



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

916

917

918

919

920

921

922

923

924

613

F-76

2010

ՀԱՏՈՐ ՔԱՍՆԵՐՈՐԴ

ԳԻՆՈՎՈՒԹԻՒՆ

Մանուկապետութիւնն ոչ միայն մարդն առողջ ապրեցնելու եւ երկայնակեանք բնելու արեւեսէ է, այլ աւելի բարձր նպատակներ սնի։ Եւ օրինաց ու խրատաց հետեւողներուն, կրնե՞րն էլ աշխատութեան, ժողովարարութեան, քննանքի կանոնաւոր կենաց սէրը։ Տալով մարդուն կորով եւ առողջութիւն։ Կ'աշխատի անոր բարոյական եւ ինքնական բարեշաւութեանը։ Մէկ խօսքով, առողջապետութեան նպատակն է, մարդը լաւագոյն յօրինելով աւելի երջանիկ ընել։

ԱՇԽԱՏԱՎԵՐԵԱՑ

869.044.964.9681

ՏՕՔԹՕՐ ՄԱՆՈՒԼ Բ. Յ. ԻԹԻԽԱՆՆ

ԲԺԺԿ ԿԱՅՍԵՐԱԿԱՆ ՊԱԼԱՏԱՆՅ ԵՒ ԿԻՒՄԻՏ
ՍՈՒՅԻ ԱՐԳՈՒՆԻ ՀԻՒԱՆԴԱՆՈՅԻՆ

ՏԵՐ ԵՒ ՀՐԱՏԱՐԱԿԻԶ ՍԷՀԱԹ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ
ԼՐԱԳՐՈՅ

七

Սնցամ Դազդիոյ, Սնցիկոյ, Ռոստոյ, Իսաիկոյ,
Մալանիկոյ, Պլլիմիայի, Ամերիկայի եւ Պաւլիկիոյ
առողջապահական հիկիւրս քանց

معارف نظارت حلیله سنک فی ۵ ذی الحجه سنه ۳۱۴ و فی ۱۴
فیسبان سنه ۳۱۴ و ۱۴۴ نومرولی رخصتنامه سیله طبع اولمشدر

4. MOLHU (Ruh-Subayana)
1898

16148



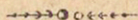
در سعادت

احتراماً به سی باب عالی جوارنده ابوالسعود جادری نومرو ۵۴

7839.57

ԱՌՈՂԶԱՊԱՅՈՒԹԵԱՆ

ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ԿԱՐԵՒՈՐՈՒԹԻՒՆՐ



Կեանքը մեզ աւանդ տրուած է, զայն ամէն
Վերադով խնամելու եւ պահպանելու պարտաւոր ենք :

Պէտք է կատարելապէս համոզուինք թէ իմաս-
տութիւնը կը պահանջէ որ փոխանակ հիւանդանա-
լով բժշկութիւն խնդրելու (որ անհոգութեամբ կամ
դարմանելու յապաղմամբ շատ անգամ նիւթապէս
ու բարոյապէս փնտաւար ըլլալէ զատ, մինչեւ իսկ
մահառիթ կը լինի) պէտք է բացարձակապէս առող-
ջապահիկ օրինաց համեմատ ապրիլ կամ թեթեւ
պարագաներու մէջ ընտանեկան անմիջական դար-
մաններով բժշկի չը կարօտիլ, բացի այն պատճառ-
ներէն զորս մարդ ի ծնէ հետ կը բերէ եւ կամ ա-
նակնկալ եւ անդիմադրելի պատահարներ տեղի
կուտան. այս օրինակ պարագայից մէջ բնական է
որ առողջապահութեան ասպարէզը վերջացած լի-
նելով, անհրաժեշտաբար հարկ է բժիշկի դիմել:
Առողջ ապրելու, հանգիստ վայելելու, կրօնքի,
խղճի ու խեղճի համաձայն վարուելու համար մեր
կենսական տարրերքն եղող առողջապահութեան
բոլոր պայմանները պինդ գրկելու է:

Բացորոշ ճշմարտութիւն մ'է թէ՛

Ա. Աստուծոյ ազօթելու համար առողջութիւն պէտք է :

Բ. Տէրութեան եւ մարդկութեան ծառայելու համար առողջութիւն պէտք է :

Գ. Ազգատը խնամելու եւ միտիթորելու, արժանավայել առաքինութիւն գործելու համար առողջութիւն պէտք է :

Դ. Հողը մշակելու, աշխատութեանց դիւրութեան համար մեքենաներ հնարելու, հազորդակցութիւնները դիւրացնելու, վաճառականութիւնն առաջ տանելու եւ այսպէս երկիրը զարգացնելու եւ յառաջացնելու համար առողջութիւն պէտք է :

Ե. Անձին եւ ընտանիքին օգտակար բլլալու համար առողջութիւն պէտք է :

Զ. Վերջապէս ամէն գրօսանք եւ հաճոյք վայելելու համար առողջութիւն եւ միշտ առողջութիւն պէտք է :

Ուր որ առողջութիւն կը պակսի, հոն կենաց ապականութիւնը կը տիրէ. զոր օրինակ խնամ չտարուած տան մը ապականութիւնը հազար տնով քաղաք մը կրնայ կործանել եւ կամ անհատի մը փոխանցիկ հիւանդութիւնը բազմաթիւ անհատներու կենաց արեւը մարելու պատճառ կըլլայ, պատճառ մը որ իրաւամբ մեղք մ'է Աստուծոյ դէմ, մեծ յանցանք մը տիրող կառավարութեան դէմ եւ մեծ թշնամանք մը ընկերական կենաց դէմ :

Մանրադէտով քննուած միեւնոյն մեծութիւնն ունեցող երկու առողջ եւ ընտիր հունտեր պարտէզի մը երկու ծայրերը տնկելով, երեք ամիս յետոյ մին կըլլայ պատուական, առայդ տունկ մը,

միւսը բարակ եւ մազի նման :

Ինչո՞ւ այս տարբերութիւնը, զոր մեկնելու համար ոչ հոգեբանութիւն եւ ոչ ալ փիլիսոփայութիւն պէտք է :

Այն հունտն որ , կենաց խոկական երկու պայմաններն ունենալուն , առոյգ , կորովի եւ առողջ տունկ մը յառաջ բերած է , կը նմանի առողջ մարդուն :

Առողջ եւ առոյգ տունկ արտադրող հունտն ունեցած է իր աճման համար պէտք եղած շնչելիօղն ու սնանելու համար յարմար մնունդն : Իսկ միւսն ընդունայն որոնած է օդ՝ շնչելու , եւ արմատին ծայրերը բացուած են , բայց իբրեւ սնունդ ծծելու հիւթ չեն գտած : Այս զգալի ու համոզիչ տարբերութիւնը տեսնելով եւ սովորելով պատճառները , փոխէ տունկերուն տեղն , անմիջապէս պիտի տեսնուի թէ առողջը կը հիւանդանայ եւ հիւանդն ալ կ'առողջանայ :

Ի՞նչ օրէնքով որ կը ծնին , կ'ապրին , կ'աճին ու կը չորնան տունկերը , նոյնպէս կըլլան նաեւ մարդիկ . այս է պատճառն որ առողջ , առոյգ ու կորովի ծնողաց զաւակները , նիհար , տկար եւ հիւանդոտ կըլլան , ցաւով եւ հեծութեամբ կ'ապրին , եթէ երբէք ապրին :

Թոքախտաւոր , խոյլ ու , ոսկրաթեք , անարիւն եւ հազիւ մէկ ու կէս կանգուն հասակ ունեցողներէն շատերուն այդ վրճակին պատճառն ալ նոյնպէս այս է :

Ինչո՞ւ համար տունկի մը հունտերը , ծառի մը պտուղներուն ամէննալ գեղեցիկ , կատարեալ եւ համով չեն ըլլար . որչափ հունտեր չեն ծլիր .

եթէ հունտերն ընտիր ըլլան իսկ, եթէ հմուտ պարտիզականի ձեռք չիյնան, սպասուած պտուղը չեն արտադրեր

Այժմ, մանաւանդ քաղաքաց մէջ, նիհար, գունաթափ, խեղանդամ մարդոց թիւը բարձրանալու վրայ է. որովհետեւ առողջ օդ ու առատ լոյս ունեցող բնակարանի մէջ չեն բնակիր. սնունդ նին խարդախեալ նիւթերով պատրաստուած է եւ մանաւանդ սգելից ըմպելիքներով թոքերնինկայրեն, լեարդնին կը խոչորցնեն, ուղեղնին կը թմրեցնեն, արիւննին նախ կ'ապականեն և յետոյ կը նուազեցնեն. ինչպէ՛ս կարելի է այս պայմաններով առողջ, առոյգ ու կորովի երիտասարդներ ունենալ:

Իժշկական վիճակագրութիւնը կ'ապացուցանեն թէ առողջապահական և տնտեսական հզօր միջոցներու օգնութեամբ, գիտութեան առաջնորդութեամբ կատարուած մարդասիրական ջանից գործադրութեամբ տկար, նիհար, թմրեալ, մէկ խօսքով հիւանդ մարդոց թիւը խիստ քիչ պիտի մնայ քիչ ժամանակէն, եթէ բոլորովին չափսի:

Ուստի եթէ կարող ըլլայի, նախ և առաջ ուտելիքներն ու խմելիքները խարդախողները, ծովու ջրով ու կիրով և մանաւանդ անուշահոտ ու համեղ բայց թունաւոր սգիւններով պատրաստուած սգելից ըմպելիքներ շինողներն ու ծախողներն, ոչ միայն ծանր տուգանքի կ'ենթարկէի, այլ ապրանքնին ծովը կը թափէի. պէտք եղածին չափ օդ ու լոյս չունեցող, խոնաւ ու քոս հոտող, մաթկամ թոքախտի, խոլի բոյն եղող գործարաններն ու բնակարանները հիմնայատակ կ'ընէի: Երկու տունէ բաղկացեալ գիւղերու մէջ իսկ դպրոցներ

կը հաստատէի ուր, մայրենի լեզուին հետ առողջապահութեան դասախօսութիւնը պատուաստին նման, ստիպողական կընէի. հիւանդանոցաց մէջ նախազգուշական միջոցներու անգործադրութէնէն ծնունդ առած հիւանդութեանց ենթակայ եղողներու համար եղած ծախքերը, հիւանդութեանց առաջին առնող հականեխական դեղօրէից գործադրութեան կը տրամադրէի. գերեզմանատունները, զօրանոցները, գործարանները քաղաքէն դուրս կը հանէի. քաղաքները հասարակաց պարտէզներով կը շէնցնէի. երեկոյեան ժամը մէկէն յետոյ բոլոր դրօսավայրերը, սրճանոց, գինեւան դոցեւ կուտայի. գիշերային թատրոնները ցերեկի կը վերածէի. խիստ դիւրագին և եթէ կարելի ըլլայ ճրի բաղնիքներ կը հաստատէի. կ'աշխատէի որ ամէն թաղ իր ազօթավայրը, դպրոցը, բաղնիքըն եւ առատ ու մաքուր ջրոյ աղբիւրն ունենար:

Ասոնք եթէ դժուար են գործադրութեան մասին, բայց ոչ փնհնարին. կամք, կորով եւ հաստատամտութիւն ամէն նպատակի կը հասցնեն: Կարելոր ու մեծ գիւտ մը կատարուած օգէն սկսեալ ամէն ոք կ'ըզարմանայ թէ ինչպէ՛ս մարդ զանի շատ աւելի առաջ չէ յղացած: Ծովու ջրին զտումովը, խմելու ջուր ձեռք ձգելու եղանակը չգիտցուելէն տաաջ, փոթորիկով, անապատոյին ամայի եղերքներու վրայ նաւաբեկող նաւաստին ծարաւէն կը չարչարուէր:

Ուայթին տաղանդովը, մարդ չոգիին ուժէն օգտուելէն առաջ, շարժումը դժուար եւ ծանր էր:

Հաուվ եւ Ուիլլըն կարի մեքենան չը հնարած՝ դերձակներուն մատները կը ծակծկէին եւ աչաց արտեւանունքը միշտ բորբոքած ու կար-

Քիր էին:

Արդարեւ ամէն բարենորոգում՝ զժուար եւ ծանրաքայլ եղած է:

Մէդրոսիան զրութիւնն որքան զժուարութեանց հանդիպեցաւ մինչև որ կրցաւ վաճառականական ու տնտեսական ամէն յարաբերութեանց մէջ արմատանալ հակառակ զանոնք ընդունող ազգաց մէջ յառաջ եկած անվիճելի յառաջդիմութեանց:

Ամերիկայի հռչակասոր Միչիկան քաղաքին առողջապահական ժողովին կողմանէ, մարդոց, առասնոց ու կարասեաց հականեխումովն եւ հիւանդներն առողջներէ զատելու միջոցաւ, կեղծմաշկի նման տարափոխիկ հիւանդութեան ծաւալումն արգիլելու համար ի գործ դրուած միջոցներուն ազդեցութիւնն ու բարիքը հասկցուին ու ընդհանրապէս շատ զժուար եղած է. ժողովուրդը շատ ուշ համազուեցաւ թէ այսօրիսի նախազգուշական միջոցներ կարող էին ստուգիւ իրենց զաւակաց մեծ մասը մահու ճիրանէն ազատ պահել:

Առողջարանից ջանքերը շատ զժուարութեամբ կարող եղան ապացուցանել թէ բժշկական գիտութիւնն յետ այսօրիկ կարող է ամէն տարի հազարներով երիտասարդաց դպութիւնը կանխահաս մահէն անպատճառ ազատել:

Նոյնպէս բժշկաց վիճակագրութիւնք կը հաստատեն թէ առողջապահական օրինաց ազիտութեան եւ անգործագրութեան առթիւ է որ ամէն տեսակ հիւանդութիւններէ մահողներուն $\frac{1}{10}$ ին 75 ին չարաչար ու կանխահաս մահուան պատասխանատուն օգէտ կամ պարտադանց ծնողք եւ դաստիարակներն են:

Միչիկանի առողջապահական ժողովին մէջ ըս-

ուած է թէ, այսպիսի աղէտի մը առաջին ասնե-
լու միջոցն է ժողովրդեան եւ մանաւանդ դաստիա-
րակին առողջապահական կրթութիւնն . իրաւ է
որ այսօր բաւական դպրոցաց մէջ առաջապահա-
կան տարրերքը կ'ուսուցուն, բայց այն ալ սահմա-
նափակեալ է միայն կերակրոց ու ջրոյ, անունդի,
օգի ու շնչառութեան, արեան ու անոր շրջանին,
զգեստի, մ. րմնամարզութեան նեղ շրջանակին մէջ
առանց կազմութեան եւ բնութեան ան-
հրաժեշտ գիտելեաց:

Բայց այսքանը բաւ չէ, աշակերտք ապագային
համար սովորած ըլլալու են թէ՛

1. Որո՞նք են փոխանցիկ հիւանդութիւնք .

2. Զանոնք ծնող պատճառները .

3. Նոցա ահարկու եւ մահառիթ հետեւու-
թիւններն եւ վերջապէս՝

4. Նոցա աճումը, սերունին ու տարածումն ար-
գիլող առողջապահիկ, նախազգուշական միջոցներն
ու հականեխական դարմաններն:

Ուստի ոչ միայն անխտիր բոլոր վարժարա-
նաց մէջ Առողջապահութիւն կոչուած կենսապա-
հիկ գիտութեան ուսուցումն անհրաժեշտ է, այլ
եւ մանաւանդ անոր դասաւանդութիւնը ժամանա-
կիս պահանջման համաձայն ըլլալու է: Դաստիարակը
պարտին սովորեցնել թէ որո՞նք են ու ինչպէ՛ս կը ծնին
կ'ապրին, կ'աճին, կը տարածին ու կ'ոչնչանան փո-
խանցիկ հիւանդութիւնները ծնող միկրոբները:

Դղումին, վարունգին, ազատքեղին, հազար-
վայրին, սիրոյ ծաղկին՝ մանուշակին հունտերն ա-
մէնուն ծանօթ եղածին նման, թոքախտին մանրէն
կամ միկրոբը, նոյնպէս ամէնուն ընտանի ըլլալու է.
ասոր պէս ալ ամէն տեսակ տարափոխիկ հիւան-

դուժեանց միկրօրներուն ձեւը, ծնունդը, նոցա ապրելու, բազմանալու, տարածուելու պայմաններն ու վերջապէս զանոնք ինչպէս ոչնչացնելու միջոցներն ու դարմանները գիտնալ անհրաժեշտ է։ Ամէն ոք, մեծ ու պզտիկ, հարսանիթին, ծաղիկին, շառատենդին, կեղծմաշկին, կապուտ հագլին նման ընդհանրապէս ամէն կողմ եւ միշտ տիրող փոխանցիկ հիւանդութիւնները սովորելու եւ ճանաչելու է։ Ասոնց սկզբնական ախտանշաններն եւ մասնաւորապէս պատճառներն ու առաջին առնող միջոցները սովորելով, կանխաւ ու քաջ տեղեակ ըլլալու է ինչպէս՝ նաեւ հիւանդն առողջներէն զատելը. հակառակապէս դարմաններուն օգտակարութիւնն ու զանոնք գործածելու կերպերն, որք կը վերաբերին հիւանդին սենեակին, հիւանդապահին ու սորա ամէն տեսակ պիտոյից գործածելի կարասեաց եւ այլն։

Ահա այս է գլխաւոր պատճառն Ամերիկացւոց տարուէ տարի բազմանալուն եւ հարստանալուն. Ամերիկացին համոզուած է թէ, մարդ բարեկեցիկ ըլլալու համար առողջապահութիւն սովորելու է, առողջապահութիւն գիտնալու համար դպրոցներթալու է։

Այս սկզբամար Միացեալ Նահանգաց դպրոցաց թիւն օրըստ օրէ կաւելնայ. Ամերիկայի նախակրթական վարժարանաց թիւն է 20,000,000. դաստիարակացը 500,000. դպրոցացն 300,000. ծախքը 26,500,000 ու եկամուտն 285,000,000 տօլառայսինքն 6,270,000,000 դահեկան։ Երկրորդական վարժարանաց թիւն 3,000, դասատուացը 10,000, ունենալով 300,000 ուսանողներ։ Իսկ բարձրագոյն վարժարանաց եւ զանազան Աքադեմ-

միաներուն թիւն 7,000ը կանցնի 10,000 դասաւանդ-
ներով եւ 150,000 աշակերտներով:

Բոլոր դպրոցաց թաղարաններուն մէջ գա-
նուած զրքերու թիւն ալ 6,000,000 է:

Բայց ամէնէն տեւի դիտողութեան արժանի-
կեալը սա է որ Միացեալ Նահանգաց ամէն կարգի
վարժարանաց ուսանողներուն դասաւանդութեան-
համար տարին սու սակաւն 1,0000,00 առողջապա-
հութիւն կը տալուի հաաը երեք (3) դահեկանի. որ-
քեւ է տարին 3,000,000 դահեկան ծախք կըլլայ,
առողջապահական սկզբունքն ընդհանրացնելու. ի-
բաց առեալ 3,000 տեսակ բժշկական եւ 500 տե-
սակ առողջապահական ժողովրդային հանդէսները:

Դարուս ամէնէն հռչակաւոր առողջարաններէն
մարդասէրն Սըռ Պէնժամէն Ուարտ Բիշարտսըն-
կազմախօսական ու բնախօսական օրինօք կ'ապա-
ցուցանէ, թէ մարդս մինչեւ 105 տարի ապրելու
յարմար կազմուածք ունի: Մարդոց գոնէ $\frac{1}{10}$ ին-
75 ն այսչափ տարի պիտի կրնային ապրիլ, եթէ
գիտնային վարել ու բարւոք տնտեսել իրենց ֆի-
զիկական, իմացական ու բարոյական կարողու-
թիւններն. այս նպատակին հասնելու համար չէ
բաւ միայն ժուժկալութեան կանոններուն հաւա-
տակիլ, այլ յարգել պէտք է նաեւ քունը, բնական
ախարժակները ջափաւորել, եւ մարմնը ջափա-
զանց չյոգնեցնել:

Քաղաքակրթութեան յառաջդիմութեամբ եթէ
ընդհանուր բարեկեցութեան մակարդակը բարձ-
րացած է, թշուառութեան պատճառներն ալ չեն
պակսած: Աննախատեսութիւնը, գինովութիւնն
եւ ասոնցմէ առաջ եկած մեծ աղէտք ոչ միայն

աղքատութիւնը կը մշտնջենաւորեն, այլ վատա-
ռոյջութիւն եւ բազմատեսակ հիւանդութիւններ
ծնելով կը տարածեն ամէն ուրէք, որք այսօր ա-
ւելի ջարդ կընեն, քան թէ միջին դարու սովն
ու ժանտախտն:

Աղքատութեան ուրիշ մէկ պատճառն ալ որ
գինովութեան չափ նպաստած է, քաղաքաց բազ-
մամարդութիւնն ըլլալը մոռնալու չէ, զի շունջը
առնողն իր բնակավայրը թողլով քաղաք կը վազէ:

Գողթողք իրենց ընտանեաց գորովագութ խը-
նամբէն, շնչելի առողջ օգէն, եղ ու մեղրէն զըր-
կուելով ամէնքն ալ անձկութեամբ կապրին. շատեր
հիւանդանալով օտար, սեւ հոգերով կը ծածկուին:

Ժողովրդական կատարեալ գաստիարակու-
թեան զարգացումը կը պահանջէ խնայողական
սնտուկներու, փոխադարձ օգնութեան ընկերու-
թեանց հաստատումը, բնակարանաց բարենորո-
գումն եւ, որ միանալով երկրագործական աշխա-
տութեան, որ ոչ միայն դալթելու վնասակար
պէտքին, այլ մարդէակին կազմութեան հակառակ
եւ իրրեւ արարած գերագոյն, իր խնացական
բարձր կարողութեանց արժանիքն անպատուող
բեռնակրութեան առաջքը կրնայ առնել, որով եւ
Ժողովրդեան առոյգ մասն արօրին կոթը չթողելով
երկրին հարստութեան բանալին պինդ բռնած կըլլայ:

ԺԳ. դարուն եւրոպիոյ բնակչաց $\frac{3}{5}$ ը ժան-
տախտէն ջարդուեցաւ:

Սիանի, Նաբօլիի եւ Ֆլորանսի նման իտալա-
կան քաղաքաց եւ Սիկիլիոյ մէջ սոյն հիւանդու-
թենէն 530,000 հոգի մեռան:

Վերջերս Փարիզի թաղապետութեան ա-
ռողջապահական ժողովոյ կողմանէ հրատարակեալ

սլաշտօնական վիճակագրութիւն մը կապացուցանէ թէ փոխանցիկ հիւանդութիւններէն թոքախտը, Քօլերայէն չափ աւելի ջարդ կընէ . ասոր մէջ կը տեսնուի թէ Փարիզի հիւանդանոցաց մէջ 2,000 ի մօտ թոքախտաւոր կը դարմանուի . իսկ տուներու մէջ 6,000էն աւելի թոքախտաւորաց զանազան նպաստներ կըլլան, եւ եթէ միջակ ու հարուստ դասի վերաբերեալ ընտանեաց մէջ գտնուած թոքախտաւորներն ալ ասոնց վրայ գումարուի միայն Փարիզի հըռօ չակաւոր քաղաքը 20,000 ի մօտ թոքախտաւոր ունի :

Ոչ միայն տարափոխիկ հիւանդութեանց ոխերիմ թշնամին մաքրութիւնն է, հետեւաբար հիւանդութեանց մանուշակ փոխանցիկ հիւանդութեանց առաջին առնող ամէնէն ազդու հականեխտական միջոցն է, այլ եւ Քօլերայի նման ուրիշ ամէն տեսակ փոխանցիկ հիւանդութեանց դէմ եթէ ամէն քաղաք, ամէն անշատ մաքրութեան հոգ տանի ոչ միայն հիւանդութիւնք չեն տարածիր, այլ շուտով եւ առանց շատ զոհերու կը մօրին իրենց միջավայրին մէջ եւ կ'անհետանան : Հետեւաբար չմոռնալով միշտ յիշելու է, թէ հիւանդութեանց մեծագոյն մասին եւ մասնաւորապէս տարափոխիկ հիւանդութեանց գըլխաւոր սլաճառներն են տգիտութիւնն եւ անկէժնունդ առած թշուառութիւնն եւ անմաքրութիւնն :

Անասունն իր սլաճառութիւնն ապահոված է իր բնազդին հետեւելով, իր բնախօսական վիճակը խանգարող ամէն սլաճառներէ հեռի կը կենայ . իսկ մարդը կազմուածքի գերազանցութեամբ ընդունի նաեւ բանականութիւն, որով կարող է որոշել ազգէկին ու գէշին, գեղեցիկին ու տգեղին . մէջ եղած տարբերութիւնն, որով կրնայ իրմէ հեռացնել թէ մարմինն եւ թէ բարոյականը վնաս

սող սմեկ տեսակ պատճառները :

Մարդութեան ամէնամեծ մասը դէռ տգիտութեան, մոլութեան եւ շատ մը նախապաշարմանց զօն է . քաղաքակրթութիւնը կը քալէ , բայց սերունդը կը վտարարանայ . վաճառականութիւնն, արհեստք , արուեստք , գրականութիւնը ծայրակէտին կը հասնին , բայց հիւանդութեանց տեսակն ալ կ'աւելնայ :

Թողախտը , խոյլն , ստիրաթեքութիւնը , ջղային հիւանդութիւնք , գաղղիական ախտն եւ այլն , այժմ թէ հարուստին եւ թէ աղքատին հաւասար բաժինն են : Ամուսնութեան մէջ ամէն բան , քաջառօղջ , կորովի կապմունքը մաշեցնելու կը միտի :

Փճրագործութեան պատճառները կը վերարբերին ոչ կլիմայի , ոչ ջերմութեան աստիճանին , ոչ եղանակաց , ոչ սեռի , ոչ տարիքի , ոչ սերնդի , այլ գլխաւորապէս հետեւանք են գինովութեան թշուառութեան , յոռի դաստիարակութեան , մէկ խօսքով տգիտութեան :

Կրթութեամբ ու դաստիարակութեամբ միայն կարելի է ամէն կողմ ընկերութեան խաւերու մէջ թափանցել տալ ժողովրդաց առողջութեան ու երջանկութեան անհրաժեշտ եղող առողջապահութեան սկզբունքները :

Ամէն մարդ անհրաժեշտ պէտք է գիտնայ մարմնական յարմար կրթութիւն . առաւօտները կանուխ ելլել . ուտելու , խմելու մէջ չափաւորութիւն . ուղեղային չափազանց աշխատութենէ զգուշութիւն . տարբեր աշխատութիւններով դրաշխ եւ այլն :

Վերջապէս ամէն տեսակ գիտութեանց մէջ , ժողովրդական ըլլալու ամէնէն աւելի արժանին ու ստիպողականն է Առողջապահութիւնը :

ԳԻՆՈՎՈՒԹԻՒՆ

Գինովութեան չափ տգեղ բան կայ :

Գինովութիւնը մայր է ամէնայն մոլութեանց ,
կը նուաստացնէ ու կը վատթարացնէ զմարդ .
կ'աղտեղէ իր գոյութիւնը . կը նշաւակէ իր սա-
տիւը . կը կոտրէ իր արժանապատուութիւնը . կը
կընէ իր մէջ այն աստիճան տգեղութիւն մը , որով
առ անձն անտանելի եւ առ աչս իր նմանեաց
զապրատեսիլ կըլլայ :

Ուստի գինովութենէն աւելի անարգ և գծուծ
մոլութիւն մը գտնուիլը չենք կարծեր :

Եթէ հպարտութիւնը հրեշտակաց յատկացեալ
մեղքն է . ագահութիւնը մարդոց . գինովութիւնն
ալ վայրենեաց . բայց չմոռնանք թէ սոքա չեն
արբենար :

Գինովութիւնն աղէկ ճանչնալու համար , մէկ քա-
նի վայրկեան գինովներու ընկերութեան մը մէջ
փոխադրուինք : Չէ՞ք տեսներ զանոնք ծխախոտի
մուխով ու վատառողջ հոտերով ծանրաբեռնեալ
ազտոտ օղին մէջ , սեղանի մը շուրջը բոլորած
գաւաթներու մէջ յիմարութիւնը կու՛մ կու՛մ կը
խմեն : Ասոնցմէ շատերն ասպտամբ , անչորհք մեծ-
ցած , հագիւ գպրոցէն ելած երիտասարդներ են .
որք իրենցմէ աւելի տարիքոտներու նմանելու մտօք
զրօնուել կը կարծեն : Ոմանք իրենց կնօջ արտաս-
ուաց անշքայ հայրեր են . որք օղի , գինի , գա-
րեջուր եւ կամ ուրիշ սգելից ըմպելիքներով փո-
րերնին կուռեցնեն , մինչդեռ իրենց զաւակներն

անօթութեան եւ թշուառութեան դէմ դժնդար կարար կը մաքառին :

Մանաւանդ, քաղաքաց եւ գիւղերու խուժանն, ընկերութեան ամէնէն աւելի անբարոյականացեալներն են . որք հաւաքեալ են բաքոսատուններն, եւ տաճարներն, իրենց անկարգութիւններն եւ առնառակութիւնները կատարելու : Ընդ հուպ շատ խմելով հաղորդակցութիւնք կը հաստատուն . բարկամտութիւնք, մանաւանդ ընկերակցութիւնք, մտերմութիւնք կը կազմուն եւ գաղտնիքները կը մատնուին . զգոցողութիւնը կ'աճի, դէմքերը կը զուարթան եւ կը ներկուն ծիրանագոյն . աչքերը կը փալկին . երեւակայութիւնը կը տաքանայ . միտքը կը սճայ . զուարթութիւնը կը զեղի . տխուր մարդը չն ու զուարթ կըլլայ . կ'երգէ . պարկեշտ մարդն երկղիմի բաւեր ըսել կը համարձակի . վախկոտութիւնը՝ լորանքի . քաղաքավարութիւնը՝ կոպտութեան եւ հանդարտութիւնն ալ մարկանցութեան կը փոխուն :

Որչափ շուտ կը պարպուն գաւաթներն, այնքան բուռն կըլլայ ծարաւը . գաւաթներուն ընդհարումը ձայնով կըլլայ . ըմպելիքը համոտսօք չիմուիր, այլ կը կլուի . հետզհետէ զգայարանք կը թմրին . զլուխը կը ծանրանայ . դէմքը կը կարմրի, կը բոցավառի, աչքերը կը մթննան եւ կ'անկենդանանան :

Գինով մարդուն այոյատկանչանական աչքերը կէս դոց կը մնան . լեզուն կը հաստնայ . չրթանց շարժումնք աւելի կը դժուարանան . խօսիլ կ'ուզեն բայց կը կակաղեն, ամենքն ալ միանգամայն կը խօսին : Ձայները կը բարձրանան գաւաթներուն չնկոցնե-

րուն հետ խառնուած . մէկզմէկ լսելի ընելու հա-
մար կը պուռան , կը պուռչտան , կը կռուին եւ շատ
անգամ յոյժ թշնամալից եւ արիւնոտ յանդգնու-
թիւններով բազոսատօնը կը վերջացնեն :

Ահա այն ատեն ոմանք իրենց բաժակներն իր-
րեւ զէնք կը գործածեն , նետելով զանոնք իրա-
րու գլխի . ոմանք լաթերնին պատուտած կ'աշխա-
տին իրենց հակառակորդները վիրաւորել . ոմանք
կը կանչուըռտեն . ոմանք քունէ յաղթուած ան-
կիւն մը կը խորդան . ամէնէն աւելի խմողն , ա-
մէնէն աւելի կտրիճ , իսկ խմելը մերժողն ալ վատ
կը կոչուի . երբ ալ ժամանակը կուգայ գինետան
գոցուելուն , ասոնք իրենց խղճալի տուները կը
մտնեն եղկելի , արտասուելի , ժխոր ու աղմուկ
ընելու :

Կ'երեւի թէ որթին առասպելաւէպը ճշմարտու-
թիւն մ'է , ահա թէ ինչպէս՝

Երբ նոյ գրազած էր որթ տնկելու , Սատանան
իր սովորական հետաքրքրութեամբն եկած է զա-
նի գլխու եւ նահապետին մօտենալով ի՛նչ ը-
նելը հարցնելու :

Որթ կը տնկեմ պատասխանած է :

Ի՛նչի ծառայելը կը հարցնէ Սատանան .

