



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

9676

ԻՆ ՏՆՏԵՍՈՒԹԻՒՆ

Կ Ա Ս

ՆՍՐԱՐՈՒԹԻՒՆ

ՅԱՆՎԱՐՈՒԹԵԱՆ ՀԻՆԳԵՐՈՐԴ ԵՒ ՎԵՑԵՐՈՐԴ
ԲԱՆՈՒՑ ԱԶԳԱՅԻՆ ՎԱՐԺԱՐԱՆԱՅ

Գ Ր Ե Ց

Կ. Ս. ԻԻԹԻԻՃԵԱՆ

Կրթական Տեսուչ Ազգային Վարժարանաց

ՑԱՆՁՆԱՐԱՐՈՒԹԵԱՄԲ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԻՈՐՀԻՐՈՅ ԱԶԳ. ԿԵԴՐ. ՎԱՐՁՈՒԹՅԱՆ



ԿՈՍՏԱՆԴՆՈՒՊՈԼԻՍ

ՊԱՐ. ԵՒ ՎԻՄԱԿՐ. Գ. ՊԱՂՏԱՏԻՆԵՐԸ

ան համամ փողոց, թիւ 14

1891

641

Յն-68

~~№ 478~~

№ 53

11/09

2011

2002

ԱՌՏԵԻՆ ՏՆՏԵՍՈՒԹԻՒՆ

ԿԱՄ

ՏՆԱՐԱՐՈՒԹԻՒՆ

Ի ՊԷՏԱ ԱՇԱԿԵՐՏՈՒՇԵԱՅ ՀԻՆԳԵՐՈՐԴ ԵՒ ՎԵՑԵՐՈՐԴ
ԴԱՍՈՒՑ ԱԶԳԱՅԻՆ ՎԱՐԺԱՐԱՆԱՅ

ԳՐԵՑ

Կ. Ս. ԻԻԹԻՃԵԱՆ

Արքայական Տնտեսական Ազգային Վարժարանաց

ՑԱՆՁՆԱՐԱՐՈՒԹԵԱՄԲ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԽՈՐՀՐԴՈՑ ԱԶԳ. ԿԵՐ. ՎԱՐՁՈՒԹԵԱՆ



ԿՈՍՏԱՆԴՆՈՒՊՈԼԻՍ

ՏՊԱԳՐ. ԵՆ ՎԻՄԱԳՐ. Զ. ՊԱՂՏԱՅԻՆԱՆ

Սուրբան համամ փողոց, թիւ 14

1891

կց

641

307-68

6 1008
35-5-16
91-5-56



17300

ՎԱԻԵՐԱԳԻՐ

ՌԵՍՈՒՄԸ. ԽՈՐՀՐԳՈՅ ԱԶԳ. ԿԵԴՐ. ՎԱՐՋՈՒԹԵԱՆ

Ազգային Կեդր. Վարչութեան Կրթական Տեսուչ Մեծ. Իւրիւնեան Կարապետ Էփենսիի աշխատարարութեամբ պատրաստեալ ԱՌՏՆԻՆ ՏՆՏԵՍՈՒԹԵԱՆ դասագիրքն Ուսումնական Խորհուրդս բնեւոր՝ ըստ ամենայնի յարմար եւ օգտակար զտաւ ի պէտս աշակերտունեաց Ե. Եւ Զ. դասարանաց. հետեւապէս կը յանձնարարէ գործածութիւնն Ազգային Վարժարանաց մէջ:

Ի դիմաց Ուսումնական Խորհրդոյ

Ասեմադպիր

Ասեմապետ

ՊՕՂՈՍ Գ. ՔԷՐԷՍՏԷՃԵԱՆ

Ռ. ՊԷՐՊԷՐԵԱՆ

IO Ognusuu 1891



Առսնին Տնտեսութիւն կամ՝ աւելի ճշդիւ՝ Տնարարութիւն կը կոչուի՝ զան ներքին կառավարութիւնն, որ՝ իզական սեռին յատուկ պաշտօնը լինելով՝ աղջկանց կրթութեան անհրաժեշտ մասը կը կազմէ ։

Երբ մտածեմք թէ Նախախնամութիւնն զկինն առաջին դաստիարակ կարգած է մարդկութեան, երբ մտածեմք մանաւանդ թէ ընտանեկան երջանկութիւնը զլիաւորապէս կնոջ կարողութենէն ու առաքինութենէն կախումն ունի, եւ ապերջանկութիւնը նորա ապիկարութենէն կամ անբարոյութենէն, անմիջապէս կըզգամք այս ուսման կենսական կարեւորութիւնը ։

Զկայ երկիր մը, չկայ ընկերական ամենաբարձր վիճակ մ'իսկ, որ տանտիկնական վսեմ պաշտօնին արժանապէս կատարման համար հարկ եղած հրմտութիւնը, կարողութիւնն ու առաքինութիւնը չպահանջէ կնոջմէ ։

Նահապետական ժամանակներէն սկսեալ, ամեն քաղաքակիրթ ազգաց կանայք, իշխանուհիք իսկ եւ թագուհիք, առսնին հոգերով կը զբաղէին եւ կը զբաղին ։

Մեծն Կարոյոս կայսրն իւր աղջիկները տնական գործոց կ'աշխատեցունէր, որպէս զի, կ'ըսէր, դասարկակեցութեան չվարժուին, եւ իրենց պիտոյն հոգալու կարող լինին եթէ երբէք դժբաղդութեան հանդիպին, վասն զի, կ'ըսէր, ոչինչ կրնայ զմեզ յապահովել բաղդին հարուածներէն:

Միթէ այժմ իսկ չեմք տեսներ իշխանազուն տիկնայք եւ օրիորդք, եւրոպական վեհապետաց կանայք եւ դստերք, որք ոչ միայն իրենց ձեռաց աշխատութիւններն, ասղնենկարներ, ծաղիկներ, ժանեակներ եւ այլ ձեռագործներ, ի վաճառ հանելով կամ վիճակահանութեան դնելով՝ արդիւնքն աղքատաց կը բաշխեն, այլ եւ անծամք հիւանդանոցներն ու անկեղանոցներն երթալով՝ կը սպասաւորեն աղքատ հիւանդաց:

Կը մնայ գիտնալ թէ աղջիկներն որ հասակէն պարտին սկսիլ Առօնին Տնտեսութեան ուսումն: Ողջմտութիւնը կը պատասխանէ թէ մանկական հասակէն: Տնտեսութեան գիտութիւնը զխաւորապէս աշխատասիրութեան, բարեկարգութեան եւ նախատեսութեան վարժութիւն եւ հետեւապէս ունակութիւն լինելով, ուրիշ նախակրթական վարժութեանց պէս ի մանկութենէ պարտի ստացուիլ:

Այս պատճառաւ է որ, ինչպէս ամեն քաղաքակրթեալ ազգաց, նոյնպէս եւ մեր նախակրթարանաց մէջ պարտաւորիչ եղած է աղջիկ մանկանց համար Առօնին տնտեսութեան ուսումն, իբրեւ առաջնորդ ընտանեկան բարօրութեան:

Եւ որովհետեւ ուսուցման համար յարմար դասագիրք մը պէտք էր, մեք յանձն առինք լնուլ զայդ պակաս, սոյն համառօտ դասագիրքը խմբագրելով:

որոյ մէջ փոյթ ունեցած եմք այս կարեւոր նիւթոյ վրայ զրոյց եւրոպացի հեղինակաց ոմանց, եւ զխաւորապէս երկու Ֆրանսացի նշանաւոր հեղինակութեաց, Օրիորդ Էրնէսթին Վիրթի եւ Օրիորդ Քլարիս Ժիւրանվիլի, աշխատութիւններն օժանդակ կամ խորհրդակից առնուլ մեզ, ցուցնելու համար մանաւանդ թէ ընտանեկան պատճեաց եւ առաքինութեանց սկզբունք նոյն են ամեն տեղ, եւ թէ՛ եւրոպական քաղաքակրթութեան ներքնութիւններն եւ ճաշակի փափկութիւններն, որոց հետեւելու եռանդուն փոյթ մը կը տեսնուի մեր ազգին մէջ, յոյժ լաւ կը համաձայնին ընտանեկան առաքինութեանց, այն է ժրաշնորհեան, խնայութեան եւ պարզասիրութեան հետ, որովք միայն կարելի է ընտանեկան երջանկութիւն ձեռք բերել:



ԱՌՏՆԻՆ ՏՆՏԵՍՈՒԹԻՒՆ

ԿԱՄ

ՏՆԱՐԱՐՈՒԹԻՒՆ



ՄԱՍՆ ԱՌԱՋԻՆ

1. Պարտականութիւնք Տանտիկնոջ.

Տանտիկնոջ պարտականութիւններն ընտանեկան կենաց հիմունքն են: Ո՛րչափ զօրեղ կամ հաստատուն լինին այդ հիմունք, ա՛յնչափ առաւել երջանիկ կը լինին ընտանիք:

Արդ, ընտանեաց մօր կամ տանտիկնոջ պարտականութիւնքն են.

Ա. Հմտութիւն զնական աշխատութեանց: Ընտանեաց մայր կամ տանտիկին մը, որ անձամբ վարժուած չլինի տնական աշխատութեանց, ո՛չ միայն արժանի չէ

տանտիկին կոչուելու, այլեւ ինքնին խղճալի արարած մ'է, վասն զի չկրնար անձամբ որ եւ է գործ կատարել եւ իւր իսկ պիտոյքը պատշաճապէս հոգալ, այլ միշտ այլոց կը կարօտի, յաճախ դժուարութեանց կը հանդիպի եւ նեղութիւն կը կրէ, թէ եւ նիւթապէս հարուստ եղած լինի: Տեսնուած են այնպիսի ընտանիք, որոց խոհարարն հիւանդացած կամ տունէն մեկնած միջոցին առանց կերակրոյ մնացած եւ չոր հաց ու աղանդէր միայն ուտելու դատապարտուած են:

Բ. Ժրացանութիւն կամ Աշխատասիրութիւն: Ինչպէս որ ծուլութիւնը մայր է ամեն մոլութեանց, աշխատասիրութիւնն ալ մայր է եւ աղբիւր առաքինութեան ու երջանկութեան: Առանց փութաջանութեան ու մտաց աշխատութեան, տուն մը փոշիով ու տատասկով ծածկեալ արտի մը կերպարան կ'ստանայ:

Գ. Բարեկարգութիւն եւ խնայողութիւն: Այս երկու բարեմասնութիւնք անբաժան են իրարմէ: Առանց բարեկարգութեան խնայողութիւնը նշանակութիւն չունի: Բարեկարգութեամբ կը կանոնաւորին տան մ'ամեն գործերը. բարեկարգութեամբ

միայն առաջքը կ'առնուի անկարգ կամ աւելորդ ծախսեց. վերջապէս բարեկարգութեամբ միայն կարելի կը լինի պատշաճ խնայութիւններ ընել: Պէտք չէ մոռնալ թէ մեծ գետերը փոքրիկ առուներէ կը կազմուին: Այսպէս ալ մանր խնայութիւնք շարունակելով՝ հարստութիւն կը կազմեն:

Դ. Հաշուակալութիւն: Բարեկարգութեան եւ խնայութեան համար անհրաժեշտ պայման է հաշուակալութիւնը: Տանտիկինը պարտի գիտնալ իւր մօից եւ ելից հաշիւը, Տետրակ մը կամ հաշուետումարիկ մը պարտի ունենալ, որոյ մէջ նշանակէ նախ իւր շարաթական կամ ամսական հասոյթը. յետոյ նոյն հասոյթին համեմատ որոշէ տան սովորական ծախքը, այն է սնունդի, հագուստի եւ բրնակութեան պէտք եղած ծախքն, առանց մոռնալու բարեգործութեան եւ անակնկալին բաժիններն, եւ ամեն օր ըրած ծախքը նշանակելով՝ ջանայ միշտ հաւասարակշռութիւն պահել մօից եւ ելից մէջ:

Ե. Հսկողութիւն: Եթէ ծառայք կամ սպասաւորք կան տանը մէջ, տանտիկնոջ

պարտքն է հսկել նոցա վարուց եւ գործոց վրայ, բարեսրտութեամբ բայց եւ միանգամայն լրջութեամբ վարուիլ նոցա հետ, առանց ծանր կամ վիրաւորիչ խօսքերու։ Այսպէս տանտիկնոջ աշաւորջ հսկողութիւնն իւր բաղձացեալ արդիւնքը կ'ունենայ՝ առանց որ եւ է դժուարութեան։ Սպասաւորք չեն կրնար իրենց պարտեաց հակառակ վարուիլ եւ հետեւապէս կանոնաւորութիւն կը տիրէ սպասարկութեանց մէջ։

2. Ծանօթութիւն սոսոցաբանական սկզբանց եւ հիւանդապահական կանոնաց։ Ընտանեաց մայր մը, որ զաւակ մեծցունելու պաշտօն ունի, բնականաբար պարտաւոր է նոցա առողջութիւնը պահպանելու հոգ տանել, եւ տկարութիւն կամ հիւանդութիւն մ'ունեցած ժամանակ պէտք եղած կերպիւ խնամել գիտնալ։ Շատ անգամ թեթեւ անզգուշութիւն մը, ամենափոքր սխալ մը, աղետալի հետեւանք կրնայ ունենալ։

Է. Բարեբաւոյնութիւն։ Երբ կին մը, իւր տանտիկնական պարտուց կատարման լծորդէ եւ բարուց ազնուութիւն, այն է համեստութիւն, քաղցրութիւն, գորովա-

սրտութիւն եւ ընկերական պատշաճից ծանօթութիւն, տանտիկնական տիպարը կատարեալ կը լինի։

2. Տնաւէն կին.

Համեստ արհեստաւորի մը կին էր տիկին Մաքրուհի Յ...եան։ Վեց զաւակ ունեցեր էր, որոց երկուքը մեռեր էին եւ չորսը ողջ մնացած, երկու մանչ, երկու աղջիկ։

Առաւօտուն կանուխ կ'արթննար, կ'իջնէր խոհարանը, փոքրիկ լուացք մը կ'ընէր. յետոյ վեր կ'ելնէր, սենեակն ու բակը կ'աւելր, ամուսնոյն եւ որդւոց նախաձաշիկը կը պատրաստէր. ինքն ալ թեթեւ նախաձաշ մ'ընէիլ յետոյ կը նըստէր, կարը ձեռք կ'առնուր եւ կը սկսէր աշխատիլ։ Իւր զաւակաց հագուստները, պարզ բայց վայելուչ եւ կոկիկ, իւր ձեռքէն կ'ելնէին, ինչպէս նաեւ ամուսնոյն կտաւեղէնքը։ Ճաշակ եւ ճարտարութիւն միացած էին իւր վրայ։

Տանը մէջ կատարեալ մաքրութիւն եւ բարեկարգութիւն կը տիրէին։ Ամէն առաւօտ զաւակները մի առ մի կը նստե-

ցունէր իւր առջեւ, աճառջրով կը մաքրէր նոցա երեսները, վիզը, ախանջները, ձեռներն ու ոտները. կը լուար նոցա բերանն ու ականները, կը սանտրէր գլուխը, կը յարդարէր մազերը, կը քննէր հագուստները, եթէ անմաքրութիւն մը, քակուկ կամ պատռած մ'ունենային, կը մաքրէր, կը կարկտէր, կը նորոգէր, այնպէս որ տեսնողը կը զմայլէր նոցա մարմնոյն եւ հանդերձից մաքրութեանն ու վայելչութեան վրայ:

Տիկին Մաքրուհի մեծ փոյթ ունէր նաեւ իւր զաւակները կրթելու: Իւր կրօնական պարտականութեանց ճշդիւ կատարման ուշադիր, նոյն կրօնասիրական ըզգացմունքը ներշնչած էր նաեւ իւր զաւակաց: Աչք չէր գոցեր նոցա տղայական թերութեանց. քաղցրութեամբ կը յանգիմանէր, կը խրատէր եւ յուզւութիւն կը բերէր: Ամեն բանի ժամանակ յատկացուցած էր. ուսման, ձեռագործի եւ զբօսանաց: Այսպէս իւր զաւակները, մանաւանդ աղջիկները, մաքրասիրութեան, կարգապահութեան, կանոնաւորութեան եւ աշխատասիրութեան կը վարժեցունէր, ինքնին տալով նոցա օրինակ,

որ ամեն խրատներէ աւելի կ'ազդէ (*):

Եթէ գործի կամ առուտուրի նուագութեան պատճառաւ ամուսինը նեղուէր, տիկին Մաքրուհի կը կրկնապատկէր աշխատութիւնը, մանաւանդ գիշերները քանի մը ժամ աւելի նուիրելով ձեռագործի, օգնութեան կը հասնէր ամուսնոյն: Տրտունջ կամ դժգոհութիւն երբէք չէր լսուեր բերնէն. ընդհակառակն միշտ զուարթ էր, միշտ ժպտադէմ, որով զատահութիւն ու արիութիւն կը ներշնչէր ամուսնոյն եւ զաւակաց:

Վերջապէս կատարեալ ճշդութեամբ այդ պատուական կնոջ կը պատշաճէր իմաստնոյն Սողոմոնի սա նշանաւոր խօսքը: «Կին ժրագլուխ պսակ է առն իւրում»:

(*) Չեմք սխալիւ եմէ ըսեմք թէ ճշայր իրենց ծնողաց եւ մանաւանդ մարց հայելին են: Երբ ճեսնեմք ճղայ մը մաքուր, բարեկիրթ, սիրուն, վրան զլուխը կոկիկ, վայելուչ, իսկոյն կը մակաբերեմք թէ մայրը լաւ ճանսիկին մ'է. իսկ երբ ճեսնեմք ճղայ մը աղսոս, գծուծ, անխնամ եւ անշնորհք, անմիջապէս կը վճռեմք թէ մայրն անկիրթ եւ ապիկար շլիսի մ'է:

3. ՏՃԱՆԷՐ ԿԻՆ.

Հարուստ սեղանաւորի մը միակ դուստրըն էր տիկին Պերճուհի Ս...եան: Հայրը՝ տարածամ մահուամբ մեռնելով՝ բաւական հարստութիւն թողած էր: Մայրը, ծուլութեան, չռայլութեան եւ պըճնասիրութեան վարժուած լինելով, նոյն ընթացքը շարունակեց. այնպէս որ, երբ Պերճուհի չափահաս եղաւ, հօրմէն մնացած հարստութեան ամենամեծ մասը փրճացած էր: Բերայի մէջ տուն մը, Ղաւթիոյ մէջ ալ խանութ մը մնացած էր: Պերճուհի նոյն խանութը դրամօժիտ տալով ամուսնացաւ նորաձեւական նիւթեր վաճառող երիտասարդի մը հետ:

Եւ որովհետեւ տնական աշխատութեանց ընտելացած չէր, տան բոլոր գործերն սպասաւորի մը ձեռք մնացած էին: Տիկինն իւր արդուգործին եւ իւր անձնական հաճոյից գոհացման միայն մտադիր էր. այցեր կուտար, այցեր կ'ընդունէր. իւր խօսակցութեանց նիւթերն էին նորաձեւութիւնք, այս կամ այն ընտանեաց ընթացքին, այս կամ այն տան մէջ ան-

ցած անցից կամ պատահած դէպքերու վրայ դատողութիւնք, դիտողութիւնք, խժբժանք, բամբասանք: Այս էր իւր սովորական կեանք: Իսկ տնական գործերն երեսի վրայ. ամեն բան անկարգ վիճակի մէջ. կարասիները փոշիով ծածկուած, ամեն կողմ անմաքրութիւն ու խառնաշփոթութիւն կը տիրէր:

Տարի մը չանցած, ամուսինն հարկադրեցաւ վաճառել դրամօժիտ առած խանութն, եւ ժամանակ մ'եւս առ հարկի գոհացունել իւր կնոջ պահանջմունքն, առանց կարենալու յուղղութիւն ածել զայն:

Վերջապէս սպառելով ամուսնոյն կարողութիւնն եւ ընդ նմին համբերութիւնը, տանը մէջ վէճն ու գժտութիւնն սկսաւ, եւ գործն այն վիճակին հասաւ, որ կենակցութիւնն իսկ անհնարին լինելով, այրն հարկադրեցաւ մեկնիլ տունէն՝ առանց այլ եւս վերադառնալու:

Աւելորդ է ըսել, թէ Պերճուհի, հօրմէն մնացած տունն ալ վաճառելով՝ քանի մը տարի եւս շարունակեց նոյն անկարգ ընթացքն, եւ վերջապէս չքաւորութեան մէջ ընկնելով, սկսաւ անէծք

կարդալ իւր մօր, որ զինքն այնպէս անկիրթ եւ շռայլ մեծցունելով՝ պատճառ եղած էր իւր թշուառութեան:

4. Փութաջանութիւն եւ Ծուլութիւն.

Երկու քոյր էին Վիրգինէ եւ Յուլիանէ. մին փութաջանութեան տիպար, միւսը ծուլութեան:

Վիրգինէ առաւօտուն կանուխ կ'ելնէր, կը լուացուէր, կը հագուէր, իւր սենեակը կը ժողվըտէր, կ'ալէր, անկողինը կը յարդարէր, եւ յետոյ վար կ'իջնէր, դէմքը թարմ եւ զուարթ, մազերը սանտրուած եւ վայելչապէս յարդարուած, ակռաները մարգարիտի պէս սպիտակ (*), չրջագգեստը ձիւնի պէս ճերմակ, կօշիկները փայլուն. վերջապէս՝ մաքրութիւն, վայելչութիւն, անարատութիւն եւ զըլարթութիւն կ'արտայայտէր:

(*) Ակռաներու խնամքը մարմնական խնամոց ամենակարեւոր մասն է՝ թէ առողջապահական եւ թէ բարեկրթական սեսակէտով. Դիւրաւ կրնայ երեւակայուիլ թէ ո՛րչափ անհամոյց սպաւորութիւն մը կ'ընէ ընկերութեան մէջ կամ սեսնողին վրայ՝ ճիկնոջ մը մանաւանդ աղջկան մ'ակռաներուն պոստոս ու զգեղ սեսքը:

Յուլիանէ ալ կ'արթննար նոյն պահուն, բայց ոչ սիրտ ունէր անկողնէն իջնելու, ոչ յօժարութիւն: Աչքը կը գոցէր, մեղկիկ երազներ կ'երագէր, եւ նորէն իքուն կ'ընկղմէր, որով գլուխը կը ծանրանար, աչերը կը բժոտէին, երեսները կը թըմթրկէին: Վերջապէս երկրորդ անգամ արթննալով, քիչ մը ժամանակ եւս անկողնին մէջ մի կամ միւս կողմ դառնալէ յետոյ, կ'ելնէր կը նստէր, կը յօրանջէր, կը ձկտէր, պահ մ'անշարժ կը սպասէր եւ չէր համարձակեր վար իջնել անկողնէն ու հագուիլ: Լուացուելու ակործ չէր զգար. հանդերձները կը փնտռէր, զորս խառն ի խուռն ասդին անդին նետած էր պառկելու ժամանակ. գուլպաները կը հագնէր, բայց ծնգակապերը լաւ չ'անցունելով, սրունքն ի վար կ'ընկնէին. կօշիկները կը հագնէր՝ առանց կոճակներն ամբողջապէս կոճկելու կամ կապերը կապելու, որով գուլպաները մէջ տեղերէն կ'երեւնային եւ կապերն ալ գետինը կը քսուէին: Նախաճաշի զանգակը կը զարնուէր, Յուլիանէ ո՛չ գլուխը սանտրած էր, ոչ ալ պէտք եղածին պէս մաքրուած ու հագուած, այնպէս որ, իւր անձն ալ՝

սենեկին պէս՝ անկարգութեան կենդանի նկարագիր մը կ'ընծայէր :

Երկու քոյրերուն այս հակապատկերն՝ ոչ միայն իրենց անձին ու արդուզարդին վրայ կը տեսնուէր, այլ եւ իրենց վարուց եւ ունակութեանց մէջ: Այնպէս որ, այդ երկու աղջկանց առաջինը տեսնողն համակրութիւն կը զգար, երկրորդը տեսնողն հակակրութիւն: Առաջինը միշտ զուարթ, միշտ ժիր, միշտ վառվռուն էր. հաճոյք կ'զգար աշխատութենէ, ուստի եւ բռնածը կը յաջողէր: Իսկ երկրորդն՝ ընդհակառակն՝ անճրկած, տխուր եւ անշնորհ էր, ոչ մի բան ընելու ախորժ կամ տրամադրութիւն չունէր, աշխատութիւնն անտանելի բեռ մ'էր իրեն համար, այս պատճառաւ՝ բռնած գործն ալ չէր յաջողեր:

5. Պչրանք եւ պարզութիւն.

