



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

1006

1007

1008

1009

Անուշ Բրոն

Առողջապահութիւն

4 Կ. Կ. Կ.

613

Բ 60

Կ. Գ. Կ.

1371

1876

1881

27

12002

2010

ԱՌՈՂՋԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆ

ՄԱՆԿՈՒԹԻՒՆ . — ՊԱՏԱՆԵԿՈՒԹԻՒՆ
ԶԱՓԱՀԱՍՈՒԹԻՒՆ . — ԾԵՐՈՒԹԻՒՆ
— ԺՈՒԺԿԱԼՈՒԹԻՒՆ

ԽՐԱՏ ԱՄԵՆԵՑՈՒՆ

ՈԳԵԼԻՑ ԸՄՊԵԼԵԱՅ
ԵՒ ԾԽԱԽՈՏԻ ՎՏԱՆԳՆԵՐԸ

ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹԵԱՄԲ
ԱՏՕԼՖ ՐԻՕՆԻ

ԹԱՐԳՄԱՆԵՅ
ՆԱԶԱՐԷԹ . Ս . ԶԱՆՊԱԴՃԵԱՆ



ԿՕՍՏԱՆԴՆՈՒՊՕԼԻՍ
Ի ԳՈՐԾԱՐԱՆԻ ԶԱՐԴԱՐԵԱՆ

— 1871 —

613

ԸՐ-60

33

ԱՌՈՂՋԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆ

ՄԱՆԿՈՒԹԻՒՆ . — ՊԱՏԱՆԵԿՈՒԹԻՒՆ
ԶԱՓԱՀԱՍՈՒԹԻՒՆ . — ԾԵՐՈՒԹԻՒՆ
— ԺՈՒԺԿԱԼՈՒԹԻՒՆ

ԽՐԱՏ ԱՄԵՆԵՅՈՒՆ

ՈԳԵԼԻՅ ԸՄՊԵԼԵԱՅ
ԵՒ ԾԽԱԽՈՏԻ ՎՏԱՆԳՆԵՐԸ

ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹԵԱՄԲ
ԱՏՕԼՖ ՐԻՕՆԻ

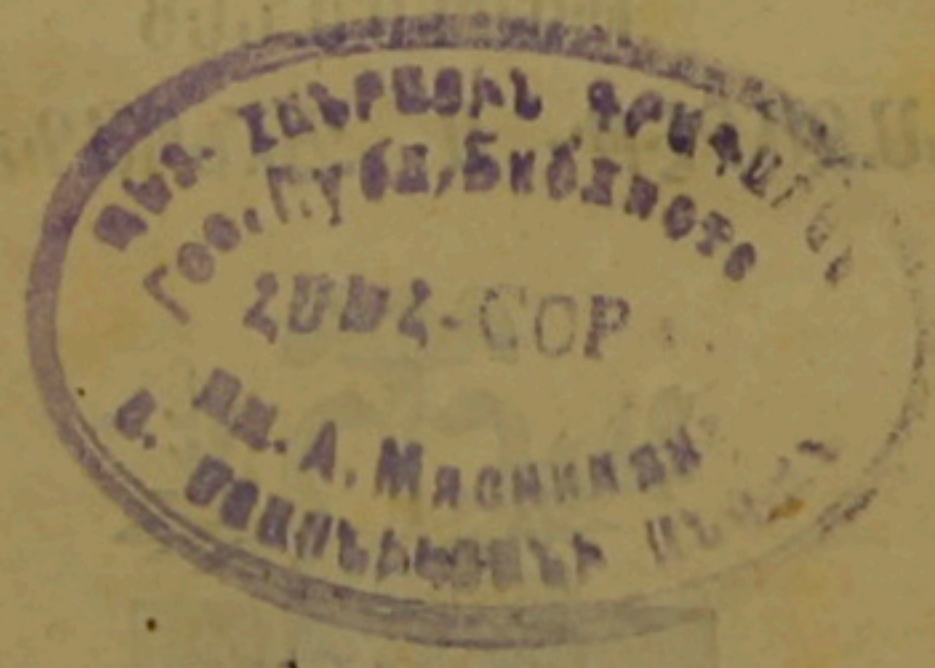
ԹԱՐԳՄԱՆԵՅ
ՆԱԶԱՐԷԹ. Ս. ԶԱՆՊԱԳՃԵԱՆ



ԿՕՍՏԱՆԴՆՈՒՊՕԼԻՍ
Ի ԳՈՐԾԱՐԱՆԻ ԶԱՐԴԱՐԵԱՆ
— 1871 —



16126



174H
39

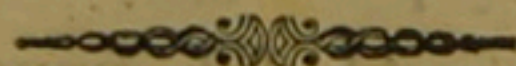


ՅԱՌԱՋԱԲԱՆ ԹԱՐԳՄԱՆՁԻՆ

Մեր Ազգը՝ բազմատեսակ գիրքերու կարօտութիւն ունի . ինչպէս են արուեստական , վաճառականական , ուսումնական և առողջապահական : Կարծեմ թէ այս վերջինը , աւելի անհրաժեշտ կարեւորութիւն ունի , բոլոր անձանց համար . վասն զի մարդուս թէ՛ մարմնական և թէ՛ մտաւորական շարժումը կամ լքումը՝ իր անձնական կազմութեան բարի կամ յոռի ըլլալէն կախում ունի : Մենք ասի յառաջուց նախատեսելով առողջապահական գրքի մը թարգմանութիւնը նախապատիւ համարեցինք քան զայլս : Այսօր մեր գրքոյկը՝ թէպէտ և դոյզն ծառայութիւն մը կրնայ մատուցանել Հայ Ազգիս իր համառօտութեանը պատճառաւ , բայց այժմէն կը խոստանամք աւելի ընդարձակը հրատարակելու . որ է Ա. Տըպէյ երեւելի հեղինակին «Առողջապահութիւն և Բնախօսութիւն Ամուսնութեան» անուն գիրքը : Յիշեալ գրքին մէկ երրորդ մասը արդէն թարգմանուած և պատրաստ կայ : Անտարակոյս եմ որ ասի նաեւ , մօտերս յարգի ընթերցասիրաց խրախուսանօքը մամլոյ ներքեւ պիտի դրուի : Հարկ չեմ համարիր նաեւ այս մասին յիշեցնելու թէ՛ երկասիրաց վհատութիւնը՝ ընթերցասիրաց նուազութենէն յառաջ կըգայ :

Չեմ վարանիր նաեւ յիշեցնելու թէ, վատ-
նուած շատ մը ծախքերու համար կը գանգա-
տինք, ինչպէս են բժշկի և դեղավաճառի և
տրուած ստակները, բայց յառաջուց սակաւ ինչ
ընթերցանութեան սէր ցուցնենք և առողջապա-
հական կանոններու նաեւ պայմաններու վրա
տեղեկութիւններ ստանանք՝ այս տրտունջնիս
կը նուազի և միայն ՚ի հարկին կ'ստիպուինք վար-
պետ բժշկի մը դիմելու, և ան ատեն գոհունա-
կութեամբ կը վատնենք այս փոքրիկ գումարը :
Արյուսամ որ այս փոքրիկ տետրը՝ բոլոր այն
անոտի տրտունջները ըստ կարելոյն պիտի բնա-
ջնջէ :

Ն. Ս. Զ.



ԱՌՈՂՋԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆ



Առողջութեան պահպանութիւնը՝ կը պահանջէ յաճախ և ճշգրիտ խնամքներ . ծննդեան առաջին վայրկեանէն մինչեւ այն վերջին սահմանը՝ որու կրնայ հասնիլ մարդկային երկայնակեցութիւնը : Այնպէս ամեն կեցութեան և ամեն հասակի սրտականող խնամքներուն կոնոնաց ճանաչումն է որ առողջապահութիւնը կը հաստատէ , ասի նաեւս բժշկութեան մէկ ճիւղն է , զոր ամեն անհատ սրտաւոր է գործադրելու 'ի նպատակը անձին և թէ իւր ընտանեացը . առանց բժշկի մը միջնորդութեամբ , բաց 'ի իրական հիւանդութեանց երեւման ատեն , ուր առանց բժշկին դիմելու , անկարելի պիտի ըլլար այդ հիւանդութեանց առաջին առնուլ :

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ ՄԱՆԿՈՒԹԵԱՆ . — Նորածին մանկան մը ներքին կեանքէն դէպ 'ի արտաքին կենաց յանկարծական անցքը՝ ամեն բանէ առաջ առաջին պէտք մը կը տայ անոր , այն է՝ տաքութիւն ունենալ և տաք օդ շնչել : Այս մասին պատեհ առիթ կը դնանք աղետալի նախապաշարման մը տարածութիւնը անհետացնել բազմաթիւ մայրերու և ստնտուներու մէջ , որք անանկ կը

կարծեն թէ նորածին մանուկ մը դրսի ցուրտէն պահպանուելու համար աղէկ մը ծածկուած ըլլալու է , բայց նորածին մանկան հագուստը ինչ որ ալ ըլլայ մինչ կակուղ բամպակներու մէջ թաղուած ալ ըլլայ՝ դարձեալ արգելք մը չի պիտի կրնայ ըլլալ ցրտագին օդին մանկան թոքերուն մէջ մըտնալուն՝ մինչդեռ այս դործարանը՝ այդ բանին դիմանալու կարող չ'է :

Յիրաւի խիստ յայտնի է որ Շուէտիոյ , Նորվեկիոյ և Ռուսիոյ հիւսիսային կողմերուն մէջ, պզտիկ մանուկները , ցուրտին ազդեցութենէն պահպանելու համար նախազգուշութիւն չեն ըներ , բայց և այնպէս այս երկիրներու մէջ զօրաւոր մարդկանց ցեղ մը կը բնակի , բայց վիճակագրութիւնը կը հաստատէ որ , վերոյիշեալ պայմանաւ ծնած և մեծցուած հինգ տղոց մէջէն՝ չորսը կը մեռնին , միայն հինգերորդը օդին ազդեցութեանցը դիմանալու չափ զօրաւոր կազմութիւն մը կ'ունենայ և այս պատճառաւ է որ այն կողմերու ամբողջ բնակիչնին ուժեղ կ'ըլլան : Քաղղիոյ և Եւրոպիոյ երկիրներուն մէջ , որոնց կղիման բարեխառն է , ձմեռուան ատեն ծնածներէն մեծցող տղայք , ամարուան մէջ մեծցածներուն հազիւ կէս թուոյն չափ են . ամեն պայմանք նոյն ըլլալով :

Ուրեմն ամեն բանէ առաջ պէտք է նորածին տղաքները տաք բռնել և տաք բռնել ըսելով ոչ թէ միայն զանոնք աղէկ մը ծածկել հասկնալու է , այլ նաեւ անոնց դաղջ օդ մը շնչել տալու է ,

մինչեւ որ իրենց թոքերը ցուրտ օդին ներս մտնելուն հանդուրժելու վիճակին հասնին : Երբ որ տղայքները փափուկ կամ ժամանակէն յառաջ կը ծնին այս կարեւորութիւնը աւելի անհրաժեշտ է :

Մենք կ'ստիպենք ծնողաց ուշադրութիւնն հրաւիրել այն վտանգներու դէմ՝ որոնց մէջ կը գըտնուին նորածին տղայք : Երբ ձմեռուան մէջ ձիւնի կամ սաստիկ սառոյցքի ժամանակ եկեղեցի կը տանին մկրտելու համար այս տեսակ բան մը երբէք ընելու չ'է, առանց բժշկի մը խորհուրդ հարցնելու . տեղեկանալու համար թէ՛ տղուն վիճակը կը ներէ՞ արտաքին օդը շնչելու : Երբոր տղուն տկար կազմութիւնը իր կեանքին համար վախճալու տեղիք կըտայ պէտք է փութալ զայն «տան մէջ» լուալու, առանց վայրկեան մը իսկ կորսնցունելու : Յետոյ եկեղեցւոյ մկրտութեան համար պէտք է սպասել մինչեւ որ արտաքին օդը մեղմանայ և տղան կարենայ դուրս հանուիլ, առանց իր կեանքը վտանգելու : Առաքով տանելը վտանգին մէկ մասը միայն կը հեռացնէ, նորածինը կառքէն ինջած ատեն աղէկ մը շրջապատուած ըլլալու է, և իր մկրտութեան աւազանին քով դրուած ատենն ալ զգուշանալու է դարձեալ զի՛ կրնայ այնպէս մը պաղ առնել և աղետալի հետեւութիւն մը ունենալ : Սա ալ կաւելցնենք որ ամենէն սաստիկ ձմեռուան մէջ անգամ կարելի է օդին մեղմացած միջոցներու պատահամամբ և թէ կրօնական նկատողութեամբ անյարմարութիւն

մը չի կայ անգամ մը տան մէջ լուացուած մանուկ
մը եթէ իր ծննդենէն տասն և հինգ կամ ամիս մը
ետք՝ եկեղեցի տարուի :

«Կաթնտուութիւն» . — Մայր մը պէտք է իր
զաւակը անձամբ սնուցանէ նորա երջանկութեան
համար , երբ աղէկ կազմութեամբ մէկը չ'է կամ
իր դիրքին կարեւորութիւնները զինք կ'ստիպէն
քաղբին մէջ նատողական կեանք անցնել այնպիսի
բնակարանի մը մէջ , ուր օդը և լոյսը նուազ են :
Այն ատեն ստնտուի մը ընտրութիւնը ամենակա-
րեւոր է տղոյն պահպանութեան համար : Պէտք
է որ ստնտու մը ուժեղ կազմութիւն ունենայ և
աւելի արձնային ըլլայ՝ քան թէ մաղձաւոր կամ
աւշաւոր , նաեւ պէտք չ'է որ քսան տարուրնէ
վար ըլլայ և ո՛չ ալ երեսուն տարուրնէ վեր :
Միշտ անհրաժեշտ է ստնտու մը վարպետ բժշկի
մը քննել տալ վասն զի այնպիսի հիւանդութիւն-
ներ կ'ունենայ որոնք արտաքին նշաններով չեն
յայտնուիր և զորս կրնայ իր ստնտեացին (ման-
կան) հաղորդել : Երբոր ծնողաց համար անհնար է
իրենց զաւակը տան մէջ սնուցանել՝ վերը ըսածնուս
համեմատ ստնտու մը բռնելու է «յատուկ տան մէջ» :
Ծնողք նաեւս պարտաւոր են ապահով ըլլալու թէ՛
ստնտուի մը բնակարանը առողջ և բաւական ալ
օդաւոր ըլլայ :

Երբոր տղան ո՛չ իր մօրը կաթը կրնայ ընդու-
նիլ և ո՛չ ալ ստնտուի՝ ան ատեն լաւագոյն է այ-

ծի կաթը, զոր շատ դիւրութեամբ ծծել կը սովորեցնեն : Եթէ այս պայմանը չի կրնայ կատարուիլ ան առանձն կարեւոր է տղան ագուցաւոր ոտոմանով (biberon) մը մեծցնել, լաւագոյն կաթ տալու է, թեթեւ կերպով շաքարօտեալ և մեղմ բարեխառնութեան մը բերուած, զորկ'ստացուի կաթի աման մը՝ չափաւոր կերպով տաքցած ջուրի մէջ ընկղմելով :

Կաթնոտութեան տեւողութիւնը չի կրնար ճիշտ նշանակուիլ, որչափ մանուկը իր զարգացման մանաւանդ իր ակռայ հանելուն մէջ յառաջացած ըլլայ, այնչափ աւելի շուտ կրնայ կաթէ կտրուիլ: Շատ անգամ ծնողք առանց գիտնալու անդամանելի սխալանք մը կ'ընեն փափկասուն տղոց, անոնց կարծր և նոյն իսկ թեթեւ կերակուրներ տալով, մինչդեռ իրենց առջի ակռայ հանելու աշխատութիւնը լրացուցած չ'են :

Որպէս զի քաղաքաբնակ նորաստի մայրերը, իրենց զաւակացը լաւ սնուցիչ մը տալու կարեւորութեան վրա ալէկ մը համոզուին՝ եթէ նոցա աւտղջութիւնը կ'ուզեն, Հոս մէջ կը բերենք վերջին դարուս բժշկական տարեգրութեանց մէջ յիշուած դէպք մը որ մեկնութեան անգամ կարօտ չ'է: Այդ թուականին Ժան-Ժազ Ռուսօ մայրական պարտաւորութեան վրայ գրած իր անթիւ յօդուածներովը Գաղղիացի ազնուական ընկերութեան գեղեցիկ կանանց վրա այնպիսի աստաւորութիւն մը ըրաւ, որ ամենքն ալ կամօք կուգէին իրենց սղոցը անձամբ կաթ տալ:

Ի՞նչ պիտի հետեւի ասկէ. — Միայն սա թէ ինք-
զինքնին կաթնտուութեան նուիրելու համար չի
կրնալով պարահանդէսներէ, տեսարաններէ կամ
բազմութեան խնճոյքներէ հրաժարիլ՝ այս տի-
կիններուն ունեցած կաթն ալ քիչ քանակու-
թեամբ և գէշ տեսակէ ըլլալով «մէկ տղայ մը ան-
գամ» չեն կրնար մեծցնել: Եթէ ամուսինները
այս գէշ հետեւանքը յառաջուց գուշակելով, գե-
ղաբնակ բարեկազմ ստնտուներու չի դիմէին՝ ըն-
կերութեան բարձրագոյն կարգերուն բոլոր ընտա-
նիքը, մէկ քանի տարուան միջոցին մէջ մարած
պիտի ըլլային:

Երբոր դիրքի կարեւորութիւնը ստիպեն զծնողս
իրենց տղայքները ստնտուի քով խրկել և որ յա-
տուկ բնակարանէն հեռու է, սկստք է այն ատեն
ծնողք ստնտուին թեմին քաղաքապետին կամ
աւագերեցին հետ ուղղակի յարաբերութիւններ
ունենան, որպէս զի ի հարկին արժանահաւատ
լուրեր ստանան անոնցմէ իրենց տղոցը վրայօք:
Շատ մը ստնտուներ, որոնց ամսականը Փարիզի
պաշտօնատուներու կողմանէ կը վճարուին՝ շատ
անգամ խաբկանօք ամսական կ'առնեն մինչդեռ
իրենց ստնտուք արդէն մեռած են:

«Սնունդ մանկութեան» . — Մէյ մը որ տղան
կաթէն կտրուի՝ կրնայ տակաւ առ տակաւ ուրիշ
տեսակ կերակուրներ ընդունիլ, մասնաւորապէս
անոնք՝ որք իր ընտանիքին պայմանին համեմատ

սննդեան սովորական կերակուր մ'եղած են: Քանի որ մեծնայ պէտք է զայն անմարսողութիւններէ պահպանել իր կերակուրները կարգադրել առանց իսկ չափն անցնելու իւր պէտքերը գոհ ընել և խստիւ արդելք դնել իրեն զգուշանալու համար, այն կերակուրներէն՝ որք կրնան աղեաց որդերը բազմապատկել ինչպէս են հասարակ խմորեղէններ և ամեն տեսակ տհաս պտուղներ:

Շատ մը անմիտ մարդիկ իրենց տղոցը մերթ ընդ մերթ գինի խմցնելը՝ իրենց համար «քէյֆ» մը կը սեպեն, գինովութեան ժամանակ անոնց ցուցուցած չաղփաղփութիւններէն զուարճութիւն մը զգալով: Ասանկով այնպիսի մեծ փնաս մը կ'ընեն տղոց զոր շատերը չեն կրնար նշմարել որովհետեւ փնասը մէկէն չը սկսիր: Եօթը տոբուրնէ վար եղող տղու մը տրուած ամեն տեսակ ոգելից ըմպելեաց առաջին արգասիքը՝ նորա ոսկորներուն ընդարձակութիւնը և հետեւաբար տղոյն աճումը կ'արգիլէ: Այս չարիքը աւելի ծանր է, երբ անգամ մը տեղի ունենայ՝ ա'լ անկէ ետքը դարման չը տարուիր անոր, անանկ որ այն՝ որ չափաւոր կամ բարձր հասակով մարդ պիտի ըլլար այլանդակ կերպիւ կարճահասակ կը մնայ. անոր խիստ կանուխ ժամանակ բարկ (քէսկին) ըմպելիքներ խմցուցած ըլլալուն, թէեւ ներքին կերպով առողջապահութեան համեմատ խնամք տարած ալ ըլլան:

Պէտք չէ տղոց ամեն կամքը կատարել և զիրենք ասանկով բոլոր կենաց մէջ կերակուրներու ընտ-

րութեան անկարող ընել, բայց պէտք չէ նաեւ
բռնութեամբ կերցնել տալ, ինչ որ կրնայ սրտեր-
նուն իրար անցում սլատճառել: Այն նաեւ շատ
մը բարեկազմ տղայք որ խել մը կերակրոց համար
անյաղթելի դժկամակութիւն մը կը ցուցնեն, այս
դժկամակութիւններու ալ ուշադիր ըլլալու է զի
ասոնք բժշկութեան նշանակներ են: Օրինակի ա-
ղադաւ մաղձաւոր կազմութիւն ունեցող տղու մը
բնութիւնը իմաց կըտայ որ ամեն խիստ եղոտ կերա-
կուր ուտելը իրեն հակառակ է: Այս տեսակ կե-
րակուրները աննուաճելի զգումներ ազդելով տաք
ճարպի կտորի մը տեսքը իրեն նողկանք կը պատ-
ճառէ, եթէ անկէց ուտելու ստիպես զինք: Եթէ
իւր տհաճութիւնը զսպէ, անոր հնազանդելու հա-
մար երկու բանէ մէկը տեղի պիտի ունենայ կամ
եղոտ կերակուրները պիտի փոխէ և դուն ալ քու
նպատակիդ չի պիտի հասնիս կամ անոնց պիտի սո-
վորիս և անշուշտ հնացեալ լեարդի ախտ մը պիտի
տիրանայ:

«Եօթը տարւոյ ակռաներ» . — Ատամնաբու-
սութեան տաղնապի բոլոր ժամանակներու մանա-
ւանդ «եօթներորդ տարոյն» մէջ: (Թէեւ շատ մը
տղոց ատամնաբուսութիւնը՝ եօթներորդ տարիէն
յառաջ կամ ետքը կը սկսի զգուշանալու համար
այն ջղաճգութիւններէն (սինիր սարսմասը) որք
կրնան ակռաները վտանգի մէջ դնել: Կարեւոր է
նաեւ տղաքները շատ չի սեղմել:

Եթէ որովայնի պնդութիւն ունենան և բաւա-
կան ծանր վիճակի մէջ գտնուին որուն բժշկի
միջնորդութիւնը հարկ ըլլայ, պէտք է անմիջա-
պէս քիչ մը մեղրով քանի մը գաւաթ խաշած
գարիի ջուր խոցնել անոնց: Կարեւոր է ծնողաց
մինչեւ կատարեալ աճեցողութեան հասակին, բայց
մասնաւորապէս եօթներորդ տարուան ակռանե-
րուն կազմութենէն առաջ իր հասակէն վեր բեռեր
վերցնող տղան ինչպէս օրինակի համար, իրմէ
պզտիկ տղաքներ վերցնելով զբօսնու՝ այն ատեն
սրտի անդարմանելի հիւանդութեանց կ'ենթար-
կուի, որոնց դարմանը կարելի չէ գտնալ:

«Կրթութիւն» . — Տղոց շատ մը կրթութիւն-
ներ ընել տալը՝ միշտ օգտակար է, բայց չի թո-
ղուլ որ երկարատեւ վազելներով կամ խաղերով
իրենց ոյժը սսլառեն, ասի խիստ վնասակար է:
Տղաքը ուշադրութեամբ դիտելով խիստ դիւրաւ
կրնանք ճանչնալ յոգնութեան աւտիճանը մարմ-
նով կրթութեանց օգտակարութիւնը ո՞ւր կը վեր-
ջանայ և ո՞ւր կը սկսի վտանգը:

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ ՊԱՏԱՆԵԿՈՒԹԵԱՆ . —
Ասոնք նաեւ մանկութեան առողջասլահական
կանոնաց սկզբունքներուն պէս են, դործադրու-
թիւնները միայն մէկ քանի կետերով կը տարբե-
րին: Այն օրիորդները որք իրենց կատարեալ
ընդարձակութեան տարիքին հասած են, պէտք է

որ թեթեւ զգեստներ հագնին առանց ճնշում մը ընելու ո՛չ կրծքի և ո՛չ իսկ ստամոքսի վրայ :

Շատ մը կրծքի հիւանդութիւններ զորս շատ ուշ կը տեսնենք , և որք շատ անգամ օրիորդաց թշուառութեան առիթ կ'ըլլան , ուրիշ բանէ չեն ծագիր այլ միայն խիստ սեղմեալ ներկնաբաճկոններուն (corsets) կանխահաս գործածութիւններէն :

« Լողացումն » . — Ամառ ատեն երբոր ջուրը աղէկ բարեխառնութիւն մը ունի լողացումը՝ պատանեաց համար աւելի առողջարար է , քան լուացարանի մը մէջ անշարժ պաղ ջուրով լուացուելներու գործածութիւնը :

Լողացումը ամէն անհատից տարիքին և զօրութեան համեմատ է՛ն քիչը մէկ քառորդէն նուազ և է՛ն շատը կէս ժամէն եւել ըլլալու չ'է : Ամէն տեղ ուր որ տեղական պարագաները կը ներեն , տղայութեան ժամանակ լողացումը օրիորդաց գոնէ առողջարար է քան թէ մանչերու համար :

« Մարմնամարզութիւն » . — Այս դարուս սկիզբէն 'ի վեր մարմնամարզութեան կրթութիւնն խիստ նորաձեւութեան մը դարձած է , թէ՛ պատանեաց և թէ՛ պատանուհեաց համար : Անոնք ան ատեն օգտակար են երբոր իւրաքանչիւրի կազմութեան համեմատ կ'ըլլան : Նաեւ այն տղան շատ մը հսկողութեան հպատակ ըլլալու է :

Վասն զի բոլոր մարմնամարդութեան կրթութիւնն ներէն ճիշտ անոնք աւելի հրապուրիչ են տղոց՝ որոնք որ աւելի շատ պատճառ կրնան ըլլալ նոցա իյնալուն կամ մէկ անդամին կոտորուելուն։ Այն ընտանիք որոնք որ վստահութիւն չ'ունին կատարելապէս ճարպիկ վարժապետի մը քով խըրկելու, մարմնամարդութեան ամենալաւագոյն կրթութիւնքն հետեւեալներն են մէկ կողմանէ հրացանի կրթութիւն, բայց սակայն գործածուած զէնքերը միշտ տղոց հասակին և զօրութեան համեմատ ըլլան։ Պարելու գալով իբր կըրթութիւն կրնայ առողջարար համարուիլ, միայն թէ չափը անցնելու չ'է, բայց դահլիճներու մէջ եղող պարահանդէսներու համար ուր օդէ զատ մարդիկ ուրիշ շատ մը բաներ ալ կը շնչեն անոնք կրնան դեռահասներու աղետաբեր ըլլալ, բացարձակապէս պէտք է զանոնք այս բանէս արդիւնէ։ Այս կէտին վրայ երեւելի բժշկի մը կարծիքը յիշեալ որ ըլլամ կարծեմ թէ օգտակար պիտի համարուի։ Երբոր բազմամարդ պարահանդիսի մը մէջ ներկայ գտնուիմ այնպէս կը կարծեմ թէ կմախներ են տեսածներս, որք կիրակի օրուան զգեստներ հագած մեռելական պատ մը կը ձեւացնեն։

«Գիւղի մէջ բնակութիւն» . — Բժիշկները շատ անգամ փափկասուն տղաքները գեղ կը խրկեն, երբ քաղաքներու ներքին օդը տնոնց ազդելու բաւական կարողութիւն չունենան։ Օդի փոփո-

խութիւնը կրնայ ստուգիւ օգտակար ըլլալ : Միայն թէ զգոյշ կենալու է այսինքն արեւոյն մարը մտնալէն ետքը դուրսը կենալէ , զի այն ատեն գոլորշիները ցրտութենէ սեղմուելով , տեսակ մը մթնոլորդային խոնավութիւն կը սլատճառեն . որն որ վտանգաւոր կրնայ ըլլալ : Բայց պէտք է դիտել որ առաւօտեան ցօղը՝ երբէք պարզին (այսպէս) գէշ արգասիք յառաջ չի բերեր : Ասոր գլխաւոր սլատճառը այն է որ առաւօտեան ցօղը գոնէ հանգստացած շնչերական գործարաններուն վրայ ազդէ , մինչդեռ պարզը ցերկն 'ի բուն յոգնած գործարաններուն վրայ կը յարձակի :

« Երաժշտութեան և ծխախոտի վտանգները » .
— Երիտասարդութեան դէպ 'ի վերջին ժամանակները մահացու հիւանդութիւններու միտում ունեցող ամենէն փափուկ գործարանը թոքն է :

Շատ մը պատանիներ թէպէտ և բարեկազմ և կատարեալ առողջապահական դրութեան մը տէր են , բայց և այնպէս կրծախոտի ենթակայ կ'ըլլան երկու բանի զեղծմամբ . որոնցմէ շատ քիչ ընտանիքներ կ'զգուշանան այսինքն « Երաժշտութիւն և ծխախոտ » :

Երկարատեւ երգ մը և շատ մըն ալ հովային գործիքները ինչպէս են եղջերային փողը , եղջիւրը , գլարինեթը , սրինգը ասոնք սարսափելի կերպով շնչելու գործարանները կը յոգնեցնեն՝ այն ատեն կեանքը մեծապէս խնամուելու կարօտ է :

Ըսել չենք ուզեր որ այդ բանը բոլորովին արգիլուի, այլ այդ երաժշտական կրթութիւնները չափաւոր կերպով ըլլան, բայց այս մասին փորձառու բժշկի մըն ալ խորհուրդ հարցնելու է:

Միախոտը որուն գործածութիւնը և նոյն իսկ չափէ դուրս գործածութիւնը՝ գրեթէ անհնար եղած է արգիլել պատանեաց, պէտք է որ բոլորովին արգիլուի: Միախոտը ամեն հասակի համար ալ վնասակար գոյութիւն մ'է. առողջութեան նոյնպէս ալ մտաւորական կարողութեան կատարեալ կրթութեան համար, բայց իւր վնասակար արգասիքը երիտասարդութեան ժամանակ աւելի չատ և աւելի մեծ են քան թէ ամեն անհատից կատարեալ ընդարձակութենէն ետքը:

«Քուէն» . — Ամեն օրուան յոգնութենէ պատրաստեալ անդամներու զօրութիւնը նորոգելու համար, պէտք եղած քնոյ չափը տարիքի և կազմութեան համեմատ կը փոխուի: Քնոյ պէտքը ամենակարեւոր է պատանեկութեան համար քան թէ չափահասութեան և ծերութեան հասնողներու համար: Այս նիւթիս վրայ ճշմարիտ առակ մը քիչ մը առաւելաբանութեամբ այսպէս կ'ըսէ . «Երիտասարդ մը որ քուէն չ'ունի՝ և ծեր մը որ քուէն ունի՝ երկուքն ալ մեռնելու նշաններ են»:

Սալերնի բժշկութեան դպրոցին պայմանները՝ չափահասներու համար քնոյ նախնական տեղու-



թիւնը եօթը ժամ որոշած են. պատանեաց համար
ասի խիստ քիչ է . տսոնց քնանալը միջին հաշուով
գոնէ ութը ժամ ըլլալու է . իսկ եթէ օրուան մէջ
մէկը արտաքոյ կարգի յոգնութիւններ կրած է ,
պէտք է որ տասը ժամ ըլլայ քնոյ տեւողութիւնը:

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ ՉԱՓԱՀԱՍՈՒԹԵԱՆ. —
Երբ մարդուս գործարանները կատարեալ ընդար-
ձակութեան և իր բնական ոյժին կատարելութեան
հասած են . իր անձին համար յատուկ բժիշկ մը
կրնայ համարուիլ: Մասնաւորապէս պէտք է ու-
շադիր ըլլալ հասկնալու համար թէ իւր կազմու-
թիւնը ինչ բանի աւելի յօժարութիւն ունի և ան
ատեն կարգ , կանոն ու ընտրութիւն մը դնէ այն
կերակուրներուն զորս մինչեւ այն ժամանակ
առանց տարբերելու կ'ուտէր: Չափահասութեան
սկիզբէն մինչեւ ծերութեան սկիզբը՝ մարդս իր
ամենէն մեծ գործունէութեան շրջանին մէջն է:
Այն ատեն իր առողջապահութեան համար ըրած
խնամքը՝ պարտք մ'է թէ՛ առ իւր անձ և թէ՛ առ
այլս: Վասն զի մինչեւ որ այն վայրկեանը հասնի՝
ուր մարդս պարտի ալ երկարատեւ աշխատու-
թիւններէն հանգիստ առնուլ ամէն անգամ որ և
իցէ խնամոց պակսութեամբը հիւանդ իյնայ , և
հետեւաբար գործելու անկարող . իր ընտանեաց
և ընկերութեան ստուգապէս կրնայ մնասել: Մարդս
եթէ իր պարտաւորութեանց արժէքը ճշտիւ որոշէ
պէտք է որ ամենամեծ խնամք տանի թէ՛ իր և



Թէ՛ իւր որդւոցը կազմութիւնը հասկնալու և զանոնք հսկելու, որպէս զի իրենց առողջութեան վերստերեալ բոլոր պայմանք կատարելապէս գործադրուին: Եթէ իր ընկերական դիրքովը բաւական ընդարձակ ազդեցութիւն մ' ունենայ՝ իւր նմանեաց մեծ մասին վրա: Օրինակի համար, եթէ մէկը շատ մը գործաւորներ ունեցող մեծ գործարանի մը գլխաւորն է, ան ատեն իր իշխողութեամբը անոնց ճանչցնել կը տայ առողջութեան կանոնները և զանոնք գործադրելու կերպերը: ասի միայն կրնայ անոնց առողջութեան պահպանութեանը հաստատուն ապահովութիւն մը համարուիլ:

«Փրկարար արդասրգք ժողկալութեան» . — Ժողկալ ըլլալը ոչ թէ միայն այս ինչ բանէ կամ այն ինչ կերակուրէ և ըմպելիքէ գոհ ըլլալ ըսել է, այլ մանաւանդ ճանչնալու է իւր ստամոքսին պէտքերը, զանոնք գոհ ընելու համար, տակայն երբէք չափը անցնելու չէ: Այսպէս տկար և փափկասուն մարդ մը երբ այնպիսի պաշտօնի մը մէջ գտնուի ուր քիչ կրթութիւնք կրնան ըլլալ, եթէ ինքզինք անմարսողութեան տայ, մինչեւ անգամ առանց չափազանց ուտելու, եթէ կէս չիզ գինիով ալ գինովնայ ժողկալութեան դէմ գործած կ'ըլլայ: Յաղթանդամ մարդ մը երբ օրն 'ի բուն տաժանելի աշխատութենէն ետքն ալ, փափկասուն մարդուն կերածին կրկնապատիկը ուտէ դարձեալ

անկէ առելի թուովալ է, և իր ստամոքսը անկէ
առելի քիչ կը խառնակի :

Ժուժկալութիւն բառին իմաստը . սլարզապէս
յարաբերութիւն ունի. չափազանց և միանգամայն
ամենեւին կամ քիչ ուտելու գաղափարին հետ Կե-
նաց սովորական ընթացքին մէջ շատ անգամ դժ-
ուարին է. երբեմն կերակրոց ամենօրեայ կարգին
չը դրժեւ: Այն մարդիկ որ մտքերնին դրած են
գիրանալու պէտք է գիտնան որ անսովոր կերա-
կուր մը ուտելը կրնայ իրենց կաթուածի (apoplexie)
(տամնայ) ճամբայ բանալ և հետեւաբար կենաց
օրերն ալ վտանգի մէջ ձգել:

« Զանազան կերակուրներու յատկութիւնները .
— Դուն ուրեք մարդէն կախում ունի իր կերա-
կուրները ընտրելը այն առակը որ կ'ըսէ. սլատե-
րազմին դէմ պատերազմ. ճշմարիտ է մանաւանդ
այն անվախճան պատերազմին համար զոր ամենք-
նիս ալ պարտաւոր ենք ընելու մեր բոլոր կենաց
մէջ, ապրելու դժուարութեանց դէմ: Ճանապարհ-
հորդութիւնք. ծովային և ցամաքային բանակներու
մէջ ծառայութիւնք. և ընկերական զանազան պաշ-
տօններուն սլահանջմունքն մարդոց մեծ մասը կը
ստիպեն իրենց կազմուածքին հակառակ կերակուր-
ներ ուտելու: Ուստի ամեն մարդուն կամքը իրմէ
կախում ունի կարելի եղածին չափ քիչ վնասվելուն
հոգ տանելու է: Ասոր համար հետեւեալ քանի մը
սլատուէրները կը տրուին անոնց որք մինչեւ որոշ-

Էսպէս կէտ մը իրենց կերակուրները ընտրելու դիւ-
րութիւնն ունին :

Կաթը՝ կերակրոց ամենակատարեալն է, այսին-
քըն միայն կաթ ուտելով մարդս կրնայ սնանիլ .
և երկար ատեն կրնայ առողջութիւնը պահպա-
նել : Հաւկիթը, միսը, որսի կենդանիք, հաւը,
մինակ ուտելով քիչ ժամանակուան մէջ տհաճու-
թեան և առողջութեան ծանր անկարգութեանց
պատճառ կ'ըլլան : Եթէ բանձարեղիւններով, ըն-
դեղիւններով և հասուն պտուղներով խառնուած
ըլլան, կենդանեաց վերաբերեալ կերակուրները
խիստ յարմար են, մարդուս ոյժ, գորութիւն
և գործունէութիւն տալու համար, միայն բուսե-
ղիւններով կրնանին, ուրիշներէ աւելի հիւան-
դութեան ենթակայ չեն ըլլար, բայց իրենց բնա-
կան և բարոյական ոյժերնին կը կորսնցնեն :

Ամենէն աւելի գործածելի կերակուրները պէտք
է որ սննդարար և միանգամայն մարսողական ըլ-
լան, այսինքն կարելի եղածին չափ դիւրաւ մար-
սուին : Սննդարար յատկութիւններու նայելով ա-
ռաջին կարգի սնունդը կաթնն է. ապա հաւկիթը,
մսավաճառի միսը, որսի կենդանիք, հաւերը, յետոյ
կըգան երկրորդ կարգիները ինչպէս են ծովու և
անուշ ջուրի ձկերը, չորրորդ կարգիներն են
թարմ բանձարեղիւններ և պտուղներ :

Իսկ մարսողական յատկութիւններու նայելով
այդ միեւնոյն տեսակէ եղող սնունդները քիչ մը
կը տարբերին իրարմէ նախ կաթը, ետքը հաւկիթը,

Հասուն պտուղները թարմ բանջարեղէնք, ձուկ, մսավաճառի միս, հաւեր, որսի կենդանիք, հաց և վերջապէս չոր բանջարեղէնք:

Այս վերջինները թէեւ դժուարաւ կը մարաուին, բայց իրենց սնուցիչ յատկութիւններովը հացէն անմիջապէս ետքը կը դան: Չոր բանջարեղէնները, միայն ուժեղ ստամոքսներու յարմար կը դան. մանաւանդ այն անձերու որոնք որ սովորաբար շատ կը թութիւն կ'ընեն և որ իրենց պաշտօնին մէջ ծանր հիւանդութիւններ կրելու հարկադրուած են:

Կերակուրները մինչեւ անգամ իւրաքանչիւրին կազմութեան խիստ յարմար եղողներն ալ երբէք իսկապէս առողջութեան կանոններուն համաձայն չեն. երբոր բաւական կերպով փոխուած չըլլան: Ստամոքսը շուտով կը յոգնի ամէն օր միեւնոյն կերակուրները միեւնոյն չափով ընդունելով: Ասոր համար բանակի մէջ խաղաղութեան ժամանակ պարզ զինուորներէն «մէկ հինգերորդէն» աւելի մարդ կը մեռնի քան փոխ-պաշտօնատարներէն որոնք՝ ամեն ատեն իրենց կերակուրները փոփոխելու դիւրութիւն ունին:

«Ըմպելիք» . — Եւրոպացի ազգերը իրենց ծառաւը անցնելու համար, բաց 'ի ջուրէն որն որ երկրագնդիս բոլոր բնակիչներուն հասարակ ըմպելիքն է, կը գործածեն նաեւ դինի, գարեջուր և մրգողի. որոնց վրա պէտք է աւելցնել նաեւ թէյի և սուրճի յաճախակի գործածութիւնը: Եւ-

Թոր ջուրը մաքուր է՝ խմելու համար խիստ աղէկ է . միայն թէ գէշ համէ և գէշ հոտերէ զեղծ ըլլայ, և աճառը անոր մէջը լուծուի առանց թանձրութեանալու : Եռացեալ ըմպելիքները ինչպէս են գինին , գարեջուրը և մրգողի կերակուրի ժամանակ , եթէ ուտելիքներու հետ խառն առնուին մարսողութիւնը կը դիւրացնեն : Ամեն ժամանակ եթէ պարագան ներէ, առողջապահական նկատմամբ . ըմպելիքները մինչեւ անգամ լաւագոյն ջուրէն նախապատիւ համարվելու են : Բայց այս եռացեալ ըմպելիքներուն նախապատվութիւնը . իրենց աղէկ յատկութենէն կախում ունի :

Անոնք որ , միայն թթու գարեջուր, ապականեալ մրգողի կամ խառնեալ գինի կրնան գտնալ աւելի աղէկ կ'ընեն , եթէ պարզ ջուր խմեն :

Բուն մրգողի կամ խնձորի և տանձի կամ տանձեղենի օղի ըսուածը, երբ կերակուրէն զատ ուրիշ ժամանակ մեծ քանակութեամբ առնուին՝ գինիի նման արբեցողութեան պատճառ ըլլալէն զատ շատ անգամ ջրգողութեան (hydropisie) (խթիսքա) և ծանր ջղային խանգարմանց ալ պատճառ կ'ըլլան :

Այն ամեն տեղ ուր ըմպելու համար բաւական մաքուր ջուր կամ աղէկ յատկութիւն ունեցող եռացեալ հեղուկներ գտնալը՝ դժուար է, թէյը և սուրճը ջուրէն աւելի նախապատիւ կրնան համարուիլ : Հոլանտիոյ մէջ շատ անգամ թէյ և սուրճ կը խմեն , երկիր մը ուր խմվելու յարմար ջուրը բոլոր բանէն աւելի հազուադիւտ է :

Թէ՛յին գրգռիչ յատկութիւնները անոնց համար
օգտակար են՝ որոնք որ ցուրտ երկիրներու մէջ
կը ճանապարհորդեն: Ուրանժէլ ծովապետը՝ Ռու-
սիոյ տէրութեան կողմանէ ստանձնեց բեւեռային
չրջանակի և հիւսիւսային բեւեռի միջի Սառուց-
եալ ծովու ամիսնց պատկերը գծագրելու: Ան-
շուշտ չափազանց ցուրտին չի պիտի կրնային դի-
մանալ և իւր բոլոր ընկերները պիտի ընկճուէ-
ին եթէ թէյը չ'ըլլար որն որ կը տաքցնէր և կը
կենդանացնէր իրենց ջղային դրութիւնը: այն-
պիսի օդի խառնուածի մը դէմ, որ սնդիկը ջեր-
մաչափներու մէջ կը սառեցնէր: Խիստ կարեւոր է,
կերակուրները եփելու և թէ խմելու համար դոր-
ծածուած ջուրերուն առողջաստեղծական յատկու-
թիւններուն աղէկ ուշ դնելը: Երբոր ջուրերուն
առողջաբանական նկատմամբ աղէկ յատկութիւն-
ներ աբարունակելուն վրա կասկած ըլլուի, պէտք
է մեղմ կրակի վրա երկու վտար ջուր շոգիացնել
խեցեղէն կամ հողէ վերնիճեալ ամանի մը մէջ:
Երբ հեղուկին շոգիացումէն ետքը ամանին յա-
տակը բան մը մնացած չըլլայ՝ այն ջուրերը ա-
ղէկ են և ապահովութեամբ կրնան դործածուիլ,
իսկ եթէ մնացորդ ըլլայ թէեւ խիստ քիչ, եթէ
այդ ջուրերը սպիտակագոյն աւազ ունենան մէկդի
ընելու է, առի ծծմբաթթուէն է: Պէտք է նաեւ
հեռանալ առանց ոչ մէկ նախնական քննութիւն
ընելու այն ամէն գետի ջուրերէն որ մեծ քաղաք-
ներու մէջէն կ'անցնին և կայաններէ հոսելով

առուակներուն կը տանին . խակ եթէ մարդ ստիպուած ըլլայ զանոնք գործածելու այն ատեն գոնէ անգամ մը զոտելու և այնուհետեւ գործածելու է :