Պտուղն զմայլելի , տեսքը գեղեցիկ , համն ըս-
քանչելի եւ մանաւանդ մարդու սիրտը շէն-
ցընող խմելիք մը կը պատրաստուի կըսէ :

Քանի որ այդպէս է , կուղեմ ձեզ օգնել , կը
պատասխանէ Սատանան . եւ դառնուկ , առոյծ , կա-
պիկ ու խող մը մորթելով , այս չորսին արիւնն
ալ տունկին արմատը կը վազցնէ :

Ահա այն օրէն իվեր՝ 2839.57

1. Եթէ մարդ չափով խմէ, գառնուկի նման
խելօքիկ, քաղցր եւ հեղամբոյր կըլլայ:

2. Եթէ փոքր ինչ աւելի խմէ, առիւծի նման
ուժով ու կատաղի կըլլայ:

3. Եթէ չափը քիչ մ'ալ անցնէ կապիկի նման
չարագործ, յիմար մը կը դառնայ:

4. Եթէ գինովնալու աստիճան խմէ, խոզի
նման տիղմի մէջ կը թապլտիկի ու անարգ կըլլայ:

Օղին կ'անբանացնէ եւ ամենէն Սաստիկ հա-
մաճարակէն աւելի կը ջարդէ ժողովուրդներն:

Օղիին ազգութեանական ծառն, այլասեռման
հետեւեալ սոսկալի օրէնքով կը սլտակերանայ:

Առաջին սերունդ.

Ոգեկից ըմպելեաց սովորութիւն, չափազան-
ցութիւն, բարոյական վատթարացում:

Երկրորդ սերունդ.

Սովորական գինովութիւն. շէշտեալ, խելա-
յեզ յայտնութիւնք. ընդհանուր եւ յառաջադիմա-
կան անդամալուծութիւն:

Երրորդ սերունդ.

Սեւամաղձութիւն, մեղամաղձութիւն, ձգտում
ցոփութեան, ոճրագործութեան, կազմական
տարկանոնութիւն, ֆիզիքական ճոշուն կազմուած,
յաճախ հիւանդութիւն եւ կանխահաս մահ:

Չորրորդ սերունդ.

Անկարութիւն, շլամտութիւն, ապշութիւն,
ջանքութիւն, անճոռնութիւն, հրէշութիւն, բա-
ցարձակ ամլութիւն, մեռեալ մարդածնութիւն:

Ահա այսպէս կը մարի ընտանիքը, Փիզիգա-
պէս ու բարոյապէս փատթարանալով. ապացոյց
է հետեւեալ վիճակագրութիւնն՝ որ հրատարակ-
ուած է Անգլիացի հռչակաւոր յիմարարոյթ Ճօն
Սքուլինկ բժիշկի կողմանէ.

պատճառ խելագարութեան խելագար հարիւրին

1. Գինեմոլութիւն	35
2. Ընտանեկան վիշտեր	15
3. Մտատանջութիւն	13
4. Ծերութիւն	11
5. Զաւարդ պարագաներ	12
6. Արկածներ	6
7. Ծայրայեղ գրգռութիւն	4
8. Սիրահարութիւն	4

Այս թիւերը կ'ապացուցանեն թէ խելագարու-
թիւնը ծնող պատճառներուն առաջինն է գինե-
մոլութիւնը:

Գինովութեան պատճառները

Գինովութեան պատճառները պիտք է որոնել
մարդկային բնութեան եւ իրաց բնութեանը մէջ:

Օղի հանելու եւ օղի շինելու արհեստն ի վաղուց
անտի եւ ամէն քաղաքաց մէջ տեսնուած է. լայն
նախնի ժողովուրդք մեր օրերուն նման ոգելից
ըմպելեաց այսքան չափազանցութիւն չեն բրած:
Ուստի այս չափազանցութիւնն իրաց գոյութեան
ու ճանաչման կարեւոր հետեւութիւն մը չէ:

Մարդկային բնութիւնն երբեմն երբեմն կը սի-

ըէ իր ամէնօրեայ վիճակէն խոտորիլ զանազան միջոցներով եւ մասնաւորապէս զրգուիչ ու գինովացնող ոգելից ըմպելիքներով. բայց այս ձգտումը նախնեաց մէջ մեր օրերուն նման այս աստիճան չափազանցուած չէր :

Նախնի ժամանակաց մէջ հիմակուան պէս ուգելից ըմպելիքներ գտնուելով հանդերձ այսքան չափազանցօրէն չէր գործածուէր, մինչդեռ այսօր ոգելից ըմպելիք ամէնէն աւելի լուսաւորեալ կոչուած եւ ճանչցուած քաղաքաց ժողովուրդք իսկ կը գործածեն : Այս մոլութիւնը քաղաքակրթեալներէն վայրենիներուն մէջ կը մտնէ, ուստի պէտք է հետեւցնել թէ այս չափազանցութիւնն իրենց յատկութեանց մէջ իր սկզբունքն ունի եւ ոչ թէ մարդուն, բայց միայն լուսաւորեալ ճանչցուած մարդուն մէջ :

Երեք գլխաւոր պատճառներ կան մարդը գիւնութեան մղող :

1. Գինովութեան առաջին ու գլխաւոր պատճառն է ծովան :

2. Երկրորդն է լուսաւորութիւնն, այսինքն պակաս սնունդով չափազանց աշխատութիւնն :

3. Երրորդն է քիչ օրինակը :

Ծովութիւնը մայր է տմենայն մոլութեանց կ'ըսէ ազգաց իմաստութիւնը :

Ծոյլը բեռ է իր անձին ու իրեններուն :

Ծոյլը զինքը տանջող սրտնեղութենէն ազատելու համար ամէն տեսակ չափազանցութեան եւ

մասնաւորապէս ոկրամոխլութեան տուած է ինք-
զինքը :

Մարմնային սպառումը սնունդէն աւելի չըլլալով
մարսողութիւնը պէտք եղածին չափ չուտ չկա-
տարուիր , որով կ'ստիպուի ոգելից ըմպելեաց մի-
ջոցաւ զանի գրգռել . սովորութիւնը տակաւ առ
տակաւ երկրորդ բնութիւն մը կ'ըլլայ եւ աստի-
ճանաբար նոցա քանակութիւնն աւելցնելու կ'ստի-
պէ :

Աշխատութեան չափազանցութիւնը բաղդատ-
մամբ սննդեան քանակութեան ու որակիսութեան
փոխադարձ պատճառներով նմա՛ն օրինակ արդիւնք
մը կ'արտադրէ . գրգռման պէտքն , սպառեալ
գործունէութիւնն ոգեւորելու պէտքը կ'զգացնէ ,
զի անբաւական կամ դժուարամարս սնունդը
գրգռման պէտքին ուրիշ մէկ պատճառն է :

Հետեւողութեան ձգտումն ալ՝ մարդուս բնա-
կան է . ամէն ոք վերիններուն նման ձեւուելու կը
ձգտի . գիւղը՝ քաղաքին . պզտիկները՝ մեծերուն ,
գործաւորք , արհեստաւորք՝ վաճառականաց . վա-
ճառականք՝ ազնուականաց . գալով գինովութեան
մարդիկ ինչպէս ամէն բանի մէջ ծոյլերուն եւ ոչ
թէ աշխատասէրներուն կը հետեւին :

Մարդիկ իրենց օրինակները վերիններէն եւ ոչ
թէ վարիններէն կ'որոնեն :

Սբարտացիք , երիտասարդները գինովութենէ
զզուեցնելու համար գինով գերինները կը ցուց-
նէին , այսպէս ընելնուն նպատակն էր որ , եթէ
իշխանները կամ ազնուականներն իբրեւ օրինակ
առնէին , տարակոյս չկար թէ անվրէպ հակառակ
արդիւնք մը պիտի ունենային :

Գինովութեան վերաբերեալ երեք պատճառներէն Զո-ւ-ն-ն-ն ամենագլխաւորն ըլլալն յայտնի եղաւ. ու միւս երկուքն ալ ասոր հետեւանքը. զի մէկին ծուլութիւնը, միւսն անհրաժեշտաբար կը դատապարտէ չափազանց աշխատութեան:

Գինովութեան ճշմարիտ դարմանը գտնելու համար, պէտք է ուրեմն բուն իսկ աղբիւրին, սկզբնապատճառին, այսինքն ծուլութեան դիմել:

Ամէն ոք անօթութենէ չմեռնելու համար պարտի աշխատիլ, այս պայմանաւ ծուլութիւնը գոյութիւն չպիտի ունենայ, կամ թէ խիստ քիչ պիտի ըլլայ:

Ուստի ծուլութիւնը բնական չէ. կը ծնի ու կը զարգանայ այնպիսի ընկերութեան մէջ, ուր շնորհիւ արհեստական կարգադրութիւններու, ոմանք կ'արգիլուին, ոմանք լազատ կը ձգուին, ուրիշներն ալ կը բռնադատուին աշխատելու իրենց զանազան պէտքերը գոհացնելու համար:



ԳԻՆՈՎՈՒԹԵՆԷ ԾՆՈՒՆԴ ԱՌԱԾ

ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ

Չափազանց խմուղ մարդուն գործարաններուն բնախօսական պաշտօնները նախ կը խանդարին, յետոյ կը տկարանան եւ վերջապէս բոլորովին կը մնասուին:

Վնասուող գործարանաց մէջ առաջինն է ստամոքսն, որ նախ կը գրգռի եւ կը բորբոքի, որոնց հետեւանքն է ախորժակի պակասութիւն եւ ասոր հետ միատեղ ծարաւը կը շատնայ, այսինքն քիչ ուտելու եւ շատ խմելու տարօրինակ փափաք մը, որ վերջապէս անհրաժեշտ պէտք մը կ'ըլլայ:

Առաւօտուն արթննալուն, մարմինը յոգնութիւն չառածի պէս կ'ըլլայ եւ կոկորդային հազով մը, կ'կտի թեւ թեւ երկնցող փակուցային մազաս մը քակուիլ:

Գինովին քունը խռովեալ ու գրգռեալ է տխուր պատկերներով, ցնորքներով, բանդագուշանքներով, մեռեալներու, թաղման արարողութեան, սողացեալ անասնոց, օձերու, կարիճերու, սգաւաններու, իրական ու երեւակայական կենդանեաց տեսիլքներով. ճիւղներու, գահավէժներու, ձուկ, օձ եւ զանազան անասուններ պարունակող պղտոր ջուրերու մէջ անկումներով եւ ուրուացուցութիւններով:

Գինովն իգաջլախտի նման ջղային զանազան հիւանդութեանց եւ դժուարամարտութեան յատուկ բոլոր ախտանշանները կ'ունենայ: Գինովին

լեզուն եւ ձեռքերը կը դողան . դէմքն ապուշ կերպարանք մը կ'առնու . իմացականութիւնը կը թըմբի . շարժումն անկանոն . ձայնը հաստ ու խռպոտ կ'ըլլայ :

Գինովը քիչ կ'ուտէ եւ որչափ քիչ ուտէ , այնքան շատ կը խմէ . հանդարտ չքնանաւ եւ պէտք եղածին չափ յոգնութիւն չառնելուն մարմինը կը տկարանայ . այս պայմաններուն մէջ մարմինն ամէն կողմանէ նիհարնալով, Բոստֆօր ըլլալու պատրաստ կ'ըլլայ :

Գինովը չարաչար մեռցնող զլիտաւոր հիւանդութիւններն են՝

1. Լեարդի ,

1. Երիկամունքի ,

3. Սրտի ,

4. Թոքի ,

5. Ուղեղի , այսինքն այն ամէն անդամներուն ուսկից կ'անցնին օդին ու ամէն տեսակ ոգելից ըմպելիք :

Թ Ո Ւ Ս Խ Տ

Այս տեսակ թոքախտաւորք կը տեսնուին Ժառանգական թոքախտաւորներէ ծնեալներու վրայ , որոնց ծնողքը կը մեռնին 35 տարեկանէ սկսեալ մինչեւ ի խոր ծերութեան մէջ : Բայց այս հիւանդութեան ենթակայ կ'ըլլան նաեւ կորովի , բարեկազմ եւ մանաւանդ թոքախտաւոր չեղող ծնո-

դաց զաւակունք, ինչպէս է բեռնակրաց եւ դոր-
ծաւորաց դասն, որք օղին կը խմեն մէկ կողմէն
ուժաւորելու եւ միւս կողմանէ յոգնութիւն առ-
նելու երեւակայութեամբ:

Գինովին թոքախտը մասնաւոր հակամէտութիւն
մը ունի աջ թոքին համար, որ կ'սկսի կռնակի
վերի ծայրէն. իսկ ժառանգական թոքախտն ընդ-
հանրապէս ձախ կողմէն սկսիլը փորձով հաստատու-
եալ է: (Ցնցողական խողովակներուն բնախօսա-
կան ընդունակութիւնը շնչառական վերին ճամ-
բաներուն հետ ուղղակի յարաբերութեան մէջ
գտնուելով երեք ըլլեալներէ կազմուած եւ հետեւ-
աբար արիւնագործութեան աւելի ընդարձակ
դաշտ մ'ըլլալով աջ թոքն առաւելակշիռ կազմա-
խօսական կենաց ենթակայ գտնուելով աւելի շուտ
կը հիւանդանայ):

Ձախ թոքը միայն երկու ըլլեալ ունի եւ որոնց
մէջտեղը կը գտնուի սիրտ:

Ոգելից ըմպելեաց պատճառած թոքոխտն աւել-
ի շուտ կը բարեշրջի: Երբ խմողը բազդատարար
տկար կազմուածքի տէր է, դեղերն ալ քիչ կ'ազ-
դեն, մանաւանդ ստամոքսն ալ արդէն հիւանդ
ըլլալով նորոգիչ սնունդ առնելու արգելք կ'ըլլայ:

Բայց եթէ թոքախտին վարակման առաջին
նշանները կանուխէն հաստատուին եւ պատճառն
ալ ճշդիւ որոշուի, շատ անգամ հիւանդութեան
առաջը կ'առնուի եւ մանաւանդ երբ հիւանդին
ախորժակը դեռ բոլորովին դոցուած չէ:

Բժշկական վիճակագրութեամբ հաստատեալ է
թէ ախորժակ ունեցող թոքախտաւորաց 100 ին-
90 ը կ'առողջանան, մանաւանդ եթէ առողջ օդ-

առատ լոյս ու արեւ ունեցող, խոնաւութենէ
զերծ բարեխառն միջավայրերու մէջ ապրելու
բախտը կամ գիւրութիւնն ունենան. ասոնք ամէն
տեսակ դեղերէ ոչ միայն գերազանց, այլ ամէ-
նէն օգտակար ու առողջապահական միջոցներն
են թոքախտաւորներու համար:

Ոգելից ըմպելիք երկու կերպով խմողը թոքախ-
տի ենթակայ կ'ընեն

1. Ոգելից ըմպելիք գործածողներուն մարմինը
բերրի միջավայր մը կ'ըլլայ թոքախտին միկրոպ-
ները թէ սնուցանելու եւ թէ բազմացնելու:

Գինովներուն թոքախտը խիստ արագ ընթացք
մը կ'ունենայ. այս տեսակ թոքախտաւորներուն
բերնէն առատ ու յաճախ արիւնախոտ թիւն ալ
կը պատահի:

Ուստի քանի որ գիտութիւնն այժմ կը սորվե-
ցնէ, թէ վարատող քնակաւորաց նման, ոգելից ըմ-
պելեաց գործածութիւնը թոքախտ կոչուած հալիչ
ու մաշիչ հիւանդութեան գլխաւոր պատճառնե-
րէն մին է, աւելի դիւրին է անոր առաջըն առնող
միջոցները ձեռք առնել սովորիլ:

Շատ անգամ լեւրդն ալ կը հիւանդանայ, կը
խոչորնայ, կը ճարպոտի եւ կը թոքախտաւորի:

Գինովութիւնը կը ծնի նաեւս վերնորոտիւն եւ
խելագարութիւն:

Այս ըսածներս առասպել չեն. բժշկական մի-
ճակագրութեամբ հաստատեալ են. 2 անգամ 2 ք

4 կ'ընէի նման բացարձակապէս անհակառակելի-
ճշմարտութիւններ են :

Օղիին մարդու ջիղերուն վրայ անուրանալի ազ-
դեցութիւնն իրարու յաջորդող հետեւեալ չորս
աստիճանները կ'ունենայ :

Ա .

Գրգռում :

Արիւնը՝ մազանման երակներուն մէջ արտասո-
վոր կերպով կը համախուժէ . շարժողութեան ծա-
ռայող ջիղերը կը ջլատին . կ'անդամալուծին եւ
անբաւական սանձ մը կ'ունենան . մանաւանդ յե-
ղուրախութեան ազդեցութեան տակ կը գտնուին .
իրաւ է որ մարմինը դեռ աղդուած չէ , բայց
միտքը թմրիլ կ'սկսի . սրտաբեկեալ վիճակ մը ե-
րեւան կ'ելլէ , որոյ կը հետեւի ապշութիւնը :

Բ .

Դնդերային վատուծութիւն

Այս վիճակին մէջ ջղային դրութիւնը կ'սկսի
ծանրապէս ախտանալ . ստորին շրթունք կը կքի .
լեզուն կը ծանրնայ . ոտքերը կը տկարանան . ձեռ-
քերը կ'ուժաթափին . դիմաց մկանունք ապշու-
թեան առաջին նշաններուն նման որոշիչ յատկա-
նիշ մը կ'ունենան :

Գ.

Իմացական վատութիւնն .

Իմացական կարողութիւնք կը տկարանան , կը չփութին , որք նշան են ուղեղին ախտանալուն . լեզուն ոչ չուտ կը պատասխանէ եւ ոչ կարող կ'ըլլայ միտքն յայտնել . Իմացականութիւնը կը ներքեւի . բարի սովորութիւնք կը բթանան , կ'աներեւութանան , անասնական բնազդք կ'սթափին :

Դ.

Անգիտակցութիւն .

Զգացողութիւնք կը խաւարին . ջիղերուն ուղեղին վրայ ունեցած մասնաւոր գրգռականութիւնը կը մարի . օղիին աղբեցութեամբը ջիղերը կը թըմբին . բոլոր մարմինն անշարժ կը մնայ , վերջապէս կը լռի :

Ահա օղիին արմատացեալ սովորութեան կամ գինովութեան յեղաղդեցիկ պատկերը ,

Ֆիզիքական վատթարացում ,

Բարոյական սլլասեռում :

Գինովութիւնն իր ամէն ձեւերովն , իր անմիջական հետեւութիւններովը մարդասպանութեան պատճառ ըլլալն ալ բժշկական վիճակագրութեամբ ապացուցեալ է . ինչպէս՝ հազարաւոր օրինակներէն միայն հետեւեալը բաւ կը համարիմ , որ է , Պօն քաղաքի բժշկական վարժարանի դասատու եւ իր 80 տարեկան փորձառութեամբը հռչակաւոր

յիմարաբոյժ Բիշման բժշկին հետեւեալ վիճակագրութիւնը :

«Իւտաթիւռթ անուն օղիսմուկ կինէն 834 սերունդ ծնած է, որոնցմէ 709 ը բանտերու մշտընջեաւոր յաճախորդներ եղած են : Այս թուոյն մէջէն 106 ն ապօրինաւոր ծնունդ, 142 ն աղքատախնամ ընկերութեանց արձանագրեալ, 181 ը պոռնիկ, 72 ն յանձաւոր եւ 7 ն ալ մարդասպան եղած են :

75 տարուան մէջ այս ընտանիքն իր երկրին ու ազգին բանտերուն մէջ պատսպարելու համար 35 000,000 դահեկան վատնուած է :

Ձեմ ուզեր մի առ մի գրի առնել գինովութեան մեր օրերուն, մանաւանդ այս աստիճան ընդհանրանալուն դուրս պատճառներն, այլ իրրեւ բժիշկ միայն մի պատճառն յառաջ կը բերեմ, որոյ պատասխանատու են բնասօսութիւնն ու գիտութիւնը :

Ի սկզբան երբ տակաւին գիտութիւնն եւ բնասօսութիւնն այսօրուան չափ յառաջ չ'էին գտցած բժիշկներն ալ ընդունած էին, թէ օղին օգտակար եւ անհրաժեշտ պէտք մ'էր արհեստաւոր մարդուն սնունդն ամբողջացնելու եւ իր աշխատութեանը պէտք եղած եռանդն եւ ուժը տալու :