Իգական սեռին յատուկ մոլութիւն մ'է պչրանքն, այն է արդուզարդի չափազանց սէրը. բայց այս մոլութիւն ծանր հետեւութիւններ ունի. անխորհուրդ ծախուց դուռ մ'է. եւ որովհետեւ յաճախ

չը կրկնուին այդ ծախք, չափաւոր վատակ ունեցող ամուսնոց նեղութեան եւ մինչեւ իսկ կործանման պատճառ կը լինին:

Ժամանակաւ դրացի մ' ունէինք՝ արհեստով մանրավաճառ, պարկեշտ եւ աշխատասէր մարդ մը, որ բաւական դիւրակեաց վիճակ մ'ունէր: Օրին մէկը լսուեցաւ որ սնանկացեր էր: Դրացիք եւ բարեկամք՝ բնականաբար հետաքրքրուելով՝ իմացան վերջապէս թէ կնոջը պճնասիրութիւնը պատճառ եղեր էր խեղճ մարդուն սնանկութեան: Եւ արդարեւ չափազանց պճնասէր էր կինը: Նոր ելած կերպաս մը կամ սնդուս մը, նորածեւ չըջազգեստ մը, փեղոյր մը, թիկնոց մը տեսա՞ւ, անպատճառ պէտք էր գնէր կամ չինել տար. ապա թէ ոչ՝ կազ եւ կոխ կը տիրէր տանը մէջ: Այրը՝ չկրնալով ընդդիմանալ կնոջն ստիպումներուն, որոց առջեւ ամեն փաստ, ամեն նկատողութիւն անզօր էր, տկարամտութեամբ կը զիջանէր, եւ այսպէս այդ կին իւր անմիտ նանրասիրութեամբ իւր տունը կործանեց եւ իւր զաւակաց թշուառութեան պատճառ եղաւ:

Արդարեւ մարդ չկրնար ցաւ չգգալ մը-
տածելով որ ժապաւէնի մը կապը, չըջա-
զգեստի մը դոյնը, փեղոյրի մը ձեւը կեն-
սական խնդիր դառնան կարգ մը սնա-
փառ կանանց համար, որք ընկերութեան
մէջ փայլելու ուրիշ միջոց կամ արժա-
նիք չունենալով, մի միայն իրենց հա-
գուստներովն ու արտաքին պաճուճան-
քով կ'ուզեն փայլիլ, եւ գրեթէ միշտ
ծաղրելի կը լինին պատուաւոր ընկերու-
թեանց առջեւ:

Եթէ աղջիկներն եւ ընդհանրապէս կա-
նայք խելամուտ լինէին թէ շնորհքն ու
գեղեցկութիւնն արդուզարդէ կախում
չունին, պարզութիւնը կ'ընտրէին, որոյ
հետ յոյժ լաւ կրնան միանալ ազնիւ ճա-
շակ եւ վայելչութիւն: Գեղեցիկ դէմք
մը, շնորհալի շարժուած մ'ինքնին բա-
ւական սիրուն, բաւական զմայլելի են՝
առանց պէտք ունենալու արուեստական
թանկագին զարդուց: Հետեւաբար մե-
ծապէս կը սխալին կանայք՝ երբ կը կար-
ծեն թէ ճոխ զարդեր կրելով սխալի կը
լինին այլոց:

Վերջապէս, այն կանայք, որք այլոց
վրայ հաճելի տպաւորութիւն մ'ընելու

համար՝ նորաձեւութեան ու արդուզար-
դի օգնութեան դիմելու պարտաւորուած
կը կարծեն զիրենք, տխուր ապացոյց մը
կ'ընծայեն իրենց մտքին դատարկութեան
եւ սրտին չքաւորութեան. մանաւանդ,
երբ իրենց նիւթական վիճակն ալ չպա-
տասխանէ իրենց ցոյց տալ ուզած փայ-
լին, ծաղր եւ այպանք կը հրաւիրեն ի-
րենց վրայ:

6. Խնայողութիւն.

Կնոջ կարողութիւնն յոյժ մեծ է առ-
տինն տնտեսութեան մէջ: Նորա ձեռքը
չինելու ալ կարող է, քանգելու ալ: Ոչ
մի հարստութիւն չկրնար դիմանալ ան-
հոգութեան կամ չուայլութեան, նոյնպէս
ոչ մի թշուառութիւն կամ աղքատու-
թիւն չկրնար դիմանալ աշխատասիրու-
թեան եւ խնայողութեան:

Աշխատիլ եւ խնայել չգիտցող տան-
տիկինը, տանը կարեւոր գործերն երեսի
վրայ թողով՝ իւր չապիկին ժանեակ չի-
նելու կը զբաղի, կամ՝ իւր զաւակը ցուր-
տէ չպատսպարելով՝ նորա հիւանդանա-
լուն պատճառ կը լինի, եւ բազում օ-

րեր, ինչպէս նաեւ գումարներ կը զոհէ նորա դարմանին եւ բժշկման համար:

Աշխատութիւնը՝ տնտեսական լեզուով՝ օգտակար արդիւնք արտադրելն է. իսկ խնայութիւնն՝ այն արդիւնքը պահպանելն է:

Խնայութիւնը տան մը գանձապահը պարտի լինել, տնական կառավարութեան բացարձակ տէրն, որում ամեն ոք հնազանդի:

Խնայութիւնը մի միայն դրամոց խոհական եւ զգուշաւոր գործածման մէջ չկայանար, այլ մանաւանդ աշխատութեան, բարեկարգութեան եւ իմաստուն տնարարութեան մէջ, այսինքն՝ կերակրոց կանոնաւոր պատրաստման, կահուց կարասեաց եւ զգեստուց խնամով գործածման, եւ առողջապահական կանոնաց համաձայն վարման մէջ:

Խնայող կինը, կամ ինչպէս մեր մայրերն յոյժ պատշաճաբար կը կոչէին, չահածուկ կինը, ճշմարիտ նախախնամութիւն մ'է տան մը համար, վասն զի նա կը հիմնէ տան մը բարեկեցութիւնը, խաղաղութիւնն ու երջանկութիւնն: Ամեն բան յարմար ժամանակին կը պատրաստէ:

Նպարեղէններն առատ եւ թեթեւագին եղած ժամանակ կը գնէ կամ գնել կուտայ. կերակուրները ճշդիւ պէտք եղածին չափ կ'եփէ կամ եփել կուտայ. մէկ խօսքով՝ ամեն ջան ի գործ կը դնէ, որպէս զի աւելորդ ծախք տեղի չունենայ:

Տանտիկինն, ինչպէս իւր դրամը, նոյնպէս եւ ժամանակը խնայութեամբ պարտի գործածել: Ժամանակին չարաչար գործածումը կամ վատնումը չահաբեր աշխատութեան մը կորուստ կը նշանակէ, եւ ոչ նուազ ֆնասակար ու պարսաւելի է քան դրամոյ չարաչար գործածումը:

Վերջապէս, պէտք է քաջ խելամուտ լինիլ թէ տնարարութեան՝ այն է տնական աշխատութեանց, բարեկարգութեան եւ խնայութեան վարժութիւնը՝ մեծագումար դրամօժիտէ մ'անհամեմատ աւելի կ'արժէ:

7. Քաղցրաբարոյութիւն եւ դաժանութիւն.

Քաղցրաբարոյութիւնն՝ երկրաւոր երջանկութեան ամենէն ստոյգ գրաւականն է:

Քաղցրաբարոյ կինն ամենուն հետ խաղաղութեամբ եւ սիրով կ'ապրի։ Ներողամիտ է, բարեացակամ է ամենուն համար։ Զախողուածի կամ հակառակութեան մը հանդիպած ժամանակ չգըրգռիր, չբարկանար, ամեն բանի լաւ կողմը կ'առնու, կամ ամեն բան բարի մտօք կը մեկնէ, եւ միշտ կը Զանայ հաճելի լինել այլոց։ Իւր շուրջը գտնուողները խաղաղութեան քաղցրազուարթ մթնոլորտի մը մէջ կ'ապրին։ Միշտ ժպիտ կը փայլի շրթանցը վրայ, որովհետեւ զուարթութիւնն ու ժպիտը սրտի բարութեան պատկերն են։

Իսկ դաժան կամ դառնաբարոյ կինն, ընդհակառակն, մշտնջենաւոր տանջանք մ'է իւր շուրջը գտնուողներուն։ Ժամ մ'իսկ հանգիստ չթողուր զանոնք։ Ամէն բանի համար կը խօսի. ոչ մէկ բանէ գոհ չլինիր. անդադար կը գանգատի այլոցմէ եւ մինչեւ իսկ իւրմէ։ Միշտ դժգոհ է եւ դժուարահաճ. ոչ մէկուն կարծիքը չընդունիր։ Եթէ բանի մը համար ձերմակ է ըսեն, կը պնդէ թէ սեւ է։ Երբ մարդու մը մանաւանդ կնոջ մը վրայ բարի խօսին, հակառակը կը պնդէ. իսկ երբ

չար խօսին, կը գովէ։ Սաստիկ դիւրագրգիռ է. դիտողութիւն չընդունիր երբէք. ամենափոքր ընդդիմախօսութենէ կը զայրանայ։

Այսպիսի կնոջ մը հետ ապրողին կեանքը շարունակ կազով ու կռիւով կ'անցնի. ճշմարիտ դժոխք մ'է։

Տարակոյս չմնար ուրեմն թէ աղջիկ մը պարտի ի մանկութենէ ինքզինք քաղցրաբարոյութեան վարժեցունել, առանց որոյ կարելի չէ այլոց սէրն ու համակրութիւնը գրաւել եւ ընտանեկան խաղաղութեան անգին բարիքը վայելել։

8. Տնտեսական առածք.

1. Ով որ բան մ'ընել չգիտեր, չկրնար հրամայել։

2. Բամբակ մանող ժրաջան կինն առանց շապկի չմնար։

3. Զեռքը ձեռնոց անցունող կատուն չկրնար մուկ բռնել։

4. Բոյնը շինողն էգ թռչունն է։

5. Իրիկուան կանուխ պառկիլն եւ առաւօտուն կանուխ ելնելն՝ առողջութիւն հարստութիւն եւ խելք կը բերէ մարդուն։

6. Եթէ հաւատարիմ ու սիրելի ծառայ մը կ'ուզէք, դուք ծառայեցէք ձեզ:

7. Եթէ ձեր գործը կատարել կ'ուզէք, անձամբ գլուխը կեցէք. իսկ եթէ կ'ուզէք որ չկատարուի, ուրիշի յանձնեցէք:

8. Առաւօտուն ուշ ելնողն՝ օրն ի բուն կ'անճրկի, եւ մինչեւ որ գործի սկսի, իրիկուն կը լինի:

9. Դատարկութիւնը ժանգի կը նմանի, աշխատութենէ աւելի կը մաշեցունէ:

10. Զուարճութիւնն իրմէ փախչողներուն ետեւէն կը վազէ:

11. Նօթութիւնն աշխատասէր մարդուն կամ կնոջ դռնէն ներս կը նայի, բայց չհամարձակիր մտնել:

12. Ծուլութիւնն ա'յնչափ ծանր կը քալէ, որ աղքատութիւնը չուտով կը հասնի ետեւէն:

13. Ծուլութիւնը հոգեր կը ծնի, եւ առանց հարկի հանգստութիւնը ձանձրոյթ եւ վիշտ կը բերէ:

14. Ճաշակի չափազանց փափկութիւնը մուրացկանութեան կ'առաջնորդէ:

15. Եթէ քեզ պէտք չեղած բաներ գնես, չատ չանցած՝ ամենէն աւելի պէտք եղածը կը ծախես:

16. Շքասիրութիւնը մարդոց բուն պէտքերէն աւելի պոռացող անյագ մուրացկան մ'է:

17. Բեհեզները ծիրաններն ու թաւիշները կը մարեն խոհարանին կրակը:

18. Եթէ մէկ ճշմարիտ աղքատ կայ, հարիւր ալ գործերնին չգիտնալով տնանկացեալը կան:

19. Կաթիլ կաթիլ վազող ջուրը վերջապէս կը ծակէ քարը:

20. Երեք անգամ տունէ տուն փոխադրուողն՝ հրկիզեալի մը չափ փնաս կը կրէ:

Հարցարան.

1. Ի՞նչ է առտնին տնտեսութիւնն: — Ուրիշ ի՞նչ անուն ունի: — Որո՞ւ պաշտօնն է: — Ի՞նչ են ընտանեաց մօր կամ տանտիկնոջ պարտականութիւնքն:

2. Ո՞վ էր տիկին Մաքրուհի: — Քանի՞ զաւակ ունէր: — Ի՞նչ կընէր: — Ի՞նչպէս կը կրթէր իւր զաւակներն: — Ի՞նչ կը կոչուի այսպիսի կին մը:

3. Ո՞վ էր Պերճուհի: — Ինչպէս մեծ-

ցած էր: — Ինչո՞վ կը զրաղէր: — Ի՞նչ եղաւ վերջն:

4. Ո՞վ էին Վիրգիլնէ եւ Յուլիանէ: — Ի՞նչ կ'ընէր Վիրգիլնէ: — Ի՞նչ կ'ընէր Յուլիանէ: — Ի՞նչ տարբերութիւն ունէին իրարմէ:

5. Ի՞նչ է պչրանքն: — Ի՞նչ եղաւ մեր դրացիին վիճակն: — Ո՞ր կանայք կամ աղջիկները կը սիրեն արդուզարգը:

6. Ի՞նչ է խնայութիւնն: Ի՞նչ կ'ընէ խնայող տանտիկինն: — Ի՞նչ կ'ընէ խնայութիւն չգիտցող տանտիկինը: — Ի՞նչ բանի վրայ կը կայանայ խնայութիւնն:

7. Ի՞նչ է քաղցրաբարոյութիւնն: — Ի՞նչ կ'ընէ քաղցրաբարոյ կինն: — Ի՞նչ կ'ընէ դաժան կամ դառնաբարոյ կինն:

8. Ի՞նչ առածներ ու խրատներ կ'աւանդէ տնտեսական գիտութիւնն:

ՄԱՍՆ Բ.

ԱՌՏՆԻՆ ԱՇԽԱՏՈՒԹԻՒՆԲ

9. Մաքրութիւն.

Տնարար կնոջ կամ աղջկան մ'առաջին գործն է ամեն առաւօտ խնամով աւելեւ տանն ամեն կողմը, մասնաւորապէս գործածուած սենեակներն ու տեղերը: Բայց նախ կը բանայ դռներն ու պատուհաններն, որպէս զի տան մէջի օդը նորոգուի: Աւելեւն յետոյ կը սպասէ քիչ մը, որպէս զի օդին մէջ ծաւալած փոշիները վար իջնեն, տեղաւորին, յետոյ ջնջանով կը սրբէ կահերն ու կարասիներն, եւ փետրաւելով փափուկ նիւթերը, զարդերը, հայելիներն ու պատկերները:

Կահուց եւ կարասեաց վրայ գտնուած փոշիները թօթափելը (թոթվել) փասակար է, վասն զի օդին մէջ ծաւալելով՝ կրնան շնչառութեամբ մեր մարմնոյն մէջ անցնիլ եւ զանազան հիւանդութիւններ յառաջ բերել: Պ. Բասթէորի աշխատու-

Թիւնք լիովին ապացուցած են արդէն թէ կարգ մը վտանգաւոր հիւանդութեանց սկզբնապատճառ են օդին մէջ գտնուած աննշմարելի մանրաձէրներ կամ միքրոպներ, որք շնչառութեամբ մեր մարմնոյն մէջ մտնելով՝ մինչեւ իսկ կը մահացունեն զմեզ: Միթէ այս կերպով չե՞ն ծաւալիր սովորաբար համաճարակ եւ տարափոխիկ հիւանդութիւնք: Այս պատճառաւ պէտք է միշտ ջնջանով սրբել կահուց եւ կարասեաց վրայի փոշիներն, որք այս կերպիւ բնաբարձ կը լինին՝ փոխանակ տեղափոխուելու:

Եթէ որմերը, դռները, պատուհաններն ու տախտակամածները մաքրուելու պէտք ունին, տնարար կինը կամ աղջիկն աճառախառն գաղջ ջրով կը սրբէ որմերը, դռներն ու պատուհաններն եւ ապա խնամով կը չորցունէ: Իսկ տախտակամածը մաքրելու համար՝ քիչ մը բարակ աւազ կը ցանէ, ջուր կը սրսկէ եւ խոզանակով կը չփէ: ապա կը մաքրէ ջրով եւ կը չորցունէ ջնջանով: Այս գործողութիւնը կատարած ժամանակ կը զգուշանայ շատ ջուր գործածելէ, մանաւանդ վերի յարկերուն մէջ, որպէս զի ջուրերը

տախտակամածին յօդուածներէն ներս սարդեւելով չմլասեն տակի ձեղուններուն եւ միանգամայն խոնաւութիւն չարտադրեն:

Աւելելու գործն աւարտելէ յետոյ, ջուրի շիշերն ու անօթները կը լցունէ, անկողինները կը յարգարէ եւ կահերն ու կարասիները կը տեղաւորէ: Ապա կ'իջնէ խոհարանն եւ նախաճաշի պատրաստութեամբ կը զբաղի: Իւր ուշադրութեան գլխաւոր առարկաներէն մին է խոհարանի անօթներուն ու պղինձներուն, ինչպէս նաեւ կերակրոց սպասներուն կատարեալ մաքրութիւնն:

Նոյն փութաջանութեամբ եւ խնամով կը կատարէ կամ կը մասնակցի լուացքի, կտաւեղինաց յարգարման եւ պահպանման, ինչպէս նաեւ պարտիզին եւ հանոցին մաքրութեան վերաբերեալ աշխատութեանց:

Ասոնցմէ զատ դեռատի տնարարն ա'յնպիսի ծանօթութիւններ ստացած է ուսմամբ կամ իւր մօր օրինակաւ, որք կատարեալ մաքրութեան հետ միանգամայն տանը վայելչութեանն ու բարեզարդութեան կը նպաստեն, եւ ակնահաճոյ կեր-

պարան մը կուտան ամենէն անշուք կամ աննշան իրերու :

10. Խնամ կահուց եւ կարասեաց .

Տանտիկնոջ կամ տնարարի պարտակա- նութիւններէն մին է տանը կահերն ու կարասիները մաքուր եւ վայելուչ վիճա- կի մէջ պահել, թէ եւ հինցած կամ հնա- ձեւ լինին :

Կահերն երեք թշնամի ունին , որք՝ ե- թէ զգուշութիւն չլինի՝ շուտով կ'եղծա- նեն ու կ'ապականեն զանոնք : Այս երեք թշնամիներն են՝ խոնաւութիւն , ջերմու- թիւն եւ անմաքրութիւն :

Խոնաւութիւնն ոչ միայն մարդոց ա- ողջութեան կը վնասէ , այլ եւ կարասի- ները , զգեստներն եւ այլ զանազան տե- սակ մթերները կը փաեցունէ : Քանի մը պատճառներէ յառաջ կուգայ , որոց գըւ- խաւորքն են տան մը չէնքին դիրքը , գործածուած շինուածանիւթոց յոռու- թիւնը , ձեղուններուն ցածութիւնը , պա- տուհաններուն նուազութիւնը , մանա- ւանդ նոր շինուած եւ դեռ լաւ չչորցած տուններն , որոց մէջ բնակիլը վտանգաւոր

իսկ է : Ուստի տուն մը գնելու կամ վար- ձելու ժամանակ լաւ ուշադրութիւն պէտք է ընել , որպէս զի խոնաւութիւն չունե- նայ . բայց եթէ հարկն ստիպած լինի , ամէն ջանք պէտք է ընել տանը սենեակ- ներն ու յարկերն այդ հարուածէն պահ- պանելու : Խոնաւ սենեկաց մէջ , զորս լաւ մը տաքցունել պէտք է խոնաւ կամ ցուրտ օդերու ժամանակ , կահերն ու կարասիները պատէն քիչ մը հեռի պէտք է պահել , որպէս զի օդը կարենայ չըջա- բերիլ : Վերնայարկի սենեակները բնա- կանաբար նուազ խոնաւութիւն ունենա- լով , հանդերձեղէններն ու կտաւեղէն- ներն անդ պէտք է պահել չոր որմադա- րանաց կամ պահարանաց մէջ :

Կահերը , մանաւանդ գրուագեալները , վառարանէն հեռի պէտք է պահել , ինչ- պէս նաեւ արեւուն ճառագայթներէն պատսպարել , վասն զի սաստիկ ջերմու- թիւնը կը լուծէ գրուագներուն մածն , եւ ուռոյցներ ու ձեղքեր կը գոյացունէ նոցա վրայ , նմանապէս կ'եղծանէ կա- րասեաց եւ կերպասուց գոյները :

Կարասեաց ապականիչ են նաեւ ճան- ձերն ու փոշին , տնական երկու թշնա-

միք, յորոց զերծ մնալ դժուարին է:

Ճանճերն անթիւ սեւ բիծերով կը ծածկեն այն ամեն բան՝ որոց վրայ կանգ առնուն: Զանոնք ջնջելու միջոցն է՝ ճաւն-ճաւսպակ կոչուած փոքրիկ վանդակը կամ ապակին, ուր ճանճերը մտնելէ յետոյ չեն կրնար դուրս ելնել: Բայց ամենէն լաւագոյն կամ արմատական միջոցն է՝ պատուհանները ծածկել ամենանուրբ մետաղեայ վարագուրով, որ ոչ օդը կ'արգելու, ոչ լոյսը, բայց չթողուր որ ճանճերն ու մոլորակները ներս մտնեն:

Իսկ փոշին համար ուրիշ դեղ չկայ, բայց միայն փետրաւելով, ջնջանով կամ խոնաւ սպունգով սրբել: Դիտուած է թէ, այն սենեկաց մէջ, ուր վառարանի ծխնելոյզը լաւ կը քաշէ, եւ ուր աւելելու ժամանակ դռներն ու պատուհանները բաց կը թողուին, փոշի չատ չգտնուիր:

Ջրդեղեալ կահերուն փայլը նորոգելու համար՝ պէտք է բուրդէ կամ կակուղ մորթէ ջնջան մը թաթխել կտաւատի իւղէ ու գոհոյէ⁽¹⁾ խառն բաղադրութեան մէջ, եւ անով չփել կահերն:

Իսկ յղկեալ կահուց փայլը նորոգելու համար՝ պէտք է բեւեկնիւղի⁽¹⁾ մէջ հալած մեղրամոմով եւ ասուէկտաւի⁽²⁾ կտորով մը չփել:

Կահերուն վրայի մարմարեայ տախտակները մաքրելու համար պարտ է պտտասախառն ջրով սրբել, յետոյ բեւեկնիւղի մէջ հալած մեղրամոմով եւ ասուէկտաւով չփել: Պէտք է զգուշանալ մարմարներուն վրայ լեմոնի շերտեր դնելէ կամ այլ թթուներ թափելէ, որովհետեւ սոցա պատճառած բիծերն ու արատները ջնջել անհնարին է:

Հայելիները մաքրելու համար՝ պէտք է սրբել ջուրի եւ քիչ մ'ալ օղիի մէջ թաթխուած սպունգով: Եւտոյ, այսինքն չորնալէն վերջը, կակուղ մորթով մ'եւ ամենանուրբ կաւիճով չփել:

Գորգերը մաքրելու համար պէտք է նախ լաւ մը հարուածելով թօթափել փոշիներն եւ ապա ջրախառն եզնալեղւով սրբել:

Մետաղեայ կամ պղնձէ նիւթերն, ինչպէս են դրանց խնձորները, վառարանաց

(1) Ալրօլ կամ էսքոի Տը վէն:

(1) Էսսնս Տը Թէրէպանթին: (2) Ֆանէլա:

պղնձի տախտակներն ու չրջանակները , հնչականներն եւայլն , մաքրելու եւ փայլեցունելու համար՝ պէտք է տրիպոլեան կաւով շփել . իսկ երկաթէ կամ պողպատէ նիւթերն յղկիչ թուղթով :

Անկողինք՝ կարասեաց ամենակարեւոր մասն են , բայց դիւրին է նոցա խնամքն : Ամեն օր պէտք է յարդարել , տակնիվերայ դարձունել եւ օգին ներկայել :

11. Խնամ անօթոց խոհարանի եւ կերակրական սպասուոց .

