



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

3173

3174

3175

3176

616.9

S-16

12002

ՏԱՐԵՐՔ

ԱՌՈՂ ԶԱՐԱՆՈՒԹԵԱՆ

ԱՂԶԿԱՆՅ ԴՊՐՈՑՆԵՐՈՒ ՀԱՄԱՐ

Ազատ բարգմանութիւն.

Մ. ՄԸՄՈՒՐԵԱՆ

معارف نظارت جلیله سنك رخصت نامدسیله طبع اولتمشدر

ԶՄԻՒՆԻՍ

ՏՊԵԳՐ ՄԸՄՈՒՐԵԱՆ

1886

ԱՌՈՂՋԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆ

Գ Ա Ս Ա.

Սահման — փոփոխակ — Առողջութիւն — Կարեւոր
պայման :

ՍԱՀՄԱՆ. — Առողջաբանութիւնը բժշկութեան
այն մասն է որ նպատակ ունի, տիեզերային (արտաբն) ու
անհատական (ներքին) փոփոխակներու միջոցաւ,
այնպիսի պայմաններու մէջ դնել կամ կաղդուրել
առողջ կամ հիւանդ, մեծաւոր կամ ընկերային մար-
դըն, որ եռակի օգուտ յառաջ բերեն, այսինքն՝ ա-
նոր Ֆիզիքական, մտային և բարոյական կազմաւո-
րութիւնը կանոնաւորապէս պարզացնեն: (ՖԼԷՅՈՒՆ):

Այս սահմանը դժեւով՝ Ֆլէյօրի կուզէ ըսել թէ՛ ա-
ռողջաբանութեան նպատակն է անվթար պահել ա-
ռողջութիւնն, երբ լու վիճակի մէջ է, և դարմա-
նել՝ երբ վատ վիճակի մէջ է:

ՓՈՓՈՒՍԱԿ. — Իսկ փոփոխակները կ'ընանակեն
բոլոր այն ազդեցութիւններն որ մարմնոյն վրայ ներ-
գործելով՝ անոր առողջութիւնը փոփոխելու կ'գորեն:
Տիեզերային փոփոխակները կ'զտնուին տիեզերքի
մէջ և ընդհանուր են, մինչդեռ անհատականներն
մէն մի անհատի կ'վերաբերին:

75-55001

16540-124

ԱՌՈՂՋՈՒԹԻՒՆ: — Մարմնոյն բոլոր գործիական պաշտօններուն կանոնաւոր կատարումն է՝ առողջութիւնը: Քան ամեն բան թանկագին է այս դասնէն, որմէ զուրկ դառնալով չէ կարող երբէք վայելել աշխարհիս բարիքը: Եւ սակայն շատ մարդիկ կ'անդիտեն այս բանս: Կ'դառնուին նաև այնպիսիներ որ աւելի մեծ փոյթ ու եռանդ ունին հարստութիւն դիզել և զբօսնուլ քան թէ իրենց առողջութիւնը պահպանել: Եւ այս շատ վտանգաւոր սխալմունք մ'է:

Արդ՝ այս սխալմունքն ուղղելու համար, հարկ է որ առողջարանութեան ուսումը կարևոր տեղ մը բռնէ մանկանց դաստիարակութեան մէջ. վասն զի այն որ առողջապահիկ կանոններու անգէտ կ'դառնուի՝ ստէպ աղետից կ'ենթարկի և մինջեւ անգամ վառչուէր բարուց անդգայօրէն կ'ախրանայ, առանց բնաւ կասկածելու որ այդ յոռի վարմունքը յետին ծայր փասակար է: Բայց պէտք չէ կարծել որ անկարգ սովորութիւններէ զգուշանալով միայն մարդ կրնայ դերձ մնալ տկարութենէ և հիւանդութենէ. ոչ վասն զի ամենէ կանոնաւոր կեանքն՝ իր այլազան ձեւերովն, անդադար մաքառելով կ'դեղերի կարգ մը ազդեցութեանց մէջ, որ զայն պահպանելու կը նըկրտին, և ուրիշ կարգ մ'ազդեցութեանց մէջ, որ զայն ջնջելու կ'ձկտին: Այս դուստարն է ահա որ կ'կոչուի երջութեան կամ կենաց համար պայտաքը: «Կենաց ճակատաժայրէն յազթական անցնելու համար՝ պէտք են Հեկէ՛ն սաստարն և Աթենասայ դեղարդը:»

Այ միայն քաջառողջ վիճակ մը կարևոր է որ մարդ կեանքը վայելէ և երկրիս վրայ իր սրբաբն, իրաւունքն

ու պաշտօնը անթերի կատարէ, այլ նաև կրթուի, զիտական հրահանգաց մէջ վարժի, զարդանայ և ընկերութեան օգտակար մի անդամը դառնայ: Աւստի իրաւամբ կ'ըսուի թէ առողջ ֆրո՛ւ մը կ'աշահանջէ Բընաիլն առողջ մարմնոյ մը. թէ՛ Բարոյական ոյժը բրեկէ մը կ'աշահայ ֆրիթական ուժի վրայ:

ԿԱՐԵՒՈՐ ՊԱՅՄԱՆ. — Բայց ողջապահիկ կանոնները լաւ ըմբռնելու համար պէտք է կանխաւ դիտնալ թէ ինչ է մարդկային մարմինն, և ինչ, անոր էական պաշտօնները: Հետեւապէս մարդկային կազմաւորութեան վրայ պիտի ըսենք մի քանի խօսք, որ մեր կարծեօք, բաւական պիտի լինին մեր նպատակին համար, քանի որ անդամադնուութեան և բնախօսութեան տարերքն բնական զխառութեանց ուսուցման կ'վերաբերին:

Գ Ս Ս Բ.

Մանուկն անդամագնմութեան և բնախօսութեան — Մարդկային մարմին — Գործարան և պաշտօն — Մասունք — Անդամք:

ՍԱՀՄԱՆ. — Բնական գիտութեանց երկու զլխաւոր ճիւղերուն, այս է անդամադնուութեան և բնախօսութեան, կ'պատկանին մարդկային մարմնոյ և կենաց գործողութեան ծանօթութիւնը:

Անդամադնութեան մեզից յոյց կ'տայ թէ մարդկային մարմինն ինչպէս յորինուած է, և այդ նպատակաւ

կ'քննէ և կ'նկարագրէ զայն կազմող գործարաններն և ասոնց գուգադրութեան կերպը:

Բնաբանութեան նպատակն է ուսումնասիրել թէ մէն մի գործարան ինչ պաշտօն ունի և ինչպէս կ'մասնակցի գոյութեան. այս է կենաց պատմութիւնն կամ կենսաբանութիւնը:

ՄԱՐԴԿԱՅԻՆ ՄԱՐՄԻՆ. — Կարելի է համեմատել ձեռակերտ մեքենայ մը, որքան կատարեալ լինի, մարդկային մարմնոյն մեքենային հետ, որ բազմակնճիւ կատարելութեան պատկեր մ'է: Մարդս կը գտնէ մարմնոյն մէջ ճարտարագիտութեան, տեսաբանութեան, մեքենագիտութեան և այլն տիպարներ: Այսպէս Բլիմութի ծովախորշին մուտքը շինուած է շաքտի փարոսը, ճարտարագիտութեան այս մէկ հըրաչակերտն, այնքան ճշգրիտ կանոններու համեմատ է շինուած, որքան յարդարուած են ոտից ոսկրները. ամենէ հաստատուն սիւներն, երկրիս խորն ամենէ լաւ դամուած մարդակներն այնքան ճշգրութեամբ շին ամրապնդուած, որքան մեղ կանգուն պահող գոգաւոր ոսկորները. նաւուն կայմի մը յեռու մն կոշտ գիւտ մ'է բազդատմամբ ողնայարի սիւնակիին յօդաւորութեան մարդկային որովայնի հետ. ճըկատաններն և անոնց յետափան ճախարակներն այնպիսի կատարելութիւն մը կը հռչակեն, որու նման ընդունայն կ'փնտռենք մեծ ճարտարութեամբ յարդարուած պարաններու մէջ. չկայ երաժշտական նրւագարան մ'որ կարող լինի մրցել ձայնական գործարանին հետ: Զբոսանալսն իր ջրհաններն ու խուփերը կ'գտնէ սրտի կազմութեան և շրջարորդա-

կան անօթներու մէջ. ականջն ճարտարահար բաւիղ մ'է. վերջապէս աչքն իրրե տեսողական գործի, կատարելագոյն է քան հեռագիտակը, մանրադիտակն և մութ սենակներն, որ արդի տեսաբանական գիտութեան նորագոյն օրինաց համեմատ շինուած են: Աստի հարկ է հետեւցնել թէ բնութիւնն մեզի կատարելութեան սքանչելի տիպարներ կ'ներկայէ, որոց ստէպ կ'հետեւի մարդկային գիտութիւնը:

ԳՈՐԾԱՐԱՆ. ՊԱՇՏՕՆ. — Մարդկային մարմնն ունի գործարաններ որ կենաց գործողութիւնները կատարելու սահմանուած են. այս գործողութիւնները կ'կոչուին պաշտօններ՝ որ երկու որոշ խումբի կ'բաժնուին, այս է,

Ա. Տաճան պաշտօններ՝ որ մարդկային մարմնոյն պահպանութեան և աճման կ'նպաստեն.

Բ. Յարաբերութեան պաշտօններ՝ որ մարդս յարաբերութեան մէջ կ'գնեն արտաքին էակներու և իրերու հետ:

Երբ զանազան գործարաններ միակ և համանման պաշտօն մը կատարելու համար կ'գործակցին, գործեալ մը կ'կազմեն:

Տաճական պաշտօններու կ'պատկանին Բարողութեան, շրջաբերութեան և շնչառութեան գործակներն, որ կազմուած են աղիք և զանազան խողովակներէ: Ասոնք կը կոչուին Բնային կենաց գործարաններ, որոց գոյութեամբ կ'պահպանուին յարաբերութեան կենաց կամ կենդանայն կենաց գործարաններն: Այսպէս կ'կոչուին, վասն զի սոյն հանգամանօք կենդանին կ'զանազանի բոցէն: Յարաբերութեան պաշտօններու կ'վերաբե-

րին շարժման և գոյությունս գործեակները, որ ընդնի
դրանքս յօրինուած են գոյարանայ գործարաններու
հետ՝ դնորենքու և սկիներու միջոցաւ :

ՄԱՍՈՒՆԻՔ. — Մարդկային մարմինն երեք որոշ
և յօդուածոյ մասեր ունի. այսինքն՝ գլուխ, իրան և
անդամներ :

Գլուխը կ'պարունակէ ճանկը, ուղեղը, ուղեղը, ճակո
ղը, աչքը, քիթը, ականջները, լեզուն և ծնոցը :

Իրանն՝ որ կ'գատուի գլխէն վեր ըսուած նեղ ու
կլոր միջոցով մը, կ'պարունակէ ողնաշարը, ոսկրուտ
մոյթ մ'որու վրայ կ'գտնուի զլուխը և որովայնին
վրայ զետեղուած է : Այդ ողնաշարը կ'բաղկանայ
քսանչորս ոսկրներէ ողնայար անուամբ, որք մէջ ան
ղէն ծակուած, իրարու վրայ դրուած և կռճիկնե
րով զատուած են, այնպէս որ երկար խողովակ մը
կ'յօրինեն : Այս խողովակը կ'պարունակէ ողնաշարը :
Տասն երկու ողնայարներու (Քիկային) մէն մի կողմին
վրայ կապուած են տասն երկու կողերն, որ կռճիկ
ներու միջոցաւ անջնի կողմէն իրարու հետ կցուած
են և լանջուիին հետ կ'յօղակցին : Այս ձևէն յառաջ
եկած անոսի մը վանդակը կ'կոչուի լանջ կամ կործոյ,
որ կ'պարունակէ սիրտն ու թոքերը. աւելի վար կ'գտն
ուի ստամոքին, մկան՝ որ կուրծքը կ'գտնէ որովայնին,
և այս ևս կ'պարունակէ ստամոքսը, լեարդը, ճաշային
պարիչը, պանկրեասը, երիկամանդը, փայծաղը, նուրբ աշ
իւր, հաստ աշիւր, առատուրը :

ԱՆԳՍՏՄՔ. — Իարձեալ անդամները կ'բաժնուին
երկու մասի. վերին կամ լանջային, ստորին կամ կո
տային, որ որովայնի հետ կապուած են :

Լանջային անդամներն են, ուսը, թեւը կամ ք
շուկը, ձիւրը և յեւուրը : Ասոնք կ'ծառայեն առարկա
ներ բռնելու և աշխատելու : Ուսն երկու ոսկր ունի,
ստամոքսը, քամակին կամ կռնակին վերին և արտա
քին կողմն է, անոսիւր, որու երկու ծայրերը քիչ մը
գալարուած են, լանջին ստորնայեա կողմը կ'գտն
ուի. ապա բաղուկը, որ միտակը է, վերջէն՝ ծղիքն
որ երկու ոսկրէ բաղկացած է. մին շարունակն՝ որ ներ
քին կողմը բլթամատին զիմացը կ'գտնուի, և արմատն՝
դրսի կողմը : Վերջապէս՝ ձեռքն՝ որ կը բաղկանայ
դասուակէն, ափէն և հինգ մարտի :

Ստորին անդամները կազմող մասերն են՝ լեարդը,
որունն ու ոտը. ասոնք մարմինը կրելու ու շարժե
լու կ'ծառայեն : Զիւղը միակուտը, խոշոր և երկայն
ոսկրէ յօրինուած է, որ կ'ըսուի պրոքսիմալ. սրունքն
երկու ոսկր ունի, առջևինը մեծ ուրն է և յետա
կողմինն է փոքր ուրն : Ծնկուիւրը կամ կործոյ կլոր
ու կարճ ոսկր մ'է, որ ազդերոսկրին ու մեծ ուղքին
յօղուածին վրայ կ'գտնուի և կ'արդիւր սրունքն առ
ջևի կողմը ծռելու :

Ոտքն երեք մասեր ունի որ կ'համեմատին ձեռքի
երեք մասերուն, այս տարբերութեամբ որ բոյթը չը
կրնար՝ ձեռքի բլթամատին պէս, միւս մատերուն
կողմը շարժիլ : Այս երեք մասերն են, վերնաթափն, որ
երկու անկանոն ոսկրներու շարք մ'է, պիտուիւր, որ
հինգ ոսկրներէ կազմուած են և դէպի մատերն եր
կընցած, և թեմադրը :

Ոսկրները զանազան նիւթերէ կ'բաղկանան. ինչ
պէս՝ ածխի դարը, ծծումբ, կիւ և սոսինք :

15555007

Այս է մարդկային մարմնոյ կ'օրհնէն պարզ նկարագրիրը: Այս կ'մատչեն ունի մեծ ու փոքր 260 ոսկըրներ, որ սակայն իրարու հետ կցուելով կը նուազին քանի մարդկային հասակն աճի:

Գ Ա Ս Գ.

ԴՆՈՒՐԲ. — Կաշի. — Արիւն. — Ջրային դրուրիւն:

ԴՆԴԵՐՔ կամ ՄԿԱՆ. — Կմախքին վրայ կան կարմիր միսեր որ քոթերէ կամ միս կ'ըսուին: Մէն մի մը կան շատ թելերէ բաղկացած է և նուրբ հիւթով մը ծածկուած, որ կ'կոչուի պարեան: Սոյն պատեանին մէն մի ծայրը կ'երկարի չորսուի ձեւով և մկաններն ոսկրին հետ կ'կապէ:

Մկանները շատ առձիգ են. կրնան երկննալ ու կարճնալ, մի քանին մեր կամքին զօրութեամբ, ինչպէս՝ սրունքն, ձեռքն և այլն. մի քանին ալ մեր կամքէն անկախ, ինչպէս՝ սիրտը, ստամոքսն և այլն: Երբ մկանները կ'կարճնան՝ կ'կծկին: Այս կծկումն է որ մարմինը շարժման մէջ կ'ընէ:

ԿԱՇԻ. — Առձիգ մաշկ մ'որ մկանները կը ծածկէ կ'կոչուի կաշի, որ երկու մաս ունի. մին վերին խառն, որ վերնամաշկ կ'կոչուի և կոշտ հիւթի մը մասնիկներէ կ'բաղկանայ, միւսը ստորին, որ աւելի խիտ ու թելուտ է և սորմամաշկ կամ բուն մաշկ կ'անուանի:

Եթէ վերնամաշկը վիրաւորի, ո՛չ ցաւ կ'պատճառէ և ո՛չ կ'արիւնի: մինչդեռ մաշկն եթէ ծակուի, ա...

ուտ արիւն կ'հոսի: Բաց աստի, բուն մաշկն աւելի կարմիր է և կ'տամկի հոսող անուն հեղուկ մը դուրս տալով, հետեւապէս կ'կոչուի նաև հոսողաբ Բաղանի:

ԱՐԻՒՆ. — Սնունդը զանազան գործարաններու և քիմիական բնահոս հեղուկներու միջոցաւ կ'լուծուի մարմնոյն մէջ, կ'շաղուի, կ'զանգուի, կ'զտուի և ի վերջէ մասայ կ'դառնայ: Այս մամացն՝ որ ձերմկեկ գոյն մ'ունի, մանր խողովակներէ կ'անցնի, որ կոթնէրակ կ'ըսուին, և հոսակ ուրեմն արեան կ'լինի: Այս նոր արիւնն՝ որ մթագոյն է, հինին հետ մարմնոյն երակներէն շրջելով կ'հասնի սիրտն և ապա թոքերն, ուր շնչառութեամբ Բիւտամաշի կ'ընդունի, կ'ամբրուի, կ'կարմրի և շնչերակներու միջոցաւ իր ընդհանուր շրջանը վերստին կ'սկսի և մարմինը կը նորոգէ՝ միս, ջիւղ, ոսկր յօրինելով:

Ուրեմն մարմնաշէն մեքենային կենսատու տարրն է արիւնը, որ կ'պարունակէ 0, 76 մաս ջուր, և 0, 24 մաս հաստատուն նիւթեր, այս է՝ Բիւտիւլ, սպիր և սօնիչ: Եթէ այս նիւթերը լուծուին, հետագայ տարրներն երեւան կ'ելնեն. ածխածին 0, 54. Բորոն 0, 22. Բիւտամաշի 0, 22. Ջրածին 0, 06: Նիւթեր՝ որ մարդկային մարմնոյն գրեթէ բաղադրիչ տարրներն են:

ՋՂԱՅԻՆ ԴՐՈՒԹԻՒՆ. — Ողնայարէն վար և անկից մարմնոյն բոլոր միւս մասերէն կ'անցնի ձերմկեկ ու նուրբ հիւթ մը, այս է ջղային քրոմիան, որ ուղեղին հետ հաղորդակցութիւն ունենալով՝ բոլոր մեր ըզզայնութեանց և շարժմանց միջնորդն է:

Պ Ա Ս Պ

Բաժանումն առ ողջարանութեան — Փոխոխակաց
սեռակներ :

ԲԱԺԱՆՈՒՄՆ ԱՌՈՂՋԱՐԱՆՈՒԹԵԱՆ. — Եթէ առաքինի լինելու համար պէտք է չարէն հեռանալ և բարւոյն հետեւիլ՝ նոյնպէս քաջառողջ վիճակի մէջ գտնուելու համար անհրաժեշտ է կենսափնսս բաներէ զգուշանալ և կեանքը կանոնաւոր վիճակի մէջ պահելու միջոցներն ի գործ դնել. իսկ եթէ առողջութիւնը խանգարած է՝ ջանալ զայն կազդուրելու :

Արդ՝ այս նպատակին հասնելու համար կարելորդ է ուսումնասիրել թէ ինչ կերպով կ'ներգործեն փոփոխութիւնը մեր մարմնոյն վրայ : Այս ուսումնասիրութիւնն ընելու համար, իրաւական դպրոցին հետեւելով, յարմար դատեցիւնք վեց գլխաւոր մասի բաժնել այն պատճառներն որ մեր առողջութեան վրայ կը ներգործեն, այսինքն ,

ՓՈՓՈՒԱԿՆԵՐՈՒ ՏԵՍԱԿՆԵՐ. — Ա. Շրջակայք, որ են մեզ շրջապատող իրերը, ինչպէս՝ օդը, քարեխառնութիւնը, խոնառութիւնը, լայն, ելեկորականութիւնը, ծըխնորոգայն ճշտութիւնը, կլիմաները և քնակութիւնը :

Բ. Վերադարձանք, որ են մեր մարմնոյն վրայ դըրուած բաներն, ինչպէս՝ զգեստները, քաշիքը, գեղադրութիւնը և այլն :

Գ. Մարտդակնք, որ են մեր ստամոքսը մտած բաներն, ինչպէս՝ կերակուրներն, ըմպելիները և այլն :

Դ. Արտահանակնք, որ են մեր մարմնէն դուրս ելած բաներն, ինչպէս՝ շնչառութեան արդիւնքը, քրտնէքը, փշրը, կղզանքն և այլն :

Ե. Շարժանք, որ են զանազան գործողութիւններ, ինչպէս՝ այլ և այլ կրթութիւններն, արհեստները, սովորութիւնները, դէքը, հանգիստը, քունը և այլն :

Զ. Հրահանք, որ են այն ամեն բաներն որ մարդուս բարոյականին և իմացականութեան վրայ կ'ազդեն, ինչպէս՝ դաստիարակութիւնը, կրօնը, կերպն, յաստիքն, այլալոբութիւնքն և այլն :

Այս ամենը մի առ մի բացատրելէն առաջ՝ հարկ է ըսել, որ առողջապահիկ կանոնները կ'փոխուին հասակի, կլիմայի, եղանակի, սեռի, անհատներու բնաւորութեան, ինչպէս նաեւ իրենց վարած պաշտօններուն և գտնուած զանազան պայմաններուն համեմատ : Հետեւապէս առողջարաններն երկու դասակարգի կ'ըրժենն այս ուսումն, որ է Մասնադասառողջաբանութիւն, որ անհատի մ'առողջապահիկ պայմաններու վրայ կ'խօսի. Հասարակայն առողջաբանութիւն, որ հաւաքական կենաց կամ ժողովրդեան մը կենսապահիկ կանոններու վրայ կ'խօսի, կանոններ՝ որոց գործադրութիւնը կ'առավարութեան կամ քաղաքապետական իշխանութեան կը վերաբերի : Կայ նաեւ Դպրոցական առողջարանութիւն : Սակայն այս դասերով ընդհանուր տարրական ծանօթութիւններէ զատ՝ մասնաւոր հրահանգներ պիտի աւանդուին յատկապէս աղջկանց առողջարանութեան համար :

Վ Ա Ս Ե .

Ա . ՇՐՋԱԿԱՅՔ . — Մրնոյրա . — Տիեզերային փոփոխակի . — Լաւ ու վատ օդ :

ՄԹՆՈՒՈՐՏ . — Երկրագունեալը շրջապատող օդային կոյտն է մթնոլորտն , որու բարձրութիւնն 15էն մինչեւ 16 մղոն կ'հասնի : Խառնուրդ մ'է այն որ ունի 79 մաս աղօղ կամ բորակածին , 20 մաս թթուածին (կենսաբան կամ շնչելի օդ) քիչ մ'ածխային թրթուեւ և գոլորչի : Ասկից զատ՝ այլաբուն մարմիններ առ կայս ունի իր մէջ և ահա այս պատճառաւ մթնոլորտն օդային ոգիէան կ'կոչուի : Ենչաւոր կենդանիներն անոր մէջ կ'ապրին ինչպէս ձուկերը ծովուն խորը : Մէկ վայրկենի մէջ տասն ութն անգամ օդ կ'առնուեն մեր թոքերը շնչառութեամբ : Այսպէս 24 ժամու մէջ՝ միջին հաշուով , 8,640էն 9,000 լիտր , կամ 9 խորանարդ մէղր օդ կ'ծծենք :

ՏԻԵՋԵՐԱՅԻՆ ՓՈՓՈՒՅԱԿ . — Օդն ամենէ կարեւոր տիեզերային փոփոխակն է , վասն զի՝ ամեն ինչ որ կեանք ունի կարօտ է օդի , ինչպէս հաւկէնը՝ նոյնպէս հոռաբը : Ուստի եթէ շնչառութիւնը դադրի , ամեն կենդանի կը խղզուի : Հետեւեալէս աւելի վտանգաւոր է երկու վայրկեան շնչազուրկ մնալ քան թէ երկու օր նօթի , քանի որ օդը պարտի անշարժաւ մաքրել արիւնը , այս գերադանցապէս կենսատու հոսանուալը , մինչդեռ առժամեայ նօթութեան պարագային մէջ , ինչպէս որ աստիճանէն կ'ըսեն , մարդ իր

Եղբը կ'ապրի : Կեանքը շնչառութեամբ կ'սկսի , և կը դադրի երբ շնչառութիւնը հատնի :

ԼԱՒ ու ՎԱՏ ՕԴ . — Բայց ինչպէս արդէն ըսինք , մթնոլորտային օդը կ'պահէ իր մէջ այլաբան բաներ , որոց մեծ մասը մարդկային շնչառութեան անյարմար են , և որ կրնան այլայլել իր առողջութիւնն և մինչեւ անդամ մահ պատճառել : Ուրեմն հարկ է զգոյշ լինիլ և մեր գտնուած միջավայրին օդն անշնչելի չը դարձնել : Արդ՝ օդն անշնչելի , այս է՝ ֆլասակար կը դառնայ , երբ մեր սենեակը դնենք վառարաններ , ծաղիկներ , պտուղներ , կենդանիներ և այնպիսի առարկաներ՝ որ զօրաւոր հոտ մ'ուռնին : Այս ամեն բաները մեզի պէս ծծելով մեր շնչելիք օդին թրթուածինը , մեզի պիտանի եղած մասը , կը նուազեն և փոխարէն ածխային թթու , գոլորչի և ուրիշ ֆլասաբեր կազեր կ'արտադրեն , որոցմէ յառաջ կրնան դալ ջերմ , խոլ , կարկամուք , անարիւնք , թոքացաւ և այլն : Յետանիչներու , ածխահաններու և ազօրէպաններու շարքէն ուրիշ պատճառ չունի , եթէ ոչ այս գործաւորներուն շնած փոշիներ :

Ուրեմն առողջաբանութիւնն իրաւամբ կ'պատուիրէ միշտ մաքուր պահել հետագայ երեք բաները . օդը , ջուրն և կերակուրները , առաջին տեղը տալով օդին՝ իրրեւ կարեւորագոյնը : Իրօք օդային յաւիտենական շրջանակն է որու մէջ կեանքն անդուլ կը տատանի ու կը շարժի , և նիւթն ուրիշ բան չ'ընէր այլ միայն տեղ կ'փոխէ : Հետեւեալէս պարտ է ըստ կարի մաքուր պահել օդը , և երբ խանգարի մաքրել : Վերջէն պիտի բացատրենք օդին լաւ ու վատ հետեւանքը :

Գ Ա Ս Ձ.