« Բնակարան » . — Բնակարանի ընտրութիւնը շատ անգամ բնակողին կամքէն կախում չ'ունենար : Երբ մարդ կուզէ ընտրել, եթէ հիւսիսային գաւառի մը մէջ է տան դիրքը՝ հարաւի և հարաւային արեւմտքի մէջ տեղը բնակելու է : Իսկ եթէ հարաւային երկրի մը մէջ է . արեւելքի և հիւսիսի մէջ տեղը ըլլալու է : Մեծ քաղաքներու մէջ երբ մէկը բարձր դասի կոններու մէջ չի բնակիր, պէտք է նախապատիւ համարէ ընդարձակ և խիստ օդաւոր փողոցները . դետնայարկի և անձուկ փողոցներու մէջի բնակարանները ուր որ արեւու ճառագայթները խիստ քիչ անգամ կը փողփողին . ասոնց բոլորն ալ առողջապահութեան հակառակ են : Երբոր բնակարանի մը պատերը որոնց ներքեւ ստիպուած ենք կենալու, այնպիսի վնասակար խոնաւութիւն մը ունին, որուն ներկայութեամբը կիմացուի, ներկեալ թղթերու գոյնը նետելովը կըրնանք մինչեւ որոշեալ կէտ մը այս վնասակարութեան առաջին առնուլ : Խոնաւ սլառին վրա խոնաւասլահ (hydrofuge) ծեփ մը դնելով, որուն վրա ան ատեն ներկեալ թուղթ մը կը փակցնենք որն որ ալ չ'աւրուիր : Ահաւասիկ խոնաւասլահ ծեփի մը լաւագոյն կանոնը :

Մեղմ կրակի մը վրա մէկ լիտր իւղը կրտաւին հետ մէկտեղ լեցնելու է, 300 կրամ դեղին մու մով տակաւ առ տակաւ 1 հազարակրամ սպիտակադեղ (իւստիւսէճ) խառնելէ ետքը, բոլորը մէկէն հինգ վեց վայրկեան եռացնելու է: Այս ծեփը քանի տաք է փակցնելու է: Երբոր առաջին խաւը կատարելապէս չորցած է երկրորդ մըն ալ այսպէս շարունակարար:

« Զգեստ, ճերմակեղէն, օդ կամ ոտքի ազանելիք » . — Ամարուան ատեն զով և թեթեւ, իսկ ճմերուան ատեն հաստ և տաք զգեստուց պատշաճութեան վրա խօսիլը անօգուտ է, զի ասոնց առողջապահական օգուտները ամեն մարդու ծանօթ է: Անոնք որ իրենց պաշտօնովը ստիպուած են ամեն ժամանակ դուրս ելլալու և անձրեւի հինցած հովանոցէ մը նախապատիւ համարելու են առաձգական խիժով (լաստիկ) անթափանձելի եղած կերպասէ զգեստները, պէտք է որ անձրեւին ամբողջ սկսելուն սպասեն, այս զգեստը վրանին ծանրաբեռելու համար:

Անթափանձելի վերարկուները և մեկնոցները՝ առողջութեան համար շատ մը անյարմարութիւններէ զերծ են եթէ անոնք պահպանութեամբ զործածուին, ասլա թէ ոչ այս ազանելիքներու խիստ երկայն զործածութիւնը կրնայ յանկարծակի սրաղեր առնելու պատճառ ըլլալ, որք խիստ վտանգաւոր են:

Մենք խնաց կուտանք մասնաւորապէս անոնց՝ որոնք որ զգեստի քիչ ստակ տալու վարժուած են և պարզ բայց կոկիկ զգեստով գոհ կ'ըլլան։ Միայն թէ կարենան ամառ ատեն ճերմակեղէն և ձմեռն ալ լաւ մուճակներ ունենալ ոտքերնին։

Խիստ շուտ փոխուած ճերմակեղէնք և հաստատուն ոտքի ագանեւիքները կարող են պահպանել ցուրտ խոնաւութենէ, անհրաժեշտ կերպով կարեւոր են առողջութեան պահպանութեան համար։

«Տեղափոխութիւն» . — Քանի որ երկաթուղիները և շոգենաւները հնարվեցան՝ հաղորդակցութեանց դիւրութիւնն ալ այնքան աւելցաւ ամեն կարգի մարդոց համար։ Նախնի դարերու մէջ շատ անգամ կը պատահէր որ շատ մը բնակիչներ մէկ երկիրէ ուրիշ երկիր կ'երթային իրենց բնակութիւնը հաստատելու համար թէ՛ այն երկրին հաւնելուն և թէ՛ իրենց գործերուն կարեւորութեան համար։

Հարաւէն դէպ 'ի հիւսիսային կողմը եղած տեղափոխութիւնները առողջապահական վերաբերութեանց ենթակայ են, կարելի եղածին չափ ամեն ոք պարտաւոր է ամարուան ատեն տաք երկրէ մը քիչ մը ցուրտ երկիր չուելու և իւր բնակութիւնը անդ հաստատելու։ Օրինակի համար Գաղղիացի մը երբ ամառ ատեն 'ի Շուէտ կամ 'ի Ռուսիա կ'երթայ բնակութիւն հաստատելու համար,

ամեն պահուն սաստիկ ցուրտերը դեռ չի հասած, պէտք է աստիճանաբար սովորել և կարելի եղածին չափ ձմերան մէկ մասն ալ հոն տեղը անցնել: Ասանկով խոյս տուած կ'ըլլայ յանկարծ տաքէ մը դէպ 'ի ցուրտ անցնելէ: Ասի միշտ վտանգաւոր է մինչ իսկ բարեկազմ անձանց համար:

Հիւսիսէն դէպ 'ի հարաւային կողմը եղած տեղափոխութիւնները՝ առողջապահական նկատմամբ դաղթականները խստիւ վտանգներու կ'ենթակայեն: Այն Գաղղիացին որ Եւրոպան կը թողու, հակարնակ գաւառներու մէջ բնակելու և կամ միայն Ափրիկիոյ հիւսիսային կողմը: Այս տեղերուն գաղթելու համար տարուան եղանակին նուազ տաքութեան ժամանակ պատրաստուելու է բարձրաւանդակը բնակելու. որն որ հեռու է ձահիճներէ, մօրացեալ ջուրերէ և քնասակար պատճառներէ, ուր միեւնոյն գաւառի բնակիչք շատ մը նեղութեանց ենթակայ են, իսկ ո՞րչափ անխուսափելի աղէտ մ'է Եւրոպացի ժողովուրդոց համար:

Մեր մոլորակին ամեն մէկ գաւառներուն բնակիչները՝ բազմատեսակ կղիմային համեմատ շատ մը մասնաւոր հիւանդութեանց ենթակայ եղած են: Ասոնք այն գաւառներն են, որ հիւսիսային բեւեռին աւելի մօտ են և մարդկային սեռի առողջութեան և երկայնակեցութեան ներդաշնակութիւն մը կ'ընծայեն, բայց այս սառուցեալ գաւառներու մէջ կեանքը նուազ հաճելի է: Ասան զի

բնութիւնը անդ ամայի և մարդաստեաց տեսարան
մը կը ներկայացնէ . միայն անոնք ենթակայ են՝
որոնք որ իրենց մանկութենէն 'ի վեր այս տեսա-
կան սխմաններուն սովորած են . անոնց համար
իրեւ բարիք կրնայ նկատուիլ : Ամենացուրտ եր-
կիրներու մէջ ուր որ մարդս կրնայ ապրիլ , այն
բնակչաց ունեցած հիւանդութիւնները ընդհան-
րապէս բորբոքային բնաւորութիւն մը ունին նուազ
ծանր և նուազ յաճախակի են՝ քան զբարեխառն
և տաք կղիմայս : Բոլոր հիւանդութիւնները ու-
րոնցմով մարդկութիւնը կը վշտանայ՝ աւելի կամ
նուազ սաստիկ են , ամեն տեղւոյն փրկարար կամ
փնասակար պայմանից համեմատ : Բարեխառն գօտ-
ւոյ հիւսիսային սահմաններուն մօտ , հիւանդու-
թիւնները վերոյիշեալ հիւսիսային կողմերուն պէս
բորբոքային բնաւորութիւն մ'ունին : Հարաւային
կղիմաներու տակ գտնուող բնակիչք ընդհանրա-
պէս ջղային դրութեան հիւանդութեանց ենթա-
կայ են ասոր համար տէտք է միշտ զգոյշ կենալ :
Խիստ տաք և միանգամայն խիստ խոնավ կղիմա-
ները բարեխառն կղիմաներու բնակչաց համար
մահառիթ են : Հնդկաստանի մէջ Անգղիացւոց բա-
նակը դիւրամբունելի օրինակ մը կրնայ համարուիլ
1819ին , բժշկական վիճակագրութիւնը կը հա-
տատէ որ , տասն և վեց հազար հոգիէ բաղկաց-
եալ Եւրոպացի բանակի մը մէջ նոյն սրահուն տա-
սին և չորս հազար չորս հարիւրը հիւանդ էին և
միայն հազար վեց հարիւր հոգի կարող էին սրա-

տերապիա սլաշտօնին . շատ մը գունդեր միայն
հիւանդոտ մարդիկ ունէին, անոնք նաեւ չարա-
չար վարուելով կարգին կը մտնային և այս գուն-
դերուն մէջ միայն տաօն և չորս հոգի և մէկ սլաշ-
տօնատար կը գտնուէր. իսկ մնացորդները հիւան-
դանոցի մէջ էին: Այս Եւրոպացւոց մեռելոց թի-
ւը գրեթէ Ճափայի, Սումադրայի և Սօնտեան
կղզիներուն հոլանտացի գաղթականաց թուոյն կը
հաւասարէր :

Ամեն ոք գիտէ որ շատ անգամ կղիմայի փո-
փոխութիւնը բժշկներէ կը պատուիրուին անոնց՝
որոնք որ հնացեալ կրօնախօսի հասած են : Անոնք
որ հիւսիսային կողմէն և Գաղղիոյ կեդրոնէն դէպ
'ի հարաւային կողմը ղրկուած են գժբաղդաբար
խիստ քիչ անգամ կը բժշկուին: Սպանիոյ մէջ ասոր
հակառակն է կրօնախօս ունեցողները Հոլանտայ
կը ղրկեն, այս ծովեզերեայ գաւառներու խոնաւ
կղիման շատ անգամ այս տեսակ հիւանդութիւն-
ները կը բժշկէ : Եթէ Հիւսիսային կողմը ծիւրա-
կան ախտ (phthisique) (վերէմ) ունեցող մը ըլլայ՝
սփոփում գտնալու համար դէպ 'ի Հարաւային
կողմը կամ Միջերկրական ծովու ափանց կը գաղ-
թեցնեն, անոնք որ հարաւային գաւառներու մէջ
կը բնակին միեւնոյն ազդեցութիւնը կրնան զգալ
իրենց վիճակին բարւոքման համար նաեւ հիւ-
սիսային կղիմաներու տակ եղողներն, բարե-
խառն կղիմայի մը ծովեզերեայ գաւառաց բնա-
կիչները :

ՄԷԿ ՔԱՆԻ ՊԱՇՏՕՆՆԵՐՈՒ ՅԱՏՈՒԿ ԱՌՈՂ-
 ԶՈՒԹԵԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐ . — Արդի ընկերութեանց
 մէջ , շատ մը մարդիկ այնպիսի պաշտօններու
 յանձնառու եղած են , և կամ պարագաները
 ստիպած են ըլլալու , իբր այն թէ օգտակար պի-
 տի ըլլան իրենց համար առանց ակնարկ մը ընե-
 լու իրենց կազմութեան պահանջմանցը . յայտնի
 կերպով տեսնուած է որ շատ մը ուժեղ և վայել-
 չահասակ մարդիկ կօշկակարութեան կամ դերձա-
 կի արուեստներուն (տէսթիկեահ) վրա ըրած կըր-
 թութիւններովը առողջութիւննին վատթարացու-
 ցած են : Հոս մէջ կը բերենք թէ , եթէ անոնք
 աստղծաղործ կամ երկաթագործ ըլլային՝ երբեք
 չի պիտի հիւընդնային : Չափահասութեան սկըզ-
 բնաւորութեան ժամանակ կարելի եղածին չափ
 ամեն ոք իր կազմութեան հետ վերաբերութիւն
 ունեցող վիճակը ընտրելու է և ինքզինք այնպիսի
 աշխատութեան մը նուիրելու է որ իւր անհատական
 կազմութեան հետ համաձայնութիւն մ' ունենայ :
 Ասի առողջապահական պայմաններուն առաջինն է :

Գանք հիմա ստիպողական դրից ինչպէս են նա-
 ւաստուոյ կամ գինւորի մը վիճակները . երբոր օրէն-
 քը պարտք մը սեփականէ իրենց վրա , առող-
 ջապահական լաւագոյն պայմաններուն մէջ պէտք
 է ըստ կարելոյն զգուշութեամբ վարուիլ :

«Առողջապահութիւն նաւաստուոյ» . — Նաւաս-
 տի մը ծովու վրա երկու գլխաւոր թշնամի ունի .

մէկը օղին է, իսկ միւսը ծխախոտը. աւելորդ է յիշեցնել թէ, բոլորովին չի պիտի թմրին եթէ ինքզինքնին չըստիպեն զեղծանելու: Այն նաւաստին որ վերոյիշեալները չափաւոր կերպով կը գործածէ միւսներէն աւելի տկարութեան միտում չունենար և ալեկոծութեան ժամանակ ամենէն աւելի կրնայ աշխատիլ:

Ամեն ոք գիտէ որ Գուք երեւելի նաւաւարը՝ անընդհատ երեք տարի նաւաւարութիւն ընելով յԱնգղիա վերադարձաւ, երկու անգամ երկրիս շրջանը ընելով, իր նաւաստիներէն «միայն մէկ հոգի» կորսնցունելով: Մովսիսն պաշտօնը չէ որ նաւաստիներուն օրերը կը կարճեցնէ և կանխահաս հիւանդութեանց կը հասցնէ, այլ բարկ հեղուկներու զեղծումն է, որ զանոնք խիստ կանուխ կաթուածի ենթակայ կ'ընէ: Ծխախոտի չափազանց գործածութիւնը իրենց համար նուազ ծախող չ'է. անիկա կ'ուռեցնէ և կը թմրեցնէ բնական և բարոյական կարողութիւնները: Ասի կենաց մէջ օգուտ մը չ'ունի այլ նաւաստի մը տաղաւուկ երազի մը մէջ կ'ընկղմէ և անգործութեան երկարատեւ ժամերուն մէջ կը ձանձրացնէ, և անգործունէութեան ժամերը կ'այլայլէ:

«Առողջապահութիւն դինւորի» . — Անոնք որ օրինաց հրամանաւ ցամաքային բանակի մէջ դրօշակի ներքեւ կոչուած են, իրենց յարմար եղող գունդը չեն կրնար ընտրել, սաոնք առողջապա-

Հական նկատմամբ նախապատիւ կը համարեն հեծե-
լազօրութիւնը կամ ռմբաձգութիւնը: Պատերազմի
դաշտին վրա ասոնցմէ մեռնողներուն թիւը հետե-
ւակազօրներուն կէս թիւէն նուազ է: Զօրանոց-
ներու մէջ հետեւակ զօրքերու թշնամին անգոր-
ծութիւնն է, որ զանոնք բազմատեսակ անկարգու-
թեանց մէջ կը ձգէ, և շատ անգամ ամբողջ ամիս-
ներ հիւանդանոցի մէջ անցնել կը տայ: Հեծե-
լազօրը և ռմբաձիգը մէկ բանի բաներ ունին ընե-
լու անիկա է որ կը հաստատէ նոցա և հետեւակ
զօրքերու մէջ եղած մահու տարբերութիւնը: Այս
վերջիններուն առողջութեան պահպանութեան ա-
ռողջապահական միջոցը « աշխատութիւնն » է. այս
աշխատութիւնը կրնան 'ի գործ դնել հասարակ
գիւղականի մը պէս դաշտերուն մէջ աշխատելով:
Իրենց համար ոչ մէկ բան առողջարար չի կրնայ
ըլլալ, որչափ որ իրենց առողջութիւնը պահպա-
նելու և իրենց դիրքը բարւոյքելու համար. իրենց
հրամանատարներէն շնորհուած ազատութեան ժա-
մերը, թէ՛ ցամաքի վրա աշխատելու և թէ՛ փոք-
րիկ պաշտօն մը վարելուն մէջ: Այլ թէ ասոնք բա-
ւական ստակ դիզած են, պէտք է որ մերթ ընդ
մերթ իրենց սննդեան փոփոխութեան համար
վատնէին. բոլորովին չափազանցէն զգոյշ կենալու
է, ասոնք առողջապահական լաւագոյն պայման-
ներն են և որ յաղթանդամ կրնան համարուիլ դրօ-
շակաց ներքեւ կոչուած ատեննին:

«Առողջապահութիւն Գեղացի Ժողովուրդոց» —
 Գեղաբնակ ժողովուրդները իրենց ունեցած կալ-
 վածներէն շատ օգուտ կը քաղեն ազատ օդի մէջ
 քուն գործելով և աշխատելով որուն կը վայելեն
 նաեւ շատ մը երկրագործներ : Այն վնասակար
 պատճառները որ երկրագործներուն վրա կ'ազդեն,
 գլխաւորաբար մաքրութեան և խնամոց պակա-
 սութենէն է : Գետնայարկը գտնուող սենեակները
 միւսներէն աւելի վնասակար են, եթէ նախազգու-
 շութիւն ըլլայ այն սենեակները իրենց հիմէն 30
 կամ 40 հարիւրորդամեթրի մօտ վեր վերցնել, և
 խողովակ մը յարմարցնել անձրեւի և տնական ջու-
 րերու արագահոսման համար, և աղբի կոյտերը
 բնակած սենեակէն խիստ հեռուն դնելու է, որպէս
 զի իրենց բղխամաքը օդը չհալաւանեն :

Այն վտանգներէն մէկը որ անդադար երկրա-
 գործաց վրա կը ծանրաբեռի, իրենց առողջութեան
 ոյժն է որուն վրա վստահ կ'ըլլան և այնպէս կը
 համոզուին որ երբէք հիւանդ չեն՝ և երբէք ալ
 չի պիտի ըլլան, բայց բազմաթիւ անխոհեմու-
 թիւններ քրոնք անպատուհաս կերպով չեն վեր-
 ջանար : Շատ անգամ մէկ կամ երկու ժամ քնա-
 նալէն է, հունձի ամենածանր աշխատութեան ժա-
 մանակ խոնաւ հողի վրա պառկելով ան ատեն
 մարդս տրամադրութիւն կ'ունենայ տենդի կամ
 օդացաւութեան (rhumatisme) (եէլ) ծերութենէն
 յառաջ ալ իր սրաշտօնէն կը զրկի : Շատ դժուարին
 է ասոր վրայ խոհեմութեամբ մտածելը, միայն

մտախոհ անձինք կրնան գուշակել. իսկ գեղար-
քնակները երենց անհոգութեամբը ենթակայ կ'ըլ-
լան այս հիւանդութեանց :

Խիստ քիչ անգամ գգուշութիւն կ'ըլլայ օգտցաւէ-
խոյս տալու համար և այս պատճառաւ է որ, ցուրտ,
խոնավ և անհաստատ կղիմաներու տակ յաճա-
խակի են, մինչեւ անգամ գեղարքնակչաց մէջ, իրենց
անանկ կը թուի թէ այս բանին երբէք տրամադիր
չի պիտի ըլլան: Չինւորական բժշկութեան տարե-
գրութիւնները շատ մը հետեւացուցիչ դէպքերով
լի են օգտցաւութենէ պահպանուելու համար,
միայն մեկ քանի դիւրին միջոցներ կան բայց շատ
անգամ ասոնց վրա անհոգ կ'ըլլանք: Հազար ութը
հարիւր ութնին Սպանիոյ պատերազմին ժամանակ
Նաբօլէօն Ա. նոյ իշխանութեան ներքեւ գտնուող
բանակ մը, «տապադին ամառուան» մէջ խիստ
բարձր շղթալեռները անցած ժամանակ, հողմայոյզ
մրրիկէ մը մղեալ ձիւնահարեցաւ: Պրեթէ քսան
և չորս ժամէն ետքը, այս բանակին զինւորներէն
կէսէն աւելին ոտքերէն մինչեւ գլուխին մի և նոյն
կողմերէն ցրտահարեալ էին, մարմնոյ այն մասե-
րուն վրա՝ ուր որ սաստիկ հողմն ձիւնը կոծէր:
Ուրիշ բանակ մ'ալ «ցրտագին ձմերան» ատեն
միւսնոյն օրը միւսնոյն ճանապարհորդութիւնը ը-
րաւ ասուէ տափասներ և յարմար մեկնոցներ հագ-
նելով այսմ պահուն միայն մէկ հոգի օգտցաւու-
թեան հասաւ: Գեղարքնակները խիստ ծանր ան-
խոհեմութիւններ կ'ընեն. բայց շատ մը տաք և

Հաստ զգեստներով ինքզինքնին կը պահպանեն ցուրտին զգալի ճնշումէն զորս պէտք է միշտ հայ-
թայթել :

Ուրիշ պատճառ մը որ երկրագործերու քով խիստ յաճախակի հիւանդութիւններ են խիստ քիչ խնամք կը տանին բարւոքելու համար , որչափ որ իրենց զօրութիւնը կը ներէ սննդական կանոնաց համեմատ . այս անհոգութեան արգասիքը խիստ զգալի է Արեւմտեան երկիրներու մէջ ուր հացը պատուական բան մ'է որ շատ անգամ կ'ուտեն և հոն տեղ սեաւ ալիւրով պան կամ ապուր կը շինեն , ասի գեղարնակչաց սննդեան խարխախն է :

Սեաւ ալիւրը ինքնին ուրիշներէն աւելի անմարսողական է , բայց իրեն բնալուծական բաղադրութեանը պատճառաւ հաց և պան շինելու յարմար չէ , վասն զի ասոնք եռացած չեն : Մարսողութեան դանդաղութիւնը բաւական է միայն հնացեալ հիւանդութեանց տրամադիր ըլլալու : Բայց սեաւ ալիւրը գործարաններուն վրա աղետալի կերպով մը կ'ազդէ : Այս պատճառ յառաջ եկած հիւանդութիւնները թեթեւ կերպով կ'անհետանան : Այն մոխրագոյն կեղեւը որ ցորենի վրա չրջապատուած է «սեաւ ցորեն» կ'անուանուի . եթէ այս կեղեւը զատ առնելու ըլլանք ուրիշ բան չէ , այլ նոյն ինքն «թոյն» է : Երբոր Թարթարք , Բօլօնեացիք այս սեաւ ցորենի գործածութիւնը Եւրոպիոյ մէջ մտցուցին նէ՛ զանոնք մաղելը և անոնց կեղեւները մէկդի ընելը իմաց տուին .