Ի սկզբան բժիշկը համոզուած էին թէ, օղին մարմինը տաք պահող ջրածնածխային կերակուր մ'է, որ խմողին մարմնոյն մէջ ջրոյ, ածխային թթաւի եւ ջերմութեան կ'այլափոխի : Եթէ ասիկարելի է եւ եթէ իրօք այսպէս կ'ըլլայ, փոքրիկ քանակութեանց համար ճիշդ է. բայց մեծ քանակութեամբ գործածողներուն, ըսենք գինով-

ներուն համար հակառակն է . զի ապացոյցեալ է թէ շատ խմողներուն խմած օղին , խմուածին նման բնական վիճակին մէջ , այսինքն առանց տարրա-
վուծուելու թոքերու եւ երիկամանց միջոցաւ դուրս ելլելուն շրջան ըրած անդամները կը հիւանդացնէ , ինչպէս ստամոքսը , լեարդը , թոքերն , երիկամունք եւ ուղեղն իր ջիղերովը :

ԴԱՐՄԱՆ ԳԻՆՈՎՈՒԹԵԱՆ

Պէտք է սովորեցնել ամէնուն թէ օղին սնունդ չէ . գիտնալ պէտք է թէ աւելի առողջ ու կորովի պիտի ըլլան , եթէ օղին համար վատնած դրամ-
նին սնունդի յատկացնեն . այն ատեն ուժով աշ-
խատելու կարող ըլլալովնին , թէ աւելի առողջ պի-
տի ապրին եւ թէ աւելի պիտի շահին :

Գիւղացիք ամէն առաւօտ բան չկերած ու չը խմած օղի խմելու սովորութիւն ունին :

Քաղաքացիք սեղան չնստած օշինդր , վերմուտ ,
լեղի եւ ուիշ ըմպելիքներ կը գործածեն իրբեւ
ախորժակ զրգռող . ինչպէս եւ կերակուրէն յե-
տոյ իրբեւ մարսողական՝ քօնեաք , չաքարանիս ,
կարթուսեակ եւայլն խմելն օգտակար ու անհրա-
ժեշտ համարած են :

Ամէն ոք համոզուելով գիտնալու է թէ օղին
թոյն մ'է :

Ամէն ոք վտանգը տեսնելով զգուշանալու է :

Դատարանք, հիւանդանոցք, յիմարանոցք, բանտք եւայլն, որոնց յաճախորդներուն մեծագոյն մասն օղի խմողներն են, շատ յոգնութիւն պիտի տանեն։ Ի՛նչ ահաւելի գումարներ կը վատնուին վերոյիշեալներուն համար։ Օղիին տուրքը գինովութեան հետեւանք եղող ահաւելի եւ մշտնջենաւոր աղէտից համար եղած ծախուց հազիւ 1¼ րդ. մասը կը կազմէ։

Ոչ միայն օղին, այլ մանաւանդ օտար երկիրներէ եկող դրօշմահոտով եւ քաղցրահամով ամէն տեսակ ոգնից ըմպելիք ու գլանները, ցնդական եւ թունաւորիչ յատկութիւններ ունեցող աղաներ կը պարունակեն։ Ինչպէս են դառնօղին, վերմուտը, կեռասնօղին եւայլն։

Ասոնց առաջին առնել խիստ դժուար է։ Խմելու սովորութիւն ունեցողները համազել գրեթէ անհնարին է. բայց այսու ամենայնիւ չվհատելով ամէն միջոց ի գործ դնելու է։

Աւելի ազդու ըլլալու համար խոհեմութիւնը կը ստիպէ դէշութեան դէմ մաքսոտիչ իր ծննդեանը մէջ. այսինքն տղայութենէն սկսեալ։ Զգուշացնել պէտք է տղաքը սոյն աղէտին ահարկու վտանգներէն ու պատուհասներէն։

Դատարարակը մեծ դեր ունի. կրնայ ամէնայն դիւրութեամբ պէտք եղածն ի գործ դնել։ Քիւմիադիտաց, բնախօսաց, բժշկաց կողմանէ բնաւուծարաններու մէջ եղած փորձերը տղայոց առջին կրկնելը խիստ դիւրին է։

Զորօրինակ անասնոց վրայ փորձեր ընելով ցուցնել տղայոց, թէ օղին ի՛նչ ահաւելի ազդեցութիւն ունի եւ անոր գործածութեամբը ծնող մկնային

ցնցումներն ու վերնոտուժեան ջլահարուածներն :

Ասոր հետ մէկտեղ պէտք չէ մեր Զանքերը սահմանափակել միայն տղայոց, այլ պէտք է հրապարակ հանել. պզտիկներուն նման, մեծերուն համար ալ փորձեր եւ բանախօսութիւններ ընել :

Սովորեցնել ամէնուն թէ՛

Օղին խոյն եւ հիւսկոյն-խիւսկոյն Բժ աղէր Ժ'է :

Օղին ուժ չի տար. կենսական ուժերը չաւելցընէր. փոխանակ մարմինը տաքցնելու կը մտեցնէ :

Կուշտ կամ անօթի բերնով, քիչ կամ չատ ալ խմուի, ոգելից ըմպելիք ուշ կամ կանուխ, միշտ եւ անպատճառ գինովութեան կ'առաջնորդեն :

Գինովութիւնը ծնողքէ առ զաւակս կ'անցնի :

Կարթուսեակ, չաքարանիս, լիդի, վերմուտ, կեռասօղի եւ ամէն տեսակ ոգելից ըմպելիք հասարակ օղիէն աւելի վտանգաւոր են :

Ամէն տեսակ ոգելից ըմպելիք սննդական որ եւ է արժէք չունին. ոչ իբրեւ նորոգիչ եւ ոչ իբրեւ տաքցնող կերակուր կը ծառայեն :

Գինին, գարեջուրն եւ խնձորադինին գիրենք պատրաստող նիւթերէն աւելի պակաս սննդական կարողութիւն ունին :

Օղին եւ ոգելից ըմպելեաց վտանգներն ամէնուն, մանաւանդ տղայոց սովորեցնելու, զանոնք օղին գործածութենէն ետ կեցնելու համար մասնաւոր ընկերութիւններ կազմել. այս բարի ու առողջարար սկզբունքը ծաւալելու, ամէն կողմ տարածելու համար բանախօսներ յատկացնել. որք մայրաքաղաքէս սկսեալ ի դաւառս մինչեւ երկու տնէ բազկացեալ գիւղերու ժողովրդեան քարոզեն :

Տարակոյս չունինք թէ քիչ ժամանակի մէջ
զգալի արդիւնք ձեռք կը բերուի։ Կարեւորն է
չվհատելով յարատեւել, ասոր համար ոչ մի մի-
ջոց զանց չընելով, ամէն բան ի դործ դնելու է։
Բանախօսութիւնք, գիրք, լրագիր եւայլն ամէնքն
ալ այս նպատակին ծառայեցնելու է։

Որովհետեւ վերի ըսուածներէն ամէն ոք կրնայ
համոզուիլ, թէ գինովութեան ազդեցութիւնն
ահաւելի է, եւ ոչ միայն գինովը կը վտանգի,
այլ ամբողջ սերունդը կը մարի, կը փճանայ։

«Առաջնորդ Առողջապահութեան» անուն աշ-
խատասիրութեանս այս Խ. Հատորիկիս նպատակն
է նոր սերունդին դիմել, մեր պլտիկներուն, ի-
րենց կենաց առաջին քայլերէն սկսեալ առէլ որ-
օրին. եւ գինովութեան ահարկս հետեւութիւններէն առ-
կացնել։

Կը փափաքիմ եւ կը խնդրեմ որ դաստիարակք
ուր որ ալ կը գտնուին նպատաւն աջակցելով դո-
նէ շարաթը մի ժամ այս նպատակին յատկացնել։

Սովրեցնեն տղայոց թէ օղին թոյն մ'է, ոչ
միայն անհատն, այլ ամբողջ ընտանիքը կը վատ-
թարացնէ։

Գինեւորունն յաճախողին տանը հացը քիչ կ'ըլ-
լայ, կինն ամուսինէն կը պաղի, զաւակը հօրմէն
կը զզուի։

Ուստի նկատելով որ ամէն տեսակ ոգելից ըմ-
պելիներու հետեւանքն եղող գինովութիւնը մար-
դոց առողջութեան համար մշտնջենաւոր վտանգ
մ'է. նկատելով որ բժշկական վիճակագրութեամբ
տպացուցեալ է որ, գինովութիւնը թէ ուղղակի
եւ թէ ժառանգաբար զարնող, ծեծող, բզկտող,

գրգռիչ եւ ոճրագործական յիմարութիւնն , անհատին եւ ամբողջ սերունդին Փրկիքական եւ իմացական վատթարացումը կը ծնի :

Նկատելով որ ոգելից ըմպելիք երկրին ամէն տեսակ ուժերուն նոյնինքն կենսականութեան կը փնասեն :

Նկատելով թէ մարդկային գերագոյն շահն ստիպողական կարեւորութիւն մ'ըրած է այս արմատացեալ վտանգը , գինովութիւնը հալածել :

Նկատելով որ հարուստն ու աղքատը , մեծն ու պզտիկը , արքա ու կանոյք , ամէնքն ալ կը խմեն , անհատապէս եւ ընդհանրապէս ամէն ոք , հոգեով ու մարմնով , ամէն ճիգ ու ջանք ի գործ դնելու է կարելի եղած սահմանին մէջ վտանգին առաջին առնել . ինչպէս՝

Առաջին . — Օղեհագութեան , չափաւորութեան , ժուժկալութեան ընկերութիւններ հաստատել քաղաքներին սկսեալ տարածելով մինչեւ ամէնափոքր գիւղերը :

Երկրորդ . — Անխտիր ամէն եկեղեցեաց մէջ քարոզներով , վարժարանաց մէջ բանախօսութիւններով հարստել Քրիստոսեանք :

Երրորդ . — Դատախարակին , ծնողաց , մանաւանդ մայրերուն եւ պզտիկներուն գինովութեան ահռելի հետեւանքները սովորեցնող պարզ ոճով դիւրագին եւ գրաւիչ հրատարակութիւններով :

Արգիլել , տանձել կարեւոր է , բայց կանխարգելն , ա՛լ աւելի գերազանց է , ինչպէս փրանսիացի հիւանդութեանը դարմանելու հիւանդ լալալու համար պէտք էղածն ընել աւելի խոհութեան եւ շահաւոր է :

Փափաքելի է որ վտանգին առաջքն առնելու համար արմատին դիմենք, պղտիկէն սկսելով որ դպրոց կ'երթայ դաստիարակուելու եւ բարոյականանալու :

Բաղձալի է որ տղայք սովորին յարգել իրենց անձն եւ յարգել իրենց ընկերը :