ԵՆՃԱՌԱՐՔԻՆ. — ԵՆՃԱԿԱՆ ԳՈՐԾՆԵԿ. — ՆԵՔՉՆՆՈՒՅԻՆ
ՈՒ ԱՐՄԱՇՆՆՈՒՅԻՆ. — ԵՆՃԵՐԱԿԱՅԻՆ ԵՒ ԵՐԱԿԱՅԻՆ
ԱՐԻՆ. — ՕՂԻ ԻՐՐԵՒ ՍՏՈՒՆՂ:

ԵՆՁԱՌՈՒԹԻՒՆ. — Այն ամեն տեղային երեւոյթ-
ներն որ ծծելու և բուրելու գործողութեան կը վե-
րաբերին՝ շաւր-նիւն կ'ըսուին: Արդարեւ՝ ամեն
էակ՝ ծննդեան օրէն մինչեւ յետին շունչն, բնու-
թեանէ կ'առնու և կ'տայ ըստ կարգի իր գործարան-
ներուն տարրները:

Ընչառութեան նպատակն է հայթայթել մարմնա-
յին կազմին պիտանի թթուածինը, որ կարեւոր է
կատարուելու այն երեւոյթներն որոց կայանն է մեր
հիւսքը, և վանելու անկից ածխային թթուն և ուրիշ
ցնդային նիւթեր և անոր ջերմութիւն տալու:

Մարմնոյն բոլոր մակերեւոյթն, որ օդին հետ կը
չլուի՝ օդ կ'ծծէ, բայց որովհետեւ այնքան զիւրա-
թափանց չէ մարդկային վերնամաշկը՝ հետեւապէս
չնշառութեան գործն յատկապէս մասնաւոր գոր-
ծարաններ կ'կատարեն:

ԵՆՁԱԿԱՆ ԳՈՐԾՆԵԿ. — Մարդկային շնչական գոր-
ծեակը կ'կազմեն զանազան օդուղիներ որ կ'տանին
օդը ուղղութեան մինչեւ թոքերը: Այս ուղիներն են՝
Ա. Ունայն ծակերն, որ բերնին ներքին կողմը կ'յան-
դին, այս է ըմբանին մէջ, որ վարէն կ'չարունակուի
կ'կապուի շաւր-նիւն հետ: Այս խողովակն աճառուտ

մասերով յօրինուած է, որ զայն միշտ բաց կը պա-
հեն: Սակայն իր վերին ծակը կամ հագագն ունի
խոռ-մը, այս է հագագն, որու պաշտօնն է շնչային
ուղիները փակել և չթողուլ որ հեղուկ ու հաստա-
տուն ուտեստ ներս մտնեն: Բ. Հովուղին կամ խո-
ռ-մը, որ ունի երկու բաժանում, հիւստ անուամբ,
և մէն մին թոքերէն միոյն մէջ կը մտնէ: Գ. Երկու
թոքերն, սպինգային և ծաւալուն կոյտեր, որ թոքային
փայփայիկներէ կամ իղիկներէ յօրինուած և շատերն ի-
րարու հետ կցուած են հոյակն մէն մի յետին մա-
սերուն հետ, որ արտաքին օդը կ'ներմուծեն:

ՆԵՐՇՆՁՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ԱՐՏԱՇՆՁՈՒԹԻՒՆ. — Հիմակ
քննենք թէ ինչպէս կը կատարուի շաւր-նիւնը, որ
թէ՛ մեխակն և թէ՛ քիթակն երեւոյթներ կ'ընծայէ
մեր ուշադրութեան: Մեքենական երեւոյթներն ի-
րարու ներհակ երկու շարժումներու մէջ կ'կայանայ,
այս է՝ ներշաւր-նիւն և արտաշաւր-նիւն. առաջինն է շնչ-
չելի օդին ներմուծումն, իսկ երկրորդն՝ ապական օ-
դին և աննշելի շոգիներու արտաշնչումը:

Արտաքին օդին ներշաւր-նիւնը կամ շաւր-նիւնը
կը պահանջէ լանջային գոգին ծաւալումն, ինչպէս
նաեւ թոքերունը, և այս ամեն կողմը տեղի կ'ունե-
նայ, երբ ստոծանին (որ գմբեթաբղ է) իջնելով,
վար կ'մղէ որովայնի ընդերքը և վեր կ'հանէ կողե-
րը: Այս շարժումներու միջոցաւ, որ վրոցի մը շար-
ժումներուն կ'նմանին, թոքերը կ'տարածուին օդն
ընդունելու, որ վերը նկարագրուած գործարաննե-
րուն շնորհիւ կ'հասնի: Բայց ներշնչութենէ անմիջա-
պէս ետքը, կողերը կ'երնեն, լանջը կ'անդմեն և թո-

քերը կ'ճնչեն, որով վատ օգը դուրս կ'արտաքսի և արտաշնչութեան շարժումը կ'կատարուի: Այս կրկնակ շարժմամբ օգը հետզհետէ լանջը կ'մտնէ ու կ'եղնէ, մի և նոյն գործարաններէն անցնելով: Բայց որպէս զի այս գործողութիւնը հեշտիւ կատարուի, պէտք չէ շատ նեղ փողկաղներ, մանաւանդ միջլիակներ դրնել, և ոչ ունդունքը խփել քթախոտի գործածութեամբ:

ՇՆՁԵՐԱԿԱՅԻՆ և ԵՐԱԿԱՅԻՆ ԱՐԻԻՆ. — Քիմիական երեւոյթները կը կատարուին թորերուն ծծած թթուածնին և մեր հիւսքին զանազան վառելի տարրներուն մէջ, որպէս զի յառաջ բերեն ածխային թթու, ջուր և կենսական ջերմութիւն: Ահաւասիկ այս երեւոյթին բացատրութիւնը: Թորերը մտած թթուածինը կ'անցնի մասամբ թորային անօթներուն արեան մէջ, որ շնչեակային կ'դառնայ, ապա կ'մտնէ բոլոր գործարաններն և չրջելով կ'բաղադրուի հիւսքին այրելի տարրներուն, այնպէս որ շնչեակային արեան, որ թորերէն ելնելու միջոցին կ'պարունակէր միայն չուրջ իր զանգուածին 0,05 մասամբ թթուածին, այնուհետեւ կ'պարունակէ միայն 0,02 թթուածին, երբ բոլոր մարմնոյն մէջ չրջելէ ետեւ սըրտին կ'վերադառնայ. միւս կողմանէ՝ 0,08 ածխային թթու կ'պարունակէ: 0,07 ի տեղ և այսպէս երակային արեան դարձած է:

Այս քիմիական հակադրութիւնները մարմնոյն ներքին կողմը 37⁰ էն մինչեւ 38⁰ բարեխառնութիւն կ'արտադրեն և առանց այս ջերմութեան կեանքն անկարելի պիտի լինէր:

ՕԳՆ ԻՐԻՆԻ ՍՆՈՒՆԻ. — Շնչական գործողութիւնըն ոչ միայն կարեւոր է շնչողութեամբ համար՝ այլ և սնանելու համար: Եւ պատճառն այս է: Մնողատու տարրներն՝ որով լի է երակային արիւնն և որով մարտողութենէ յառաջ կ'դան, կերպով մը մաքրուելու և յարգարուելու պէտք ունին, որպէս զի մեր գործարանները կազդուրին և արիւն յորինեն. և որովհետեւ կ'դանուին նաեւ արեան մէջ զանազան նիւթեր որ արդէն կենաց գործողութեան ծառայած են՝ հարկ է որ անոնց մէջ գտնուած մրուրը արտաքսուի կամ փոփոխուի, որպէս զի այն նիւթերը վերստին օգտակար լինին, ահա այս պատճառաւ կարեւոր է որ երակային արիւնը շնչերակային արեան այլափոխուի: Ուրեմն շնչաուութիւնը սննդատու գործողութիւն մ'է:

Իսկ բորակածինն ալ օգտակար է. վասն զի թրթուածնին հետ կուրծքը մտնելով բորակածինն անոր ներգործութիւնը կ'մեղմէ բաժնելով, որպէս զի հաւասար և միօրինակ կերպով մտնէ թորային խորշրուն մէջ, ուսկից վերջէն կ'եղնէ անշահ օդին հետ: Եթէ մարդ միայն թթուածին չնչէր՝ յետին ծայր պիտի յուզուէր, մինչեւ անգամ պիտի կատղէր և չպիտի կարենար երկար տտեն ապրիլ, վասն զի պիտի հալէր ու մաշէր:

Պ Ա Ս Ա

Շնչական երևույթներ. — Ներշնչութեան եւ շնչառութեան շարժումներ :

ՇՆՉԱԿԱՆ ԵՐԵՒՈՅԹՆԵՐ. — Շնչառութեան շարժումները ստէպ յառաջ կ'գան չէ թէ արեան թրթուածանալէն, այլ ուրիշ գործողութիւններէ : Այսպէս՝ հասալը, յօրանջումը, հոդառութիւնն և այլն ներշնչութեան շարժումներու արդիւնք են, մինչդեռ հալը, Բանկոտումը, արտառը, յայնարկութիւնը, հանջումը և այլն արտաշնչութեան արդիւնք են. ի վերջէ ծիծաղը, հեկեկանքն ու հեծկարանքն այդ երկու շնչական շարժումներէն յառաջ կ'գան :

ՆԵՐՇՆՉՈՒԹԵԱՆ ՇԱՐՃՄՈՒՆՔ. — Հառաջն երկար ու ծանր ներշնչութիւն մ'է որ մերթ ընդ մերթ կ'պատահի, և որու պատճառը ստէպ բարոյական է : Ծիղիբական է՝ երբ մարդ կը շնչէ դատարկութեան կամ վատթար օդի մէջ : Յօրանջումն ակամայ ներշնչութեան մ'արդիւնքն է, սովորական ներշնչութենէ աւելի երկար և խորին. այս շարժման ժամանակ ծընօտներն և անդամները, մանաւանդ թեւերն իրարմէ կ'հեռանան :

Հոդառութիւնը կարճատեւ և կրկնակի ներշնչումներու շարք մ'է, մինչդեռ բերանը փակ կ'մնայ, որպէս զի օդը ռնգային փոսերէն անցնելու ստիպուի : ԱՐՏԱՇՆՉՈՒԹԵԱՆ ՇԱՐՃՄՈՒՆՔ. — Հալը կը պատահի երբ գրգռութենէ և կամ նեղութենէ մ'օդն դուրս կ'արտաքսուի կուրծքէն և թոքային ճղիկներ :

րէն ու շնչախողէն անցնելով թուք կամ մաղաս կը հանէ դուրս :

Բանկոտումն նոյնպէս ռնգային փոսերէն ուժգին դուրս վնտած օդին պատճառաւ կ'պատահի :

Արտառը կը վազի երբ արտաշնչութիւնն երկար, ընդհատ և շատ չըջաններու բաժնուած է :

Պայնարկութիւնը հնչումներ են որ ձայնական լարերէն անցնելով օդին պատճառած թռթռումներէն յառաջ կ'գայ :

Հանջումը շնչական ուղիներէ ելնող օդին քմացքովն վրայ ըրած թռթռումներէ յառաջ կ'գայ, նոյնպէս կրնայ յառաջ գալ բերնին, ռնգերու ու խորչերու վակամբ :

Ծիծաղը կցկտուր և աղմկալի թեթեւ արտաշնչութեանց յաջորդութիւնն է :

Հեկեկանքն ստոծանիին ջղաճգական կծկումէն կ'արտադրի, այնպէս որ օդը կը մտնէ ու կ'ելնէ կըցկըտուր կերպով և յանկարծական հնչական ներշնչումներ յառաջ կ'բերէ : Եւ որովհետեւ հեկեկանքը թէ՛ ռնցողին անախորժ գգայութիւն մը կ'ազդէ և թէ՛ ուրիշին վրայ անհաճոյ տպաւորութիւն մը կը պատճառէ, պէտք է անմիջապէս վերջ տալ անոր հետեւեալ կերպով : Հարկ է բերանը գոցել այն միջոցին որ կ'զգանք թէ հեկեկանքը պիտի գայ և օդը կընել փոխանակ դուրս հանելու : Այս դործողութիւնն երկու երեք անգամ կրկնելէ ետեւ՝ կարելի է դադարեցնել Ինքնաճի հեկեկանքը. կամ պէտք է պուտ առ պուտ ջուր խմել բաւական ուժգին շարժում մ'ընելով :

Հէ՛կէլտանն ևս հեկեկանքի կարգէն է և մի և նոյն բնախօսական ներդործութենէ յառաջ եկած շարժում մ'է, բայց որովհետեւ տխուր յուզմանց արդիւնքն է՝ շատ անգամ արտառքի հետ կ'պատահի:

Արդէն ըսինք, շնչառութիւնը չկրնար դադրիլ առանց վտանգելու մեր կեանքը, քանի որ ապրիլը շնչել է. ուստի եթէ շունչ չ'առնունք թալկահար կը մեռնինք: Այս թալկացումն կրնայ պատահիլ շնչելի օդին չգոյութենէ, ուրիշ կազերու շնչառութեամբ և բնական օդին անբաւական ձնչմամբ:

Գ Ա Ս Ը.

Օդին խտնգարումն. — Նորագումր. — Հրահանգ:

ՕԳԻՆ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆ. — Շնչառութեան համար ամենէ նպաստաւոր օդն այն է որ իր տարաային քիմիական բաղադրութեան հետ ունի 10 էն մինչեւ 16 աստիճան միջին բարեխառնութիւն և քիչ շատ խոնառութիւն, որ անհրաժեշտ են կենդանիներու և բոյսերու:

Բայց, ինչպէս որ արդէն բացատրեցինք, շնչառութիւնն օդին կենսատու մասը կ'առնու, այսինքն թթուածինը, և փոխարէն կ'տայ անոր անչնչելի կազեր ու շոգիներ: Փոշիները, հրաբխային երեւոյթները, քիմիական լուծմունքն, որ երկրագնտին երեսը կ'արտադրին, ինչպէս նաեւ փուտերն և այլն, կ'ծա-

ւալեն մթնոլորտին մէջ անուշադր, ծծմբուտ ջրածին և յօրինուածոյ սերմեր և այլն: Դարձեալ՝ չափէն աւելի կամ նուազ ջերմութիւն, շատ խոնառութիւն ու ելեկտրականութիւն և նոյնպէս օդին ձնչման մէջ զգալի փոփոխում մը՝ անբնական միջավայր մը կը դարձնեն մթնոլորտը, վասն զի օդը շատ վտանգաւոր կ'համարուի, երբ իր բնական բաղադրութիւնն զգալի կերպով կ'այլայլի, այն աստիճան որ ճրագ մը չկրնար անոր մէջ վառիլ: Եթէ օդը քիչ մը թթուածին պարունակէ՝ մարդ նեղութիւն, ընդհանուր թուլութիւն մը կ'զգայ, հետեւապէս արեան ակտրութիւն, և եթէ այդ վիճակը շարունակուի՝ թալկացումն և մահ անգամ կ'պատահի:

ՆՈՐՈՔՈՒՄՆ. — Սակայն այդ օդին մէջ միշտ կ'ապրինք: Ի՞նչպէս բացատրել այս երեւոյթը, բաւական է միայն մեկնել բոյսերուն շնչառութիւնն, որ մերինն հակառակն է:

Մէկ կողմէն դալարաւէտ տունկեր, այս է՝ տերևներ, բողբոջներ, սատեր կ'ծծեն ածխային թթուն և ջրի դոլորչիներն, որ մեր արտաշնչութեամբ շարունակ մթնոլորտին մէջ կ'տարածուին: Այդ բոյսերը կ'լուծեն ածխային թթուն, ածխածինը կ'պահեն, իրրեւ իրենց էական տարր, և մաքուր թթուածինը դուրս կ'հանեն, որով կ'վերանորոգուի մեզի համար շնչելի մթնոլորտ մը: միւս կողմէ անձրեւները, ջրերը (ծովեր, դետեր և փտակներ) կ'լուծեն զանազան կազեր, նոյնպէս հրաբուխներէ յառաջ եկած նիւթեր և ուրիշ վերնագոյն յիշուած իրեր: Ահա այս միջոցաւ օդն անդադար իր բնական վիճա-

կին կ'վերածուի և այս կերպով կ'բացատրուի նաեւ թէ ինչո՞ւ համար օդը նուազ առողջատուն է քաղաքը քան թէ դիւզն՝ ուր աւելի տունկեր կան քան թէ օդը խանգարող պատճառներ :

Հետեւապէս պէտք է նկատել թէ,

Ա. Բոյսերուն դալարուտ մասերն են որ, օրական լոյսին ազդեցութեամբ՝ կ'տարբաղադրեն ածխային թթուն, և թթուածին կ'արտահանեն :

Բ. Գիշերն, ընդհակառակն, մի և նոյն դալարի մասերը մեզի պէս կ'չնչեն և թթուածին կ'առնուն փոխանակ տալու :

Գ. Ծաղիկները, պտուղները և ամեն տեսակ գուռնաւոր բոյսերու մասնիկները մեզի պէս կ'չնչեն ա՛նձ Ժամանակ :

Դ. Պէտք չէ այս բոյսերը պահել ննջարանի մէջ, գիշերը, մինչդեռ ցերեկը, կանաչ բոյսերը կը մաքրեն մթնոլորտը ծծելով այն նիւթերը զոր կ'արտաշնչենք ի քուն :

Ե. Ինչպէս մեզ տաքութիւն տուող վառելիքը, նոյնպէս մեզ լուսաւորող կանթեղները թթուածինը կ'առնուն և անչնչելի կազեր կ'արտադրեն :

ՀՐԱՀԱՏԳ. — Ուստի կ'հետեւի որ, եթէ մի և նոյն փակ սենեկին մէջ երկար ժամանակ մնանք՝ թոյն կը ծծենք, վասն զի մեր արտաշնչած վատ օդը վերըստին մեր թոքերուն մէջ կ'առնենք : Հետեւապէս ամեն օր նորոգել հարկ է մեր բնակարաններուն օդը, պատուհաններն ու դռները բանալով, երբ դուրս կ'դտնուինք, և դիտելով թէ օդը ցուրտ է թէ տաք, չոր է թէ խոնաւ :

Ահա այս ողջապահիկ կանոնին պարտին հետեւիլ անվրէպ դպրոցներու վարժուէիներն ու տեսչուէիները : Նոյնպէս պէտք չէ բնակիլ մօրուտ վայրեր ու ժահարոյր կողմեր, ուսկից կ'տարածուին մթնոլորտին մէջ ջերմի և տարափոխիկ ախտերու սերմերը : Անմաքուր օդը մշասաբեր աղդեցութիւն ունի նաեւ մարդու բարոյական վիճակին վրայ. մտային յուզում և վրդովմունք կ'պատճառէ :

Այս հրահանգը քաջառողջ անձանց համար է : Սակայն կան այնպիսի հիւանդութիւններ որ նուազ մաքուր, մանաւանդ աւելի տամուկ օդ կ'պահանջեն, վասն զի շնչառութիւնն այս պայմաններով կ'դիւրանայ : Այսպէս թոքախտի ենթակայ դտնուող անձեր աւելի կ'սիրեն խիտ և կենդանային բխումներով լի օդն, ինչպէս է գոմերու և սալանդարաններու օդը, քան թէ բարձր վայրերու չոր ու կծու օդը : Կան նաև հիւանդներ որոց համար աւելի յարմար կը դատուի ծովափնայ բնակութիւնն, որպէս զի կարենան շնչել ծովային աղով լի օդ մը, կամ եղէննի անտառներու օդն, ուր ամառնային ջերմութիւնն աւելի բարեխառն է և օդն աւելի առատ թթուածին կը պարունակէ : Բայց այսպիսի ծանր պարագայից մէջ առողջարանական կանոնը չբաւեր, պէտք է բժշկին խորհրդին դիմել :

Պ Ա Ս Փ.

Մրեղարապին փոփոխումնք. — Բարեխառնուրիւն. —
Տարբեր օղեր. — Խոնաւուրիւն :

ՄԹՆՈՒՈՐՏԻ ՓՈՓՈՒՄՈՒՆԵՔ. — Թէ եւ կենդանա-
յին և բուսային կարգերու մէջ եղած այս անընդ-
հատ փոխանակութիւնը հաստատ կ'պահէ օդին քի-
միական բաղադրութիւնը, բայց այս ևս իրաւ է, որ
մթնոլորտն ո՛չ տարուան ամեն եղանակներուն մէջ
և ոչ ամեն տեղուանք մի եւ նոյն բաղադրութիւնն
ունի, այլ այդ ստէպ և զգալի կերպով կ'փոխուի :

Այդ բաղադրութիւնը փոփոխող բնական պատ-
ճառներն են, օդին ջերացումը, հովերու արագու-
թիւնն և ուղղութիւնը : Ասոնք կը փոփոխեն բարե-
խառնութիւնը, խոնաւութիւնը, ելեկտրականու-
թիւնն և մթնոլորտի ճնշումն, ու բնակիչներու ա-
ռողջութեան վրայ մեծ ներգործութիւն ունին :

ԲԱՐԵՒԱՌՆՈՒԹԻՒՆ. — Ամեն երկիր իրեն յա-
տուկ միջին բարեխառնութիւնն ունի, մերինն է 19
էն մինչեւ 20⁰. Երբ բարեխառնութիւնը 10⁰ էն վար
իջնէ՝ մարդ ցուրտ կ'զգայ. իսկ երբ բարեխառնու-
թիւնը 20⁰ վեր ելնէ տաքութիւն կ'զգայ : Այս եր-
կու աստիճաններուն մէջ՝ օդն ո՛չ տաք է և ոչ գոլ, այլ
բարեխառն : Սառնադին է օդն երբ 0⁰ ի իջնէ, վասն
զի այն ժամանակ ջուրը կ'սառի :

ՏԱՐԲԵՐ ՕՂԵՐ. — Երբ չափաւորապէս պառ ու շոք է
օդը մարդու արեան շրջանն ու քրտինքը կը նուա-

զին. ընդհակառակն՝ աւելի արագ շունչ կ'առնու և
աւելի շուտ կ'մարսէ, այնպէս որ հարկ կ'լինի աւելի
առատ և անդարար կերակուր ուտել : Այդ տեսակ
օդն աւելի յարմար ու օգտակար է նորահասակ ան-
ձերու քան թէ ջերմ օդը : Աւելի զուարթ, կայտառ
կ'լինի մարդ և խորթակը կ'բացուի :

Սակայն օդն երբ խոնաւ է և պառ մարմնոյ դործու-
ղութիւններն աւելի կ'թուլնան, շատ աւելի ամխա-
յին թթու դուրս կը հանենք, քանի որ աւելի մեծ
քանակութեամբ կ'այրի մեր հիւսքը և աւելի կ'մաշէ
մեր մարմինը : Ասկից զատ՝ պառ ու խոնաւ օդը մեզ
հարբուխի կ'ենթարկէ, ինչպէս նաեւ սրտի, խոյլի,
յօղացաւի, թոքի, ախոսյի, այտումի և այլն ցաւե-
րու :

Տա՛ օդն ու կլիմաները կը տկարացունեն մարդկային
մարմինը, կ'նուազեցնեն խորթակը, մարսողական
գործարանները բորբոքումի, ջղային ձկտումի, օձի-
կի, արեւահարի պատճառ կ'լինին :

Չոր ջերմութիւնն արեան շրջանը կ'երադէ, կաշին
կ'չորցնէ և սպա քրտինք կ'զրգոյնէ : Շնչառութիւնն
աւելի շուտ կ'կատարուի, կ'վրդովի և թոքային բը-
խումները կ'աւելնան, ասկից կը հետեւին ուղեղի
ցաւ, յուզմունք և անհանգստութիւն :

ՉՐԱՋԱՆՊ. — Միշտ անխորթ են բարեխառնու-
թեան յանկարծահաս փոփոխումները : Ուստի պէտք
է, երբ մարդ կ'մտի՝ նստուկ մնալ կիզիչ կրակի մը
առջեւ, կամ շատ տաքցած սենեկի մը մէջ դիակուիլ,
այլ միշտ շարժիլ, երթեւեկել, վազել, կամ, եթէ
այս կարելի է, տաք սուրճ կամ թէյ խմել պէտք է

որպէս զի բնական ջերմութիւնը գրգռի: Սակայն վը նասակար է նաեւ սաստիկ ջերմ միջավայրէ սաստիկ ցուրտ տեղ մ'անցնիլ, և օդի հոսանքի մէջ նստիլ:

Օդի հոսանքը միշտ շնչային գործարաններուն կ'վը նասեն և շնչափողի ու կողի ցաւեր կրնան պատճառել, որ ծանր հիւանդութիւններ են, ինչպէս նաեւ յօդացաւի և ջղային տկարութեանց տեղի տալ:

Երբ անձ մը ստիպուած է ժամանակ մը մնալ խոնաւ և ցուրտ օդի մէջ, երբ՝ օրինակի համար, պըտոյտի ելած է, պէտք է գոց պահէ բերանը, որպէս զի օդը ունգային ծակերէն անցնի, որոց հուզային թաղանթը շատ խոնաւ է, շատ արիւնայի անօթներ ունի և հետեւապէս շատ տաք է. օդն անոնց մէջ կը տաքնայ և շնչափողին վրայ այնքան տպաւորութիւն չընէր որքան պիտի ընէր եթէ ուղղակի բերնին մէջէն անցնէր: Ուստի պէտք է վարժիլ քթէն շունչ առնուլ:

Փողայուք շնչափողին յատուկ մի բորբոքումն է որով աւելորդ թաղանթ մը կը գոյանայ: Այն ժամանակ ձայնը կ'կերկերի, քիչ շատ կ'մարի և հեղձում կ'պատահի, եթէ կոկորդը դեղերու միջոցաւ բանալու հոգ չտարուի և բնական շնչառութիւնը չհաստատուի: Այս հիւանդութեամբ կը բռնուին գլխաւորապէս Չէն մինչեւ 8 տարեկան մանկուկք:

ԽՈՆԱԻՈՒԹԻՒՆ. — Մթնոլորտային օդը կ'արբուենակէ միշտ ջուր չոգիի անտեսանելի վիճակի մէջ, առանց հաչուելու այն ջուրն որ մշուշներու և ամպերու վիճակի մէջ է: Այս ջուրը յառաջ կ'գայ մարդոց, կենդանեաց և բոյսերու շնչառումէն և քրտինա

քէն, նա մանաւանդ ծովերու, գետերու երեսն շաբունակ կատարուած չողիացումէն:

Մովու մակերեւոյթին մէկ քառակուսի հազարամէրր ամեն օր կ'արտադրէ մէկ միլիօն լիտր որ չոգի կ'դառնայ. բայց որովհետեւ ծովերն այլ և այլ ուղղութեամբ կը քշեն օդը, այս ջրային չոգին ամենէ բարձր լեռներու վրայ կ'խտանայ, որոց գագաթը կը յօրինուին ձիւներ և սառնամանիք, ուսկից կ'հոսին հեղեղներ, որով ջրերն ովկիանոսը կ'թափին շարունակ:

Գ Ա Ս Ժ.