Խոհարան մը պարտի օգաւէտ եւ լուսաւոր լինիլ . վառարանն ու փուռերը պարտին լաւ բանիլ : Եթէ վառարանը միայ , ոչ միայն խոհարանին մէջ կենալն անտանելի կը լինի , այլ եւ կարելի չլինիր մաքուր պահել դայն . պատերը , պատուհաններուն ապակիներն ու ամանները կը սեւնան եւ քիչ ժամանակի մէջ կ'ապականին ու կը փտին . փուռերն ալ , այսինքն վառարանի ծակերն ալ , պէտք է չափաւոր մեծութիւն ունենան եւ մուխը լաւ քաշեն , վասն զի եթէ չափէն ա-

ւելի մեծ լինին , ածուխ չատ կը սպառեն . եւ եթէ լաւ չքաշեն , ածուխին շոգին կամ հոտը կերակուրներուն եւ տան յարկերուն մէջ կը ծաւալի :

Խոհարանին մէջ ամեն տեղէ աւելի մաքրութիւն պարտի տիրել , ոչ միայն բարեկարգութեան՝ այլ եւ առողջապահութեան տեսակէտով : Անխնամ թողուիլն՝ այլ եւ այլ անպատեհութիւններէ զատ՝ վտանգ ալ ունի . վասն զի խոհարանին կամ անօթներուն անմաքրութիւնը , կերակրոց համն աւրելէ զատ , բովանդակ ընտանեաց առողջութիւնն ալ կրնայ վտանգի մէջ ձգել :

Խոհարան մը պարտի յաճախ լուացուիլ աւելով ու ջրով , ամսուն ամեն օր , իսկ ձմեռը շաբաթն երկու կամ երեք անգամ : Խոհարանի անօթոց լուացարանը կամ տաշտը միշտ մաքուր պարտի լինիլ . ամեն օր պէտք է լուալ եւ շփել տաք ջրով ու աճառով :

Երկաթէ վառարաններն ալ պարտին յաճախ քերուիլ ու մաքրուիլ . զանոնք փայլեցունելու համար պէտք է նախ շփել հում սոխով , յետոյ կապարաքարի փոշիով խոզանակել :

Սոհարանին սեղաններն ու տախտակներն ալ յաճախ պէտք է լուալ գաղջ ջրոյ մէջ հալած աճառով:

Երբ խոհարանի աշխատութիւնք աւարտին, պէտք է բոլոր պատուհանները բանալ, որպէս զի օդն ամբողջապէս նորոգի եւ բնաւ հոտ չմնայ:

Կերակուր եփելու անօթներն, այն է սաներն, ամեն օր պէտք է աչքէ անցունել, եւ եթէ տեսնուի որ կարմրիլ կը սկսին, անմիջապէս անագել տալ: Ընտանեաց առողջութիւնն անկէ կախումն ունի. մանաւանդ որ, եթէ այդ անօթք կատարեւապէս մաքուր չլինին, կարելի չէ համեղ կամ լաւ կերակուր մ'եփել նոցա մէջ: Սովորաբար պղնձէ անօթներուն դուրսի կողմը մաքրելու համար տրիպուլեան կաւով⁽¹⁾ խառն քացախ կը գործածուի. մէջի կողմը մաքրելու համար ալ նուրբ աւազ: Երկաթէ անօթք մոխրախառն ջրով կը չփուին:

Սեղանի անօթներն, այն է պնակներն, սկաւառակներն ու սպասներն աճառախառն տաք ջրով կը լուացուին. բայց պէտք է քանի մ'անգամ լուալ, որպէս

(1) Թրիքոլի:

զի կատարեւապէս մաքրուին եւ ճենճի հոտ չմնայ նոցա վրայ: Ասկէ զատ, պէտք չէ հետեւեալ աւուր թողուլ սեղանի անօթներուն լուացումը, վասն զի նոցա վրայ փակած նիւթերը՝ չորնալէն յետոյ՝ բառնալն աւելի դժուարին է:

Դանակները խորունկ ամանի մը մէջ պէտք է լուալ, որպէս զի միայն հատու երկաթը թրջի եւ ոչ փղոսկրէ կամ փայլուն մետաղէ կոթն, որ կրնայ տաք ջուրին մէջ փնտրի:

Արծաթեայ սպասներն եւ առհասարակ արծաթեղէնները մաքրելու համար՝ ծեծուած եւ ջուրի կամ մանաւանդ գոհոլի մէջ հալած սպանիական կաւիճով⁽¹⁾ պէտք է չփել. յետոյ, երբ չորնան, կակուղ մորթով կամ բարակ վրձինով լաւ մը սրբել:

Գինեոյ շիշերը կամ սրուակները ջուրի մէջ ածխափոշիով կը մաքրուին: Եթէ չատ լինին, կատսայի մը մէջ կը դրուին մոխրախառն ջրով եւ կ'եփուին. ապա վար կ'առնուին եւ պաղելէ յետոյ կը լուացուին:

Ջուրի շիշերուն մէջի կողմը մաքրելու

(1) Պլան Տ'Էսքայն:

համար՝ պէտք է քիչ մը բարակ աւազ,
հաւկթակեղեւի կտորուանք եւ պարզ
ջուր լնուլ նոցա մէջ եւ տատանել. ապա
լուալ պաղ ջրով:

Ապակեայ եւ բիւրեղեայ անօթները
պաղ ջրով պէտք է լուալ կամ մաքրել,
աւելի փայլ եւ պայծառութիւն կը ստա-
նան: Նոյնը պէտք է ընել նաեւ ջրդեղ-
եալ ակսէներու համար, զորս չորնալէ
յետոյ մետաքսեայ մաքուր թաշկինակով
մը պէտք է շփել:

Կանդեղներն առաւօտները պէտք է
մաքրել, պատրոյգները կտրել եւ ձէթ
կամ քարիւղ լնուլ նոցա մէջ: Այս գոր-
ծը պէտք չէ իրիկուան թողուլ եւ ճրա-
գի լուսով կատարել, որ կրնայ վտանգ
պատճառել:

Կանդեղներուն մարմինն, եթէ պղինձ
է, շաքաթը միանգամ տրիպուլեան կա-
ւով պէտք է շփել, նոյնպէս պղինձ
աշտանակներն եւ ստեղնաւոր ճրագա-
րաններն: Իսկ կանդեղներուն ապակի-
ները կալաքարով⁽¹⁾ խառն տաք ջուրի
մէջ պէտք է լուալ:

(1) Սոս կամ սոսա:

12. Լուացփ կսաւեղինաց եւ արդնում.

Կտաւեղինաց լուացքն առտնին տնտե-
սութեան ամենակարեւոր մասերէն մին
է: Լաւ տնարարը գիտէ որ անմաքուր
կամ անխնամ կտաւիք շուտ կը հիննան,
մանաւանդ եթէ երկար ժամանակ ան-
լուայ մնան. այս պատճառաւ յատուկ
խնամ կը նուիրէ լուացքի եւ պահպան-
ման կտաւեղինաց:

Լուացքի մէջ գործածուած նիւթերուն
(ջուր, աճառ, մոխիր եւայլն) լաւութիւ-
նը կարեւոր պայման մ'է լուացքին յա-
ջողութեան:

Ջուր. — Լուացքի համար գործածուած
ջուրն անուշ պարտի լինիլ, անձրեւի կամ
ազբիւրի ջուր, որպէս զի աճառը շուտով
հալի կամ փրփրի. լեղի կամ հանքային
նիւթեր պարունակող ջուրերը լաւ չեն
լուացքի համար. բայց՝ ի հարկին՝ կրնան
բարւոքիլ մոխիրով կամ պոտասով:

Թորում. — Լուացքի առաջին եւ ա-
մենակարեւոր գործողութիւններէն մին
է թորումը:

Մեծ տաշտ մը կը դնեն եռոտանիի մը վրայ, աղտոտները մէջը կը դիզեն, մանրերը տակը, մեծերը վրան. յետոյ հաստ լաթ մը ծածկելով, բարակ մոխիր կը ցանեն եւ ապա տաք ջուր կը թափեն վրան, որ մոխիրին եւ հաստ լաթին մէջէն անցնելով տաշտին մէջ կ'իջնէ: Այն ջուրը տաշտին մէջէն առնելով, նորէն կը տաքցունեն եւ վրան կը լցունեն: Այս գործողութիւն կը շարունակուի երկար ժամերով եւ գիշերը կը թողուի: Հետեւեալ առաւօտ, կը հանեն լաթերը տաշտէն եւ հետզհետէ կը լուան տաք ջրով ու աճառով:

Բարակ կամ նուրբ կտաւիք սովորաբար չեն ենթարկիր թորման, այլ միայն տաք ջրով ու աճառով կը լուացուին:

Եւ որովհետեւ լուացքէ ելած կտաւեղէնք թեթեւ դեղնութիւն մը կ'ունենան, զայս անհետացունելու համար քիչ մը լեղակ կը խառնեն պաղ ջուրի մէջ, եւ լուացուած կտաւիքն այն ջուրէն կ'անցունեն:

Արդևորմ. — Լուացեալ կտաւեղինաց չորնալէն զինի, անոնցմէ ոմանք, որ դուրսէն կը գործածուին կամ տեսանելի

են, պարզապէս կ'արդնուին. ոմանք ալ, գլխաւորապէս արանց չապիկներուն կուրծերը, թեւնոցներն ու կեղծօձիքներն արդնելու համար, նախ պաղ ջրով հալած ոսլայի մէջ կը թաթխեն, չոր լաթի մէջ կը փաթթեն, եւ պահ մը յետոյ կ'արդնեն: Արդնումը կը կատարուի լաթով ծածկեալ լայն տախտակի մը վրայ, գետնէն բաւական բարձր, որպէս զի արդնողը չծռի: Արդնուկը մաքուր պէտք է լինի, ոչ չափէն աւելի տաք, որպէս զի չխանձէ, ոչ ալ պաղ, որպէս զի արդնեալ ոսլայաւոր կտաւեղէնք կակուղ չմնան: Արդնելի կտաւեղէնք պարտին խոնաւ կամ քիչ մը թաց լինիլ, որպէս զի լաւ յղկուին:

Այս գործողութենէն յետոյ կտաւեղէնք կը ծալուին եւ պահարանաց մէջ կը զետեղուին:

13. Խնամ կսաւեղինաց.

Կանոնաւոր ընտանիք մը պէտք եղածին չափ կտաւեղէն պարտի ունենալ. ոչ խիստ շատ, որպէս զի երկար ժամանակ անգործածելի մնալով չփտին, ոչ

ալ յոյժ քիչ, որպէս զի յաճախ լուս-
ցուելով՝ շուտ չմաշին:

Ժիր տնարարն՝ ամեն լուսցքէ յետոյ՝
մանրամասնաբար աչքէ կ'անցունէ կտա-
ւեղէնները, կը դնէ, լուսոյն կը բռնէ,
քակուկներն ու մաշուկները կը կարկատէ
կամ կը նորոգէ:

Կտաւեղէնք՝ կանոնաւորապէս գործա-
ծուելու համար՝ նշանադրոյժ եւ թուա-
համար պարտին ունենալ:

Հինցած կտաւեղինաց տեղ տարուէ
տարի նորեր դնելով՝ նոցա թիւն ամբողջ
կը մնայ միշտ:

Տանտիկնոջ կամ տնարարի մը կարող-
ութեան ապացոյց է կտաւեղինաց պա-
հարանին բարեկարգութիւնը:

Կտաւեղէնք պարտին կանոնաւորապէս
ծալլուիլ եւ թուահամարի կարգաւ զե-
տեղուիլ ըստ տեսակին, լուսցքէ նոր ե-
լածները տակը, որպէս զի չգործածուին
անմիջապէս:

Եթէ տեղը ներէ, կտաւեղինաց մէն մի
տեսակը զատ դարակի վրայ պէտք է զե-
տեղել, եւ հին լաթով մը ծածկել, որ-
պէս զի չփոշոտին:

Բարեկարգութիւն սիրող տանտիկինը՝

կտաւեղինաց ցանկը կը շինէ, եւ պահա-
րանին մէջ դնելով՝ մերթ ընդ մերթ աչ-
քէ կ'անցունէ:

Հինցած կտաւեղէնք մէկ կողմ կը դը-
րուին, հիւանդութիւն մը պատահած
ժամանակ գործածուելու կամ այլ եւ այլ
պիտոյից ծառայելու համար:

14. Խնամ զգեսուց.

Աղջիկ մը լաւ տնարար կամ տանտիկին
լինելու համար պարտի՝ մաքուր եւ վա-
յելուչ հագուիլ գիտնալէ զատ՝ ծանօթ
լինել նաեւ զգեստուց եւ կերպասուց աղ-
տերն ու արատներն հանելու միջոցե-
րուն:

Երբ քաշմիրէ կամ մերինոյէ շրջազգեստ
մը գործածմամբ աղտոտի, հարիւր տրա-
մի չափ Փանամայի փայտ կամ կնիւն⁽¹⁾
կը դրուի պաղ ջրոյ մէջ, ուր քսան-չորս
ժամ կը մնայ: Յետոյ այն ջուրն ուրիշ
ամանի մը մէջ թորելով, հետը տաք ջուր
կը խառնուի, որպէս զի չըջագգեստն ամ-
բողջապէս թրջի: Այն ջրով լաւ մը լուս-

(1) Պօս քը Փանամա:

ցուելէ յետոյ, առանց ոլորելով քամելու՝ կը փռուի եւ խոնաւ վիճակի մէջ կ'արդնուի հակառակ կողմէն:

Արաւսֆ մոտի եւ իւղի. — Երբ մօմ կաթէ զգեստի վրայ, պէտք է նախ եղունգով քերել կարծր մասն. յետոյ մետաքսէ թուղթի մը ծայրը տարածել արատին վրայ եւ յոյժ տաք երկաթ մը քանի մը անգամ քսել վրան՝ տեղափոխելով թուղթը քանի որ իւղը ծծէ: Այսպէս կ'անհետի արատն:

Իսկ իւղի, ձէթի, ջրդեղի, նկարի եւ խայծղանի արատները ջնջելու համար գոհողով կամ եթերով խառն բեւեկնիւղ կը կաթեցունեն նոցա վրայ, եւ սպունգով մը կը շփեն թեթեւապէս. ապա մաշած նուրբ մոխիրով կը ծածկեն չփուած տեղերն, եւ պահ մը յետոյ մոխիրն հանելով կը խողանակեն կերպասը:

Բուրդէ կերպասուց թեթեւ արատներուն համար եզնաւեղի ⁽¹⁾ կը գործածեն:

Արաւսֆ մեղանի եւ ժանգի. — Եթէ մեղանի արատները նոր են, աճառի ջրով կը լուան՝ բուսային նիւթերը զատելու հա-

(1) Ֆիէլ սը պէօֆ:

մար. յետոյ երկաթի թթուածնաւոր ⁽¹⁾ կը ջնջեն՝ առատ ջուրի մէջ հալած ծծմբական կամ քլորաջրատական թթուով ⁽²⁾: Սպիտակ վուշէ կամ բամբակէ կերպասուց համար թրթնջուկի աղ ⁽³⁾ կը գործածեն, արատեալ մասն եռացած ջրոյ չոգիին բռնելով: Սպիտակ կերպասուց ժանգը թրթնջուկի աղով կամ գինեմրուրով ⁽⁴⁾ կը ջնջեն:

Արաւսֆ գինւոյ կամ պտղոց. — Երբ սեղանի վերաբերեալ կտաւեղէնք եւ այլք արատաւորին գինիէ կամ պտուղներէ, պէտք է ճրագու կամ ճարպքսել արատներուն վրայ: Այս միջոցով արատները դիւրաւ կը ջնջուին լուացքի ժամանակ:

Կերպասներու վրայէն գինւոյ կամ պտղոց արատները ջնջելու համար՝ պէտք է քանի մը կտոր ծծումբ վառել, ճագարի մը լայն կողմովը ծածկել եւ կերպասին արատը նորա նեղ բերնին վրայ բռնել, յորմէ բղխած ծուխը կամ չոգին անմիջապէս կը ջնջէ զարատն: Ուշադրութիւն

(1) Օքսիս սը ֆէն:

(2) Ասիս սիւլֆուրիք:

(3) Սէլ ս'օղէլ:

(4) Քուէմ սը Թառթր:

պէտք է միայն , որ կերպասը չոգիին շատ մօտ բռնելով չխանձի :

Բուրդէ զգեստուց արատներն՝ ինչպէս նաեւ վերարկուաց օձիքներուն եղը կատարելապէս կը մաքրուին ջրախառն բընակնդրուկով⁽¹⁾ կամ անուշադրակով⁽²⁾ : Աղտոտած կամ եղոտած մասերն այս խառնուրդով չփելէ յետոյ՝ դանակի մը կրնակով պէտք է քերել : Այս գործողութիւն քանի մ'անգամ կը կրկնուի մինչեւ որ դանակին կրնակը չկրնայ աղտ հանել : Ապա պաղ ջրով կը լուան եւ չորնալէն յետոյ կը խողանակեն :

Ասուեկտաւը կը քաշուի եւ կը կարծրանայ երբ լուացուի տաք ջրով ու աճառով : Այս անպատեհութեան առաջն առնլու համար՝ հետեւեալ միջոցը կը գործածեն : Աճառախառն գաղջ ջուրի մէջ անուշադրակի հեղուկ կը խառնեն մէն մի լիտր ջուրի համար մէկ ապուրի դրգալ : այն ջուրին մէջ կը թաթխեն ու կը թողուն ասուեկտաւը 12—14 ժամ : Ապա գաղջ ջրով կը լուան եւ ստուերի մէջ փռելով կը չորցունեն :

(1) Պէնզին : (2) Ալքալի վոլաթիլ :

Մորթէ ձեռնոցները մաքրելու համար , պէտք է ձեռքն անցունել եւ բնակընդրուկի իւղով լուալ : երբոր մաքրուին , օգին ներկայելով չորցունել որպէս զի հոտը ցնդի : կամ բարակ կաւով չփել եւ յետոյ ասուեկտաւով սրբել : երբ կաւի հետք չմնայ , վերստին չփել սպանիական կաւիճով՝ եթէ ձեռնոցներն սպիտակ են , եւ ցորենի թեփով՝ եթէ գունաւոր են :

Սանտրերն ու մազի եւ զգեստուց խողանակները մաքրելու համար , պէտք է քիչ մ'անուշադրակով խառն ջրոյ մէջ թրջել քանի մը ժամ : յետոյ պարզ ջրով լուալ եւ չորցունել :

15. Խաճապործութիւն .

Տան մը ներքին խաղաղութիւնն ու բարօրութիւնը շատ անգամ կերակրոց լաւ պատրաստութենէն եւ ճաշերու կանոնաւորութենէն կախում ունենալով , տանտիկնական գլխաւոր պարտականութիւններէն մին է խաճապործութիւնն : հետեւապէս աղջկունք պարտին կանոնալէն վարժուիլ այդ կարեւոր գործին :

Խաճապործութիւնը խնամոց եւ ման-

րամասնութեանց գիտութիւն մ'է։ Ամենափոքր անուշադրութիւն մը կրնայ պատուական կերակուր մ'անուտելի կամ նողկալի ընել։ Կաւ չտապկուած կամ չխորոված ձուկ մը, շատ խաշուած կամ ըստ բաւականի չխաշուած հաւկիթ մը, բանջարեղէն մը, աղի կամ անլի կերակուր մը, ծուխ հոտող թան մը, վերջապէս աւրուած կամ փտած նպարք՝ ճաշի մը պատուհասն են, յորմէ լաւ տնարարք գիտեն զերծ մնալ իրենց փորձառութեամբն եւ ուշադիր հոգածութեամբ։

Բարեկարգ տուն մը պարտի նաեւ պահածոյ նպարեղէններ ունենալ, այն է ապուխտներ, երչիկներ, աղածոյներ, թըթուուտներ, աղկերներ, ինչպէս նաեւ անուշներ, ուռպեր, չաքարով եփուած պտուղներ, որք յոյժ ախորժելի ուտելիք մ'են ամեն սեռի եւ հասակի համար, մանաւանդ ձմեռն, յորում թարմ պտուղք հազուադիւրս են։

Գոհութեամբ կրնամք ըսել թէ Հայոց տիկնայք ընդհանրապէս քաջահմուտ են, ինչպէս ամեն տնային գործոց, նոյնպէս եւ պահածոյ նպարեղինաց պատրաստութեան, հետեւապէս այս մասին ալ լա-

ւազոյն ուսուցիչներն են կամ կրնան լինիլ իրենց աղջիկ զաւակաց։

Վերջին ժամանակներս մրգօղի շինելու սովորութիւնն ալ ընդհանրանալու վրայ է Հայոց տուներուն մէջ։

Մրգօղին քաղցրողիներուն⁽¹⁾ գործը կը տեսնէ առաւել հաճելի կերպիւ. պատրաստութիւնն ալ առաւել դիւրին է։ Սովորաբար բալով, ծիրանով, սալորով եւ նարնջով կը շինուի։ Բալով շինելու համար՝ պէտք է մէկ լիտր ֆրանսական օղիի⁽²⁾ մէջ 50 տրամ չաքարի ուռպ խառնել եւ 150 տրամ բալի վրայ ընուլ. յետոյ քանի մը չոր մեխակ եւ քիչ մ'ալ կինամոն նետել մէջը։ Սոյն համեմատութիւն կրնայ կրկնուիլ եւ բազմապատկիլ ըստ կամս։ Սակայն բալը քիչ հասուն պարտի լինիլ, եւ կոթերն ալ պէտք չէ հանել, այլ միայն կտրել կիսով։ Իսկ ծիրանով կամ սալորով շինելու համար, պէտք է ուզուած քանակութեամբ ծիրան կամ սալոր առնուլ ոչ յոյժ հասուն, հաստ ասեղով մը ծակել մինչեւ կուտն, եփ ջուրի մէջ ձգել եւ անմիջապէս յետոյ

(1) Իրսիր։ (2) Քոնեար։

հանել մեծ դժգոհով կամ պարզուտով եւ պաղ ջուրի մէջ ձգել: ապա հանել, մաղի մը վրայ ցամքեցունել, լայնբերան սրուակի մը մէջ շարել եւ շաքարառու պով խառն ֆրանսօղի լնուլ վրան մինչեւ որ պտուղները ծածկուին:

16. Ջեռուցումն եւ լուսաւորումն.

Ջեռուցման համար գործածուած վառելի նիւթոց ընտրութիւնը կը տարբերի ըստ տեղեաց: Ամենէն սովորականն է փայտն, որ լաւ կը վառի, բայց մեծ ջերմութիւն չծաւալեր: Հանքային ածուխը կամ գետնածուխը փայտէն աւելի շահաւոր է, վասն զի առաւել թեթեւագին է եւ առաւել ջեռուցիչ, բայց ծուխ եւ հոտ ծաւալելու անպատեհութիւնն ունի: Գետնածխակն ⁽¹⁾ որ հանքային ածխոց մնացորդն է՝ մերկացեալ իւր հեղուկ եւ կազային յատկութիւններէն, հոտ չունի, թեթեւագին է եւ բաւական ջեռուցիչ, բայց գոռարաւ կը վառի եւ չուտով կը մարի: Քաղաքաց մէջ շատ տու-

(1) ֆոք:

ներ կազ կը գործածեն ջերմութեան ինչպէս նաեւ կերակրոց ոմանց եփման համար: Կիրառումն ալ հեշտ է եւ խնայողական, բայց գործածելու կերպերը պէտք է գիտնալ, որպէս զի վտանգ չպատահի:

Ջերմութեան գործիներն ալ կը զանազանին ըստ տեղեաց: Անտառային երկրաց մէջ փայտ կը վառեն որմային վառարաններու մէջ: Այս ձեւով ջեռուցումը գուցէ առաւել զուարճալի լինի, բայց սուղ կ'եղնէ եւ շատ չտաքեցուներ:

Հանքածխոյ եւ գետնածխակի համար լաւագոյն գործիները շարժուն վառարաններն են երկաթէ կամ խեցիէ: Մեծ տուններու կամ հանրային շէնքերու մէջ ջերմաբաշխ կը գործածեն, այն է՝ ահագին մեծութեամբ վառարան, որ տանն ամեն կողմը ջերմութիւն կը ծաւալէ ծածուկ խողովակներու միջոցաւ:

Ածուխի անխողովակ կամ անծխնելոյզ կրակարանները վտանգաւոր են, որովհետեւ ածուխին մահաբեր կազերը դուրս ելնելու միջոց չունենալով՝ սենեակին մէջ կը մնան:

Վառարան մը ծուխը լաւ քաշելու համար՝ պէտք է որ խողովակները տունէն

բարձր ելած լինին, եւ դռներէն ու պատուհաններէն քիչ մ'օդ բանի:

Լուսաւորման համար ժամանակաւ հասարակ ճարպէ ճրագ կը վառէին ընդհանրապէս: Բայց այժմ զտեալ բնաճարպէ մօմ կը վառեն, որ առաւել մաքուր է, քիթը կտրելու պէտք չունի, եւ գինն ալ բարձր չէ:

Լամպարներու կամ կանդելներու համար ալ ձէթ կամ ուրիշ բուսական իւղեր կը գործածուէին ժամանակաւ. բայց այժմ քարիւղի գործածումն ընդհանրացած է՝ առաւել թեթեւագին եւ միանգամայն առաւել լուսատու լինելուն պատճառաւ:

Այս առաւելութեամբք հանդերձ, քարիւղն յոյժ դիւրաւառ լինելով՝ վերջին աստիճան վտանգաւոր է եւ յաճախ արկածներու առիթ կը լինի՝ գրեթէ միշտ անխոհեմութեան շնորհիւ: Արկածից առաջն առնլու համար պարտ է քարիւղի կանդելները ցերեկ ժամանակ պատրաստել եւ մանկանց դիւրամատչելի չընել:

Աննիւթ կամ օդային կազով լուսաւորման սովորութիւնն ալ տակաւ կ'ընդհանրանայ եւրոպիոյ մէջ, յոյժ դիւրա-

գին լինելուն եւ առաւել պայծառ լոյս ծաւալելուն պատճառաւ. բայց սա ալ քարիւղին պէս մեծ զգուշութիւններ կը պահանջէ:

17. Հաւնոց.