վասն զի նոցա վնասակար յատկութիւնները արդէն իրենց ծանօթ է: Գաղղիոյ արեւմտեան կողմը սեաւ ցորենը աղէկ մը մաղուելէն ետքը ծախուեցաւ . շատ մը հատի կեղեւներ ելաւ տեսակ մը ուռեցքով . այս անկատար կերպով մաղացեալ ալիւրով սնանող մարդը ծանրաքայլ կ'ըլլայ: Եթէ Բօլօնեացւոց գործածութիւնը ընդունինք և կարելի եղածին չափ զանոնք մաղելու խնամք տանինք՝ ան ատեն այս սեաւ ցորենի ալիւրը յարգի պիտի ըլլայ և ասկէց շինուած կերակրոց անյարմարութիւնները մեծաւ մասամբ պիտի ցրուին:

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ ԶԳԱՅԱՐԱՆԱՅ ԳՈՐԾԱՐԱՆՆԵՐՈՒՆ . — Տեսանելեաց, Լսելեաց, Հոտոտելեաց և Ճաշակելեաց գործարանները յատուկ առողջապահական խնամքներ կը պահանջեն: Արդարեւ այս զգայարաններուն մէջէն Տեսանելեաց գործարանն է, որ ամենամեծ խնամոց կարօտ է . ասի ամենահարկաւոր և միանգամայն մեր զգայարանաց ամենափափուկն է:

«Առողջապահութիւն Տեսանելեաց» . — Բոլոր աչքերը մի և նոյն ոյժը չունին . չափահաս մարդու մը տեսութիւնը մինչեւ մէկ կէտ մը կը հասնի և անդ կասի . ան ատեն կրնայ հասկնալ իր տեսութեան զօրութիւնը կամ տկարութիւնը . կարճութիւնը կամ երկայնութիւնը . ըստ այնմ կը կարգադրէ իւր աչքերուն կարեւոր եղող խնամք-

ներքը : Ըստ ռամկական բանի մարդ մը աղէկ տեսութիւն ունի կ'ըսուի, երբոր բաւական հեռուն գտնուող ամենափոքր առարկաները յստակապէս որոշէ, տեսութիւնը կարճ է կ'ըսուի, երբ միայն մօտ եղողները տեսնայ, երկայն կ'ըսուի երբ միեւնոյն բաները խիստ հեռուէն տեսնայ. տկար կ'ըսուի, երբ նոյն իրերը տեսնալու համար աչքերը յոգնի որն որ կը վերջանայ կամ երբէք չի տեսնալով և կամ չփութամբ :

Տեսութեան կարճութիւնը և երկայնութիւնը՝ շատ անգամ աչքի մասնաւոր գնտակին կազմութենէն կախում ունի : Այս պարագայիս մէջ պակասութեան սաստկութեան համեմատ աստիճանաւոր ակնոցներու դիմելու է : Կարճատեսութիւնը (myopie) նոյնպէս նաեւ հեռատեսութիւնը (presbytie) տեսակ մը գործարանին աւելի կամ նուազ ծուլութենէն յառաջ կը գայ, այն ծուլութեան ժամանակ դարձեալ շարժման մէջ է : Կարճատես մը իւր կարճատեսութիւնը նուազեցնելու համար ամեն օր քանի մը անգամ կրթութիւններ ընէ, ամենափոքր իրերը որոշեալ ժամանակին իւր աչքին մօտիկցնելով ուղղապէս հոն սեւեռէ. յետոյ կարգաւ հեռացնէ. մինչեւ այն հեռաւորութիւնը՝ ուր տեսութիւնը կը դադրի : Իսկոյն զգալի կերպով պիտի տեսնուի թէ այս հեռաւորութիւնը պիտի աւելնայ և իւր կարճատեսութիւնը պիտի դադրի : Հեռատեսութիւնը անկարող է խիստ մօտ բաները տեսնալէ, առի նաեւ կ'ուղ-

դուրի վերոյիշեալ մեթօտը խոտորնակ կերպով գործադրելով: Հեռուն դրուած իրերը հեռատես մը աղէկ կ'որոշէ յետոյ զանոնք տակաւ առ տակաւ կը մօտիկցնէ և մինչեւ այն կէտը կը հասցնէ ա'լ անկէ ետքը չի կրնար տեսնել: Ասանկով աւելի մօտը տեսնալու կարողութիւնը կը ստանայ: Օրինակի համար ա'լ անկէ ետքը չը ստիպուիր կարողալու համար ականոցը իւր աչքերէն մէկ մեթր հեռու բռնելու:

Շատ մը ընտանեկան դեղերը կրնան տեսութեան տկարութիւնը նուազեցնել: Գործածելու համար ամենադիւրինն է շուշան հովտացի (fleurs de bluet) և մեղրածուծը (mélilot) երեկոյին պէտք է պատրաստել: Գիշեր ատեն պատուհանին քովը դնելու համար, որպէս զի կարելի եղածին չափ պաղի մինչեւ այն վայրկեանը ուր առաւօտեան արթնցած ժամանակը աչքերը լուալէն ետքը գործածէ: Այս լուացումն պէտք է որ օրը երեք անգամ տեղի ունենայ: Այս պարագային մեր յուսացած արդիւնքը բոլորովին յառաջ չի պիտի բերէ, բայց և այնպէս այս աւշարակին գործածութիւնն ալ մնասակար չէ: Ար գործածուի նաեւ միւլենոյն անուամբ և միւլենոյն գործածութեամբ Ֆիօրաւ վանդի ապրասամբ (baume) (պէլէսին եաղը): Այս ապրասամբի անուշահոտութիւնը Գօլօնիոյ ջուրին կը հաւասարի, տեսութեան երակին գործունէութիւնը գրգռելով տեսութիւնը կ'ազդուրէ: Այս ապրասամբը կը գործածուի մէկ քանի կաթիլ ափին մէջ:

թափելով, բայց աչքին առելի մօտիկցնելով, ասորոսամի շոգիացումը ձեռքի տաքութենէն չորնալով անմիջապէս իւր զօրացուցիչ ազդեցութիւնը կը ներդործէ աչքի վրա :

Երբոր աչքին մէջ օտար մարմին մը մտած է, այս մարմինը դուրս հանելու համար, զանազան սլայմաններու դիմելու չէ, որոնք որ աչքի գնտակին բորբոքում կը պատճառեն. պէտք է անմիջապէս ՚ի գործ ածել հետեւեալ միջոցը արտաքոյ կարգի պարզութեամբ, և որուն գործածութիւնը աղետալի չի պիտի ըլլայ: Առանց այս մարմինը դուրս հանելու որն որ արտեւանունքի և աչքի գնտակին մէջ տեղը կեցած է. կէս վայրկենի չափ ստորին արտեւանունքը վար բռնելու է: Այս միջոցիս կուտակեալ արտասուքը իսկոյն կը վազէ երբոր արտեւանունքը վեր ելլայ՝ անմիջապէս օտար մարմինը ետեւէն կը քաշէ:

Շատ մը պաշտօններ կան որոնց կրթութեամբը տեսութիւնը շուտով կը մաշի, շատ անգամ ասեղնագործարաններուն մէջ մատաղ տղաքներ կը բանեցնեն բարակ ասեղներ ծակելու համար. եթէ միւսոյն գործի համար երկար ատեն աշխատցնեն երեք տարուան մէջ տեսութիւննին կը կորսնցունեն: Եթէ միայն տարի մը աշխատին, իրենց տեսութիւնը որ արդէն յոգնած է կրնան վերահաստատել եթէ զիրենք ուրիշ տեսակ զբաղմանց տան: Նոյնպէս է նաեւ ձուլարաններու և ապակիի գործարաններուն մէջի գործաւորաց համար, ու

որոնք որ ստիպուած են իրենց աչքերը ջերուցեալ մարմնոց վրա սեւեռելու : Եթէ մէկը այս տեսակ աշխատութեան դիմանայ հոսկ յետոյ իւր տեսութիւնը կը կորսնցունէ . առողջապահական միջոց մը և բժշկական դարման մը չի կայ որ կարենան ասոր առաջքը առնուլ : Այս պարագային նոյնպէս նաեւ նախորդներու մէջ միայնիկ դեղը՝ աշխատութիւնը այլայլելն է , անոնք որ տեսութիւնը խիստ կը յոգնեցնեն պէտք է որ ուրիշ աշխատութիւններով սթափեն :

«Առողջապահութիւն Լսելեաց» . — Թէպէտ և լսողութեան զգայարանքը տեսութեան չափ կարեւոր չէ , բայց և այնպէս առողջապահական զգուշութիւններուն անհոգ ըլլալու չէ , խլութեան և ականջի ցաւերուն առաջքը առնելու է : Ասոնք թէպէտ և վտանգաւոր չեն , բայց և այնպէս մարդու ցաւ կը պատճառեն : Ականջի ներքնակողմը մաքրելը խիստ կարեւոր է անոնց՝ որոնք որ ըստ ռամկական բանի կ'ըսեն թէ՝ լսողութիւնը ծանր է . ասոր համար ամեն ոք խուլ ըլլալէ կ'երկնչի : Այս բանին դարման տանելը աւելի կամ նուազ անորոշ է , պէտք է ականջին մէջ օրը երկու կամ երեք անգամ քանի մը կաթիլ անուշ նուշի իւղ կաթեցնել որն որ մէկ քանի վայրկեանի մէջ զգուած (աթրլմըշ) բամսակի խթանով մը դուրս կը հանուի դարձեալ կը դրուի , եթէ հարկը պահանջէ : Եթէ լսողութիւնը խիստ յստակ և բաւական ալ զգալի

քլույ այս միջոցը գործածելէն ետքը, որուն արեւ
դիւնքն է ականջի աղտին հիւթը լուծել, եթէ
լսողութեան ճամբաները չորնան և կարծրանան
անօգուտ է ուրիշ միջոցներու դիմելը :

Ջղացաւութիւնները շատ անգամ անագորոյն են
շատ մը մարդոց, պէտք չէ ասիկա իրրեւ տեղա-
կան ցաւ դիտել, բնութեան ձգելու է առողջա-
պահական միջոցներու և ընտանեկան դեղերու
գործածութիւնը: Ականջի ջղացաւութիւնները տե-
ղական ցաւի նշաններ չեն և խստիւ խանգարում
մը կը պատճառեն ջղային դրութեանց պաշտօն-
ներուն, այս խանգարումը միայն վարպետ բժշկի
մը ձեռամբ կը դարմանուի ասի տնական բժշկու-
թենէն և առողջապահական խրատներէն դուրս
բան մ' է :

«Առողջապահութիւն Հոտոտելեաց» — Հոտո-
տելի զգայարանաց կարեւորութիւնը և պաշտօն-
ները երկրորդական կարգի են՝ եթէ տեսութեան
և լսողութեան զգայարանքներուն հետ բաղդա-
տելու ըլլանք: Այս զգայարանքի գործարանը ման-
րախոյզ կերպով մաքուր ըլլալու է իր պաշտօնը
կատարելագործելու համար: Շատ մը բաներու մէջ
գլխաւորաբար անուշահոտութիւնները օգտակար
են գէշ հոտերու համար, հասարակ գործածու-
թեան մէջ որուն մարդս շատ անգամ պէտք ունի,
շատ մը համբարային ուտեստներու որակիսութիւնը
հոտոտելեաց զգայարանքովը կ'որոշուին:

Անուշահոտներու և ընչախոտի զեղծումը հոտա-
տելեաց զգացողութիւնը կը նուազեցնեն և վեր-
ջապէս այս զգայարանքի գործածութիւնը կ'ոչնչա-
ցընեն : Մեր օրերուն անուշահոտ ջուրերը նախնի
ժամանակէն աւելի գործածական են . երբոր բնա-
կարանր մը մէջ տհաճելի հոտ մը կայ զայն ցրուե-
լու համար կը գործածեն : Շատ անգամ տիկնայք
իրենց թաշկինակին վրա առատապէս Գօլօնիոյ
ջուրը (eau de Cologne) վարդահիւթը , (essence de
roses) յամպարահիւթ կամ մշկահոտ (essence am-
brée ou musquée) ջուրեր կը թափեն , ասոնց բո-
լորն ալ կարգ մը մարդոց փնասակար են որոնք
որ խիստ փափուկ ջղային դրութիւն ունին : Ա-
ռողջապահական նկատմամբ այս ջուրերը աւելի
փնասակար են քան թէ օգտակար . միայն ան ա-
տեն կարեւոր են՝ երբ տհաճելի և վատառողջ հո-
տեր բուռի սենեկի մը մէջ որոնք որ սիրտ կը
վերցնեն և նողկանք կը պատճառեն :

«Առողջապահութիւն ճաշակելեաց» . — Ճաշա-
կելի զգայարանքը մեղի անանկ կը թուի որ նուազ
կարեւորութիւն ունի , բայց ներքին կերպով ճա-
շակելեաց գործարաններուն կից կապերը մարսո-
ղութեան հետ կը միանան որն որ կ'անուանուի
խարիսխ (pivot) բնական էութեան , պէտք է գիտ-
նալ որ այս գործարանները առողջապահ խնամք-
ներու կարօտ են բարի վիճակի մը մէջ գտնուե-
լու համար :

Առաջին խնամքներէն մէկը՝ համեմատոր կերտակուրներէ և տաք հեղուկներէ խոյս տալն է : Այս ասպականող համեմները ընդհանրապէս պղպեղ և քաղախն են որոնք ճաշակելի զգայարանաց փափկութիւնը կը կորսնցունեն , կը փթացնեն և միանգամայն ստամոքսը կը յոգնեցնեն : Սաստիկ տաքութիւն ունեցող հեղուկներն ալ միևնոյն վտանգը յառաջ կը բերեն : Շատ մը անձինք բաւական տաք ասպուրի կամ սուրճի տաքութիւնը չեն զգար . մինչդեռ իրենց լեզուն և քիմքը՝ եռացեալ հեղուկներուն շօշափման սովորած են , բայց իրենց ճաշակելեաց գործարաններուն զգացողութիւնը կը կորսնցունեն : Դիպուածական պատճառաւ , եթէ մէկը իր ստամոքսը պարապ եղած ատեն գաւաթ մը արգանակի ջուր , հնդկանուշ (chocolat) կամ սուրճ խմէ այս հեղուկներուն ստամոքսին ներքնակողմին հետ ըրած շօշափումը՝ յանկարծական մահ կը պատճառէ որուն օրինակները արդէն մեզ ծանօթ են :

Երբոր քիմքը , լեզուն կամ բերնի ներքնակողմը բոլոր անոնք որ ճաշակելեաց գործարաններ կը համարուին , եթէ ուռեցք մը և ցաւալի կարմրութիւն մը ունենան՝ տեղական բորբոքման և ստամոքսի հիւանդոտ վիճակն է : Այս ժամանակին պէտք է վարսկետ բժշկի մը գիմել : Բերնի ներքնակողմին տեղական ցաւը զգալի կերպով կտրուփենք ուռեցեալ մասերուն վրա մեծկակ վրձին մը կամ փետրադրիչ մը վարդամեղրին (miel rosat) մէջ

Թաթխելով կը դործադրուի, որն որ բժշկի սլառ-
ուիրած դարմանէն անկախ է :

Երբոր լինտրները՝ բերնի ներքին ցաւերէն դեղ-
նած և կակղացած են զանոնք վերահաստատելու
համար, դործածուած լաւագոյն միջոցն է. առ-
տու իրիկուն մէկաշաքարի (cachou) (ամպերլի շէ-
քէր) լուծմամբ լուալ, որն որ հետեւեալ կերպով
կը սլատրաստուի: Այս գաւաթ եռացեալ ջուրի
մէջ. երկու կրամ մէկաշաքար հալեցուր, և այս
լուծումը մէկ կողմը դիր որպէս զի պաղի կարելի
եղածին չափ սլաղ դործածելու հոգ տանելու է:
Եթէ մեկը այս լուծումը բոլորովին կլլէ երբէք ցաւ
չի սլատճառեր ասոր համար պէտք է որ լինտրներու
հետ կէս վայրկենի չափ շօշափում ունենայ:

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ ԿՆՈՋ. — Առողջա-
պահութեան բնդհանուր ցուցումները զորս հա-
մառօտ կերպով յիշեցինք կը սլատկանին կանանց
նոյնպէս նաեւ արանց. այս մասին պէտք է յա-
ւելուլ այն պայմանները որոնք որ մասնաւորա-
պէս կնկան յղութեան, մայրութեան վիճակին
կը սլատկանին. և կանանց բնութեան յատուկ
եղող հիւանդութիւնները՝ բնութեան առողջա-
պահական միջոցներովը առաջքը կ'առնուի:

Մայրութեան նսլատակը և պաշտօնը կնկան
ամբողջ գոյութիւնն է. եթէ դեռ զաւակ չ'ու-
նեցած հսկումը ընէ՝ կէս մայր կը համարուի: Բա-
րեկազմ կին մը երբէք ամուլ չէ: Այն կիները

որոնց վրա որ ջղային կազմութիւնը կը տիրէ , և ուրիշ տեսակ հիւանդութիւններէ զերծ են , սակայն բարեկազմ մարդու մը հետ ամուսնանալով շատ մը տարի ետքը զուակ չունենալուն կը ցաւակցին: Ամլութիւնը դադրեցնելու համար , հանգիստ և խաղաղ քուն մը պէտք է , զոր կրնանք հրապուրել մէկ կամ երկու գաւաթ հազարի (մարուլ) սաստիկ աւշարակով , իրիկունը պառկած ատեն պաղ կերպով առնելով. պէտք է նաեւ խոյս տալ բոլոր այն բաներէն որոնք որ սաստիկ յուզմունք կը պատճառեն : Երբոր այս միջոցը չի յաջողի , այն ջղոտ կիւնը որ մայր ըլլալ կը փափաքի , պէտք է որ հինգ վեց օրէն ետքը հանգիստ առնուայսինքն շաբաթը մէկ անգամ ժամերով ոտքի չըջաքայութիւն ընէ , Այն յոգնութիւնը ծանր քուն մը պիտի հայթայթէ իրեն և իւր ամլութեան ալ վախճան պիտի տայ : Ընդ հակառակը , եթէ նորատի և բարեկազմ կնկան մը ամլութիւնը երկարի՝ աւշաւոր կազմութիւն մը և ջղային զգացողութիւն մը զօրացուցիչ և թեթեւ կերպով ալ գրգռիչ սնունդ մը , եթէ Պուրկօնիոյ պատուական հին գինիով խառն առնէ և հանքային կազերու ջուրերը կամ երկաթախառն (ferrugineux) ջուրերը , մէկ քանի կտոր հնդկանուշի կաթին հետ խառնելով խմելու ըլլայ՝ ամլութիւնը կը դադրի :

Աւշաւոր կին մը պէտք է որ առողջապահական կանոնաց հսկատակի ինչպէս որ վերը յիշեցինք

«ախորժակի աճման դէմ պէտք է գդայշ կենալ • որն որ բնական հետեւութիւն մը համարուած է , քիչ մը ախորժակը պահելու է : Շատ մը կանայք խստիւ պարարտնալով հսկայածեւ գիրութիւն մը կ'ունենան զաւակաց մայր ըլլալու յուսով :

Երբոր այս յոյսը իրականալու մօտ է , մանաւանդ որ անօգուտ տեղ երկնցած ըլլայ , այս քարեկազմ կնկան բնակարանը քաղքի մէջ է , և որ անլոյս և միանգամայն անձուկ փողոցի մը մէջ զետեղուած և իւր բնակութիւնը գետնայարկի մէջ հաստատուած է — իր բնական ոյժով և սննդական զօրութեամբը կրնայ այս վնասակար պատճառներուն դիմադրել : Երբոր յղութիւնը յայտնուի պէտք է աճապարանօք գեղ երթալ և մինչեւ մանկան ծնունդը հոն տեղը մնալ : Եթէ իւր զիրքին պահանջմունքները չեն ներեր այս պայմանները կատարելու՝ ան ատեն իւր որդւոյն և թէ իւր առողջութիւնը վտանգի մէջ չի դնելու համար պէտք է ընդարձակ փողոցի մը կամ միջոցաւոր հրապարակի մը վրա շինուած տան մը բարձրայարկին խիստ օդաւոր սենեկի մը մէջ բնակիլ : Յղի կնկան մը համար այս առողջապահական պայմանը անհրաժեշտ կարեւոր է , նոյնպէս կարեւոր է նաեւ այն կնկան համար որուն ամլութիւնը՝ ամուսնութեան տարիներէն շատ մը ետքը դադրած է :

Աին մը չի կայ որ չի դիտնայ թէ յղութեան ժամանակ խիստ սեղմեալ ներքնաբաճկոնով իր մէջքը

սեղմելով որչա՛փ սխալանք կ'ընէ առ իւր անձն
 և թէ ծնանելու մանկան . պէտք է որ այս պա-
 հուն թեթեւ զգեստներ հագնի , ան ատեն եր-
 բէք ճնշում մը չի պիտի ազդէ իւր անձին վրա և
 այս առողջապահական պայմանը այնչափ ծանօթ
 է , որ շատ մը յղի կանայք ընդհանրապէս կը հա-
 մաճայնին : Կարեւոր է նաեւ ծնունդէն ետքը իւր
 ծունկին երակները պինդ զանկասկաններով սեղ-
 մել : Շատ մը նորատի կանայք անզիտաբար յղու-
 թեան ժամանակ կը սեղմեն իրենց ծունկերը և
 ան ատեն տեղի կըտան սաստիկ արիւնահոսու-
 թեան (hémorragie) ուսկէց կը հետեւի վիժելն կամ
 սուտ ծնունդը :