Լոյս. — Մրուրիւն. — Ելեկտրականութիւն. — Մրնորոտային անշումն:

ԼՈՅՍ — Բնական լոյսը կ'հասնի մեզի արեւէն և օդին չափ մեր էութեան համար անհրաժեշտ է: Այդ լոյսը կ'գրգռէ մեր ուղեղը, կը գունաւորէ կաշին և դէմքին գոյն կ'տայ: Առանց լոյսի արիւնը կ'կորուսէ առողջութեան պահպանութեան համար կարեւոր եղած յատկութիւնները. մարմնոյ գործողութիւնները կանոնաւորապէս չեն կատարուիր և մանաւանդ շնչառութիւնը կ'նուաղի:

Սակայն երբ լոյսը հրատապ է և շատ ջերմ, ինչպէս ամառը, այն ժամանակ չէ թէ օգտակար՝ այլ աղէտաբեր կրնայ դառնալ և յառաջ բերել օջիկ ախտը, արեւահար և ուրիշ պատահարներ: Այսպիսի պարագայի մէջ՝ իբրեւ զգուշական միջոց, պէտք է հագ

նիլ լայն ու թեթեւ գլխանոց մը կամ հովանոց գործածել: Իսկ փայլուն առարկաներու, ինչպէս արեւուն և փայլակներու ջնայիլ երկար ժամանակ: Նոյնպէս պէտք է զգուշանալ շատ կարգալէ արուեստական լուսով, վասն զի աչքը կ'տկարանայ, այնքան որ կուրութիւն անգամ կրնայ պատահիլ:

ՄԹՈՒԹԻՒՆ. — Միւս կողմէ որովհետեւ երկարատեւ մուծն աչքի զգայնութիւնը կը գրգռէ, պէտք չէ երկար ժամանակ ի մթան նստիլ, և ոչ մութ տեղէ մը յանկարծ լուսափայլ միջավայր մ'անցնիլ: Երկարատեւ մթութեան մէջ մնալով մարդ տխուր, վատոյժ, անարիւն և խուլաւոր կ'դառնայ: Ի վերջէ կարեւոր է ըսել որ, եթէ անընդհատ ցուրտը մահ է, յարատեւ մթութիւնը մահուան ձգնաժամն է *:

ԵԼԵԿՏՐԱԿԱՆՈՒԹԻՒՆ. — Մթնոլորտը միշտ ելեկտրական հոսանուտ կ'պարունակէ: Կրական է ելեկտրական հոսանուտն երբ երկին անամպ է. իսկ մերթ դրականապէս և մերթ ժխտապէս ելեկտրականացած է, երբ երկին ամպոտ է, և ելեկտրականութեան աս-

* Լոյսին օգտակար ներգործութիւնը կենաց վրայ ցոյց տալու համար բնագէտ մը փորձ մ'ըրած է, զոր Պ. Կ. Ռաուլ այսպէս կ'պատմէ: Այդ բնագէտը մտնր գորտիկներ կ'առնու և երկու տուփի մէջ կ'փակէ, ծակեր բանալով տուփերուն վըրայ որ ջուրը նորոգի: Սակայն մէկ տուփն ունի թափանցիկ միջնորմներ որպէս զի լոյսն անոր մէջ թափանցէ, միւսը շինուած է թիթեղէ որպէս զի լոյսն անոր մէջ չմտնէ: Թափանցիկ տուփին մէջ գորտիկները կ'մեծնան, գորտեր կ'լինին, մինչդեռ միւսին մէջ առանկրու գորտիկներէն միայն երկու հատ այդպիսիութեան թիւնը կ'կրեն, միւսները կ'մեռնին:

տիճանը ստեղծի փոխուի օրուան մէջ: Երկիրը ժըխտապէս ելեկտրականացած է:

Կրական ելեկտրականութեամբ, (ինչպէս մթնոլորտայինն) մեր ջղային դրութիւնը կ'ձկտի և ժըխտական ելեկտրականութիւնը գլխաւորապէս կ'ամփոփէ մարմնոյն վերին մասերն և կրնայ ջղային երկիւղներ, տագնապներ և այլն յառաջ բերել, մանաւանդ փոթորիկներու ժամանակ: Արտումն աւելի կ'ահարեկէ քան թէ փայլակը, որ նոյն իսկ շանթն է: Արովհետեւ ամենէ բարձր ու սրածայր առարկաներն աւելի ենթակայ են կայծակի պատահարներու, պէտք չէ այդ տեսակ առարկաներու մօտ կենալ, մանաւանդ զլսի վրայ հովանոց կրել, զանգակ զարնել, ճամբան վաղել և սենեակներու մէջ օդի հոսանքներ հաստատել: Բոլոր այս գործողութիւնները կ'քաջեն օդն նոյն տեղն և կրնան կայծակի պայթում պատճառել: Նոյնպէս պէտք չէ այսպիսի պարագայի մը մէջ վառարաններու և մետաղեայ (լաւ հաղորդիչ) իրերու մօտ նստիլ: Ամենէ ապահով միջոցն է սենեակին մէջ տեղը դտնուիլ, դոցելով ապակեայ պատուհանները: Խոհեմութիւնը կ'պահանջէ նաեւ բարձր տուններու վրայ լաւ շանթարգելներ դնել տալ: Հարկ է նաեւ զիտնալ, որ կայծակն այնքան * հեռի կը

* Արովհետեւ լոյսը 77,000 մղն կամ 30,800,000 կաճգուն տեղ կ'վազի մէկ երկվայրկեան մէջ, և ըստ որում ձայնն նոյն երկվայրկեան մէջ միայն 337 կանգուն կ'վազի, զարմանալի չէ որ փայլակը տեսնելէն բաւական ժամանակ ետքը կը լուռի որուտումը:

գանուի մեզմէ որքան ժամանակ կ'անցնի փայլակին ու որոտման մէջ. որքան վայրկեան որ անցնի փայլակին երեւման ու որոտման մէջ զրեթէ նոյնքան 540 մեդր հեռաւորութիւն ունի մեզմէ շանթը:

ՄԹՅՈՒՆՈՐՏԱՅԻՆ ՃՆՇՈՒՄ. — Ինչպէս յայտնի է, օդը ծանր է, և ամեն չափահաս անձ իր վրայ կ'կրէ զրեթէ 15,000 հազարալրամ ծանրութեամբ օդային բեռ մը: Այս օդին ահագին ճնշման հեշտիւ կը տանինք, մեր մարմնոյն ամեն կողմն հաւասարապէս ներգործելով: Կողմնակի և ներքին ճնշումն մասամբ կ'չեզոքացնէ արտաքինը, վասն զի մարդուս գործարաններն անթափանցելի նիւթերով շինուած և հեղուկներով լցուած է, այնպէս որ իրենց առձգութեամբը բաւական ոյժ ունին հակալուել արտաքին ճնշումը:

Այդ ճնշումն այնքան սերտիւ կապուած է մեր կազմութեան հետ, որ եթէ յանկարծակի կամ ըզգալի կերպով անոր աստիճանն այլայլի, սաստիկ կը նեղուինք: Այսպէս որքան մարդ վեր ելնէ մթնոլորտին մէջ, այնքան իր կրած օդային սիւնակին ծանրութեան հետ ճնշումը կ'նուազի և օդալարը կիջնէ*: Նմանապէս մեր շնչառութիւնը կը դժուարանայ և սրտի ու բազկերակի բախումները կը սաստկանան, պապակը կ'աւելնայ և քնանալու փափաքը. վասն զի

* Մի լիար չոր օդ կ'կշռէ 1.29 կրամ. օդաչափը գործի մը է որ կ'օգնէ մթնոլորտը չափելու: Օդին ծանրութեան մէջ և՛ դած փոփոխութեանց վրայ հիմնուած է, և այդ փոփոխումը դուշակելու կ'ծառայէ, քանի որ անով օդին տեսակարար ծանրութիւնը կ'փոխուի:

օդը նուազելով, ինչպէս նաեւ թթուածնին քանակութիւնն, աւելի շատ և շուտ շունչ առնլու հարկ կը լինի: Նոյն պահուն՝ մարմնոյն բարեխառնութիւնն ևս կ'իջնէ. ուստի կրնայ պատահիլ որ մարմնոյն հեղուկներն ու արիւնը կաշիին երեսը կ'եւնեն և դուրս կ'սրսկին ծակտիկներէն, քթին ծակերէն, բերնէն և աչերէն (1): Պէտք է բարձրադիր երկիրներ ծնած ինչիւ անօսք մթնոլորտի մէջ ապրիլ կարենալու համար: Լեռնաբնակ մարդիկ (2) կ'վարժին այդ օդին: Շուտ շուտ կ'շնչեն, արագ է իրենց արեան շրջանն: Սուր, դիւրին և անկուշտ ախորժակ ունին և դիւրաւ կ'մարսեն: Ուստի թեթեւաչարժ, ալխոյժ, մլատացի և զգալուն են:

Բայց, ընդ հակառակն, երբոր մթնոլորտն աւելի խտանայ, ինչպէս հանքային նկուզներու և ստրեկրեայ վայրերու մէջ, ճնշումն աւելի կը զօրանայ, հետեւապէս շնչային գործարաններ, սաստիկ ճնշուելով, կ'թուլնան: Սակայն մարդ աւելի դիւրաւ կ'տանի մթնոլորտի առաւելագոյն ճնշումը քան թէ նը.

(1) Մեծք որ օդապարելով մթնոլորտին մէջ, կամ ոտքով բարձր լեռներն ելած են այդ երեւոյթները քննած են: Մինչև ցարդ՝ բոտ Պ. Ռաուլի, մարդու հասած բարձրագոյն կէտն է 7,014 մեդր: Այս ահագին բարձրութեան ելած են օդապարելով Պարալ և Պիքսոի: Կէ՛յ-Լիւսաք 1804ին մինչև 6,980 մեդր բարձր ելած է:

(2) Սակայն մարդ չէ կարող աւելի ապրիլ քան 3-4000 մեդր բարձր տեղեր: Մեն-Պերնարի ճգնաւորներն, որոց մեծաստանը ծովուն մակարդակէն 2000 մեդր վեր է, գրեթէ ամենքը դեռ ահապահ և հալումաշ կ'մեռնին:

ւազումը: Փարիկասուն և մանաւանդ ջղոտ անձինք, նոյնպէս անոնք որ անդամատումներ կրած են, կամ յօգացաւ ու ոտքի կոշտեր ունին, աւելի նեղութիւն կ'զգան երբ օգաչափային փոփոխումներ յանկարծ կը պատահին, ինչպէս կ'պատահի շնիկ աստեղ ժամանակ: Ուստի այդ անձինք կարող կը լինին դուշակել օդի փոփոխում մը:

Ահա ասոնք են այն էական պատճառներն որ կ'այլալեն միջնորդան, այն աստիճան որ կլիմաբանական տեսակէտով իրարմէ տարբեր երկիրներ կ'կազմեն:

Ք Ա Ս Ժ Ա.

Կլիմայ. — Տափ. — ցուրտ. — բարեխառն. — խոնավ. —
Տարաբնակցութիւն:

ԿԼԻՄԱՅ. — Հիպոկրատ, բուժութեան հիմնադիրն, առողջաբանական իմաստով այսպէս կ'ըսէ կլիմային համար. — « Մէն ժ արեղայ յարուի զիդէական պրեցուիւնայ աֆրոզուիւն յ'է, բործարանաոր եակնէրու հետ ունեցած յարաբերութեան նկարմամբ: »

Մէն մի փոփոխիչ պատճառի վրայ արդէն ըսուածներէն զիւրին է հասկնալ թէ խոնավ, ցուրտ, բարձր տեղուանք ուր սաստիկ հովեր յաճախ կ'տիրեն, պէտք է որ շատ տարբեր կլիմայ ունենան քան թէ չոր ու տաք երկիրներու դաշտային վայրերը: Նոյն բանը կարելի է ըսել, բայց նուազազոյն ստատիստական,

այն տեղերուն համար՝ ուր փոփոխակներն այնքան բուռն չեն. ահա այս պատճառաւ կլիմաները մէկ քանի տեսակի բաժնուած են, աստ, ցուրտ, բարեխառն և խոնավ կլիմաներ:

ՏԱՔ ԿԼԻՄԱՅ. — Բոյսերու և կենդանիներու կազմուածքին վրայ զօրապէս կը ներգործեն կլիմաները. բնիկ ժողովրդոց կ'տան այնպիսի կերպարան ու դոյն որով կ'տարբերին օտարամուտ բնիկներէն: Այսպէս շատ աստ կլիմաներու բնակիչները դունաւոր դէմք ունին (խփշիկ), սեւ մազեր ու աչեր և փոքր հասակ: Իրեն թոյլ և բարոյապէս ու մոտապէս տկար, ծանր ծանր կ'մարտեն կերակուրն և թեթեւ ախորժակ ունին. աւելի ընդակեր են քան թէ մսակեր. այնքան խոր ծերութեան չեն հասնիր որքան բարեխառն երկիրներու մարդիկ:

ՑՈՒՐՏ ԿԼԻՄԱՅ. — Լարոնի և Կրօէլանտայի շատ ցուրտ կլիմաներու բնակիչներն կարճահասակ են և մանր, թուխ ու կարծր կաշի ունին, սեւ մազեր, անմըշակ ու յամր իմացականութիւն: Իսկ խփաւարապէս ցուրտ կլիմայից բնակիչներն ունին բաց դոյն, կապոյտ աչեր, դեղձան մազեր, բարձր հասակ և շատ ախորժակ: Կազմուածքով կորովի, զօրեղ են և իրենց կեանքն աւելի երկար կ'տեւէ քան թէ տաք երկրի բնակիչներու կեանքը:

ԲԱՐԵՒՅԱՅ ԿԼԻՄԱՅ. — Առողջութեան համար ամենէ նպաստաւոր են բարեխառն կլիմաները, այս պատճառաւ որ մարմնոյն գործողութիւններն աւելի առողջաւորն հաւասարակութեան մէջ կ'մնան, մանաւանդ երբ մարդ անխոհեմ կեանք մը չվարէր: Այս

կլիմաներէն սովորաբար չորս եղանակ կայ. երկու ծայրագոյն, ձմեռը շատ ցուրտ և ամառը շատ տաք, որ կ'ըստնուին ուրիշ երկու միջանկեալ եղանակներով, դարունն ու աշունը: Այս ամեն մէկ եղանակին համար տարբեր զգեստներ կ'հագնին մարդիկ, այնպէս որ կարող լինին կլիմայի փոփոխմունքը կրել առանց անպատեհութեան, այլայլելով նաեւ կերակուրներու տեսակը:

ՏԱՐԱԲՆԱԿՑՈՒԹԻՒՆ. — Այն որ իր բնիկ երկիրը թողլով օտար աշխարհ մը բնակելու կ'ջանայ տարաբնակցութիւն կ'հաստատէ: Փոփոկ է այս փորձն և ջողութիւնը կասկածելի է այս անձին համար որ իր բնիկ երկրէն տարբեր կլիմայ ունեցող տեղ մը բնակելու կը ձգնի: Պէտք է այդ նոր կլիմային վարժիլ, երբ մարդ քաջաուղջ է և դեռատի, ու բնակութեան յարմար վայր մ'ընտրել: Պէտք է իմանալ թէ նոյն տեղւոյն բնակիչներն ինչ մասնաւոր սովորութիւններ, կերակուր ու զգեստներ ունին. պէտք է անմիջապէս փոխել ապրելու եղանակն, այլ կարեւոր է որ ամեն ոք իր բնաւորութեան և ճաշակին յարմար դբաղմունք և զբօսանք ընտրէ, որպէս զի տեղէ տեղ անցումը շատ դժարի և հիւանդութեան սպառնալ չլինի: Այս ամեն զգուշական միջոցներն ի գործ դնելով անգամ, մարդ ստէպ չյաջողիր օտար երկրի մէջ բնակիցիլ: Շատ անգամ ձանձրոյթ և տաղտուկ կ'պաշարեն զինք, ամեն բան նորաբնակ երկրին մէջ անախորժ կ'երեւի իրեն. անզուսպ իղձ մը կ'զգայ իր հայրենի հողը վերստին տեսնելու և կերպ մը թուլութեան կ'ենթարկի, որ է բնիկ երկրի կա-

րօտը, և այդ վատառողջութիւնը կ'բուժի միայն երբ իր ծննդեան վայրը կ'վերադառնայ, վասն զի ոչ ինչ է կարող բռնել տարակապ բնիկ հողին տեղը:

Պ Ա Ս Ժ Բ.

ԲՆԱԿԱՐԱՆԻ ԸՆԹՐՈՒՄԻՆ. — ԲԱԺԱՆՈՒՄ. — ԶԳՈՇԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐ. — ԼԱՎԱԳՈՅՆ ԲՆԱԿՈՒՄԻՆ:

ԲՆԱԿԱՐԱՆԻ ԸՆՏՐՈՒԹԻՒՆ. — Առողջադահիկ կանոնաց համեմատ, բնակարան մ'ընտրելու համար պէտք է որ նախ այդ բնակարանը քաղքին ամենէ առողջասուն թաղն, ամենէն օդաւէտ և լուսաւոր փողոցն ու ծառազարդ տեղ մը գտնուի: Նոյնպէս ընտրելի տունը չոր հողի վրայ շինուած լինի և ստորերկրեայ ջրուղիներէ զերծ, թէ և բոլոր այս պայմանները չեն գտնուիր քաղքի մէջ: Առ հասարակ ամեն քաղաք ու երկիր, ցամաքէն կամ ծովէն փչող նպատաւոր ու ախորժելի հովիւ ունի: Այն հովերն որ տաք, մօրուտ տեղերէ անցնելով քաղքին վրայ կ'տարածուին վնասակար են, իսկ անոնք որ ծովու վրայէն անցնելով կ'հասնին՝ օգտակար: Ուստի միշտ հող տանելու որ տան մը ձակատը դարձած լինի այն կողմն ուսկից մաքուր ու առողջասուն հով կ'բանի:

Ընդհանրապէս հարաւային երկիրներու տանց ճակատը դէպ ի արեւելք դարձած է, իսկ հիւսիսայինները՝ դէպ ի հարաւ: Զմիւռնիոյ համար ամենէն ախորժելի և զովարար օդն՝ ամառները հիւսիս արեւ-

մըտեան հովով կ'սկօի: Միշտ ընտրելի է որ տան երկու կողմը բաց լինի, որպէս զի հովն անարգել բանի և լոյսն անպակաս լինի: Սովորաբար տան յետան կողմը կ'նայի բակի կամ պարտիզի վրայ, իսկ ճակատը փողոցի վրայ:

ՏԱՆ ԲԱԺԱՆՈՒՄՆ. — Միջակ կարգէ մարդու մը տունը սովորաբար գետնայարկ կ'ունենայ, չորս կ'ինգ ոտք հողէն բարձր, որպէս զի ջրէ ու խոնաւութենէ ազատ մնայ: մէկ երկու դատիկոն և վերնայարկներ: Գետնայարկին վրայ կը գտնուին սրահ, ճաշարան, նրբուղի կամ բակ որու խորն են խոհանոցը, աղբիւրը կամ ջրհանը, լուացարանն և ճէմիչը: Տան այս մասը խողովակաւոր լինի թէ ոչ, պէտք է որ շատ հեռու չինուի: Գետնայարկին ներքեւ կ'դտնուին կամարաւոր և հովասուն շտեմարաններ կամ նկուղներ: Այ միայն տան համար պիտանի են ասոնք տնտեսական տեսակէտով, այլ և 16-17⁰ միօրինակ բարեխառնութիւն ունենալով, կրնան պարունակել առանց սուրճեւր զանազան պաշտօններ և կերպ մը կազմին խաւ կ'յօրինեն, որով կծու հովը կ'արգիլուի և գետնայարկի սենեակները չխոնկի: Իսկ խոհանոցի և տան ջրերը խողովակներու միջոցաւ կ'հոսին կոյանոցն, որ պէտք է խորունկ լինի և ստէպ մօքրուի:

Աւելի առողջաւետ է տան վերին դատիկոնները բնակիլը քան թէ գետնայարկին սենեակները: Վասն զի օդն այնտեղ աւելի մօքրու է ու սրայծառ:

Նեթարանները պէտք է որ ունենան առ ճուղին 5,50 կանգուն բարձրութիւն, լայնութիւն 4 կանգուն, և նոյնքան երկայնութիւն: Կարելոր է որ օդը շու-

րունակ և անարգել նորոգուի պատուհաններու, նոյնպէս, եթէ հարկ լինի, դրան զիմացը տրուած վառարանի միջոցաւ: Այն ժամանակ սենեակներու անձկութիւնը վատաւողջութեան պատճառ մը չլընար լինիլ:

Վերնայարկներն ոչ շատ ցած և ոչ շատ նեղ պարտին լինիլ: սովորաբար բաւական պատուհաններ կ'ունենան որ օդն առնուն: Իսկ դատիկոնները տանող սանդուղը պէտք է որ լինի զիւրեւանելի և լուսաւոր:

ԶԳՈՒՅԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐ. — Այսպէս տան դիբը լաւ, ներքին բաժանումները կանոնաւոր և ըստ բաւականին մեծ լինելէն ետեւ՝ կարելոր է նաև նկատել, որ եթէ նոր է՝ լաւ մը չորնայ և պատերը տամակ չլինին, վասն զի այն ժամանակ անեցիք կրնան ենթարկիլ յօգացաւի, կուրծքի և այլ հիւանդութեանց: Տան շինութեանէ ետք՝ եթէ ամառ մ'անցած և կամ չոր ու տաք օրեր դռներն ու պատուհանները բացուած և երբեմն կրակ վառած են սենեակներուն մէջ, կարելի է անվտանգ բնակիլ այդ տունն, միշտ հովն ու կրակն անպակաս ընելով:

Ամենէ աւելի թարմ ներկերն են որ կ'վնասեն առողջութեան: Կարելի է փորձով ստուգել թէ սենակ մը բաւական չոր է, եթէ անոր կեղրոնը դրնենք կիրի խոշոր կտոր մը պարունակող աման մը և դուռն ու պատուհանները լաւ մը դոցնը: Եթէ 24 ժամէն ետք՝ կիրը կտոր կտոր լինելով չ'փչուի՝ ըսել է որ սենեակը խոնաւ չէ: Ընդ հակառակն եթէ փչուի՝ խոնաւ է: Աւստի պէտք է կիրը նորոգել մինչեւ որ զիմանայ:

Եթէ ննջարաններն երկար ժամանակ անբնակ մը-
նացած են և շատ տամուկ են, պէտք է կրակ վառել
ցերեկն և ոչ թէ գիշերը, վասն զի 1 հազարակրամ
ածուխ 3 խորանարդ կանգուն թթուածին կը ծծէ
որպէս զի բոլորովին վառի և այսպէս կազեր ու շո-
գիներ կ'ծաւալէ որ վնասաբեր են առողջութեան:

Պէտք չէ նաեւ բնակիլ հին տուներ որ անմաքուր
պահուած և տախտակները որդնահար են և միջատ-
ներով լցուած, այնպէս որ անոնց պատերը վատա-
ւողջ բխումներ կ'պարունակեն որ ամեն անգամ օ-
դը փոխուելուն երեւան կ'եղնեն և ժահահոտ օդ մը
կ'ծաւալեն չորս զին:

ԼԱՒԱԳՈՅՑ ԲՆԱԿՈՒԹԻՒՆ. — Քաղաքներու օդն
այնքան առողջասուն չէ որքան գիւղինը, մանաւանդ
երբ բազմաթիւ են տուները քաղքի մէջ, ինչպէս
Լոնտոն և Բարիզ: Այդպիսի տեղեր՝ օդը բոլորովին
կ'պակահանի ամեն տեսակ հնոցներու միջոցաւ, ինչ-
պէս նաեւ մարդկան և կենդանիներու շնչառութե-
նէ, մնայուն հոտած ջրերէ և փտած նիւթերէ: Ահա
այս է պատճառն որ գիւղացիներն թէև քաղաքաբը-
նակ մարդոց պէս լաւ սնունդ չեն ընդունիր, բայց
աւելի կ'օրովի և քաջաւողջ են:

ՊԱՍ ԺԳ.

ՎԵՐԱԴՐԱԿԱՆՔ. — Հանդերձեղէն. — Պայմանք. —
Գլխարկ. — Վզնոց. — Քրապան. — Եսպիկ. — Զխակ:

ՀԱՆԴԵՐՁԵՂԵՆ. — Այս անուամբ պէտք է խմա-
նալ այն ամեն առարկաներն որով մարմնոյ այլ և այլ
կողմերը կ'ծածկուին, որպէս զի պահպանուին ֆիզի-
քական փոփոխակներու վնասատու ներդարձութե-
նէ, ինչպէս են ջերմութիւնը, ցուրտը, արեւը, հոգի
և խոնառութիւնը: Որովհետեւ հանդերձեղէնը պէտք
չէ որ նեղէ մարմնոյն գործողութիւնները, անհրա-
ժեշտ է որ հետեւեալ երեք պայմանները պահուին.
այս է՝ պարզութիւն, մաքրութիւն և աղարկութիւն:

ՊԱՅՄԱՆՔ. — Պարզութիւնը կ'պահանջէ որ զգեստ-
ները չլինին խառն ու անօգուտ դարդերով պծնը-
ւած:

Մաքրութիւնը կ'պահանջէ որ հանդերձեղէնը լաւ
պահուին խնամուին, փոշոտ ու աղտոտ չլինին, մա-
նաւանդ այն ճերմակեղէն լաթերն որ մարմնոյն կա-
լին կ'ծածկեն:

Աղատութիւնը կ'պահանջէ որ հանդերձները լինին
լայն ու թեթեւ, որպէս զի շնչառութիւնը, մարտողը-
թիւնն և մարմնոյն այլ և այլ շարժումները չնեղուին:

Բայց դժբաղդօրէն կիներն այս առողջապահիկ ե-
րեք պայմաններուն համեմատ՝ ոչ իրենց հանդերձե-
ղէն կ'ընտրեն և ոչ իրենց հաղուստն ու կապուստը
կ'աւարաստեն. անոնց առաջին ու վերջին փաստն է
նորայնութիւնը:

« Այդ նորաձեւութիւնն է որ կ'վարէ ամեն բան, կ'ըսէ բժիշկ Ծոսակրիվ, և կարծես թէ տեսակ մը նենգալի ախորժ կ'զգայ ուղիղ դատողութեան դէմ՝ գործել, ճաշակի դէմ՝ մաքառիլ և առողջաբանութիւնը չիօթել: » Բայց այս անիրաւ ընթացք մ'է, վասն զի եթէ նորաձեւութեան տրուած յարգանաց կիսոյն չափ յարգուէր և առողջաբանութիւնն, այնքան յաճախ հիւանդ չպիտի լինէին կիները: Սակայն մի քանի խօսք ըսենք կարեւոր հաղուստներու վրայ:

ԳԼԽԱՐԿ. — Գլխուն համար ունինք գլխարկը. և ինչ են կանանց գլխարկները: Այնքան կը փոփոխին որ դիւրին չէ անոնց որոշ ձեւը բացատրել: Բայց առհասարակ գլխարկը կը բաղկանայ կամ կերպասի պարզ կտորով մը՝ որ քիչ շատ պճնազարդ է, ինչպէս էր քանի մը տարի առաջ, կամ լայն գլխանոց մը, կառքի մը փքոցին նման բան մը, ինչպէս այժմ կ'գործածեն: Այս վերջին ձեւն, թէև այլանդակ, սա առաւելութիւնն ունի որ գլուխն աւելի լաւ կը պահպանէ արեւէն, հովէն ու անձրեւէն: Իսկ նորատի օրիորդներ ստէպ պարզադոյն գտակներ կ'հագնին:

Մարդիկ կ'դնեն թաղիքէ կամ մետաքսէ գլխարկներ գլանաձեւ ու բարձր, կամ կլորակ ու ցած. իսկ մանկուծք կ'հագնին տափակ սաղաւարտիկներ:

Պէտք չէ որ գլխարկին յատակը դպչի գլխուն դագաթին, վասն զի մազերը կրնան մաշիլ և անդադար քրտինք արտադրել:

Կանայք՝ երեւը ծածկելու համար կ'գործածեն +օղ կամ +օղիկ և քիչ շատ դունաւոր հովանոց: Իսկ անձ-

րեւնոցը կ'ծառայէ թէ կանանց և թէ մարդոց մարմնոյն իրանը պահպանելու:

ՎՋՆՈՑ. — Կանայք և մարդիկ վզի համար կ'գործածեն վզնոցներ: Բայց հիմակ նորաձեւութիւնը կը պահանջէ որ տիկիներն իրենց վզնոցը ցոյց չտան. նոյնպէս թեթեւ վզկապ կամ փողպատ մը կը դնեն: Թէ՛ մարդիկ և թէ՛ կիները պէտք չէ որ իրենց վիզերը սեղմեն, որպէս զի ձնշում չպատճառի և շնչառութիւնը չ'արգիլուի:

ԳԹԱՊԱՀ. — Այս գործածելը լաւ սովորութիւն չէ, վասն զի փափկասիրութիւն է և կրնայ փողացաւ, հարաբուխ և այլն պատճառել: Նաւազոյն է վարժեցընել տղայքը որ քթապահ չգործածեն, միայն թէ օղը չափէն աւելի սառնաչունջ չլինի: Հիւսիսային երկիրներու բնիկները մերկ կ'պահեն իրենց վիզը:

ՇԱՊԻԿ. — Իրանին համար անհրաժեշտ հագուստն է շապիկը. լաւազոյնը վուշի կամ կանեփի կտաւէն շինուածն է, ոչ այնքան նուրբ, վասն զի՝ ջերմութիւնը դիւրաւ հաղորդող նիւթ մը լինելուն, մարմինը շուտով կ'պաղի՝ երբ քրտնած է: Այն անձինք որ դիւրաւ կ'քրտնին և ստէպ հովին դուրս կ'ելնեն՝ աւելի լաւ կ'ընեն եթէ բամպակէ շապիկ հագնին՝ մանաւանդ գիշերները. որովհետեւ՝ առողջաբանական տեսակէտով, շապիկն ամենէն կարեւոր հագնելիքը լինելուն՝ պէտք չէ ցորեկը հագնիլ այն շապիկըն՝ որով գիշերը պառկած ենք, վասն զի մաքուր պահելու համար հարկ է երկու շապիկ գործածել, մին ցերեկուան և միւսը գիշերուան համար և ամեն շաբաթ փոխել:

ՉՓԱԿ. — Երկար խօսիլ աւելորդ է շիակի կամ միջփակին վրայ որու գործածութիւնը շատ վնասակար է: Ամեն առողջաբանները կը դատապարտեն զայն, վասն զի դեռատի օրիորդներու աճման և ամեն բնական գործողութեանց արգելք կ'ընեն: Հետեւաբար մարմնոյն շնորհալի ձեւերը կը խանգարէ փոխանակ դեղազարդելու, քրտինք կը դրդուէ և չը թողուր որ հիւթերը դուրս ելնեն: Եթէ կան պարագաներ՝ ուր միջփակը գործածել պէտք է, խոհեմութիւնը կը պահանջէ որ բժիշկին խորհուրդ հարցուի: Երբ մարմնական մարզանք կանոնաւոր կերպով կը կատարուին, այն ատեն մարմինն իր յարմար ձեւն ու զարգացումը կ'ստանայ:

Իրանոփակն ալ անսակ մը սրբեգօտ է առանց թեղանիքի և կ'հագնին շապիկին վրայ՝ որպէս զի կուրծքը ցուրտէն պահպանուի. ուստի պէտք չէ որ անթեւ լինի, վասն զի թէ՛ առողջապահիկ և թէ՛ բարոյական կրկնակ նպատակին հակառակ է: Երբ կուրծքը բռնաշունչ հովէ վնասուի, կրնայ հաղ և մինչեւ անգամ թորացաւ պատճառել:

Գ Ա Ս Յ Գ.