Շատ տուներ, որք պարտէզ կամ բաց տեղ ունին, սովորաբար հաւ կը պահեն: Երկու բան պէտք է հաւ սնուցանելու համար. առաջին՝ հաւնոցը չոր ու օդաւէտ տեղոյ վրայ չիտնել՝ հարաւի կամ արեւելքի դէմ, ամեն կողմէ պատսպարելով, որպէս զի կուզերն ու մկները քնաս չհասցունեն հաւերուն: Երկրորդ՝ մաքուր պահել, եւ գոնէ տարին միանգամ մէջի պատերը ճերմկցունել կրով, որպէս զի հաւերը զերծ մնան հիւանդութիւններէ:

Հաւնոցին մէջ թառեր կը հաստատուին իրարմէ բաւական հեռի, որպէս զի հաւերն հանգիստ թառին. նոյնպէս ածաբաններ կամ բոյներ, որպէս զի անդ երթան ածեն:

Հաւնոցը զատ մաս մը պարտի ունենալ թուխտի համար: Թխսամայր պէտք

է ընտրել երեքէն հինգ տարեկան հաւերն , որոց կրնայ 15-20 հաւկիթ յանձնուիլ ամենէն թարմ ու խոշորներէն :

Հաւերն , եթէ ընդարձակ տեղեր չունին պտըտելու , օրն երկու անգամ կեր պարտին ուտել . իսկ եթէ ունին , օրը մէկ անգամ կեր տալ կը բաւէ :

Նորածին վառեակները մասնաւոր խնամոց պէտք ունին . ի սկզբան հացի կամ կարծրապէս խաշած հաւկիթի փշրանք կեր կը տրուին , ապա կորեակ եւ յետոյ մանր ցորեն , ինչպէս նաեւ քիչ մ'ալ բանջարեղէն , որպէս զի զովանան :

Հաւերուն խմած ջուրն ալ մաքուր պէտք է լինի :

Սագն յոյժ օգտակար կենդանի մ'է . իւր պարարտ մսէն զատ՝ կակուղ փետուր կ'ընձեռէ անկողնոյ համար : Չափահաս սագերուն փետուրը տարին քանի մ'անգամ կրնայ առնուիլ : Սակայն շատաւ կեր են :

Հնդկահաւու միսն յոյժ համեղ է . բայց հաւնոցին մէջ զատ տեղ պարտի յատկանալ նմա : Էգը պատուական թխսող է . շատ անգամ հաւուց ձուեր կը յանձնեն նմա :

Հնդկահաւու ձագերն ալ մասնաւոր խնամք կը պահանջեն , զի կը վախնան ցուրտէ : Այս պատճառաւ ձմրան ցուրտերուն ժամանակ գինի կը խմցունեն նոցա :

Հնդկահաւուց լաւագոյն կերն է վարսակ եւ թուխ ցորեն :

Երբ հաւերը լեզուի հիւանդութիւն ունենան , որ զանոնք կ'արգելու ջուր խմելէ ու կարկաչելէ , պէտք է նոցա բերանը բանալ եւ լեզուին ծայրը դոյացած ճերմակ մորթն ասեղի ծայրով հանել , բարակ աղով շփել եւ քիչ մ'աղբորակ ⁽¹⁾ խառնել նոցա խմած ջուրին մէջ , կամ վէրքին տեղը գինիով շփել եւ քանի մը կաթիլ ալ խմցունել :

18. Զգուճական միջոցք ընդդէմ հրդեհի , վնասակար հնեաց եւ այլոց .

Հանքային իւղերը (բեթրոլի , թերթաքարի , նաւթի) պէտք է պահել մետաղեայ անոթներու մէջ , բերաննին լաւ խցուած , եւ երբէք պէտք չէ գործածել վառ ճրագի մօտ : Պայթման առաջն առնը-

(1) Սալքեթ :

լու համար՝ այնպիսի լամպար կամ կան-
դեղ պէտք է գործածել, որոյ պատրու-
գաւիւրը գոնէ երեք մատնաչափ բարձր
լինի հեղուկին մակերեւութէն։ Ասկէ
զատ, կանդեղը մարելու ժամանակ պէտք
է պատրոյգը շատ վար իջուցնել, այլ
միայն կապոյտ եւ աւելայծ բոց մը մնա-
լու չափ, որ ինքնին կամ թեթեւ փրչ-
մամբ կը մարի։

Այս իւղերուն բռնկած ժամանակ, ոչ
թէ ջուր՝ այլ մոխիր կամ հող պէտք է
լնուլ վրան, եւ կամ գորգերով կամ ան-
կողնոյ հաստ ծածկոյթներով բոցերը
խափուցանել, մինչեւ որ պէտք եղածին
չափ մոխիր կամ հող հասնի։

Եթէ վառարանի մը ծխանը բռնկի, իս-
կոյն պէտք է փակել դռներն ու պա-
տուհանները, վառարանին մէջի վառած
փայտերն ու կրակը դուրս հանել, եւ
թրջած հաստ սաւանով կամ բուրդէ ծած-
կութով մը խնուլ ծխանին բերանը։ Ե-
թէ զտեալ ծծմբափոշի գտնուի տանը
մէջ, ծխանին բերանը խցելէ առաջ քա-
նի մը բուռ վառարանին կրակին մէջ նե-
տել։ Ծծումբն անկիզբի կազ մ'արտադ-
րելով կը մարէ ծխանին մէջի բոցերն։

Եթէ մէկու մը հանդերձը բռնկի, իս-
կոյն պէտք է գետինը պառկի, որպէս զի
բոցերը վեր չեւնեն։ Այս կերպիւ շատ
անգամ կը մարին բոցերն։ Հանդերձը
բռնկած անձի մ'օգնելու համար՝ պէտք
է ծածկութով կամ լայն զգեստով մը
պատել զայն, եւ այսպէս մարել կրակը։

Ննջելու սենեակի մէջ գտնուած մըժ-
ղուկները ջնջելու համար, երեկոյին՝ ա-
ռանց ճրագի՝ պէտք է փակել այն սենե-
ակին դռներն ու պատուհաններն. յե-
տոյ, պառկելէ քանի մը ժամ առաջ, գի-
նիով հալած մեղր քսել ապակեայ կան-
դեղի մը ամեն կողմն, եւ տանիլ վառել
այն սենեակին մէջ։ Մժղուկները՝ լոյսը
տեսնելնուն պէս՝ կ'երթան մեղրին կը
կպչին եւ ոչ եւս կրնան թռչիլ։

Հայելիներու եւ պատկերաց ոսկեգօծ
չրջանակները ճանճերուն աղտեղութենէն
պահպանելու համար, պէտք է պրաս
խաշել ջուրի մէջ, եւ պաղելէ յետոյ այն
ջուրը չրջանակներուն քսել։ Ծանճերն ոչ
եւս կը մօտենան նոցա։

Բուրդէ զգեստները, չալերն ու մուշ-
տակներն ամառը ցեցէ եւ ուտիճէ պահ-
պանելու համար պէտք է, լաւ մը խո-

զանակելէ եւ թօթափելէ յետոյ, քա-
փուրի փոշի ցանել նոցա վրայ, թանձ-
րաքարտէ կամ փայտէ տուփերու մէջ դը-
նել, եւ լաւ մը փակելէ յետոյ, նոցա
կցուած տեղերը թուզթ փակցունելով
գոցել, կամ, որ աւելի գործնական է,
յաճախ աչքէ անցունել զանոնք, օդին
ներկայել, եւ լաւ մը թօթափելէ զինի՝
նորէն խնամով զետեղել իրենց տուփե-
րուն մէջ:

19. Ասկնեգործութիւն.

Ասեղը մեծ դեր կը կատարէ կնոջ կե-
նաց մէջ. գրեթէ նորա սեփական տարրն
է: Ասղան շնորհիւ, աղքատ աղջիկ մը՝
գործաւորութիւն մը՝ կրնայ պատուաւոր
ապրուստ հայթայթել եւ տանտիրին մը
կարեւոր խնայութիւններ ընել: Հարուստ
կամ իշխանազուն տիկնանց եւ օրիորդաց
համար ալ քաղցր զբաղում մ'է ասեղն.
ոչ միայն դատարկակեցութեան ձանձրոյ-
թէն կ'ազատէ զանոնք, այլ եւ առիթ
կ'ընձեռէ նոցա՝ իրենց ձեռաց վաստա-
կով զաղքատներ մխիթարելու:

Ասեղն ամեն ժամանակ կանանց գլխա-

ւոր զբաղումն եղած է: Վաղեմի քաղաքա-
կրթեալ ազգաց, մասնաւորապէս Յունաց
եւ Հռոմայեցւոց տիկնայք, իրենց հա-
գուստներն իրենք կը կարէին, նոյնպէս
իրենց արանց եւ օրդւոց հանդերձները:
Մեծն Աղեքսանդր սարժանօք ցոյց կու-
տար իւր հանդերձները, զորս իւր քոյ-
րերը կը կարէին:

Օգոստոս կայսր իւր կնոջ եւ աղջկանց
կարած հանդերձները միայն կը հագնէր:
Յորանսացւոց Մարիամ Անթանէթ դժ-
բաղդ թագուհին, իւր երկարատեւ բան-
տարկութեան միջոցին իւր հանդերձներն
ինք կը կարկտէր, եւ ո՛րչափ կ'օրհնէր
զինքն, որ իւր աղջիկնութեան ժամանակ
չէր արհամարհած ասղնեգործական աշ-
խատութիւնները:

Գոհ եմք որ մեր վարժարանաց մէջ
ասղնեգործութեան ուսումը պարտաւո-
րիչ է աղջկանց համար, եւ ըստ կարի
խնամ կը տարուի սյդ կարեւոր ուսման:
Նմանապէս գոհութեամբ կը տեսնեմք թէ
Հայոց տիկնայք եւ օրիորդք ընդհանրա-
պէս սիրող են եւ հմուտ ասղնեգործու-
թեան, հետեւապէս կարօտ չեն մեր յոր-
դորանաց, ոչ ալ հրահանգներուն:

Միայն թէ, իբր սկզբունք, հարկ է առնենք որոշութեան այլ եւ այլ ճիւղերուն կարեւորութեան աստիճանն որոշել, եւ ըստ այնմ ուսուցանել մեր վարժարանաց մէջ:

Կարեւորութեան կարգաւ, աղջիկ տղայոց առաջին ուսանելիքը պարտի լինիլ ամեն տեսակ կար, սկսեալ ամենասարգէն եւ աստիճանաբար յառաջանալ մինչեւ ի յօրինումն կտակեղինաց. անտի անցնիլ ի յօրինումն հանգերծից: Ասոնցմէ յետոյ պարտին գալ զարդուց կամ պերճանաց վերաբերեալ առնենկարք, որոց ընտիրներն, այսինքն ճարտար մատամբք եւ նուրբ ճաշակաւ յօրինուածներն յարգ կը գտնեն միշտ եւ հետեւապէս ապրուստի չահեկան աղբիւր մը կրնան լինիլ:

Հարցարան.

9. Ի՞նչ է տնարար կնոջ կամ աղջկան մ'առաջին գործն: — Ի՞նչ կ'ընէ աւելելն վերջը: — Կարասիներուն վրայի փոշիները թօթափելն ի՞նչ հետեւանք կրնայ

ունենալ: — Ի՞նչպէս կը մաքրէ որմերը, դռներն եւ այլն: — Ուրիշ ինչե՞ր կ'ընէ:

10. Քանի՞ թշնամի ունին կահերն: — Ի՞նչ պէտք է ընել զանոնք մաքուր եւ վայելուչ վիճակի մէջ պահելու համար: — Ի՞նչ պէտք է ընել ճանճերը ջնջելու համար: — Ի՞նչ պէտք է ընել կահերուն փայլը նորոգելու համար: Ի՞նչ պէտք է ընել մարմարները, հայելիները, գորգերը, մետաղէ, պղնձէ եւ երկաթէ նիւթերը մաքրելու համար:

11. Խոհարանն ի՞նչպէս պարտի լինիլ: Ի՞նչ պէտք է խոհարանի մէջ: — Ի՞նչ պէտք է ընել խոհարանի աշխատութեանց աւարտէն յետոյ: — Ի՞նչ պէտք է ընել կերակուր եփելու անօթներուն համար: — Ի՞նչպէս կը մաքրուին: — Սեղանի անօթներն ի՞նչպէս կը մաքրուին: — Արծաթեայ սպասները, շիշերը, բիւրեղեայ եւ ապակեայ անօթներն ի՞նչպէս կը մաքրուին: — Կանդեղներն ե՞րբ պէտք է մաքրել եւ լնուլ: — Ի՞նչպէս կը մաքրուին:

12. Ի՞նչ է լուացքն: — Ի՞նչ կը գործածուի լուացքի համար: — Ի՞նչ է թորումն, եւ ի՞նչպէս կը կատարուի: —

Հուացքէ ելած կտաւեղինաց վրայ ի՞նչ գործողութիւն կը կատարուի : — Ի՞նչ է արդեւումն : — Ի՞նչպէս կը կատարուի :

13. Ի՞նչ խնամ պէտք է ունենալ կտաւեղինաց վրայ : — Բարեկարգութիւն սիրող տանտիկինն ի՞նչ կ'ընէ կտաւեղինաց համար :

14. Աղջիկ մը լաւ տնարար կամ տանտիկին լինելու համար ի՞նչ խնամ պարտի ունենալ զգեստուց վրայ : — Ի՞նչ միջոց պէտք է գործածել քաջմիտ կամ մէրինոզէ շրջագգեստներ մաքրելու համար : — Ի՞նչ պէտք է ընել մոմի , խզի , ձէթի , ջրդեղի , նկարի եւ այլ արատները ջնջելու համար : — Ի՞նչ պէտք է ընել մեղանի եւ ժանգի արատները ջնջելու համար : — Ի՞նչ պէտք է ընել գինւոյ կամ պղտղոց արատները ջնջելու համար : — Ի՞նչ պէտք է ընել բուրգէ զգեստուց արատներն եւ վերարկուաց օձիքներուն եղը մաքրելու համար : — Ի՞նչպէս պէտք է լուալ ասուեկտան : — Ի՞նչպէս պէտք է մաքրել ձեռնոցներն : — Ի՞նչպէս պէտք է մաքրել սանտրերն եւ մազի եւ զգեստուց խոզանակներն :

15. Ի՞նչ է խահագործութիւնը : —

Բարեկարգ տուն մ'ի՞նչ նպարեղէններ պարտի ունենալ : — Ի՞նչ է մրգօղին : — Ի՞նչպէս կը շինուի սովորաբար :

16. Ի՞նչ են ջեռուցման համար գործածուած վառելի նիւթք : — Ո՞րք են ջերմութեան գործիներն : — Վառարան մ'ե՞րբ լաւ կը քաշէ ծուխը : — Լուսաւորման համար ի՞նչ կը գործածուի : — Ո՞րք են լուսաւորման գործիներն :

17. Հաւնոցն ի՞նչպէս պէտք է շինել : — Ի՞նչ պէտք է հաւնոցին մէջ : — Օրը քանի՞ անգամ կեր կը տրուի հաւերուն : — Նորածին վառեակներուն ի՞նչ կեր կը տրուի : — Սագն ի՞նչ յատկութիւն եւ օգուտ ունի : — Հնդկահաւն ի՞նչ յատկութիւն ունի : — Ի՞նչ կեր կը տրուի հնդկահաւուց եւ նոցա ձագերուն : — Ի՞նչպէս կը դարմանուի հաւերուն լեզուի հիւանդութիւնն :

18. Ի՞նչ զգուշական միջոցք կան հրդեհի դէմ : — Հանքային իւղերուն բռնկած ժամանակ ի՞նչ պէտք է ընել : — Վառարանի մի ծխանը բռնկած ժամանակ ի՞նչ պէտք է ընել : — Մէկու մը հանդերձը բռնկած ժամանակ ի՞նչ պարտի ընել : — Ննջարանի մը մէջ գտնուած

մթղուկներն ի՞նչպէս կը ջնջուին: — Ի՞նչ պէտք է ընել հայելիներու եւ պատկերաց ոսկեզօծ շրջանակները ճանճերուն ազդեցութենէն պահպանելու համար: — Ի՞նչ պէտք է ընել բուրդէ գգեստները շալերն ու մուշտակները ցեցէ եւ ուտիճէ պահպանելու համար:

19. Ի՞նչ է ասղնեգործութիւնն: — Ի՞նչ դեր կամ կարեւորութիւն ունի կանանց եւ աղջկանց համար: — Հին ժամանակի քաղաքակրթեալ ազգերն ի՞նչ կարծիք ունէին ասղնեգործութեան վրայ: — Ի՞նչ կարգ պէտք է բռնել ասղնեգործութեան ուսուցման մէջ:



ՄԱՍՆ Գ.

ՄԱՆՕԹՈՒԹԻՒՆ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ՍԿԶԲԱՆՑ ԵՒ ՇԻԱՆԴԱՊԱՀԱԿԱՆ ԿԱՆՈՆԱՑ



20. Առողջապահութիւն.

Առողջութիւնը մարդոց ամենէն մեծ, ամենէն թանկագին հարստութիւնն է, առանց որոյ մեր կեանքն ոչ քաղցրութիւն կրնայ ունենալ, ոչ որ եւ է հրապոյր: Այս պատճառաւ ամեն ջանք պարտիմք ի գործ դնել այդ անգին բարիքը ձեռքէ չհանելու եւ բաղձացեալ վիճակի մէջ պահելու համար:

Տարակոյս չմնար ուրեմն թէ առողջաբանական ծանօթութիւնք անհրաժեշտ են ամեն բարեկիրթ մարդոց եւ մասնաւորապէս ընտանեաց մայր լինելու սահմանեալ աղջկանց համար:

Մայր մը, իւր զաւակաց նախնական

անունդն հոգալու հետ՝ առողջութիւնն ալ խնամելու նուիրական պարտականութիւնն ունի։ Հետեւապէս պարտի ըստ բաւականի ծանօթութիւն ունենալ առողջաբանական կանոնաց՝ թէ՛ իւր անձին եւ թէ՛ իւր զսակաց առողջութիւնն ու կեանքը պահպանելու համար։ Ո՛րչափ ծնողք, այդ ծանօթութենէն զուրկ գտնուելնուն պատճառաւ, ոչ միայն հիւանդութեանց դէմ հարկ եղած նախապահեամ զգուշութիւնները չեն կարող ի գործ դնել, այլ եւ հիւանդութիւն մը պատահած ժամանակ չեն կրնար կանոնաւորապէս խնամել, եւ շատ անգամ սխալներ իսկ գործելով՝ հիւանդին մահուան պատճառ կը լինին։ Օրինակները գրեթէ ամեն օր անպակաս են։

Արդ, ցուցնենք նախ այն պահանջողական եւ զգուշական միջոցներէն մի քանին, որք առ հասարակ ամեն մարդոց եւ մասնաւորապէս մանկանց առողջութիւնը պահպանելու եւ հիւանդութեանց առաջն առնլու համար անհրաժեշտ են։

21. Պահպանողական միջոցք.

Ա. Բնակարան։— Պէտք է խնամով հոգ տանիլ բնակարանաց մաքրութեան, օդաւէտութեան եւ չորութեան։ Անմաքրութիւնը, խոնավութիւնն եւ օդի պակասութիւնն երեք մահացու թշնամիներ են առողջութեան։

Բ. Հանդերձ։— Զգեստք եւ կտաւիք պարտին դիւրակրելի լինիլ, այսինքն ոչ շատ նեղ, որպէս զի չճնչեն շնչառութեան գործարանները, չարգելուն արեան շրջաբերումն, եւ հետեւապէս ծրնունդ չտան թոքի եւ սրտի հիւանդութեանց։ Նմանապէս պարտին եղանակաց յարմար լինիլ, այսինքն՝ ամառը զով եւ ձմեռը տաք պահող, Հասակներու ալ յարմար պարտին լինիլ։ Որրանի մանկունք առաւել մրսկոտ լինելով, աւելի լաւ ծածկուելու կամ տաք պահուելու պէտք ունին։ Շատեր այս տարրական զգուշութեանց ուշ չգրուելուն զոհ կ'երթան։ Սակայն քանի մեծնան, տակաւ առ տակաւ պէտք է վարժեցունել օդին փոփոխմանց, առանց զանց ընելու խո-

հեմութեան պահանջած միջոցները :

Կտաւեաց, մանաւանդ շապկի յաճախ փոփոխումը (շաբաթը գոնէ երկու անգամ) կարեւոր պայման մ'է առողջութեան :

Գ. Կերակուր : — Հնար եղածին չափ պարզ՝ բայց սննդարար պարտին լինել ըստ պահանջման հասակի, կազմութեան, կլիմայի եւ եղանակաց :

Կաթնկերութենէ դադարեալ տղայոց սնունդը մասնաւոր ուշադրութիւն կը պահանջէ : Պարտի բաղկանալ միսէ եւ ընդեղէնէ, առանց գրգռիչ համեմներու : Օրը չորս ճաշ, երկուքը թեթեւ, անհրաժեշտ են տղայոց համար : Պէտք չէ մոռնալ թէ տղայք չափահասներէն աւելի պէտք ունին սննդեան : Անբաւական սնունդը կը տկարացունէ զանոնք եւ զանազան հիւանդութեանց սկզբնառիթ կը լինի :

Ապաքինելոց, ինչպէս նաեւ տկարակազմներու համար լաւագոյն սնունդ են եզան կամ ոչխարի արգանակն ու խորովածը, հաւու միսը, կաթն ու թերխաշ հաւկիթը :

Ամրան տաքերուն ժամանակ առաւել

թեթեւ պարտին լինիլ կերակուրք՝ քան օդին զով կամ ցուրտ եղած ժամանակ :

Ձկանց մէջ ամենէն փափուկ եւ հետեւապէս դիւրամարսներն են ի Կ. Պօլիս ժայռածուկը (գայա), հարսնուկը (կէլինճիք), ասպարիկը (փիսի), արքայածուկը (թէքիր) :

Լաւ հասունցած պտուղք, երբ չափով ուտուին, օգտակար են, մանաւանդ դիւրամարսներն, ինչպէս ելակը, տանձի, խնձորի, թութի, բալի, խաղողի, թուզի եւ նարնջի ազնիւ տեսակները : Պէտք է զգուշանալ ամառնային թարմ պտուղներն առանց պաղ ջրով լուալու ուտել, վասն զի կրնան ջերմ եւ թանջ պատճառել :

Կերակրոց կամ ուտելեաց զանազանութիւնն՝ ինչպէս նաեւ ճաշերու կանոնաւորութիւնն՝ ողջպահիկ պայմաններ են :

Դ. Ընկերիք : — Ջուրն առաջին եւ անհրաժեշտ ըմպելին է մարդոց : Լաւագոյն ջուրն ակի կամ աղբիւրի անուշ ջուրն է, որ զով, յստակ կամ վճիտ պարտի լինիլ : Պէտք է զգուշանալ գետի ջուրէ, մանաւանդ երբ քաղաքի մը մէջէ անցած

եւ ամեն տեսակ աղտեղութեանց ընդունարան եղած լինի: Նմանապէս պէտք է զգուշանալ անձրեւի ջուրէ, որ աղտեղի տանիքներու վրայէ վազած կամ կապարէ ու զինկէ խողովակներու մէջէ անցած լինի: Հալած ձիւնի ու սառոյցի ջուրերն ալ անյարմար են խմելու:

Ջուրէն յետոյ օգտակար ըմպելի է գինին՝ պատշաճ չափով՝ ծերոց, ապաքինեւոց եւ տկարակազմ անձանց համար: Քաջառնող անձինք, մանաւանդ տղայք, պէտք չունին գինի խմելու:

22. Զգուշական միջոցք.

Հիւանդութիւնք կան, որոց առաջն առնուլ մեր ձեռքը չէ: Այս կարգէն են համաճարակ եւ տարափոխիկ հիւանդութիւնք, յորոց զերծ մնալու միակ միջոցն է հաղորդակցութենէ զգուշացում: Բայց կան ուրիշ բազում հիւանդութիւնք, զորս մեք մեր անխոհեմութեամբ կամ անզգուշութեամբ մեր վրայ կը բերեմք:

Եթէ մարդիկ ողջպահիկ կանոնաց յարգը ճանչեն եւ իրենց մարմնոյն հետ չարաչար չվարուին, բազում հիւանդու-

թիւններէ զերծ կը մնան եւ քաջառնող եւ երկար կեանք կը վարեն:

Արդ, պէտք է զգուշանալ.

Ա. Խոնաւ, ցած եւ օդ չբանող սենեկաց մէջ բնակելէ: Շատ հիւանդութիւնք, մասնաւորապէս յօդացաւ, խոյլ եւ գընտակախտ, այդ տեսակ բնակարանաց մէջ ճարակ կը գտնեն:

Բ. Քրտնած միջոցին՝ գլուխը բանալէ, հովի մանաւանդ օդահոսանքի դէմ նստելէ կամ կենալէ, պաղ ջուր խմելէ, ձեռները պաղ ջուրի մէջ խոթելէ: Այս մասին եղած անզգուշութիւնք վերջին աստիճան վտանգաւոր են. թոքատապ, ցնցղատապ, ստամոքսի մկանց կծկում, արիւն թքնել եւ մինչեւ իսկ թոքախտ բնական հետեւանք են այդ անզգուշութեանց:

Ուստի, քրտնած անձ մը՝ ինքզինք չպաղեցունելու համար՝ պարտի չապիկը փոխել, կամ գոնէ քալել եւ շարժումներ ընել, որպէս զի քրտինքը շուտով չպաղի: Իսկ ծարաւը կամ պապակն անցունելու եւ զովանալու համար՝ պէտք է քիչ մը գինի, օղի կամ քանի մը կաթիլ սուրճ կամ շաքար խառնել ջուրին հետ, կամ՝

Ջուր խմելէ առաջ՝ քիչ մը բան ուտել։
Իսկ եթէ սոքա պատրաստ չգտնուին,
Ջուրը քիչ քիչ եւ բերնին մէջ պահելէ
ու տաքցունելէ յետոյ կուլ տալ։

Նմանապէս պարահանդէսներու կամ
ընտանեկան համախմբութեանց մէջ պա-
րելով քրտնոյ կամ տաքցող անձինք լաւ
կ'ընեն զովարար ըմպելիներէ եւ սառու-
ցակներէ առաջ թեթեւ թէյ մը կամ ու-
րիշ որ եւ է գաղջ ըմպելի մ'առնուլ եւ
այսպէս չէզոքացունել առաջիններուն
փնասաբեր ազդեցութիւնն։

Գ. Ուսերն ու լանջերը բաց զգեստ
հագնելէ, որ կնոջ եւ մանաւանդ տղջ-
կան մը վայլած համեստութեան անպատ-
շաճ լինելէ զատ՝ վտանգաւոր ալ է փո-
ղացաւ, ցնցղատապ եւ թոքատապ կրնայ
պատճառել։

Դ. Յոյժ նեղ եւ նուրբ կօշիկներ հագ-
նելէ, որ ոտքի մատները կոշտերով ու
սոխերով կը պատեն եւ անտանելի ցաւ
ու տանջանք կը պատճառեն։ Ասկէ զատ,
չկրնալով ոտքը չոր ու տաք պահել, ու-
ղեղի հարբուխ, փողացաւ եւ ցնցղատապ
կ'արտադրեն։

Ե. Ցած կամ նեղ եւ կամ քարուկիր

սենեկաց՝ մանաւանդ ննջարանաց մէջ՝ ա-
ծուխ վառելէ, որ անվրէպ շնչհեղձում
այսինքն մահ կրնայ պատճառել՝ եթէ
օդն ստէպ չնորոգի։ Օրինակներ պակաս
չեն։

23. Զգուական միջոցք ընդդէմ սնե-
ւութեանց եւ խեղաթիրմանց մարմնոյ.

Մնողաց ամենէն մեծ երկիւղներէն մին
է իրենց զաւակաց մարմնոյն տճեւու-
թիւնն, որ կամ ժառանգական կրնայ լի-
նել, կամ ետքէն ծագիլ կամ աճիլ ինչ
ինչ աշխատութեանց մէջ մարմնոյն տը-
րուած կամ ստացած դիրքէն, որով տղա-
յոց ողնայարը կը թլուրի եւ հետեւապէս
մարմնոյն բարեձեւութիւնը կը խանգա-
րի։ Ուստի հարկ անհրաժեշտ է մեծ ու-
շադրութիւն ընծայել այս մասին։

Տղու մը համար ամենէն բնական դիրքն
է՝ ոտքի վրայ կեցած ժամանակ՝ ոտներն
իրարմէ քիչ մը հեռի եւ մին միւսէն թե-
թեւապէս յառաջ բռնել, թեւերն ալ
վար կախել։ Պէտք է զգուշանալ թեւե-
րը խաչաձեւ կուրծին վրայ կապել տա-
լէ, որ կրնայ նեղել նորա շնչառութիւն-

նը : Կարդացած ժամանակ պէտք է հսկե՛ր, որ մարմինն ռզիղ բռնէ՛ : Գիրքը թեթեւապէս կոր գրասեղանի մը վրայ դըրած, առանց բնաւ ծռելու կամ արմուկներուն յենլու : Գիր գրած ժամանակ ալ մարմինն ռզիղ պահելու պէտք է վարժեցունել, առանց մէկ ուսը միւսէն բարձր բռնելու : Մէկ խօսքով, տղան այնպէս պարտի նստիլ գրասեղանին առջեւ, ինչպէս որ կը նստի կերակրոյ սեղանին առջեւ, առանց որ եւ է կողմ ծռելու :

Կար կարած ժամանակ՝ պարտի կարի նիւթն իւր մարմնոյն մօտ բռնել եւ ոչ մարմինը ծռելով նիւթին մօտեցունել : Կարի սեղանին առջեւ նստած ժամանակ, պարտի աթոռին յենարանին կրթնիլ, կարի նիւթին ծայրը կամ մնացեալ մասը սեղանին վրայ ամրապնդելով, այսինքն վրան ծանր բան մը դնելով, որպէս զի կարենայ տակաւ իրեն մօտ քաշել կարուելիք մասն : Ատղնեգործական ուրիշ աշխատութեանց մէջ ալ նոյն գիրքը պարտին ունենալ տղայք, ինչպէս նաեւ դաշնակահարութեան ժամանակ :

Մարմնամարզական աշխատութիւնք, պատշաճ սահմանի մէջ, մեծապէս օգ-

տակար են տղայոց . ոչ միայն մարմնոյ խեղաթիւրմանց եւ տճեւութեանց առաջքը կրնան առնուլ, այլ եւ ջիղերը զօրացունելով եւ լանջերն ընդարձակելով ամրապնդել նոցա առողջութիւնն :

24. Մաքրումն ապականեալ օդոց եւ ժանսահոսութեանց .

Քլորը սերտ ազգակցութիւն ունենալով ջրածին կազին հետ, փտեալ դիականց եւ բուսոց գարշահոտութիւնը ջընջելու զօրութիւն ունի . հետեւապէս հիւանդաց սենեակներուն ու կոյանոցներուն օդը մաքրելու կը գործածուի, մանաւանդ համաճարակ կամ տարափոխիկ հիւանդութեանց ժամանակ :

Եւ որովհետեւ քլորն ինքնին վտանգաւոր է շնչելու համար, հարկ կը լինի կանոնաւորել նորա բուրումն, որպէս զի օդին մէջ ցրուած ժանտահոտութիւնները ջնջելու միջոցին նեղութիւն չպատճառէ հիւանդաց : Այս պատճառաւ կրի քլորուտ կամ քլորաւոր կիր (քլորիւր արջ) կը գործածեն հետեւեալ կերպիւ :

10 կամ 12 տրամ չոր կրի քլորուտ կը հալեցունեն լիտր մը ջուրի մէջ. յետոյ նոյն ջուրը պաղեցունելով հողէ ամանի մը մէջ կը լնուն եւ բերանը լաւ մը կը խցեն: Երբ տարափոխիկ հիւանդութենէ բռնուած անձ մը խնամել հարկ լինի, այն քլորաւոր ջուրէն երեք չորս տրամի չափ կը լնուն լիտր մը ջուրի մէջ, եւ օրն երկու կամ երեք անգամ կը սրսկեն հիւանդին սենեկին մէջ եւ իրենց ձեռներն ալ կը լուան նոյն ջրով: Երբ մեռեալ պատահի, պնակի մը մէջ քլորաւոր կիր կը լնուն եւ այն սենեկին մէջ կը դնեն, ուր շոգիանալով յօդս կը ցնդի:

Վերջին տարիներս հանքածխոյ խայծղանէն հանուած փենական թթուն (ասիտ ֆէնիք) գերազանց ժանտահալած մ'է. բայց իւր բնական վիճակին մէջ կարելի չէ գործածել: 50 տրամ գետնախնձորոյ ալիւրի մէջ 6—7 ապուրի դրգալ փենական թթու կը խառնեն կամ խառնել կուտան դեղագործին, եւ շիշի մը մէջ լնով՝ բերանը լաւ մը կը խցեն ու կը պահեն, եւ օրը քանի մ'անգամ քանի մը պտղունց կը ցանեն հիւանդին անկողնոյն շուրջը, սաւանին վրայ, բարձե-

րուն մէջ տեղերն եւ մինչեւ իսկ անկողնին տակի խորշերուն մէջ:

Փենական թթուն սովորաբար շիշով կը վաճառուի ֆեկոյ անուամբ: Բնակարանաց օդը մաքրելու համար՝ երեք ապուրի դրգալ կը խառնեն լիտր մը ջուրի հետ եւ կը սրսկեն սենեկաց մէջ: Կտաւիք, անօթներ եւայլն լուալու ալ կը ծառայէ: Եթէ չուզուի սենեկաց գետինները կամ գորգերը թրջել, փայտի սղոցուքի կամ մաքուր աւազի հետ խառնելով կը ցանեն: Կրնան նաեւ ֆէնոլ եփել մաքրելի սենեկին կամ յարկին մէջ, կամ սենդանի մը վրայ պնակ մը դնել եւ մէջը ֆէնոլ լնուլ, որ շոգիանալով կը մաքրէ օդը: Բժիշկներն այժմ կը պատուիրեն պղնձի ծծմբատ (սիւլֆատ տը քիւլփո), զինկի քլորուտ (քլորիւր տը զէնք) եւ բորական թթու (ասիտ պորիք) գործածել իրրեւ ժանտահալած:

25. Զգուական միջոցի ընդդէմ համանարակ եւ սարափոխիկ հիւանդութեանց .

Համաճարակ եւ տարափոխիկ հիւանդութիւն են՝ քուէրա, ժանտատենդ, ծաղիկ, փողախտ կամ կեղծմաշկ, կարմրախտ եւ այլք ոմանք :

Այս կարգի հիւանդութեան մը ճարակած միջոցին, ինչպէս նաեւ որ եւ է տարափոխիկ հիւանդութենէ բռնուած անձ մը խնամել պէտք եղած ժամանակ՝ ինչ ինչ նախազգուշական միջոցներ ձեռք առնուլ հարկ է :

Տարափոխիկ հիւանդութիւնը գլխաւորապէս մերձեցմամբ կը հաղորդուին : Ուստի պէտք չէ առանց անհրաժեշտ հարկի դաշխել հիւանդին կամ նորա լաթերուն եւ այլ գործածած իրերուն : Այն լաթերն ու իրերը կա՛մ ջնջել պէտք է, կա՛մ մաքրել քլորախառն ջրով կամ ջրախառն քացախով եւ ծծումբի շոգիէ անցունել :

Հիւանդութեան ընթացքին ժամանակ, հիւանդը խնամողք պարտին յաճախ լուալ

իրենց ձեռները, երեսն ու պարանոցը լեմոնախառն ջրով կամ ջրախառն քացախով, եւ իրենց բերանը լուալ թթուախառն կամ խայծղանախառն ջրով, որոյ մէջ կրնան նաեւ քանի մը կաթիլ քափուրաւոր քացախ խառնել : Այս ամեն հեղուկներուն տեղը կրնայ բռնել լիտր մը ջուրի մէջ լուծուած տասն տրամ բորական թթու (ասիտ պորիք), որ յոյժ ազդու է, բնաւ վտանգ չունի եւ բիծ կամ արատ չթողուր :

Հիւանդապահք պարտին զգուշանալ նաեւ հիւանդին բերնին չատ մօտենալէ եւ նորա շունչը կլնելէ . պարտին իրենց երեսէն հեռի բռնել հիւանդին ազտոտ լաթերն եւ կարեաց անօթներն, երբ փոխել կամ փոխադրել պէտք լինի : Նմանապէս պէտք է հողի մէջ ծակ մը կամ փոս մը փորել եւ հիւանդին կղկղանքն անդ թափելով վրան փակել, մանաւանդ երբ հիւանդը թանչէ, քուէրայէ կամ ժանտատենդային ջերմէ բռնուած լինի : Այս պարագայից մէջ յոյժ օգտակար է լիտր մը ջուրի մէջ 15 տրամի չափ պղնձի ծծմբատ խառնել, եւ ամեն անգամ դաւաթ մը թափել հիւանդին կղկղանաց

վրայ: Սուրճի գաւաթ մը կրի քլորութեամբ ալ նոյն արդիւնքը կ'ունենայ:

Հիւանդապահք կամ հիւանդ խնամողք պարտին մերթ ընդ մերթ դուրս ելնել հիւանդին սենեկէն եւ մաքուր օդ շնչել գետն քանի մը վայրկեան, եւ առանց թթուախառն ջրով բերաննին ու կոկորդենին ողողելու պէտք չէ մտնեն հիւանդին քով, մանաւանդ նօթի ստամոքսով, եւ պէտք չէ բնաւ բան ուտեն հիւանդին սենեկին մէջ, եւ անդ կեցած ջուրը խորմեն: Ցերեկը կրնան մէկ կամ երկու գաւաթ սուրճ առնուլ:

Կը յորդորեմք մայրերն, որ իրենց մայրական գործով զսպելով՝ տարափոխիկ հիւանդութենէ մանաւանդ փողախտէ բռնուած գաւակնին չհամբուրեն: Քանի՞ դեռաւոր մայրեր զո՞հ գնացած են այդ մայրական ազնիւ բայց անխոհեմ գործիչն, եւ իրենց ընտանիքն յուսահատութեան մէջ ընկղմած: Համաճարակ հիւանդութեանց ժամանակ պէտք է կանոնաւոր կեանք վարել, ամեն չափազանցութենէ զգուշանալով եւ ողջպահիկ կանոնաց պատկառ կալով, մանաւանդ մաքրութեան: Պէտք է բնակարանաց օդն

յաճախ նորոգել եւ օրն երկու երեք անգամ քլորախառն կամ փենոլախառն ջրով ոռոգել: Նմանապէս առաւօտ եւ երեկոյ մարմինը չիւել ֆոլոնիոյ ջրի կամ քափուրախառն օդի մէջ թաթխուած ասուէկտաւով: Սոքա պահպանողական ամենակարեւոր միջոցներ են, զորս գործադրողք չպարտին բնաւ երկիւղ կրել իրենց սրտին մէջ, այլ վստահ եւ զուարթ իրենց անձնական եւ ընտանեկան գործոց պարտին զբաղիլ:

26. Հիւանդապահ մայր կամ կիմ.

Ընտանեաց մէջ հիւանդ խնամելու փափուկ պաշտօնը կանանց յատուկ է: Նոցա քնքուշ ձեռքը, ճարտար մատուքն եւ դիւրագործ սիրտը լաւագոյն խնամատարն են եւ սփոփիչ հիւանդութեամբ տառապելոց: Քաղցրութիւն, ուշադրութիւն, փափկութիւն, անձնուիրութիւն, համբերութիւն՝ ամենէն կարեւոր պայմաններն են հիւանդապահութեան, եւ այս պայմանք ընդհանրապէս իգական սեռին բնական ձիրքն են: Գործավստիւրտ եւ անձնուէր հիւանդապահ մը, երբ մա-

նաւանդ մայր կամ ամուսին է, գրեթէ բոլորովին կը նոյնանայ հիւանդին հետ. ինչ որ նա զգայ, ինքն ալ գրեթէ ճշգրիտ կը զգայ, եւ իւր կարեկցական գործով ու քաղցր խօսքերով կ'ամօքէ նորացաւերն, եւ իւր զուարթ ու ժպտուն դէմքով յոյս եւ քաջալեր կ'ազդէ հիւանդին:

Երբ ծանր հիւանդ մը կայ տան մէջ, նորա պառկած սենեկին դուռը խնամով փակուած պարտի մնալ այցելուաց առջեւ: Այցելուք ուրիշ սենեկի մը մէջ պարտին ընդունուիլ: Նմանապէս պէտք է զգուշանալ հիւանդին սենեակն յաճախ մտնել ելնելէ, ոտնաձայն կամ որ եւ իցէ չորինք հանելէ:

Հիւանդին քով գնացողներն (ընտանեաց անդամք) պարտին խնամով զգուշանալ ոչ միայն հիւանդին երկիւղ կամ կատկած պատճառող որ եւ իցէ խօսք արտասանելէ, այլ եւ մտահոգ կամ տխուր դէմք ցոյց տալէ: Քննդհակառակն՝ իրենք զիրենք քաջայոյս եւ զուարթ պարտին ցուցնել: Հիւանդաց աչերը սովորաբար նրբադէտ կամ կորովատես կը լինին. իրենց մօտ գնացողներուն դէմքին վրայ

կը ջանան կարդալ իրենց վիճակին վրայ նոցա սրտին զգացածն ու մտքէն անցածն:

Հիւանդապահին պարտքն է նաեւ հիւանդին սենեկին օդը նորոգել օրը քանի մ'անգամ. հիւանդին գլուխը ծածկելով կամ վարագուրով մը չըջապատելով, սենեակին դուռն եւ պատուհաններէն մին կիսով բանալ եւ օդը փոխել: Ի հարկին տաք ջրով լի քանի մը սրուակներ ալ կրնայ դնել հիւանդին շուրջն եւ այնպէս չըջապատել զայն վարագուրով, որպէս զի օդին նորոգուելէն պաղ չառնու: Հիւանդը չկրնար ազատ շունչ առնուլ այնպիսի սենեկի մը մէջ, որոյ օդն ապականեալ եւ մթնոլորտն ալ յոյժ տաք լինի: Այս պատճառաւ սենեկին օդը միշտ մաքուր եւ բարեխառն պարտի լինիլ:

Նմանապէս պարտի խնամ տանիլ հիւանդին մաքրութեան: Թրջած չապիկ կամ կտուիք պէտք չէ բնաւ թողուլ հիւանդին մարմնոյն վրայ: Բայց փոխելու համար ալ կարեւոր զգուշութիւնք հարկ են:

27. Փոփոխումն կտաւեաց եւ հան- դերձից հիւանդի.

Հիւանդի՝ մանաւանդ ծանր հիւանդի՝ կտաւիքը փոխել դիւրին գործ չէ. վասն զի հարկ է զգուշանալ որ չպաղի եւ չնեղուի: Շապիկը հանելու համար՝ հիւանդին երկու թեւերը կը բռնեն վեր կը տնկեն եւ շապիկը կը քաշեն կը հանեն դիւրութեամբ: Իսկ մաքուր շապիկը հագցունելու համար՝ հիւանդին երկու թեւերը կը տարածեն անկողին վրայ, շապիկը վարէն վեր մինչեւ թեզանիքը կը գալարեն եւ հիւանդին թեւերը թեզանիքին մէջ կ'անցունեն. յետոյ հիւանդին գլուխը քիչ մը վեր առնելով՝ շապիկը վարի ծայրէն գլուխը կ'անցունեն եւ մեղմով վար կը սահեցունեն:

Այս դժուարութիւններէն զերծ մնալու լաւագոյն միջոցն է ճերմակ կտաւէ լայն գիշերազգեստ հագցունել հիւանդին, որ մէջքէն ու պարանոցէն կոճակ կամ կապ ունենալով՝ թէ՛ հանելու եւ թէ՛ հագցունելու դիւրութիւն կ'ընծայէ, մանաւանդ եթէ հիւանդին մարմ-

նոյն վրայ այտուցիկ խարան բանալ հարկ լինի:

Հիւանդի մը վիճակին ծանրացած ժամանակ՝ լաւ նախազգուշութիւն մ'է մոմազօծ կտաւ փռել անկողնոյն սաւանին տակ, որպէս զի անկողինը մաքուր մնայ աղտեղութենէ. միանգամայն ծալլուած լաթ մը դնել հիւանդին տակ, եւ մերթնդ մերթ կամ ի հարկին փոխել:

Փոխնորդ կտաւեղէնները նախապէս պէտք է տաքցունել եւ այնպէս հագցունել կամ մարմնոյն դպցունել:

Հիւանդին վրայէն ելած կամ գործածած կտաւիքն ու լաթերը զատ պարտին լուացուիլ: Եթէ հիւանդութիւնը տարափոխիկ է, խոհեմութիւնը կը պահանջէ նախ ծծումբի ծուխէ անցունել լաթերն եւ ապա լուալ:

Ծծումբի ծուխէ անցունելու համար՝ փոքրիկ կրակարանի մը վրայ աթոռի մը ոտները կ'երկնցունեն, եւ հիւանդին լաթերն հետզհետէ վրան տարածելով եւ անոնց վրայ ալ լայն ծածկոյթ կամ սաւան մը ծածկելով, այնպէս որ կրակարանը չորս կողմէն պատէ, բոլոր մը ծծումբի փոշի կը նետեն կրակին մէջ, եւ

չորս կողմէն կը ծածկեն: Քանի մը վայրկեան անցնելէ յետոյ կը հանեն ծխեալ լաթն եւ ուրիշ մը կը դնեն տեղը:

28. Խնամ ապափնելոց.

Ապաքինման շրջանը մտած հիւանդի մը վիճակը շատ փափուկ է. ողջպահիկ զգուշութիւնք ամեն ժամանակէ աւելի այս պարագայի մէջ կարեւոր են:

Ապաքինեալը մեծ խնամով պահպանել հարկ է օդին աղբեցութիւններէն. պաղ եւ խոնաւ օդը մահացու թշնամին է ապաքինելոց: Մանաւանդ կտաւիք կամ հանդերձ փոփոխած ժամանակ մեծ ուշադրութիւն հարկ է, որպէս զի չմրսի կամ պաղ չառնու. ուստի պէտք է լաւ տաքցունել փոխնորդներն:

Ուտելիքին ալ մեծ խնամ տանիլ հարկ է, որպէս զի ստամոքսին մարսողական կարողութեան համեմատ լինին եւ ոչ ախորժակին կամ նօթութեան: Քիչ բայց յաճախ պարտին ուտել: Ապաքինման միջոցին պատահած անմարսութիւն մը հիւանդութեան կրկնում կրնայ յառաջ բերել, որ յաճախ մահաբեր կը լինի, ուստի

պէտք է լաւ ուշադրութիւն ընել, որպէս զի կերակուրները սննդարար՝ բայց եւ միանգամայն դիւրամարս տեսակներէ լինին: Ոչխարի մսի խորովածը խառնածէն աւելի օգտակար է եւ դիւրամարս: Հացը շատ քիչ եւ օթեկ պարտի լինիլ, այսինքն նախորդ օրուան: Պտուղները թեթեւ չաքարով եփուած պարտին լինել եւ ոչ հում:

Վերջապէս, մինչեւ որ ապաքինեալը լաւ մը կազդուրի եւ ինքզինք գտնէ, պէտք է զգուշացունել մտային եւ մարմնական յոգնութիւններէ, ինչպէս նաեւ բուռն սրտայուզումներէ, որք կրնան նորոգել հիւանդութիւնը կամ ուրիշ հիւանդութեանց ծնունդ տալ:

29. Կարեւոր գիտելիք մարց եւ առ հասարակ ամէն քանակեանց.

Դեղեր կան զորս լաւ է առձեռն պատրաստ ունենալ, կամ ի հարկին փութանակի պատրաստել գիտնալ:

Կը պատահի շատ անգամ, մանաւանդ ուղեւորութեան կամ գիւղերու մէջ, ուր բժիշկ կամ դեղարան չգտնուիր, եւ կամ

գիշեր ժամանակ բժշկի կամ դեղագործի գիմել անկարելի կամ դժուարին կը լինի : Այսպիսի պարագայից մէջ նախախնամական բարիք մ'է պատրաստ դեղեր ունենալ կամ անմիջապէս պատրաստելով գործածել :

Այս նպատակաւ արժան կը համարիմք քանի մը կարեւորագոյն դեղօրէից անուններ նշանակել աստ, Փրանսերէնն եւ ոմանց ալ թուրքերէնն ի միասին դնելով, որպէս զի դիւրին լինի գտնել դեղավաճառաց քով :

1. Ծաղիկեջուր նարնջեկոյ (օ տը Փլէօր տ'օւանժ. թուրքերէն չիչէք սույու) : Ծաքարախառն ջուրի մէջ խառնելով կը խմցունեն ջղային գրգռութիւն, մարելիք եւ դժուարամարսութիւն ունեցողներուն :
2. Անախնոյ մուզ (էքսթրէ կամ էսանս տը մանթ. թուրքերէն նանէ բուհու) : 1—2 կաթիլ կը լնուն գաւաթ մը գաղջ եւ շաքարախառն ջուրի մէջ եւ կը խմցունեն ստամոքսի խիթք կամ դժուարամարսութիւն ունեցողին :

3. Անուշադրակ (ամոնեաք լիքիա կամ ալքալի վոլաթիլ. թուրք. նշատըր բուհու) : Կը գործածուի մեղուաց կամ իծից

խայթուածներ խարելու եւ նուաղելոց ու անշնչացելոց հոտոտել տալու : Արբեցութեան դէմ ալ կը գործածուի՝ գաւաթ մը ջուրի մէջ 5—6 կաթիլ խառնելով եւ արբեային խմցունելով :

4. Պողեղ (ալէօն. թուրք. շապ) : Կը գործածուի բերնի կեղերու՝ արիւնահոսութեան եւ կոկորդի ցաւերու դէմ :

5. Եթեր (էթէր) : Կը գործածուի ջիղերու պրկման դէմ : Քանի մը կաթիլ կը ցանեն կտոր մը շաքարի վրայ, կամ սուրճի գաւաթով լի շաքարախառն ջուրի մէջ եւ կը կերցունեն կամ կը խմցունեն ջղային գրգռութիւն, ջղաց պրկում եւ ստամոքսի մկանց կծկում ունեցողին :

6. Վիսմոք (պիսմիլթ) : Կը գործածուի ստամոքսի ջղային տկարութեանց, փորլուծութեան եւ դժուարամարսութեան դէմ :

7. Ռեսին օպոդեղոֆ (պօմ օբօտէլտօք եւ պօմ թրանքիլ) : Յօդերու եւ ջիղերու ցաւերը չփելու կը գործածուի :

8. Իպեկալի օշարակ (սիբօ տ'իբէքա) : Ործացուցիչ դեղ, մանաւանդ տղայոց համար :

9. Երփնաջուր փունջուկի (թէնթիւր

տ'արնիքա) : Կը գործածուի անկմանց ,
յանկարծական երկիւղի եւ սրտայուզման
դէմ : 8—10 կաթիլ կը լնուեն նարնջենւոյ
ծաղկեջուրի մէջ եւ կը խմեն :

10. Աւոխիջ ջուր (օ սէտաթիւ) : Սաս-
տիկ ցաւեր հանդարտեցունելու կը ծա-
ռայէ : Կը շինուի լիտր մը ջուրի մէջ խառ-
նելով 20 տրամ անուշադրակ , 20 տրամ
հասարակ աղ եւ 3 տրամ քափուրախառն
գոհուլ , ե ցաւած տեղին վրայ կը դրուի :

11. Քիւնիւնայի գինի (վէն տը քէնքի-
նա) : Տկար ստամոքսները զօրացունելու
կը ծառայէ : Կը շինուի 20 տրամ գորշ
քինքինա (քէնքինա կռի) մանրելէ յետոյ
լիտր մը լաւ կարմիր գինիի հետ խառնե-
լով եւ հինգ վեց օր կենալէ վերջը բա-
րակ լաթի մը մէջէ անցունելով :

12. Երկաթի ջուր (օ ֆէռէ) : Արիւն
աւելցունելու կամ զօրացունելու կը ծա-
ռայէ : Կը շինուի ջրով լի ապակեայ սրը-
ռակի մը մէջ բուռ մը ժանդոտ բեւեռ
նետելով եւ վրան լիտր մը տաք ջուր
լցունելով : Քանի մ'օր անցնելէ յետոյ
այն ջուրը ճաշի միջոցին խմուած գինիին
հետ կը խառնեն եւ տեղը նոր գաղջ ջուր
կը լցունեն :

13. Գլխաւոր մաքրողականք :

Հնդիկ իւղ (իւլի տը Բիսէն անկէ*) :

Սեզիցի ջուր (օ տը սէտից) :

Ռոժեի շիւննջուր (լիմօնատ ոօժէ) :

Անգրիական աղ (սէլ տը կլօպէր կամ
սիւլֆատ տը սուտ) :

Մագնէսիոյ ծծմբաս (սիւլֆատ տը
մանեէզի) :

Պրմէսքսթի , Բիւլնայի եւ Եանոսի
ջուր (օ տը պիրմէնսթորֆ , տը բիւլ-
նա , տ'իւնիատի Էանոս) :

30. Պասրասուրիւն եւ գործածումն
մի քանի յոյժ սովորական դեղոց .

Շատ անգամ բժշկաց պատուէրներուն
եւ հրահանգաց ճշգիւ կամ պէտք եղած
կերպիւ չգործադրուելէն՝ ձախող եւ եր-
բեմն ալ ծանր հետեւութիւնք յառաջ
կուգան . այսինքն՝ կամ դեղերն ու դար-
մաններն ապարդիւն կը մնան , կամ հի-
ւանդին վիճակն առաւել կը վատթարի :
Օրինակի համար , բժիշկը կը պատուիրէ

(*) Իմելու դիւրութեան համար՝ դեղանախ ձե-
ւով պատիճներու (քապսիւլ) մէջ առնուած :

հիւանդին ոտքը տաք ջուրի մէջ դնել, ջուրը պէտք եղածին չափ տաք չլինի, կամ պէտք եղած ժամանակէն աւելի կամ պակաս կը մնայ տաք ջուրին մէջ. կակղացուցիչ խիւսը (լափա) չատ կարծր է կամ լոյծ. խարանը սխալ կամ գէշ փակցուած է. տգրուկները պէտք եղածին չափ արիւն չեն ծծած. բուսական ըմպելին լաւ չէ խաշուած կամ զտուած. բժըշկին պատուիրած դեղը նշանակեալ չափէն աւելի կամ պակաս տրուած է, կամ պէտք եղած ժամանակը չէ տրուած: Տարակոյս չմնար ուրեմն թէ հիւանդ խնամելու պաշտօնը չատ փափուկ է եւ ճշգրիմ ուշադրութեան կարօտ: Ամենադոյզն զանցառութիւն մը կամ տնօրութութիւն կրնայ երբեմն աղիտաբեր իսկ լինի:

Այս պատճառաւ աւելորդ չլինի մի քանի յոյժ սովորական դեղոց պատրաստման ու գործածման եղանակը նշանակել:

Բուսական ըմպիլիք կամ խաբաջուրք.

(Թիզան)

Թեյ (թէ, չայ): Սուրճի դրգալ մը կը լնուն գաւաթ մ'եռացեալ ջուրի մէջ, եւ քառորդի մը չափ մնալէ յետոյ՝ կը պար-

զեն եւ սուրճի պէս կը խմեն կամ կը խոմցունեն հիւանդին: Չափաւոր քանակով թէյը կը փութացունէ արեան շրջանը, կ'երագեցունէ բազկին զարկն եւ կը դիւրացունէ մարսողութիւնը: Սովորաբար ճաշէն երկու երեք ժամ յետոյ կը խմեն: Եթէ անկողին մտնելու ժամանակ եւ յոյժ տաք խմուի, քրտնեցուցիչ ալ է: Միայն պէտք է դիտել որ խմող հիւանդն որովայնի պնդութիւն չունենայ, վասն զի թէյը կ'աւելցունէ պնդութիւնը:

Տուրք (կիմով, կիւլճաթէմ): Դեղ կակղացուցիչ. սովորաբար ծաղիկն եւ երբեմն ալ արմատը կը գործածուի: Երեք չորս պտղունց ծաղիկ կը նետեն մէկ լիտր եռացեալ ջուրի մէջ, եւ քառորդի մը չափ մնալէ յետոյ կը պարզեն եւ առաւօտ ու երեկոյ թէյի պէս կը խմեն գաղջ վիճակի մէջ:

Ծաղիկ քանթրուեւոյ (Փլէօր տը սիւրօ. միւրվէր չիչէյի): Տրամի մը չափ կը բաւէ մէկ լիտր եռանդուն ջուրի մէջ: Այս ալ թէյի պէս կը խմուի անկողին մտնելու ժամանակ, իբրեւ քրտնեցուցիչ:

Ծակիկ քնքոյ (Փլէօր տը թիյէօլ, օհլամուր չիչէյի): Օգտակար գլխու ցաւի,

Ղզային հիւանդութեանց եւ դժուարամարտութեանց: Տրամի մը չափ կը բաւէ մէկ լիտր եռանդուն ջուրի մէջ: Ծեր թմբիններու ծաղիկն առաւել հիւթեղէ քան դեռատիներուն:

Բաղրջուկ (մօլ, էպէմիլիմէճի): Ծաղիկէն աւելի տերեւը կը գործածուի ամեն տեսակ բորբոքմանց, այտուցներու եւ վերքերու դէմ, իբրեւ ըմպելի, իբրեւ թրմոց եւ իբրեւ ներարկելի:

Մանիշակ (վիօլէթ, մէնէքէ): Կը գործածուի իբր ըմպելի, եւ յոյժ օգտակար դեղ է հազի: Սովորաբար տուղտի հետ կը խառնեն եւ այնպէս կ'առնուն ջուրը:

Երիցուկ (քամօմիլ, փափատիա): Կը գործածուի իբր ըմպելի Ղզային պրկմանց եւ ստամոքսի տկարութեանց դէմ:

31. Պատասխանիւն եւ գործածումն մի քանի յոյժ սովորական դեղոց.

Խիւս, (քաբալաս, լափա.)

Կակղացուցիչ խիւս: Խիւսի մը ձեւը կամ ծաւալը՝ ծածկելիք վերքին կամ ցաւած տեղին տարածութեան համեմատ

պարտի լինիլ. չափաւոր, ջերմութիւն պարտի ունենալ, այսինքն ոչ պաղ եւ ոչ յոյժ տաք, զոր կրնայ ոք գիտնալ՝ ձեռքին վրայ դնելով:

Օրինակի աղաքաւ, կտաւատի ալիւրէ կամ օսլայէ խիւս շինելու համար՝ մաս մը կը դնեն փոքրիկ սանի կամ պոյտի մը մէջ, վրան քիչ քիչ եռացեալ ջուր կը լնուն եւ ուժով մը կը խառնեն փայտէ դրգալով, մինչեւ որ լաւ խիւս մը կազմուի: Յայնժամ բարակ եւ անկարան լաթի մը մէջ տեղը կը լնուն, դրգալով կը հարթեն, լաթին պարապ մնացած մասը վրան կը դարձունեն, այսինքն կը ծածկեն, եւ տաքութեան աստիճանը քննելէ զինի՝ պէտք եղած տեղը կը դնեն եւ թաշկինակով մը կամ երիզով կը կապեն, որպէս զի անխախտ մնայ: Պաղած խիւսը կը փոխեն՝ եթէ պէտք կայ փոխելու. բայց նորը դնելու ժամանակ՝ տեղը կը սրբեն գաղջ ջուրի մէջ թաթխուած բարակ լաթով:

Գրգռիչ խիւս (սինաբիսմ): Գրգռիչ խիւսը կը շինուի սովորաբար մանանխոյ ալիւրէ, զոր պաղ կամ քիչ եղի ջրով կը խառնեն, կը թանձրացունեն, լաթի մը

վրայ կը տարածեն ինչպէս կակղացուցիչ խիւսը, պէտք եղած տեղը կը դնեն մորթին վրայ եւ թաշկինակով կամ վարձամակով կը կապեն, որպէս զի փակած մնայ: Երբ մորթին կիզումն անտանելի լինի, կը վերցունեն եւ վերէն ի վար կը պտտցունեն մորթին վրայ:

Րիկոլոյի ֆարսը (Բաբէի Րիկոլոյ) որ մանանխոյ ալիւրով ծեփուած է, ամենէն լաւն է՝ թէ՛ գործածելու դիւրութեամբն եւ թէ՛ մաքրութեամբ, մանաւանդ ստիպողական պարագայից մէջ. բայց որովհետեւ ազդեցութիւնն յոյժ սաստիկ է տղայոց եւ կանանց համար, եւ շատ հիւանդք ալ չեն կրնար քանի մը վայրկեանէ աւելի դիմանալ, ուստի լաւ կը լինի բարակ թուղթով կամ նուրբ կտաւով մը ծածկել եւ այնպէս դնել պէտք եղած տեղը:

Րիկոլոյի քարտը գործածելու համար ուրիշ բան պէտք չէ ընել, բայց միայն քիչ մը ջուր լնուլ պնակի մը մէջ, քարտն անոր մէջ տարածել քանի մ'երկվայրկեան, ապա թաց թաց դնել մորթին վրայ եւ կապել թաշկինակով կամ երկզով, որպէս զի չընկնի:

32. Պատրաստութիւն եւ գործածումն մի քանի յոյժ սովորական դեղոց.

Խարան: Խարանին ձեւն ու մեծութիւնը բժիշկը կը նշանակէ: Փակցունելու ժամանակ քիչ մը քափուրի փոշի կը ցանեն վրան, կրակի կը ցուցնեն, եւ անմիջապէս փակցունելով՝ վրան լաթէ թեթեւ բարձիկ մը կը դնեն եւ թաշկինակով կը կապեն, որպէս զի չխախտի տեղէն: Երբեմն խարանին հետ մածուցիկ երիզներ կ'առնուն դեղագործէն, եւ խարանին վրայ խաչաձեւ տարածելով՝ ծայրերը մորթին կը փակցունեն:

Երբ խարանն իւր պաշտօնը կատարէ (տղայոց վրայ 5—6 եւ մեծերու վրայ 12—15 ժամու մէջ), այսինքն երբ մորթն ուռած լինի, վրայի լաթը կամ երիզները կը հանեն եւ խարանը մեղմով կը վերցունեն՝ մէկ ծայրէն սկսեալ, եւ ուռած մորթն յերեւան կ'եղնէ: Յայնժամ վարի կողմէն կը ծակեն մկրատով եւ մէջի ջուրը կը վազցունեն: Եթէ խարանը բանեցունելու պէտք կայ, դեղագործէն արտաձգական թուղթ (Թաֆթա Լըպէրդ-

րիէլ կ'առնուն եւ զայն կը դնեն վրան :
Եթէ վէրքը բորբոքի եւ ցաւ պատճառէ ,
կտաւատի ալիւրէ խիւս կը դնեն վրան ,
եւ ամեն անգամ փոխելու ժամանակ
վէրքը կը սրբեն բարակ եւ կակուղ
կտաւով մը , զոր պէտք է մեղմով թաթ-
խել կամ խխմել եւ ոչ քսել : Եթէ ծած-
կող կտաւը վէրքին փակած լինի , գաղջ
ջրով կը թրջեն եւ այնպէս կը հանեն :

Երբ խարանը փակել պէտք լինի , բա-
րակ լաթի կամ նուրբ թուղթի վրայ
քսուած մումձէթ (սէրա կամ քայմաք մէհ-
լէմի) կը դնեն վրան , եւ չորցունելու
համար օսլայի կամ նշայի փոշի եւ կամ
գետնախնձորի ալիւր կը ցանեն :

Sqruclif : Բազմաթիւ կանայք եւ աղջ-
կունք կը վախնան կամ կը սոսկան տղրու-
կէ , առանց բանաւոր պատճառի , եւ այս-
պէս այդ օգտակար կենդանին գործա-
ծելու դժուարութիւն կը կրեն ի վնաս
պէտք ունեցող հիւանդին : Ուստի պար-
տին ընդեւանալ անոր հետ , որպէս զի
կարող լինին հարկ եղած ժամանակ օ-
գուտ քաղել :

Տղրուկները՝ փակցունելէ առաջ՝ քանի
մը ժամ առանց ջուրի պէտք է թողուլ ,

այսինքն նոցա գտնուած սրուակին մէջի
ջուրը պարպել , որպէս զի նօթենան . յե-
տոյ փոքրիկ ապակեայ գաւաթի մը մէջ
փոխադրելով՝ բերանը փակչելու տեղին
վրայ կը դարձունեն՝ մորթին դպցունե-
լով , որպէս զի տղրուկները գաւաթէն
դուրս չփախչին : Բայց նախ պէտք է
փակչելու տեղը շաքարաւոր ջրով կամ
կաթով չփել : Երբ գաւաթին մէջի տըզ-
րուկներուն ամենն ալ փակչին , գաւաթը
վար կ'առնուի : Եթէ տղրուկներէն մին
կամ երկուքը միւսներէն շատ աւելի եր-
կար մնան եւ ծծելը շարունակեն , քիչ
մ'աղ կը ցանեն նոցա քթին վրայ , եւ իս-
կոյն կ'ընկնին : Եթէ բժշկին տնօրէնու-
թեան համեմատ՝ արիւնն երկար վազցու-
նել պէտք լինի , վէրքերը մեղմով կը
լուան տաք ջուրի մէջ թաթխուած սպուն-
գով , եւ ապա կտաւատի ալիւրէ կակուղ
եւ եղկ խիւս կը դնեն վրան :

Եթէ արիւնը պէտք եղածէն աւելի
վազէ եւ չդադրի , վէրքերուն վրայ այ-
րած լաթ կամ աբեթի կտորներ կը դնեն
եւ լայն երկզով կամ թաշկինակով կը կա-
պեն : Իսկ եթէ դարձեալ շարունակէ ա-
րեան հոսումը , պաղլեղի կամ բեւեկնոյ

խէժի փողի կը ցանեն, ծուռտ մը վրան կը դնեն եւ մատներով կը կոխեն կը կենան՝ մինչեւ որ բոլորովին դադրի:

33. Նախնական դարմանք յանկարծական հիւանդութեանց եւ պատահարաց:

Դիւրաւ կրնամք երեւակայել տան մը կամ ընտանիքի մը վիճակն, երբ յանկարծահաս հիւանդութիւն կամ արկած մը պատահի ընտանեաց անդամներէն միոյն:

Այսպիսի անակնկալ պարագայից մէջ չչփոթելու եւ սխալներ չգործելու համար, յոյժ կարեւոր է նախնական անհրաժեշտ դարմանները գիտնալ եւ ի գործ դնել՝ մինչեւ որ բժիշկը հասնի:

Նշանակենք մի քանին:

Թունաւորում: Ամեն տեսակ թունաւորմանց մէջ առաջին պէտք եղածն է արագ եւ առատ փսխում: Ուստի թունաւորեալը պարտի փութալ շատ ջուր խմել, եթէ գաղջ ջուր պատրաստ գտնուի, աւելի լաւ է զայն խմել: Այսպէս ստամոքսը լցուելէ յետոյ, թունաւորեալը

պարտի մատն իւր կոկորդը խոթել եւ սրտի խառնում գրգռել մինչեւ որ ետ գայ: Նորէն պարտի ջուր խմել եւ սիրտը ետ բերել երեք կամ չորս անգամ՝ մինչեւ որ ստամոքսէն պարզ ջուր միայն դուրս գայ: Փսխում յառաջ բերելու համար աւելի լաւ է փետուրի մը կակուղ ծայրը ձէթի մէջ թաթխելով հիւանդին կոկորդը խոթել կամ ձիթխառն ջուր խմցունել:

Երբ ստամոքսը լաւ մը պարպուի, անդեղեայ կամ հակաթոյն կը տրուի հիւանդին:

Եթէ ժանգէ թունաւորուած է, ստամոքսը պարպելէ յետոյ՝ լիտր մը ջուրի մէջ հինգ վեց հաւկթի ճերմկուց կը խառնեն եւ ամեն վայրկեան մէկ մէկ մանր գաւաթ կը խմցունեն: Եթէ պատրաստ հաւկթ չգտնուի, ջուրի մէջ կտրած կաթ կամ լիտր մը ջուրի մէջ խառնուած ալիւր կը խմցունեն:

Աւրուած կամ նեխած միս, ձուկ, խեցիա եւայլն ուտելով թունաւորեալին ստամոքսը պարպելէ յետոյ՝ պէտք է քացախով կամ լիմոնով խառն ջուր կամ մեծ գաւաթ մը լի չաքարախառն ջուրի մէջ

չորս դրդալ ծծմբային եթեր (էթէր սիւլ-
ֆիւրիք) խառնելով չորս անգամէն խմցու-
նել քսան վայրկեանը միանգամ:

Սունկէ թունաւորեալին՝ ստամոքսը
պարպելէ յետոյ՝ քացախով կամ լեմոնով
եւ կամ աղով խառն ջուր խմցունել, եւ
ապա անշաքար սուրճ:

Բուռային թմբեցուցիչ թոյներէ, այն
է ափիոնէ, լաւտանովէ, մորֆինէ, պէլ-
լատոնէ եւ խնդամովիէ թունաւորեա-
լին՝ ստամոքսը պարպելէ եւ աղջուր խըմ-
ցունելէ յետոյ, անշաքար սուրճ խմցու-
նել մեծ քանակաւ, հիւանդը չքնացու-
նել եւ մարմնոյն բոլոր անդամները շը-
փել:

Մկնդեղով թունաւորեալին՝ ստամոքսը
պարպելէ յետոյ՝ առատ կաթ եւ ջուրով
խառնած մագնետիա խմցունել եւ բա-
զում շաքար կերցունել:

Փոսիորէ թունաւորեալին՝ ստամոքսը
պարպելէ գինի, ջուրի մէջ լուծուած
հաւկթի ճերմկուցին հետ մագնետիա
խառնել եւ քանի մը լիտր խմցունել:

34. Նախնական դարմանք յանկար-
ծական հիւանդութեանց եւ պատա-
հարաց:

Անշնչացում կամ շնչի եղծում: Անշնչա-
ցումն է դադարումն շնչառութեան,
չարժման եւ զգացման: Այլ եւ այլ պատ-
ճառներ ունի, հետեւապէս քանի մը տե-
սակ անշնչացում կայ:

Ծովու կամ գետի մէջ ընկղմելով անշնչ-
չացեալը, զոր մեք սովորաբար խեղդուած
կը կոչեմք, պէտք է փոխադրել ամենէն
մերձակայ տունն, եւ անմիջապէս հա-
նելով կամ կտրտելով վրայի հագուստ-
ները, տաք ծածկութիւնով կամ վերմակով
մը փաթթել, կրնրկին վրայ պառկեցու-
նել դէպ աջ կողմը, սրբել բերնին լոր-
ճունքը, գլուխն ու մարմինը քիչ մը
ծռել քանի մ'երկվայրկեան, որպէս զի
շնչառութեան ճանապարհներուն մէջ գըտ-
նուած ջուրը դիւրաւ դուրս ելնէ: Յե-
տոյ քիչ քիչ եւ աստիճանաբար տաքցու-
նել մարմնոյն ամեն մասերն՝ անկողնի
ջեռուցիչով կամ քիչ տաքցած արդենուկ-
ներով, եւ կամ, եթէ սոքա չգտնուին,

տաքցած աղիւսներ կամ տաք ջրով լի սրուակներ դնել ոտներուն տակն եւ կողերուն վրայ, սրունքը, ազդերերը, թեւերն ու կողերը թեթեւապէս չփել պարզ կամ քափրաւոր օղիի մէջ թաթխեալ ասուեկտաւով: Աւելի լաւ է 20 տրամ ձէթի մէջ 3 տրամ անուշադրակ (ամօնիաք) խառնել եւ անով չփել: Եթէ քանի մը վայրկեան չփելէ յետոյ, հիւանդը չունչ առնուլ սկսի եւ մարմինը պաղ մնայ, 32 աստիճան տաք ջրոյ լոգարանի (պանեոյ) մը մէջ պէտք է դնել զայն, եւ գլխուն վրայ ալ դադջ ջուրի մէջ թաթխուած սպունգ կամ լաթ, որպէս զի արիւնն ուղեղին մէջ չլցուի:

Եթէ լոգարան չգտնուի, հիւանդին վարի կողերը փոփոխակի սեղմել ու թող տալ, հնար եղածին չափ նմանցունելով այն ելեւէջի շարժման, զոր այդ ոսկերք կը կատարեն երբ մարդ մը բնականապէս չունչ առնու:

Պէտք է նաեւ երկայն փետուրի մը կակուղ կամ մազոտ ծայրը կոկորդին խորը խոթել փսխում յառաջ բերելու համար, եւ քթին ծակերուն մէջ խոթել փռնգտացունելու համար: Միանգամայն

քացախ կամ քոլոյնի ջուր բռնել քթին: Այս ամենը պէտք է ընել մինչեւ որ բժիշկը հասնի:

Եթէ բժիշկ չգտնուի կամ ուշանայ, պէտք է ջանալ օդ մտցունել հիւանդին թոքերուն մէջ, փողակ մը խոթելով բերանն, եւ փքոցի մը միջոցաւ օդը մեղմաբար մղել կոկորդին ի վար. կամ փքոցին փողակը քթին ծակը խոթել եւ մեղմով փչել, քթին միւս ծակն ու բերանը գոցելով:

Երբեմն քանի մը ժամ աշխատիլ հարկ կը լինի հեղձեալ մ'ի կեանս վերածելու համար: Երբ զգացման նշաններ ցոյց տալ սկսի, տաքուկ անկողնի մը մէջ կը պառկեցունեն եւ քանի մը դրգալ շաքարախառն տաք զինի կամ օղի կը խմցունեն: Եթէ դէմքը կարմրած է, լեմոնջուր կը խմցունեն եւ ոչ ոգելից ըմպելի: Միանգամայն մանանխոյ խիւս կամ քարտ կը դնեն սրունքներուն:

35. Նախնական դարմանք յանկարծական հիւանդութեանց եւ պատահաւորաց

Անշնչացում: Օդ չառնող սենեկի մէջ

փայտի ածուխ վառելով անշնչացեալը պէտք է անմիջապէս օդի ներկայել. յետոյ իւր անկողնին մէջ դնել՝ գլուխը վեր, քացախով խառն ջուր սրսկել երեսին եւ մարմինը չփել՝ մանաւանդ կուրծքը՝ քոլոյնի ջրոյ մէջ թաթխեալ ասուրկտաւով, միանգամայն ջրախառն անուշադրակ կամ քացախ բռնել քթին, փետուրի կակուղ ծայրով ռունգերը գըրգռել եւ շնչառական շարժումներ ձեւացունել։ Վերջապէս, եթէ տակաւին չուշաբերի եւ բժիշկն ուշանայ, ջրահեղձներուն համար նշանակուած կերպիւ օգտոցունել թոքերուն մէջ եւ անդադար չփել։ Տեսնուած են անշնչացեալք, որք չորս ժամ շարունակ դարմանուելէ յետոյ ուշաբերած են։

Սաստիկ ցուրտէ անշնչացեալը, զոր մեք սառած կը կոչեմք, պէտք է առանց կրակի սենեակ մը փոխադրել։ Եթէ մարմինը տակաւին կակուղ է եւ ոչ կարծրացած, պէտք է մերկացունել եւ պաղ ջուրի մէջ թաթխեալ կտաւով պատել։ Իսկ եթէ մարմինը կարծրացած է, պաղ ջրով լի լոգարանի մը մէջ դնել, եւ քիչ քիչ ջուրը տաքցունել քառորդէ ի քա-

ռորդ։ Երբ մարմինը կակղանալ սկսի, պէտք է չփել կուրծքը, կողերը, թեւերն ու սրունքը, նախ ձիւնով, եթէ կայ, կամ պաղ ջուրի մէջ թաթխեալ լաթերով, եւ տակաւ տաքցունել ջուրն։ Երբ մարմինը քիչ մը տաքնայ եւ շնչառութիւնը վերսկսի, պէտք է հիւանդը մարմնոյն հաւասար տաքութեամբ անկողնի մը մէջ դնել եւ թեթեւ վերմակով մը ծածկել։ Սենեակին մէջ կրակ պէտք չէ վառել։ Եթէ հիւանդը կրնայ խմել, քանի մը դրգալ պաղ ջուր տալ քանի մը կաթիլ օղիով կամ քոլոյնի ջրով խառն։

Արեւու տաքէն անշնչացեալը պէտք է անարեւ տեղ մը փոխադրել, հանդերձներն հանել կամ թուղցունել, եւ ոտները քացախով կամ աղով խառն տաք ջուրի մէջ դնել քառորդ ժամու չափ։ Միանգամայն գլխուն, ճակտին եւ քունքերուն վրայ պաղ ջուրի մէջ թաթխեալ լաթեր դնել, երեսներն ու աչերը սըրբել պաղ ջրով, եւ իրեն ալ քացախով խառն պաղ ջուր խմցունել յաճախ մանր գաւաթով։ Եթէ բժիշկն ուշանայ, հիւանդին ականջներուն ետին հինգական տղրուկ փակցունել։ Գինի կամ ուրիշ

որ եւ է ոգելից ըմպելի պէտք չէ տալ։
Կայծակէ անշնչացեալը պէտք է օգտ-
ւէտ տեղ մը փոխադրել, հանդերձներն
հանել եւ աթոռի մը վրայ նստուցնել՝
գլուխն ուղղապէս բարձր։ Մնացեալն ա-
րեւու տաքէն անշնչացելոց նման։

Գինիէ կամ այլ ոգելից ըմպելիներէ
անշնչացեալն՝ ածուխէ անշնչացելոց նման
կը դարմանուի։

36. Նախնական դարմանք յանկար-
ծական հիւանդութեանց եւ
պասսահարաց։

Այրուցք. — Առաջին դարմանն է պաղ
ջուրի մէջ թրջած լաթ դնել վրան եւ
յաճախ փոխել։ Ետոյ կախուղ բամբա-
կով ծածկել եւ զգուշանալ որ օդ չառ-
նու։ Եթէ մորթն ուռած լինի, պէտք է
ծակել ասեղով վարի կողմէն եւ մէջի ջու-
րը պարպել՝ առանց մորթն հանելու, եւ
ապա կատարել պաղ ջուրի գործողու-
թիւնը։ Բժիշկներէ ոմանք կը պատուի-
րեն հաւասար չափով կրի ջուր եւ ձէթ
խառնել միմեանց հետ եւ անով պատել

այրածն. ոմանք ալ կը պատուիրեն բրնձի
կամ գետնախնձորի ալիւր դնել վրան։

Վերջ կամ խոցուածք. — Պէտք է լուալ
վէրքը պաղ ջրով՝ եթէ առատ արիւն կը
հոսէ. իսկ եթէ ոչ, գաղջ ջրով, եւ դի-
տել որ մէջն օտար նիւթ կամ մարմին
չգտնուի։ Վէրքը մաքրուելէ եւ արիւնը
դադրելէ յետոյ, պէտք է բարակ լաթով
մը սրբել, վէրքին երկու շրթունքն իրա-
րու կցել եւ սպանդարաբէ (սբարատորա)
կամ անգլիական դիպակէ (թաֆթա
անկէ) երկզ մը փակցունել վրան։ Եթէ
վէրքին բերանը մեծ է եւ առատ արիւն
կը հոսէ, երկու շրթունքն իրարու մօ-
տեցունելէ յետոյ՝ ծալլած թաշկինակ մը
դնել վրան եւ լաւ մը կապել։ Այս պա-
րագայի մէջ քիչ մ'եթեր կամ քոլոյնի
ջուր եւ կամ քացախ շնչել կուտան վի-
րաւորին։ Եթէ վէրքը բորբոքի, կակղա-
ցուցիչ խիւս կը դնեն վրան. իսկ եթէ
դեղնի, պաղլեղի փոշի կը ցանեն։

Նաժուածք. — Երբ մէկը խածնուի
կատղած կամ կատաղի կարծուած շունչ,
իսկոյն պէտք է երկզով կապել վէրքին
վերի կողմէն, վէրքն ուժով մը սեղմելով
արիւնը դուրս վազցունել, եւ երկաթ մը

հրաշէկ տաքցունելով՝ խածուած տեղն
այրեւ խորապէս: Ուրջափ առաւել տաք
լինի երկաթն, ա՛յնչափ նուազ զգալի կը
լինի խարումն:

Օձէ կամ որ եւ իցէ թունաւոր զեռու-
նէ խածնուողին ալ նախապէս եւ անմի-
ջապէս նոյն դարմանը պէտք է տալ, այ-
սինքն խայթեալ անդամը վերի կողմէն
կապել, եւ ապա վէրքը սեղմելով խա-
րել, (ատրաշէկ երկաթով այրել): Յե-
տոյ երկու դրգալ ձէթէ եւ մէկ դրգալ
անուշադրակէ կազմուած բաղադրու-
թեան մէջ լաթ մը թաթխելով վէրքին
վրայ դնել, եւ հիւանդն անկողնի մը մէջ
պառկեցունելով, ոտներուն տակը տաք
ջուր դնել սրուակներով, եւ երիցուկի
կամ նարնջածաղկի տաք ջուր խմցունել:

37. Նախնական դարմանք յանկա-
ծական հիւանդութեանց եւ
պասահարաց.

Շնչերակի հասում. — Սուր դանակ եւ
այլ հատու գործիներ գործածող տնա-
րարք եւ այլ անձինք կրնան երբեմն ի-

րենց ձեռքը կամ այլ որ եւ իցէ անդա-
մը վտանգաւոր կերպիւ վիրաւորել: Արդ՝
երբ շնչերակ մը կտրուելով առատ ա-
րիւն հոսէ, որ կրնայ մինչեւ իսկ մահ
պատճառել, ամեն ճիգ պէտք է թափել
արեան հոսումն արգիլելու համար. ուս-
տի պէտք է մատով ուժգնապէս կոխել
վէրքին կամ մանաւանդ կտրուած շնչե-
րակին վրայ եւ այնպէս սպասել բժշկին
հասնելուն, թէ եւ քանի մը ժամ հարկ
լինի: Այս պարագայի մէջ քանի մ'ան-
ձինք փոխանակաւ կը յաջորդեն միմեանց,
եթէ վէրքին տեղը ներէ, այսինքն՝ եթէ
ոտքի, սրունքի, ձեռքի կամ թեւի վրայ
լինի, վէրքին վերի կողմէն պէտք է կա-
պել երիզով, որպէս զի արիւնն հնար ե-
ղածին չափ արգիլուի շնչերակին մէջ:

Կարուած. — Կաթուածի նշաններն
են՝ երեսաց կարմրութիւն եւ անընդհատ
շնչառութիւն: Սպասելով բժշկին գալուս-
տեան, պէտք է հիւանդը զով տեղ մը
դնել, գլուխը բարձր, ոտները վար, հա-
գուստները թուլցունել, ոտները տաք-
ցունել, մանանխոյ խիւս կամ քարտ
պտտցունել սրունքներուն ու դաստակ-
ներուն վրայ, կուրծքն ու անդամներն

ուծով մը չփեկ տաք քացախով կամ գոհով, վզին երկու կողմը պաղ ջուրի մէջ թաթխուած լաթեր դնել, որ եւ է հեղուկ չխմցունել, որ եւ է ոգելից դեղ կամ հեղուկ չհոտուըտացունել, որպէս զի չփռնգտայ հիւանդը:

Նուաղում, քաշում: — Եթէ մէկը մարի կամ նուաղի, այսինքն՝ երբ յանկարծ դէմքն այլադուռնի եւ շնչառութիւնը դադրի, պէտք է իսկոյն պառկեցունել զայն գետնի վրայ կամ անկողնոյ մէջ, այն կերպիւ որ գլուխը մարմնէն բարձր չկենայ, հագուստին կապերը կամ կոճակները քակել, պաղ ջուր սրտիկէ երեսին վրայ, քացախ կամ քոլոյնի ջուր կամ եթեր բռնել քթին եւ հոտոտել տալ. եթէ այսչափով չուշաբերի, մանանխոյ խիւս կամ քարտ դնել սրունքներուն, միանգամայն անուշադրակով եւ քափուրախառն գոհով խառն ջուրի մէջ թաթխուած լաթեր դնել քունքերուն վրայ եւ դաստակներուն շուրջը:

Մկնաձգում. — Երբ տղու մ'աչերը փայլին անթարթ եւ արագ արագ ցընցուին, բերանը փրփրի, ծնօտը դողդոհայ, գլուխը դէպ ետին կամ աջ ու ձախ

քնկնի, շնչառութիւնն ընդհատի ճշիւ, երեսը կծկի եւ կապոյտ գոյն մ'առնու, մկնաձգտում եկած է վրան:

Իսկոյն պէտք է հանուեցունել, որպէս զի ազատ շնչառութիւն ունենայ, եթեր կամ քացախ շնչել տալ, պաղ ջուրի մէջ թրմեալ լաթեր դնել ճակտին վրայ՝ յաճախ փոխելով, սրունքներուն վրայ մանանխոյ պաղ խիւս կամ քարտ պտտցունել, կուրծքն ու ողնայարը չփեկ ասուեկտաւով կամ ձեռքով, գրեխ տալ կատուախոտի (վալէրիան) արմատին խարշաջրով, միանգամայն քանի մը կաթիլ նարնջածաղկի ջրով կամ պատրինջով (մէլիս) եւ կամ անգլիական անանխով խառն պաղ ջուր խմցունել:

38. Դարմանք մանր կամ քեթե պաւսահարաց ումանց.

Արիւնահոսումն յընչաց. — Այլ եւ այլ միջոցներ կան քթի արիւնահոսումը դադրեցունելու: Խոր հառաչանք արձակել քանի մ'անգամ իրարու ետեւէ: Արիւնահոս ունեցին հակառակ կողման թեւը վեր բռնել, քացախով կամ պաղլեղով

խառն պաղ ջուր կամ պաղլէղի եւ կամ՝ բեւեկնոյ չոր խէժի փոշի քաշել քիթն ի վեր, պաղ ջրով թրմեալ լաթեր դնել ճակտին քթին եւ քունքերուն, մանանխոյ խիւս կամ քարտ դնել սրունքներուն:

Ճնշումն. — Կը պատահի շատ անգամ. որ մարդ ընկնելով կամ որ եւ է հարուած մը կրելով՝ մարմնոյն մէկ կողմը կը ճմլի առանց վիրաւորուելու կամ կտրուելու: Այս պարագայի մէջ լաւագոյն դարմանն է պաղ ջուրի մէջ թրմեալ լաթ դնել վրան եւ ստէպ փոխել: Եթէ կապուտցած կամ սեւցած լինի, աղի ջուր կամ քափուրախառն օղի գործածել պաղ ջուրի տեղ: Եթէ մորթը սկրդուած լինի, քափուրախառն մոմէթով ծածկել:

Գաշարումն ուսից. — Անմիջապէս պաղ ջրով լի տաշտի կամ դոյլի մը մէջ պէտք է դնել ոտքն՝ հնար եղածին չափ երկար ժամանակ. յետոյ՝ ջուրէն հանելով՝ պաղ ջուրի մէջ թրմեալ լաթ դնել վրան եւ ստէպ փոխել, որպէս զի չտաքնայ: Եթէ ուռեցք գտնուի, քափուրախառն գոհոլ գործածել ջուրի տեղ, եւ ոտքն երկընցուցած նստիլ՝ մինչեւ որ անցնի: Բժիշկ-

ներէ ոմանք ուժով չփել կուտան թեթեւ գալարումները:

Կարկանդակն կամ կծկումն մկանց ուսից. — Պէտք է ուժով կապել այն սրունքը ծունգէն վար: Եթէ ասով չանցնի, ձեռքով կամ բթամատով ճմլել ոտքին կամ սրունքին մկունքն եւ մերկ ոտքով կոխել տախտակամածին վրայ:

Խայքում մեղրուի, մեղի կամ պիծակի. — Պէտք է հանել խայթոցն եւ վրան քանի մը կաթիլ անուշադրակ դնել: Եթէ այս չգտնուի, աղի կամ կրի ջուր դնել վրան. իսկ եթէ քանի մը ժամ յետոյ բորբոքում գոյանայ, կաթի մէջ թըրջած հացի փշրանք կամ ցելս դնել վրան:

Եշտուկ կամ պաշար. — Կտաւատի ալիւրէ խիւս կամ լեմոնի շերտ պէտք է դնել վրան եւ յաճախ փոխել, որպէս զի չջորնալով կակղի: Երբ հասունայ, ճնշել չորս կողմէն եւ մէջի շարաւը դուրս հանել:

Ձմեռնակ կամ ցուրտ խայքում. — Եթէ կեղ կամ վէրք գոյացած չէ, կոլլոդիոն (եթերի մէջ լուծուած բամբակեայ վառօդ) պէտք է դնել վրան. իսկ եթէ ճեղքատուած կամ կեղ գոյացած լինի,

պարզ քաղցուենիով (կլիսէրին) պատել:
Հեծկչոսւֆ. — Գաւաթ մը ջուր կամ
ջրախառն գինի ծանր ծանր խմել առանց
չնչառութեան, կամ ընչախոտ քաշելով
փռնգտալ: Բուռն սրտայուզում կամ
զարմանքն ալ շատ անգամ կը դադրե-
ցունէ հեծկչոսւֆը:

Օսար մարմինն կոկորդի, ֆրի; աչաց
եւ ախանջաց մեջ: — Երբ կոկորդի մէջ
ոսկր, փուշ, կորիզ կամ այլ նիւթ մտնէ
եւ արգիլուի, պէտք է փախում յառաջ
բերել մատով կամ ուրիշ միջոցներով: Եր-
բեմն պատահ մը հաց ուտելով՝ արգի-
լեալ նիւթը կոկորդն ի վար իջնելու կը
հարկադրեն:

Բիթի մէջ արգիլուած նիւթն հանելու
համար՝ փռնգտալ պէտք է՝ ընչախոտ
կամ ձէթ քաշելով քիթին մէկ ծակէն եւ
միւս ծակը գոցելով:

Երբ օտար մարմին մը մտնէ աչքի վե-
րին կոպին տակ, պէտք է երկու մատով
բռնել վար քաշել այն կողմ մինչեւ վա-
րի կոպին վրայ, եւ քիչ ժամանակ այն-
պէս բռնած կենալէ յետոյ թող տալ:
յորդ արտօսութ մը վաղելով՝ օտար մար-
մինն ալ ի միասին վար կ'իջուցնէ:

Ականջի մէջ մտած ճանճիկը կամ մի-
ջատը դուրս հանելու համար՝ պէտք է
ձէթ կաթեցունել ականջին մէջ եւ ապա
գլուխը դէպ այն կողմ ծռել: ձէթին հետ
միջատն ալ դուրս կ'ելնէ:

39. Ողջապահակաւ խրատք եւ առածք.

1. Մեր կեանքն երկարելու բոլոր
գաղտնիքը՝ զայն մեր ձեռք չկարճեցու-
նելուն մէջն է:

2. Բնութեան օրէնքները չկատարելն
անձնասպանութիւն գործել է:

3. Երկու բան կայ, որոց յարգն այն
ժամանակ կը ճանչեմք՝ երբ անդառնալի
կերպիւ ելած են մեր ձեռքէն. երիտա-
սարգութիւն եւ առողջութիւն:

4. Հիւանդ եղած ժամանակդ զքեզ
խնամել յոյժ լաւ է արդարեւ, բայց ա-
ւելի լաւ է առողջ եղած ժամանակդ
խնամել:

5. Կաւագոյն բժիշկը՝ բնաւ բժշկի պէտք
չունենալն է: Երկու լաւագոյն բժիշկ
կայ, Աշխատութիւն եւ Սակաւապիտու-
թիւն:

6. Վատ օդն աւելի մարդ կը սպաննէ քան սուրը: Մարդկային շունչը մահաբեր է մարդու:

7. Օդը շնչառութեան կերակուրն է: Ինչպէս որ արդէն կերուած բանը նորէն չուտուիր, նոյնպէս արդէն շնչուած օդը պէտք չէ նորէն շնչել: Ուստի պարտիմք յաճախ նորոգել մեր բնակարանաց օդը:

8. Տունը կը շինուի՝ ոչ թէ դուրսէն վրան նայելու՝ այլ մէջը բնակելու համար. ուստի առաւել ներքին հանգստաւէտութեանն ուշադիր պէտք է լինիլ՝ քան արտաքին գեղեցկութեան: Աւելի լաւ՝ եթէ երկուքն ալ ունենայ:

9. Մութ տուն, խոնաւ տուն, վատառողջ բնակիչք. ամեն տեղ եւ ամեն ժամանակ փորձով հաստատեալ ճշմարտութիւն մ'է:

10. Ամեն բանի մէջ չափաւորութիւն: Ուտել՝ ապրելու, եւ ոչ ապրիլ՝ ուտելու համար: Զգուշացիր չատակերութենէ:

11. Մի՛ ուտեր աճապարանօք, այլ ծանրութեամբ եւ խնամով: Մանաւանդ մի՛ կլներ առանց լաւ մը ծամելու: Պէտք չէ մոռնալ թէ ակռաները բերնին մէջն են եւ ոչ ստամոքսին:

12. Երբ քրտնած լինիս, զգուշացիր անձրեւէ, հովէ, խոնաւութենէ եւ օդահոսանքէ:

13. Երբ հանդերձներդ թրջած լինին անձրեւէ, փութա փոխել, նոյնպէս գուլպաներդ՝ եթէ թաց լինին:

14. Ամրան տաքերուն ժամանակ զգուշացիր պաղ ջուր խմելէ, երբ յոգնած կամ քրտնած լինիս:

15. Զրոյ նուազութիւն՝ հիւանդութեան առատութիւն: Պաղ ջուր եւ մաքուր օդ, երկու լաւ բժիշկներ են:

16. Զանա մաքուր լինիլ, նախ քեզ համար, յետոյ այլոց համար. ոչ միայն մարմինդ մաքուր պէտք է լինի, այլ եւ հանդերձներդ:

17. Անմաքրութիւնն ոչ միայն մարմնոյ փաստկար է, այլ եւ սրտի անարատութեան:

18. Դատարկութիւնն, անկանոն սընունդն եւ հեշտութիւնն ամենէն կորովի մարմինները կը տկարացունեն. իսկ աչխատութիւնն ու մարզանքն ամենէն տկարները կ'ուժովցունեն:

19. Խնամէ ակռաներդ որպէս զի չփրտին: Փտած ակռա, տկար ստամոքս,

հիւանդ մարմին, անբաժան ընկերներ են :

20. Աղջկանց վրայ գլխու ցաւ, ստամոքսի կծկումն եւ ջղացաւ, ողջպահիկ կանոնաց բացակայութիւն կը նշանակեն :

Հարցարան.

