-
խաւորն է Վաղղիական ախտը (Ֆրէնկիւ
լէի) , որուն տուած ցաւերը անհամե-

մատ են ուրիշ որ և իցէ թոյնի մը մարդուս վրայ ներգործած ցաւերուն և տագնապանացը : Այս ախտով վարակեալ անձին բոլոր մարմինը գլխին գագաթէն մինչև ոտիցը եղունգերը՝ գէշագէշ խոցերով և շարուալից պալարերով կը սարածածկի . . . ընդհանուր ցաւ մը կ'իմանայ բոլոր մարմնոյն մէջ . ըստ որում ոսկրները կը սկսին մաշիլ ու փտիլ . . . և անոնց մէջ եղած հիւզը սյսինքն ուղեղը պարպուիլ . . . գլխին մազերը կը թափին և անոնց տեղը կը յաջորդեն զարհուրեցիկ խոցեր . . . քթին ոսկրը կը փտի և կ'իջնայ . . . նմանապէս քիմքին ոսկրները կը փտին . . . ևն , ևն , անթիւ զարհուրեցի գառնադառն ցաւեր , որոնք աչքերնուս առջին կը տեսնենք : Այս վիճակիս մէջ մարդս կը նմանի գարնան թարմ վարդի կոկոնի մը՝ արմատին ժանտաջուր (սեղալ) թափուած :

Այս ախտը աշխարհիս մէջ եղած ամենասաստափելի ախտն է վարուց ապահանութենէ գոյացած , և որն որ յետին աստիճան շատութեամբ տարածուելու վրայ է , և որ մը պիտի գայ որ բոլոր

մարդ կային սերունդը ապականէ ու ջնջէ ։

Սէրմնակաթուծիւնը հասարակ ախտն է դարուս վովոշ երիտասարդաց մէջ , և գրեթէ քաջութիւն մը կը համարուի իրենց մէջ՝ սվորաս ախտը ստացեր է . . . ։

Թոքախտն ալ մանաւանդ ցոփանձանց վրայ կը դայ կը հասնի և զան կը հալէ ու կը մռչէ . . . ։

Ոմանք խիստ հաստատուն կազմութիւն ունենալով , իրենց երիտասարդութեան մէջ ցոփութենէ փնաս չեն կրեր , սակայն թող չյուսան որ բողորովին անվընաս կը մնան , իրենց ծերութեանը մէջ կը դան կը հասնին ան ախտերը և հանդիստ ու անվրդով օրերնին կը դառնա , ցրնեն . . . ։

Բնութիւնը տուած է ծերու մը որ իր զօրութիւնները ու կարողութիւնները ունենայ , ինչպէս երիտասարդութեան ատենը , թէ և աւելի քիչ քանակութեամբ , բայց սակայն հիմա բնաւին ասոնց հակառակը կը տեսնենք , ծերերնիհար . . . հիւանդոտ . . . և դողդոջուն . . . և վերջապէս ախտաւոր ։

Այդազդիական ախտը այնպիսի թշուառ

կան ախտ մ' է , որ կարծես թէ աղէկցած
ես , բայց եթէ ամուսնանաս՝ վերստին
կրնայ երևան ելլել :

Հիմա երևակայել պէտք է թէ ասանկ
անձերէ ինչպիսի կազմութեամբ զուակ
ներ յառաջ կը գան . . . աս ողորմելի
էակներուն վիճակը յիրաւի զարհուրելի
է , քանի որ մարդս միտքը կը բերէ . . .
քանզի ասանկ վավաշ հայրերէ գոյացած
մարդերը Անգղիական հիւանդութիւն
բախի կ'ունենան , այսինքն տղուն բավան
գակ ոսկրները կակուղ , ուրեցած և շա
աւաւից կ'ըլլան . . . Ինչ սարսափելի
բան . . . ասկէ դատ՝ գլուխինն այսինքն
ուղեղին ջրով լցուած կ'ըլլի և կամ
խոյլ (սրածա) ախտը կ'ունենան , ևն , ևն . . .
Ինչ ցաւալի էութիւն . . . :

Ահա աշխարհս ասանկ երթալու վրայ
է մարդկային ցանկութեան անբնական
նօրէն կատարուելովը :

ԱՆՆՆ ասորելը - համար

պէտք է

Բնութեան ճամբէն Դորս լելլել :

Ան Եօթարութիւնները Դ Գրծ Գնել, Բայ

Դնլ ան ասորիճանի,

Դ Կոյի յօթարութեանց Գրծարանները

Կրնան Գիճանալ :

Ի ՆՍԻՆ ՀԵՂԻՆԸ ԿՈՒԹԵՆԷ

Լճի պարսկան նշանագիրք

Սեպեւ, Տեպեւ

Չապեւ

Սաբեանի

Գանկաբանութիւնն *համարօք*

Երկրաբանութիւնն *”*

Չգողաբանութիւնն *”*

Վեժաբանութիւնն *”*

Ելեկարաբանութիւնն *և*

Կալ շանաբանութիւնն *”*

Կենդանաբանութիւնն *”*

Բոսաբանութիւնն *”*

Չիւժաբանութիւնն *”*

Ընդ շաբանութիւնն *”*

Եգիպտական նշանագիրք

Սեպեւ, Տեւեւ

Չ, սեպեւ

Սաբիհի

Տեգրանոս-է

Գանկաբանոս-լի-ն Կամար-օպ

Լալիբանոս-լի-ն ”

Չգողաբանոս-լի-ն ”

Վիթաբանոս-լի-ն ”

Եւեհարաբանոս-լի-ն և

Կալիանաբանոս-լի-ն ”

Կենդանաբանոս-լի-ն ”

Բոսաբանոս-լի-ն ”

Չէրմաբանոս-լի-ն ”

Երող Չաբանոս-լի-ն ”

Եսպղաբանոս-լի-ն ”

Լոսաբանոս-լի-ն ”

Սագնիսաբանոս-լի-ն ”

Սէսիւրաբանոս-լի-ն ”

Նճանաբոս-ժոս-լի-ն ”

Սանդրարաբանոս-լի-ն ”

Չայնաբանոս-լի-ն ”