Բանկոնակ. — Վտառակ. — Շրջագղետ. — Ձանգաւպամ. — Ոռնամամ. — Ձեռնոց:

ԱՍՈՒԻ ԲԱՃԿՈՆԱԿ. — Կարելի եղածին չափ պէտք է հոգ տանիլ ասուէ հագուստներ չգործածելու մա-

նաւանդ զգուշանալ հարկ է ժիր և քաջաւոյզ մանկունքն ասուէ լաթերու վարժեցնել: Մարմնոյն կաշին վրայ ասուին կ'գրդուէ զայն և տամուկ վիճակի մէջ կ'պահէ այնպէս որ մարմինը վերջապէս կ'թուլնայ: Ասկից զատ՝ եթէ ամեն օր ասուին հանուի քրտը մարմնոյն մէջ կ'մտնէ: Սակայն փափկասուն կամ խոնաւ ցուրտի ենթակայ տղոց համար, ինչպէս նաև յօդացաւ ունեցող անձերու և ծերերու համար ասուէ չափիլը կամ բաճկոնակը կարեւոր է մարմնոյն կամ շապիկին վրայ: Կարելի է նաև փափկասիրութեան չլարժելու համար նուրբ բուրդէ կամ բամպակէ կամ լաւ ևս մետաքսեայ բաճկոնակ հագնիլ: Նոյն բանը կրնանք պատուիրել ասուէ, բամպակէ անդրավարտիկի համար, և կ'յորդորենք որ այս հանդերձեղէնը չուտով չհանել և ուշ չհագնիլ, այլ միշտ ձմերային եղանակին սկիզբը, ապա թէ ոչ հարբուխի և ուրիշ հիւանդութեանց կ'ենթարկի մարդ:

ՎՏԱԻՍԿ. — Այս զգեստը կը ծառայէ ծածկելու ստորին անդամներն և կ'հագնուի տաբատի վրայէ: Զանազան նիւթերէ կ'ընուի, ինչպէս բենեզէ, մետաքսէ, բուրդէ, քաշմիրէ և այլն. իսկ ձմերուան համար կը շինեն նաև հաստ ասուէ կամ բամպակամած վտաւակներ:

ՇՐՁԱՋԳԵՍ. — Ամենէ աւելի շրջագղետն է որ՝ քմածին նորաձեւութեան մը համեմատ՝ զանազան ձեւեր կ'ստանայ. երբեմն մինչեւ վիզը կ'եղնէ, երբեմն մինչեւ ուշը կ'ընէ, երբեմն լայն կամ նեղ, պարզ կամ զարդարուն, կարճ կամ երկարատուն ու ծփուն, պաղ կամ տաք եղանակի համեմատ: Երբ-

ջազգեստները կ'չինուին բուրդէ, ասուէ, մետաքսէ, մերինոսէ, քաշմիրէ, կերպասէ, բամպակէ, բեհեզէ և այլն, և այլազան գոյներով: Ձմեռը՝ շրջազգեստին թեղանները պարտին լինիլ նեղ քան լայն, որպէս զի ցուրտն ու խոնաւութիւնն անոնց մէջ չմտնեն: Տան մէջ շրջազգեստը մաքուր պահելու համար գոգնոց մը կը կապեն առջեւէն որ մերինոսէ կամ մետաքսէ շինուած է. իսկ սպիտակ կտաւէ՝ երբ առտնին գործերով կ'պարապի տան տիկինը:

ՋԱՆԳԱՊԱՆ. — Սրուներէն մինչեւ ծուռկերը ծածկելու համար կ'գործածուին զանգապաններ, որ վերի կողմէն կակուղ, թոյլ կամ առձիգ ծնրակապերով կ'կապուին: Ծակոտէն գուլպաներն գործածելի չեն, վասն զի չեն պահպաներ ոտքն ու սրունքը մթնոլորտի խստութենէ: Այս մասին կը յորդորենք ծնողքն որ իրենց զաւակները մերկտան չթողուն, ինչպէս որ երբեմն բոպիկ կը թողուն: Առողջապահիկ կանոնաց հակառակ վատ սովորութիւն մ'է այդ, վասն զի ոտքն ու սրունքը վերջէն ծածկելու պէտք լինելով, հարկ է առաջն առնուլ այն ցաւերուն՝ որոց ենթակայ կրնան լինիլ ցուրտէն ու խոնաւութենէ, երբ տղայք փափուկ կազմուած ունին: Գուլպաները կըրնան լինիլ բամպակէ, մետաքսէ, բուրդէ: Հոգ տանիլ պէտք է որ հազներէ առաջ մաքուր ու չոր լինին, և մի և նոյն գուլպան երկու օր հետդճետէ չհագնիլ, այլ փոխն ի փոխ:

ՈՏԱՄԱՆ. — Տեսակ տեսակ են կանանց ոտնամանները. կրնան լինիլ թեթեւ ու բաց, կոճկաւոր, կիսակօշիկ, լարաւոր, շղուականներ, սօլերներ ու

հողաթափներ: Այս զանազան ոտնամանները պարագայից համեմատ կ'գործածուին, բայց սօլերներն սրահներու համար: Ահա կօշիկներն ու լարաւոր շղուականները բոլոր ոտքը կ'ամփոփեն և դուրս ելնելու համար յարմարագոյն ոտնամաններն են. սակայն մինչեւ ոտնարմուկը ծածկող սօլերներն աւելի յարմար են գիւղերու մէջ խոնաւ օդով պտոյտներ ընելու, մինչդեռ հողաթափներն առտու իրիկուն տան մէջ հաղնելու համար կ'գործածուին: Սակայն պէտք չէ ստէպ գործածել հողաթափն, որպէս զի ոտքը չը լայննայ, չտափակնայ և երբ սովորականէն աւելի նեղ կօշիկի մէջ մտնէ չցաւի:

Ոտնամաններն այլ և այլ նիւթերէ կ'չինուին. կերպասէ, հորթի ու կովու կաշիէ ու լայքայէ: Այս վերջին նիւթով շինուածները փասակար են, վասն զի ոտքը կ'տաքցնեն և քրտինքը կ'պահեն: Բայց ո՛ր և է ոտնաման պէտք է որ հանդիստ և դիւրակիր լինի. ոչ շատ լայն, վասն զի այն ժամանակ ոտները կ'շարժին և կ'յոգնին, ոչ շատ նեղ, մանաւանդ ծայրերն ինչպէս հիմակ կ'գործածեն, ոչ շատ կարծ ու կարծր, վասն զի կոշտեր յառաջ կ'բերեն և ըզուներ ցաւեր: Արուկները պարտին լինիլ ոչ բարձր և ոչ նեղ, և ոչ շինուած լինին գրեթէ ներքանին միջեւ, վասն զի կրնան գելումներ պատճառել, մանաւանդ երբ սալայատակներն չիտակ չեն: Կօշիկները պէտք է որ լինին մաքուր, չոր և օրն ընդ մէջ փոխուին: Զինոտ ժամանակ լաւ և օ է կրկնաներբան մուծակներ հագնիլ կամ անոնց մէջ ասուէ, յարէ և կամ սուսկէ ներքաններ դնել: Որպէս զի կօշիկալարը շատ նեղ կօ-

չիկներ չլինէ, տրուած պատուերին հակառակ, պէտք է հաստ գուլպա հագնելով չափն առնել տալ:

Վերջապէս մուճակներու իբրև լրացուցիչ մաս կայ նաև խէժէ (քաուդչու) վերնամոյկն, որ պատուական ոտնաման մ'է անձրևոտ օդին դուրս ելնող անձերու համար: Վասն զի վերնամոյկը կ'պահպանէ կօչիկները տիղմէ և ոտները ցրտէ ու խոնաւութենէ: Բայց ի դարձին տուն՝ պէտք է որ վերնամոյկ հողնոյն անմիջապէս դայն հանէ, ապա թէ ոչ ոտները սաստիկ կ'տաքնան և կ'մեասուին: Մեծ հող տանիլ պէտք է ոտնամաններու, վասն զի մարդս ստէպ ոտքէն պող կ'առնու և անհանգիստ կ'լինի:

Կանայք չըջողգեստին վրայէն կ'դնեն շալեր (ցիտի) լոզիկներ, թիկնոցներ և բամպակամած մուշտակներ ու օղիկներ ցուրտ երկիրներու մէջ: Բարեխառն տեղեր մուշտակի վարժութիւնը մեասակար է, վասն զի երբ մի անգամ կանայք ու մարդիկ մուշտակի վարժին այն կլիմաներու տակ ուր անհրաժեշտ չեն, ամենէ թեթեւ ցուրտէն կ'մսին և դանազան կ'լուան դութեանց ենթակայ կ'լինին:

ՁԵՌՆՈՑ. — Ձեռները ցուրտէն ու արեւէն պահպանելու համար կը գործածեն ձեռնոցներ: Հիմակ քաղաքավարութեան և պատշաճութեան պարտ մը կատարելու համար այր ու կին ձեռնոց կը հագնին: Թէև առողջարանական տեսակէտով ձեռնոցներն աւելի մեասակար են քան օգտակար, քանի որ քիրտ կ'զրգուեն և չեն թողուր որ շոգիանայ այն, մանաւանդ կաշիէ ձեռնոցները: սակայն նորաձեւութիւնն՝ արդէն ըսինք, բնաւոր մ'է որու հրամանաց մերթ

քողորով կ'հնազանդինք: Ընդ հանրապէս հասարակ մարդիկ ձեռնոց չեն դնէր և աւելի տոկուն ձեռներ ունին քան թէ անոնք որ կ'կրեն: Հիմակ ձեռնոց գործածելէն անհրաժեշտ սովորութիւն դարձած է պաշտօնական և այլ հանդիսաւոր այցելութեանց ժամանակ:

Մարդոց հագուստներն այլ և այլ բաներ կը պարունակեն: Բաց ի գլխարկէ, շապիկէ, վզկապէ, վարտիկէ, որոց վրայ խօսեցանք, կը գործածեն նաեւ բաճկոն, տաբատ, կրկնոց, վերարկու, մուճակ, կօչիկ, սօլեր և այլն: Մարմինը ծածկող զգեստները կը շինուին չուխայէ կամ սնդուսէ, ասուէ կամ կանէփէ ու կտաւէ՝ եղանակներու, վիճակներու և պարագաներու համեմատ: Իսկ գուլպաները կրնան լինիլ բամպակէ, բուրդէ և շատ քիչ անգամ մետաքսէ:

Տարտաբն աւելի լաւ կը պահպանէ մարմինը քան թէ կրկնոցը, վերնազգեստն, որ ձմերուան համար աւելի խիտ կերպատէ կ'լինուի, մարդոց հագուստը կ'ամբողջացնէ: Անոց համար ալ կարեւոր չէ մուշտակեայ վերարկուներ, երբ կլիման այնքան սստնաշունչ չէ: Միջին եղանակի համար թիկնոցը շատ օգտակար է, մինչև անգամ ամառուան համար, իբրև զգուշական միջոց՝ օդի փոփոխութեանց և խոնաւ գիշերներու դէմ: Աւելորդ է ըսել, որ այս ամեն հանդերձեղէնքը պէտք է որ լինին ընտիր տեսակէ, գլխաւոր և մաքուր, և փոփոխել երբ թաց են կամ աղտոտ:

Գ Ա Ս Փ Ե .

Դարմանիւն . — Շպար . — Իւղ եւ օծանելիւն . — Գլխա-
զարդ . — Ակուայի փոշի :

ԴԱՐՄԱՆԻՒՆ . — Այսպէս կամ բեշարեղ կը կոչուին տեսակ մը դեղեր որ մարմնոյն մի քանի մասերուն վրայ ներգործելով՝ անոնց յատկութիւնները կ'աւանդեն, կը պահպանեն և թերութիւններ՝ եթէ ունին, կ'սքողեն : Գլխաւորապէս դէմքին թարմութիւն կամ գոյն տալու, կամ աղէթեկ մազեր ներկելու համար տանք գարմանիք կը գործածեն : Բայց որովհետեւ դարմանիքը կաշին ծակտիկները կ'գոցեն և բնականին հակառակը կ'ցուցնեն, թէ՛ առողջաբանութիւնն և թէ բարոյականը կը դատապարտեն անոնց կիրառութիւնը : Այս մասին համառօտ պիտի խօսինք :

ՇՊԱՐ . — Պէտք չէ երբէք գործածել ու է չպար, ոչ կարմիր և ոչ սպիտակ . ոչ ներկ մազերուն գոյնը փոխելու, ոչ սեւաներկ աչերուն ծիրը ներկելու, որպէս զի անոնք աւելի մեծ երեւին, ոչ սնգոյր շքութեամբ վրայ : Այս ամեն դեղորէք ոչ միայն վատթար են և յետին ծայր վտանգաւոր իրենց քիմիական բաղադրութեամբ, այլ և կնկան բնական դեղը կ'խանգարեն և զանի աւելի շուտ կ'պառաւցընեն :

Միակ դարմանին զոր կարելի է երբեմն գործածել, ասիւնքն է որ կատարելապէս կ'մաքրէ մազերը, ինչպէս նաեւ քրտիքէ, փոշիէ և մուխէ աղտոտած կաշիին և մարմնոյն զովութիւնն ու կենդա-

նութիւնն կ'տայ, երբոր յողնած կամ պատահապէս տկարացած է . իսկ երբ այն ջրով բոլոր մարմինը չարուի՝ ջերմութիւն կ'արտադրէ, անդամներն աւելի դիւրաթեք կ'ընէ և հանգստութեան զգացում մը կ'ազդէ : Այս պատճառաւ ամեն տեղ յարդի ու գործածելի է այս ջուրը :

Ուրիշ մի անփնաս դարմանի ևս կայ, որ է Պէշու-նի ներկն, որմէ մի քանի կաթիլ թափելով անձրեւի ջրով լի բաժակի մը մէջ, կաթնագոյն սպիտակ հեղուկ մը կ'դառնայ : Այս հեղուկով նորատի օրիորդներ իրենց դէմքը կ'լուան, որպէս զի կարմիր արատները ջնջեն : Թէև ներելի է այս տչրասիրութիւնն, բայց զրեթէ անօգուտ, վասն զի կարմիր արատները չեն անհետիր, և լուադոյն դարմանին է անձրեւի թարմ ջուրը :

ԻՒՂ, ՕՇԱՆԵԼԻ . — Հարկ չկայ ու է օծանելի գործածել մազերու համար, վասն զի իւրտ նիւթերը գլխուն շնչառութիւնը կ'արգիլեն և կրնան մազերը փտտեցնել : Մազերը լաւ պահպանելու միջոցն է ամեն առաւօտ խնամք և թեթեւ մը սանտրել ու խողանիկով մաքրել : Պէտք է նաև շատ պարզ կերպով շտկել գլուխը այնպէս որ մազերը խիստ չսեղմուին, չքաշուին և չլորորին, վասն զի այն ատեն կ'կտրին կամ կ'փետուին : Իսկ եթէ մազերն ի բնէ շատ չոր են ու բարակ, այնչափ որ փափկօրէն սանտրելու ատեն անգամ կ'կտրին, կարելի է երբեմն շատ թարմ շաշու գործածել, մի քանի կայլակ վարդի հիւթ խառնելով անոր մէջ . այս ամենն լաւ ու անփնաս դարմանինն է :

Անտարակոյս գլուխն աղտոտ է երբոր քերուըտուք ունի: Այն ժամանակ պէտք է սապօնի ոգիով, այս է՝ աճառախառն ալքօլ դնել, կամ 10 կրամ ոսկե-բորակի հետ կէս լիտր ջուր խառնել, և ապա այս հեղուկով գլուխը լաւ մը չփել: Եթէ այս դեղերն անօգուտ լինին, պէտք է խորհուրդ հարցնել բժիշկին, որպէս զի մազերուն արմատները չփնասուին բուրովին և չթափին:

ԳԼԽԱՅԱՐԳ. — Նորատի աղջիկունք իրենց մազերն հիմակ գրեթէ ճակտին ու աչքերուն վրայ կ'իծողուն, այս արդուզարդն * ամենամաշտ ճաշակի արդիւնք է, վասն զի բաց ճակատը դէմքին աւելի ազնուութիւն և աշխոյժ կ'տայ. ասկից զատ՝ աչքերու վրայ ընկած մազերը քիչ քիչ ունքը կ'մաշեն, և հարկաւ այս կերպով դէմքը տգեղ երեւոյթ մը կ'առնէ:

Իսկ անոնք որ թէև անչտփաշատ՝ երկայն մազեր ունին, գլխու ցաւի, գունատութեան և մարմնական տկարութեան ենթակայ կ'լինին: Հետևապէս՝ պէտք չէ որ ծնողք փոքրիկ աղջկանց մազերն, մինչև տասըն երեք տարուան հասակի մէջ, երկայն պահեն, մի միայն իրենց սնտփառութիւնը գոհ ընելու համար, այլ աւելի լաւ կ'ընեն եթէ ամեն ամիս քիչ քիչ կտրեն ծայրերէն: Այս սովորութիւնն, որ շատ օգտակար է մանկանց առողջութեան, մազերը կ'զօրացնէ: Պէտք է նաև զգուշանալ մազերն ոլորել թղթիկներով, ինչպէս կ'ընեն շատեր, որպէս զի գանգուր զերսակ ունենան: Այդ վատ սովորութիւն մ'է:

ԱԿՈՒՍՅՈՒ ՓՈՆԻ. — Բերանի մաքրութեան համար ոմանք կ'գործածեն տեսակ մը դարմանիք, փոշի կամ հոտաւէտ ջուր, որոց նպատակն է շունչի գէշ հոտը ծածկել կամ ջնջել, ակռաները պնդացընել, սպիտակ պահել և փառուէ արգելել: Եւ արդարեւ առողջաբանութիւնը կ'պահանջէ որ բերանը միշտ մաքուր վիճակի մէջ պահուի, ակռաներուն մէջ կերակուրի կտորներ չմնան, որ թթուելով շունչը կ'ապականեն և ի վերջէ ակռաները կ'փտտեցընեն: Նոյնպէս պէտք չէ ոչ շատ տաք և ոչ շատ պակ ըմպելի ու կերակուր ճաշակել, ոչ շատ թթու և ոչ շաքարուտ ու համեմուտ բաներ ուտել, վասն զի այն ժամանակ ակռաներուն արծնէն կ'խանգարի. նոյնպէս հարկ է ակռաներով կարծր բաներ, կաղին, ոսկր և մինչև իսկ դերձան կտրելէ զգուշանալ:

Բերանն ու ակռակերը լաւ պահպանելու համար՝ նախ ամեն առաւօտ թարմ ջրով կ'լուան, ապա նախաձաշիկէ ետք՝ փափուկ խոզանիկի վրայ սպիտակ աճառ քսելով՝ ակռաները կ'չփեն: Նոյնպէս սպիտակ ու անփուտ պահելու համար կարեւոր է ակռաները ճաշէ կամ ընթրիքէ ետք չիւել առանց տտամնակլորկիտ գործածելու: Եթէ պէտք լինի ակռայի փոշի գործածել շաքարով մի անգամ, նախամեծար է հետագայ կերպով պատրաստել նոյն փոշին: Կ'առնենք 30 կրամ մաքրած ոսկորի ածուխ և 10 կրամ ոսկեբորակ. ապա իրարու հետ կը խառնենք փոշիացնելով: Այս փոշին ակռաները պատող աղաղ կը մաքրէ և չթողուր որ վերատին աղտ և խմորուս գոյանայ: Վերջապէս երբ ակռայ մը փտելու սկսի, պէտք

* Ար բաւ էւրոպացւոց՝ à la chien կ'ըսուի:

է փոսած ծակը դոցել տալ ատամնարուժին, որպէս զի միւս ակուաներն ալ չփնասուին: Եթէ լաւ ակուայ չունենանք չենք կարող լաւ ծամել կերակուրը: Իսկ երբ կէս ծամած կըլլենք՝ ստամոքսի ցաւեր, և թերեւս Խլէրդն յառաջ կ'գան: Աւստի խոհեմութիւնը կը կ'պահանջէ պակասած ակուաներուն տեղ նորեր շինել տալ, թէ՛ յստակ խօսելու և թէ՛ անմարտողութենէ հետեւելիք չարեաց առաջն առնլու համար: Պէտք է նաեւ վարժիլ ծնօտին երկու կողմերն ալ դործածել կերակուր ծամելու ժամանակ:

Գ Ա Ս Ժ Զ.

Բաղնիք. — Տեսալ և օգուտ:

ԲԱՂՆԻՔ. — Արդէն ըսինք, մարմնոյն կաշին չընչառութեան կ'մասնակցի և կ'ծծէ այն հոսանքաւորներն որոց հետ յարաբերութիւն ունի: Աւստի կաշին անարգել չունչ առնլու համար կարեւոր է գոցուած չլինին անոր ծակտիկներն աղտեղութեամբ և ուրիշ նիւթերով, որ կրնան բնախօսապէս ներդրածել, այսինքն՝ դործարաններու վրայ վատ ազդեցութիւն ունենալ: Այս կ'նշանակէ թէ կաշին միշտ մաքուր պահել պէտք է: Այս պայմանը կարելի է կատարել լուացումով, շփումով և բաղնիքի միջոցաւ:

ՏԵՍԱԿ և օԳՈՒՏ. — Մարդս կարող է ուրեմն այլ և այլ կերպով լուացուիլ: Նախ՝ ամեն առտու թըրջած դաստառակ մ'առնուլ, մարմինն անով շփել և

ապա իսկոյն լաւ մը սրբուիլ: Բուական չէ միայն դէմքըն ու ձեռները լուալ, այլ բոլոր մարմինը, յատկապէս ոտներն՝ որ բոլոր օրը դուլպաներու և մուճակներու մէջ փակուած կ'մնան: Լաւագոյն է գիշեր մ'ամանի մէջ մնացած անձրեւի ջրով լուացուիլ: այս կերպ լուացումը մաքուր կը պահէ կաշին, թարմ ու դիւրաջարժ կ'ընէ անդամները և վերնամաշկն ամեն տեսակ խոցերէ զերծ կը պահէ: Արտեւ թէ՛ մարմնի մէջ կ'իջնէ լալ անուրի յոժ ունի, և այս շատ ճմարիտ է: Շատ լաւ սովորութիւն մ'է՛ ամեն անգամ սեղանէ ելնելէն ետեւ՝ լուացուիլ, եթէ ոչ սովորական օճառով, դէթ Մարսէյի սապօնով՝ որ այնքան կիզիչ չէ:

Իսկ այն անձերն որ լողարան ունին շատ լաւ կընեն եթէ ամեն առաւօտ անոր մէջ մտնեն և շուտով դուրս ելնեն, որ չմսին, և լաւ մը սրբուին: Չմեռ ժամանակ լուացումէ ետք՝ մարմնոյն բնական ջերմութիւնը դրդուելու համար, պէտք է սաստիկ շփել տալ մարմինն ասուի կտորով կամ ասուէ ձեռնոցով մը: Այս պատուական սովորութիւն մ'է և պէտք է մանկութենէ անոր վարժիլ:

Բաղնիքն՝ ջրերու և բարեխառնութեան նկատմամբ կ'փոխուին պարագայից և անձերու կազմութեան համեմատ և բժիշկներուն խորհրդով կ'որոշուին: Աւստի կան պաղ, տաք, բարեխառն, երկաթախառն և աղախառն բաղնիքներ: Այս բաղնիքներէն օգուտ քաղելու համար պէտք է բժշկին պատուէրին հետեւիլ, եթէ ոչ արդիւնքը կրնայ փասակար լինիլ:

Պէտք է միշտ կերակուրէ առաջ կամ կերակուրը մարսելէ ետք բաղնիք մտնել: Անոնք որ լողալ գիտեն՝ պարտին, ամառնային եղանակի մէջ, ծովու և կամ գետի բաղնիք մտնել, այս պայմանաւ որ անխոհմտութիւն չգործեն, շատ խորերը չերթան և քաւորդ ժամէ մ'աւելի ջրի մէջ չմնան:

Գ Ա Ս Ժ Է.

Գ. Մարտոպակահեմ. — Ուտեստ. — Լուսագոյնը. — Ազոզաւար եւ անազոզ:

ՈՒՅԵՍՍ. — Մարդս ապրելու համար է որ կերակուր կուտայ, այնպիսի ռամկական առած մ'է այս որու ճշմարտութիւնն ոչ ոք կ'ուրանայ. իրօք ուտեստը կ'օգնէ որ մարդ մեծնայ ու զարգանայ, որքան որ կարող է, դարմանելով գործարաններու աշխատութենէ յառաջ եկած կորուստները: Այս կրկնակ արդիւնքը կ'ստացուի բաւական ուտեստ մարսելէ ետեւ:

Ուտեստ կ'կոչուին այն նիւթերն՝ որ մարմնոյն մէջ մտնելով անոր ըրած կորուստները կ'դարմանեն և կենաց գործողութիւնը բնական վիճակի մէջ կը պահեն:

ԼԱՒԱԳՈՅՆԸ. — Ուտեստի սննդարար արժէքն այնքան մեծ է որքան որ կը զօրէ կատարելապէս դարմանել մարմնոյն զանազան մասերը: Այս նպատակաւ՝ սնունդն էսպիսի պարտի պարունակիլ մեր հիւսքը

կազմող տարրները, այսինքն կարեւոր է որ բաղկանայ ազոզաւոր, բորակուտ, ալիւրոտ, իւղոտ, ջրոտ և հանքային աղի նիւթերէ: Ասոնց մէջ առաջին տեղը կը բռնէ ջուրը՝ որ մեր հիւսքին և մեր գլխաւոր ուտելիքին 0,75 մասը կը կազմէ. ապա կարեւորութեան կարգաւ կ'դան՝ ծովային աղը, լուսակիր, ամխային թթու, կիր, տնկաղ, մազնեօիա, երկաթի ժանգ (օքսիդ), կոպճակաւն և վանակն:

ԱԶՕՂԱՒՈՐ ԵՒ ԱՆԱԶՕՂ. — Ուտեստի տեսակներն անհամար և բազաղրութիւնը տարբեր լինելով, երկու կարգի բաժնուած են, այսինքն՝ աղբոյ ուտելիք և անաղբոյ ուտելիք:

Աղբոյ ուտելիք կամ բորակուտ և կամ ալիւրոտ ուտեստի տարրներն են՝ ածխածինը, ջրածինը, թթուածինը և ազոզը (բորակածին): Ասոնք ամենէ աւելի սննդատու են, վասն զի արիւն դառնալու համար կարեւոր մասունքն ունին, նոյնպէս գործարաններու ըրած կորուստը կ'դարմանեն հիւսքին յարելով. այս տեսակ ուտեստներն են՝ միսը, արզանակը, հաւկիթը, կաթն և այլն: Իսկ անբորակուտ, շնչայն կամ պրէլէ ուտելիքի տարրներն են՝ ածխածին, ջրածին և թթուածին: Այլեւէ կ'կոչուին, վասն զի մեր ներքին թթուածնին հետ կ'խառնուին և ջերմութիւն յառաջ կ'բերեն, և ապա շնչառութեամբ մասամբ դուրս կ'հանուին ածխային թթուի ձևով: Այս կարգէ գլխաւոր ուտեստներն են՝ կարագ, ճարպ, իւղ, շիտիկի նիւթեր, շաքար, ալքոլ և զինի:

Հետեւապէս կերակուրներն այնքան աւելի սննդատու են որքան որ բորակածին կամ ազոզ կ'պարու-

ՍՊԻՏԱՅԻՆ. — Յետոյ կ'զան սպիտակ և սև լիւրերը, ինչպէս հասկնի, որ պատուական սնունդ մ'է, երբ թարմ է և քիչ եփուած, հորթի վիզի մասը, ոստքէ և այլն:

Չոպէրն որ բնաթեւ, սպիտ և դողող կ'պարունալին, միսերու և ընդեղէնի մէջ տեղ կ'ընեն: Պէտք է ուտել միայն շատ թարմ ձուկ, այսինքն անհոտ, որ կարմրուն լողակներ ունի և վարդագոյն սպիտակ միս, միշտ զգուշանալ պէտք է ուլականջներէ: Ալերջապէս բոսային կարգէն հորձաձուտ ոտքիքն են մըրբալի կամ ալեբոս րոնիքը, բանջարեղէններն և այրուշները:

ՄՐՐԱԼԻՑ. — Այս ուտեստին կը վերաբերին արմտիք, որ ալիւր կ'հայթայթեն և անոնց մէջ գտնուած շրէժը կամ սօսինձն է հարուստ մասը: Այդ ալիւրով կը պատրաստեն շատ ուտելիք և էապէս հացը, որմէ երեք տեսակ կայ, սպիտակ հաց, տունի հաց և սեւ հաց: Տունի հացն որու երկու երրորդ մասը ցորենի ալիւր և մէկ երրորդը հաճար է, և որու մէջ քիչ մը թեփ կ'թողուն: աւելի սննդարար է քան միւս տեսակները, վասն զի աւելի սօսինձ կամ շրէժ կը պարունակէ: Հացը դիւրամարս կ'լինի երբ լաւ խաշն եկած է, լաւ եփած է և տաք տաք չուտուիր: երբ հացը բորբոսի պէտք է նետել և ոչ իսկ կենդանիներուն տալ:

Իրիչն ալ լաւ ուտելիք մ'է, որով սպոր, բանջարեղէն, բլիթ և խմորեղէն ընելով կուտեն:

ԸՆԴԵՂԵՆ. — Բանջարեղինաց մէջ առաջին կարգը կ'ընեն դետնախնձորը, վասն զի առատ է բաւական

սննդարար, դիւրամարս և ամեն տեսակ միսերու հետ կրնայ եփուիլ, ինչպէս նաև զանազան համեմներու հետ: Այս է պատճառն որ դետնախնձորն ախորժելի ուտելիք մ'է միշտ:

Կանաչ բանջարեղէնը սովորաբար այնքան սննդարար չէ, այլ շատ մարսողական, և ամառնային ջերմ օրերն ուտելու յարմար են, զովացուցիչ լինելով:

Թարմուտն և լոբէն սննդարար են և դիւրամարս, մանաւանդ երբ չափէն աւելի չուտէր մարդ և միսի հետ կ'ձաշակէ: Իսկ չորցած ոլուն ու լոբիան աւելի դժուարամարս են և լաւագոյն է ուտել զանոնք ճրգմուած, ինչպէս նաև խոշոր ստեպլինները:

Եփն, եղբրը, հալըն, ըսկալաճիք այնքան սնունդատու չեն, թէ և դիւրամարս, լախուրը, վայրի ըստեպլին, գոճմորուն նոյնպէս շատ սննդարար չեն, առաջին երկու բանջարեղէնն զրգուիչ են:

Կալաճիք չէ այնքան սննդարար, և շատ անձինք դժուարաւ կ'մարսեն, սակայն երբեմն ուտելու վարժիլն անպատեհ չէ:

Եփած սննդարար չէ, իսկ ընդհակառակն սանկը բաւական սննդարար և համեղ է, այլ դժուարամարս: պէտք է զգուշութեամբ ընտրել սունկն և չափաւոր ուտել: Լաւ սունկը կ'աճի անտառներու եզրը, դալարաւէտ հողերու, մամուռներու կամ արեւահար մարգերու վրայ: Անուշ հոտ ունի, փափուկ և ախորժելի համ, պինդ և կարուկ հիւթ: Պէտք չէ բնաւ քաղել այս սունկերն որ կ'փոխն և երբոր տաք օդին կտրենք՝ կապուտակ դոյն մը կ'առնուն: Սունկը պէտք է մաքրել, կոթունն, թերթիկներն և անոր

խողովակի պէս ծածկոցը հանել. ապահովութեան համար՝ պէտք է ստիկէն ետք՝ ժամանակ մը քացա- խախառն ջրի մէջ թաթխել, ապա լուալ և ուտելու ատեն համեմել:

Մնեքէն, աղանը, բողն և ուրիշ նուազ կարեւոր բանջարեղէններ կերակուրի հետ իրբեւ ամօքանք կ'ուտուին: Քարնան՝ շատ փափուկ և առողջարար ուտելիք մ'է ծներեկը. աղցանն ու բողլը հում կուտուին, բայց պէտք է լաւ համեմել, որպէս զի դիւրաւ մարսուին:

Շողճաճ սննդարար չիլնելով աւելորդ է խօսիլ:

Սունկ և սպինակերպ սունկը բաւական սննդարար են և համեղ, այլ դժուարամարս:

Միրգ. — Ինչպէս տանձ, խնձոր, նարինջ, դեղձ, սեխ, ծիրան, կեռաս, ելակ, խաղող, սաւոր և այլն, զովարար են և մեղմիչ երբոր հում կ'ուտուին:

ԱՐԳԱՆԱԿ. — Կովու մսի արգանակն՝ երբ լաւ եփւած է և անձարալ, սննդարար և դիւրամարս կ'լինի: Երբ արգանակն այնքան հիւթեղ չէ, պէտք է անոր հետ խառնել հաստեայ կամ որ և է փոշի, (fécule) որպէս զի զօրանայ: Արգանակն աւելի համեղ ընելու համար ստէպ կը համեմեն այլ և այլ տեսակ ընտիր բանջարեղէններու հետ եփելով: Ստէպ ճարդ կ'գործածեն բանջարեղէն կերակուրներ պատրաստելու համար, նոյնպէս վտիտ ու չոր միսեր եփելու համար, որպէս զի աւելի կակուղ լինին: Միսի սարարառ ու ձարալը պէտք է միշտ թարմ գործածել, իսկ եթէ թթուած լինին՝ հարկ է ջուրի մէջ եփել, յետոյ թողուլ որ սպղի և ջրէն հանելէն ետք՝ վերստին հա-

լեցնել: Իւղոտ նիւթերն աւելի դիւրաւ կ'մարսուին քան թէ միսը:

Կաթը մանկիկներու համար մէկ հատիկ ընտիր սընունդ է, վասն զի անոնց սննդեան համար ամեն կարեւոր տարրները կ'պարունակէ, ինչպէս նաև հանքային նիւթեր:

Կոլմ-ըստ կաթն պատուական սնունդ մ'է և մասնաւորապէս տղոց շատ յարմար, ինչպէս նաև փափկակազմ, ջղուտ և սրտի հիւանդութիւն ունեցող անձերու համար, ստէպ եփուած կ'գործածուի թան, արգանակ և ուրիշ շատ ուտելիքներ պատրաստելու համար:

Կարաճը, երբ ընտիր է՝ ունի բաց դեղին գոյն, թեթեւ հոտ, որմէ կ'իմացուի թէ թթուած չէ, նոյնպէս անուշ և ախորժելի համ:

Սյա յատկութիւններն ունեցող կարազը դիւրամարս է, կարագով կ'չինեն զանազան ուտելիք, բըլլիթ, կտապ և ուրիշ խմորեղէններ:

Պանիրը երբ շատ պանիրա կ'պարունակէ (այսինքն ազօրէ նիւթ) սննդարար է, վասն զի ունի իր մէջ դրեթէ այն տարրներն որ կ'գտնուին միսին մէջ, և որովհետեւ իւղոտ նիւթեր ալ կ'պարունակէ, դըժւարաւ կ'մարսուի եթէ շատ ուտուի, մանաւանդ նոր չինուած պանիրը: Իսկ այն պանիրն որ խմորումէ և կամ բորրոսէ աւրուած է շլտասակար է: Էրէի մսին պէս՝ պանիրն ուտել պէտք է՝ երբ լաւ չինուած է և համեմուած. այն ժամանակ դիւրաւ կ'մարսուի, նոյնպէս կ'օղնէ կերակուրը մարսելու, այս պատճառաւ ճաշէն ետքը քիչ մը պանիր ուտելը լաւ սովորութիւն է:

Պ Ա Ս Թ Թ.

ՆՆՆՊԱԿԱՆ ԸՄԱԿԵԼԻԲ. — Ջրային. — Խմորեալ. — Համնուտ. — Թրուուտ:

ՍՆՆԴԱԿԱՆ. — Ամեն գործարանաւոր էակ ապրելու համար կարօտ է հաստատուն և հեղուկ նիւթերու, բայց շատ աւելի նեղութիւն կ'ընէ երբոր ըմպելիքէ կ'զրկուի քան թէ կերակուրէ, վասն զի ծարաւն աւելի բուռն պիտոյք մ'է քան թէ անօթութիւնը. այս է պատճառն որ երբ մէկն անկենդանութեան նշաններ ցոյց տայ, անոր ըմպելի տալով կենդանութեան կը բերեն: Սննդական ըմպելիները կը բաժնուին չորս տեսակի. Զբայն, Խմորեալ, համնուտ և Խիւսայն:

ՋՐԱՅԻՆ ԸՄՊԵԼԻ. — Այս կարգինմէջ առաջին ու անհրաժեշտ ըմպելին ջուրն է, ինչ որ մարմնոյն մէջ կ'ելնէ ու կ'մտնէ՝ ջուր կ'պարունակէ, առանց ջրի ո՛չ արիւնը չըջան կ'ընէ և ոչ միւս հեղուկները, նոյնպէս դնդերներն իրենց առձգութենէ կ'զրկուին, հետեւապէս չարժումը, չըջարեութիւնը և տաճումը կը դադրին. ուրեմն ջուրն ամենէ աւելի բնական ըմպելին է:

Չուրին տեսակը լաւ է, երբ վճիտ է, (այսինքն երեսն և յատակը բնաւ դիրտ չունենար) անհոտ, անդոյն և անհամ, այսինքն որ և է մասնաւոր համ չունենայ. վասն զի իր ներգործութիւնը պիտի լինի միայն ախորժելի թարմութեան մը զգայութիւնը: Չուրն այս յատկութիւնները կը պարունակէ՝ երբ լուծեալ

օդ և մթնոլորտին ածխային թթուն կը պարունակէ, և ամեն մէկ լիտրէի համար միայն հարիւրերորդ կը բամ ածխաթթուի կիր: Օդն անոր թարմութիւն կը տայ, ածխային թթուն մարսողութեան կ'օգնէ և կիրքն ստամոքսին թթունները լուծելու. ահա այսպէս ջուրը մարսելի կ'դառնայ: Այս վիճակին մէջ ջուրն կ'լուծէ աճառը, լաւ եփելու կ'օգնէ, և չոր բանջարեղէնները կ'կաղկեցնէ, հետեւապէս սննդարար է և անարար: Անօդ ջուրն անհամ է, ծարաւը չանցնէր, ծանր է և դժուարամարս, այսպէս է անձրեւի ջուրը, որ աւելի լաւ կ'լուծէ աճառն և աւելի լաւ կ'եփէ չոր ընդեղէնը քան թէ ուրիշ տեսակ ջրեր:

Աղբիւրներու և հրերու ջրերը կը խմուին երբ Օ, Յ սանդղիկրամէն աւելի հանքային նիւթեր և գործիական մարմիններ չեն պարունակեր: Իսկ երբ հանքային նիւթերէն Օ, Յ սանդղիկրամ աւելի և մինչև անգամ կիրքի ծծմբուտ նուազ կը պարունակեն՝ ջրերը կ'լինին հաստ կամ թթու, այսինքն աճառը չեն հալեցըներ առանց կտորներ հանելու, որով անյարմար կ'դառնան լուացքի, չոր բանջարեղէնները կ'կարծրանան երբոր այդ տեսակ ջրով եփուին, նոյնպէս այդ ջուրը դժուարաւ կ'մարսուի, քիչ շատ դառն է, սաներուն մէջ կոշտ լաւ մը կ'դոյացնէ և ստամոքսը կ'ծանրացնէ, երբեմն քարի հիւանդութիւն տալով:

Լճային և Զբայններու ջրերը գործածել պէտք է, վասն զի ոչ միայն հանքային և այլ փառն մարմիններ պարունակելով մարսողութիւնը կը խանգարեն, այլ և փորհարութիւն կը պատճառեն և ուրիշ աւելի ծանր ցաւեր:

Չրին մաքրութիւնը կարելի է հաստատել եթէ քննուի և իմացուի որ մեր վերը յիշած բոլոր յատկութիւններն ունի թէ ոչ, և եթէ եռուումով չպղտորիր:

Աւելորդ է ըսել թէ ինչպէս կարելի է մաքրել ջուրը, քանի որ անբաւական են ամենէ լաւ միջոցները, և մանաւանդ՝ քանի որ միշտ կարելի է ըմպելի լաւ ջուր ճարել: Լաւ ջուրը ձմեռը բարեխառն և ամառը զով պէտք է լինի և այս պայմաններն ունին աղբիւրի ջրերը:

ԽՄՈՐԵԱԼ ԸՄՊԵԼԻՔ. — Մաքուր գինիներն որ շատ նոր չեն մարմինը կ'կազդուրեն և դիւրաւ կը մարսուին, այս պայմանով սակայն որ չափէն աւելի չը խմուին: Գինին աւելի կը յարմարի թոյլ և աւշային կազմ ունեցող անձերու, ցուրտ ու խոնաւ երկրի բնակիչներու և տարեւոր մարդերու, որպէս զի ոյժ և աշխուժութիւն ստանան: Բայց սխալ է այն կարծիքը թէ՛ գինին սննդատու է և հետևապէս պիտանի, քանի որ անոր կաղմիչ տարրերը, որ են ալքոլ, թեղջի փոշի, գինեմրուր և այլն, բնաւ արիւն չի ներու չեն օգներ:

Հիւսիսային բնակիչներու լաւ և ուժեղ կազմը՝ ւածքը, ինչպէս նաև գիւղացիներուն՝ որ գինի չեն խմեր, բոլորովին կ'հաստատեն որ գինին մեզի կարեւոր չէ որքան ժամանակ որ քաջաւորը ենք: Իսկ հակառակ պարագայի մէջ՝ բժիշկը կ'որոշէ և կ'պատուիրէ գինի խմել կամ իրրև դեղ և կամ իրրև կենսասպահիկ միջոց: Իսկ եթէ այս պէտքը չգագայուի, գինին տեսակ մը սերճանքի առարկայ կ'ըլլայ և եր-

բեմն շատ վնասակար. տղոց կարելի է գինի տալ, եթէ պէտք գրացուի՝ ջրի հետ խառնելով:

Գարեջրերը թեթեւապէս մարսողական և գրգռուիչ և նպաստաւոր են առողջութեան, վասն զի դառն, համեմուտ տարրներ և քիչ մ'ալ ալքոլ կը պարունակեն. սննդարար են, վասն զի բորակուտ լուծեալ նիւթեր ունին, որոց սննդական յատկութիւնները նման են համակչիւ հացի մէջ գտնուած յատկութեանց: Այս պատճառաւ կ'ըսեն թէ գարեջուրն արիւն կ'չինէ:

Թեթեւ գարեջրերն առողջասուն, զովարար, դիւրամարս ըմպելիներ են, որ չեն գինովցըներ և ստամոքսը կ'գրգռեն: Գործաւորներուն համար այդ գարեջրերն նախաւեճար են քան գինին, վասն զի աւելի կազդուրիչ նիւթեր կ'պարունակեն, որով աւելի ոյժ կ'ստանան, և այնքան ալքոլ չունին, որ չափէն աւելի կ'գրգռէ և մարդուս ոյժը կ'սպառէ:

Ուժեղ և թանձր գարեջուրը ծանր է, ուչ կ'մարսուի և շատ սննդարար է, չափէն աւելի գործածելով մարդ կրնայ սաստիկ գիրնալ: Գարեջուրն և ուրիշ կազային ըմպելիներ, կամ անոնք որ ստամոքսին մէջ կազ կ'արտադրեն՝ մարսողութիւնը կ'դիւրացընեն: Աններելի է պաղ ըմպելիներ խմել երբ մարդ քրտնած է, պէտք է կամ քիչ մը տաք ջրով եղկել և կամ անոնց մէջ եփած կամ տաք հացի կտոր մը թաթխել: Ասկէ դատ՝ խմելէն առաջ պէտք է լուրջէ մը, ձեռները և մի քանի վայրկեան սպասել, վերջը կարեւոր է շարժիլ:

Այսօրեան կամ ոգիւնց ըմպելիները գրգռիչ են և խ-

կոյն ստամոքսին, ապա ուղեղին վրայ կ'ներգործեն: Երբ ալքօլը արեան մէջ կ'մտնէ և թթուածնի հետ կ'միտանայ այրում կ'պատճառէ՝ բարեխառնութեան աստիճանը բարձրացնելով, այնպէս որ երակային և ջրային դրութիւնը կ'գրգռէ, և ասկից կ'ծագի յուզում, գրգռութիւն, և ապա գինովութիւն, երբ այս ըմպելիներէն չափէն աւելի խմուի:

Այլ կարծուի թէ ալքօլեան ըմպելիներու ներգործութիւնը պաղ երկիրներու մէջ կարեւոր, և խոնաւ երկիրներու մէջ օգտակար է, մանաւանդ այն գործաւորներուն նկատմամբ որ մարմնական ոյժի կարօտ են աշխատելու համար: Բայց այս կարծիքն անհիմն է, վասն զի ալքօլին ազդած տաքութիւնն ու զօրութիւնը ժամանակաւոր է և մարմինը շուտով կը տկարանայ չափէն աւելի ոյժ սպառելով:

Այս իրաւ է որ համեմուտ և տաք ըմպելիներն առանց գրգռութիւն տալու մարմինը կը զօրացնեն: Ուստի ծանր վնասներ կրնան առաջ գալ թէ՛ Փիզիզապէս և թէ՛ բարոյապէս երբ մարդ նօթի եղած ատեն ալքօլ պարունակող ըմպելիներ խմէ: Բնաւ հարկ չկայ ոչ գրգռիչ ըմպելիներով ախորժակն աւել և ոչ ճաշէն ետքը մարսողութիւնն երազել: Չափաւոր աշխատութիւնը կ'բանայ ախորժակն և կանոնաւոր ժուժկալութիւնը չտախպեր մեզ ծանր ըմպելիներ խրմել ճաշը կամ ընթրիքը մարսելու համար: Մանաւանդ կերակուրէն ետքը և անկողին մտնելէ առաջ, պէտք է զգոյշ լինիլ և ոգելից ըմպելի չճաշակել, որպէս զի ուղեղը չգրգռի: Եթէ երբեմն մարդ բացառիկ պարագայի մէջ գտնուի, ինչպէս խնձոյքի կամ

հանդէսի մը մէջ, ուր ըմպելիներ կ'մեծարեն, պէտք է ընտրել այնպիսի ըմպելի մ'որ քիչ ոգի պարունակէ, և այս կարգէն են Կիւրաձն, անիլի, մարսաէն, անանիսի ոգի և այլն:

ՀԱՄԵՄՈՒՏ ԿԱՄ ՀՈՏԱԻՆՅՑ. — Այս ըմպելիներն որ սովորաբար կ'գործածուին, են սորձ, Բէյ, Գորձ:

Ասոնց մէջ առաջին կարգը կ'բռնէ սուրճը, որ երբ ընտիր տեսակէ, նոր և քիչ խորոված է, շատ ախորժելի համեմուտ ըմպելի մ'է, գրգռիչ և կազդուրիչ, որ ոգելից ըմպելիներու ամեն օգուտներն ունի, այլ ոչ վնասները: Եւահա այս պատճառաւ սուրճին գործածութիւնը ընդհանուր եղած է:

Երբ սուրճը ոչ շատ ուժեղ և ոչ շատ տաք է, աշխատութեան եռանդը կը գրգռէ և մտային զբաղմունքը կ'ղեկարայնէ: Երբ առտու նախաճաշիկի ժամանակ առնուի՝ քիչ մը կաթով, մարմինը կ'տաքցնէ և կը զօրացնէ, իսկ եթէ ճաշէն անմիջապէս վերջը խմուի, աւելի ուժեղ և անկաթ՝ մարսողութեան կ'օգնէ, առանց գրգռութեան, մինչդեռ ճաշէն ետք առնուելով՝ մանաւանդ դիչերը, ուղեղը կ'գրգռէ և քունը կ'ցրուէ, եթէ շատ թեթեւ չէ: Ահա այս պատճառաւ զօրաւոր սուրճը արթուն կը պահէ մարդս և անոր կ'օգնէ յոգնութիւն, հսկում, տաքութիւն, անօթութիւն և ծարաւ կրելու:

Սորձը, քանի որ տկարութեան պատճառներու վրայ կը ներգործէ, աւելի օգտակար է զբազմաներու, ինչպէս նաեւ տաժանելի աշխատութեան պարպող, խոնաւ բնակարաններու մէջ ապրող անձերու համար, կամ անոնց համար որ թոյլ, տխուր և կամ մեղամաղձիկ բնութիւն ունին:

Ընդհակառակն՝ դիւրագրգիռ անձինք պէտք չէ որ սուրճ ստէսլ գործածեն, իսկ տղայք թեթեւ կամ շատ կաթով սուրճ կրնան խմել: Ամառուան տաքին աշխատող մշակներուն համար պատուական ըմպելի է երեկոյեան թեթեւ սուրճը՝ քիչ մը շաքարով և օղիով, վասն զի այս ըմպելին ծարաւը կ'անցնէ և ոյժ կ'տայ, նոյնպէս նախամեծար է սուրճ գործածել, քան թէ ոգելից ըմպելի, երբ մարդ ամառը կը ճամբորդէ և ջերմութեամբ ու ծարաւով կ'տառապի:

Թէչը, որու ներգործութիւնը մարմնոյն վրայ այնքան չտարբերի սուրճէն, կրնայ խմուիլ զուտ կամ կաթով, թէպէտ և թէչը նուազ աննդարար է քան սուրճը: Առաւօտուն՝ իբրեւ նախաճաշ՝ չափաւոր կաթով թէչ գործածելը, ինչպէս իրիկունը պահելէն մի քանի ժամ առաջ, անպատեհութիւն մը չունի, սակայն թէչը ճաշէն անմիջապէս ետքը խմելը սուրճին պէս՝ այնքան օգտակար չէ:

Տարբը շատ աննդարար ըմպելի մ'է, վասն զի քառան աւելի ազօգային նիւթ կ'պարուենակէ քան թէ ալիւրըն, քսանպատիկ աւելի պարարտ նիւթ և խիստ շատ փոշի: Տուրմը երբ աւելի կաթով կը պատրաստուի քան թէ ջրով՝ կատարեալ կերակուր մ'է ոչ միայն զօրեղ, շնչային և աննդատու, այլ և կ'նըպաստէ մարմնոյն ճարպային մասերուն պահպանութեան: Նորաբոյժ հիւանդներու և տկար անձերու համար պատուական նախաճաշ մ'է, բաւական է որ լաւ ստամոքս ունենան, վասն զի չէ ամենուն համար դիւրամարսելի տուրմը: Ուստի աւելի յարմար է տուրմըն իբրև նախաճաշի քան թէ իբրև ընթրիք, թէ և

կարելի է շատ թեթեւ ընել աւելի ջուր խառնելով քան թէ կաթ:

ԹԹՈՒՈՒՏ. — Այս տեսակ ըմպելիներն այնքան ըստէս չեն գործածուիր, որովհետեւ զով ևն և ճաշակի ախորժելի, ամառները կ'խմուին զովանալու համար, կամ նորաբոյժներու կ'տրուին որ դեղերը մոռնան և անտրտունջ կրեն իրենց ցաւերը: Այս տեսակ ըմպելիներ չեմք կ'կոչուին, այսինքն օչարակներ լինելու կ'գործածուին, նարնջի, կիտրոնի, հազարջի և մորի ջրով, քացախ և մեղր գործածելով. ասկից զատ՝ կան նաեւ կաղային ջրեր և այլն: Սակայն պէտք չէ ստէսլ գործածել, վասն զի չուտով ըստամոքսը կ'յոգնեցնեն, մարսողութեան խողովակը կ'զրգուեն և կրնան զանազան հիւանդութիւններ յառաջ բերել: Զովանալու համար կարելի է գործածել ամառը «էլ» ջրով խառնուած քիչ մը օղի, որ ստամոքսին ծանրութիւն չտար:

Գ Ա Ս Ի.

Համեմտեմք. — Աղային. — Թրուպին. — ձարպուտ. — Բովիեային. — Ծծմբուտ. — Շամբային. — Ուտեսաի չափը:

ՀԱՄԵՄԱՆՔ կամ ԲՈՎԻՁԱՅՔ. — Այս նիւթերը կը գործածուին կերակուրներու հետ, որպէս զի ճաշակի աւելի համեղ քան, աւելի դիւրամարս լինին և ախորժակ զրգուեն: Շատ տեսակ համեմներ կան որ

կրնան բաժնուիլ այս կերպով. աղայն, խնուաշ, ճարպոս, բովիճայիշ, շճճբոս, պնդիւ և շատրային :

ԱՂԱՅԻՆ. — Խոհանոցի աղը կամ ծովային աղը գործածական և անհրաժեշտ համեմն է. վասն զի աղ կայ արեան, մարմնոյ հիւսուածքին և աւիճներու մէջ, հետեւագէտ պէտք է միշտ մատակարարել այդ նիւթը մարմնական կազմուածքին : Աղը ոչ միայն կերակուրներուն վրայ կ'ներգործէ՝ ընդհանրապէս համեմունքու պէս, այլ և յառաջ կ'ըբերէ տրճուելը, երակային արիւնը շնչերակային դարձնելու և թթուածինը ծծելու կ'օգնէ : Ինչպէս նաեւ մազճի, ստամոքսային աւիճի բաղադրութեան կ'նպաստէ և այլն : Պէտք է մանաւանդ աղ դնել ճարպուտ, իւղոտ և ալիւրոտ նիւթերու մէջ :

Չարտահաս անձինք պարտին 20-30 կրամ աղ գործածել 24 ժամու մէջ, այս կանոնը դիւրին է պահել, վասն զի մեր բոլոր կերակուրները, մինչեւ անգամ շաքարուտ ուտելիքը բնապէս աղ կ'պարունակեն : Ամենէ աննդարար կերակուրներն առանց աղի անբաւական կ'լինին և եթէ մարդ ծովային աղ գործածելէ դադրի՝ հետզհետէ կ'հիւճի :

ԹԹՈՒԱՅԻՆ. — Այս համեմներն են կիտրոնը, տիմորմը, թրթնջուկը, բողկուկը, ճիթապտուղը, կապարը, թթու խնձորը, քացալտ, գինեգարեան և լէմոնի թթուներ : Եթէ քիչ քանակութեամբ առնուին այս համեմներն՝ կերակուրներուն համը կ'աւելցնեն, և հիւթեղ ու իւղոտ ուտելիքը դիւրամարս կ'ընեն, ինչպէս ոստրէներն և աղցանը : Իսկ եթէ ստէպ և շատ գործածուին այս համեմներն՝ առողջութեան կ'օգնա-

սեն, այնպէս որ նիհարութիւն կ'պատճառեն և ալուաները կ'փտեցնեն :

ՃԱՐՊՈՒՏ. — Այս համեմներն են կարագը, ճարպերը և իւղերը : Ասոնք ստէպ կ'գործածուին իրենց բնական վիճակին մէջ (ինչպէս կարագը կամ կոգին պանիկներու համար և իւղեր աղցանի համար և այլն) : Եւ երբեմն կը գործածեն եփուած կերակուրներու հետ : Կարագով պտտրաստուած կերակուրները կալուղնալով և բնաթեղներն իրարմէ զատուելով աւելի դիւրամարս և փափուկ կ'ըլանան, քան թէ անոնք որ ճարպով կը պտտրաստուին : Կան այնպիսի երկիրներ ուր ձէթով կ'պտտրաստեն : Շատ ճարպուտ կերակուրները դժուարամարս կ'լինին և փորհարութիւն կ'պատճառեն :

ԲՈՎԻՃԱՅԻՆ և ԲԱՐԿ. — Այս համեմներն են համեմուկը, կինամոնը, մեխակը, հնգիկ ընկոյզը, կոճապղպեղը, դափնիլի տերեւներ, գիլի դեղահունաշ, նարինջի և կիտրոնի կեղեւները, թիւմը, ազապեղը, նուիկը և արջաակը : Երբ այս համեմները քիչ քիչ գործածուին նուազ մարսելի կերակուրներու համու հոտ կ'տան, ինչպէս են կաղամբը, չոլզամը, խեցգետին, իսկ երբ չարիւն աւելի ու յաճախ գործածուին զրգուիչ են և վնասակար :

ԾԾՄԲՈՒՏ. — Այս համեմներն են սոխը, սխտորը, բողկը և մանանխը : Ասոնք հում և անհամ կերակուրները դիւրամարս կ'ընեն, բայց պէտք է չարիւր գործածել, վասն զի կրնայ քիմքը խանգարիլ շատ գորեղ համեմներ գործածելով :

ՊՆԴԻՔ. — Այս համեմներն բուսային նիւթեր են

որ թեղոյի բնադաղ կ'պարունակեն և գրեթէ անդ որ-
ծելի են կերակուրներու մէջ:

ՇԱՔԱՐԱՅԻՆ. — Այս համեմներն են շաքարն և
մեղրը: Աղէն ետք ամենէ օգտակար և գործածական
համեմն է շաքարը: Այդ համեմն է որ սննդարար ու-
տեչեաց ախորժելի համ կ'տայ, ստամոքսը կ'զրգուէ,
և քմաց հաճելի է: Մեղրը կ'գործածուի մէկ քանի
խմորեղէն ուտելիքի և անուշեղէնի մէջ: Եթէ շա-
քարն ու մեղրը շատ ուտուի՝ զանազան հիւանդու-
թեանց պատճառ կը լինի: Գլխաւորապէս շաքարը
փորհարի հիւանդութիւն և ախտներու փտում կը
բերեն: Պէտք է մասնաւորապէս զգուշանալ ներկը-
ւած շաքարեղէններէ:

ՈՒՏԵՍՏԻ ԶԱՓՁ. — Ո՞րքան կերակուր կարելոր է
սնանելու համար: Եթէ սպրեւու համար պէտք է ու-
տել, պէտք չէ սպրիլ ուտելու համար, մանաւանդ
չափէն աւելի. վասն զի մարդ կերածովը չէ որ կ'սպ-
րի, այլ միայն կերածը մարսելովը: Առողջաբաննե-
րու մանրակրկիտ քննութեանց նայելով՝ ընդհանրա-
պէս մարդ պէտք եղածէն աւելի կուտէ, միմիայն հա-
ճոյքի համար: Բայց այս սովորութիւնը վնասաբեր
հաճոյք մ'է, վասն զի որկրամուղութեան արդիւնքն են
յօդացաւ, ստամոքսի ցաւ և ըզնդային գործողու-
թեանց չիտթութիւններ և այլն:

Տաք երկիրներու մէջ կերակուրներն այնքան առատ
պէտք չեն որ լինին, որքան ցրտադին երկիրներու մէջ,
վասն զի մարմնային կազմն աւելի թոյլ, աւելի են-
թակայ է գանդաղութեան և ստամոքսն աւելի ծոյլ:
Որովհետեւ տաք երկիրներու մէջ մարդիկ քիչ կ'շար-

ծին, այնքան մեծ ոյժ չեն սպառեր և հետեւապէս
այնքան ստեպ կերակուր ուտելու պէտքը չեն զգար
որքան ցուրտ կլիմայի տակ: Հիւսիսային երկիրներն
ուտելիքն աւելի հիւթեղ և կենդանային պէտք է
լինիլ քան թէ հարաւային կողմերը, որպէս զի մարդ-
արտաքին ցրտին դիմադրելու կարող լինի ներքին
ջերմութեամբ, և այսպէս մարդիկ աւելի ուժեղ և
գործունեայ կը լինին և իրենց ախորժակը կը սրեն:
Կենդանային սնունդն արիւնային գնախկները կ'ա-
ւելցնէ, ինչպէս նաև կենսական զօրութիւնը, մինչ-
դեռ բուսային սնունդն արիւնային կայլակները նը-
ւազեցընելով՝ կ'նուազեցընէ նաև մեր զօրութիւնը:

Բաւական և յարմար սննդաութեամբ՝ (այսինքն
խառն) մարդ իր կամաւոր և մտաւոր կարողութիւն-
ներն ազատօրէն գործածելու կարող կ'լինի:

Այսպէս ուրեմն լաւ սնունդ մը պիտի բաղկա-
նայ ազոդաւոր և շնչաբեր կերակուրներէ, այնպիսի
համեմատութեամբ որ հասախի, սեւի, բնաւորու-
թեան, անհատական զբաղմանց, եղանակներու և կը-
լիմայի համեմատ կ'իտիւուի: Բայց ամեն տեղ և միշտ
քանակութիւնն աւելի պէտք է լինի քանթէ կորուս-
տը: Արդ՝ որովհետեւ հաշիւ եղած է որ չափահաս
գործաւոր մը՝ արտաշնչութեամբ, քրանքով, թըրով
և այլն դուրս կ'տայ 1500էն մինչեւ 1400 կրամ նիւթ
24 ժամու մէջ, և թէ պէտք է այդ կորուստը լնուլ,
ածիլ և զօրանալ. հարկ է հետեւապէս որ ընդունի
առնուազն 1450 կրամ ուտեստ հետեւեալ համեմա-
տութեամբ. 200 կրամ միս, 750 կրամ հաց, 200 կրամ
բանջարեղէն, թամր միսափն, իսկ մնացած մտոր պի-

սի կաղմեն հեղուկները, ինչպէս սուրճը, դարեջու-
րը և այլն, որու միջին չափն է օրը կէս լիտր:

Այս ամեն սնունդը մի քանի անգամուան մէջ կ'առ-
նուի ամեն օր, որոշեալ ժամերու մէջ, և կարեւոր է
այս կերակուրի ժամերը կանոնաւորապէս պահել՝ ե-
թէ կուզենք քաջառողջ լինիլ: Ամառը մշակն առ նը-
ւազն հինգ անգամ կ'ձայէ և ձմեռը չորս անգամ,
ինչպէս նաև տղայք: Քաղաքաբնակ մարդը կարող է
միայն երեք անգամ օրն ուտել. խկ անգործ կամ
ուշ արթնցող մարդն՝ օրն երկու անգամ: Քանի ան-
գամ որ կերակուր ուտուի, պէտք է այս կանոնը
պահել: Առաւօտ դործի չսկսած և մանաւանդ դուրս
չելած՝ պէտք է նախաձայիկ ընել, որ կրնայ լինիլ
սուրճ կամ թէյ, կամ կաթ, կամ կաթով տաք տուրմ:
Տաք ըմպելի մը միշտ կարեւոր է ստամոքսը զրգուե-
լու, մարմինը տաքցնելու և ալխատութեան պատ-
րաստելու: Այս նախաձայիկին հետ պէտք է ուտել
պանիր, հաւկիթ, բլիթ կամ հաց և այլն:

Ճաշը պէտք է ընել կէս օրին կամ մէկին, անհրա-
ժեշտ է մանաւանդ գործաւորներու համար, որ նոյն
միջոցին կրնան նաև հանգչիլ և առաւօտուն՝ իրենց
սպառած ոյժը դարմանելով՝ նորէն գործի սկսիլ ա-
ւելի եռանդով: Օրը մի անգամ, և այն ալ երեկոյին
ձայելը վնասակար է, ստամոքսը կ'ձանրանայ՝ մանա-
ւանդ երբոր պառկելու ժամը մօտ լինի, միայն թէ
ուշ չօրակի մարդ, թէ և այս ալ իր վնասն ունի:
Իրենց գրատան մէջ ալխատող մարդիկ, և անոնք որ
մտաւորական գործերով կը պարապին, լաւ կ'ընեն
եթէ իրենց զբաղմունքը աւարտելն ետե ձաչեն:

Խոհեմութիւնը կը պահանջէ ժամը Յին ընթրել,
թեթեւ և ղիւրամարս կերակուրներ ուտել, որպէս
զի ուտելու յարմար ժամուն մարդ հանգչի:

Ճաշի և ընթրիքի ժամանակ պէտք է քիչ քիչ ջուր
խմել: Լաւ մ'ուտելէն ետեւ առատ ջուր ըմպելով
մարսողութիւնը կ'խանդարի և կ'դժուարի: Եթէ ա-
նօթի չէ մարդ՝ հարկ չկայ որ ուտէ, և ոչ ըմպելի-
ներով ստամոքսը գրգռէ, այլ ալխատութեամբ, կըր-
թութեամբ կամ արագաքայլ պտոյտ մ'ընելով:

Գ Ա Ս Ի Ա.

Մարտոյրիւն. — Դիւբեչու միջոցը. —
Խախաց. — Մամաց:

ՄԱՐՍՈՂՈՒԹԻՒՆ. — Բաւական չէ սնանելու հա-
մար ըստ բաւականին յարմար կերակուրներ ուտել,
հարկ է նաև այս մասին արդէն տրուած պատուէրն
անթերի կատարել: Կերակուրէն օգուտ քաղելու
համար պէտք է զայն մարսել: Արդ՝ մարսողութիւնը
չատխառնու փափուկ գործ մ'է, որ կրնայ արդիւրիլ
չափազանցութեան կամ անխոհեմութեան պատճա-
ռաւ:

ԴԻԻՐԵԼՈՒ ՄԻՋՈՅԸ. — Նախ պէտք է որ ստա-
մոքսը կարենայ պահել կլանելով ընդունուած և
ծամելով սննդատու խիւս դարձած կերակուրները:
Ստամոքսն անկարող է պահել զանոնք եթէ չափէն
աւելի շատ է կամ անմարսելի, եթէ առանց բաւա-

կան ծամուելու շուտով կընուած են, ինչպէս որ կրնայ պատահիլ՝ երբ մարդ արտորնօք ուտէ և ուտելու ժամանակ կարգայ, կամ եթէ շատ ըմպելի խմած է, այս պարագայիս մէջ մարսողութեան տեղ անմարսողութիւն յառաջ կու գայ: Բարոյական պատճառներ, զղուանք և այլայլութիւն կրնան նաև յառաջ բերել անմարսողութիւն:

ԽԱՆՍԱՅ. — Կարեւոր է որ սրտաբանացիք աւելն, որ մարսողութեան գլխաւոր դործակն է, բաւական քանակութեամբ գանուի ստամոքսին մէջ, որպէս զի հաստատուն կերակուրները լուծէ և խախտէ վերածէ (միսի հիւթ, թանձր արզանակ): Այդ ստամոքսային աւելն ըստ կարի արտադրելու համար է որ կերակուրներու մէջ համեմանք կը դնենք: Ասկէ զատ՝ կերակուրը ստամոքսին մէջ շարժելու պէտք ունենալով՝ կարեւոր է այդ շարժումն չարդիւիւել, միջափակ կամ նեղ հագուստ գործածելով: Նոյնպէս հարկ է զգոյշ լինիլ և որովայնին վրայ չպառկիլ, բուռն մարդանք չընել, մտաւոր ծանր աշխատութեամբ չզբաղիլ, պաղ ջրով չլուացուիլ, և մանաւանդ պաղ կամ տաք բաղանիք չառնել: Պտոյտ մը, զբօսալի բնութեցանութիւն մը կամ խօսակցութիւն մը կրնան դիւրել մարսողութիւնը:

Ստամոքսային մարսողութիւնը կամ խախտուած կը կատարուի 3-4 ժամու մէջ, սուանց ամենաթեթեւ և նեղութիւն կրելու:

ՄԱՄԱՅ. — Ստամոքսի մէջ խախտաց գարձած կերակուրը նորից աղեաց մէջ կ'անցնի, ուր՝ մաղձին, բանքէտսեան աւելին ազդ եցութեամբ մնասմբ մը

ճամպ կամ սննդատու հիւթ կ'գառնայ, զոր անմիջապէս արիւնն և հիւսքը կը ծծեն. և ահա այս է բուռն սննդառութիւնն: Իսկ կերակուրին մնացորդն որ մամայ չկրնար դառնալ, հաստ աղիքէն կ'անցնի, բոլորովին կը տարաբաղադրի և մարմնէն դուրս կը վտարուի:

Զրային և ոգելից ըմպելիներն՝ որ ոչ խախտաց և ոչ մամայ յառաջ կը բերեն, կը ծծուին ստամոքսին և նուրբ աղեաց երակներուն միջոցաւ, լեարդէն կ'անցնին և արեան կը խառնուին. ապա երկկամունքն այս վերջինէն կը բաժնէ ըմպելեաց ջրային մասն՝ որ մարմնէն դուրս կ'ելնէ:

Գ Ա Ս Ի Թ.

Գ. ԱՐՏԱՀԱՆՍԱԿԱՆՔ. — Վիժանք. — Մարբային էիրա. — Թուք. — Իրիւք. — Մեղ:

ՎԻԺԱՆՔ. — Այն գործողութիւնն որով մարմնէն դուրս կը հանուին հեղուկներ և նիւթեր՝ վիժանք կ'ըսուի: Եթէ այդ նիւթերը մնան մարմնոյն մէջ առողջութեան կը վնասեն: Ասոնք են փրփուր, խոտը, իւրիւր, փշ, և այլն:

Ունտի կերակուրներու մարսողութիւնն որքան օդտակար, նոյնքան կարեւոր է այդ նիւթերուն վիժանքն, որ՝ եթէ պատճառաւ մ'արդիւրուի կամ չափէն աւելի դրդուուի, կրնայ շատ ծանր հիւանդութիւններ յառաջ բերել:

ՄԱՐԹԱՅԻՆ ՔԻՐՏ . — Մարմնոյն կաշիին վրայ ե, իւրեցած բարակ գոլորչին է մորթալին քիրտն, որ արիւնէն դուրս կ'հանէ անօգուտ նիւթեր: Արդ՝ եթէ չհանուին այդ նիւթերն՝ արիւնը կրնայ վատթարիլ, որով յառաջ կու գան խոցեր և մարմնային ընդհանուր անհանդստութիւն: Հետեւապէս պէտք է քիրտն արգիլող բաներէ զգուշանալ, ինչպէս անմաքրութենէ, որ կաշին ծակախոցները կը գոցէ, ցրտէ և խոնաւութենէ:

Երբ թեթեւ քիրտը ծանր աշխատութեամբ կամ սաստիկ ջերմութեամբ կ'աւելնայ՝ յորդառատ բրդն կ'դառնայ, այսինքն գլուխն ու մարմինը կ'թրջուին: Քրտինքը վնասակար չէ երբոր յանկարծօրէն չարգիլուի, և երբոր շատ ստէպ չպատահիր, պարագայ՝ որով կրնայ մարմինը ակարանալ: Իսկ եթէ յանկարծակի քրտինքն արգիլելու փորձ ընենք՝ կրնայ յառաջ գալ փողացաւ, տենդային հարբուիւ, դնդրացաւ և թոքացաւ: Աստի պէտք չէ արգիլել քիրտն և ոչ անոր հիւթերը ներս մելել միջփակներու միջոցաւ, որ քիրտ կը գրգռէ բայց չթողուր որ անոր հիւսքէն դուրս ելնէ. նոյնպէս պէտք չէ քրտնած ժամանակ անդործութեամբ պաղիլ, այլ չափաւոր կերպով շարժիլ, կամ լաւ ևս, եթէ հնարը կայ, թրջած շապիկը հանելով լաւ մը սրբուիլ և թեթեւ մը տաքցած նոր շապիկ մը հագնիլ: Եթէ կարելի չէ ձերմակեղէն փոխել, հարկ է ցրտէն պատաստարիլ և կազդուրիչ ըմպելի մը խմել, մանաւանդ սուրճ:

ՌՈՒՔ . — Լորձային վիժանքը կամ թուքը մա-

դատք քահուելով դուրս կը հանուին: Այս արտաքսուան կը պատահի մանաւանդ երբ շնչառական ուղիները խանգարուած են, վասն զի՝ բնական վիճակի մէջ՝ թուքը կ'արտադրի և կ'արտաքսուանայ ու է դժուարութեան: Տօխպ համեմունքը կը գրգռեն թուքը:

ԽԼԻՆՔ . — Հուզւոր հեղուկ մ'է խլինքն աշային ջրով շինուած որ, լորձուքին պէս, բնաւ ուշադրութիւն չգրաւեր ցորչալի շնչառութենէ անհանդստութիւն մը չենք զգար. ունգային փոսիկները պէտք է որ միշտ ազատ լինին և ոչ զոց չորցած հուզով կամ քթախոտով: Հարկ է մանաւանդ պատուիրել տղոց որ պէտք եղած ժամանակ իրենց քթով խնջեն և ունգային հուզը վեր չքաշեն, վասն զի եթէ այսպէս չընեն վերջէն ծանր նեղութիւններ կը կրեն:

ՄԵՁ . — Գրեթէ բոլորովին ջրով բազազրուած է մէջն, որու մէջ լոյծ վիճակի մէջ կը գտնուին սուսակ մը հանքային աղի և դործիական նիւթեր:

Պէտք է որ աւելորդ նիւթեր և վիժանքն ազատօրէն դուրս ելնեն մարմնէն, բնական ըսուած գործողութեամբ և կանոնաւորութեամբ: Շատ վտանգաւոր է պահել մարմնոյ կարիքը: Միգաղահութիւնն և որովայնի պնդութիւնը կրնան տեղի տալ ամենածանր հիւանդութեանց որ միշտ բոլորովին չեն բժշկուիր: Հարկ է հասկնայնել տղոց այսպիսի անզգաւորութենէ և ծուլութենէ ծագելիք վտանգները:

Գ Ա Ս Ի Ք .

Ե. ՇԱՐՑՄՈՒՆՔ . — Կրթութիւն . —
Պտոյտ . — Մարմնամարզ :

ԿՐԹՈՒԹԻՒՆ . — Չափաւոր կրթութիւնն այնքան պիտանի է մարդուս որքան օգն ու կերակուրը : Կրթութիւնն արիւնը կ'երարդէ , գործարաններու կենսական ջերմութիւնն ու գործողութիւնը կ'աւելցընէ , ոսկրները , ղնդերքն ու կուճքը կը զօրացընէ , մարսողութիւնը կ'ղիւրացընէ , սննդառութիւնը կը կանոնաւորէ , իմացականութեան զարգացման կը նպաստէ , ախորժակ կը բանայ և քնանալու տրամադրութիւնը կը գրգռէ : Ընդհակառակին կրթութեան պակասութենէ յառաջ կու գան գործիական պաշտօններու տկարութիւնն և այս պատճառաւ կը սեն թէ կարգաւ հանգիստը մահ է : Ամենէ լաւ և ղիւրին կրթութիւնն է պտոյտն արտերու , անտաններու , մարդերու և քիչ շատ լեռնոտ վայրերու մէջ , որպէս զի զանազանութիւն լինի : Իսկ ո՛վ որ կը զաւարթի կրթութիւնն աւելի օգտակար ընել , պէտք է որ զանազան բոյսեր ժողովէ , միջատներ և պէտք է որ զանազան բոյսեր ժողովէ , միջատներ և անկային նիւթեր հաւաքէ և քննէ , ղիտէ ինչ որ իր առջևը կ'ենէ : Այս նպատակին պէտք է ոսպնակերպ ապակի մը և բառղիբ մը : Բնական զիտութիւնները սորվելու լաւագոյն միջոցն այս է : Կարելի է նաև դաշտանկարներ յօրինել :

Պէտք չէ բուռն արշաւներ ընել , վասն զի ի վերջ կրնայ արտի հիւանդութիւններ պատճառել : Արդ՝

երբեմն կը սպառակի որ մարդ իր դաշտային պտոյտէն վերադառնալու կ'ուշանայ , այնպէս որ կ'ըսկսի շտապիլ որ մութը չկոխած տուն մտնէ կամ կերակուրին համնի : Այս բանէն զգուշանալու է . բայց եթէ անհրաժեշտ է փութալ , պէտք է բերանը դոցել , ուսերն ընդլայնել և արագ այլ կարճ ջայեր առնել , մանաւանդ երբ խմբովին կը քայլեն մարդիկ : Մանր տղոց հետ պտոյտ ընելու ծամանակ մայրերն ու դայեակները պարտին զգուշանալ զանոնք թեէն բռնելով զեանէն վեր վերցընելու , որպէս զի առուակէ կամ ջրնդէ մը անցնին կամ սեմէ մը վեր ելնեն : Այսչափը բաւական է անոնց թեւը խախտելու . ուստի պէտք է տղայքը մէջքէն բռնելով վերցընել : Գարձեալ մանր տղայքը խնդացընելու համար մեծ անխոհեմութիւն է զանոնք օղին մէջ վեր նետել , վասն զի իրենց ուզեղը կրնայ վիրաւորիլ զանձին զարնելով : Իսկ տղայք պէտք չէ որ զբօսնլու մտօք մանկիլ մ'իրենց բոլորախը դարձնեն , մինչեւ որ թալիւհար լինի և վար ընկնի , վասն զի դարձեալ ուզեղն է որ կը տառապի . նոյնպէս պէտք չէ կռնակը զարնել , և այս այնքան վտանգաւոր է որքան կուրծքէն զարնելն : Եւ սակայն ամեն վայրկեան այս վատ սովորութիւնն ի գործ կը դրուի : Բայց որովհետև վերին անդամները պտոյտներուն մասնակից չեն լինիլ , ուրիշ կրթութիւններ ալ կարեւոր են՝ մարմնոյն ամեն կողմերը շարժման մէջ զնելու համար : Ահա այս տեսակ խաղերն են բերդախաղը , արագակառը , ձիալարժութիւնը , սահնուկը , շրջանախաղը , լոյղը , սրախաղը ,

հրացանով կրթութիւնը, գնդախաղն և ամեն այն մարդանքն որ ճարպիկութիւն, սրտտեսութիւն, արագաշարժութիւն և կանոնաւորութիւն կը պահանջեն, ինչպէս որսորդութիւնն և վերջապէս և մանաւանդ մարմնամարզութիւնը:

ՄԱՐԾՆԱԿԱՐԶ. — Այս կրթութիւնը կը զօրացնէ դնդերային դրութիւնը, մարմնայն դիրքը շտապ կը պահէ, կը բարձրացնէ լանջն, որ այսպէս աւելի հեշտիւ շունչ կ'առնէ: Գարձեալ մարմնամարզը շարժումներուն ոյժ կ'ազդէ և բոլոր մարմնային յօրինուածին կանոնաւոր և ներդաշնակ զարգացումն կը դիւրացնէ, նոյնպէս կը ներդրածէ տղոց բարոյականին վրայ, քանի որ կ'օգնէ մտքին որ մարմնայն վրայ տիրապետէ և ասոնց կորովութիւն տուող յատկութիւնները կը պահպանէ, ինչպէս արիութիւն, արթնութիւն, համբերութիւն և շրջահայեցութիւն: Հիմա մարմնամարզական կրթութիւններն, աղջկանց համար, աւելի շնորհալի և վայելուչ շարժումներով կը կատարուին քան թէ քրիստոնէական ուժով: Օրիորդներու մարմնամարզը գլխաւորապէս ազատ շարժումներու, զանազան պարզ խաղերու, բնական քայլուածքի և թնտուածքի վարժութիւն մ'է: Ուստի մեծ կարեւորութիւն կը արուի ազատ շարժումներու, կանդուն և նստուկ դրից, կանոնաւոր քայլափոխի, քայլուածքի, համաքայլ շրջաններու, պայքարներու և խոսքերու: Այս վարժութեանց մէջ պէտք է նախ սովորիլ պարզ, դիւրին և ապա կնճռոտ և դժուարին ձեւեր, ջանալով ամենէ տնչան շարժումներն ուղղել: Մէն մի դասի ժամա-

նակ շարժման մէջ կը դրուի, միօրինակ և դանաւոր կերպով, ամեն գործարաններն, և հոգ կը տարուի որ աշակերտուհիները կարելի եղած ճարպիկութեամբ կատարեն մինչև իսկ դժուարին կրթութիւնները: Պէտք է որ վարժուին անդամները կրէլ և ծաւալէլ, որպէս զի դնդերներն ալ կարենան դիւրաթեք և դիւրաշարժ լինիլ: Վերջապէս աղջկանց պոռոյաներ ընել կու տան երգելով, և այսպէս իրենց ձայնակոն գործարանները կը զարգանան և շնչառութիւնը կը զօրանայ: Ասկէ դատ՝ աշակերտուհիները պարտին դասարանի մէջ այնպիսի դիրք մ'ունենալ որ ոչ անկանոն լինի և ոչ գործարաններու ֆլաս բերէ:

Վարժուհիներն և դասատուները պարտաւոր են ուղղել տձեւ շարժումներ և նայուածքներ:

Գ Ա Ս Ի Գ.