Յանկալի է թէ օր ըստ օրէ մարեւոյ վրայ եղող այս զգացողութիւնն արթննայ :

Տենչալի է որ ամէն օր կրկնուի թէ՛

Մութիւնն յը ընթանիք յը պահէք աւելի սուղէ :

Ոգելից ըմպելիք եւ մասնաւորապէս օղի խմողներուն համար թելադրութիւն մը չըլլա՞ր արդեօք երբ ըսենք թէ 50 տարի առաջ Անգլիոյ մէջ 1847 նոյեմբեր 9 ին Լիտ քաղաքին մէջ հիմնարկուած է, Պէնք օֆ հօթ, լեգէոն յուսոյ, անուամբ ժողովակութեան ընկերութիւնն մը 125 անդամներով : Իսկ այսօր բոլոր Անգլիոյ մէջ 22993 հոտ սոյն օրինակ ընկերութիւններ զբաղնուին 3000000 էն աւելի անդամներով :

Նմանապէս Ամերիկայի Միացեալ Նահանգաց մէջ 30000 ընկերութիւնք կը գտնուին 10000000 անդամներով : (Ամերիկացւոց հարուստ եւ աշխատասէր ըլլալնուն ապացոյց չէ՞ մի) :

Գաղղիա ունի 15000 ընկերութիւնք 7000000 անդամներով :

Պէլճիքա ունի 7000 ընկերութիւնք 6000000 անդամներով :

Ամէն քարոզիչ իր չըջանալին մէջ գտնուող

վարժարանաց դաստիարակներուն կը դիմէ, սոյն օրինակ ընկերութիւն յանձնարարելով:

Ժողովակալութեան ընկերութեանց նպատակը տղուն միջոցաւ գինովութեան դէմ մաքառելով մոլութիւնն արմատէն խլել է:

Այս դրութեան կամարին բանալին է ամէն տեսակ ոգելից ըմպելիք չգործածելը:

Այսպիսի ընկերութեանց նիւթական, դրամական եւ բարոյական օգտակարութիւնը կա՛րելի է միթէ ուրանալ:

Համարենք թէ 100000 մարդ միայն օրական 40 ական փարա վատնեն օղիի, գինիի եւ ամէն տեսակ ոգելից ըմպելեաց համար. շրջան 100000 ամիսն 3000000, իսկ տարին 365000000 դահեկան կ'ընէ: Ահա մի տարուան մէջ այսչափ ահռելի գումար մը կը վատնուի, մարմինները թունաւորելու մէկէն աւելի ծանր հիւանդութիւններով չարչարուելով եւ կանխահաւ մահուան միջոցով հաւատարմ:

Միւս կողմանէ ցաւալի է տեսնել թէ Թուրքիոյ Հայոց մէկ հատիկ Հիւանդանոցի 1000 պատըսպարեալներու համար տարին միայն 2000 000 դահեկան ծախսելու ո՛րչափ նեղութիւն էր կրենք. չենք կարողանար ոչ հիւանդները բժշկական օրինօք, ոչ յիմարներն իրրեւ հիւանդ գիտական տեսակէտով դարմանել, ոչ անկարները մարդկօրէն խնամել եւ ոչ որբերն առողջապահութեան պէտք եղածին պէս սնուցանել Փիզիքապէս եւ ոչ ալ մարդասէրն Սրէնսըրի դրութեան համեմատ դաստիարակել բարոյապէս:

Եւ եթէ ըսենք թէ 100000 մարդիկ տարին

365000 դահեկան կը վատնեն, այս չէ ճիշդ գումարը, հապա այս միլիոններուն վրայ պէտք է քարդել բժշկի, դեղագործի, կաթի, մսի ջուրի զանազան ոճիրներու, դատարանաց, բանտերու, հիւանդանոցներու, յիմարանոցներու առթիւ եղած միլիոնաւոր ծախսերն:

Եթէ տարին միայն 1000 մարդ գինովութեան առթիւ կանխաճառաբար մեռնին, մի մարդու կեանքն 300 ոսկի հաշուելով, թաղման արարողութեանց համար եղած անհրաժեշտ ծախքը չը հաշուելով տարին 32400000 դահեկան կ'ընէ:

Հապա թափուած լեղի արցունք որ եթէ հաւաքել հարկ ըլլայ, գետեր ու ծովեր չն'ն կառող յօրինել:

Ուրեմն գինովութեան վտանգներն ի նկատի առնելով ազգային կրօնական ժողովն, Առաջնորդք եւ ընդհանուր կրօնական դասն եւ մանաւանդ Քահանայք թէ ի մայրաքաղաքս եւ թէ ի գաւառս միասիրտ եւ միահոգի պարտին խորհիլ այս կենսական կարեւոր եւ բուն խնդրոյն վրայ:

Եւրոպական շատ ազգաց նման մեր մէջն ալ ոգելից ըմպելեաց չափազանց դործածութեան հետեւանք եղող Քիզիքական, բարոյական եւ իմացական գեշութեանց արտայայտումն եղող գինովութիւնը, Կաթողիկոս, Պատրիարքունք, կրօնական ժողով, Առաջնորդք եւ բոլոր Քահանայից դասն յուզուելով դարման ու միջոց ձեռք առնելու աստիճան տարածում գտած է ամէն կողմ, զի մարդկութեան բարգաւաճումն արգիւշելով կորուստ կ'սպառնայ. ինչպէս,

Ա. Բժիշկը ,

Բազմաթիւ օրինակներով կը հաստատէ կազմական վատթարացումը , զանազան անդամոց հիւանդանալը , խանգարումն իմացական կարողութեանց , ջնջումն սեռական կենաց :

Բ. Դատաւորն՝

Ամէն օր կ'ուսումնասիրէ մարդոց գործելու և խորհելու փոփոխութիւնները , կամքի ու գործունէութեան անդամալուծութիւնն , ամէն տեսակ ոճրագործութիւնք :

Գ. Բարոյագէտը՝

Մեծ ցաւով կը տեսնէ ամենասրբազան կապերուն քայքայումն , ընտանեաց սրբաձայրին պղծումը :

Դ. Տնտեսագէտը՝ կը դիտէ աղքատութեան ու թշուառութեան օր քան զօր յաւելումը :

Վերոյիշեալ տողերը կը հաստատեն թէ այս կենսական խնդրոյն համար տնտեսագէտք , բարոյագէտք ու մարդասէրք կ'աշխատին . բայց գիւնովութեան առաջին առնելու համար ամէնէն աւելի ազդեցութիւն ունեցողներն են բժիշկները :

Բժիշկները կարող են գինովութեան անհետացման նպաստել :

Արդարեւ ի՛նչ եղանակաւ ալ ըլլայ գինովութիւնը , միշտ որ եւ է ոգելից ընկերիով մը ըլլալն յայտնի է . այս պատճառաւ բժիշկը միայն կարող է օգիին վնասակար ազդեցութիւնը հասկընալ :

Գինովութեան , ինչպէս ամէն տեսակ ոճրագործութեանց դէմ , առողջապահութիւնը կարող է մաքառիլ :

Առողջապահութիւնը կը պահանջէ, թէ օղին իբրեւ դեղ միայն դեղագործաց խանութը գըտնուի, ինչպէս ուրիշ ամէն դեղօրայք:

Գինովութեան գէմ ամէնայն օգտակարութեամբ մաքառելու համար ամէնէն անհրաժեշտ եղող բժշկական միջոցներն են.

Ա. Քիչ քանակութեամբ ալ խմողի մը օղիամիւլ ըլլալու ժամանակն որոշել:

Բ. Ագելից ըմպելեաց փոքր ու միջակ քանակութեամբ գործածութեան վնասակար ազդեցութիւնն երեւան հանել:

Գ. Առողջ եւ հիւանդ մարդու մը, կամխմողին կամ չխմողին վրայ սգելից ըմպելեաց իբրեւ սնունդ, ուժ եւ գրգիռ տուող յատկութիւններն լուսաբանել:

Դ. Օղին մարդու կազմուածքին կենսական կարողութեանց վրայ ունեցած դերը բացատրել:

Ե. Օղիամիւլութեան կարեւորութիւնը լուսաբանել երբեւ պատճառ հիւանդութեան:

Զ. Բժիշկներն ամէն տեսակ տարափոխիկ հիւանդութեանց նման գինովութեան առջեւն առնելու համար ալ նոյնչափ աշխատելու են:

Առողջութեան վերաբերեալ այս կենսական խնդիրն ի նկատի առնելու ստիպողականութիւն կայ. զի հետեւութիւնը պարզ, թեթեւ եւ անհատական չէ, այլ ընկերական ընդհանուր հիւանդութիւն մ'է, որ մարդու կեանքն ի հիմանց ծիրերելու, մաշեցնելու աստիճան վտանգաւոր եղած է:

Գինովութիւնն ընկերացած ըլլալով

Ջերմին

Թոքախտին եւ

Գաղղիական ախտին

մինչեւ երկու տունէ բաղկացեալ գիւղերու մէջ
աղքատութիւնն եւ տգիտութիւնն իրենց ահաե-
լի հետեւութիւններովը մեծ աղէտ մ' ըլլալ
սպառնացած է :

Այս տողերը ցաւ ի սիրտ գրելու առիթ տուած
է ի գաւառս ըրած ճամբորդութեանս միջոցին
հարիւրէ աւելի հայ գիւղերու մէջ գինի եւ օղի
խմելու չափազանցութեան սոսկալի հետեւութեանց
ակնատեսս ըլլալ :

Շատ գիւղերու մէջ սովորութիւն է , առաւօ-
տուն կանուխ իրրեւ սուրճ մէկ քանի գաւաթ
օղի խմել . երբ մէկու մը տուն երթաս , օրուան
որ ժամն ալ ըլլայ , ցերեկ եւ երեկոյ տղան (տան
էրիկ մարդը) կամ հարօը (տանտիկինը) օղիին շի-
շը , «յ մը (պնակ) ձիթապտուղ քիչ մը հացով
կը բերէ անմիջապէս , ասի սովորութիւն է ամէ-
նուրեք եւ ամէն տուն առանց բացառութեան .
եթէ պատահի որ ընտանիքի մը օղին կամ գինին
հատնի , ժամանակէն առաջ , հացին նման իրար
մէ փոխ կ'առնեն . ամէն տուն եթէ օղիի մէկ
գաւաթ գտնուի , գինիի եւ ջուրի գաւաթ հա-
զիւ հարիւրէն տասը տուն կարելի է գտնել . ինչ-
պէս որ գինին նոյնպէս ալ ջուրն ընդհանրապէս
մածունի հողէ կանանչ կամ կարմիր ամանով կը
խմեն ըստ կարգի զանի բերնէ բերան պտտցնե-
լով : (Տարափոխիկ հիւանդութեանց փոխանցման
անսպառ աղբիւր) :