Յղութեան ժամանակ սովորութիւն ըրած կե-
 րակրոց կարգը և կանոնը փոխելու չէ , իրեն հա-
 մար բարւոք է այնչափով գոհ ըլլալ , եթէ ի-
 րենց յարմար դայ՝ ան ատենուան հաճոյքները
 յղի կնկան ախորժակին նուազութիւնը յառաջ կը-
 բերեն : Պէտք չէ յղութեան սկզբնաւորութեան
 ժամանակ տեղի ունեցած նողկանքներուն դիմադ-
 րել , այլ մէկ քանի դաւաթ թմբիի ծաղկի կամ
 նարնջենիի տերեւներուն աւշարակովը յանդար-
 տեցնել : Տենդարոյժի դինին (vin de quinquina)
 և ուրիշ շատ մը զօրացուցիչ դեղեր որոնք շատ
 անգամ կը գործածուին առանց բժշկի խորհուրդ
 հարցնելու , ասոնք աւելի մնասաւար են քան թէ
 օգտակար , վասն զի որովայնի պնդութեան (consti-
 pation) (դասկ) տեղի կըտան , երբոր այս դէպքը

յղի կանանց քով երկարի խիստ վնասակար է և
Որովայնի պնդութեան ժամանակ պէտք է զգոյշ
կենալ բոլոր տեսակ լուծիչ (laxatif) կամ մաքրիչ
(purgatif) դեղերէ : Մերթ ընդ մերթ (ցորենոյ)
թեփին հետ կէս լուսացուելով և տարգալ մը իւղ
առնելով, ասի անվնաս միջոց մ'է և արդիւնքէ ալ
հեռի չէ :

Բարեկազմ կնկան մը քով կանխահաս կամ սուտ
ծնունդները երկու յղութեան մէջ տեղի ունենան՝
և այս տեսակ դէպքերը եթէ իրարու ետեւէ յա-
ջորդեն՝ կրկնութեան ժամանակ կնկան երկուց կը
սլատճառեն : Երբոր նոր յղութիւն մը տեղի ու-
նենայ պէտք է օրէնքի տակ մոնալ և կարելի ե-
ղածին չափ քիչ շարժում ընել : Եթէ իւր ընկե-
րական դիրքը ներէ՝ պէտք է որ ամբողջ օրուան
մեծ մասը, բազմոցի (canapé) կամ երկայն աթո-
ռի մը վրա անցնէ, առանց անկողին մը ունենալու
որպէս զի չի տաքցնէ : պէտք է նաեւ միշտ կար
կարելու գործերով զբաղիլ առանց շատ շարժում-
ներ ընելու և ոյժը վատնելու :

• Առողջապահական խնամք օրդեծին կանանց :
— Մէկը չի կրնար կանանց անխոհեմ վստահու-
թիւնները արհամարհել : իրենք նաեւս կազմու-
թեան և ոյժին համեմատ չեն կրնար ասլահովու-
թիւն ունենալ, երբոր փորձառու մանկաբարձը (ac-
couchateur) կամ մանկաբարձուհին (sage-femme)
տղան դեռ չի ծնած, պատրաստ գտնուին չեն գի-

տեր թէ ինչ բան տեղի պիտի ունենայ, միայն
պէտք է ցաւը յայտնուած ատեն կնկան շուրջը
քտնուող մայրերը օգնութեան հասնին:

Կաթի տենդը որ մանկան ծնանելէ քսան և
չորս ժամէն ետքը կը յայտնուի առանց ծանրու-
թիւն մը ունենալու իրեն ճգնաժամն է, (crise)
ասոր համար առանց դեղ մը ընելու պէտք է թո-
ղուլ որ-անցնի, բաւական է որ այս տենդը քանի
տեւէ մայրը բացարձակ տաքութեան մէջ ըլլայ,
Երբ որ այս տենդը կտրի պէտք չէ որ մայրը սնու-
ցանէ իւր զաւակը, ան ատեն պարտ է հացի մի-
ջուկով (mie de pain) թանձրաթան (cataplasme)
(շարա) դնել կուրծքերուն վրա և այս հացի միջու-
կըն ալ բարակ կերպով մանրուած ըլլայ և անուշ
կաթի մէջ եփի այնուհետեւ երկու քողքի կտոր-
ներուն մէջ առնելով դորձածուի այս թանձրա-
թաները յաճախակի նորոգելով կաթին հոսումը
կը հրապուրեն բայց բնականապէս մէկ քանի օր-
ուան մէջ կը կտրի:

Երբ որ կուրծքերը ցաւալի և կարծր են պէտք
չէ բարեբարոյ կանանց (bonne femme) խօսքերուն
հետեւիլ նոցա տուած խրատները աւելի վնասա-
կար են, քան թէ օգտակար: Այս պարագային
պէտք է անմիջապէս բժշկի մը դիմել:

Ոչ օք կարէ հաստատուն տեւողութիւն մը որո-
շել ծննդոց համար այսինքն ծնունդէն ետքը շատ
մը օրեր անկողնոյ ծառայել փարիզի մէջ դորձա-
նոր կանանց մէջ վերոյիշեալ տեւողութիւնը ընդ-

հանրապէս ինը օր է : Ասի նաեւ խիստ քիչ է :
Մենք իմաց կը տանք այն կանանց որոնք որ իրենց
դործին կարեւորութեան համար խիստ կանուխ
ելլալ կուզեն, եթէ քիչ մը յապաղին ծանր հիւան-
դութեանց չեն ենթարկուիր :

Քանի մը մասնաւոր խրատներ կարծեմ թէ օգ-
տակար պիտի ըլլայ այն մայրերուն՝ որոնց կազ-
մութիւնը և դիրքը կը ներէ անձամբ սնուցանելու
իրենց զաւակը : Իրենց նկատմամբ առողջապա-
հութեան ամենաիրական պայմանն է առօրեայ
կերակրոց կարգը չի փոխել : պէտք է դիմադրել
չատ անգամ սոյն սաստիկ ախորժակի՝ որ կաթըն-
տուութիւնը կը հրապուրէ : Այն կինը որ չափա-
զանց կուտէ գիրութիւն ստանալու հարկադրուած
է, և ան ատեն սնունդը շարունակելու համար բա-
ւական կաթ ունենալէ կը դադրի :

Շատ անգամ կը պատահի որ ժուժկալ կին մը
տեղանի վրայ պզտիկ գաւաթով մը միրգի (dessert)
հետ խառն բան մը խմէ իրեն առողջութեանը
մնաս մը չի տար, բայց երբոր մայր մը իւր զաւա-
կը անձամբ սնուցանէ և այն պահուն գաւաթ մը
հեղուկ ըմպէ, անմիջապէս ետքը իր կուրծքը տը-
ղուն տայ, ան ատեն տղան հակում կ'ունենայ
ջրաց ձգտումին և կրնայ մահուան տեղի տալ :
Որչափ որ կաթնափութիւնը տեւէ այս ոգելի հե-
ղուկները բացարձակ կերպով մը կրնան թմրու-
թիւն պատճառել : Եւ կուրծքը տալէն մէկ քանի
ժամ յոռաջ ոչէ ոք է թողուլ որ հոսի : Ինքզինք

արբեցողութեան մոլութեան տուող կանանց խը-
մած բարկ հեղուկներու յաճախակի գործածու-
թիւնը, զիրենք կստիպէ զաւակները ստնտուի
տալ ան ատեն բոլորը կը կորսնցունեն աս ալ ի-
րենց համար պատիժ մը կրնայ համարուիլ :

Մենք կը պատուիրենք այն մայրերուն որչափ
որ կաթնովութիւնը տեւէ. խնամ տալու և հակե-
լու իրենց անձին թէ՛ ջղաց ձգտման և թէ՛ ման-
կան ուստման ժամանակ որոնք որ իրենց կաթին
յատկութիւնները կը վատթարացնեն և իրենց
զաւակաց գոյութիւնը վտանգի մէջ կը ձգեն :

«Որովայնի ներքին թաղանթին դէմ ըլլալիք նա-
խազգուշութիւններ» . — Որովայնի սրածայր բոր-
բորումը, թէպէտ և կրնայ մարդս զրգուել, բայց
ասի աւելի յաճախակի և աւելի վտանգաւոր է
կանանց մէջ, իբրեւ հետեւութիւն մայրութեան.
ասիկա է որ բժիշկները ջերմ ծննդեան (լոհուսա-
լըք հէ՛րարէթի) կ'անուանեն և ռամկօրէն ալ յա-
ջորդութիւն ծննդեան կ'ըսուի : Առանց երեւոյ-
թական ծանրութեան, դիպուածական բախիւ-
նը՝ յղութեան վերջին օրերուն, ծննդէն մէկ քա-
նի օր ետքը կրնայ տեղի տալ, որովայնի ներքին
թաղանթին, ասի ան ատեն կարեւոր է, երբ
ծնանելու մօտ անկում մը ընէ, և երբէք ցաւ մըն
ալ չըզգայ, որպէս զի օգտակար ժամանակի մը
մէջ մանկաբարձը կարենայ իւր չափերը առնուլ.
Վասն զի ասիկա է որ շատ մը նորատի կանանց

աղետալի հիւանդութիւն մը կը պատճառէ : Եւ
կայծակահար արագութեան մը արշաւանքն է :
Ս. յն կէտին , մէկ քանի ժամուան մէջ տեսական
անհանգստութիւն մը մահառիթ հիւանդութեան
կրնայ փոխուիլ : Շատ մը կանայք , որովայնի ներ-
քին թաղանթ ունեցող որդեծին կնկան շուրջը կը
պատեն և զայն կը խնամեն , եթէ կարելի եղածին
չամբ նախադգուշութիւն չ'ըլլայ՝ իր վիճակին ծան-
րութիւնը նուազեցնելու համար , ան ատեն մահ-
ուան սոսկումը կ'աւելնայ , իւր կացութիւնը վտան-
գի մէջ կը ձգէ և իւր առողջութեան ներդաշնա-
կութիւնը մեծաւ մասամբ կը կորսուի :

«Ուշ կամ Անագան յղութիւն» . — Բոլոր կար-
գի ընկերութեանց մէջ շատ մը կանայք դիրքի կամ
պատշաճութեան նկատմամբ , խիստ ուշ կ'ամուս-
նանան կամ երկարատեւ այրութենէն (veuvage)
ետքը դարձեալ կ'ամուսնանան : Բնութեան հաս-
տատած ժամանակէն մէկ քանի տարի յառաջ
կազմութեան ճշմարտամն է , ռամկօրէն ֆննադա-
տական հասակ կամ Աննայ Գաբձ կ'ըսուի : Եթէ
նախորդ տարիներուն մայր ըլլային անշուշտ կրնա-
յին երջանիկ ծնունդ մը լենենալ և բարեկազմ
տղու մը ծնունդ տալ , բայց ընդհակառակը տե-
ղի կ'ունենայ և պէտք է որ միշտ անանկ ըլլայ .
առողջապահական նախադգուշութիւններու կամ
բժշկի խնամոց դիմելէ յառաջ : Այս նիւթիս վրա
կանանց խստիւ ուշադրութիւնը կը հրաւիրենք ,

անոնք որ կը պատճառարանեն քննադատական հասակին մօտ ամուսնանալու և ինքզինքնին անագան յղութեան մը կ'ենթակայեն, առանց հաւանական հետեւութիւնները նախատեսելու :

« Կենաց Դարձ » . — Բարեկազմ կին մը, իր քննադատական հասակը, առանց վտանգի և առանց էական հիւանդութեան անցնելու համար, բաւական է միայն, մաքրութեան ընդհանուր խնամքները, ժուժկալութեան օրէնքը, և առողջապահութեան ընդհանուր սկզբունքներուն վրա եղած դիտողութիւնները ծրագրել: Ասի տեղի կ'ունենայ կարգ մը գործաւոր կանանց քով որոնք որ սովորական կենցաղավարութեան կերպը չեն փոխեր, և մասնաւոր զգուշութեանց ալ կարօտ չեն: Քանի որ զիրենք ապրեցնող աշխատութիւնը՝ չեն ընդմիջեր և իրենց Կենաց Դարձին ալ առանց դիտողութիւն մը ընելու կ'անցնեն: Եթէ այսպէս չըլլայ այն կանանց մէջ որոնք որ հարուստ ընկերութեան կարգին կը վերաբերին՝ անխուսափելի ցաւոց կ'ենթարկուին, և այս վիճակին վիշտը՝ կրնայ իրենց առողջութիւնը այլայլել և աւելի եւս մահահառիժ հիւանդութեանց առաջնորդել:

Այն անհանգստութիւնները՝ որոնցմով կինը հանասլազ կը վշտանայ՝ աւելի կամ նուազ իր Կենաց Դարձէն կախում ունին, զգալի կերպով իւր ախորժակը կը նուազեցնեն և յաճախակի դժուարամարսութիւն կը պատճառեն, այս պարագային

պէտք է անդականութեան օրինաց հետեւիլ։
Մասնաւորապէս դժուարամարս միսերը որսի և
խոզի են։ Քանի մարսողական պաշտօններու խան-
գարումը տեւէ՝ կինը պարտաւոր է իր կենաց Դար-
ձին ինքզինք բրինձով, թելահոյսով (vermicelle)
(չէհրիյէ), թարմ ընդեղեններով՝ հաւու միսով սնու-
ցանել, ասոնց բոլորէն նախապատիւ է գորշ միսը։

ՍՈՂԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ ԾԵՐՈՒԹԵԱՆ . — Բնա-
խօսները այլ և այլ կերպարանաց սկզբնաւորու-
թեան, տեւողութեան և վախճանին վրա համա-
ձայն չըլլալնուն, ամեն հասակի մէջ մէկ անուն
տուած են։ Այս մասին Տօպանթօն երեւելի բնա-
գետին բաժանումը՝ առհասարակ ընդունուած է.
բնախօսութեան և բժշկաբանութեան մէջ, և վեց
կարգի բաժնած է. պէտք է գիտնալ։ 1. «Ման-
կութիւն», ծննդէն մինչեւ հասունութեան ժա-
մանակը . 2. «Պատանեկութիւն», հասունութեան
ժամանակէն մինչեւ քսան տարու . 3. «Երիտա-
սարդութիւն», քսանէն մինչեւ երեսուն տարու .
4. «Այրութեան հասակ», երեսունէն մինչեւ
քառսունը հինգ տարու . 5. «Կենաց Դարձ», քառ-
սունը հինգէն մինչեւ վաթսուն հինգ տարու . 6.
«Ծերութիւն», վաթսունը հինգէն մինչեւ ցմահ։
Այս բաժանումը շատ մը անձանց համար ուղիղ
չէ, մինչդեռ ունոնք վաթսուն տարուան և կամ
յօրով առաջ ծերութեան կը հասնին։ Ոմանք ալ
մարդկային կենաց ամբողջ տեւողութիւնը՝ երկու քի-

կը բաժնեն , որ է ժամանակ Աճման և Նուազման : Առաջինը՝ կ'իմացնէ , Մանկութիւնը , Պատանեկութիւնը և Երիտասարդութիւնը : Երկրորդը՝ կ'իմացնէ , Այբութեան հասակը , կենաց Գարձը և Ծերութիւնը : Այս մասին չափահասութենէն սկսելով ամեն ոք կրնայ ճանչնալ մէկ տարեքէ դէպ 'ի միւս անցնելը , և իւր կանոնը անոր համեմատ կարգադրելը :

Ոչ ոք կարող է , ծերութեան սկզբնաւորութեան տարիքը ստուգապէս ցուցնել : Երբոր բնական զօրութեւնները իրենց բարձր սատիճանին հասնելէն ետքը , նուազման առաջին նշանները երեւին՝ ան ատեն բնախօսներուն հետ տէտք է ընդունիլ , իրեւ սկզբնաւորութիւն ծերութեան , քառասունէն մինչեւ քառասունը հինգ տարու : Շատ անգամ յայտնի կերպով կը տեսնուի որ խել մը անձանց ծերութիւնը յիսուն և վաթսուն տարուան մէջ կըսկսի . և ո՛վ որ իր կեանքը եղծած չէ , վաթսուն տարուընէ յառաջ ծեր չըլլալու յոյսը կրնայ ունենալ :

Ծերութեան մէջ երեք չրջան կ'որոշուի և որոնց տեւողութիւնը անհատական պազմութեան համեմատ կը փոխուի , յատկապէս ծերութիւն ըստածը Տկարութեան և Զառամութեան ժամանակն է : Էութեան այս վերջին ժամանակին մարդս կրնայ իւր կերպարանքները առանց ծանր հիւանդութեանց անցնել , իւր գործունեայ ժամանակին մէջ՝ որն որ չափահասութեան և ծերութեան մէջ :

տոնըն է . Ամեն ոք իր դիրքին և միջոցներուն հա-
մեմատ կրնայ առողջասլահական պայմաններուն
համաձայնիլ :

Ծերը պարտաւոր է իրրեւ ճշմարտութիւն ըմ-
բռնել թէ՛ ծերութիւնը , բնաբանական տեսու-
թեամբ տեսակ մը խափանում է , ասի շնչառու-
թեան և արեան շրջանին ծանրաշարժումէն և
ընդհանրապէս բոլոր երեւոյթական գործարան-
ներու պաշտօններէն նա մանսւանդ ստամոքսի
պաշտօնէն կախում ունի : Եթէ ծեր մը իր ստա-
մոքսին մէջ շատ մը տեսակ կերակուրներ լեցնէ
խստիւ յոգնելով զանոնք կրելու անկարող վի-
ճակի մէջ գտնուի՝ ինքզինք կանխահա հիւանդու-
թեան վիճակին մէջ կը ձգէ : Այս մասին միայն
ժուժկալութեամբ կրնանք բազմատեսակ անկար-
գութիւններէ խոյս տալ : Ստիպողական անգոր-
ծութիւնը և կրից լուծութիւնը շատ անգամ ծերերը
որկրամոլութեան կը նախապատրաստեն : Եթէ ցա-
ւօք մարսելու ըլլան , ստամոքսի պաշտօններուն յա-
ճախակի խանդարումը՝ իրենց վերջին տարիները
տաժանելի կ'ընէ և օրերն ալ կը կարճեցնէ : Եթէ
բոլորը մէկանց մարսելու ըլլայ՝ շափազանց կերպով
գիրութիւն մը կստանայ , ասի նաեւ տեսակ մը
հիւանդութեան աղբիւրն է : Այս ծերութեան մէջ
ժուժկալութիւնը ամենակարեւոր է կենաց ուրիշ
օրերէն աւելի : Ասի առողջասլահութեան առաջին
պայմանն է յորմէ ծերը անպատուհաս չի կրնար
ազատիլ :

Երբութեան անհանգստութեան պարագաներ
 քուն մէջ պէտք է երկու բանէ զգոյշ կենալ, մին
 դեղ խմելու միտում ունենալէ, իսկ միւսը՝ ի
 հարկին տրուած դեղէն զգուելէ: Իր յատուկ ան-
 ձին կասկածող ծեր մը, շատ անգամ երեւակայական
 հիւանդ է, մահուան սոսկումէն վախնալուն համար:
 Երբ սակաւ ցաւ մը զգայ կամ անանկ կարծէ թէ
 պիտի զգայ, ան ատեն տրամագիր կ'ըլլայ բոլոր
 խրատատուներու ունկնդիր ըլլալու, իր անձին
 վրա բոլոր տեսակ միջեւ անգամ անպատեհ դե-
 ղերու փորձը կ'ընէ, բայց և այնպէս նոքա գէշ
 արգասիքներ կը ներգործեն: Ըստ ռամկական
 բանի այսպէս կ'ըսուի, շատ մը ծերեր, բազմա-
 պիտի դեղեր խմելու մոլութեանց հակում ունե-
 նալով կեանքը երկնցնեմ ըսելով աւելի կարճնալուն
 պատճառ կ'ըլլան:

Ուրիշ կերպով առնելով, այն որ իւր էութիւնը
 առանց հիւանդութեան անցուցած է, կամ խիստ
 քիչ անգամ հիւրնդցած է, և ժամանակին ալ ա-
 ղէկ մը խնամուած ըլլայ, որ և իցէ անհանգստու-
 թեան մը տրամագիր չ'ըլլար, բայց երբ խնամոց
 մէջ պակասութիւն ցուցնէ ծանր հիւանդութիւն
 մը կը տիրէ իւր անձին վրա:

Ոչ ոք կարող է ծերերուն հրամայել, ոչ թէ մի-
 սոյն բարոյական տեսլամբ, այլ նաեւ իրենց
 առողջութեան պահպանութեան համար իրա-
 կան կէտերուն մէջ բայց և այնպէս պէտք չէ
 թողուլ որ իրենց մտաւորական կարողութիւննին

թմրեցնեն , Ջղային դրութիւնը բնական կենաց
սկզբունքն է , ամեն պաշտօն իւր ձեռնարկու
թեամբը կը կծտարուի . մտմուռական կարողու
թեանց կրթութիւնը՝ ըղեղի գործունէութիւնը
կը պահպանէ : Այս պահուն ծերութիւնը շատ մը
հիւանդութիւններէ զերծ է և կրնայ իւր կեանքը
երկնցնել :

Այս առողջապահական օրէնքը ամեն տեսակ
ընկերական սլայմաններով կը սլատկանի գեղջայնոց՝
նոյնպէս նմեւ քաղաքաբնակչաց : Երբոր անդա
մալուծութիւնը մարդս անչարժութեան դատա
պարտէ՝ ծերութեան նշան է . ան ատեն իր մտա
ւորական գործունէութիւնը դադրելով կրնայ իւր
ընտանեկան գործերուն հետ զբաղիլ ան պահուն
երկարատեւ իշխանութիւն մը մինչեւ իւր վերջին
օրերուն շատ մը ծառայութիւններ կը սեպհականէ :
Այս ալ պէտք է յիշել որ , երբ ծեր մը լուսաւոր
եալ ընկերութեան կարգին կը վերաբերի , ոչ մէկ
բան մը կրնայ գրագիտութենէ արդիւնել : Եթէ
նորա ճաշակը ունի . ասի առողջապահութեան
սկզբունք մ' է և որուն գործագրութիւնը կրնայ
օգտակար համարուիլ : Արդարեւ շատ մը ծերեր
չեն կրնար մտաւորական կենաց կրթութիւնը մէկդի
թողուլ այսպիսիք աւելի համբերող կը համարուին :
Այս ժամանակին ծեր մը չի կրնար դիմադրել : Շատ
մը անհանգստութեանց առաջքը առնելու համար
պէտք է , առողջապահական լաւագոյն միջոցնե
րու դիմել , պէտք է նաեւ ինքզինք չափազանց գի-

բռնեցէ պահպանել որն որ յաճախակի կը դանուխ
խիստ գեր կազմութիւն ունեցող ծերերու մէջ :
Եթէ իրենց մտաւորականութիւնը անգործ թողուն
կամ բարոյականութիւնին յառաջուց դադրած
ըլլայ երեւոյթական պարարտութեան վիճակին կը
հասնին իրեն վերջին օրերը աւելի տաժանելի կ'ըլ-
լան , և մահուան կ'առաջնորդեն :

« Բնակարան » . — Բնակարանի մը ընտրութիւնը
ծերի մը համար խիստ մեծ կարեւորութիւն ունի ,
գեղի մը մէջի բնակարանը քաղքէն աւելի յաջող է
իր անձին համար , թէ՛ յանդարտութեան և թէ՛
օդին ամենամեծ մաքրութեան պատճառաւ : Ու-
րիշ հատու պատճառ մ' ալ կայ , եթէ իր դիրքը
ներէ պէտք է միշտ գեղի մէջ բնակիլ : Ծերը շատ
մը կրթութեան պէտք ունի , եթէ այս ճակատը
կարենայ գործադրուիլ մասամբ իւր կրթութեան
յոգնութիւնը չայլայլեր : Քաղքի մէջ հազուելու
կարեւորութիւնը և հասարակաց շրջագայութենէն
հեռանալը խումբ մը ուրիշ պատճառներէ և դուրս
ելլալէ մէկդի կենալը՝ շատ մը անկարգութեանց
առաջը կ'առնէ , ասոր համար պէտք է միայն
պարտէզի մէջ շրջագայել : Իր երկարատեւ նստուկ
վիճակն է , որ իրեն երկիւղ կը պատճառէ պէտք է
առօրեայ սովորութեամբ այս վտանգը ուղղել :

Քիւղի նոյնպէս նաեւ քաղքի մէջ, ծերի մը բնա-
կած սենեակը օգտւոր ըլլայ , և աւելի վերնա-
յարկը բնակի քան թէ գետնայարկը : Անոնք որ

Ծերի մը վրա սիրային խնամքներ կը տանին, սպար-
տաւոր են անհոգ չըլլալու և առօրեայ նստած
սենեակը՝ զուարճալի և միանգամայն առողջ պա-
հելու : Ասան զի յաճախակի և չափաւոր կրթու-
թիւնը իւր միայնիկ պէտքն է, ծեր մարդ մը իւր
օրերը մեծաւ մասամբ սենեակի մէջ կ'անցնէ, և
մէկ վայրկենի մէջ կրնայ այնպիսի տկարութիւն
մը ունենալ՝ որ ամիսներով սենեկի մը մէջ փակ-
եալ մնալուն պատճառ կ'ըլլայ :

« Զգեստ » . — Ամբողջ տարուան և մինչեւ ան-
գամ գեղեցիկ եղանակի մէջ . ծերի մը զգեստը՝
կենաց բոլոր տարիներէն աւելի տաք ըլլայ : Զմեր-
ուան մէջ ծերի մը զգեստները պէտք է որ ընդար-
ձակ և միանգամայն տաք ըլլան՝ առանց ծանր
ըլլալու : Ամառ ատեն առանց խիստ տաք ըլլա-
լու հաստ կերպասներէ չինուած ըլլան : Աւելի
աղէկ է որ ծեր մը թեթեւ կերպով տաքութիւն
ունենայ քան թէ ինքզինք ցուրտէն վշտանալու
վտանգին մէջ ձգէ : Մեծ խոհեմութեամբ պէտք
է ձմերուան զգեստները թողուլ, քիչ մը հաստը
հագնելու համար : Այն ծերը որ մարմնոյն վրա
թեթեւ ասուէ բաճկոն (flanelle) (ֆանէլա) կը
հագնի՝ չի կրնար ո՛չ մէջ եղանակի մէջ ձգել :

« Կանոն Սննդեան » . — Ծերի մը սնունդը պէտք
է որ փոփոխական ըլլայ, որչափ որ իւր ընկերա-
կան պայմանները ներեն : Սովորական կանոն ըսելը՝

այն է թէ, կենաց շրջանին մէջ որ տեսակ կերակուրը աւելի շատ կը գործածուի ըսել է: Առողջապահութեան այս սլայմանը ստուգապէս ցուցնելու համար Ֆրանշ—Գօնթէի (Գաղղիոյ հին գաւառի մը անունէ) նահանգի մը տարիքւոր և գործաւոր մարդոց կարգին փորձելու է, ուր աննդեան խարիսխը, մարացորենի ալեւրին մէկ տեսակն է. Եթէ մեր գաւառին ծերերէն մէկը այն երկիրներու երթայ և այս տեսակ կերակուրներ ուտէ՝ անխուսափելի կերպով հիւանդ կ'իյնայ: Բոլոր առողջարար կերակուրները կրնան ծերերուն տրուիլ միայն թէ մեծ քանակութեամբ չ'ըլլան՝ և աւելի իրենց յարմար ըլլան, այսինքն իրենց ստամոքսը մարսելու սովորած ըլլան: Կարեւոր է նաեւ ծերի մը առողջութեան պահպանութեան համար կերակրոց ժամերը որոշել անանկ որ մասնողութիւնը դեռ չի կատարած պէտք չէ ուրիշ կերակուր մ'ալ կուտակել ստամոքսի վրա և յերեկոյին կարելի եղածին չափ կանուխ ուտելու ջանալու է, որպէս զի պառկած ատեն մարսողութիւնը տեղաւորի:

Հին գինին իրականապէս օգտակար է, ինչպէս որ իբրեւ առակ կ'ըսուի «կաթ ծերոց» միայն թէ մէկէն 'ի մէկ անոր կապուելու չէ, մրգօլին և գարեջուրը շատ մը երկիրներու մէջ գինիի տեղ կը բռնեն առ հասարակ ծերերու համար առողջարար համարուած է, միայն թէ չափազանց խմելու չէ, ընդհակառակը օղին և բարկ հեղուկներ

որը բացարձակ կերպով թմրութիւն կը պատճառեն : Հնդկանուշը եթէ ընտիր տեսակէն է երբէք վնաս մը չի տար ընդհակառակը , թէյը և սուրճը զիրենք յօդացաւութեան (goutte) (վէճա) կը նախասլատրաստեն : Ասոնց գործածութիւնը միայն այն ծերերու համար ներելի է՝ որոնք որ այս հիւանդութենէ զերծ են . թէյի և սուրճի սովորական գործածութիւնը տաժանելի է , այս տեսակ թոյլտուութիւնները պէտք չէ զեղծմամբ ընդհանրացնել :

Երբոր ծեր մը յօդացաւութեան չառաջացած մարդս այս վիշտը զգայ՝ այս մասին յօդացաւութեան վիշտերը զգալի կերպով թեթեւցնելու համար մարդս կրնայ բժշկին պատուէրէն դուրս միջոցի դիմել և կատարելապէս առաջքը առնուլ : Այս միջոցը աւելի զուարճալի և միանգամայն դիւրին է , և կը կայանայ օրը երկու կամ երեք անգամ պնակ մը ելագ ուտելու վրա . քանի այս եղանակը տեւէ այս պտուղը միշտ ուտելու է , իսկ եթէ եղանակը անցնի աւշարակը խմելու է : Լինէ , որ է հայր տնկաբանութեան և որուն հայրէնիքն է Շուէտ . առաջին անգամ հաստատեց այս ելագին յատկութիւնները . ինք անձամբ բժշկեցաւ յօդացաւութենէ այս ելագէն ըստ հաճոյից ուտելով : Փա՛ռք իւր խորհրդոց և օրինակին որոնցմով նոյն դաւառի ծերերը խիստ քիչ անգամ յօդացաւութեան կը հասնին :

Շատ մը կերակուրներ կան որ ամեն հասակի

և ամեն մարդու մնասակար են, նա մանաւանդ
ծերերուն ինչպէս են ձուկը և միւսը, որոնց մնա-
սակարութիւնը՝ տարաբաղադրութեան սկզբնաւո-
րութեամբ դտնուած է, և միշտ զգոյշ կենալու է
ապականեալ միսերէ և թարմութիւնը կորսնցունող
ձուկերէ, պէտք է որ ուտելու յարմար ըլլայ քան
թէ մնասակար: Ասի դեռահաս մարդոց առանց
ծանրութեան անցնական անմարսողութեան մը
տեղի կը տայ և թեթեւ կերպով կ'անցնի, բայց
ծերերը խիստ վտանգաւոր հիւանդութեանց կ'են-
թակայեն:

Ընդհանրապէս շատ մը անցած միսերը և ապա-
կանեալ ձուկերը մարդուն ճաշակելեաց գործարա-
նին յօժարութիւն մը կը պատճառեն: Շատ մը
որկրամու ծերեր այս տեսակ կերակուրները օգ-
տակար կը համարեն այսպէս պատճառաբանելով
այսինքն կէս ապականեալ (faisanaé): Որսի եղա-
նակներուն եթէ ծեր մը որսի միս ուտելու տրա-
մադիր ըլլայ՝ իւր ստամոքսին բորբոքում կը
պատճառէ, իւր վերջին օրերը տաժանելի կ'ընէ
և իւր էութիւնը կը կարճեցնէ:

«Ծերերուն կեանքը երկնցնելու միջոցներ» —
Աշխարհիս վրա մերթ ընդ մերթ այնպիսի ծեր
մարդիկ յերեւան կ'ելլեն՝ որ գէշ յուզմունքէ և
հիւանդոտ վիճակէ զերծ են և քաղցրադիմօք ինք-
զինքնին ուրիշներուն հաճելի ցուցնելու ճամբա-
ներն ալ գիտեն, ամեն հասակի մարդոց հետ ա-

նուշութեամբ կը վարուին և երիտասարդութեան
ալ երբէ՛ք չեն փափաքիր: Ասի թէպէտ և բացա-
ռութիւն մ' է , բայց ամեն ոք կրնայ զայն իր-
րեւ կանոն ընդունիլ , մանաւանդ այն ծերերը՝
որոնք որ իրենց կենաց բեռը դժուարաւ կը կրեն:
Պէտք է յորդոր կարդալ այն ծերերուն՝ որոնք որ
'ի զուր կը ցաւակցին իրենց անօգուտ եղող շատ
մը բաներու համար: Այս ցաւերը և այս յիմարա-
կան յուզմունքները ծերերուն վերջին օրերը կը
թունաւորեն և զանոնք կը կարճեցնեն :

Երբոր մէկը՝ մարդկային գործարանաւորու-
թեան գլխաւոր սահմանները ուսանի՝ և իր հա-
սակը վատթարացնող սլատճառները ստուգապէս
որոշէ՝ ան ատեն բարւոք պիտի մեռնի , այսինքն՝
իրականապէս բնութեան սահմանած ժամանակին:
Պիւֆօն երեւելի բնագէտը , աճման տեւողութեան
համեմատ մարդկային երկայնակեցութեան խա-
րխիւր հաշուով հաստատեց: Ասոնցմէ զատ մեր օրե-
րուն Մ. Ֆլուրանի դիտողութիւնները և փորձերը
հաւաստեցին թէ՝ առանց գլխաւոր դիպաց , առանց
կործանիչ սլատճառանաց որոնք որ մեր մոլութե-
նէն , տկարութենէն , և անպատեհ գործերէն կը
հետեւին , եթէ ասոնցմէ խոյս տանք՝ մարդկային
կենաց նախնական տեւողութիւնը , կրնայ հարիւ-
րէն մինչեւ հարիւր քսան և հինգ տարի տեւել:

• Մ. Ֆլուրան կ'ըսէ թէ , մարդկային կենաց
տեւողութիւնը՝ ո՛չ կղիմայէ , ո՛չ սնունդէ , ո՛չ
ցեղէ և ո՛չ իսկ արտաքին բաներէ կախում ունի:

այլ մեր գործարաններուն ներքին կազմութենէն ։

Մեր բոլոր յիշածներէն օգուտ քաղելէն զատ ժողովակութեան և մտաւորական գործունէութեան գլխաւոր տարրները ըմբռնելով դարձեալ մահու տեղի տայ՝ ան ատեն «Աամք բնութեան» կ'անուանուի ։

«Մ. Ֆլուրան կ'ըսէ թէ, մարդս նախ առողջութիւն կ'ուզէ, ապա երկայն կեանք մը. թէպէտ և այս երկու ստացուածքները կ'ուզէ, բայց պէտք է գիտնալ որ երկուքն ալ իրմէ կախում ունին ։ Միեւնոյն իմաստով Պիւֆօն սովորութիւն ըրած էր միշտ այսպէս ըսելու «Ծերութիւնը՝ նախադատողութիւն մ' է» ։

Պէտք է որ գաղջ բաղանիքները տասնէն մինչեւ տասնեւհինգ վայրկեան տեւեն, և ճերմակեղեններն ալ յաճախակի փոխուին նաեւ մաքրութեան ալ հոգ տարուի, շատ մը անկարգութիւններէ խոյս տալու համար ։ Եթէ ծեր մը ասոնց բոլորը կատարելու փափաքի՝ պէտք է առողջասպահութեան սկզբունքներէն չի շեղիլ ։ Երբ բաղանիքէն դուրս ելլէ՝ պէտք է կռնակը՝ թեւերուն, ասդրներուն և ծունկերուն արտաքին մասերը՝ կակուղ վրձինով և կամ ասուի մը անուշախիւղի ոգւոյ կամ Գօլօնիոյ ջուրին մէջ թաթիսելով շփել ։ Այս շփումները երկու սեռի ծերերուն արտաշնչութիւնները կը դիւրացնեն և իրենց մորթերուն կակղութիւնը կը պահպանեն, ասոնք ծերերուն առողջութեան համար մեծ օգուտներ ունին ։

Այս կարեւորութիւնները իմաց կուտանք անոնց՝ որոնք որ իրենց կազմութեան ներածէն աւելի երկար ատեն ապրիլ կ'ուզեն՝ իրենց թէ՛ մտաւորականութեան և թէ՛ մարմնոյն անգործութեան ժամանակ տկարութիւն ունենալ չեն ուզեր: Այս խրատը ո՛չ թէ միայն մտախոհ կարգերուն կը պատկանի, որոնք որ իրենց չափահասութեան ժամանակէն ՚ի վեր սովորած են, այլ կը պատկանի նաեւ ծեր գործաւորաց և երկրագործաց. այսպիսի գործածութիւնները զիրենք ուրախ կայտառ և գործունեայ կ'ընէ և իրենց էութիւնը կ'երկնցնէ մինչեւ այն վերջին վայրկեանը՝ ուր իր ծննդականութիւնը օգուտ կը քաղէ և իւր կեանքն ալ քաղցր գոհունակութիւն մը կը զգայ բարիք ընելու համար:

ՔԱՆԻ ՄԸ ՏԵՍԱԿ ՅԱԻԵՐ՝ ՈՐՈՆՔ ՀԻԻԱՆ-ԴՈՒԹԻԻՆ ՉԵՆ ՀԱՄԱՐՈՒԻՐ. — Շատ մը երկրորդական ցաւեր կան՝ որոնց ո՛չ հիւանդութեան և ո՛չ իսկ տկարութեան անուն կրնանք տալ. բայց և այնպէս քիչ անյարմարութիւններ ալ չունին, կարելի եղածին չափ անոնց առաջքը առնելու հոգ տանելու է:

«Ոտքերու վրա փապարածներ» (նասըր). — Անոնք որ ոտից փապարածներէն կը վշտանան գրեթէ պարտաւոր են դանդատելու, խիստ լայն և կամ խիստ նեղ ոտքի ամաններուն: Երբոր ոտքի ամանը աւելի լայն, և կարծր կաշիէ մը շինուած է՝

անկէց եղած շփումը՝ ոտքի մատերուն մորթին վրա
կ'ազդէ և փապարածներ յառաջ կը բերէ : Սա-
կայն այս վերաբերութեան տակ քիչ մը անյար-
մարութիւն կայ, աւելի ազդէ է քիչ մը նեղ հագ-
նիլ՝ քան թէ լայն, ան առեն ոտքերու վրա եղող
ճնշումը՝ հաւասար կերպով կ'ազդէ : Ամեն ոք պար-
տաւոր է, իւր ոտքի ամանները խնամօք ընտրել
և ո՛չ թէ զարդի ձեւով, որն որ մեր օրերուն նո-
րաձեւութեան մէկ սրաճուճանքը եղած է. այլ կա-
րելի եղածին չափ ոտքերու յարմար բլլան. ան ա-
ռեն ոտքը չի կրնար իրեն յատուկ եղող ամանին
մէջ աստանդական շարժում ընել, և ո՛չ ալ սեղ-
մուիլ :

Երբոր մարդս ոտքի փապարածներէն վշտանա-
լով՝ և ոտնաբոյժի ալ վստահ չըլլալով, եթէ ան-
ձամբ խաղացքի մօտ կտրէ՝ շատ մը անկարգու-
թեանց տեղի կը տայ, այսմ պահուն արխնահո-
սութիւնը տեղի կ'ունենայ և որուն ալ այնպիսի
վէրք մը կը յաջորդէ, թէսլետ և առ երեւոյթս թե-
թեւ կ'երեւի, բայց կրնայ ծանր վէրքի մը տեղի
տալ : Բոլոր պարագաներու մէջ այս ոտքերու վրա
եղող վէրքերը դժուարաւ կը բժշկուին, վասն զի
մարդս քայլած ժամանակ իւր ամբողջ մարմնոյն
ծանրութիւնը կրողը՝ «Ոտքն» է, եթէ ասի ողջ է՝
մարմնոյն միւս բոլոր մասերը բացարձակ հանգըս-
տութեան մէջ կ'ըլլայ :

Ոտքերու փապարածներուն բժշկութեան հա-
մար հնարուած բուղմատեւակ դեղերը՝ միայն զա-

նոնք սուղ ծախողներու համար օգուտ ունին .
 ընտանեկան դեղ մը կայ որ կրնայ փապարած-
 ներու գիմադրել, որն որ կը գործածուի անտառ-
 ներու մէջ բուսնող շուշան հովտացի տերեւները
 քացախին մէջ թաթխելով: Այս միջոցը տարուան
 բոլոր եղանակին մէջ գործածելի է: Յերեկոյին
 պէտք է այս տերեւները քացախին մէջէն հանելով
 թեթեւ կերպով քամել՝ և փապարած է վշտացող
 ոտքի մատերուն վրա փակցնել: Այս դեղը կրնայ
 նաեւ գիշեր ատեն ալ պահպանուիլ երկու կտոր
 կտաւի մէջ առնելով: Այս քացախեալ շուշան հով-
 տացի տերեւները շաբաթ մը անընդհատ ամեն
 իրիկուն նորոգուելու են: Եթէ այս դեղը արդ-
 իւնք մը յառաջ չի բերէ՝ ցաւ ալ չի պատճառեր:

«Ելունդն» (սիյիլ) . — Ելունդները ձեռքի վրա
 տեսակ մը փապարածներ են, անոնք թէպէտ և
 ցաւ չեն պատճառեր, բայց և այնպէս տեսու-
 թեան տհաճելի և միանգամայն անպատեհ բա-
 ներ են՝ գեղաբնակները, ելունդներու վրա հող-
 մափայտ (chélidoine) «գըլանկըճ օթու» կը քամեն:

Այս հիւթը դեղին և փոթոթահամ (քէքրէ) է,
 պէտք է թողուլ որ ելունդին վրա չորնայ մինչեւ
 որ անկումը յայտնուի, շատ անգամ ալ ասի չի
 յաջողիր: Մարդս ապահով կերպով կրնայ իւր
 ելունդները մէկդի ընել, պղտիկ ապակիէ խողո-
 վակ մը ծծմբաթթուին կամ սաստիկ ջուրին (a-
 cide sulfurique ou acide nitrique) մէջ թաթխելով:

բայց այս միջոցը աւելի կամ նուազ վտանգաւոր է : Ասան զի եթէ այս թթու աղը՝ ելունդին քովը եղող մորթերուն վրա տարածուի՝ ցաւալի վէրք մը կը ձգէ և դժուարաւ կը բժշկի : Եթէ մէկը այս ելունդներէ ազատիլ ուզէ . ոտքի փապարածներուն վրա յիշուած պայմանին համեմատ պէտք է ամենամեծ զգուշութեամբ կտրել և անկէ ետքն ալ վիրաբոյժի մը դժոխաքարը (pierre infernale) դիցնել տալու է : Այս միջոցները ճշմարիտ արդիւնքներ յառաջ կը բերեն , և ուր տեղ որ ելունդները ծնած են՝ կը բնաջնջեն :

« Պատառուած » . — Ոչ ոք անփոյթ ըլլալու է պատառուածի սկզբնաւորութենէն 'ի վեր խնամք տանելու : Ասի տեղի կ'ունենայ ձեռքերու և ստընտուներու պտկունքին վրա, այս ցաւը աւելի վշտագին է , քան թէ վտանգաւոր . երբոր մորթը ձեղքուելու սկսի՝ առտու իրիկուն պէտք է վարունգի իւղով օծել : Երբոր այս պատառուածի յառաջադիմութիւնը՝ այդ իւղով կտտեցնելը անհնար է՝ ան ատեն պէտք է անուշ կաթով և հացի միջուկով թանձրաթան մը շինել և երկու կտուաներու մէջ առնելով դործածել . սոսի թէպէտ և պատառուածը խիստ ցաւալի կ'ընէ , բայց և այնպէս պէտք չէ կաթնտուութիւնը շարունակել : Այս պարագային արուեստական պտկունքներու դիմելու է այսինքն՝ ստոման դործածել մինչեւ այն ժամանակը , որ ատեն որ պատառուածը մոմի սպեղա-

նիէ (cérat) (պալմոմը մէհլէմի) սպիանայ, մինչ-
դեռ յառաջուց դրուած թանձրաթանը՝ կուրծքին
բորբոքումը դադրեցուցած է :

« Գրտահարութիւն » (մայասիւ) . — Գրտահարու-
թիւնները ամեն հասակի մարդոց թէ՛ ոտքերուն
և թէ՛ ձեռքերուն վրա կրնայ երեւնալ, մանկունք
և պատանիք անոր աւելի ենթակայ են՝ քան թէ
չափահաս մարդիկ, պէտք է աստ յիշել նորա
գլխաւոր պատճառը: Գրտահարութիւնը միայն մէկ
պատճառ ունի որ է մարդուս ոտքերը և ձեռքերը
պառ առնելը, երբոր դուրս ելլանք: Բայց շատ
անգամ տղաքներ և պատանիներ մինչեւ անգամ
տան մէջ ցրտահարութեան միտում կ'ունենան
ըստական է որ ոտքերը և ձեռքերը քիչ մը պա-
ղած ըլլան: Չափահաս մարդիկ շատ անգամ կրա-
կարանի քով նստելով տաքնալու մտօք ինքզինքնին
ցրտահարութեան կ'ենթակայեն: Եթէ տաքնալէ
հեռու կենան՝ ցրտահարութիւն չի պիտի ունենան:
Տան մը մէջ ուր այս սովորութիւնը չի կայ՝ ամեն
ոք թէ՛ մեծ և թէ՛ փոքր կրնայ այս ցրտահարու-
թենէ զերծ մնալ սակաւիկ մի ձեռքերը և ոտքերը
տաք պահելով: Երբոր ցրտահարութիւնները քիչ
մը կարմիր և ցաւալի ուռեցքով մը յայտնուին՝
կրնանք մէկ քանի օրուան մէջ բնաջինջ ընել ու-
ռեցած մասերը՝ բրքածեւ կձնիկ կեղեւին տաք
ջուրին մէջ ընկղմելով: Երբոր մորթը կակղացած
է, այն ուռեցքը տուղտի (guimauve) (կիւլ խա-

թէմ) արմատին ջուրովը լուալ, ասոնք լմնալէն
ետքը մածուցիկ թուղթը (եաքը քեաղըտը) փակ-
ցընելու է: Այս միջոցները ցրտահարութիւնները
կ'ըսպիացնեն, բայց քիչ ժամանակուան մէջ դար-
ձեալ յերեւան կ'ելլեն՝ եթէ այս տղաքները և պա-
տանիները ցրտավայրը չըջին:

«Թմբրութիւն» — Անդամոց լուծման ցաւալի
զգացումը՝ որ ամեն անհատ թմբրութեան ան-
ուամբ կ'իմանայ՝ միայն մէկ կամ երկու օրուան
հանգիստը կրնայ անոր վերջ տալ: Այս ժամա-
նակին պէտք է փութանակի առաջքը առնուլ,
առտու իրիկուն մէկ կամ երկու գաւաթ թեթեւ
կերպով թէյ խմելով կամ պղպեղացեալ անանուխի
աւշարակը առնելով. ասոնցմէ զատ կրնանք գոր-
ծածել նաեւ թաւ դոպայ (ատա շայը) կամ թու-
րինջախոտ (օղուլ օթու): Ասոնց բոլորն ալ սովորա-
կանէն նուազ ուտելու է: Բայց պէտք է գիտ-
նալ որ ո՛չ թէ միայն չափազանց յոգնութիւնները
թմբրութիւն կը պատճառեն, այլ շատ անգամ յան-
կարծական բարկութիւններէ յառաջ եկած սաստիկ
ջերմն ալ թմբրութիւն կը պատճառէ: Ասոր ա-
ռաջքը առնելու համար ամենալաւագոյն միջոցը՝
քսան և հինգէն մինչեւ երեսուն վայրկեան քաղջ
բաղնիքի մէջ լուացուիլն է: Բաղանիքէն ելլալէն
ետքը պէտք է մէկ կամ երկու ժամ անկողնոյ մէջ
պառկիլ և վերոյիշեալ աւշարակներէն մէկ կամ եր-
կու գաւաթ խմելով արտաշնչութիւնը հրապուրել:

Եթէ մէկ քանի տեսակ ընտանեկան դեղերով
այս թմբութեանց առաջքը առնելու անկարող
ըլլանք՝ ան ատեն իրրեւ ծանր հիւանդութիւն
վարպետ բժիշկի մը դիմելու է :

«Մատնաշուրթն (տօլումա)» — Բժշկական ար-
ուեստը մատնաշուրթի նման մասնաւոր հիւան-
դութեանց կարգին չի դասաւորուիր, բայց և այն-
պէս դարձող կամ պատահող ցաւ կ'անուանուի .
վասն զի շատ անգամ ծանօթ պատճառաւ մը չի
յայտնուիր : Այսու ամենայնիւ մինչեւ որոշեալ
կէտ մը, ցաւալի և միանգամայն վտանգաւոր է .
վասն զի կրնայ մատի մը միայն մէկ մասը կորսն-
ցունել և անոր հետ մէկտեղ բոլոր կեանքը խե-
ղանդամ ձգել, Չորեքաղեան քնարի (violon) «քէ-
ման» արուեստաւորները՝ մատնաշրթեան ցաւալի
հիւանդութեանց շարունակութեամբը մատերուն
ծայրը կը կորսնցունեն : Երբոր մատնաշրթեան
ցաւը զգացուի՝ պէտք է անմիջապէս ընտանեկան
դեղերու դիմել : Երբոր այս ցաւը յառաջացած
է, այս մատը պէտք է հետեւեալ պայմանաւ ծխա-
հարեւ թերթ մը ծծիչ քարտէսը (papier gris) իւր
երկայնութեան վրա ոլորելով մէկ ծայրէն բռնկ-
ցնելու է . իսկ միւս ծայրէն բուրած մուխին ցա-
ւալի մատը բռնելու և այս դործողութիւնը օրը
երեք անգամ կրկնելու է, առաւօտեան, միջո-
րէին և յերեկոյին, առ հասարակ այս միջոցը՝ մեր
փափաքած արդիւնքը յառաջ կը բերէ, և քսանը

չորս կամ երեսուն ժամուան մէջ մատնաշրթեան
յառաջադիմութիւնը կը կասեցնէ : Այս միջոցը
աւելի արագ և աւելի յայտնի է : Յետոյ այս մատ-
նաշուրթէն սպառնացած մատը՝ սառի մէջ ընկըղ-
մելու է : Եթէ այս միջոցով մատնաշուրթին ա-
ռաջքը առնելու ըլլանք՝ բարւոք է, ապա թէ ո՛չ,
զայն դարմանելու և բոլորովին անհետացնելու
համար բժշկի մը դիմելու է :

«Նիհարութեան յաղթելու միջոցներ» . — Կարգ
մը մարդիկ կան, որ կազմութեամբ նիհար են,
ասոնք եթէ իրենց նախնական վիճակին մէջ կե-
նալու ըլլան՝ երբէ՛ք հոգ չեն տանիր գիրանալու
համար, բայց այլ և այլ կարգի կանանց մէջ այն-
պէս չէ, վասն զի անոնք նիհար մնալնուն կը ցա-
ւակցին ասոր համար գիրութիւն ստանալու խնամք
կը տանին : Առ հասարակ կարծուածին պէս գի-
րանալը՝ չափազանց ուտելու վրա չի կայանար :
Մարդս շատ անգամ իր ստամոքսին վրա խառն
կերակուրներ կուտակելով չի կրնար պարարտնալ
և ան ատեն ինքզինք անմարսողութեան կը տայ,
իբր այն թէ գիրութիւն պիտի ստանայ այս կեր-
պով բան մ'ալ չի կրնար շահիլ : Ամեն բանէ յա-
ռաջ պէտք է նիհարութեան պատճառները մի առ-
մի թուել : Երբոր կին մը ամենայն կերպիւ հան-
գիստ է, բայց իր կենաց Դարձէն ետքը կրնայ
նիհար մնալ և իւր նիհարութիւնն ալ աւելի կամ
նուազ իրեն բնական կազմութենէն կախում ունի :

այսմ պահուն դժուարաւ կը դարմանուի, պէտք է
զգոյշ կենալ այն խնայողութիւններէն զորս բնու-
թիւնը իրեն խիստ ուշ կ'ընծայէ : Այս ինչ պատ-
րաստութեամբ առանց յոյսը իրականալու գիրու-
թիւն ստանան՝ առ երեսս ծանր անմարսողութիւն
մը պատճառելով ստամոքսի հնացեալ ախտին ալ
տեղի կը տան : Գիրութիւնը հրապուրելու միջոց-
ները հետեւեալներն են : Հանգիստը՝ անկողնոյ մէջ
երկարատեւ քնանալը՝ գարեջուրը իբրեւ ըմպելիք
գինիի տեղ գործածելը՝ ախորժակի համեմատ
դիւրամարս կերակուրները քիչ մը աղով և քիչ
մ'ալ սղպեղով առնելը՝ բրինձը և գետնախնձորը
միսի հետ խառն առնելով, քիչ մ'ալ հաց ուտելը՝
գիրութիւնը կը հրապուրեն, այս մասին պէտք է
մէկդի ընելթէյի և սուրճի գործածութիւնը : Ահա՛
ասոնք են ամեն անհատի կազմութեան համեմատ
նիհարութիւնը դադրեցնելու միջոցները : Այն
կինը՝ եթէ այս կանոնին հնազանդի՝ կրնայ պա-
րարտնալ իսկ եթէ այս դարմանը երկարատեւել
ուզէ, տձեւ գիրութիւն մը կ'ստանայ՝ որն որ նիհա-
րութենէն աւելի տհաճելի կ'ըլլայ :

« Գիրութիւնը նուազեցնելու միջոցներ » . — Եր-
բոր Գիրութիւնը (embonpoint) իրեն որոշեալ սահ-
մանը գերազանցէ՝ Արտափոր Գիրութիւն (obésité)
կ'անուանուի : Չափազանց գիրութիւնը մարդուս
տաժանելի նեղութիւն կը պատճառէ և զանազան
հիւանդութեանց կը նախապատրաստէ : մասնա-

ւորապէս կաթուածի և հետեւաբար յանկարծա-
մահու : Այս գէշ հետեւութիւնները տեսնելով՝
աւելի աղէկ է քիչ մը նիհար մնալ՝ քան թէ չափա-
զանց սլարարտ : Կանանց համար Արտափոր Գի-
րութիւնը՝ խիստ աղետաբեր է , իրենց կենաց
Դարձէն թէ՛ յառաջ ըլլայ և թէ՛ ետքը :

Պարարտութիւնը երկու սեռի անձանց համար ալ
վտանգաւոր է , ոմանք այնպիսի անձերու վստահ
կ'ըլլան՝ իբր այն թէ պիտի գիրանան , բայց ան-
օգուտ տեղ ուրիշներուն քսակը կըլեցնեն : Փարի-
զի և այլ մեծ քաղաքներու մէջ , ուր որ այսպիսի
խաբերայ անձանց սակաւ մի թոյլտուութիւն
եղած է . ասոնք իրենց շատախօսութեամբը Ար-
տափոր Գիրութիւնը առ հասարակ ընդհանրա-
ցուցած են : Այսպիսի անձինք իրենց անձնական
չափը դիտելով , այլոց բարեկազմութիւնը կ'աղա-
ւաղեն : Աստ պէտք է յուշ ածել թէ՛ չափազանց
Արտափոր Գիրութիւնը նուազեցնելու համար ,
պէտք է սովորականէն նուազ ուտել շատ մը հաց
և գորշ միսեր ուտելով՝ քան թէ բանջարեղէն և
հաւու կամ որթու միս , պէտք է բոլորովին մէկ դի-
ընել ամեն տեսակ սննդաբար կերակուրները ինչ-
պէս են , բրինձը , խմորեղենները և գետնախըն-
ձորը : Անհատական կազմութեան համեմատ սա-
կաւ ինչ կրթութիւն ընելու է . առանց խիստ
շատ յոգնելու , աւելի աղէկ է գործունեայ կեանք
անցնել՝ քան թէ նստողական :

Եթէ մէկուն ճոխութեան դիրքը ներքէ՛ պէտք է

մտախոհ բժշկի մը պատուիրանաւ առօրեայ քրտնախոնջ կրթութիւններ ընել : Ահաւասիկ ասոնք են երկու սեռի անձանց մէջ ալ չափազանց գիրութիւնը նուազեցնելու գլխաւոր միջոցները . առանց դեղի և առանց իսկ իրենց վերջին օրերը հիւանդոտ վիճակի մէջ ձգելու :

• Չղային կազմութիւն ունեցող անձի մը յատուկ կանոն . — Չղային դրութեան սովորական ճշդ տումը՝ առ հասարակ կանանց քով աւելի է՝ քան թէ էրիկ մարդոց քով : Աինը՝ մանաւանդ այն կինը՝ որ ամուսնացած է՝ և ընտանեաց ալ մայր եղած է՝ այս Չղային կազմութեան անյարմարութիւններուն յաղթելու համար , բնութեան սահմանած առողջապահական օրինաց հնազանդելու ստիպուած է : Եթէ այս Չղային դրութիւնը իր վրայ իշխէ՝ իբրեւ ժառանգական հիւանդութիւն կրնայ իւր զաւակացը հաղորդել և աւանդել :

Այնպիսի անձինք կարծուածին չափ ուժեղ չեն ըլլար . որչափ որ առ երեւոյթս անանկ կը թուին , անոնք 'ի ներքուստ տկարութիւն կ'ունենան , աւելի սննդարար և կազդուրիչ կերակուրներու կարօտ են՝ քան թէ գրգռիչներուն : Ինչպէս են գորշ միսը , կամ չամփուրի վրա խորոված եղան և ոչ խարի միսերը՝ խաշածներէն նախապատիւ են և եթէ սակաւիկ մի աղ կամ պղպեղ դրուի : Ասոնց հետ մէկ տեղ պէտք է խմել նաեւ Պօրտօի հին գինին : Պէտք է նաեւ հանասլաղ այս օրինաց հնա-

Գանդիլ: Ամեն եղանակի մէջ է՛ն քիչը շարաթը
 մէկ անգամ բաղնիք երթալու է և շատ մ' ալ
 կրթութիւններ ընելու է, ասոնց բոլորէն ալ նախա-
 պատիւ է, մաքուր օդ ծծելը: Ասոր համար փափա-
 կասուն և ջղային կազմութիւն ունեցող անձանց
 համար գեղի մէջ բնակութիւնը անհրաժեշտ կեր-
 պով կարեւոր է. հոն տեղը ամեն ժամանակ դուրս
 ելլալու պարտաւոր է, եթէ օդը աղէկ է: Եւ եթէ
 իր ոյժը չի ներէ՝ երկար ատեն դուրսը չըջագայելու
 ան ատեն պէտք է օրուան մեծ մասը պարտէզի
 մէջ անցնել: Այս կերպով նստողական զբաղմանց
 առաջքը պիտի առնուի որն որ ջղային կազմութիւն
 ունեցողի ներհակ է, կարելի եղածին չափ նուազ
 անյարմարութիւններ պիտի ունենայ: Քաղքի մէջ
 ջղային կազմութիւն ունեցողները՝ պէտք է որ ըն-
 դարձակ փողոցի մէջ տան մը բարձր դատիկոնը
 բնակին: Բայց երբոր իրենց ուժին նուազութիւնը՝
 կամ իրենց դիրքը չի ներեն յաճախակի դուրս ել-
 լելու՝ ան ատեն կարելի եղածին չափ զգուշու-
 թեամբ պատուհանին քովը նստելու են:

«Գլխու ցաւին դէմ ըլլալիք դեղեր» . — Ջղա-
 յին կազմութիւն ունեցողի մը անխուսելի հիւան-
 դութիւններէն մին ալ, գլխուցաւն է, ասի նա-
 եւս անյարմար և յաճախակի անհանգստութիւն-
 ներէն մէկը կրնայ համարուիլ: Պէտք չէ կէս գըլ-
 խու ցաւը՝ (migraine) ամբողջ գլխուցաւին (mal
 de tête) հետ շփոթել ինչպէս որ շատ անգամ տե-

դի կ'ունենայ . Արիւնային կազմութիւն ունեցողները շատ անգամ ամբողջ գլխուցաւի ենթակայ լինին . երբոր այն ցաւը ծանր է՝ բժշկի մը յատուկ խնամոցը կարօտ է : Այս բանին առաջք առնելու համար աւի մը աղ ջուրին մէջ խառնելով ոտքը լուալու է : Միայն ջղային կազմութիւն ունեցողները կէս գլխուցաւի ենթակայ կ'ըլլան . ասի միւսէն կը տարբերի միայն իւր յանկարծական յարձակմամբը, և առաջին անգամ յօնքերուն վրայէն կըսկսի : Այս մասնաւոր տեղեկութեան վրա պահ մը կանկ առնելու է . վասն զի ջղային կազմութիւն ունեցողներուն կէս գլխուցաւին համար գործածուած միջոցները՝ արիւնային կազմութիւն ունեցողներու ամբողջ գլխու ցաւին համար անգործածելի են : Բուն իսկ ջղային կէս գլխուցաւը՝ հոգւոյն յուզմունքէն և կամ պարզապէս թեթեւ կերպով հակառակութենէ մը կը պատճառի : Ան ատեն գլխոյն միայն մէկ կողմէն կըզգացուի, զայն սփոփելու համար պէտք է անմիջապէս կտաւի կտոր մը քաջախին մէջ թաթխելով գլխոյն ցաւալի մասին վրա փակցնել : Այսպիսի ցաւերուն առաջքը կ'առնուի շատ անգամ մէկ կամ երկու ժամ քնանալով :

Կերակուրէ մը ետքը յաջորդող կէս գլխու ցաւը մարսողական պաշտօնները կը խանգարէ և անմարսողութիւն կը պատճառէ, մէկ կամ երկու գաւաթ ջուրով սուրճ կամ սղպեղացեալ անանուխի լաշարակը խմելով : Երբոր այս միջոցով չի կարենանք

դարմանել՝ ան ատեն պէտք է, երկուցուկի (camomille) «բարաթեա» աւշարակը գործածել :

Եթէ սակաւ ժամանակի մէջ չի կարենանք ընտանեկան դեղերով այս ցաւին առաջքը առնուլ՝ ան ատեն այս ցաւը ստամոքսի հնացեալ ախտը համարելով բժշկի մը խնամոցը կարօտ է : Թէպէտ և տենդաբոյժի գինին և ծծմբաթթու աղին գործածութիւնները միեւնոյն ժամանակի մէջ կէս գլխուցաւը կը դադրեցնեն, բայց անոնց անպատեհ գործածութիւնը, արտաքոյ կարգի մարսողութեան մը տեղի կը տայ : Այս տաժանելի հիւանդութիւններու յաղթելու համար, պէտք է սննդեան պայմաններուն հնազանդիլ, ամեն ատեն սովորականէն քիչ ուտելու է, և ամեն օր կերակուրի ժամանակ կէս գաւաթ պաղ ջուր խմելու է : Այս միջոցը կրկնապատիկ օգուտներ ունի :

Աստ կրնանք մարդկային հիւանդութեանց տխուր հետեւանքներուն վրա մէկ քանի խօսք արտասանել, որոնք ընդհանրապէս «խելագարութիւն» (aliénation mentale) կ'անուանին : Խիստ դիւրին է այսպիսի հիւանդութեանց առաջքը առնուլ, եթէ բժշկական վիճակագրութեանց մէջ այս յիմարութեանց ուսկէցյառաջ գալուն վրա խորհրդածութիւններ ընելու ըլլանք : Այս պատճառները՝ առհասարակ, արբեցողութենէ, բարոյական ցաւերէ, խաբուսիկ յոյսերէ և անաւարտ աշխատանքներէ կը ծագին : Ան խել մը յիմարութիւններ՝ որոնք նաեւ ոգելից ըմպելեաց զեղծմամբ յառաջ կը գան : Մեր

թրերուն յիմարներուն թիւը՝ զգալի կերպով աւելցած է, մանաւանդ այն կարգի մարդոց մէջ՝ որոնք որ ինքզինքնին աւելի խնճոյքներու և կոշտութեան մոլութեանց տուած են, և չեն գիտեր թէ՝ իրենց գլուխը կարո՞ղ է, այս սոսկալի ճնշումները և յուզմունքները կրելու։ Այս զուարճութեանց հետեւութիւնը՝ անօգուտ և միանգամայն վտանգաւոր է։ Ով որ ջղային կազմութիւն ունի՝ և աւելի նուաճման ենթակայ է՝ կրնայ յանցաւոր համարուիլ առ ինքն և առ այլս։ Եթէ բնութեանէ տրուած յուզմունքներուն պատճառը հասկընալ ուզէ՝ անկարելի է գտնալ։ Այս իւր տխուր դիրքը մեղմացնելու համար շատ մը խնամոց կարօտ է։

Աւելի աղէկ է, խենդերու վրա ընտանիքի մէջ խնամ տանիլ՝ քան թէ յիմարանոցներու մէջ։ Երբոր վտանգաւոր չեղող խենդերը, ընտանիքի մէջ բժշկի մը ձեռամբ դարմանուին՝ ան պտեն այս տրուած խնամները աւելի բժշկութեան կ'առաջնորդեն։ Երբոր Խելագարութիւնը՝ ըղեղային տենդէ կամ սաստիկ հիւանդութենէ մը յառաջ եկած է՝ կրնանք իբրեւ բժշկելի համարել, որն որ երիտասարդի կամ չափահաս մարդու մը վերջին օրերը վտանգի մէջ կը ձգէ։ Վտանգաւոր չեղող խենդերը աւելի գեղի մէջ կը բժշկուին՝ քան թէ քաղքի մէջ։ Վասն զի դաշտային հանգարտութիւնը՝ և սլարտիզային զբաղմունքները՝ ընդհանրապէս իրենց հաճելի կ'երեւին և սովորական դաղափարներուն խափանմանը առիթ կ'ըլլան։ Այս միջոցները՝ մեծ

և փրկարար ազդեցութիւններ ունին : իրենց առողջութեան պահպանութեան և մտաւորական կարողութեան վերադարձին վրա :

« Եղունգներու համար տրուելիք խնամներ » . —
Նորածեւութիւնը (մօտա) փոփոխելի կերպով ամէն բաներու վրա տարածուելով, իր ազդեցութիւնը ներգործեց մինչեւ սնդամ ձեռքերու մատերուն եղունգներուն կտրուելուն վրա ալ : Լուղովիկոս ԺԴրդի Ժամանակ, եղունգները երկայն կը կտրէին, իսկ Լուղովիկոս ԺԵրդի Ժամանակ կարճ . ասոնցմէ ետք՝ երկայն և կարճ կտրեցին : Շատ մը անմիտ մարդիկ ալ իրենց եղունգները նորածեւութեան յարմար կտրելու համար, զանոնք մեծցնելու հոգ կը տանէին : Անտարակոյս շատ մը անպատեհութեանց և հիւանդութեանց առաջքը պիտի առնենք, եթէ զանոնք միջին կերպով կտրելու ըլլանք : Պէտք է փառք տալ որ, նորածեւութիւնը՝ ոտքերու մատերուն եղունգներուն վրա ազդեցութիւն չէ ըրած : Եթէ զանոնք կտրելու անհոգ ըլլանք՝ անյաղթելի կերպով մը կը ծռին և մարմնոյն մէջը կը մտնան : Առանց բնախօսութեան վրա տեղեկութիւն ստանալու, մարդս կրնայ խմանալ այս ընդլայնման պատճառը : Արդարեւ ձեռքերու մատերուն եղունգներն ալ, ծռելու տրամադրութիւնն ունին, բայց զանոնք կտրելու չենք մոռնար : Ընդհակառակը, ոտքերու եղունգներուն կտրուելուն ուշադիր չենք ըլլար, մինչեւ որ բխմամտին եղունգ

ները՝ մարմնոյն մէջը մտնան : Ասոնք սաստիկ ցաւ
կը պատճառեն և մարդս ծանրաքայլ կ'ընեն, ան
ատեն պէտք է անմիջապէս վիրաբոյժի դիմել :
Անի նաեւս կը ստիպուի շատ անգամ եղունգը ար-
մատէն խլելու, եթէ ուղղութիւնը դուրսէն ներս
ըլլայ : Այս պահուն պէտք է եղունգը արմատէն
հանել և նոյն տեղը՝ դժոխաքարով կիզել, որպէս զի
եղունգը այնուհետեւ չի մղէ : Շատ անգամ ան-
օգուտ տեղ այս ցաւերը կըզգանք, վասն զի ոչ
մէկ բթամատը աղետաբեր ուղղութիւն մը չառ-
նէր, երբոր ոտքերը յաճախակի լուալով թմրե-
ցնենք՝ և ձեռքերու մատերուն եղունգներէն աւել-
ի, զանոնք կտրելու փոյթն և ջանք ընենք :

«Մազերու համար տրուելիք խնամներ» . —
Պէտք չէ մազերը իբրեւ բնական պաճուճանք հա-
մարել, մինչեւ նոցա բարի պահպանութիւնը՝
առողջութեան համար օգտակար է : Շատ մը
գլխի, ականջի և ակռայի ցաւերը՝ շատ անգամ
մազերու նուազութենէն կը պատճառեն, ընդհան-
րապէս մարդս կրնայ կատարելապէս իւր մազերը
մաքրութեան խնամներովը պահպանել, առանց ա-
նոյշ և թափանցիկ հոտ ունեցող իւղերու դիմելու :
Այս ճարտաւոր մարմրնները, մանաւանդ անոնց
համար վնասակար են՝ որոնք որ իրենց կազմու-
թենէն 'ի վեր ծանր արտաշնչութիւն մ' ունին և
իրենց թուրամորդութեան պատճառաւ մազերնին
ալ ո՛չ չոր և ո՛չ ալ դէւրակոր կ'ըլլան :

Այս կէտին պէտք է յուշ ածել թէ, որ և իցէ իւղը աւելի փնասակար է՝ քան թէ օգտակար: Երբոր հարկ ըլլայ մազերու պահպանութեան համար իւղ գործածել, ան ատեն առողջապահական իւղերէն ամենալաւագոյնն է, եզան ծուծին անուշախիւղը՝ (moëlle de bœuf) զոր կրնանք հետեւեալ կերպով պատրաստել:

Հարիւր քսան և հինգ կրամ եզան ծուծը՝ եռացեալ ջուրի մը մէջ հալեցնելու և բարակ կտաւով մը գտելու է: Երբոր այս իւղը թանձրանալու սկսի՝ ան ատեն պէտք է վաթսուն կրամ կաղինախիւղ դնելով խառնել: Այս իւղը՝ միւսներէն նախապատիւ համարելու է, վասն զի կաղինախիւղը խիստ ուշ ժամանակուան մէջ կ'ապականի: Այնուհետեւ այս եզան ծուծին մէջ, մէկ քանի կաթիլ լիմոնի կամ անուշահոտ դեմոնի (bergamote) հիւթը կաթեցնելու է, որպէս զի անուշ հոտ մը բուրի: Պէտք է յիշել որ, այս բուրած հոտն ալ շատ մը ջղային դրութիւն ունեցողներու փնասակար է: Երբոր չափահաս մարդու մը մազերը ճերմկնալու սկսին՝ երիտասարդի մը պէս մազերու փայլունութիւն տալու համար գործածուած ներկերը և փոշիները՝ մազերուն կանխահաս իյնալուն առիթ կ'ըլլան: Արդարեւ այս փոշիներուն և ներկերուն շարունակաբար գործածութիւնը՝ մարդս կունտընելու կ'առաջնորդեն, մինչդեռ այն մազերուն ներքին ծայրերը՝ բնականաբար մոխրագոյն, սպիտակ կամ կարմիր գոյներով դուրս տալու հար-

կաղրուած են : Այսպէս պէտք է հասկնալ այն մոխրագոյն մազերուն համար՝ զորս կորզելու փորձնել : համար բոլոր ջանք 'ի գործ կը դնենք :

Երբոր կնտութիւնը՝ ծերութենէ յառաջ եկած է : առանց հետեւութիւն մը ունենալու 'ի զուր կը վատնենք մեր ստակները , կարգ մը անուշահոտ իւղերու համար : Իսկ երբոր ծերութենէ յառաջ հիւանդութեան պատճառաւ մը թափուած են՝ այս մազերուն համար , աւելի աղէկ է եղան ծուծին իւղին վրա մէկ քանի կաթիլ շաքարօղի (rhum) (բօմ) կաթեցընելով գործածել՝ քան թէ , զանազան միջոցներու դիմել :

Մատաղ հասակի մէջ , գլուխը յաճախակի լուծելով մազերուն իյնալուն պատճառ ըլլալը՝ անխոհեմութիւններէն մին է : Անկէց յառաջ եկած խոնավութեան գլխոյն մորթին հետ ըրած շփումը՝ ընդհանրապէս փնտաւար է : Ակռայի ցաւերը՝ ուղեղի երկարատեւ հարբուխը՝ և մազերու թափուիլը՝ յաճախակի լուացումներէ կը ծագին : Այս կէտին , Սալերնի դպրոցին նախնի օրէնքը՝ շատ մը արդարացի պատճառներով կը հաւաստէ և այսպէս կը պատուիրէ . պէտք է որ կ'ըսէ : « Չեւքերը շատ անգամ լուալու է , Ոտքերը քիչ անգամ՝ իսկ Գլուխը երբէ'ք » : Այս մասին աւելի կանանց ուշադրութիւնը կը հրաւիրենք՝ քան թէ արանց , վասն զի կանանց մազերուն առատութիւնը երկարատեւ խոնավութիւնը կը սկսեն՝ և վերոյիշեալ ցաւերը յառաջ կը բերեն :

« ԽՐԱՏ ՀԻՒԱՆԴԱՊԱՀՈՒՅ՝ . — Ամէն մէկ հիւանդի համար, յարմար սպասաւորներ չեն գտնուիր, վասն զի այս հիւանդասպահները իրենց պաշտօնը անհոգութեամբ կը կատարեն. Այս մասին հիւանդասպահ մը նոյն հիւանդին ցուցուցած ներուն ուշադիր ըլլայ՝ և իւր վիճակին որակիսութեան վրա ալ յառաջուց տեղեկացած ըլլայ :

Յարմար կերպով շինուած անկողինը՝ հիւանդի մը հանգիստ ննջելուն առիթ կ'ըլլայ : Ահաւասիկ հիւանդի մը անկողինը շինելու համար սահմանուած գլխաւոր պայմանները : Նախ և առաջ անկողինը աղէկ մը շինուած ըլլալու է, այսինքն՝ ո՛չ չատ կարծր ըլլալու է, և ո՛չ ալ չափազանց կերպով կակուղ : Կարծր անկողինը՝ հիւանդի մը համար անհանդուրժելի է, աւելի կակուղն ալ մարդս կը տաքցնէ, և չափազանց արտաշնչութեան կ'առաջնորդէ : Անկողնոյ ներքին մակերեւոյթը՝ որուն վրա որ հիւանդը կը հանգչի՝ կարելի եղածին չափ ամեն կողմն ալ հաւասար ըլլայ, որպէս զի հիւանդը մէկ կողմը դառնալ ուզած ատեն՝ երբէք չի նեղուի՝ և ուզածին պէս ալ քնանայ :

Երբոր հիւանդ մը երկար ատեն անկողնի ծառայէ՝ և իւր ոյժը սպառէ՝ անանկ որ չի կարենայ ո՛չ ոտքի ելլելու և ո՛չ իսկ ամթոռի վրա նըստելու, պէտք է ան ատեն նոյն անկողինի հաւասար և կից ուրիշ անկողին մ'ալ շինել, միևնոյն բարձրութեամբ, որպէս զի հիւանդը մէկէն միւսը անցած ատեն յոգնութիւն մը չըզգայ :

Հիւանդի մը համար, որոշուած անկողինը՝ պէտք է որ պատուհանէ հեռու ըլլայ, և իւր անկողինը սենեակին մէջ տեղը քաշուած ըլլայ, իսկ երբոր հիւանդը լոյսէն նեղանայ՝ պէտք է ան ատեն պատուհաններուն վարագոյրները կամ փեղկերը գոցել. այս միջոցը այն հիւանդի համար կարեւոր է՝ որն որ չի կրնար անձամբ որ և իցէ շարժում ընել: Սթէ այս անկողինը սենեակին մէջ տեղը ըլլայ՝ ան ատեն երկու հոգի դիւրութեամբ կրնան այս հիւանդը մէկ կողմէն միւս կողմը դարձնել, առանց անոր վիշտ և յոգնութիւն տալու:

«Ըմպելիքներ շինելու կերպերը. — Այն հիւանդը՝ որ գրեթէ միշտ ծարաւ է, որ և իցէ խմած ըմպելիքները, կարելի եղածին չափ աղէկ շինուած ըլլան: Ընդհանրապէս եռացեալ ըմպելիքները՝ թէյի պէս կը շինուին, այսինքն՝ բժշկին պատուիրած որ և իցէ խոշին կամ բոյսը եռացեալ ջուրին մէջ թափելով ինչպէս են, բուսոց և համեմատոր նիւթոց ըմպելիքները: Միւսոյն կերպով կը շինուին նաեւ թրջելի ըմպելիքները. միայն սա տարբերութեամբ որ, երկար ատենէ՝ ի վեր պաղ ջուրին մէջ թրջած նիւթը՝ եռացեալ ջուրին մէջ մէկ քանի վայրկեան կենալով դուրս հանելը բաւական է: Պէտք է որ բոյսերը՝ մանաւանդ կարծր արմատները՝ երկար ատեն տաք ջուրին մէջ եռան: Այլ որ հիւանդապահ չունի և կամ անձամբ չի կրնար այս ըմպելիքները շինել, պէտք է որ

բժշկի մը պատուէրներուն ուշ դնէ : Այն ըմպեալիքները մեր յուսացած արդիւնքը յառաջ բերելու համար պէտք է բոլոր տեսակ ջանք և խնամք 'ի գործ դնենք բարեխառնութեան մը բերելու համար , այսինքն՝ ո՛չ անգոր ըլլայ և ո՛չ ալ սաստիկ և քիչ մ'ալ շաքար խառնելու է , որպէս զի հիւանդը խմած ատեն դժկամակութիւն չի ցուցնէ : Եթէ այս ըմպելիքները շինած ատեննիս , այս գործածուած ծաղկանց , տնկոց , կամ արմատոց տրցակներուն մէջ ծտար նիւթ մը գտնուելուն վրա տարակուսինք՝ ան ատեն պէտք է զանոնք մի առ մի զատել՝ և այն նիւթը որոշեալ ջուրին քանակութեան համեմատ գործածել :

Երբոր հիւանդի մը , որ և իցէ ըմպելիք մը խմցունելու ըլլանք՝ կարելի եղածին չափ անոր հանգիստ դիրք մը տալու է , և պէտք չէ թոյլ տալ որ բոլորը մէկէն կլլէ , վասն զի շատ անգամ խեղդուեալուն պատճառ կ'ըլլայ՝ և տաժանելի եղածին չափ ալ վտանգաւոր է :

« Տգրուկ » . — Երբոր բժիշկը՝ Տգրուկ փակցնելը պատուիրէ , և հիւանդի քովն ալ մէկը չի գտնուի այս պաշտօնը կատարելու համար , պէտք է հետեւեալ կանոնին համեմատ գործադրել :

Տգրուկներու անորոժակը գրգռելու համար ամենալավագոյն միջոցն է , զանոնք մի առ մի ճերմակ և միանգամայն բարակ կտաւի կտորի մը մէջ անեղով գլորել : Ասիւ բոլորը մէկէն մտքուր և

չոր ջուրի դաւաթի մը կամ խեցեղէն ամանի մը մէջ դնելով, կէս ժամու չափ սպասել: Յետոյ երկու հատ առնելու՝ և ուրիշ փոքրիկ դաւաթի մը մէջ դնելու է, դաւաթին բերանը քիչ մը վեր բռնելով, միայն թէ Տգրուկները չի կարենան դուրս ելլել: Եթէ ասոնք բռնեն՝ ուրիշ երկու հատ մ'ալ փակցնելու է: այսպէս շարունակաբար: Ամանք Տըզրուկներու դալչելու կ'երկնչին, անոնք նաեւս մատերուն անպատեհ տաքութիւնը զգալով չեն խածներ: Վերոյիշեալ կանոնին համեմատ, ամեն ոք կարող է, հիւանդապահի մը այս զուարճալի պաշտօնը կատարելու:

«Վէրքերու դարման տանելու կերպերը» . — Ով որ մարդկային դաստիարակութիւն ունենալու դիտաւորութիւնն՝ և իւր նմանեացը օգնելու փափաքն ունի՝ պէտք է որ պզտիկ վէրք մը կապելը դիտնայ:

Տիւբիւլթրէն Գաղղիացի երեւելի բժիշկը՝ վէրքերու դարման տանիլը՝ այս երեք գլխաւոր պայմաններուն վրա հաստատեց, և համառօտելով այսպէս կ'ըսէր իւր աշակերտներուն «Նախ և առաջ վէրքի մը փափուկ կերպով դալչելու է, յետոյ մաքուր ըլլալու է, և վերջապէս աւելի արագ դուրսեամբ դոցնելու է»:

Արդարեւ հիւանդի մը կամ վիրաւորի մը հետ անվայել խօսքեր ընելը՝ և խստութիւն ցուցնելը՝ նորա ցաւերը կ'աւելցնեն: մինչդեռ ինք արդէն

բաւական դժբաղդ է այսպիսի ցաւալի վէրք մը
դարմանել տալուն : Վէրքի մը աղտեղի ըլլալը զայն
կը թունաւորէ : Նաեւ արագութիւնն ալ վէրքի
մը համար մեծ կարեւորութիւններ ունի, ասի քանի
օդին մէջ քիչ կենայ՝ այնչափ շուտով կը սպիանայ :
Վերոյիշեալ պայմանները կատարելապէս գործելու
համար, վէրքի մը դարմանուելուն համար սահ-
մանուած որ և իցէ բաները՝ պէտք է որ յառաջուց
պատրաստուած ըլլան, որպէս զի այն բժիշկը՝ որն
որ դարման պիտի տանի, պէտք է որ ամեն բան իւր
ձեռքին տակը ըլլայ՝ և առանց ժամանակ կորսնցու-
նելու նախապատրաստեալ սպեղանին կապէ :

Ով որ այսպիսի բաներու սովորած չէ, եթէ
կարելի եղածին չափ այս կերպերը վիրաբոյժէ
մը ուսանելու ըլլայ՝ շուտով կրնայ բժշկութիւնի եթէ
անյարմար կերպով խնամուի, այս վէրքը՝ ճախո-
ղակի հետեւութիւններ կը պատճառէ՝ և վիրաբու-
ժական գործողութեան կ'առաջնորդէ :

Յ Ա Ն Կ Ն Ի Ի Թ Ո Յ



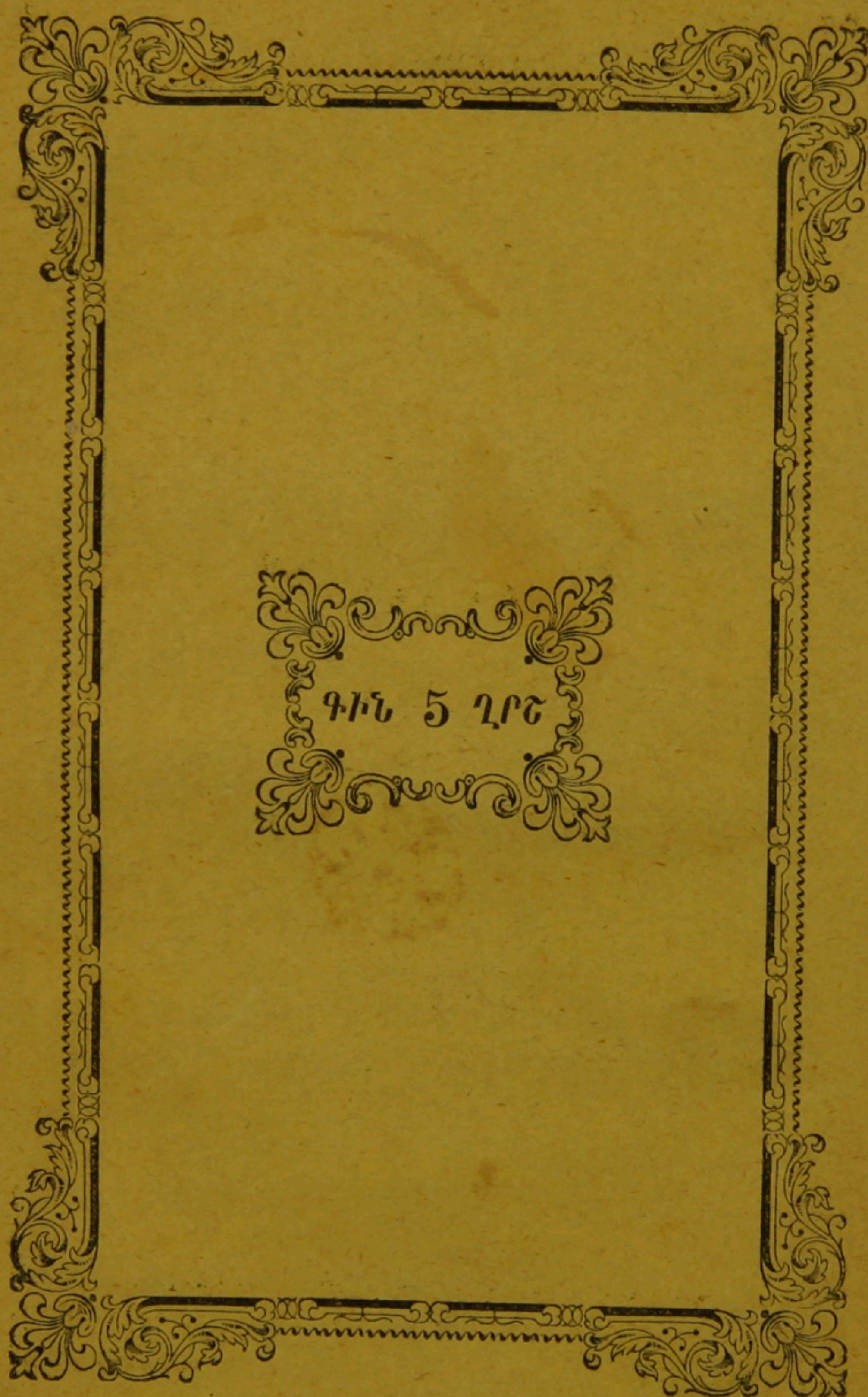
Երևս

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ ՄԱՆԿՈՒԹԵԱՆ	5
— Կաթնտուութիւն	8
— Սնունդ մանկութեան	10
— Եօթը տարւոյ ակումներ	12
— Կրթութիւն	15
ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ ՊԱՏԱՆԵԿՈՒԹԵԱՆ	
— Լողացումն	14
— Մարմնամարզութիւն	»
— Գիւղի մէջ բնակութիւն	15
— Երաժշտութեան և ծխախոտի վտանգները	16
— Քուէն	17
ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ ՉԱՓԱՀԱՍՈՒԹԵԱՆ	18
— Փրկարար արգասիքը ժուժկալութեան	19
— Զանազան կերակուրներու յատկութիւնները	20
— Ըմպելիք	22
— Բնակարան	25
— Զգեստ, ճերմակեղէն, օդ կամ ոտքի ազանելիք	26
— Տեղափոխութիւն	27
ՄԷԿ ՔԱՆԻ ՊԱՇՏՕՆՆԵՐՈՒ ՅԱՏՈՒԿ ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐ	31
— Առողջապահութիւն Նաւաստւոյ	»
— Առողջապահութիւն Զինուորի	32
— Առողջապահութիւն Գեղացի ժողովուրդոց	34
ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ ԶԳԱՅԱՐԱՆԱՅ ԳՈՐԾԱՐԱՆՆԵՐՈՒՆ	37

	Երես
— Առողջապահութիւն Տեսանելեաց	37
— Առողջապահութիւն Լսելեաց	41
— Առողջապահութիւն Հոտոտելեաց	42
— Առողջապահութիւն Ճաշակելեաց	43
ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ ԿՆՈՋ	43
— Առողջապահական խնամք որդեծին կանանց	49
— Որովայնի ներքին թաղանթին դէմ ըլլալիք նախազգուշութիւններ	52
— Ուշ կամ Անագան յղութիւն	53
— Կենաց Դարձ	54
ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ ԾԵՐՈՒԹԵԱՆ	55
— Բնակարան	60
— Զգեստ	61
— Կանոն Սննդեան	62
— Ծերերուն կեանքը երկնցնելու միջոցներ	64
ՔԱՆԻ ՄԸ ՏԵՍԱԿ ՅԱԻԵՐ՝ ՈՐՈՆՔ ՀԻՒԱՆ- ԴՈՒԹԻՒՆ ԶԵՆ ՀԱՄԱՐԻՒՐ	67
— Ոտքերու վրա փապարածներ (նասըր)	68
— Ելունդն (սիյիլ)	69
— Պատառուած	70
— Յրտահարութիւն (Մայասիլ)	71
— Թմբրութիւն	72
— Մատնաշուրթն (տօլամա)	73
— Նիհարութեան յաղթելու միջոցներ	74
— Գիրութիւնը նուղեցնելու միջոցներ	75
— Զղային կաղմութիւն ունեցող անձի մը յա- տուկ կանոն	77
— Փխտու ցաւին դէմ ըլլալիք դեղեր	78

— Եղունգներու համար տրուելիք խնամներ .	82
— Մազերու համար տրուելիք խնամներ . .	83
ԽՐԱՏ ՀԻՒԱՆԴԱՊԱՀՈՒՅ	86
— Ըմպելիքներ շինելու կերպերը	87
— Տղրուկ	88
— Վէրքերու դարման տանելու կերպերը . .	89





ԳԻՆ 5 ՂՐԾ