Աշխատանք. — Պայման կենաց. — Անգործութիւն. — Հետեւանք. — Կանոնաւոր աշխատանք:

ԱՆԽԱՏԱՆԻՔ. — Խոհական և արդիւնաբեր կրթութիւն մ'է աշխատութիւնը: Գործողին համար պիտանի լինի թէ ոչ աշխատութեան արգասիքը միշտ իր արժէքն ունի այն: Աշխատութիւնն ոչ միայն կարեւոր է տնանկին, որպէս զի իր ապրուստը ձարէ, այլ և ամեն մարդկային էակի՝ իրրեւ կրթութիւն, և մանաւանդ հարուստին համար, որպէս զի

ճանճրոյթէ ազատ մնայ, ճանճրոյթ՝ որ տարապորտին հաւատարիմ ընկերն է, և միանգամայն կարող լինի բանւորներու աշխատութեան արժէքը դնճա տել:

ԿԵՆԱՑՊՈՍՅՄԱՆ. — Ուստի կենաց պայմանն է աշխատութիւնը, վասն՝ զի թէ՛ աշխարհի և թէ՛ մեր մարմնային տնտեսութեան մէջ, նոյնպէս մեր անդամներուն և գործարաններուն մէջ ներդաշնակութիւն կը պահպանէ: Աշխատութեամբ է որ արիւնք լաւ և ս կը նորոգուի և ներքին խորշերէն, ուր աւատ է, մարմնայ մակերեւոյթը՝ կը տարածուի: Առողջասուն քիրտ մը կը բերէ և դէմքին աւելի վառվառուն ու կարմրուն գոյներ կու տայ, քան թէ ամենէ ընտիր չպարր:

ԱՆԳՈՐԾՈՒԹԻՒՆ. — Սովորական հանգիստն ու անգործութիւնը կը ջլատեն հոգին ու մարմինն, և անթիւ հիւանդութեանց ու նեղութեանց կ'ենթարկեն մեզ, մինչդեռ այդ չարիքէն զերծ կը մնան չարքաշ փորձառութեամբ ապրող բանւորներ: Այս բանւորներն ունին նաև առողջ, անդորրաւետ և բարոյական գաղափարներ, այնպէս որ դատարկապորտ մարդիկ նուազ քաջառողջ և կորովի են քան թէ ձեր գործաւորները: Վասն զի ասոնց համար կը գործէ մարդկային մեքենան, մինչդեռ միւսներուն համար մարմինը կանոնաւոր ընթացք մը չունի: Այն ժամանակ՝ արիւնք մարմնոյն մի մասին մէջ կը լճանայ, կ'ապականի և այնպիսի հիւթեր կը հաւարէ որ կրնան յառաջ բերել յոգացաւ, քարացաւ, կարկամութիւն և ուրիշ ախտեր: Ամեն գործարան

կամ անդամ երբ անգործութեան կը դատապարտուի, ինչպէս նաև միտքը, կը տառապի և կը վտիտնայ:

ՀԵՏԵՒԱՆՔ. — Հետեւապէս մարդկային էակ մը չէ կարող այս ընդհանուր օրինաց հակառակ վարուիլ, առանց ընկերութեան շրջանէն դուրս արտաքուսելու: Ահա այս պատճառաւ Ամերիկացիք կ'ըսեն թէ՛ պարտաւոր մարդը հասարակաց գող ծ'է, ոչ միայն անօգուտ է այսպիսին ընկերութեան, քանի որ բան մը չարտադրեր և միայն կ'ըստպահէ, այլ նաև վտանգաւոր արարած մ'է, չարիք գործելու ենթակայ, վասն զի դատարաններն ամեն մտախնայ մայրն է: Այս պատճառաւ է որ Յրանգլին իրաւամբ կ'ըսէ թէ՛ անգործութեանը ժանգի կը նմանի, աւելի կը մաշէ քան թէ աշխատութեան: Սրբարև պարզունակ մը ու բանալի մը որ չեն գործածուիր աւելի չուտ կը ժանդոտին ու կը կոտորին քան թէ անոնք որ ստէյլ գործածութեան մէջ են: Տարւօք մարդիկ որ աշխատութեան վարժութիւնն ունին քաջառողջ են և աւելի շատ կ'ապրին, քան թէ անոնք որ իրենց օրերն անգործ ու պարապ կ'անցընեն: Բայց որպէս զի աշխատութիւնը մեր գործողութեանց մէջ ներդաշնակութեամբ կատարուի և մեզ զօրացնէ, պէտք է որ կանոնաւոր լինի, այսինքն մեր ոյժը չստպառէ երկար տևելով և չափէն աւելի ճգունը պահանջելով: Պէտք չէ որ աշխատանքը մեր մարմնոյն միայն մի քանի մասերը չարժման մէջ դնէ և միւսներն անգործ թողու: Օրինակի համար, մի միայն աջ ձեռքով աշխատելու արդիւնքը կը լինի ձախ կողմին

տկարութիւնն , անճարակութիւնն և երբեմն տճեալութիւնը :

Հարկ է որ կարելի եղածին չափ ձախ ձեռքն ևս գործածենք և աջը վերապահենք անհրաժեշտ գործերու համար , ինչպէս գրելու , կարելու , և այլն : Աւելի լաւ է ձախ ձեռքով կրել ու տանիլ այլ և այլ առարկաներ , ինչպէս ծրար , հովանոց , ցուպ , ակնոց , և այլն , նոյնպէս դուռ ու պատուհան բանալ ու գոցել , և այլն : Նոյն դիտողութիւնը կարելի է ընել ձախ ոտքին համար որ բնաւ վարժ չէ : Այս պատճառաւ աջ ձեռն ու ոտն աւելի լայն են քան թէ ձախ կողմինն : Եւ որովհետև անդադար աջ ձեռնը կը գործածեն մարդիկ և ստէպ այդ կողմն կը դառնան , շատերուն քիթն ու բերանը թէ՛ ղ ղէպի աջ դարձած կ'երեւին . իսկ աջ աչքն , որ սովորաբար աւելի կը քթենք , աւելի փոքր է քան թէ ձախ կողմինը :

Ուրեմն կարելոր է այնպէս գործածել մեր մարմնոյն դանադան մասերն որ մին միւսին չլինասէ , այլ ամենուն մէջ կանոնաւոր համեմատութիւն մը պահուի : Եթէ այս կանոնն անտես առնուի , վերջէն մարդ կը զղջայ , վասն զի՝ եթէ երբէք անգամ մը վնասուի , ջատուի , այնուհետեւ անկարող կը լինի գործելու :

Արհեստներ . — Զեռագործ :

ԱՐՀԵՍՏՆԵՐ . — Կան շատ արհեստներ կամ պաշտօններ որ ինքնին օգտաւէտ են առողջութեան համար , կան որ վնասակար են և իրենց անպատեհութիւններն ունին : Օգտակար արհեստներու կարգէն են մշակական գործեր , նոյնպէս անոնք որ բաց օդին կը բանուին , ինչպէս որմադրի , պարտիզպանի , և այլն զբաղմունքն : Իսկ վնասարէր են այն արհեստներն որով բանւորները դատապարտուած են ապականակիր մթնոլորտի մէջ մնալ , մթնոլորտ՝ որու կը խառնուին նաեւ զարչահոտ շոգիներ , փոշիներ , տամկութիւն , և կամ գործաւորները կ'ըստիպուին նստուկ կեանք մ'անցընել ածուխի բովերու և գործարաններու մէջ :

ՁԵՌՆԱԳՈՐԾ . — Երբ այդ աշխատութիւնը չափազանց կամ անխորհուրդ կերպով կը կատարուի հետեւեալ անպատեհութիւնները կը ծագին , այսինքն առանձնակեցութիւն , միայն մի քանի դնդերներու վարժութիւն , աչքի յոգնութիւն կամ չափազանց շարժումն , նոյնպէս անչահ և վնասակար նստուածք : Այսպէս կարը , բանուածքը , հիւսկէնը , ցանցաթելն և դուրպայ բանիւն ոչ միայն երկար տեւելով մեծ յոգնութիւն կը պատճառեն , այլ և միակերպ շարժումներու առիթ տալով՝ դնդերներու գործունէութիւնն և զարգացման կանոնաւորութիւնը կը խանգարեն , կարն և բանուածքը կը պահանջ

ջեն շուրջ ուշադրութիւն և աչքի ճշգրիտ օգնութիւնն, որ շուտով կը յոգնի և կրնայ վտանգի ենթարկիլ եթէ աշխատութիւնը չափէն աւելի տեւէ: Միւս կողմէ քանի որ կարը կը պահանջէ որ կար կարողը մարմինը ծռէ դէպ առաջ չափէն աւելի տաժանելի աշխատութիւն մը կը դառնայ, որմէ ստէպ մարմնոյն տձեւութիւն և ստամոքսի խանգարումներ յառաջ կու գան: Օրինակներով կը հաստատուի թէ բթամատն և ցցամատն ասղնեգործութեամբ և ուրիշ միօրինակ բանուածքի պատճառաւ ջլատուած են: Իսկ այն աշխատութիւնն որ կարի մեքենայով կը կատարուի, երբ օրը մի քանի ժամ միայն տեւէ և պատրաստական դրամունքով ընդմիջի, այնքան ֆնասակար չհամարուիր: Սակայն ձեռնական աշխատութիւնը շատ աւելի ֆնասակար է աչքի երբ արուեստական լուսով և մութ առարկաներու վրայ կը կատարուի: Ուստի՝ եթէ կարելի է պէտք չէ գիշերը կար կարել և բան բանիլ, այլ գուրջայ կամ հիւսիէն ընել, բայց որ և է սարագայի մէջ՝ պէտք չէ լոյսին առջեւը նստիլ ձեռագործը լաւ դիտելու մտօք՝ այլ կողմնակի կամ կռնակը ճրագին դարձնելով, բաւական է որ լոյսը ձեռագործին վրայ զարնէ: Մի և նոյն դիտողութիւնը կարելի է ընել գիշերային ընթերցանութեան հաւար: Եթէ այս առողջապահիկ զգուշութիւնները զանց առնուին, նորահասակ անձեր իսկ կը ստիպուին ակնոցներ գործածելու: Ինչպէս աշխատութեան նոյնպէս ամեն բանի մէջ չափաւորութիւն գործածել պէտք է, վասն զի երբ անհնարին աշ-

խատութեամբ մարդ ուժաթափ մնայ, փոխանակ հանդիստ վայելելու քնանալով՝ ջիղերը կը գրգռին, տենդ ային վիճակի կը հասնի և ախորժակը կը կորսուի: Պէտք չէ ապրուստի պատրուակաւ Աիրակի օրերն աշխատիլ: Այդ օրերը հանդստութեան և անմեղ զուարճութեանց նուիրել պէտք է. այն գործաւորն որ այս առողջապահիկ և բարոյական հրահանգը չպահէր, մեծ յանցանք կը գործէ, վասն զի մարդկային էակն անխորհուրդ մեքենայ մը չէ, այլ բանաւոր էակ մը որ կը պարտաւորի իր առտնին շրջանին մէջ իր ոյժն ու դաղափարները զօրացնել, և եթէ ընտանիք ունի իր զաւակաց դաստիարակութեանը պարապիլ ու ներքին կարգապահութեան վրայ հսկել:

Գ Ա Ս Ի Ջ.

Քուր. — Ննջարան:

ՔՈՒՐ. — Սնունդն, աշխատութիւնն ու հանգիստը մեր կենաց երեք դիւխաւոր օժանդակներն են և պէտք է որ յարմար ու դոհացուցիչ կերպով հոգացուին: Քունը կարեւոր է որպէս զի աշխատանքէ յառաջ եկած յոգնութիւնն ու տկարութիւնը դարմանուին: Երբոր չափով կը վայելենք քունը մարդուս ոյժը կը նորոգուի, իր ուղեղին և զգայարանաց գործունէութիւնը կ'աւելնայ: Հետեւապէս ամենէ բնական և պիտանի հանգիստն է քունն, որով մարդ կարող կը լինի երկար կեանք ունենալ, երբոր կատա-

րելապէս կը վայելէ . ահա այս է պատճառն որ բնութիւնը կը հրաւիրէ մեզ գիշեր ժամանակ հանդիլ, որպէս զի քունը չվրդովի: Ամեն բան որ կեանք ունի կը քնանայ, բոյսերն ինչպէս նաև կենդանիները:

Լաւ ու հանգիստ քնանալուն էական պայմաններն են, կանոնաւոր ու յարմար աշխատութիւն, թեթեւ ընթրիք, նիւթական ու բարոյական հոգեբու դադարումն: Ընթրիքն ոչ շատ ուշ և ոչ կանուխ առնել պէտք է, յարմարագոյն ժամն է 7էն 8, այնպէս որ ստամոքսը չժանրանար և ջիզերը չեն գրգռիր: Փոշիներու մէջ աշխատող ու քրտնող անձինք պէտք է որ անկողին չմտած լուացուին: Ասով չափազանց կը թեթեւնայ յոգնութիւնը: Սովորական քնանալու յարմար ժամն է 10-11 . կէս գիշերէն առաջ քունն աւելի հանդարտ և կազդուրիչ է քան թէ կէս գիշերէն ետքը, մանաւանդ բազմազբազ անձ մը, որու համար արդէն օրուան գործը ծանր և տաժանելի, պէտք կ'ըզգայ կանուխկեկ հանդիլ:

Բնութեան մէջ կենդանիներն ալ այս կանոնին կը հետեւին: Կանուխ քնանալ և կանուխ արթննալու սովորութիւնը շատ օգտակար է առողջութեան, հոգ տանելով միշտ նոյն ժամերը պահել: Զանազան հասակի տէր անձինք աւելի կամ պակաս քնանալու պէտքը կ'ըզգան, բայց առ հասարակ 7, 8 ժամուան հանգիստը կը բաւէ, չափէն աւելի քունը մարմնոյն թուլութիւն և դանդաղութիւն յառաջ կը բերէ:

ՆՆՋԱՐԱՆ . — Ննջարանը պէտք է ունենայ 4 խո-

քանարդ կանգուն տարածութիւն, պատուհաններ, դուռն և եթէ կարելի է վառարան մը դրան դիմացը շինուած: Ննջարանը պիտի պարունակէ մահճակալ մը (յարմարագոյն է երկաթէ մահճակալը), սեղան, լոգարան գզրոցով կամ պահարան, երկու աթոռ, աճառանոց, սրուակ և բաժակ և դանազան հագուստի իրեր: Եթէ աւելի կահ կարասիներ դրուին ննջարանին մէջ կարելոր օդը կը պակսի: Անկողինը ննջեկի մը մէջ դնելու պէտք չկայ և ոչ ծանր վարագոյրներով շրջապատելու, այլ բաւական է սենեկին պատին մօտ դնել, որպէս զի օդը շարունակ նորոգուի, և դուրս հանէ անկողինն բուրումներն: Անկողինը կը բաղկանայ ստորին մահիճէ մը որու երեսը խճուծով կամ բուրդով լցուած է և վերին բամբակէ մահիճով մը, ունենալով բամբակէ կամ ձարէ երկայն բարձ և երեսի բարձ մը փետուրէ, կամ լաւ եւս ձարէ՝ տղոց և այն անձերու համար որոց գլուխը կը քրտնի: Պէտք է նաև կտակէ երկու սաւան, վերմակ կամ երկու ասուի ծածկոց՝ ձմեռն: Աւելորդ է ստեւ կամ ասուի դնել ուտներու վրայ, վասն զի տամուկ ջերմութիւն մ'առաջ կը բերեն որ ի վերջէ ոտները չափէն աւելի կը թուլցընէ և այստեղներ կը պատճառէ:

Գիշերը՝ մինչև անգամ տաք օրեր, պատուհանները գոց պահել խոհեմութիւն է, վասն զի հոգն, անձրեւը, կայծակը, միջատները կրնան կոկորդի և կուրծքի ծանր հիւանդութիւններ պատճառել: Կարելի է շատ տաք գիշերներ պատուհանի ապակեայ վերին փեղկերը կամ իրարու հաղորդող սենեակներ

բու դռները բաց թողուլ: Հարկ չէ ննջարանին մէջ մոմ կամ կանթեղ վառել, ոչ ծխել և հոտաւորել որ և է օծանելիով: բոլոր այդ շողիները վնասակար են: Իսկ երբ ցուրտը սաստիկ է, կարելի է ցերեկը միայն կրակ վառել, որպէս զի սենեկին օդը բարեխառնի և նորոգուի: Այս ամեն զգուշութիւններն ընելէն ետև՝ պէտք է անկողին մտնել հորիզոնական դիրք մը պահելով: Լաւագոյն է գլուխը բաց պառկիլ կամ թեթեւ հիւսկէն դդակ մը դնել: Եթէ դժուարին լինի այսպէս ննջել, քիչ մը դէպ ի աջ կարելի է ծռիլ այլ ոչ ձախ կողմն, վասն զի այն ատեն լեարդն՝ որ աջ կողմն է, ստամոքսի վրայ պիտի ծանրանայ և մարտողութիւնը պիտի խանգարէ, մինչդեռ սիրտն ալ սաստիկ ճնշուելով արեան շրջանը պիտի մեղմէ: Բայց եթէ քունը վերստին չգայ, քիչ մը դէպ ի ձախ պէտք է դառնալ, որպէս զի արեան շրջանին թուլանալով քունը կոխէ: Սակայն եթէ անհանգստութեան կամ ծանր յոգնութեան մը պատճառաւ մարդ ստիպուի ընթրիքէն ետք անմիջապէս սլառկիլ, պէտք չէ աջ կողմի վրայ քնանալ, վասն զի կերակուրն ստամոքսին մէջ բաւական ժամանակ մնացած չլինելով՝ որպէս զի ճանաչ դառնայ, շուտով ընդերային խողովակը կ'անցնի և մարտողութիւնը կը դժուարացնէ:

Ուստի պէտք է այն ատեն կռնակի վրայ պառկիլ: Հարկ է նաեւ թեւերը վեր կամ գլխին վրայ չդնել, վասն զի այն ժամանակ արիւնը կուրծքին մէջ կը լեցուի: նոյնպէս վնասակար է ձեռները լանջին վրայ ծալած քնանալը, վասն զի ներքին գործո-

ղութիւնները դժուարաւ կը կատարուին: Իսկ երեւսի վրայ պառկիլը շատ աւելի վտանգաւոր է:

Իսկ ծնողք պարտին զգուշանալ մանկիկներն օրօրելէ: այս վատ սովորութիւն մ'է, այլ բաւական է հսկել որ անկողինն մէջ ծալածուռ դիրք չունենան, վասն զի այդ դիրքը պահելով ութ ինն ժամ իրենց մարմինը կրնայ բոլորովին տձեւնալ:

Նոյնպէս երեխաներու գլուխը վերմակին տակ պէտք չէ որ ծածկուի, որպէս զի ժահահոտ օդ մը չնչնէ և հեղձամահ չլինին:

Կարեւոր է այս պատուէրը տալ նաեւ սպասաւորներուն՝ ձմեռն, նոյնպէս ննջարաններէ պէտք է դուրս հանել կրակարան, շուն, կատու և որ և է ընտանի կենդանի:

Այս հրահանքները պահելով անտարակոյս մարդ հանգիստ կրնայ քնանալ, եթէ քաջառողջ վիճակի մէջ է, և հետեւեալ օրը լաւ տրամադրութեամբ իր աշխատութիւնը կ'ըսկսի:

Շատ մարդիկ կարծեն թէ քունը մահուան նկարն է և երբ քունի մէջ ենք մարմինը կատարեալ անշարժութեան մէջ կը մնայ: Բայց այս կարծիքը բոլորովին հիմնաւոր չէ: Վասն զի նախ ջգային դրութիւնը կը թուլնայ և կը հանդարտի, ապա մարտողութիւնը կ'աւարտի և սնունդը կ'ըսպառի, այնուհետեւ արիւնը հաւասարապէս կը ծաւալի մարմնոյն մէջ և բարեխառնութիւնը կը նուազի, որով օրուան յուզմունքը կը խաղաղի:

Այս գանազան գործողութիւններն աւելի կանոնաւոր կերպով կը կատարուին քունի ժամանակ,

վասն զի՝ մարմինը հանդարտ մնալով, չեն խանգարել, մինչդեռ շղային դրուժեան վերարերեալ գործողութիւններն, որոց կեդրոնն են ուղեղն ու ողնաձուծը, հանդիստ վիճակի մէջ կը գտնուին:

ԳԱՍ Ի Է.

Երազ. — Զեսիլ. — Մղձուտանջ. — Քնաչըզուրիւն:

ԵՐԱԶ. — Զանազան գաղափարներ կամ նկարներ, որ մերթ կիսկտուր են և այլանդակ, մերթ կանոնաւոր և իմաստալի, երբեմն կը վրդովեն մեր քունն: Երազ, յարարերութիւն չունի առողջութեան խանգարման հետ և սովորաբար առաւօտեան դէմ մեր միտքը կ'պաշարէ երբ մտային կարողութիւնները բաւական հանդիստ վայելելէն ետք՝ գործելու մտ են: Երագին պատճառները գրեթէ միշտ բարոյական են:

ՏԵՍԻԼ. — Սովորաբար կազմական տկարութեան մը արդիւնքն է այն գեթուարին մարսողութիւնը, կամ մարսողական գործարաններու մէջ սրգեր կամ չափէն աւելի սուրճի գործածութիւնը, կամ ոգելից ըմպելիները, կամ օրուան սաստիկ յուզմունք մը կրնան յառաջ բերել տեսիլներ. սովորաբար տեսիլն առջի դիչեր կը հասնի և կրնայ մեր հանդիստը քիչ շատ վրդովել:

ՄԱԶՍԻԱՆՅԱԶ. — Ս,յս կրնայ յառաջ գալ երբ մարդ գէշ պառկած է, իր գիրքը կամ անկողինն անյար-

մար է, կամ անկողինը կամ ննջարանը փոխած է, և այլն: Երբ այս պատճառները ծանր են մարդ անհանգիստ կը ննջէ և քնատ կը մնայ:

ՔՆԱՇԻՐՁՈՒԹԻՒՆ. — Քնացած շրջելու գործողութիւնն է. ստէպ շարժումով խառն երազ մ'է. քնաչըջիկները մտապէս կը բանադատեն և արտաքուստ կը գործեն որպէս թէ արթուն են, թէեւ բնաւ զիտակցութիւն չունին, վասն զի երբ արթըննան բոլորովին չգիտեն թէ ինչ ըրած և ինչ ըսած են:

Կարելի է այս երազային վրդովմունքը դարմանել. պէտք է ղգոյշ լինիլ և ծանր այլայլութիւններ չզգալ և չազգել տղոց և այլ անձերու որ շուտով կ'ըզգացուին, մանաւանդ գիշերը չկարդալ ահուելի պատմութիւններ, ներկայ չգտնուիլ այնպիսի տեսարաններու որ սոսկումն կը պատճառեն, այլ ընդհակառակն պէտք է հանդարտեցընել այդպիսի դիւրսգլրաց անձեր քնանալէ առաջ, համոզել որ գիշերն ամենեւին ահարկու բաներ չեն պատահիր: Եթէ անձի մը քունը ստէպ կը վրդովի՝ պէտք է բժշկի խորհուրդ հարցընել որ դարման գտնէ:

Պ Ա Ս Ի Ը.

Հիւանդութիւնք. — Հարբուխ. — Ճմլած. — Կոշա.
— Այրուած. — Պերութիւն. — Սնամարտութիւն. —
Ջղային ցաւ. — Նուաղումն. — Տաճ:

ՀԻՒԱՆԳՐՈՒԹԻՒՆԻՑ. — Երբ անհանգստութիւն մը
զգայ մարդ պարտի ամեն աշխատանք թողուլ և
զգուշութեամբ կերակուր առնել, որպէս զի անհան-
գստութիւնը չաւելնայ: Թէյ կամ բուսաջուր խմել
պէտք է, և եթէ օգուտ չըսողէ, ոտքի տաք բազանիք
առնել: Ապա հարկ է անկողին մտնել և քրտնելու
ջանալ, մանաւանդ եթէ առաջին անգամը չէ որ
այդպիսի անհանգստութեան եւթակայ եղած է և
նոյն միջոցներով դարմանուած: Բայց եթէ այս դար-
մանները սիտիում մը չբերեն, կարելոր է բժիշկ
կանչել որպէս զի հիւանդութիւնը չճանրանայ: Աւե-
լորդ է ըսել որ ողջամիտ անձինք այսպիսի պարա-
զաներու մէջ չեն դիմեր ընաւ տեսակ մը պառաւ
բուժակներու դարմանին որմէ շատ անգամ մե-
ծամեծ վտանգներ կը ծագին: Հիւանդը պարտաւոր
է ճշդիւ պահել բժշկին պատուէրները, թէ ոչ իր
անհնազանդութիւնը կրնայ իրեն սուղի նստիլ: Պար-
տաւոր է նաեւ Ֆիզիզապէս և բարոյապէս հան-
դարտ մնալ, եթէ կը փափաքի որ առած դեղերն
ապրեն:

Եթէ հիւանդութիւնը ծանր է ու երկարատեւ,
կարելի է ի հարկին ուշիմ և անձնուէր հիւանդա-
պահ մը բռնել: Ծանր հիւանդութեանց վրայ այս

տեղ խօսիլ աւելորդ է, վասն զի այդ բժշկակա-
նութեան գործն է և ոչ առողջարանութեան: Սա-
կայն կան թեթեւ հիւանդութիւններ որոց մարդ
կրնայ ինքնին դարման բերել: Այս տեղ մէկ քանին
կը յիշենք:

ՀԱՐՔՈՒԽ. — Այդ անհանգստութիւնը դարմա-
նելու միջոցն է ինքզինքն տաք պահել, քրտնիլ, այլ
և այլ ամբիշ ըմպելիներ խմել և միշտ ցրտէն
զգուշանալ:

ՃՄԼԱԾ. — Կարելի է դարմանել ճմլածը պող
ջրի մէջ թաթխուած լաթերով, որու հետ կը խառ-
նեն սատուրնոսի ողի կամ արծիպի ջրային ներկ:

ԿՈՇՏ. — Ոտքի անսխորժ այտու մները թեթեւ-
ցնել և մինչև անգամ անհետ ընելու համար պէտք
է սկիզբէն հետեւեալ միջոցը գործածել. Զմեխնով
մը թեթեւ մը քերթել կոշտը, մինչեւ որ պինդ մասն
եղնէ, ապա թեթեւ մը քսել վրան դժոխաբարը՝
ջրով թրջած. գորաւոր քաջախն ալ կրնայ գործա-
ծուիլ: Եթէ մերթ ընդ մերթ ոտքը տաք ջրով
լուացուի և այդ միջոցն ստէպ գործածուի կոշտերը
բոլորովին կրնան ջնջուիլ, իսկ այտուցներն ալ նոյն
կերպով կարելի է դարմանել: Իսկ ոտքի բթամատ-
ներու եղունգն մսին մէջ չմտնելու համար, պէտք է
որ մուճակներու ծայրերը շատ նեղ չլինին, և երբ
եղունգն կտրենք՝ կարելոր է հորիզոնական ձեւով
կտրել և չէ թէ կողմնակի, ապա թէ ոչ եղունգին
սուր ծայրը մսին մէջ կը մտնէ:

ԱՅՐՈՒՍԾ. — Թեթեւ այրուած տեղեր գետնա-
խնձորի խոյսով կամ հաղարջի դողողով կամ թարմ

ստեպղինով կամ իւղախառն կիրով պէտք է ծածկել, իսկ եթէ այրուածքին վրայ բշտիկներ դուրսանան՝ պէտք չէ զանոնք ծակել:

ՊՆԴՈՒԹԻԻՆՆԵՆ. — Ասոր դեղն է Ռօթէրի կամ ուրիշ մաքրողական փոշի կամ ջուր, ինչպէս նաեւ խաշնդեզի փոշի կամ օշարակ, «էրլից», և այլն:

ԱՆՄԱՐՍՈՒԹԻՆՆԵՆ. — Տաք թէյն օգտակար է անմաքուրութեան, այնպէս որ առատ խմելով ժայթքումն առաջ դայ և ստամոքսը թեթեւնայ, միշտ զգուշանալով ծանր կերակուրէ: Նոյնն ընել պէտք է երբ մարդ սունկ կամ ուլականջ ուտելով կասկած ունենայ թէ թունաւորուած է, մինչեւ որ բժիշկը գայ:

ԶՂԱՅԻՆ ՅԱԻ. — Երբ նոր սկսած է այդ ցաւը կարելի է դարմանել տաք և բեւեկնի ոգիով կամ քարիւղով սրսկուած ասուի միջոցաւ շիւտով և քիչ շատ քլորֆորմ դնելով. բայց եթէ սփոփում մը չգտնէ հիւանդը հարկ է դիմել բժշկին:

ՆՈՒԱՂՈՒՄՆ. — Երբ յանկարծ սրտին դործողութիւնը դադրի, նուազումն յառաջ կու գայ: Մարած անձ մը սթափելու համար պէտք է պառկեցնել զայն կռնակի վրայ հորիզոնական ձեւով և բաց ու թարմ օդի մէջ, իր հագուստները քակել, երեսը ջուր սրսկել, եթեր կամ քացախ և աղեր քթին տալ և ապա թանձր սուրճ խմցնել:

ՏԱԾ. — Ստէպ պէտք կը լինի տան մէջ տած պատրաստել և ոտքի համար մանանեխաւոր տաք ջուր: Ուտի ահա կերպը. Վուշի փոշին եռացած ջրի մէջ քիչ քիչ թրմել և փայտեայ դրգալով լաւ մը շարժել, այնպէս որ թանձր խիւս մը լինի կա-

կուղ և միօրինակ. այդ խիւսը բարակ կտաւի կամ շղարչի վրայ տարածել և ապա ծածկելով պէտք եղած տեղը դնել, իսկ եթէ հարկ լինի տածին հետ խառնել մանանեխ կամ անոր վրայ ցանել:

Իսկ ոտքի ջրի համար մանանեխի փոշի նախ պաղ ջրի մէջ կը լուծեն որպէս զի ոյժ առնէ, և ապա դործածելու համար քիչ քիչ տաք ջրով կը խառնեն: Հիւանդի սենեակը մաքրելու միջոցն է տախտակները լաւ լուալ, ինչպէս նաեւ բոլոր կարասիներն ու անօթները. պատերն սպիտակ կիրով ներկել, քլորով, ծծմբով մխել և ապա կուպրով կամ քացախով, նոյնպէս պատուհաններուն մէջ կպրային կէտերով թաթխուած հաստ կտաւներ դնել և սենեկին օդը մաքրել չթողլով որ փոշի մտնէ:

Գ Ա Ս Ի Թ.

Զ. ՀՐԱՀԱՆԳԳ. — Բարոյական. — Սովորութիւն:

ԲԱՐՈՅԱԿԱՆ. — Եթէ մարմինը խնամելը կարեւոր է, շատ աւելի կարեւոր է հոգածել և խնամել հոգին ու միտքը, մէկ խօսքով Բարոյականն, քանի որ այս է մարմնոյն ուղեցոյցն: Արդէն ըսինք, պէտք է որ ասողը ֆրոտ ասողը մարմնոյ մէջ բոնուի. ահա այս պատճառաւ առողջաբանութիւնն ալ ունի իր բարոյական հրահանգներն՝ որոց նպատակն է զսպել զուարճութեանց թափը, ֆիզիզական վայելմանց համար անկանոն իղձերն և կենաց ամեն չափազան-

ցութիւններն ու զեղծմունքն իր դանադան ձեւէրով: Այս փափաքելի արդիւնքը կարելի է ստանալ միայն լաւ կրթելով մանկտին: Արդ՝ մանկտին լաւ կրթել կը նշանակէ զարգացընել կարելի եղած կատարեալ ներդաշնակութեամբ մարմնոյն, իմացակաշնութեան և բանականութեան առողջութիւնն, և այս է բուն դաստիարակութիւնը:

ՍՈՎՈՐՈՒԹԻՒՆ . — Սովորութիւնն՝ ընդհանուր առմամբ՝ այն անդիմադրելի հակումն է որով մարդ մը մի և նոյն բաները կը կրկնէ, այս պատճառաւ որ արդէն շատ անգամ կրկնած է: Այնքան զօրաւոր է սովորութեան իշխանութիւնն որ մարդիկ այդ բաները կ'ընեն առանց խորհելու՝ բնազդով մը՝ կենդանիներու պէս, ահա՛ այս պատճառաւ կ'ըսեն թէ սովորութիւնն երկրորդ բնութիւնն է. որովհետեւ կը պատահի ստէպ որ մարդիկ վատ քան թէ լաւ սովորութիւններ կ'ունենան, ուստի պէտք է փոյթ տանիլ մանկական հասակէն վատ սովորութիւններէ խորհելու, վասն զի երբ ասոնք միանգամ արմատանան, շատ դժուարին կը լինի ուղղել կամ դո՛ւ ընել: Ասկից կրնայ ծագիլ նիւթական ու բարոյական տառապանք: Նշանաւոր հեղինակ մը, Մօնթէպիէօ, սովորութեանց նկատմամբ ըսած է. «Շատ բաներ որ մեզի հաճոյք կը պատճառեն անբանաւոր են»: Այս սովորութիւններ են կանոնաւոր ժամանակ ճաշ ընել, քնանալ ու արթննալ, աշխատիլ և զբօսնուլ, ինչպէս նաեւ չափով ու կարգով կատարել մեր ամեն գործերն, և ահա՛ այս է կանոնապահութիւնը:

ԴԱՍ Լ.

Դաստիարակութիւն . — Ֆիզիկական . — Ընկերական . — Ճաշակագիտական :

ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹԻՒՆ . — Ինչ որ է սնունդը մարմնոյն համար՝ նոյնն է և դաստիարակութիւնը մտքի և բնաւորութեան համար: Դաստիարակութիւնը կատարեալ կը սեպուի երբ կը պարունակէ իր մէջ ֆէզիկական, ընկերային, արհեստագիտական կամ ճաշակագիտական կրթութիւնը: Քանի որ ֆէզիկական դաստիարակութիւնը մանկանց ապագայ առողջութեան վերայ վճռական ազդեցութիւն մը ունի, պէտք է որ կանոնաւոր ու բանաւոր լինի: «Սուանց կանոնի, ըսաւ երեսելի բժիշկ մը, չկայ ֆիզիքական դաստիարակութիւն որ կատարելապէս յաջողի: Սուանց այս կարեւոր պայմանին, ի բնէ կորովի մանուկներ միշտ բան մը կը կորսնցընեն, միջին կազմուածքով մանուկներ չեն կրնար զօրանալ, իսկ վատոյժ մանուկները կը կորնչին: Հետեւապէս պէտք է անզոյրէն վարժել տղայքը ցուրտի և օդի փոփոխութեանց մէջ ապրելու, չափաւոր կերպով հագուեցընել և անոնց զանազան կրթութիւններ ընել տալ, քիչ շատ կարծր անկողնի մէջ պառկեցընել, միշտ առողջասուն և օդաւէտ սենեկի մէջ, ըստ բաւականին կերակրել, բայց ժուժկալութեամբ և առանց փափկութեան, երբէք չափէն աւելի չզգուել և միշտ մաքուր պահել:»

Ընկերային դաստիարակութիւնն այն է որ կը կա-

նոնաւորէ մեր յարաբերութիւնները մեր նմանեաց հետ : Նախ ծնողք պարտաւոր են հնազանդութեան և կանոնապահութեան վարժեցընել իրենց զաւակներն . անոնց ջամբել բարեսրտութեան , քաղցրութեան և ամեն ընկերային առաքինութեանց սկզբունքն , այնպէս որ երբոր մեծնան յարգ և պատիւ ստանան , ամեն մարդու վիճակին , հասակին և երջանիկ ու ապերջանիկ վիճակին համեմատ յարգական ընթացք մը պահելով : Քաղաքավարութեան սկզբունքն ընդհանրապէս կը պարունակեն այդ պայմանները . բաւական է որ անկեղծութեան վրայ հիմնուած լինին . « քաղաքավարութիւնը դրամ մ'է որ շատ սուղ չէ , որ սակայն մեծ արդիւնք յառաջ կը բերէ : » Նոյնպէս ծնողք պարտաւոր են պատուիրել և սորվեցընել իրենց զաւակաց որ ընկերութեան մէջ համեստ , ազնիւ , շրջահայեաց դիրք մը պահեն , և անոնց բնաւորութիւնը զարգացընել դէպ ի լաւն ու դեղեցիկն : Այս պաշտօնը լաւ կատարելու համար ծնողք կրնան օգտիլ ընտիր գիրքերէ , գիրքեր՝ զոր խղճահարուօգտիլ ընտիր գիրքերէ , գիրքեր՝ զոր խղճահարութեամբ պէտք է ընտրել . վասն զի , ինչպէս կ'ըսէ Պէքն « կան գիրքեր զոր միայն պէտք է ճաշակել , կան այնպիսիներ զոր պէտք է լափել , վերջապէս կը գտնուին այնպիսիներ որ սակաւաթիւ են և զորս պէտք է ծամել ու լափել : »

Ճաշակաբիրական գաստիարակութիւնը կը պարունակէ գեղարուեստից ուսմունքն , ինչպէս գծադրութեան , նկարչութեան , երաժշտութեան , պարի , և այլն : Գաստիարակութեան այս լրացուցիչ մասն օգտակար է , այս նպատակաւ որ արհեստները կը ներ-

գործեն բնաւորութեան վրայ , ո՞վ որ այդ արհեստներէն մին կը մշակէ՝ չէ կարող լինիլ ընդհանրապէս չարասիրտ և անպիտան անձ մը , վասն զի անոնք մարդուս զգացմունքը կ'ազնուացընեն , գեղեցկին ճաշակը կու տան և թող չեն տար մարդուս որ ստորին և վատ բաներով զբաղի : Այս գուարձալի արհեստներէն մին երբեմն օգտակար միջոց մ'է նաեւ ապրուստ ճարելու և բազում հարուածներուն տոկալու :

Գ Ա Ս Լ Ա .

Խառնուածք . — Արիւնային . — Ջրային . — Աւշային . — Մազձային :

ԽԱՌՆՈՒԱԾՔ . — Եթէ ամեն կենսական գործողութիւններն նոյն ձկտումներն ունենային , խառնուած չպիտի գոյանար բոց քանի որ մէկ կամ շատ գործարանական կամ մարմնային դրութիւններ և մինչեւ իսկ գլխաւոր գործարան մը շուտով կրնայ տիրական ազդեցութիւն մ'ունենալ միւսներուն վրայ , հետեւապէս խառնուածք թէ՛ Ֆիզիքապէս և թէ՛ բարոյապէս երեւան կ'երնէ : Այդ խառնուածքոց կու տայ կազմական կամ գործաւորական միջանի տարբերութիւններ որ՝ յարաբերական առողջութեան նկատմամբ՝ անձերն իրարմէ կը զանազանեն : Ուստի խառնուածն անհարակամ , քնածին , խառնաբոյս կամ սրացական մնայուն կամ անցական արամարտաբնիւն մ'է , մէկ խօսքով մէն մի անհատի յատուկ կազմական ձեւն է :

Շատ առողջաբաններ խառնուածները հետեւեալ չորս կարգերու կը բաժնեն, այսինքն՝ արեւնային, ջրային, աւաղային և մաղձային :

ԱՐԻՒՆԱՅԻՆ. — Խառնուածն արիւնային է՝ երբ ամեն մարմնային պաշտօններն և շրջանը կանոնաւոր և զարգացուն կերպով կը կատարուին :

Ֆիզիոլոգիան՝ այս վիճակին յատկանիչն է կարմրուն դէմք, արեան ճոխութեան պատճառ, աշխոյժ դիմագծութիւն, սովորաբար կայոյտ ու վառվռուն աչեր, շագանակագոյն առատ մազեր և աշխուժութիւն. քաղցրահամ վառվռուն և գեղածիծաղ երեւակայութիւն, սուր յիշողութիւն, մեծ դիւրագոյցութիւն, թեթեւ միտք, բարի այլ յեղեղութիւն և բնաւորութիւն :

Արիւնոտ անձերը պարտաւոր են մանաւանդ ժուժկալութեամբ ապրիլ և խորշիլ այն ամեն պարագաներէ որ կրնան բարոյապէս և ֆիզիքապէս գրգռումն առթել, և հետեւապէս կաթուածներու ենթարկել, ուստի պարտաւոր են նաեւ գրգռիչ ըմպելիներէ զզուշանալ :

ՁՂԱՅԻՆ. — Այն անձինք որոց խառնուածքը ջրային է, ֆիզիքապէս կը յայտնուին միայն իրենց վառվռուն աչքով և փոքր ինչ նիհարութեամբ և դեղնութեամբ. բարոյապէս՝ զգայարանաց խանդով, տպաւորութեանց ծայրագոյն ընդունակութեամբ, որ մերթ մինչև դիւրագրգռութեան կը հասնի, նոյնպէս կրից յարաշարժութեամբ և դիւրափոփոխ գաղափարներով: Այս խառնուածն աւելի ստացական է քան թէ բնածին, կանխադոյն ընդունուած

տպաւորութեանց և այլայլութեանց պատճառաւ: Ուրեմն ջրուտ անձերն զզուշանալու են այն ամեն բաներէն որով կրնան տպաւորութիւններ, մանաւանդ անխորժ տպաւորութիւններ ստանալ, ինչպէս նաև ծանր ու երկարատեւ աշխատանքէ: Այս է ստէպ նստուկ կեանք անցընող կանանց խառնուածք, կամ անոնց՝ որ հեշտասիրութեան մէջ կ'ապրին: Շոգիներ ունին, ջրային հարուածներ կ'ըզգան, և այլն: Այսպիսիներ պարտաւոր են վէպեր չկարդալ, պարահանդէսներ չյաճախել և սրտաշարժ տեսարաններու ներկայ չըտնուիլ, այլ պարտին զովացուցիչ միջավայրի մէջ մնալ, բաղանիք առնել և ստէպ մարմնային կրթութիւններ ընել որպէս զի բոյժ գտնեն:

ԱԻՆԱՅԻՆ. — Այս խառնուածք յառաջ կու գայ սպիտակ հեղուկներու անշափ աճումէն, ինչպէս նաեւ հանգոյցներէ: Աւշաւորը ներհակն է արիւնային խառնուածի. աւշային նշաններն են ֆիզիքապէս, նրբին, մոխրագոյն, բաց դեղձան կամ շէկ մազեր, ծաւի աչեր, սպիտակ կաշի, հաստ շրթեր, թոյլ միտք և գիրուկ մարմին:

Իսկ բարոյապէս՝ աւշուտ անձն ունի անտարբեր հանդարտութիւն մը, զօրաւոր կրից անդոյութիւն, դանդաղութեան և արիասրտութեան փորձեր ընելու անկարողութիւն. այս պատճառաւ աւշաւոր անձեր չեն կրնար ուժգին, զուարթ կամ տխուր այլայլութիւններէ շատ զգածուիլ, և հետեւապէս անգործութեան աւելի հակամէտ են: Պէտք է այս սրամազրութիւնները դարմանել կազդուրիչ դեղե-

րով, կանոնաւոր և ճիշդ գրադումներով և չոր տեղեր բնակելով՝ ուր օգը թարմ ու կծու է:

ՄԱՂՁԱՅԻՆ. — Այն խառնուածքը մաղձային է երբ մարտողական խողովակն ու լեարդը շատ գործուն են ու դիւրագրգիւ: Սովորաբար այդ խառնուածքին ֆիզիքական յատկանիւթերն են՝ սեւ մազեր, դեղնորակ գոյն, բազկերակի ուժգին դարկ, դէմքի ազդու բացատրութիւն՝ որ կը յայտնէ հաստատամտութիւն, իմացականութիւն և մեծ ախորժակ: Իսկ բարոյապէս՝ այս խառնուածքի տէր անձինք ունին ազդեցիկ բնաւորութիւն ու կամք, բուռն ու յարատեւ կիրք: Բնդհանրապէս մաղձային կազմուածք ունեցող անձինք շատ բարետիրտ կը լինին կամ շատ չարասիրտ կարող են մեծ մեծ դործեր ընել՝ կամ ի բարին կամ ի չար համառօտ՝ մելա մաղձոտ, դիւրագրգած և ցասկոտ են ուստի դործ մը սկսելէն առաջ պարտաւոր են լաւ խորհիլ ու դիտել: Այս խառնուածին վատ յատկութիւնները կարելի է ուղղել գրօսանաց և ախորժելի դրազմանց միջոցաւ: Երկրորդ պէս զգուշացընել տաք վիճարանութենէ և հակառակութենէ: Վերջապէս այս չորս խառնուածներէն մին միայն շատ քիչ անգամ կ'ունենան մարդիկ: Ստէպ առ նուազն երկուքը միասին կ'երեւին նոյն անձին վրայ: Սակայն տղոց խառնուածքը կարելի է բոլորովին այլայլել դաստիարակութեամբ, առողջապահիկ խնամօք և կլիմայի փոփոխութեամբ:

ԳՍՍ ՆՔ.

Կիրք:

«Կիրքը, կ'ըսէ հեղինակ մը, բուռն յօծարութիւններ են, որ բաւական ոյժ ունին մղելու մարդս այս կամ այն առարկային՝ ստէպ իր դատողութիւնը խանգարելով:»

Կիրքը կը ներգործէ ուղեղի վրայ, այնպէս որ բուռն ցնցումներ յառաջ բերելով յանկարծական մահ կը պատճառէ կամ արեան կուտակումն, կաթուածներ, զառանցանք և անբուժելի ջլային հիւանդութիւններ:

Կիրքը կը ներգործէ նաեւ սրտի վրայ, կամ յանկարծ անցաւոր կամ մահաբեր ջլատումն առթելով կամ անոր հիւսուածքին մէջ անբուժելի վնասներ: Կրնայ նաեւ շնչերական գործարաններու ալ ազդել և շատ ծանր կուտակումներ բերել և խանգարել մարտողական գործողութիւնները: Համառօտ՝ կիրքը մեր ֆիզիքական և բարոյական կենաց վրայ զգալի ներգործութիւն ունի: Սակայն կան նաեւ կիրքեր ինչպէս ուրախութիւն, գոհունակութիւն, խանդ, ողորմասիրութիւն, զմայլումն, երախտագիտութիւն վեհանձնութիւն և այլն, որոց յարակից են ճշմարիտ երանութիւնն՝ երբ չափազանցութեան չեն հասնիր: Վատ կիրքերն են բարկութիւն, նախանձ, ատելութիւն, գոռոզութիւն, փառամոլութիւն, անբարեխառնութիւն, ագահութիւն, շահամոլական խաղեր և այլն, որ մեզի տրտմութիւն կ'ազդեն և ի վերջէ հիւանդութեան կը տանին:

Պէտք է կանխաւ զսպել վատ կիրքերը, վասն զի անոնք կրնան բռնաւորներ դառնալ, և ի վերջէ մեր առողջութիւնն ու երջանկութիւնը քանդել. նոյնպէս հարկ է չափաւորել լաւ կիրքերն, որպէս զի մեզ ծայրահեղութեան չտանին և կարեւոր ու անհրաժեշտ բաներ զանց առնել չտան:

Կիրքերը տարիներու հետ կը փոխուին. մանկութիւնն ունի խաղերու կիրքն, երիտասարդութիւնն ունի աշխարհային զուարճութեանց կիրքը, հասուն տարիքն ունի հարստութեան և ստէպ փառասիրութեան կիրքը: Նորածին կրից լաւ ուղղութիւն մը տալ, և վերջէն զսպելու ընտրելագոյն միջոցն է Ֆիզիքական և բարոյական լաւ դաստիարակութիւնն. ասոյա գործունի կեանք, որով կարելի է հեռու մնալ աղէտարեր պարագաներէ: Ծնողք մանաւանդ պարտին բացատրել իրենց վաւակաց թէ ի՞նչ ծանր աղէտքներ կրնան ծագիլ անզուսպ կրից թափէն: Մարդկային արժանապատուութեան վայելող կիրքերն են օգտակարին, բարւոյն, դեղեցկին կիրքն, որով կ'ազնուանան մարդիկ և ճշմարիտ վայելմանց աղբիւրը կը գտնեն:

Մեր անձանձիր մտահոգութիւնը պարտի լինիլ ասին օր ջանալ ֆիզիքապէս և բարոյապէս զարգացընել մեր էութիւնը:

ՎԵՐՉ

ՅԱՆԿ

	Երես
Յառաջաբան	3
Ներածութիւն	5
Սահման — Փոփոխակը — Առողջութիւն — Կարեւոր պայման	11
Սահման անդամազննութեան և բնախօսութեան — Մարդկային մարմին — Գերծարան և պաշտօն — Մասունք — Անդամք	13
Գնդերք — Կաշի — Արիւն — Զղային դուրսութիւն	18
Բաժանումն առողջարանութեան — Փոփոխակաց տեսալներ	20
Ա. ՇԻՋԱԿԱՅՔ — Մթնոլորտ — Տիեզերային փոփոխակ — Լաւ ու վատ օդ	22
Շնչառութիւն — Շնչական գործեակ — Ներշնչութիւն ու արտաշնչութիւն — Շնչերակային և երակային արիւն — Օդն իրրեւ սնունդ	24
Շնչական երեւոյթներ — Ներշնչութեան և շնչառութեան շարժմանք	28
Օդին խանգարումն — Նորոգումն — հրահանգ	30
Մթնոլորտային փոփոխումներք — Բարեխառնութիւն — Տարբեր օդեր — Խոնաւութիւն	34
Լոյս — Մթութիւն — Ելեկտրականութիւն — Մթնոլորտային ճնշումն	37
Կլիմայք — Տաք — Յուրտ — Բարեխառն — Խոնաւ — Տարաբնակցութիւն	42
Բնակարանի ընտրութիւն — Բաժանումն — Ջրուշական միջոցներ — Լաւագոյն բնակութիւն	45
Բ. ՎԵՐՄԱՆԻՐԱԿԱՆՔ — Հանդերձեղէն — Պայմանք — Գլխարկ — Վընոց — Քթապահ — Շտպիկ — Չփակ	49
Բաճկոնակ — Վտաւակ — Շրջաղգեստ — Ջանդապան Ոսնաման — Ջեռնոց	52

Դարմանիք — Շարք — Իւղ և օժանելիք — Գլխա- ղարք — Աղւայի փոշի	58
Բաղանիք — Տեսակ և օգուտ	62
Գ. ՄԱՐՍՈՂԱԿԱՆՔ — Ուտեստ — Լաւազոյն — Ա- զօդաւոր և անազօդ	64
Ուտեկեաց յատկութիւն — Բնածելուտ և դոնդողային — Սպիտային — Մրրայից — Ընդեղէն մերդ — Ար- դանակ — Կաթն	67
Սննդական ըմպելիք — Ջրային — Խմորեալ — Համե- մուտ — Թթուուտ	72
Համեմանք — Աղային — Թթուային — Շարպուտ — Բո- վիճային — Ծծմբուտ — Շաքարային — Ուտեստի չափը	79
Մարտդութիւն — Դիւրեղու միջոցը — Խախաց — Մամաց	85
Դ. ԱՐՏԱՌԻՍԱԿԱՆՔ — Վիժանք — Մթթային բերտ — Թուք — Խլինք — Մէղ	87
Ե. ՇԱՐՃՄՈՒՆՔ — Կրթութիւն — Պտոյտ — Մարմնամարդ Աշխատանք — Պայման կենաց — Անդործութիւն — Հետեւանք — Կանոնաւոր աշխատանք	90
Արհեստներ — Զեռագործ	93
Քուռ — Ննջարան	97
Երազ — Տեսիլ — Մղձաւանջ — Քնաշրջութիւն	99
Հիւանդութիւնք — Հարբուխ — Ճմլած — Կոշտ — Այրուած — Շնդութիւն — Անմարտութիւն — Ջրա- յին ցաւ — Նուաղումն — Տած	104
Զ. ՀՐԱՀԱՆԳՔ — Բարշախան — Մոկորութիւն	106
Դաստիարակութիւն — Ֆիզիքական — Ընկերական — Ճաշակագիտական	109
Խառնուածք — Արիւնային — Ջրային — Աւշային — Մաղձային	111
Կերք	113
	117

Albumine.	Սպիտ
Albuminoibe.	Սպիտային
Ammoniaque.	Անուշադր
Anémie.	Անարիւնութիւն, վտարիւնութիւն
Appareil.	Գործեակ
Asthme.	Շնչարդել
Avant-dras.	Ծղիք
Bol alimentaire.	Խիւս
Borax.	Ոսկեքորակ
Bronche.	Ծղիկք
Cabitus.	Արմկոսկր
Capilaire.	Կաթնեքակ
Carpe.	Դաստակ
Carbone.	Ածխածին
Cancer,	Խլիքէն
Cartillage.	Կռճիկ, աճառ
Cataplasme.	Տած
Celeri.	Ընդակաղամբ
Cellule.	Խղիկ
Cervelet.	Ուղիկ
Chicoré.	Եղերդն
Chou-fleur.	Լախուր
Circulation.	Շրջաբերութիւն
Clavicule.	Անրակ
Combustion.	Վնասելիք
Colonne épinière.	Ողնասիւն

Cosmetique.	Գեղարդեղ
Corsage.	Իրանափակ
Corset.	Զփակ, միջփակ
Crochet.	Հիւակէն
Crâne.	Գանկ
Derme.	Մաշկ
Diaphragme.	Ստոծանի
Dorsale.	Թիկնային
Email.	Արծնէ
Engelure.	Այտուց
Epiderme.	Վերնամաշկ
Epiglotte.	Կատիկ
Érisipèle.	Օճիկ
Estrugon.	Նուրիկ
Expiration.	Արտաշնչութիւն
Féculent.	Մրրալից
Femur.	Աղբերակ
Fibre.	Բնաթել
Fibrineux.	Բնաթելուտ
Filet.	Յանցաթել
Foie.	Լեարդ
Gainé.	Պատեան
Galoche.	Վերնամոյկ
Geleé.	Դոնդող
Gélatineux.	Դոնդողային
Gingembre.	Կոճապղպեղ
Gluten.	Սօսինձ
Homard.	Խեցզետին

Humerus.	Բազուկ
Hydrodynamique.	Զրուժանական
Inspiration.	Ներշնչութիւն
Intestins grèles.	Նրբաղիբ
Jupon.	Վտաւակ
Larynx.	Խոչափող
Mantille.	Լօղիկ
Manchon.	Օղիկ
Moelle epinière.	Ողնածոյծ
Metacarpe.	Ափ
Metatarsé.	Պճղոսկր
Modificateur.	Փոփոխակ
Morille.	Սպնջակերպ սունկ
Mucus.	Հիւղ
Muscle.	Դնդեր, մկան
Nutrition.	Տածուփն
Omoplate.	Գամակոսկր
Organique.	Գործիական
Orteil.	Բոյթ
Panais.	Վայրի ստեպղին
Patinage.	Սահնուկ
Pelvien.	Կոնքային
Péroné.	Փոքր ուլբ
Pharynx.	Ըմբան
Phosphate.	Լուսակիր
Pleurésie.	Կողացաւ
Pomade.	Օճանելի

Pois.	Թարմիլուն
Potasse.	Տնկաղ
Poumon.	Թոք
Rate.	Փայծաղ
Radius.	Շառաւիղ
Reins.	Երիկամունք
Rotule.	Ծնկոսկր
Salsifi.	Կոճմիւռ
Soupape.	Դունակ
Sternum.	Լանջոսկր
Syncope.	Նուաղում
Tarse.	Վերնաթաթ
Tartine.	Պանիկ
Tendon.	Զկտուն
Thorax.	Լանջ
Tibia.	Ուրբ
Tissu.	Հիւսք
Tomate.	Տիմորմ
Trachée artère.	Խոչափող
Tronc.	Իրան, բուն
Truffe.	Արջտակ
Vaisseau.	Անոթ
Vanille.	Համեմուտ
Vélocipède.	Արագակառ, ոտնաչարժ կառ.
Vertèbre.	Ողնայար
Vessie.	Առաւուչ
Viscère.	Աղիք
Vésicule.	Պարկ



Գին — 4 Դահ. Արծաթ

377 5-5176

«Ազգային գրադարան



NL0074739

«Ազգային գրադարան



NL0074738

«Ազգային գրադարան



NL0074737

«Ազգային գրադարան



NL0074736

2013