20. Ի՞նչ է առողջաբանութիւնն եւ ի՞նչ բանի կը ծառայէ :

21. Ո՞ք են մանկանց եւ առհասարակ ամեն մարդոց առողջութիւնը պահպանելու գլխաւոր միջոցք : — Ի՞նչպէս պարտին լինիլ կերակուրք ընդհանրապէս : — Մանր տղայք օրը քանի՞ անգամ պարտին ուտել : — Ի՞նչ պարտի լինել ապաքինելոց եւ տկարակազմ անձանց սընունդն : — Ո՞ք են (Կ . Պոլսոյ) ձկանց եւ պտղոց քանակն փափուկ ու դիւրամարսներն : — Ո՞ք են լաւագոյն ըմպելիք :

22. Ո՞ք են զգուշական միջոցք ընդդէմ հիւանդութեանց : — Ի՞նչ զգուշութիւն հարկ է բնակարանի մասին : — Քրտնած անձ մ'ի՞նչ զգուշութիւններ պարտի ընել : — Զգեստուց եւ կօշկաց

մասին ի՞նչ զգուշութիւնք պէտք են : — Յաճ կամ քարուկիր սենակներ տաքցունելու մասին ի՞նչ զգուշութիւն հարկ է :

23. Ի՞նչ զգուշութիւնք պէտք են տղայոց համար՝ մարմնոյ տձեւութեանց եւ խեղաթիւրմանց դէմ : — Ո՞րն է տղու մը բնական դիրքը ոտքի վրայ կեցած, նըստած, կարգացած կամ գրած ժամանակ : — Ի՞նչ դիրք պարտի ունենալ աղջիկ մը կար կարած եւ դաշնակ ածած ժամանակ : — Ի՞նչ օգուտ ունին մարմնամարզական աշխատութիւնք :

24. Ո՞ք են ապականեալ օդերն ու ժանտահոտութիւնները մաքրելու միջոցք : — Ի՞նչպէս կը գործածուին կրիքլորուտն եւ փենական թթուն : — Ուրիշ ի՞նչ ժանտահալածք կան :

25. Ո՞ք են համաճարակ եւ տարափոխիկ հիւանդութիւնք : — Ի՞նչ նախազգուշական միջոցք կան տարափոխիկ հիւանդութեանց դէմ : — Ի՞նչպէս պարտին վարուիլ տարափոխիկ հիւանդութիւն խնամողը կամ հիւանդապահը : — Ի՞նչ զգուշութիւն պարտին ընել մայրերն : — Ի՞նչպէս կեանք պէտք է վարել համաճարակ հիւանդութեան ժամանակ :

26. Ի՞նչ է հիւանդապահ մօր կամ կնոջ պաշտօնն ու դիրքը, — Տան մը մէջ ծանր հիւանդ մը գտնուած ժամանակ ի՞նչ պէտք է ընել եւ ի՞նչպէս վարուիլ: — Ուրիշ ի՞նչ պարտականութիւններ ունի հիւանդապահն:

27. Ի՞նչպէս կը փոխեն ծանր հիւանդի մը կտաւիքն ու հանդերձներն: — Ի՞նչ պէտք է ընել հիւանդին անկողինը մաքուր պահելու համար: — Տարափոխիկ հիւանդութեամբ վարակեալի մը լաթերն ու կտաւիքն ի՞նչպէս պէտք է մաքրել:

28. Ի՞նչպէս պէտք է խնամել ապաքինեալն եւ ի՞նչ զգուշական միջոցներ ի գործ դնել հիւանդութիւնը չնորոգուելու համար:

29. Դեղորէից մասին ի՞նչ կարեւոր գիտելիք կան մայրերու եւ առհասարակ ամեն տիկնայց համար: — Ի՞նչ են այդ կարեւորագոյն դեղորայք: — Ո՞րք են գլխաւոր մաքրողականք:

30. Ի՞նչպէս կը պատրաստուին ու կը գործածուին մի քանի յոյժ սովորական դեղեր: — Ո՞րք են գլխաւոր բուսական ըմպելիք կամ խարշաղուրք եւ ի՞նչպէս կը պատրաստուին:

31. Ո՞րք են կակղացուցիչ խիւսք եւ ի՞նչպէս կը պատրաստուին ու կը գործածուին: — Ո՞րք են գրգռիչ խիւսք եւ ի՞նչպէս կը պատրաստուին ու կը գործածուին: — Ո՞րն է լաւագոյնը:

32. Ի՞նչպէս կը գործածուի խարանն: — Ի՞նչպէս կը գործածուին տգրուկներն:

33. Ո՞րք են թունաւորմանց դէմ ի գործ դրուելիք նախնական եւ անմիջական դարմանք: Ո՞րք են ժանգէ, նեխեալ միսէ կամ ձուկէ, սուռիկէ, բուսային թրմրեցուցիչ թոյներէ, մկնդեղէ եւ փոսփորէ թունաւորելոց դէմ ի գործ դրուելիք անմիջական դարմանք:

34. Ո՞րք են ծովու կամ գետի մէջ ընկղմելով անչնացելոց վրայ ի գործ դրուելիք նախնական դարմանք:

35. Ո՞րք են փայտի ածուխէ, սաստիկ ցուրտէ, արեւու տաքէ, կայծակէ եւ ոգելից ըմպելիներէ անչնացելոց վրայ ի գործ դրուելիք նախնական դարմանք:

36. Ի՞նչ են այրուցքի, խոցուածքի եւ խածուածքի դէմ անմիջապէս ի գործ դրուելիք դարմանք:

37. Ի՞նչ են շնչերակի հատման, կաթուածի, նուաղման եւ մկնաձգտման դէմ

ի գործ գրուելիք նախնական դարմանք :

38. Ի՞նչ են քթէն արիւն գալու , ճըմ-
լուելու , ոտքը գալարելու , կարկամու-
թեան , մեղուի խայթուածի , ելունդի ,
ցուրտէ խածուածի , հեծկլտուքի , կո-
կորդի քթի աչաց եւ ականջաց մէջ մը-
տած օտար մարմիններու դէմ ի գործ
դրուելիք դարմանք :

39. Ի՞նչ խրատներ ու առածներ կ'ա-
ւանդէ առողջաբանութիւնն :

ՄԱՍՆ Դ.

ԸՆԿԵՐԱԿԱՆ ՊԱՐՏԱԿԱՆՈՒԹԻՒՆՔ



40. Բարեկրթութիւն.

Ընկերութեան մէջ այնպիսի մարդա-
վարական սովորութիւնք եւ պատշաճից
օրէնք կան , զորս ուսանելու եւ յարգե-
լու պարտաւոր եմք : Հետեւաբար տան
տիկնայց կամ տանտիկնութեան պատ-
րաստուող օրիորդաց եւ ընդհանրապէս
ամեն աղջկանց անհրաժեշտ է գիտնալ
այն օրէնքներն ու սովորութիւններն , եւ
իրենց կենցաղավարութեան կանոն ընել :
Յիշենք մի քանին :

Ընկերութեան կամ գումարմանց մէջ
տիկնայք եւ օրիորդք պարտին ունենալ
համեստ կեցուածք , վայելուչ շարժումնք ,
բնական եւ շնորհալի դէմք , զգուշանալ
թեթեւ արհամարհոտ կամ գոռոզ ձե-
ւերէ , շարունակ ծիծաղելէ , բարձրա-
ձայն եւ շատ խօսելէ , որ եւ է կրից

արտայայտութենէ։ Եթէ անպատեհ կամ վիրաւորիչ բան մը տեսնեն կամ խօսք մը լսեն, պարտին ծածկել իրենց զգացած դժգոհութիւնը, մինչեւ իսկ զայրոյթն, եւ եթէ կարելի չլինի բոլորովին լուռ կենալ կամ չտեսնելու զարնել, անխռով հանդարտութեամբ եւ քաղաքավարութեամբ պարտին պատասխանել։

Նմանապէս ներելի չէ տիկնոջ կամ օրիորդի մը՝ ընկերութեան մէջ պարծիլ իւր ազգատոհմին, իւր հարստութեան կամ իւր յարաբերութեանց վրայ։

Զբօսավայրերու մէջ, բազմութեան առջեւ, ներելի չէ կնոջ կամ աղջկան՝ բան ուտել, մատով մարդ ցուցնել, եւ հանդիպած անձանց նայելու համար ետին դառնալ։

Տիկնոջ եւ մանաւանդ աղջկան մը ներելի չէ իւր լուսանկարը տալ արանց, եթէ ազգական չեն։

Աղջկան մը ներելի չէ ուրիշի նամակ գրել՝ առանց իւր մօր գիտութեանն ու հաւանութեան։

Ուրիշի ուղղեալ նամակ մը բանալ ներելի չէ բնաւ։ Բայց աղջկան մը մայրը կրնայ եւ պարտի բանալ իւր աղջկանն

ուղղեալ նամակն եւ պարունակութիւնն իմանալ։

Վերջապէս տանտիկնայք եւ տանտիկնութեան պատրաստուող օրիորդք եւ առհասարակ աղջկունք պարտին ընկերական ամենամանր պարտականութեանց եւ առաքինութեանց մէջ չթերանալու փոյթ ունենալ։

41. Այցելութիւնք .

Այցելութիւնք կը սեղմեն ընտանեկան եւ ընկերային կապերն։ Երկու տեսակ են այցելութիւնք. անհրաժեշտ եւ կամաւոր։ Առաջին կարգէն են՝ ամանորի, ուրախական կամ տրտմական դէպքերու, ինչպէս նաեւ ձաշի հրաւիրուած լինելու առթիւ տրուած այցելութիւնք։

Ամանորի այցելութիւնք երեկոյէն կը սկսին առ ծնողս եւ առ մեծս։ Նոյն օրը մերձաւոր ազգականաց եւ ակնածելի անձանց։ Հետեւեալ օրերն ալ բարեկամաց եւ ծանօթից։ Ընդունուած այցերու փոխարէնը պէտք է հատուցանել առանց երկար յապաղման։

Ազգականաց կամ բարեկամաց հիւան-

դուժեանց առթիւ այց տալն եւ նոցա վիճակին վրայ լուր հարցնելը մարդավարական պարտականութիւն է :

Աղջկան մը կամ օրիորդի մը ներքի չէ այցելութիւն տալ առանց հաւանութեան իւր ծնողաց եւ առանց հետը մեծ մ'ունենալու :

Այցելութիւնք սովորաբար կէս օրէն երկու ժամ յետոյ կը կատարուին մինչեւ ժամ հինգ :

Երբ այցելու մը դահլիճէն ներս մտնէ, պարտի ուղղապէս տանտիրուհւոյն մօտ երթալ եւ յարգանք ողջունել. ապա դառնալ անդ գտնուող այցելուաց եւ այլոց, եւ զանոնք ալ ողջունել: Եթէ նոցա մէջ մտերմագոյն բարեկամուհի մը գտնուի, քանի մը սիրալիւ խօսք ուղղել նմա :

Եթէ նոյն միջոցին ուրիշ անձանօթ այցելու մը կամ այցելուներ ներկայանան, պէտք չէ անմիջապէս մեկնիլ, այլ քանի մը վայրկեան կենալէ յետոյ :

Եթէ այցելու տիկինն հասակաւոր է, ներկայ գտնուող կանայք օտքի վրայ կ'ենեն. իսկ եթէ ոչ, գլխով կ'ողջունեն :

Այցելուի մը մեկնած ժամանակ, տանտիկինը նորա աստիճանին համեմատ աւելի կամ պակաս կ'ընկերակցի նմա: Եթէ այր է, մինչեւ դահլիճի դուռն, իսկ եթէ կին, մինչեւ սանդուղին գլուխը: Շատ անգամ տանուտէր այրերը կ'ընկերակցին այցելու տիկնանց՝ մինչեւ նոցա կառքին քով:

Այցելու տիկնայք եւ օրիորդք պարտին զգուշանալ ամեն բան աչքէ անցունելու կամ դիտելու երեւոյթ ունենալէ, ձեռնոցներն հանելէ, ոտներն իրարու վրայ դնելէ կամ տնկելէ:

Այցելութիւն ընդունող տանտիկինը պարզ հագուած պէտք է լինի, որպէս զի փարթամութիւն ցուցնելու երեւոյթ չունենայ:

42. Կոչում կամ նաւ.

Ճաշի հրաւերը ութ օր առաջ կը ղըրկուին գրով կամ բանիւ: Եթէ հրաւերեալը չուզէ կամ չկրնայ ընդունիլ, պարտի անյապազ պատասխանել՝ ներում խնդրելով: Պատասխան չգրելն ընդունիլ կը նշանակէ:

Ճաշի ներկայ գտնուողը պարտի մինչեւ ութ օր շնորհակալութեան այց մը՝ նեւ ճաշատուին :

Ընդհանրապէս լաւ է չընդունիլ ճաշի հրաւերն , եթէ տրամադիր չէ ոք փոխադարձաբար ի ճաշ հրաւիրել ճաշատու ընտանիքը :

Ճաշին ճամանակ ճաշարանը մտնելու համար՝ կանայք պարտին սպասել որ Գանի իրենց թեւը մտնեն : Պէտք է թոյլ տալ որ նախ տարիքով կամ աստիճանաւ մեծերը ներս մտնեն : Երբ իրենց բազմելու աթոռին քով տարուին , կանայք իրենց գլխովը շնորհակալութիւն կը յայտնեն իրենց թեւը մտնող կոչնականին : Տանտիկնոջ պարտքն է հրաւիրեալները բազմեցունել իւրաքանչիւրն իրեն վայելուչ տեղը . կիներն ու այրերն յաջորդաբար իրարու քով ըստ պատշաճի : Եթէ տեղերը պնակաց վրայ դրուած անուանական տոմսակներով նշանակուած են , հրաւիրողաց պարտքն է օգնել կոչնականաց , որպէս զի դիւրաւ եւ շուտով գտնեն իրենց նստելու տեղը :

Սեղանին կը նախագահէ տանտիկինը . նորա աջ ու ձախ կողմերը կը բազմին

հրաւիրելոց գլխաւորները : Տանտիկնոջ դիմացը կը նստի տանուտէրն , որոյ աջ ու ձախ կողմերը նոյնպէս պատուաւոր կը համարուին :

Թանը նախապատիւ տեղէն սկսեալ կը բաժնուի . իսկ միւս կերակուրք տիկնանց կը տարուին նախ :

Ճաշի միջոցին տանտիկնոջ պարտքն է հսկել որ սպասարկութիւնք կանոնաւորապէս կատարուին : Պարտի զգուշանալ սպասաւորները կշտամբելէ , մինչեւ իսկ եթէ յախճապակէ անօթ կամ բիւրեղ կոտրեն : Իւր ամեն դիտողութիւններն ու հրամանները ցած ձայնիւ եւ հանդարտ կերպիւ պարտի ընել :

Փափկութեան հակառակ է՝ ստիպել կոչնական մը , որ ուտել չուզած մէկ կերակուրն անպատճառ ուտէ : Այս մասին կատարեալ ազատութիւն պէտք է թողուլ կոչնականաց :

43. Մահ եւ յուղարկաւորութիւն .

Երբ իւր ընտանիքէն մէկը կորուսանելու դժբաղդութիւնն ունենայ ոք , անմիջապէս կը ծանուցանէ իւր ազգակա-

նաց եւ մտերիմ բարեկամաց, ինքնին կամ ուրիշի ձեռամբ գրելով:

Յուզարկաւորման հրաւէրք առջի օրէն պարտին զրկուիլ:

Յուզարկաւորման ներկայ գտնուող անձինք պարտին ըստ կարելոյն սեւ կամ մուր-գոյն հագնիլ: Ներելի չէ առանց բանաւոր պատճառի ներկայ չգտնուիլ յուզարկաւորման մը, առ որ հրաւիրեալ է ոք յատուկ նամակաւ: Պէտք չէ մոռնալ թէ վշտահար անձի մը ցոյց տրուած համակրական նշանք մեծ յարգ ունին:

Նշանակեալ ժամուն, հրաւիրեալ յուզարկաւորք հանգուցելոյն տունը կ'երթան: Եթէ ազգական կամ մտերիմ բարեկամ է, պէտք է ուղեկցիլ մինչ ի գերեզմանատուն: Իսկ եթէ պարզ ծանօթ մ'է, եկեղեցւոյ դռնէն կրնայ ոք մեկնիլ:

Կանայք սովորաբար վախճանելոյն ընտանեաց քով կը գտնուին:

Յուզարկաւորման միջոցին, ամենէն մերձաւոր ազգականք դադաղին անմիջապէս ետեւէն կ'երթան. նոցա ետեւէն բարեկամք եւ ծանօթք:

Թաղման արարողութենէն յետոյ, հանգուցելոյն ազգականք գերեզմանատան

դուռը կը կանգնին եւ գլուխնին կը խոնարհեցունեն անցնող յուզարկաւորաց:

Մեծ քաղաքաց մէջ սովորաբար սեւաթոյր կառքերով կերթան յուզարկաւորք ի գերեզմանատուն. կղերն առջեւէն, մերձաւոր ազգականք եւ բարեկամք ետեւէն, եւ նոյն կառքերով կը վերադառնան:

Յուզարկաւորման ներկայ գտնուող անձ մը պարտի տխուր կամ լուրջ դէմք ունենալ: Պատշաճից հակառակ է ասդին անդին նայիլ կամ մէկուն միւսին հետ խօսակցիլ զուարթ կամ անհոգ դէմքով:

Եթէ վախճանելոյն ընտանիքը մերձաւոր ազգական է, ցաւակցական այց մը պէտք է տալ անյապաղ. եւ եթէ մարդ չեն ընդունիր, այցետոմս թողուլ:

Այցելու տիկնայք պարտին պատշաճ հագուստ կրել:

Վախճանելոյն ընտանիքն ամիս մը յետոյ այցետոմս կը զրկէ այն ամեն անձանց, որք ցաւակցական այցետոմս թողած են, եւ գրով չնորհակալութիւն կը յայտնէ ցաւակցական նամակ գրողներուն. իսկ քառսուն օր յետոյ փոխադարձ այցելութիւն կուտայ ցաւակցական

այցելութիւն տուող տիկնանց կամ ընտանեաց :

44. Սուգ .

Սուգ բառը մերձաւոր ազգականի մը կամ սիրելոյ մը մահուան վրայ կսկիծ կամ տխրութիւն կը նշանակէ :

Սգոյ արտաքին նշաններն են .

1. Սեւաթոյր զգեստներ հագնիլ առ ժամանակ մը , կորուստին ծանրութեան եւ երկրին սովորութեան համեմատ :

2. Հրաժարիլ ուրախական ցոյցերէ , այցեր տալէ , զբօսավայրեր երթալէ :

Սուգն երկու աստիճանի կամ ժամանակաշրջանի կը բաժնուի . առաջինը կը կոչուի Մեծ-սուգ , երկրորդը կէս-սուգ :

Մեծ-սգոյ միջոցին կանայք պարտին հագնիլ սեւ բուրդէ , քաշմիրէ կամ մէրինոզէ շրջագգեստ , երկար եւ քառակուսի սեւ շալէ վերարկու , սեւ շղարչէ փեղոյր , սեւ շղարչէ երկար քող , սեւ շղարչէ օձիք եւ պարանոցի թաշկինակ , սեւ մետաքսէ կամ կաստորէ ձեռնոց : Մազերնին ալ ողորկ պարտին լինիլ եւ ոչ գանգրեալ կամ ալէծածան :

կէս-սուգը նուազ խիստ է . կանայք կրնան սեւ մետաքս հագնիլ . մեռնողին եղբօր կամ քրոջ դստերք ալ կրնան սեւով ու ճերմակով կամ գորշով խառն կերպաս հագնիլ :

Սգաւոր արք ալ սեւ զգեստ կը հագնին ճերմակ փողկապով :

Սուգի տեւողութիւնն է (եւրոպիոյ եւ մասնաւորապէս Փարիզի մէջ) այրի կնոջ համար երկու տարի . այսինքն տարի մը մեծ-սուգ , վեց ամիս հասարակ-սուգ , վեց ամիս ալ կէս-սուգ :

Կինը մեռած արանց համար մէկ տարի . այսինքն վեց ամիս մեծ-սուգ , վեց ամիս ալ կէս-սուգ :

Հօր եւ մօր համար մէկ տարիէն երկու տարի . առաջին վեց ամիսը մեծ-սուգ :

Հաւերու եւ մամերու համար վեց ամիս . երեք ամիս մեծ-սուգ , երեք ամիս կէս-սուգ :

Եղբօր եւ քրոջ համար վեց ամիս :

Հօրեղբօր եւ հօրաքրոջ համար երեք ամիս :

Հօրեղբօր որդեւոց համար քառսուն օր : Խնամակալի կամ կնքահօր համար երեք ամիս կամ գոնէ քառսուն օր :

Ժառանգութիւն թողող ազգականի մը
համար վեց ամիս :

Տասներկու տարուէն վար տղայք մի
միայն իրենց ծնողաց համար մեծ-սուգ
կը բռնեն :

Ազաւոր մը , սուգէն ելնելէ առաջ պար-
տի փոխադարձ այցելութեան երթալ այն
անձանց կամ ընտանեաց , որք ցաւա-
կցական այցելութիւն տուած են իրեն :

Հարցարան .

40 . Ի՞նչ է բարեկրթութիւնն : — Ի՞նչ-
պէս պարտի վարուիլ տանտիկին մը կամ
օրիորդ մ'ընկերութեան մէջ : — Ի՞նչ են
մասնաւորապէս աղջկանց համար աննե-
րելի եղած բաներն :

41 . Ի՞նչ օգուտ ունին այցելութիւնք :
— Քանի՞ տեսակ են : — Ամանորի այցե-
լութիւնք ի՞նչպէս կը կատարուին : —
Աղջիկ մը կրնա՞յ այցելութիւն տալ : —
Ո՞ր ժամերու մէջ կը կատարուին այցե-
լութիւնք : — Ի՞նչ բարեկրթական սո-
վորութիւնք կան այցելութեանց մէջ :

42 . Ե՞րբ կը զրկուին կոչունքի կամ ճա-
շի հրաւէրք : — Ի՞նչ պարտի ընել ճաշի

հրաւէր ընդունողն : — Ի՞նչ բարեկրթա-
կան սովորութիւնք կան ճաշի մէջ :

43 . Ի՞նչ պարտի ընել ոք երբ իւր ըն-
տանիքէն մէկը կորուսանելու դժբաղ-
դութիւնն ունենայ : — Ի՞նչ բարեկրթա-
կան սովորութիւնք կան վախճանելոյ մը
յուզարկաւորման միջոցին եւ անկէ յե-
տոյ : — Ի՞նչպէս կը կատարուին ցաւակ-
ցական այցելութիւնք :

44 . Ի՞նչ է սուգն : — Ի՞նչ են սգոյ ար-
տաքին նշանք : — Քանի՞ աստիճան կամ
ժամանակաշրջան ունի սուգն : — Ո՞ք
են սգոյ տեւողութեան պայմանք եւ աս-
տիճանք :



ՅԱՆԿ ՆԻՒԹՈՅ

ՄԱՍՆ Ա.

1. Պարսականութիւնի սանձիկնոջ . . . 9
2. Տնաւէն կին 13
3. Տնաւեր կին 16
4. Փութաշանութիւն եւ ծուլութիւն . 18
5. Պչրանք եւ պարգութիւն 20
6. Խնայողութիւն 23
7. Քաղցրաբարոյութիւն եւ դաժանութիւն 26
8. Տնեսական առածք 27

ՄԱՍՆ Բ.

ԱՌՏՆԻՆ ԱՇԽԱՏՈՒԹԻՒՆՔ

9. Մաքրութիւն 31
10. Խնամք կահուց եւ կարասեաց . 34
11. Խնամք անօրոց, խոհարանի եւ կերակրական սպասուց 38
12. Լուացք կտակողինաց եւ արդնում 43
13. Խնամք կտակողինաց 45
14. Խնամք զգեսուց 47
15. Խաղաղործութիւն 51
16. Զեռուցումն եւ լուսաւորումն . . 54

17. Հաւնոց 57
18. Զգուշական միջոցք ընդդէմ հրդեհի, վնասակար ննեաց եւ այլոց 59
19. Ասղնեգործութիւն 62

ՄԱՍՆ Գ.

ԾԱՆՕԹՈՒԹԻՒՆ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ՍԿԶԲԱՆՅ ԵՒ ՀԻՒԱՆԴԱՊԱՀԱԿԱՆ ԿԱՆՈՆԱՅ

20. Առողջապահութիւն 69
21. Պահպանողական միջոցք . . . 71
22. Զգուշական միջոցք 74
23. Զգուշական միջոցք ընդդէմ չմեղանքեանց եւ խեղաթիւմանց մարմնոյ 77
24. Մաքրումն ապականեալ օդոց եւ ժանտահոտութեանց 79
25. Զգուշական միջոցք ընդդէմ համանարակ եւ սարափոխիկ հիւանդութեանց 82
26. Հիւանդապահ մայր կամ կին . . 85
27. Փոփոխումն կտակեաց եւ հանդերձից հիւանդի 88
28. Խնամ ապափնէլոց 90
29. Կարեւոր գիտելիք մարց եւ առ հասարակ ամէն սանձիկնանց . . 91
30. Պատրաստութիւն եւ գործածումն

մի քանի յոյժ սովորական դերոց	95
31. Պատասխանքիւն	98
32. » 	101
33. Նախնական դարմանք յանկար- ծական հիւանդութեանց եւ պա- սանաց	104
34. Նախնական դարմանք	197
35. » » 	109
36. » » 	112
37. » » 	114
38. Դարմանք մանր կամ քեքեւ պա- սանաւաց ունաց	117
39. Ողջապահական խրատք եւ ա- ռածք	121

ՄԱՍՆ Դ.

ԸՆԿԵՐԱԿԱՆ ՊԱՐՏԱԿԱՆՈՒԹԻՒՆՔ

40. Բարեկրթութիւն	129
41. Այցելութիւնք	131
42. Կոչումն կամ ճաշ	133
43. Մահ եւ յուղարկաւորութիւն	135
44. Սուգ	138



16/16
2/2

9676

2013

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0082672



معارف عجمیه نظارت جلیله سناک رخصتیه ابج اولمشد