«Առաջնորդ Առողջաբանութեան» 25րդ. Հատորիկն եղող «Կեանք գաւառացի ազգայնոց» անուն երկովս մանրամասնաբար ոչ միայն օղիի այլ եւ բնակարանաց վրայ խօսած ըլլալով, չեմ ուզեր աւելի երկարել, միայն սա դիտողութիւնը կ'ընեմ թէ, գաւառացի ազգայինք, եթէ իրենց առողջ օգուլ, մաքուր ջրով, առատ արեւով ու լուսով, կենսատու, դաւարազարդ դաշտերով, փոքր ինչ ալ տեղեակ ըլլային առողջապահութեան, տարակոյս չկայ, թէ ոչ միայն աւելի հանգիստ պիտի ապրէին, այլ միանգամայն աւելի բարեկեցիկ պիտի ըլլային:

Համազուելու են թէ առողջապահութեան տգիտութիւնն ոչ միայն նոցա սակաւակեաց, այլ միանգամայն աւելի աղքատանալուն պատճառ է:

Առաջնորդք եւ դաստիարակք պարտին ամենէն առաջ առողջապահութիւնը քարոզել յ'եկեղեցիս եւ ի վարժարանս: Զի'

Բժշկութիւնը միայն անհատները կը փրկէ. իսկ Առողջապահութիւնն զմարդկութիւնը:

ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹԻՒՆ

Օղի խմելու սովորութեան դէմն առնող միջոցները մի չէ :

Փրկութիւնը միայն դարմանէ կախում չունի :

Թշնամին բազմաճիւղ ըլլալով, չորս կողմէ պաշարելով, անոր դէմ յարձակելով, մէկէն աւելի միջոցներով վիրաւորելու է : Այս եղանակաւ կտրելի պիտի ըլլայ զանի նուաճել, տկարացնել եւ վերջապէս յաղթել :

Ոչ ոք կը համարձակի առաջին քայլն առնել :

Բայց ժամանակն, յարատեւութիւնը մանաւանդ հրատարակութիւնք կարող պիտի ըլլան այս նպատակին հասցնել :

Զխմողը միայն գինովին փոսը չիյնալու ապահովութիւնը կ'ունենայ :

Միլիօնաւոր խմողներէն եւ ոչ մին ամէնափոքր կասկած մը կ'ունենայ թէ առաջին գաւաթն է որ զինքը պիտի առաջնորդէ այս մոլութեան փոսն իյնալու :

Խփող պիտի իմէ առածը ճշմարիտ ըլլալուն, խոհեմութիւնն է բնաւ չսկսիլ :

Խմողն իր կուրծքին մէջ այնպիսի լափող կրակ մը կը վառէ, որ շատ անգամ մեծ դժուարութիւն կ'ունենայ եւ երբեմն ալ բոլորովին անկարող կ'ըլլայ զանի մարելու :

Օղին փոխանակ մարդուս առողջութեան նըպաստելու, եւ Ֆիզիքական, իմացական ու բարոյական կարողութիւնները պահպանել ծառայելու, թէ մարմնոյն և թէ հոգւոյն վրայ սոսկալի ազդեցութիւններ ունենալը բժշկօրէն եւ գիտօրէն ապացուցեալ է :

Ապահովագրական ընկերութեանց կողմանէ հրատարակեալ վիճակագրութիւնք կը հաստատեն թէ հարուստ, աղքատ, քաղաքացի, գիւղացի, արու եւ էգ, ինչ որ ալ ըլլայ, ուր որ ալ գըտնուի եւ ապրի, չխմողն ամէնէն առողջն, ամէնայն նկատմամբ ամէնէն ուժովն է. հետեւաբար ամէնէն աւելի կրնայ աշխատիլ եւ դիմանալ հիւանդութեանց :

Ամէնէն լաւն է չխմելն, որովհետեւ ոգելից ըմպելիք մարդու մարմնաւոր եւ հոգեւոր երջանկութիւնն ու բարեկեցութիւնը կը փնասեն :

Զխմողին վարկը խմողին վարկէն միշտ գերազանց է :

Խմողն այնպիսի խօսքեր կ'արտասանէ, որք յետոյ գինքն ամօթով կ'ընեն :

Ճրագործութեանց մեծագոյն մասն օղիէն կը ծնի :

Թուաբանական ճշգրիտ հաշուով ապացուցեալ է թէ օղիին գէշ հետեւութենէն ծնունդ առած արդիւնքն, ոգելից ըմպելեաց վաճառականութեամբ յառաջ եկած շահուն հետ բաղդատելով, փոխանակ մարդկութեան օգտակար ըլլալու, զանի հիւանդացնելու, աղքատացնելու, վատթարացնելու եւ վերջապէս ամբողջ սերունդը փճացնելու պատճառն է :

Բժշկական վիճակագրութեամբ ապացուցեալ է
թէ օգին հարկէր Վէլէն աւելի հիւանդութիւններ
կը ծնի, որոնց մեծագոյն մասն անդարմանելի եւ
միշտ չարաչար տանջանքներով մահաւորի ին :

Զխմողին քայլն աւելի հաստատ, ձեռքն աւե-
լի ուժով, միտքն աւելի պայծառ, քսակն ա-
ւելի լեցուն, շունչն աւելի մաքուր, իսկ քիթն
ալ խմողին քիթին նման կարծիք չըլլար :

Զխմելը միշտ բարի է, զի ոչ ոք գղջալու ա-
ռիթ ունեցած է չխմելուն վրայ, իսկ միլիօնաւոր
մարդիկ վերջին շունչն աւանդելու վայրկեանին
անիծած են առաջին գաւաթը խմելուն :

Զխմելը խմելէն միշտ լաւ է, զի չկրնար կան-
խաւ գիտնալ թէ խմելու սովորութիւնն առիթ
պիտի ըլլայ անպատճառ իր փճացման :

Վերջապէս խմելն առողջապահութեան, բա-
րոյականութեան դէմ ըլլալէն զատ, տնտեսու-
թեան ալ հակառակ է, զի՝

Օղիին համար տրուած օրական տասը փարան
25 տարուան մէջ, տոկոսովը 50000 դահեկանի
չափ գումար մը կ'ընէ :



ԱՌԱՋԱՐԿՈՒԹԻՒՆ

Ուստի միթէ կարելի չէ՞ ամէն վարժարանաց մէջ աշակերտ մը 12 տարեկան չեղածին պէս, պատուոյ վրայ ուխտել տալ մինչեւ ցկեանս կամ գոնէ մինչեւ 20 տարեկան չեղած որեւէ ոգելից ըմպելիք բերանը չառնելու :

Ի՞նչ դժուարութիւն կայ այս միջոցին գործադրութեան, բաւական է որ վարժարանաց պաշտօնեայք, մանաւանդ դաստիարակք կամեանան :

Այս բարերար սկզբնաւոր տարածման եւ ուխտին կատարման համար տումար մը բաւ է, որոյ մէջ ժուժկալութիւն ուխտող աշակերտն իր ստորագրութեամբը կը վաւերացնէ իր պայմանը հետեւեալ բանաձեւով :

Բ Ա Ն Ա Ջ Ե Ի

Մինչեւ ցկեանս կամ գոնէ մինչեւ 20 տարեկան չեղած օգի, գինի եւ ամէն տեսակ ոգելից ըմպելիք չխմելս հրապարակաւ կուխտեմ պատուոյս վրայ եւ ի հաստատութիւն կ'ստորագրեմ :

Ամէն աշակերտ 11 տարին լրացուցածին պէս ստիպեալ ըլլայ արձանագրուիլ եւ ընդունիլ վկայական մը :

Այս արարողութեան աւելի զարկ ու փայլ մը տալու համար դպրոցականք նոյն օրը պահեստի զգեստներն հագնելու են, թաղին կղերական դասն ու աշակերտաց ծնողքն ալ պէտք է հրաւիրել :

Տարակոյս չենք ունենար թէ այս սրտաշարժ հանգէսներուն ներկայ դռնուող մեծերն ալ պիտի օգտին, առողջարար տպաւորութիւններով դուրս ելնեն, շատեր վճռեն օղիին հոտը չառնել անգամ մ'ալ :

Դաստիարակը տարւոյն մէջ մէկ քանի անգամ գինովութեան վտանգին ու մահառիթ հիւսնանդութեանց վրայ բանախօսութիւններ պիտի ընէ :

Աշակերտք որքան ալ պզտիկ ըլլան, այսպիսի դասերով պատրաստեալ մեծապէս պիտի օգտուին եւ որչափ որ ալ պայմանագրութիւններն 20 տարեկան եղածնուն պէս գոյութիւն չպիտի ունենայ, բայց ժողովալութիւնը սովորութիւն կ'ըլլայ . դաստիարակը տարին մէկ քանի անգամ հին աշակերտները կը հաւաքէ դպրոցական այս բարերար սովորութիւնը պահելու եւ ամրացնելու :

Այս եղանակաւ ընտանիքն ալ անզգալարար կ'օգտուի, դաստիարակին կողմանէ աշակերտին տրուած, գինովութեան վրայ խօսող տետրակներն ու լրագիրները տուն կը տարուի, ուր կարդացուելով, հայրն երբեմն աչքէ անցնել կուզէ գինովութեան եղերքը ներկայացնող պատկերներն, ասոնք տեսնելով մայրն, օղիին շիշն կը

պահէ, կուխտէ վերստին չլեցնել:

Ասի ծանրաքայլ գործողութիւն մ'է, բայց
յարատեւ եւ դպրոցէն սկսելուն ազդեցութիւնն
ապահովարար որոշիչ է:

Ով որ երիտասարդութիւնը կը շահի ապագա-
յին տէրը կ'ըլլայ:

Աւելի դիւրին է պզտիկները խմելիքէ զգու-
շացնել քան թէ խմող երիտասարդներուն համար
աշխատիլ գանոնք վերականգնել:

Ուստի ամէնուն ճիգն ու ջանքն ըլլալու է ո-
գելից ըմպելեաց ժուժկալութեան սկզբունքն
ընդհանրացնել. զի նոցա ամենէն քիչ քանա-
կութեամբ գործողութիւնն ալ վտանգաւոր է,
վտանգ մը որոյ վրայ շատեր կը նաւարելին:

Տղայոց համար ամենէն ընտիր եղանակն է,
ամէն վտանգէ զերծ ուղիներ ընտրելը:

Ժուժկալութեան ճամբուն մէջ քալելէն որ
եւ է վտանգ մը չկայ:

Բարեբեր հողին յանձնուած առողջ մէկ
հատիկ հունտը բաւ է քիչ տարիներու մէջ
ընդարձակ երկիր մը պատուական պտուղնե-
րով ծածկելու համար:



