

357-360

Pliny
37-40

614
Գ. Ա. ՄԱԼԱՅԵԱՆ

Պ Ա Տ Կ Ե Ր Ա Ջ Ա Ր Դ

ԱՌՈՂՋԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆ

ՎԱԻՆԵՐԱՅԵԱՆ

Ի Պատուարժան Ռուսմանական Խորհրդոյ

ԱՋԳԱՅԻՆ ԿԵԴՐ. ՎԱՐՁՈՒԹԵԱՆ

معارف نظارت جلیله سنک ۱۶۰۸ نومرولی رخصتیه

طبع اولتمشدر

Կ. ՊՈԼԻՍ

ՏՊԱԳՐ. ՆՇԱՆ Կ. ՊԵՐՊԵՐԵԱՆ

1893



11890

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԽՈՐՀՈՒՐԴ

ԱԶԳ. ԿԵՆՐ. ՎԱՐՉՈՒԹԵԱՆ

Թ/ւ 32

ՎԱԽԵՐԱԳԻՐ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԽՈՐՀՐԴՈՅ

ԱԶԳ. ԿԵՆՐ. ՎԱՐՉՈՒԹԵԱՆ

Ազգային Կեդրոնական Վարչութեան Ուսումնական Խորհուրդս ի վննին առնելով «Առողջաբանութիւն» անուն դասագիրքն, պատրաստել ի ձեռն Ազգային Ուսուցիչ Մեծապատիւ Գալուստ Էմէնի Մալաթեանի, գտաւ զայն դիւրուսոյց եղանակաւ ու պատշաճապէս պատրաստել, եւ օգտակար համարելով նորա գործածութիւնն յ'Ազգային վարժարանս, կ'արժանի զայն պատշոնապէս:

Ի դիմաց Ուսումնական Խորհրդոյ

Վ. Ասեմազպիր
Ս. Ս. Մէջողորեան

Ասեմապէս
Բ. Յ. Պէրոյեան

14 Հոկտ. 1892
Կ. Պոլիս



40-2014
Խ 40

Մեծապատիւ Տէր,

Մալաթեան էֆէնտի աշխատասիրած *Կենդանական քննախօսութիւնն* ինչպէս նաեւ *Առողջաբանութիւնը*, զորս Խորհուրդդ հանեցաւ իմ ֆննութեան յանձնել, ընթերցայ ամբողջովին:

Մանկանց համար գրուած գիտական լաւ աշխատութիւններ են սոքա, որք մեր վարժարանաց մէջ աւանդելի հարկաւոր գիտութիւններէն Բնաբանականն եւ Առողջաբանականը կ'ուսուցանեն նախապատասխան կերպիւ:

Խօսակցութեան ձեւով համառօտ դասեր են, մանկանց մէջին եւ հասկացողութեան յարմար պարզ եւ դիւրիմաց ոճով շարադրեալ, զորս Մալաթեան էֆէնտի ծանօթ գրիչն աւելի եւս հանոյական առնելու նկրած է, բժշկական օրինակներու, գիտական պատկերներու եւ խրատական առածներու ընտիր հաւաքածոյի:

Մալաթեան էֆէնտի այս երկու աշխատասիրութիւններն, ընտելագոյն իրենց ետակին մէջ, եթէ միայն ունենային վերջին դաս մըն ալ որ Առողջաբանութեան վրայ ընդնանուր տեսութիւն մը գծէր⁽¹⁾, անկեղծօրէն կ'ըսեմ որ մեր նախակրթարանական գիտութեանց համար առ այժմ կատարեալ դասագրքերը կ'ըլլային:

Մալաթեան էֆէնտի բժիշկ չէ, բայց բժշկավայել

(1) Այս դիտողութեան գտնացում տրուած է Առողջաբանութեան սոյն դասագրքին մէջ: ԱՇԽԱՏԱՍԻՐՈՂ

հմտութեամբ գիտէ լաւապէս բացատրել բժշկական խոր-
քին կէտերը, ընտիր ասացուածներով, մանաւանդ ճշ-
դապէս հայացեալ գիտական գեղեցիկ բառերով, ինչ-
պէս կ'երեւի սա իւր աշխատութեանց մէջ:

Փափագելի է որ նմանօրինակ գործեր հուպ ընդ
հուպ լոյս տեսնեն մեր մէջ եւ մեր մանկունք նաեւ
բժշկական կենցաղօգուտ գիտութեանց մասին ալ սկսին
լուրջ ծանօթութիւններ ստանալ, զի ինչպէս գրած է
անմահն Տէփարք. *Բժշկական գիտութեանց ուսումը
մտքի զարգացման մեծապէս կը նպաստէ:*

Քաղցր է ինձ յուսալ որ Ուսումնական Խորհուրդը
կը հանի վաւերացումներ տոյն օգտաւոր աշխատութիւն-
ներն ի խրախոյս աշխատասիրողին եւ ի գրգիռ այլոց:

Եւ միտք Ձերդ անձնուէր

ՏՕՔԹ. ՎԱՀՐԱՄ Յ. ՅՈՐԳՈՄՅԱՆ

ՄԵՆ, ՌԷԹԷՆՈՍ ԷՅ. ՊԵՐՊԵՐԵԱՆ
Ասեմապէտ Ուսումնական Խորհուրդով

Ազգ. կեդր. վարչութեան

ՅԱՌԱՋԱԲԱՆ

Մարդակազմութիւնը՝ զոր հրատարակած ենք՝
պիտի մնար ըստ ինքեան Թերակատար, եւ նախա-
կընթեմեան մէջ չպիտի ծառայէր լիովին իր նպա-
տակին, եթէ Առողջաբանութեան ուսումը, իբրեւ
անոր կիրառութիւնը, չյաջորդէր նմա:

Ուստի կը փութանք ահա ի լոյս ընծայել նաեւ
Առողջաբանութեան ներկայ դասագիրքս որ Տօքթ.
Էլի Բէգօի մէկ գործն է նախնական վարժարանաց
համար յատկապէս պատրաստուած:

Այս ալ, Մարդակազմութեան դասագրքին պէս, կը
բաղկանայ խօսակցութիւններէ որոնք տեղի կ'ունե-
նան ուսուցչին ու աշակերտաց մէջտեղ՝ խիստ պարզ
ու դիւրամբոնելի ոճով, ամենէն կարեւոր նիւթոց
վրայ, սերտ կապակցութեամբ:

Ի դիւրութիւն ուսանողաց եւ ուսուցչաց, հարկ
համարեցինք հատուածներու բաժնել իւրաքանչիւր
խօսակցութիւն՝ մէն մի հատուածի առջեւ դնելով
այն գլխաւոր գաղափարը որ կը տիրէ անոր մէջ. այս
կերպով խօսակցութիւնը վերլուծուած կ'ըլլան իրենց
մասանց եւ դիւրացած կ'ըլլայ անոնց ուսումը: Հար-
ցարաններն ալ՝ զորս յարակցեցինք իւրաքանչիւր խօ-
սակցութեան, նուազ դիւրութիւն չեն ընծայեր ա-
շակերտին սերտելու իր դասը, եւ ուսուցչին՝ ան-
դեղեւ ուղղելու յստակ, որոշ հարցումներ ուսանողին:

Տօքթ. Վահրամ Թորգոմեանի դիտողութիւնը
տուն տուաւ մեզ գործոյս վերջը աւելցնել տասներ-
կուերորդ դաս մը որ իր մէջ կ'ամփոփէ նախորդները:

Երբ ուսուցիչը դասը բացատրէ անձամբ, կեն-
դանի խօսակցութիւն մը ունենալով իր աշակերտաց
հետ, անոնք յետոյ սիրով պիտի կարդան խօսակցու-
թիւնն իրենց դասագրքին մէջէն եւ դիւրաւ պիտի

միտք պահեն իմաստը, մանաւանդ եթէ նախապէս ուսած ըլլան Մարդակազմութիւն:

Եւ ստուգիւ մարդկային բնախօսութեան ուսումը կարելոր պայման մըն է որ լաւ հասկցուին, լաւ ըմբռնուին Առողջաբանութեան դասերը. արդարեւ, թէեւ առանց անոր ալ կրնան իրենց արժէքը ունենալ, բայց հիմնական չեն ըլլար եւ դժուարաւ կը մարսուին: Ասոր համար է որ գործոյս հեղինակը, խօսակցութեանց միջոցին, մերթ ընդ մերթ հարկ տեսած է վերադարձներ ընել բնախօսական օրինաց:

Առողջաբանութեան ուսման կարեւորութիւնը հարկ չկայ երկարօրէն բացատրել այս տեղ: Բաւական կը համարինք միայն յիշել թէ Պատ. Ուսումն. Խորհրդոյ պատրաստած Կազմ. կանոնագիրը իր ժ. եւ ժ.Գ. յօդուածներով իբր պարտաւորիչ կը տրամադրէ Առողջաբանութեան ուսուցումը թէ՛ Տարրական եւ թէ՛ Բարձրագոյն նախակրթարանաց մէջ. բաց աստի, Թրքահայոց Ուսուցչական Ժողովն իր ներկայ նստաշրջանի Բ. նստին մէջ, ի մէջ այլոց ընդունած է հետեւեալ բանաձեւը:

« Տղայոց՝ փոքր հասակէ սկսեալ՝ պէտք է տալ առողջապահական խրատներ սննդաւորութեան, զգեստուց, բնակութեան, ջերմութեան, լուսաւորման պայմաններուն եւ հիւանդութեանց պատճառներէ զգուշութեանց մասին, խօսակցութեանց ու ընթերցմանց միջոցաւ. եւ քիչ մ'աւելի յառաջացեալ հասակի մէջ՝ առողջապահութեան կանոնաւոր դաս մ'ընել անպատճառ »:

Գ. Ա. ՄԱՆԱԹԵԱՆ

ԱՌՈՂՋԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆ

ԱՌԱՋԻՆ ԽՕՍԱԿՑՈՒԹԻՒՆ

Թե ի՞նչ է առողջաբանութիւնը

1 Յաւն երբեք առանց պատահաւի չգար. — Առողջ էք դուք, և շատ պարզ բան մը կը համարիք զայս, քանզի դեռահաս ու զօրաւոր էք, բայց չէք գիտեր թէ ի՞նչ ընելու է քաջառողջ մնալու համար, առողջութիւնը պահելու համար:

Աղէկ գիտեմ թէ ի՞նչ կը խորհիք հիմա. իւրովի կ'ըսէք. — Քաջառողջ մնալու համար, մէկ միջոց մը միայն կայ, այն է հիւանդ չ'ըլլալ. բայց այս բանը մեր կամքէն կախեալ չէ: Առողջութիւնը, հիւանդութիւնը կուգայ կամ կ'երթայ, բայց մենք չենք գիտեր թէ ինչո՞ւ և ի՞նչպէս: Ա՛լ աղէկ երբ Աստուած առողջութիւն տայ մեզ, Ա՛լ գէշ՝ երբ ցաւ զրկէ. պէտք է յանձնառու ըլլալ ցաւուն, քանզի ուրիշ կերպ չենք կարող ընել:

Այսպէս կը մտածէք ահա, և կէս մը իրաւունք ունիք. կէս մը միայն:

Այո՛, ճշմարիտ է. մարդ միշտ չկրնար զերծ մնալ հիւանդութենէ: Բայց ճշմարիտ է նաեւ թէ ցաւեր ու արկածներ կան որոնցմէ կրնանք խոյս տալ երբ կերպը գիտնանք: Խորհեցէք քիչ մը եւ շուտով պիտի հասկնաք ըսածս:

Կը յիշէ՞ք սրտաբեկութիւնն զոր անցեալ տարի կրեցինք մեր աւանին մէջ, երբ Սահակ աղբարը, ջուլճական, և իւր կինը յանկարծակի մեռան՝ թունաւոր սուսկ կերած ըլլալուն համար, եթէ գիտցած ըլլային աղէկ տեսակ սուսկը գէշ տեսակէն զանազանել, դեռ մեր մէջ պիտի ըլլային անոնք, բարի մարդիկը:

Եւ ձեր ընկերը, Արշամ, ինչո՞ւ բացակայ է այսօր ձեր մէջէն, Լաւ գիտէք պատճառը: Անցեալ օր վազելով տաքցեր էր, քրտինքն էր մտեր, և ահա միտքն ինկաւ երթալ աղբիւրէն ծարաւն անցունել: Ահ, չա՛ր վայրկեան: Հագիւ մի քանի ումպ խմած էր պաղուկ ջրէն, գոյնը նետեց, դողդոջեց, սարսուռ մը պատեց զանի, և ահա երկու շաբաթ է ի վեր է անկողնոյ կը ծառայէ՝ թոքատապէ բռնուած: Եթէ գիտցած ըլլար խեղճ Արշամը թէ որչա՛փ վճարանքաւոր բան է զով ջուր խմել քրտնած ատեն, հիւանդ չպիտի ըլլար. հո՛ն, իր տեղը պիտի ըլլար հիմա և ըսածներս մտիկ պիտի ընէր:

Անցեալ ամառ, մեր աւանէն շատեր հետզհետէ հիւանդ եղան ծաղկախտէ: Դու, Կարօ՛, շատ լաւ կը յիշես այս բանը, քանզի փոքրիկ քոյրդ ա՛յն հիւանդութենէն մեռաւ:

Ուրկէ՞ կուգար այդ ցաւալի հիւանդութիւնը: Ահա ըսեմ ձեզ, Շողեր խաթուն, ջաղացականին կինն, եղաւ որ գնաց այդ հիւանդութիւնը բերաւ — անշուշտ առանց գիտնալու — քաղքէն ուր գնացած էր այցելութիւն տալ իր ազգականներէն մէկուն որ ծաղիկ եղած էր. ութ օր ետք նոյն իսկ ինք կը բռնուէր այդ հիւանդութենէն և աղէտը կը տարածէր մեր մէջ: Արդ, եթէ Շողեր խաթուն գիտնար թէ ո՛ր

անտիճան տարափոխիկ է այդ ախտն, չպիտի գնացած ըլլար քաղաք, կամ թէ ըրած պիտի ըլլար ինչ ինչ զգուշութիւններ, և Կարօն քոյրը մեռած չպիտի ըլլար:

Դուք ամէնքդ ալ անցած էք այն ճահիճին քովէն որ կը գտնուի մեր աւանէն մէկ ժամ անդին՝ քաղքին ճամբուն վրայ. բրինձի մշակութեան համար քանի մը ընտանիք կը բնակին այդ ճահիճին քով. երբեմն մեր եկեղեցին կուգան կիրակի օրեր. դիտած էք թէ ի՛նչպէս նիհար, գունատ են այն ընտանեաց անդամք, ամէն ալ. տարին տասներկու ամիս ջերմը պակաս չէ անոնց մէջէն: Պատճառն այդ ճահիճն է. դարձեալ այդ ճահիճն է պատճառ որ մեր աւանին օդն այնքան առողջարար չէ ամառը: Ահա ինչո՞ւ համար կառավարութիւնը մտադիր է ցամքեցնել այդ ճահիճը: Այն ատեն այլ եւս պիտի մաքրուի շրջակայից օդը, եւ բնակիչք աւելի առողջ պիտի ապրին:



Ձեւ 1
Գիւնով մաքր
զօրաւոր էր, տարա՛ւ զանի: Իր կամ-

քէն կախեալ էր ազատ մնալ սոյն ողբալի վախճանէն և այս բանին համար, կը բաւէր միայն եթէ հրաժարէր գինեմոլութենէ :

Չ. Դու քեզ օգնէ որ Աստուած ալ քեզ օգնէ . — Կը տեսնէք որ հիւանդութիւնը միշտ անխուսափելի չէ : Խեղճ, կրթութիւնը և ժուժկալութիւնը՝ հիւանդութիւններէ զերծ մնալու մասին մեծապէս կ'օգնեն մեզ, այնպէս որ՝ մեծ մասամբ՝ մե'նք ե'նք տէր մեր առողջութեան և մեր կենաց : Յաճախ մե'նք ե'նք որ կը հիւանդացընենք և կամ կը մեռցընենք մեր անձը : Երեկոյին կ'աղօթէք Աստուծոյ որ առողջ պահէ ըզձեզ . չա'տ լաւ : Բայց գիտէք դուք առա՞ծն որ կ'ըսէ . դու քեզ օգնէ որ Աստուած ալ քեզ օգնէ . այսինքն թէ ամենէ ապահով եղանակն է սորվիլ թէ՛ ի'նչպէս կարելի է զերծ մնալ ցաւէ :

Եւ արդարեւ, սորվիլ պէտք է գայս : Դուք ինքնին չպիտի կրնայիք գուշակել թէ ճահիճը ջերմաբեր է, թէ ի'նչ նշաններով կը ճանչցուին վտանգաւոր սունկերը, ո'չ ալ թէ ինչպէ'ս կարելի է պահպանուիլ տարափոխիկ հիւանդութիւններէ, և ո'չ ալ պիտի կրնայիք հասկնալ այն հազար ու մէկ թանկազին ու հետաքրքրական գաղտնիքներն որոց շնորհիւ կրնանք առողջ մնալ :

Այս բաները գիտնալու համար պէտք է ուսումնասիրել զանոնք . և ահա այդ պիտի ընենք միասին :

Բայց նախ պէտք է գիտնաք թէ ի'նչ կը կոչուի գիտութիւնն որ առողջ մնալ կ'ուսուցանէ . քանզի այս ալ՝ ճիշդ աշխարհագրութեան ու թուաբանութեան պէս գիտութիւն մըն է :

Այս գիտութիւնը կը կոչուի Առողջաբանութիւն :

Այս բառը բոլորովին նոր է ձեզի համար : Դեռ

բնաւ լսած չէիք զայն : Պատճառն այն է որ Առողջաբանութիւնը, այս գիտութիւնն՝ ա'յնքան օգտակար՝ զոր ամէն ոք պարտէր ի հիմանց գիտնալ, այս գիտութիւնն դեռ անծանօթ է գրեթէ ամէն մարդու : Շատեր եւս չեն գիտեր թէ այնպիսի գիտութիւն մը կայ :

Իսկ դուք գիտէք հիմա թէ Առողջաբանութիւն անուամբ գիտութիւն մը կայ : Այս առաջին խօսակցութենէ միտք պահեցէք հետեւեալը .

Դիպուածը չէ որ զմեզ հիւանդ կամ առողջ կ'ընէ, և ո'չ ալ խորհրդաւոր պատճառներ են՝ որ հիւանդ կամ առողջ կ'ընեն զմեզ . ո'չ, մեր միտքը կրնայ երեւան բերել այդ պատճառները, և նշահակառակն, մեր ցաւոց պատճառներն շատ բնական են միշտ, և երբ ճանչնանք զանոնք, յաճախ կրնանք զերծ մնալ այդ ցաւերէ :

Խ Ր Ա Տ Ն Ի Ր

Երբ հիւանդ ըլլաս մի՛ ըսեր « Յաւն առանց պատճառի՝ եկաւ : »

Յաւն երբեք առանց պատճառի չգար :

Չորս անգամէն երեքը դու եղած ես պատճառ հիւանդութեանդ :

Անխտհեմութիւն մը ըրած ես որմէ շատ աղէկ կրնայիք խոյս տալ :

Աստուած քեզ պարգեւած է երկար կեանք . նայէ՛ որ անհոգութեամբ և տգիտութեամբ չկարճեցունես զայն :

Հիւանդ ատենդ անձդ կը խնամես . չա'տ լաւ : Բայց աւելի լաւ կ'ընես եթէ առողջ ատենդ խնամես դուն զքեզ :

Շատ աւելի դիւրին է արդիւել հիւանդութեան մուտքը քան արտաքսել զայն մարմնէդ երբ մի անգամ հաստատուած է անոր մէջ :

Հիւանդութիւնը արագաքայլ է երբ կուգայ, յամրընթաց է երբ կ'երթայ :

ԱՌԱՅՔ ԵՒ ՄՏԱԾՈՒԹԻՒՆՔ

Աւելի լաւ է խնամել առողջութիւնը քան թէ հիւանդութիւնը :

Աստուած մեզ կուտայ երկար կեանք, մե'նք ենք որ կը կարճըցընենք զայն :

Ով որ առողջութիւն չունի, բան մը չունի, Բաց ի մահէն ամէն բանի դարման կ'ըլլայ :

ՀԱՐՑԱՐԱՆ. — Յիշեցէ՛ք օրինակներ օրը հաստատեն թէ դիպուածը չէ որ հիւանդ կ'ընէ զմեզ. — Ի՞նչ բաներ կրնան օգնել մեզ հիւանդութենէ զերծ մնալու. — Յիշեցէ՛ք մի քանի առողջապահական առաջներ ու մտածութիւններ :

ԵՐԿՐՈՐԻ ԽՕՍԱԿՑՈՒԹԻՒՆ

Թե ինչպիսի՜ս պիտի ե շնչեղ

Այս առաւօտ, երբ դրօսանքի համար դասարանէն դուրս ելանք, մուցեր ենք պատուհանները բանալու սրպէսդի օդը փոխուէր : Դիչ մ'առաջ՝ երբ ներս մտանք, շուտով նշմարեցինք մեր մոռացում. դասարան մտանք թէ չէ՝ զգացինք թէ օդը գարշահոտ էր :

կրնա՞ք ըսել թէ ինչո՞ւ գարշահոտ էր օդը :

— Որովհետեւ գործածուած էր :

— Ի՞նչ բանի գործածուած էր :

Դիտէ՛ք դուք զայն. առաւօտեան դասաժամուն գործածուած էր մեր ընչառութեան. Արդէն շնչուած օդ էր այն : Դեռ նոր դաս առինք շնչառութեան վրայ, և գիտէ՛ք թէ ի՞նչ բանի մէջ կը կայանայ շնչառութիւնը, Բայց լաւ կ'ըլլայ որ միասին վերստին անցնինք այն դասին վրայէն և կարճ ի կարճոյ ամփոփենք այդ մասին ձեր սորվածը : Ահաւասիկ համառօտիւ :

Յ. — Մենք կը շնչենք բոքերով եւ մորթով. — Մարդն, ինչպէս ամէն կենդանի էակ կը շնչէ. այսինքն ներս կը քաշէ այն օդ որ ամէն կողմանէ կը շրջապատէ զինք :

Կուրծքով է, թոքերով է որ կը շնչենք. անոնցմով է որ կը ծծենք մեծագոյն մասն այն օդին որ անհրաժեշտ է մեր կենաց :

Եւ որչա՞փ օդ կը շնչենք արդեօք : Դժուար չէ հաշուելը : Ամէն անգամ որ կուրծքը վեր ելնէ, կէս լիտրի չափ օդ կը մտնէ անոր մէջ. և որովհետեւ քսան եւ չորս ժամուան մէջ գրեթէ քսան հազար անգամ վեր կ'ելնէ կուրծքը, միջին հաշուով քսուր հազար լիթր օդ կը ծծենք մէկ օրուան մէջ :

Բայց ամէնն այս չէ : Մարդ մը, ո'՛ր և է կենդանի մը, միմիայն իր կրծոց մէջ օդ մտցնելով չէ որ կը շնչէ. այլ կը շնչէ նաեւ մորթով : Մորթը, թոքերուն պէս, կը ծծէ օդ որուն պէտք ունի կենդանին ապրելու համար :

Ապացոյց մը կուգէ՞ք, երբ գորտի մը թոքերը հանենք, խեղճ անասունը կ'ապրի դարձեալ. քան-

զի կը շնչէ մորթով, Ահա ուրիշ փորձ մը որ նոյնչափ ապացուցական է. եթէ կենդանւոյ մը, եղան մը մարմինը, զոր օրինակ, խայծղանով օծենք, օդոյ պակասութենէն ցոյց կուտայ խեղդուելու նշաններ, հետզհետէ կը պաղի, և վերջապէս կը մեռնի, թէեւ կարող է շնչել բերնով. Պատճառն այն է որ իր խայծղանեալ մորթն այլ եւս չէ կարող օդ ծծել, եւ իր թոքերը չեն հայթայթեր բաւական օդ իր կենաց պահպանման համար:

Այս բանը ցոյց կուտայ թէ առողջութեան համար ո՛րչափ անհրաժեշտ է որ մորթն ըլլայ միշտ մաքուր, միշտ քափանցական որպէս զի կարող ըլլայ միշտ շնչել:

Ուրեմն մենք կը շնչենք թոքերով եւ մորթով. հասկցաք զայս, Բայց ինչո՞ւ կը շնչենք:

4. Թրուածին եւ ածուխ շնչառութեան մէջ. — Կը շնչենք որպէսզի օդոյ տարրերէն մին, քթուածինը, առնունք:

Այս թթուածինը բացարձակապէս պէտք է մեզ. վայրկեան մը իսկ չեմք կարող ապրիլ առանց անոր. աւելի դիւրին պիտի ըլլար մեզ զանց ընել կերակուրը քան թթուածինը. մեր կենաց կերակուրն է այն:

Բայց վերջապէս, ի՞նչ գործ կը կատարէ թրթուածինը մեր մարմնոյն մէջ, — Արեան հետ կը խառնուի և կը տարածուի մարմնոյն ամէն մասանց մէջ՝ փնտռելու համար նիւթ մը զոր շատ լաւ կը ճանչնաք դուք. — ածուխ:

— Մեր մարմնոյն մէջ ածուխ կայ ուրեմն:

— Այո՛, անտարակոյս: Ածուխ կայ մեր կերակուրներէն շատերուն մէջ, ամէն պարարտ նիւթոց մէջ, ինչպէս են, կարագ, ձէթ, ճարպ, սեր. ալիւ-

րին մէջ, չաքարին մէջ, գինիին մէջ, Այսպէս, ամէն օր առ նուազն 250 կրամ ածուխ կը կըլլենք:

Թթուածինը՝ զոր կը շնչենք՝ արեան հետ կը ճամբորդէ մեր մարմնոյ մէջէն և կը հանդիպի ածուխին զոր կերած ենք:

Թէ ինչ կը պատահի այն ատեն, գիտէք դուք, վառարանաց մէջ ինչ որ կը պատահի ճի՛շդ նոյնը կը պատահի մեր մարմնոյն մէջ. Թթուածինը կ'այրէ այդ ածուխը, այսինքն ուժգնապէս կը միանայ անոր հետ և առաջ կը բերէ սաստիկ ջերմութիւն: Ահա ասոր համար է որ, եթէ ձեռքերնիդ դնէք մարդու մը, ու է կենդանւոյ մը մորթին վրայ՝ տաքութիւն կը զգաք: Այս տաքութիւնն է այն տաքութիւն զոր առաջ կը բերէ ածուխն որ կ'այրի կենդանւոյն ներքին կողմը:

Մարդն՝ ինչպէս ամէն կենդանի, տեսակ մը վառարան է ուրեմն: Այս կրակը, այս այրումը, նոյն իսկ կեանքն է. եթէ այն դադրի, մեր կեանք ևս կը դադրի: Կերակուր ուտելով ածուխ կը մատակարարենք մեր վառարանին: Շնչառութեամբ կը փչենք կրակը. թթուածինի հոսանք մը կը ղրկենք այն թանկագին կրակարանին վրայ. եթէ այդ կրակը մարի, կը մեռնինք. Ձեր ծնած ատեն, երբ ձեր մանկական կուրծքը բարձրացաւ եւ ուռեցաւ առաջին անգամ, ձեր կենաց վառարանը բռնկեցաւ այն ատեն, որ կը վառի հիմայ, և այսպէս պիտի վառի մինչեւ այն վայրկեանն յորում կամայ աւամայ պիտի թողուք որ նուազի, յետոյ մարի, այսինքն մինչեւ այն վայրկեանն յորում պիտի մեռնիք: Մաշկէնք որ կտրելի եղածին չափ ուշ հասնի այդ վայրկեան. և ասոր համար սորվինք թէ ինչպէս պէտք

40-2094

է հրահրել այս նուիրական հուրը, և թէ ինչպէս կարելի է ամէն օր մատակարարել նմա տասը հազար լիտր մաքուր օդ:

5. — Մարդուն շունչը մահացու է մարդուն. — Եթէ միշտ բաց օդի մէջ ապրէինք, կարեւորութիւն չպիտի ունենար այս խնդիրը. անսպառօքի մթնոլորտէն պիտի շնչէինք թթուածին, և չպիտի վախճայինք թէ օր մը անոր կարօտ կը մնանք:

Բայց շատ մարդիկ ցերեկուան մեծ մասը կ'անցընեն բնակարանի մէջ. ինչպէս՝ տուն, արհեստանոց, մթերանոց: Բաց աստի, քնոյ բոլոր ժամերը կ'անցընեն նոյնպէս բնակարանի մէջ: Հետեւաբար մեր կենաց մէկ մեծ մասը կը սահի չորս պատի մէջ, փակեալ յարկերու տակ. ուստի պէտք է նայինք թէ այս յարկերն կը պարունակեն բաւական օդ՝ մեր կենաց բոցը պահպանելու համար:

— Խնդիրը շատ պարզ է, կ'ըսէք դուք ձեզի: Որովհետեւ մէկ անձ օրական տասը հազար լիտր օդ կը շնչէ, կը բաւէ որ անոր բնակած սենեակը պարունակէ այս տասը հազար լիտր օդը, այսինքն ունենայ տասը խորանարդ մէդր ծաւալ: Եւ եթէ սենեկին մէջ մէկէ աւելի անձ կը բնակի, պէտք է որ ունենայ այնչափ անգամ տասը խորանարդ մէդր ծաւալ որչափ որ անհատ կը պատասպարէ:

Ո՛չ, խնդիրն այնչափ պարզ չէ, ինչպէս պիտի տեսնէք հիմա:

Թթուածինը, մեր մէջ միանալով ածուխին, անոր հետ կը կազմէ նոր մարմին մը. մարմին մը՝ որ կազմուած է թթուածինէ ու ածուխէ: Այս մարմինը կազմէն է որոյ վրայով արդէն խօսուած է ձեզ. բնածխական քրու է այն:

Բնածխական քրու քանի՛ կազմուի մեր մարմնոյն մէջ, արիւնը կ'առնու զայն, կը փոխադրէ թոքերուն մէջ և մարթին մէջ որք դուրս տալով զայն, կ'ազատեն զմեզ անկէ. այնպէս որ մարդ մը, որ կը շնչէ, թթուածին կ'առնու օդէն և բնածխական թթու կուտայ անոր: Այս մարդը փակեցէք սենեկի մը մէջ, քիչ մը յետոյ պիտի սպառէ սենեկին թթուածինն և անոր տեղ պիտի լեցնէ բնածխական թթու:

Արդ, գիտէք արդէն, բնածխական թթուն սատուի թոյն մըն է. կ'սպաննէ:

Եթէ բնածխական թթուով լի ընդունարանի մը մէջ շուն մը փակենք, մի քանի վայրկեանէն կը մեռնի. մարդ մը նոյնպէս կը մեռնէր եթէ փակուէր անոր մէջ:

Այսպէս, կը տեսնենք թէ անձ մը որ կը շնչէ թոյն կը պատրաստէ և կը տարածէ զայն օդին մէջ. այնպէս որ իրաւա՛մբ ըսած են թէ մարդուն շունչը մահացու է մարդուն:

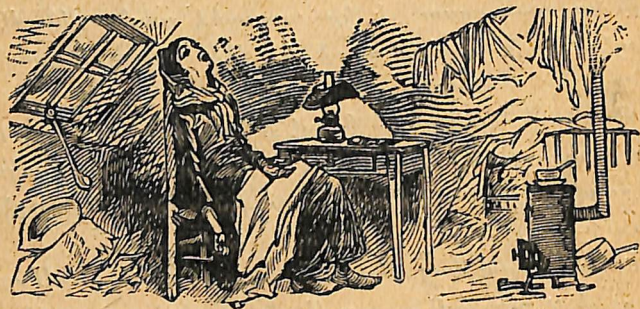
6. Անշնչութիւն. — Գիտէ՞ք, ինչ կ'ըսուի մաքուր օդոյ պակասութենէն այսպէս մեռնիլը, բնածխական թթուով այսպէս թունաւորուիլը. — Անշնչութիւն կ'ըսուի:

Երկու կերպ կայ թունաւորեալ մեռնելու: Մարդ կրնայ մէկ անգամէն շատ թոյն ուտել, զոր օրինակ՝ դգալ մը մկնդեղ, և յայնժամ մահը կը հասնի յանկարծ: Եւ կամ, բնդհակառակն, մարդ կրնայ կամաց կամաց թոյն առնուլ, շատ քիչ չափով, փշուր մը մը կընդեղ ամէն օր, և յայնժամ չմեռնիր անմիջապէս. նախ կը նեղուի քիչ մը, յետոյ հիւանդ կ'իյնայ և վերջապէս ուշ կամ կանուխ կը փչէ հոգին:

Ճիշդ այսպէս կ'ըլլայ նաեւ բնածխական թթուով

Թուեաւորումն որ կ'ըսուի անշնութիւն: Կրնայ սլա-
տահիլ յանկարծ, անմիջապէս, կամ ընդհակառակն,
յամբ կերպով, լռին, հազիւ զգալի ըլլալով:

Կուզէ՞ք յանկարծական անցնչութեան օրինակ մը : Ահա սոսկալի օրինակ մը : Վերջին պատերազմին մէջ զոր Հնդկաստանցիք մղեցին Անգլիացւոց դէմ, Անգլիացի զօրաց դասակ մը կալանաւոր եղած էր : Յաղթողք լեցուցին գերիներն , թուով հարիւր քառասուն եւ վեց , խցիկի մը մէջ որ երեք քառակուսի մէ-դերը տարածութիւն ունէր և նեղ լրսամուտ մը՝ օդաւորուելու համար : Երբ , վեց ժամ յետոյ , բացին խցիկին դուռը , բանտարկեալներէն հարիւր քսան երեքը մեռած էին , անշնչութիւնը շանթահար ըրած էր զանոնք :



ՁԵՆ 2. — ԱՆՇՆՃԱՅԵԱԼ

Դեռ չատ ժամանակ չկայ որ քաղաքին մէջ հան-
րային ժողով մը եղաւ։ Սրանը նեղ ու ցած էր, և ներ-
կայք խիստ բազմաթիւ էին, չափէն աւելի բազմա-
թիւ այս փոքր սրահին համար։ Ասկէ զատ, երեկոյ
էր, և վառած կանթեղները կ'սպառէին մեծ մաս մը

ԹԹՈՒՆԻՆ ԻՐ ՀԱՎՈՐԱԳԻԼՈՒ ԷՐ ԱՐԴԷՆ. ԻՆչ պատահեցաւ: Ներկայներէն երկուքը նուաղեցան և գետին գլորեցան, Կենաց վառարանը կը մարէր անոնց մէջ: ԴՈՒՐԱ ՀԱՆԵՅԻՆ ՉԱՆՈՆՔ. փողոցին մաքուր ու կենսատու օդը հրահրեց այս շիջանուտ բոցը. կեանք տուաւ անոնց:

Արագ անշնչութեան պարագայներն են ասոնք
որոց մէջ մարդ մի քանի վայրկեանէն կը մեռնի :

Այսպիսի դէպքեր խիստ քիչ կը պատահին, ուստի չափ երկիւղալի չեն լինիր մեզ, Ռայց կայ ուրիշ տեսակ մը անհնչութիւն, հազար անգամ աւելի սոսկալի, քանզի խիստ յաճախադէպ է, աւա՛ղ, և քանզի չափ ուշ յայտնի կ'ըլլայ յամբ անհնչութիւնն է այն։ Ահա ըսեմ ձեզ թէ ո՛ր պարագայից մէջ կը կատարուի այս լռին ու աղէտաւոր թունաւորումը։

Խաներու նեղ ու մթին սենեակներու մէջ խճողուած կ'ապրին պանդուխտ մարդիկ. հոն կ'եփեն, հոն կը նստին, հոն կը պառկին. անոնց շնչառութեամբ կ'ապականի այս խեղճուկ սենեկաց օդը, Իսկ երբ ձմեռ գայ, անկարելի կ'ըլլայ բանալ մէկ հատիկ պատուհանը կամ դուռը, Փոքրիկ վառարան մը կամ ածխալիք կրակարան մը կը տաքցնէ սենեակը. բայց այն եւս կ'ապականէ մթնոլորտը, կ'սպառէ թանկագին թթուածինն և կը տարածէ բնածխական թթու. Սակայն, որովհետեւ դրան ու պատուհանին ծերպերէն գէշ աղէկ կը նորոգուի օդը, այն թունաւոր կազն՝ զոր առաջ կը բերեն պանդուխտ բնակակցաց շնչառութիւնն ու վառարանին այրումը՝ բոլորովին չմտար սենեկին մէջ. մէկ մասը դուրս կ'ելնէ, կ'անհետանայ: Մնացած կազը չբաւեր բնաւ մէկէն անշնչացնելու, յանկարծ մեռցնելու խեղճ բանւորները:

Նոյն իսկ չմնար այնչափ կազ որ անհանգիստ ընէ, որ գլխու պտոյտ կամ ցաւ պատճառէ և ազդարարէ վտանգը. այսպէս ո՛չ մի բան զգալի կ'ընէ անոնց անտեսանելի թոյնը, և հետեւաբար կը շարունակեն, օրէ օր, շնչել զայն առանց ո և է կասկածի:

Ի՞նչ կ'ըլլայ վախճանը: Անոնց կենաց բոցը, պահպանուելով սոյն անմաքուր օդով, չմարիւր, այլ քիչ քիչ կը տժգուենի, կ'աղօտանայ, Հէք մարդիկը կը տկարանան. անոնց այտերը կը թօշնին, անդամները կը նիհարնան ու կը տկարանան. քիչ ատենէն թեթեւ հազ մը կը լսուի, և վերջապէս հիւանդութիւն մը երեւան կ'եւնէ և շուտով կը մարէ այն բոցն որ արդէն մօտ էր շիջանելու:

Այս է ահա յամր անշնչութիւնն որ ամենէն սոսկալին է, քանզի անզգալի է ու անխօս, և երեւան չ'եւներ բայց եթէ այն ատեն երբ առողջութիւնը խանգարած է արդէն: Եւ դժբաղդաբար շատ յաճախաբէպ է այս, քանզի առաջ կուգայ ամէն անգամ որ ներշնչեալ օդը մաքուր չէ բացարձակապէս: Կ'ըսոր ներշնչեալ օդը մաքուր չէ բացարձակապէս: Կ'ըսոր պառնայ ամէն այն գործաւորաց որք կ'աշխատին՝ չափազանց նեղ կամ անբաւական կերպիւ օդաւորեալ արհեստանոցներու մէջ, այն աղքատիկ մարդոց որք երեք կամ չորս անձանց համար մէկ սենեակ ունին միայն, վերջապէս ամէն անոնց որք չեն կրնար կամ չեն գիտեր տալ իրենց կենաց առատ եւ առողջարար սնունդ: Եւ աւա՛ղ, հազարներով ու բիւրնե-րով կան անոնցմէ:

Եւ սակայն շատ նեղութեան ու ծախսուց պէտք չկայ անհետացնելու կամ գէթ մեծապէս մեղմացնելու համար այս սոսկալի վտանգը:

Ինչպէ՞ս. — Յաջորդ խօսակցութիւնը կը նուիրենք պատասխանելու սոյն հարցման:

Խ Ր Ա Տ Ն Ե Ր

Օդը կենաց սնունդն է: Եթէ վայրկեան մը պակսի, կը մեռնիս:

Կրնաս երկու օր առանց ուտելու ապրիլ: Բայց փորձէ՛ երկու վայրկեան շունչ չառնուլ. կրնաս դիմանալ: — Անկարելի է:

Օդը՝ փոխանակ ուտելի հաց մ'ըլլալու, շնչելի հաց մըն է:

Աղտոտ ու աւրուած հացը կ'ուտեն մարդիկ: — Ո՛չ: Նոյնպէս ուրեմն, շնչելու չէ աղտոտ ու ապականեալ օդը:

Պիտի ուտէի՞ր հացն զոր ուրիշ մը արդէն ծամած ըլլար: — Ոչ, նոյնպէս ուրեմն պէտք չէ որ շնչես օդն զոր արդէն գործածած է ուրիշ մը շնչելով:

Միշտ նոր ու մաքուր օդ պէտք է քեզ:

Օդը՝ զոր կը շնչես՝ պէտք է կերած հացիդ պէս մաքուր ըլլայ:

Ապականեալ օդը, աւրուած հացի պէս կը մեռցնէ զքեզ:

ԱՌԱՅՔ ԵՒ ՄՏԱԾՈՒԹԻՒՆՔ

Մարդուն շունչը մահացու է մարդուն:

Գէշ օդը աւելի մարդ կ'ապաննէ քան սուրը:

Հոն ուր օդ չմտնէր, բժիշկ կը մտնէ:

Սակաւութիւն օդոյ, առատութիւն ցաւոց:

Օդը սնունդն է շնչառութեան: Ինչպէս որ արդէն կերուած հաց մը չես ուտեր. նոյնպէս պէտք չէ որ շնչես օդն որ արդէն գործածուած է:

ՀԱՐՑԱՐԱՆ. — Փակեալ սենեկի մը կամ տեղւոյ մը օդը ինչպէս կը գարշահոտի. — Ինչո՞վ կը շնչենք. — Ինչո՞վ կը շնչենք. թթուածինն ու ածուխը ի՞նչ դեր կը կատարեն շնչառութեան մէջ. — Ինչո՞վ ըսուած է թէ մարդուն շունչը մահացու է մարդուն. — Ի՞նչ ըսել է անշնչութիւն. — Քանի՞ տեսակ անշնչութիւն կայ. — Տուէք օրինակներ երկուքէն, — Յիշեցէք շնչառութեան վերաբերեալ առողջապահական առաջներ ու մտածութիւններ:

ԵՐՐՈՐԴ ԽՕՍԱԿՅՈՒԹԻՒՆ

Ան ինչպիսիս պիտի է շնչել (Շար.)

Յ. — Շնչելի օդոյ որակն ու բանակը. — Խիստ մաքուր, բնածխական թթուէ ազատ օդ շնչել, ահա՛ առաջին պայմանն առողջութեան:

Բայց ի՞նչ կերպով կարելի է կատարեալ մաքրութեան մէջ պահել մթնոլորտն յորում կ'ապրինք:

Մարդ մը մէկ ժամէն կ'արտադրէ և կ'արձակէ գրեթէ 500 և վեց լիտր բնածխական թթու: Միւս կողմանէ, ներհուն տարրաբանք ապացուցած են որ տասնեւվեց լիտր բնածխական թթու կը բաւէ ապականել, թունաւորել տասը խորանարդ մէդր օդ:

Հետեւաբար, որպէսզի մթնոլորտը միշտ առողջարար մնայ, պէտք է որ ժամէ ժամ 500 խորանարդ մէքը նորոգի մէկ անգի համար: Այս է ահա հակիրճ ու խիստ կանոնը զոր առողջաբանութիւնը կուտայ մեզ և զոր պարտինք յարգել խնամով, եթէ կարեւորութիւն կ'ընծայենք առողջութեան:

— Բայց, պիտի ըսէք, շատ խստապահանջ է ձեր առողջաբանութիւնը, և, մեծահարուստ մարդիկ, ապարանաց բնակիչք միայն պիտի կրնային հետեւիլ անոր:

Ենթադրենք թէ խնդիրը ննջասենեկի մը վրայ է: Երեկոյին ժամը երեքին կը մտնենք ներս. առաւօտուն ժամը 11 ին կ'ելնեմք դուրս. 8 ժամանցուցած կ'ըլլանք ննջասենեկին մէջ: Պէտք էր ուրեմն որ 8 անգամ $10 \times 8 = 80$ խորանարդ մէթր օդ պարունակէր ան. այսինքն $8 \times 10 = 80$ խորանարդ մէթր պարունակ ունենար ննջասենեակս: Եւ այս հաշիւ դեռ մէկ անգի համար է: Եւ եթէ երկու, երեք անգի պառկէին հոն, ինչպէս կը պատահի յաճախ, այն ատեն այլ եւս չպիտի բաւէր 80 խորանարդ մէթր, այլ 160, 240 խորանարդ մէթր պարունակ պէտք էր ունենար. այսինքն պէտք էր շտեմարանի մը չափ ընդարձակ ըլլար: Անկարելի էր այս: Երբ սենեկի մը կողմերը 4 կամ 5 մէթր են և բարձրութիւնը $2\frac{1}{2}$ մէթր, արդէն չափաւոր կոկիկ սենեակ մը կը համարուի: Շատ մարդիկ կան որոց սենեակներն նոյն իսկ ասիէ աւելի նեղ են:

— Այդ բանն իրաւ է, բարեկամներս: Մեր սենեակներն ընդհանրապէս 40-50 խորանարդ մէթր պարունակ ունին, և յաճախ մէկէ աւելի անգի կը բնակին հոն: Բայց նեղ սենեկի մը մէջ մաքուր օդ

շնչելու և տեղւոյն անձկութիւնը համակշռելու համար միջոց մը կայ:

Տ. Օդափոխութիւն. — Այս միջոցն է, ինչպէս կրնաք գուշակել, օդոյ նորոգութիւն, կամ քուռ բառով օդափոխութիւն:

Սենեկի մը օդը փոխել կուզէ՞ք. — Անդադար նորոգեցէ՛ք անոր պարունակած օդը, դուրս վանեցէ՛ք գործածուածն և նոր օդ բերէ՛ք տեղը:

Եւ ի՞նչ կերպով կատարելու է ներքին օդոյ սոյն մշտաւ նորոգումը:

Առ այս, պէտք է պարզապէս սենեկին օդը հաղորդակցութեան մէջ դնել արտաքին մթնոլորտին հետ:

Ծխան մը, երբ վառուած է, օդափոխութեան պատուական գործի մը կը դառնայ: Անդադար կը քաշէ սենեկին օդը, կը տաքցնէ զայն և ծուխին հետ դուրս կ'արձակէ: Դուրս ելնող այս տաք օդոյ հոսանքին տեղը լեցնելու համար, դրսի ցուրտ ու մաքուր օդն ամէն կողմէ ներս կը վազէ, պատուհանա՝ մաքուր օդն ամէն կողմէ ներս կը վազէ, պատուհանա՝ տակամածին ձերպերէն. այնպէս որ վառ ծխան մը անդադար կը քաշէ դուրսի մաքուր օդն և այսպէս կը փոխէ սենեկին օդը:

Երբ ծխանը վառ չ'ըլլայ, օդը ներս չքաշուիր, սակայն սենեկին շնչուած ու անմաքուր օդը կրնայ խողովակին միջոցաւ՝ դարձեալ հաղորդակցիլ արտաքին մթնոլորտին հետ, և միշտ աւելի լաւ է որ օդափոխութիւնը գէթ այս միջոցաւ ըլլայ քան թէ բնա՛ւ չ'ըլլայ:

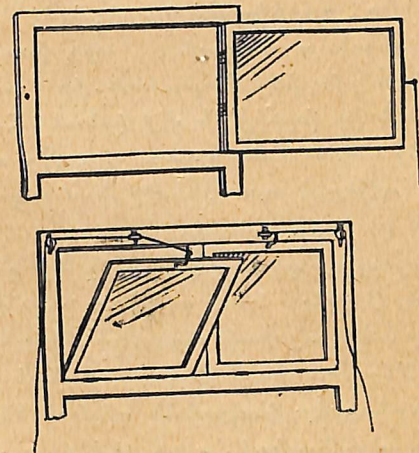
Ահա ասո՛ր համար է որ լաւ ննջասենեակ մը պարտի միշտ ունենալ ծխան. նոյնպէս ասո՛ր համար է որ

պէտք չէ ծխանին խուփը փակել ամառ ատեն, ինչպէս կը փակեն շատեր:

Բայց ծխան մը, ինչ որ ալ ըլլայ, այն ատեն միայն կը նորոգէ ըստ բաւականին օդ, երբ վառ ըլլայ, և միշտ կարելի չէ վառ պահել զայն: Որչա՛փ մարդիկ երբեք չեն վառեր ծխան, Որչա՛փ մարդիկ ալ նոյն իսկ ծխան չունին իրենց սենեկաց մէջ:

Ուրեմն պէտք է ուրիշ բան մը, օդափոխութեան ուրիշ միջոց մը փնտըռել:

Դժուարին բան չէ այդ միջոցը դործադրել: Կը բաւէ որ ծախ մը բանանք տեղ մը պատին վրայ, կամ պատուհանին մէկ ապակւոյն վրայ, այնպէս որ օդը,



Ձեւ 3. — Թեւնակ

առողջարար մաքուր օդը որ դուրսն է, կարող ըլլայ միշտ ներս մտնել և մեր արդէն շնչած օդին տեղը լեցնել:

Այս ծախը պէտք է բանալ միշտ առաստաղին մօտ:

որպէսզի, գիշեր ատեն, ցուրտ օդոյ հոսանքը, փոխանակ երթալ ուղղակի քնացողին զարնելու, բաղ-խի առաստաղին, պատտառածեւ բեկանի անոր դէմ և կամաց կամաց վար իջնէ :

Փոխանակ պարզ ծակ մը բանալու, աւելի լաւ է, եթէ հնար ըլլայ, քեւնակ մը դնել: Գիտէք դուք թէ ինչ է թեւճակը: Մեր դասարանին պատուհանք ունին թեւճակ: Տեսակ մը փոքրիկ վերնադուռ (ֆէ-փէնկ) է որ դէպ ի վեր կը բացուի և որոյ բաց-ուածքն կը փոփոխի ըստ կամս: Այդ կերպով, կարելի կ'ըլլայ ըստ պիտոյից յաւելուլ կամ նուազեցը-նել մաքուր օդոյ հոսանքը:

Կը տեսնէք, բարեկամներս, որ եթէ անմաքուր օդ ծծելու վտանգը սոսկալի է, այս վտանգէն խոյս տալն է խիստ դժուրին: Հարուստն իր ասպարանքին մէջ, աղքատն իր խրճիթին մէջ կրնան հաւասարա-պէս վայելել մաքուր ու առատ օդ: Ո՛չ ստակ և ո՛չ նեղութիւն պէտք է պատին մէջ կամ ապակւոյն վը-րայ ծակ մը բանալու համար:

Ասոնք այնպիսի զգուշութիւններ են զորս ամէն մարդ կարող է ընել, եթէ գիտնայ անոնց օգտա-կարութիւնը: Եւ ա՛յսքան պարզ ու ա՛յսքան դիւրա-գընի զգուշեամբ որչա՛փ կեանքեր չպիտի փրկուէին: Որչա՛փ ընտանիքներ կ'անցընեն գիշերը նեղ սենեկի մը մէջ, խիստ ամրափակ, որու մթնոլորտն՝ առա-ւօտուն հեղձուցիչ հոտ մը կ'արձակէ:

Գ. Հիւանդիւն սեւեակր մի՛ փակէ՛ք. տնոր շուրջը մի՛ խոնարհ. — Օդափոխութիւնը շատ աւելի կա-րեւոր կը դառնայ երբ սեւեակիւն մէջ հիւանդ ըլլայ: Եւ դիւրին է հասկնալ թէ ինչո՛ւ: Ե՛րբ աւելի պէտք է կրակը փչել: Այն ատեն, անշուշտ, երբ մարելու

վրայ է: Արդ, երբ մէկն հիւանդ է, այն այրումը՝ որ կեանքն իսկ է՝ կը դանդաղի. կենդանի վառա-րանը այլևս կամաց կամաց կը վառի: Որչա՛փ վը-տանգաւոր պիտի ըլլար այն ատեն չնչել տալ նմա վատառողջ օդ որու մէջ թթուածինը քիչ ու բնած-խական թթուն շատ ըլլար: Ընդհակառակն, այն ատեն ալ պէտք է մանաւանդ որ ընտիր, խիստ մա-քուր օդ ծծէ. որպէս զի վերստին կենդանութիւն առնու անոր շիջեւամերձ բոցը:

Այս հարկը՝ զոր հիմա շատ լաւ կը հասկնաք դուք և որ բացորոշ կը թուի ձեզ՝ այս հարկն անծանօթ է բազմաց: Խիստ յաճախ հիւանդի մը սենեկին պա-տուհանները ամրափակ ու դռներն ալ փակ կը պա-հեն այնպէս որ հիւանդին շնչած օդը չկրնար նորո-գուիլ: Խեղճն այս կերպով ընկղմուած կը գտնուի մթնոլորտի մը մէջ որ հետզհետէ վտանգաւոր կը դառնայ: Եթէ գիտմամբ հիւանդին բժշկութեան համար ամէն յոյս ի դերեւ հանել ուզէինք, քան զայդ աւելի լաւ միջոց մը չպիտի կրնայինք գտնել: Եւ գործած՝ պիտի ըլլայինք այնպէս որպէս թէ ու-զէինք՝ շիջեւամերձ հուր մը արծարծելու համար՝ ամ-րապէս փակել ծխնեղոյն և ուրիշ ամէն անցք ուրկէ կարող ըլլար ներս թափանցել օդը:

Շատ անհեթեթ ու վտանգաւոր սովորութիւն մըն է այս որմէ վախնալու էք միշտ: Ապագային, անշուշտ խնամելու հիւանդներ պիտի ունենաք: Ա-նոնց սենեկաց պատուհաններ ու դռները մի՛ պա-տէք պնդէք կտաւով, թղթով, և մի՛ փակէք զանոնք աղտոտ ու անառողջ օդոյ մէջ: Ընդհակառակն, մեծ խնամք տարէք որ, կարելի եղածին չափ, մաքուր և խիստ կենսատու մթնոլորտի մը մէջ շնչէ նա:

չառական կերակրոյ որ կը կոչուի ող: Նոյնչափ խստապահանջ է միւս կերակրոց մասին, ա՛յն կերակրոց զորս կ'առնունք բերնով և զորս կը մտցընենք մեր ստամոքսին մէջ:

Բայց այս պահանջները, կերակրոյ առողջաբանութեան վերաբերեալ այս կանոնները, ուսումնասիրելէ առաջ՝ պէտք է հարձ ի կարճոյ ամփոփենք ինչ որ սորված էք սնուցման վրայ:

10. Ինչո՞ւ կ'ուտէ մարդ. — Մարդ մը, որչափ որ ապրի, կը շնչէ, կ'ըսէինք. կրնանք ըսել նաեւ. Մարդ մը՝ որչափ որ ապրի՝ կ'ուտէ: — Բայց ինչո՞ւ կ'ուտէ:

Մեր վերջին խօսակցութեան մէջ, մարդը կը նըմանցնէինք ձիւն ջերմոցի: Մեր բազդատուութիւնը բոլորովին ճիշդ չէր. քանզի, վերջապէս մարդ կերթայ կուգայ. մինչդեռ ջերմոցը չ'կրնար շարժիլ:

Ջերմոցի մը չէ որ պէտք է նմանցնել մարդը. այլ վայրաշարժի մը: Վայրաշարժին պէս, մարդն ալ ունի վառարան մը որոյ մէջ անդադար կ'այրի ածուխ: Ինչպէս որ վայրաշարժը իր վառարանին տաքութեամբ կը շարժի, նոյնպէս ալ մարդկային մարմնոյ ամբողջ մեքենան կը շարժի իր վառարանին տաքութեամբ:

Նմանութիւն մը չէ այս. բուն իսկ իրականութիւն է: Մարդ չէ՛ թէ նման է վայրաշարժի, այլ ճշմարիտ վայրաշարժ մըն է. միայն թէ այնպիսի վայրաշարժ մըն է որ կրնայ անձամբ փնտռել գտնել իր պէտքերը. ջուր, ածուխ, ևն: Ներքին կրակը, զոր կը պահպանենք խնամով, մեզի գորութիւն կուտայ երբ-րալու, ռարժելու, ճի՛շդ ինչպէս որ շողջարժ մեքենային կրակն է որ կուտայ շարժում անիւներուն:

Վայրաշարժին ի՞նչ պէտք է որ շարունակ աշխատի, կանգ չ'առնէ. — Երկու բան պէտք է:

Նախ ածուխ, բուծանելու համար կրակը որ զայն կը բանեցունէ:

Յետոյ նիւթ, անդադար նորոգելու համար այն մասերն որք կը մաշին, այսինքն երկաթ՝ իր անիւներուն համար, պղինձ՝ իր խողովակներուն համար, պողպատ՝ իր սանակներուն համար:

Արդ, ճիշդ ու ճիշդ անոր նման է ամէն սղջ կենդանի, և մասնաւորապէս մարդը: Ապրելու համար, ի՞նչ պէտք է անոր. — Երկու բան պէտք է:

Նախ ածուխ, պահպանելու համար իր ներքին վառարանը.

Յետոյ միւս, կամ ման նմանող կերակուրներ, նորոգելու համար իր միսը, այսինքն մարմինը, քանի որ մաշի:

Կրնանք հիմա պատասխանել սա հարցման. ինչո՞ւ կ'ուտէ մարդ. — Կ'ուտէ. ¹ իր կենաց կրակը բորբոքելու համար. ² իր մարմնոյն մաշած մասերը նորոգելու համար:

11. Այրելի եւ նորոգիչ՝ կերակուրք. — Կրնանք նաեւ պատասխանել սա հարցման. ի՞նչ պէտք է որ ուտէ. — ¹ Ածուխ պարունակող կերակուրներ՝ այսինքն ալբելի կերակուրներ. ² Այնպիսի կերակուրներ որոնք միս կամ նմանօրինակ գոյացութիւններ պարունակեն, այսինքն նորոգիչ կերակուրներ:

Շատ լաւ, պիտի ըսէք. Բայց ատկէ բան մը չենք հասկնար. հարկ է գիտնալ թէ որո՞նք են այն կերակուրներն որոնք կը պարուակեն ածուխ, եւ որո՞նք են անոնք որոնք կրնան մի՛ս տեղ բռնել:

Ճիշդ է. բայց արդէն չատոնց ի վեր գիտունք,

տարրաբանք լուսաբանած են այդ խնդիրը, այնպէս որ դիւրին է պատասխանել ձեզ:

Այրելի կերակուրները, այսինքն ածուխ պարունակող կերակուրներն են. ճարպ, կարագ, ձէթ, կոգի գիրուց, ռաբար, հաւկթի դեղնուց, ալիւր, փեկուղ, ալֆօլ և ամէն հեղուկ որ կը պարունակէ ալքօլ, այսինքն գինի, զաւեջուր, օղի, բուս, բարկ ըմպելիքներ: Բոլոր այս կերակուրներն են վայրաշարժին ածուխը. մեր մարմնոյն մէջ կը մտնեն որպէս զի վառին, այսինքն միանան թոքերէն եկած թթուածնին հետ: Իրենց այրումը յառաջ կը բերէ տաքութիւն, յառաջ կը բերէ նաեւ զօրութիւն զոր կը գործածենք շարժելու համար մեր անդամներ:

Նորոգիչ կերակուրները չեն պարունակեր ածուխ՝ առաջնոց պէս: Անոնք, ամէն ալ կը պարունակեն ուրիշ գոյացութիւն մը, շատ տարբեր, որուն վրայ դաս առած էք մեր բնալուծութեան դասուց մէջ. այս գոյացութիւնն է բորակածինը: Մեր մարմնին ամբողջ շինուած է բորակածինէ, այնպէս որ մեր մարմինը՝ օր օրի նորոգելու համար, պէտք է բացարձակապէս ուտել բորակածին պարունակող գոյացութիւններ:

Որո՞նք են բորակածնային գոյացութիւնք որք յարմար ըլլան նորոգիչ կերակուրները կազմելու:

Ամէնուն մէջ առաջինն է միսը. գերազանցապէս նորոգիչ կերակուրն է այն: Բայց բորակածին կը գտնուի նաեւ ուրիշ շատ մը սնուցիչ գոյացութեանց մէջ. զոր օրինակ կաթին մէջ, ինչ ինչ բանջարեղիմաց մէջ, հաւկթի ցեմկուցին մէջ, ևն. Այս ամէն կերակուրները յարմար են վերակազմելու մեր գործարանները որոնք կը մաշին օրէ օր: Մեր մարմնոյն մէջ

կը մտնեն ոչ թէ այրելու և անհետանալու համար, այրելի կերակրոց պէս՝ այլ կենդանի գործարաններ կազմելու համար, մեր անձն իսկ ըլլալու համար:

Բացայայտ բան մըն է այդ, պիտի ըսէք: Շատ լաւ կը հասկնանք թէ ողջ ու քաջառողջ մնալու համար, պէտք է որ ուտենք ածուխ և բորակածին, կամ գէթ այնպիսի կերակուրներ որոնք պարունակեն ածուխ, և դարձեալ այնպիսի՝ կերակուրներ որոնք պարունակեն բորակածին: Բայց ամէն բան ասով չլրանար: Պէտք է գիտնանք թէ որչա՞փ ուտելու է մէկ տեսակէն, և որչա՞փ՝ միւս տեսակէն:

Իրաւունք ունիք: Այդ է կարեւոր խնդիրը: Բարեխտաբար շատ դիւրին է ատոր պատասխանել եթէ ոչ բացարձակ ճշգրտութեամբ, գէթ մերձաւոր ճշդութեամբ: Ահաւասիկ

12. Կերակրոյ բանակը. — Միջահասակ մարդ մը, քսան և չորս ժամուան մէջ, միջին հաշուով կ'սպառէ 250 կրամ ածուխ և 15 կրամ բորակածին: Ուրիշ խօսքով, պէտք է որ իր կերակուրներուն մէջ 250 կրամ ածուխ և 15 կրամ բորակածին գտնուի որպէսզի իր կորուստներն անվրէպ նորոգին, և որպէսզի կարող ըլլայ ապրիլ ու աշխատիլ:

Երբ մարդ այսքան ածուխ ու բորակածին չգտնէ իր կերակրոց մէջ, եթէ իր սնունդը խիստ վտիտ ըլլայ, խիստ քիչ նորոգիչ ըլլայ, ի՞նչ կ'ըլլայ վախճանը:

Վախճանն այն պիտի ըլլայ որ այդ խեղճին կորուստները չպիտի լեցուին, գործարանաց մաշումը չպիտի նորոգուի, և վառարանն, ածուխ չգտնելով, այլ եւս տոգոյն ու չիջեւամերձ բոցով մը միայն պիտի վառի:

Անբաւական սնունդ առնող մարդ մը կը նիհար-
նայ. քանզի մարմինը կը մաշի և չնորոգուիր: Նաեւ
կը սկաւառայ այդ մարդ. քանզի այրումը, ուրկէ իր
ոյժը կ'ստանայ՝ այլ եւս ըստ բաւականին չբորբո-
քիր: Եթէ այսպիսի վիճակ մը երկար տեւէ, տկա-
րութիւնն ու նիհարութիւնը կ'աւելնան օր քան զօր,
մինչև որ կենաց փոքրիկ կայծն, որ դեռ կը պլպլար,
վերջապէս մարի: Այրելի չգտնուելուն համար, կանգ
կ'առնէ մեքենայն:

Այսպէս նիհարութիւն, տկարութիւն և վերջա-
պէս մահ. այս է անբաւական սննդեան արդիւնքը:

Բայց ի՞նչ կը պատահի, եթէ, փոխանակ խիստ
վտիտ ըլլալու, սնունդն ըլլայ խիստ առատ, եթէ
մեզի տայ աւելի ածուխ և աւելի բորոկածին քան
զոր պէտք է մեզ:



Ձեւ 4. — Ուկրամու մարդ

Այդ պարագային մէջ եւս մեր առողջութիւնը կը
խանգարի. պատճառը դիւրին է հասկնալ: Ածուխը
զոր չափազանցութեամբ կ'ուտենք, զոր չենք կրնար
վառել, դիտէ՞ք ի՞նչ կ'ըլլայ. — ճարպի կը փոխուի
(այս բանը թող չզարմացնէ ձեզ. քանի որ գիտէք
թէ ճարպը գրեթէ մաքուր զուտ ածուխ է. ասոր

համար է որ այնքան լաւ կը վառի), և այս կերպով
մեր մարմնոյն մէջ հոս ու հոն, մեր գործարանաց
մէջտեղ, մեր մորթին տակ կը հաւաքուի. կը գիր-
նանք:

Քիչ մը ճարպ ունենալը մեծ չարիք մը չէ, ընդ-
հակառակը, բարիք մըն է: Այս ճարպը, պահեստի
դրուած խնայեալ ածուխ է, որ կրնայ օգտակար
ըլլալ այն օրերն երբ սնունդն ըստ բաւականին չը
պարունակէ անկէ: Ասոր համար է որ գէր մարդ մը
ուրիշ մարդէ մը աւելի երկար ատեն կրնայ դիմա-
նալ նօթութեան, քանզի կը վառէ նոյն խօկ իր ճար-
պը. կրնանք ըսել թէ կը տաքնայ այն ածուխով զոր
մէկ դի դրած էր:



Ձեւ 5. Ժուժկալ մարդ

Բայց չափազանց ածուխը վտանգաւոր է. կը ճըն-
չէ, կը խեղդէ մեր գործարանները, արգելք կ'ըլլայ
որ գործարաններն աշխատին և ըստ հաճոյս ապրին,
և այսպէս, կ'ըլլայ սպտճառ խել մը հիւանդու-

թեանց։ Խիստ գէշ մարդը դժուարաւ չունէ կ'առնէ, դժուարաւ կը մարսէ, դժուարաւ կը շարժի։ Վերջապէս իր կեանքը ապահով չէ։

Չափազանց բորակածինը ա'լ աւելի վտանգաւոր է. բորակածնի աւելորդը՝ չգործածուելով. ածուխի աւելորդին պէս՝ մարմնոյն մէջ ինչ ինչ տեղեր կը հաւաքուի։ Ան է որ յօդուածոց մէջ կը տեղաւորուի և յառաջ կը բերէ յօդացաւութիւն, հարուստ անձանց այս հիւանդութիւնը։ Ան է որ բուշտին մէջ կը գոյացընէ կարծր ու խոշոր քարերն որոնք կը նեղեն ու կը մեռցընեն ա'յնքան մարդեր։

Ինչպէս կը տեսնէք, ո'չ չափազանց շատ, ո'չ չափազանց քիչ. ահա՛ կերակրոյ առողջապահութեան գաղտնիքը։ Պէտք է ուտենք ո'չ թէ մեր հաճոյքին համար, այլ մեր պէտքին համար, այսինքն ճիշդ ու ճիշդ լեցնելու համար մեր կորուսածին տեղը։

Յաջորդ խօսակցութեան մէջ պիտի տեսնենք թէ որոնք են այն կանոնները որոնք կրնան մեզ առաջնորդ ըլլալ՝ կատարեալ այսինքն բաւարար ու միանգամայն ժուժկալ սնուցման մասին։

Խ Ր Ա Տ Ն Ե Ր

Երբ սեղանին վրայ ես, դժուարահաւան մի՛ ըլլար, նազ մի՛ ըներ։ Սովորէ՛ ուտել ինչ որ կ'ուտեն։ Եթէ կան կերակուրներ զորս չես սիրեր, դուն քեզ զսպելով կե'ր։ Քիչ օրէն չպիտի յիշես բնաւ թէ չէիր սիրեր զանոնք։

Աճապարելով մի՛ ուտեր բնաւ. կամաց կամաց կեր։ Մանաւանդ խնամով ծամէ։

Խիւս չինելէ առաջ մի՛ կուլ տար պատառ։

Առանց ծամելու կըլնելը խենդի գոծ է. ակռայներդ բերնիդ մէջն են և ո'չ բնաւ ստամոքսիդ մէջ։

Մի՛ ուտեր այլ ևս, անմիջապէս որ զգաս թէ ափսոս չես։

ԱՌԱԾՔ ԵՒ ՄՏԱԾՈՒԹԻՒՆՔ

Ոչի'նչ չափազանց։

Պէտք է ուտել ապրելու համար և ո'չ թէ ապրիլ ուտելու համար։

Աւելի լաւ է ջաղացք երթալ քան բռնկին։

Յագեցուր քաղցդ և ոչ թէ որկրամոլութիւնդ։

ՀԱՐՑԱՐԱՆ. — Ի՞նչու կ'ուտէ մարդ. ի՞նչ բանի նման է մարդկային մարմինը. — Կերակուրք քանի՞ կարգի կը բաժնուին իրենց կատարած դերին նայելով. յիշեցէ՛ք այլեւի կերակուրներ. յիշեցէ՛ք ցորգի կերակուրներ. — Միջհասակ մարդու մը համար ի՞նչ է մերձաւորապէս կերակրոյ քանակը. ի՞նչ կ'ըլլայ տնբաւական սննդեան մը հետեւանքը. ի՞նչ կ'ըլլայ չափազանց առատ սննդեան մը հետեւանքը. հետեւաբար ի՞նչ պատուէրի հետեւելու է. — Յիշեցէ՛ք մի քանի առածներ ու մտածութիւններ կերակրոյ առողջապահութեան մասին։

ՀԻՆԳԵՐՈՐԳ ԽՕՍԱԿՑՈՒԹԻՒՆ

Թե ի'նչ պէճ է ուտել

Մեր վերջին խօսակցութեան մէջ կ'ըսէինք թէ մեր ամէնօրեայ սնունդը պէտք է այնպէս մը կանոնաւորել որ՝ միջին հաշուով 250 կրամ ածուխ և 15 կրամ բորակածին քաղենք անկէ։ Բայց որովհետեւ

չենք ուտեր զուտ ածուխ և ոչ ալ զուտ բորակածին, խնդիր է գիտնալ թէ ինչ կերակուր պէտք է ուտել և որչափ՝ ճշգիւ պահելու համար այս թիւերը :

13. Կատարեալ կերակուրք. — Ի հարկին, կրնայինք այս ամէնը միանգամայն գտնել միակ կերակրոյ մը մէջ, վասն զի կան այնպիսի կերակուրներ որոնք գրեթէ ուզուած չափով կը պարունակեն թէ՛ ածուխ և թէ՛ բորակածին : Այս կերակուրներէն ամէն մէկը կրնայ ուրեմն առանձինն բաւել մեր կենաց : Այս պատճառաւ կատարեալ կերակուր կ'ըսուին անոնք :

Այդ կերակուրներէն մին շատ լաւ կը ճանչնաք դուք. անո՛վ սնած էք ձեր կենաց առաջին ամիսներուն մէջ : Կաթն է այն : Կաթը կը պարունակէ շաքար և կարագ, այսինքն ածուխ : Կը պարունակէ նաեւ բորակածին՝ ճերմակ ու թանձր գոյացութիւն մը՝ որ ծանօթ է ձեզ, վասն զի անկէ՛ է որ կը շինեն պանիրը : Այսպէս, կրնայինք ասորիւ միմիայն կաթով, ինչպէս արդէն ամէնս ալ անով ասրած ենք մեր կենաց առաջին ամիսներուն մէջ :

Ուրիշ կատարեալ կերակուր մըն ալ հաւկիրն է. վասնզի հաւկթին դեղնուցը ուրիշ բան չէ եթէ ոչ ճարպ, այսինքն ածուխ, և հաւկթին սպիտակուցն է գրեթէ զուտ բորակածին : Ուրեմն կարելի է ասորիւ ուտելով միմիայն հաւկիթ :

14. Խառն կերակուրք. հաց եւ միս իբր տիպար. անոնց բանակը. — Բայց միայն կաթ կամ հաւկիթ ուտելը ի վերջոյ ճանձրացուցիչ պիտի ըլլար : Այս միակ կերակուրը վերջապէս պիտի խորշեցունէր ստամոքսը : Այս պտտճառաւ, սովորաբար կ'ուտենք շատ բաներ. խառն կերակուրներով կը սնանինք, Ածուխը կը քաղենք ճարպէն և մանաւանդ ալիւրէն. բորա-

կածինը կ'առնենք մսին մէջէն կամ ուրիշ գոյացութեանց մէջէն որոնք կը պարունակեն բորակածին : Հաց և միս, ահա՛ խառն կերակրոց ամենէ սովորական տիպարը : Ուրեմն պէտք է փնտռենք թէ որչափ ուտելու ենք մէկէն և միւսէն որ մեզի անհրաժեշտ եղած 250 կրամ ածուխն ու 15 կրամ բորակածինն ստանանք :

Այս բանը դիւրին է հաշուել : 800 կրամ հացը կը պարունակէ 240 կրամ ածուխ և 9 կրամ բորակածին : 200 կրամ միսը իւր մէջ ունի 10 կրամ ածուխ և 6 կրամ բորակածին : Երկուքին գումարն ընելով՝ կ'ուտենանք ճիշդ 250 կրամ ածուխ և 15 կրամ բորակածին : Այսպէս ճշգիւ ունենալու համար մեզի պէտք եղածը և բնա՛ւ չափազանց՝ պէտք է օրական ուտել 800 կրամ հաց և 200 կրամ միս :

Դիտեցէ՛ք սակայն թէ շատ քիչ անգամ կը պատահի որ ճաշ մը միմիայն հացէ ու մսէ բաղկանայ : Ծաշի մէջ միշտ կը գտնուին ուրիշ շատ մը բաներ : Զոր օրինակ, յաճախ կը գտնուի քիչ մը գինի. գինին կը պարունակէ ալքոլ, այսինքն ածուխ. հետեւաբար, երբ մարդ գինի խմէ, կրնայ պակսեցընել հացին քանակը : Յաճախ ևս կը գտնուի ընդեղէնով ապուր : Արդ, ընդեղէնք կը պարունակեն միանգամայն ածուխ և բորակածին : Ապուր ուտողն ուրեմն կրնայ պակսեցընել հացին քանակն ու մսին քանակը : Նոյնը կարելի է ընել երբ մարդ ուտէ կաթ կամ հաւկիթ, որոնք ինչպէս գիտէք՝ կատարեալ կերակուրներ են, այսինքն՝ թէ՛ ածուխ և թէ՛ բորակածին կը պարունակեն :

Բայց վերջապէս, մերձաւոր հաշուով 800 կրամ հաց և 200 կրամ միս ըլլալու է սովորաբար մեր առօրեայ կերակրոյ բաժինը :

15. Կերակրոյ Բանակը ըստ աշխատութեան. — Սովորաբար, կ'ըսենք: Արդարեւ այս թիւերը միջին հաշիւ մը կը ներկայացնեն միայն: Եթէ հնոցպանի մը հարցնէիք թէ օրական ո'րքան ածուխ պէտք է իր վայրաշարժին համար, ձեզի պիտի պատասխանէր. « Գործը գիտէ. սպառելի ածուխին քանակը կախում ունի այն ճամբէն զոր կը կտրէ, կախում ունի թիւէն այն կառաց զորս կը քաշէ, վերջապէս կախում ունի աշխատութենէն զոր կը կատարէ: Բայց միջին հաշուով, օր աւուր վրայ, ոյսքան ածուխ պէտք է վայրաշարժին: »

Արդ, ճիշդ նոյնպէս է նաեւ մարդկային վայրաշարժին համար: Միջին հաշուով, օր աւուր վրայ, իրապէս կ'սպառենք 250 կրամ ածուխ և 15 կրամ բորակածին: Բայց այս բանը կախում ունի մեր աշխատութենէն.

Հարուստ ու անգործ մարդը, որ բնաւ չը գործածեր իր սրունքներն ու իր բազուկները, բնաւ չը մաշիր այդ մարդը. նա չ'սպառեր իր մարմինը մշամաշիր այդ մարդը. նա չ'սպառեր իր մարմինը մշամաշիր ու երկրագործին պէս որոնք առաւօտէ մինչեւ երեկոյ կ'աշխատին ու կը մաշին: Ուստի միոյն կերակրոյ բաժինը ըլլալու չէ ա'յն ինչ որ է միւսոյն բաժինը:

Չաշխատող մարդը պէտք է քիչ ուտէ կամ թէ պէտք է որ ուտէ քիչ սննդարար, աւելի թեթեւ բաներ: Եթէ ոչ՝ չպիտի կրնայ գործածել ածուխի և բորակածնի այս աւելորդը, և ուշ կամ կանուխ, որկրամուլութիւնը սուղի պիտի նստի իրեն:

Ընդհակառակը, գործաւորը, այն մարդը որ կ'աշխատեցնէ իր սրունքներն ու բազուկները, պէտք է որ աւելի ուտէ այդ մարդը, կամ պէտք է ուտէ աւելի սննդարար բաներ: Աւագ խիստ շատ անգամ

ինքն ալ կը բաղձայ այդ բանին. բայց աղքատ է, և եթէ սնունդն անբաւական է, յանցանքն իրը չէ: Այո՛, բայց շատ անգամ ևս աղքատ չէ նա, միայն թէ տնտեսող է և սնունդի մասին խնայողութիւններ կ'ընէ: Յոռի՛ տնտեսութիւն, որ վերջապէս սոսկալի կերպով կը թանկընայ. վասն զի կ'առաջնորդէ հիւանդութեան, գործի դադարման, բժշկի ու դեղի ծախսը, երբեմն իսկ մահուան: Այնպէս պիտի ըլլար այս, իբրեւ թէ որոշին քիչ ածուխ տալ վայրաշարժին այն ժամանակ երբ պիտի կատարէ աւելի մեծ աշխատութիւն:

Այսպէս ուրեմն, պէտք է սնունդն համեմատական ընել աշխատութեան հետ: Բնութիւնն, արդէն, պէտք եղած ազդարարութիւնը կ'ընէ մեզի հարկին. երբ գործով մը խիստ յոգնած ըլլանք, աւելի ակորթակ կ'ուենանք քան թէ այն ժամանակ երբ անգործ անցուցած ըլլանք մեր օրը:

16. Կերակրոյ որակն ըստ կլիմայի. — Ասկէ զատ պէտք է սնունդի որակն ալ համաձայն ընել. . . գիտէ՞ք ինչ բանի: Օդի բարեխառնութեան, կամ լաւ եւս, օդին տաքութեան ու ցրտութեան: Այս բանը զարմանք կը պատճառէ ձեզ: Եւ սակայն, ինչպէս պիտի տեսնէք, խիստ պարզ բան մըն է:

Ի՞նչ բանի կը ծառայէ այն այրումը, այն բոցն որ կը բռնկի մեր մէջ երբ ծնինք և որ կենաց հետ կը մարի միայն: Ինչպէս ըսած ենք, այդ այրումը, այդ բոցը կը ծառայէ առաջ բերելու մեր ոյժը, մեր շարժումները, բայց կը ծառայէ նաեւ ուրիշ բանի. — զմեզ տաքեցնելու:

Ինչ որ ալ ըլլայ օդին ցրտութիւնը, բացարձակապէս պէտք է ունինք միշտ տաքութեան, եթէ ոչ կը

մեռնինք: Եթէ դժբախտաբար, մեր մարմինը պաղէր, արիւնը կը սառէր մեր երակաց մէջ, մեքենային հազարաւոր զսպանակները կանգ կ'առնէին. մահ կ'ըլլար հետեւանքը:

Այս ներքին վառարանը սահմանեալ չէ, ուրեմն, միայն շարժում տալու մեզ, ինչպէս որ վայրաշարժին վառարանը սահմանեալ է միայն այդ նպատակին. այլ սահմանեալ է նաեւ շարունակ տաքցընել զմեզ:

Ակներեւ է ուրեմն թէ մեր կենդանական վառարանը պէտք է՝ կլիմային համեմատ՝ արծարծել աւելի կամ նուազ ուժգին:

Բեւեռները, զոր օրինակ, սառոյցի դաշտերուն մէջ, պէտք է որ մարդկային վառարանը վերջին ծայր ուժգնութեամբ քաշէ՝ որպէս զի կարող ըլլայ մաքառիլ արտաքին մահացու ցրտին դէմ: Այսպէս, ի՞նչ կ'ընեն Եսքիմացիք, Լաբոնիացիք, նմանապէս բեւեռային ճանապարհորդք: Իրենց վառարանը կը խճողեն ածուխով, կը խմեն փոկի իւղ, կ'ուտեն ճրագու, վերջապէս կը սնանին խիստ այրելի գոյացութիւններով:

Հնդկականալը, տաք երկիրներու մէջ, Արաբը, Հնդիկը կը սնանին ափ մը բրինձով զոր կը խաշեն առնապակ ջրոյ մէջ: Պատճառն այն է որ օդին տաքութիւնը արդէն բաւական կը տաքցընէ զիրենք. պէտք չունին որ իրենց կենաց բոցը խիստ արծարծուն ըլլայ, և, հետեւաբար, մեծ խնամք կը տանին որ չափազանց այրելի չմատակարարեն անոր:

Կը հասկնաք հիմա թէ ինչո՞ւ պէտք է կլիմային համեմատ փոփոխել սնունդը:

Յուրտ երկիրներու մէջ, մեր սնունդը պէտք է

բաղկանայ այնպիսի գոյացութիւններէ որոնք մասնաւորաբար պարունակեն առատ ածուխ, այսինքն՝ ճարպ, ձէթ, կարագ, խոզի դիւրուց, օդի:

Տաք երկիրներու մէջ, ընդհակառակն, այս գոյացութիւնը պիտի ըլլային վտանգաւոր. պէտք է ըստ կարելոյն խոյս տալ անոնց գործածութենէն, և պէտք է սնանիլ մանաւանդ բուսականներով, ցորենազգիներով, ընդեղէններով, պտուղներով:

Մարդ երբ կլիմայէ մը ուրիշ կլիմայի մը տակ կ'անցնի, պարտի փոփոխել իր սննդութիւնները և համակերպիլ այն կանոնաց զոր սորվեցանք: Ամէն տարի հազարաւոր Անգղիացիներ կը մեռնին Հնդկաստանի մէջ այն պատճառաւ որ այս տօթագին երկրին մէջ կը սնանին Անգղիոյ կերակուրներով, և կը շարունակեն ուտել շատ միս, խմել գինի և օդի, փոխանակ հետեւելու բնիկներու ժուժկալ սննդութեանց: Անօգուտ ածուխն որով կը խճողեն իրենց վառարանը, չկրնալով սպառիլ՝ կը դիպուի անոնց գործարանաց մէջ, կը յոգնեցընէ զանոնք, կը խաթարէ զանոնք և այսպէս առաջ կը բերէ մահացու հիւանդութիւններ:

Կը տեսնէք, բարեկամներս, թէ մենք մենէ միայն կախում չունինք, այլ ամէն այն բաներէն որոնք կը շրջապատեն զմեզ: Մարդ ազատ չէ ըստ հաճոյս տնօրէնութիւններ ընել իր կենաց մասին. բնութիւնը, որոյ ծոցին մէջ կ'ապրի, կ'ստիպէ զինք որ հնազանդի իրեն, և իր գործողութիւնները կանոնաւորէ բնութեան պահանջմանց համեմատ: Պարտինք, ուրեմն, լաւ ըմբռնել բնութեան պատուէրներն, և յետոյ՝ համակերպիլ անոնց, վասն զի բնութիւնը կը պատժէ ամէն անհնազանդութիւն, և իր պատիժները սոսկալի են:

Խ Ր Ա Տ Ն Ե Ր

Ճաշէ ճաշ կե'ր միայն : Ստամոքսդ բաւական աշխատութիւն ունի նախաճաշի , ճաշի , ընթրիքի համար :

Ճաշէ ճաշ պէտք ունի հանգստանալու . հանդարտ թո'ղ զայն : Զկրնար աշխատիլ անդադար :

Մանաւանդ մի' ուտեր տհաս պտուղներ : Եթէ դու կը սիրես զանոնք , ստամոքսդ չսիրեր . հիւանդ կ'ըլլայ անոնցմով :

Կե'ր այնպիսի պտուղներ միայն որոնք լաւ հասունցած ըլլան , լաւ անուշցած և արեւուն դէմ ոսկեգոյն դարձած :

Երբեք կուլ մի' տար պտղոյ կուտեր :

Տեսնուած են մարդիկ որ մեռած են , քանզի կուլ տուած էին դեղձի մը կուտ :

Կուտը ծակ մը բացած էր անոնց ստամոքսին մէջ , և խեղճերը մեռած էին :

ԱՌԱՅՐԻ ԵՒ ՄՏԱԾՈՒԹԻՒՆՔ

Բնութեան հետեւէ' :

Անձնասպանութիւն կը գործէ նա որ չանսար բընութեան պատուէրներուն :

Հովին համեմատ առաքաստ բա'ց , աշխատութեան համեմատ սնունդ ա'ռ :

Երկու լաւագոյն բժիշկներն են . Աշխատութիւն և Ժուժկալութիւն :

ՀԱՐՑԱՐԱՆ . — Ի՞նչ բսել է կատարել կերակուր . սուէ'ք օրինակներ . — Ի՞նչ բսել է խառն կերակուր . ո՞րն է խառն

կերակրոց սովորական տիպարը . օրական որչա'փ հաց և որչա'փ միս ուտելու է մարդ մը միջին հաշուով :

Կերակրոյ քանակն ի՞նչ բանի համեմատ փոխուելու է . ինչո՞ւ համար . — Կերակրոյ որակն ինչո՞ւ փոփոխելու է բառ կլիմայի , ջուրտ երկիրներու մէջ ի՞նչ տեսակ . և տաք երկիրներու մէջ ի՞նչ տեսակ կերակուրներով սնանելու է . — Բնութեան պահանջներու եղծումը ի՞նչ առաջ կը բերէ մեր մէջ . — Յիշեցէք մի քանի առողջապահական կանոններ , առածներ և մտածութիւններ :

ՎՅՅՆՆԵՐՈՒՄ ԽՈՍՍԱԿՑՈՒԹԻՒՆ

Թե ի՛նչ կ'ուսենք

Մեր վերջին խօսակցութեանց մէջ հարեաւնցի կերպով տեսանք թէ մարդ ինչպէս պէտք է սնանի : Սնուցման հիմնական կանոնները սորվեցանք մինչև հիմա :

Բայց այն ընդհանուր կանոնները շատ ռգտակար չպիտի ըլլային ձեզ՝ եթէ կանգ առնէինք անոնց վերայ , և եթէ մանրամասնութեանց մէջ չմտնէինք : Որպէս զի մեր ամէնօրեայ կենաց մէջ զայնա ի գործ դնելու կարող ըլլանք , պէտք է որ աւելի ճշգրիտ տեղեկութիւններ ունենանք այն գլխաւոր ուտելեաց վրայ որոցմէ կը բաղկանան սովորաբար մեր կերակուրք : Միասին քննենք զանոնք :

13. Կար . Մեծ բան մը չունինք այլ ևս կաթին վրայ ըսելու , քանի որ արդէն տեսաք թէ կատարեալ կեակուր մըն է , ածխաւէտ , միանգամայն բորակածնաւէտ , և հետեւաբար խիստ յարգի : Գիտէք դուք թէ , կաթն երբ հանդարտ մնայ , անոր իւղոտ մասերն երեսը կ'եւնեն , կը ժողովուին ու կը կազմեն

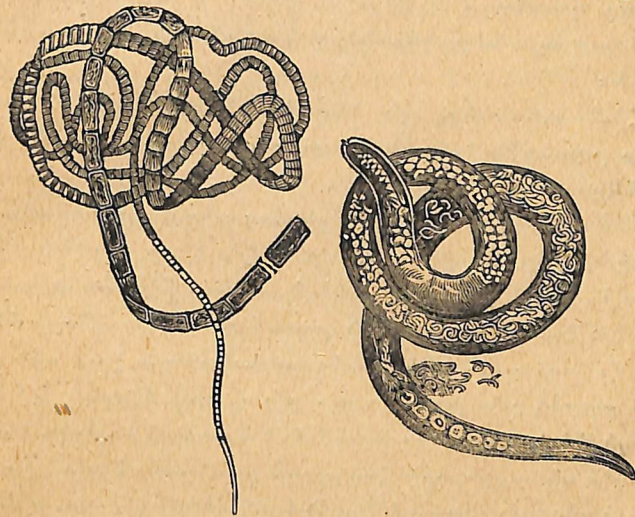
սերը: Սերն հարելով կը շինեն կարագ, որ հետեւաբար գուտ իւղ է գրեթէ: Պանիրը, որ մածուցիկ կաթ է, խիստ սննդարար կերակուր է, բայց քիչ մը ծանր փափուկ ստամոքսներու համար: Թարմ ու քաղցրահամ պանիրն աւելի դիւրամարս է քան հին ու կըծու պանիրը:

18. Հաւկիթ. ինչպէս ըսինք մեր վերջին խոսակցութեան մէջ, հաւկիթն ալ, կաթին պէս, կատարեալ կերակուր է: Պէտք է գիտնաք նաեւ թէ հաւկիթ մը ո՛րչափ քիչ եփած ըլլայ, ա՛յնչափ աւելի դիւրամարս կ'ըլլայ, այնպէս որ հում հաւկիթը ամենէ կազդուրիչ և միանգամայն ամենէ թեթեւ կերակուրն է: Ուրեմն շատ եփելու չէ հաւկիթը, այլ միայն այնչափ որ սպիտակուցը թոյլ և գրեթէ հեղուկ մնայ:

19. Միս. Գալով մսին, գիտէք արդէն որ գերազանցապէս բորակածնաւէտ, այսինքն նորոգիչ ուտելին է ան: Մատուղ կենդանեաց, ինչպէս հորթուն, գառնուկին միսը նուազ կը սնուցանէ քան կատարեալ կենդանւոյ մը, եզան, ոչխարին, միսը: Միսը ջրին մէջ եփելով կը կորսնցնէ գրեթէ իր սընուցիչ բոլոր զօրութիւնը: Պէտք է ուրեմն, որչափ որ կարելի է, չուտել շատ եփածը, այլ խորովածը կամ չամիրածը:

Խոզի մսին համար հարկ է բացառութիւն մը ընել: Երբեք մի' ուտէք այդ մսէն տառնց լաւ մը զայն եփելու, և մանաւանդ երբեք հում մի' ուտէք զայն: Գիտէ՞ք, ինչո՞ւ համար: Որովհետեւ խոզի մսին մէջ շատ անգամ կը գտնուին տեսակ մը ո՞րդեր՝ զորս եթէ կուլ տայ մարդ մէկ անգամ, կրնան մտնել իր գործարանաց մէջ և զինք հիւանդացնել: Այսպէս երիզորդն ուրիշ բան չէ եթէ ոչ բո՞րոս խոզի որդ որ

եկած մեր աղեաց մէջ փակած է: Երիզորդը շատ ծանրը հիւանդութիւն մը չպատճառէր: Բայց խոզենւոյ ուրիշ տեսակ որդեր կան, ձառորդ կոչուած, որոնք, երբ մարդու մը ստամոքսը մտնեն, կը սողոսկին անոր մսին մէջ և ողջ ողջ կը լափեն զանի: Ուրեմն մի' ուտէք հում խոզենի, այլ լաւ մը եփել տը:



Ձեւ 6, 7. — Երիզորդ, Զառորդ

ւէք զայն. որպէսզի սատկին այն վտանգաւոր անասնիկները զորս թերեւս կը պարունակէ իր մէջ:

20. Արգանակ. — Խօսինք հիմա արգանակին վերայ, այն պատուական արգանակին՝ որ հարուստներուն մենաշնորհն է, զոր աղքատը տօնական մեծ աւուրց մէջ և կամ հիւանդ եղած ատեն կ'ուտէ միայն: Արդ, շատ պիտի զարմանաք տնչուշտ, երբ ըսեմ ձեզ թէ այսքան գովաբանեալ արգանակն իր գինը

չարթեր . սննդարար չէ գրեթէ : Լիտր մը արգանակը պատառ մը մսէն քիչ կը սնուցանէ : Միտք պահեցէք զայս , և ապագային , եթէ հիւանդաց խնամք տանելու հարկին մէջ գտնուիք , զանոնք սնուցանելու համար շատ մի՛ վստահիք արգանակին . և կամ թէ հում հաւկիթ մը հարեցէք մէջը , որպէս զի աւելի կազդուրիչ դառնայ :

Բոլոր այս կերակուրները կ'ստանանք կենդանիներէն :

Հիմա տեսնենք այն կերակուրները զորս կ'ստանանք բոյսերէն , այսինքն բուսական կերակուրները քնենք :

21 . Հաց . — Ատոնցմէ լաւագոյնը , պատուականագոյնը , կը ճանչնաք դուք . ա՛յն է որ ցորենէն կը չինուի , հացն է : Ասկէ առաջ տեսաք թէ հացը ածխաւէտ է մանաւանդ քան բորակածնաւէտ . Բայց միջոց մը կայ զայն ընել նաեւ բորակածնաւէտ . այն է շատ բարակ չմաղել ալիւրը . քիչ մը քեփ թողուլ մէջը . քանզի թեփը կը պարունակէ մեծաքանակ բորակածին , այնպէս որ աղքատին հացը , սե կամ գորշ հացը , շատ աւելի սնուցիչ է քան թէ գեղեցիկ ճերմակ հացը , պերճանաց հացը , Ընտիր հացը պէտք է որ աւելի գորշագոյն ըլլայ քան ճերմակ , պէտք է որ խիստ լաւ խմորուած ըլլայ և ունենայ շատ ծակոտիք , առածիգ միջուկ , բեկանուտ և չոր կեղեւ :

Յորենը որ հաց կը մատակարարէ մեզ , ցորենագլխներուն մէջ ամենէ սնուցիչն է . Յորենէն յետոյ հաճաբը կուգայ , հաճարէն յետոյ՝ գարին , յետոյ՝ ամենէ վերջ , եգիպտացորենն ու բրինձը , որոնք ամենէ քիչ սննդարար են :

Յորենագլխներէն յետոյ , այն բուսականը՝ որոնք

շատ անգամ կը գտնուին գործաւորին կամ գիւղացւոյն խոնարհ սեղանին վրայ , ընդեղէններն են : Ամէն ընդեղէնք հաւասարապէս առողջարար ու սնուցիչ չեն :

22 . Գետնախնձոր . — Ընդեղինաց մէջ նուազագոյն սնունդ պարունակողը , գետնախնձորը , ամենէ գործածականն է թերեւս : Մէկ հազարակրամ (քիւ) գետնախնձորն աւելի քիչ կը սնուցանէ քան խաւկրամ միւսը . Բայց շատ յարգի է գետնախնձորը , անոր համար որ դիւրաւ ու աժան կը մշակուի :

23 . Լուբիայ . — Գիտէ՞ք , ո՛րն է ընդեղինաց մէջէն լաւագոյնը , ամենէ աւելի կազդուրիչը . լուբիան է : Այնքան բորակածին կը պարունակէ որ կրնար գրեթէ մսին տեղը բռնել . նոյն իսկ սա առաւելութիւնն ալ ունի որ շատ ածխաւէտ է : Միակ անպատեհութիւնը զոր կը ներկայացնէ այն մաւկն է որ կը պատէ լուբիային հատիկը և որ դժուարամարս ու ծանր է : Այս անպատեհութիւնն ալ կ'անհետի , եթէ հատիկները խնամով ծեծելէ ետք , պարզուէ անցընենք , այնպէս որ մաշկերը մնան պարզուտին վրայ : Լուբիան՝ այսպէս պատրաստուած՝ ընտիր կերակուր մըն է . աղքատին միսն է : Բակլան , ոսպը , բնաւ չեն հաւասարի որ անոր :

24 . Պտուղ . — Պտուղները , երբ հասուն ըլլան , դիւրամարս ու առողջարար են , այն չաքարին պատճառաւ զոր կը պարունակեն իրենց մէջ . Փոքր տըղաք կը նախընտրեն կանաչ պտուղները , Բայց աղէկ չեն ընեն . կանաչ պտուղը չպարունակեր չաքար . անոր տեղ , իր մէջն ունի թթու մը որ սաստիկ ազդելով ստամոքսին ու աղեաց վրայ՝ կրնայ պատճառել ծանր հիւանդութիւններ :

25. Հում բուսականք, ինչպէս աղցանը, թէև զովացուցիչ են, բայց դժուարամարս: Փափուկ ստամոքս ունեցող անձինք աւելի լաւ կ'ընեն եթէ հրաժարին անոնց գործածութենէն:

26. Համեմներ. — Կերակուրները գրեթէ միշտ համեմելով կ'ուտենք, այսինքն անոնց հետ կը խառնենք զօրաւոր համ ունեցող ինչ ինչ գոյացութիւններ որոնք կը համեմեն զանոնք և աւելի ախորժեկի կ'ընեն:

Այս գոյացութիւններէն գլխաւորն է աղը: Աղը իսկապէս կարեւոր է մեր առողջութեան, վասն զի բուն մեր մարմնոյն մասը կը կազմէ. մէկ հազարակրամ (քիլօ) մարդկային արիւնը կը պարունակէ հինգ կրամ աղ: Մարդ մը՝ մօտաւորապէս՝ օրական պէտք ունի քսան երեսուն կրամ աղի:

Շաքարը նոյնպէս համեմ մըն է: Գիտէք որ գրեթէ զուտ ածուխէ կը բաղկանայ. շատ սննդաւոր է ուրեմն: Բայց եթէ չափէն աւելի ուտուի, նողկանք կը պատճառէ ստամոքսին, սիրս կ'առնէ:

Քացախն ալ ուրիշ համեմ մըն է, շատ գործածական, խիստ քիչ քանակութեամբ եթէ երբեմն երբեմն առնուի, թեթեւ կերպով կը գրգռէ ստամոքսը և կը դիւրացընէ մարսողութիւնը: Կը լուծէ բուսականաց թեւերը. ասոր համար է որ աղցանին վրայ քացախ կը ցանեն: Բայց քացախին չարաչար գործածութիւնը վտանգաւոր է. կ'ազդէ արեան վերայ, կը նիհարցընէ զայն. ասկէ զատ կը գրգռէ ստամոքսը:

Պղպեղին, դաւապղպեղին, մեխակին գալով ախորժեկի համեմներ են ասոնք որոնք չեն զնասեր երբեք, եթէ չափաւոր գործածուին: Պէտք է շատ

զգուշութեամբ գործածել զանոնք. եթէ ոչ՝ վերջապէս ծոյլ և հիւանդ կ'ընեն ստամոքսը:

Ահա բարեկամներս, քանի մը օգտակար տեղեկութիւններ գլխաւոր կերակրոց վրայ:

Յաջորդ անգամուն պիտի խօսինք ըմպելեաց վերայ:

Խ Ր Ա Տ Ն Ե Ր

Այն պտուղները կեր միայն զոր շատ լաւ կը ճանչնաս, զոր տեսած ես շատ անգամ. կեռաս, դեղձ, սաւոր, ընկոյզ, ելակ, և ըն:

Բայց երբ տեսնես պտուղ մը զոր չես ճանչնար վստահ կերպով, մի դպչիր անոր: Թերեւս թոյն է:

Մացառներու մէջ, քարերու մէջտեղ, թերեւս պատահիւ կարմիր կամ սեւ սնրուն պտուղներու, որոնք, կեռասի նման, ախորժաբեր երեւոյթով կը փայլին:

Մի՛ դպչիր անոնց, զօրաւոր թոյն են:

Ճանչցած եմ քեզի հասակակից գեղեցիկ երկու տղաքներ, իրարու քոյր եղբայր, որոնք մի քանի ժամուան մէջ մեռան, անոր համար որ քաղած ու կերած էին այդ սուտ կեռասներէն:

Գիտցիր որ կեռասը մեծ ծառերու վրայ կը բուսնի, և ոչ թէ ցածկեկ թուփերու վրայ:

ԱՌԱՅՔ ԵՒ ՄՏԱԾՈՒԹԻՒՆՔ

Համեմ, չաքարեղէն և փափկաճաշակ կերակուրք, բժշկին միայն կը նպաստեն:

Պէտք է որ բերանը ստամոքսէն աւելի մեծ ըլլայ:

ՀԱՐՑԱՐԱՆ. — Ի՞նչ գիտէք կաթին սննդական յատկութեանց վրայ. — Հաւկթի՞ն. — Մսի՞ն. — Խոզի միս ուտելու ատեն ի՞նչ զգուշութիւն ընելու է. ինչո՞ւ. — Ի՞նչ գիտէք արգանա-կի սննդական յատկութեանցը վրայ. — Հացի՞ն. — Գետնախըն-ձորի՞ն. — Լուբիայի՞ն. — Պտուղների՞ն. — Հում բուսականք դիւրամա՞րս են. — Ի՞նչ գիտէք համեմներու վրայ. թուեցէք ա-նոնցմէ գլխաւորներն իրենց յատկութիւններով:

ԵԾՈՐՆԵՐՈՐԴ ԽՈՍԱԿՅՈՒԹԻՒՆ

Թե ի՛նչ կը խմեցիք. — Ծխախոս

Բոլոր ըմպելեաց մէջ, ա՛յն որով առաջին անգամ պէտք է զբաղինք, ջուրն է:

27. Զուրն իբր անհրաժեշտ սնունդ. — Զուրը, բա-րեկամներս, թերեւս ամենէ՛ անհրաժեշտ սնունդն է ողջ էակին համար. վասնզի այն սնունդն է որ ամենէ՛ մեծ մասամբ կը մտնէ անոր մարմնոյն բազադ-րութեանը մէջ: Զուրը կը կազմէ մեր կշռոյն երեք չորրորդ մասը, նոյն իսկ մեր երեք չորրորդը: Են-թաղերեցէք թէ՛ ամենէ՛ մէկը քառասուն հազարակրամ կշռէ. արդ, այս կշռոյն մէջ երեսուն հազարակրամ կամ, եթէ՛ կ'ուզէք, երեսուն լիտր ջուր կայ: Ասոր համար է որ մեր միսը կակուղ, առաճեալան է: Առանց ջրոյ, չոր ու կարծր պիտի ըլլար, և չպիտի կրնար ապրիլ:

28. Օրական խմուելիք ջրոյ քանակը. Մեր մէջ եղած այս ջուրը այլ և այլ կերպերով մարմնէն դուրս կ'եկնէ անդադար, իբր քրտինք, իբր մէզ, կամ իբր ջրաշորի. երբ ձմեռը պաղ ապակիի մը վրայ փչէք, այն գոլորշին որ կ'աղօտացընէ ապակին՝ ձեր մարմ-

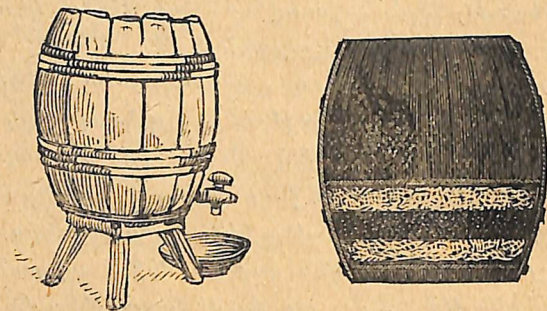
նոյն ջուրն է որ կը շոգիանայ արտաշնչութեամբ և որ կուգայ կը նստի ապակւոյն վրայ: Այս ամէն եղանակներով, միջին հաշուով օրական մէկ ու կէս լիտր ջուր կը կորսնցընենք (յայտնի է թէ՛ միջին հաշիւ մըն է այս. գործաւորն որ, ամառ ատեն, կիզիչ ա-րեւուն տակ, քրտինք կը թափէ, կրկնապատիկ կամ եռապատիկ կը կորսնցընէ): Ուրեմն միջին հաշուով, օրական մէկ ու կէս լիտր ջուր պէտք է խմենք: Բայց դիտել կուտամ ձեզ թէ՛ մեր կերակրոց շատերուն մէջ ջուր կայ արդէն, ինչպէս կաթին մէջ, արգանակին մէջ, գինիին մէջ, և ըն. այս համեմատութեամբ պէտք է պակսեցընել զուտ ջրոյ օրական քանակը զոր պար-տինք սպառել:

Պէտք չէ՛ մեր կորսնցուցածէն աւելի ջուր խմել: Եթէ՛ չափազանց ջուր խմենք, կազմուածքը՝ չկրնա-լով զայն գործածել՝ աղեաց միջոցաւ ինքզինք կ'ազատէ այդ ծանրութենէն:

29. Երբ քրտնած ես, մի՛ խմեր պաղ ջուր. Ոչինչ աւելի վտանգաւոր է քան մեծ քանակութեամբ պաղ ջուր խմել երբ մարմինը քրտինքի մէջ է. հեղուկի սոյն զանգուածը, յանկարծ ստամոքսին մէջ մտնելով, կը սառեցընէ զայն, տակն ու վրայ կ'ընէ, կը դադ-րեցընէ քրտինքը և կրնայ պատճառել ծանր հիւան-դութիւններ, և երբեմն իսկ յանկարծական մահ: Մի՛ մոռնաք երբեք այս բանը, և ամառը, երբ փոր-ձուիք զով ու յստակ աղբիւրէ մը ձեր պապակն ան-ցընել, չափաւորութեամբ խմեցէք, կամաց կամաց և պզտիկ ումպերով:

30. Ըմպելի ջրոյ յատկութիւնները. Ամէն ջուրեր հաւասարապէս ըմպելի չեն: Որպէսզի ջուր մը բմ-պելի ըլլայ, պէտք է նախ որ մաքուր և յստակ ըլ-

լայ : Երբ պղտոր է , պէտք է մզել զայն : Ընտիր մզիչ մը տնէն շինել շատ դիւրին բան է . տակառի մը կամ



Ձեւ 8. Մզիչ տակառ. Ձեւ 9. Նոյն տակառ ին հասուածը

տակառիկի մը մէջ յաջորդաբար կը զետեղեն՝ մասնաբաժնի աւազ ու կտրտած ածուխ , ամէնը չորս կարգ : Այս ամանին մէջ կը լեցնեն աղտոտ ջուրը որ կը մզուի մանրաթիւն աւազին ու ածուխին մէջէն , կը մաքրուի , ու կը հոսի այն ծորակէն որ տակառիկի յատակին մօտ , քիչ մը վեր , զետեղուած է :

Ինչ ինչ ջրեր , մասնաւորաբար անձրեւի ջուրը , կը պարունակեն մեծ քանակաւ կրի ծծմբաւ , որով ծանր ու անմարս կը դառնան : Այս ջրերը , որոնք լուսնափայլաւ կը կոչուին , դիւրին է ճանչնալ , այնուզի լաւ չեն եփեր ընդեղէնները եւ դժուարաւ կը փրփրցնեն աճառը : Երբ ստիպեալ ենք խմել այս տեսակի ջուր , լաւ կ'ըլլայ եթէ անոր մէջ աւելցնենք պտեղ մը կալաքարի բնածխտոտ (carbonate de soude) որ գէշ աղէկ կ'ուզէ այս թերութիւնը : Աւելորդ է ըսել թէ կայուն ջուրը , մօրուտներու և ճահիճներու ջուրերը ապստողջ են , և պէտք չէ որ խմուին :

Ամբան սաստիկ տաքերուն շատ գոհ կը մնայ մարդ ,

եթէ քիչ մը խաշուէ , թէյ կամ բոմ խառնէ , ջրին մէջ , այսպէսով թէ՛ առողջարար և թէ՛ շատ ծարաւաբոյժ կը դառնայ ջուրը :

31. Խմորեալ բմպելիներ . — Զուրը , ինչպէս գիտէք , գերազանցապէս բնական ըմպելին է . կենդանիք անկէ զատ ուրիշ ըմպելի չունին բնաւ : Մարդը միայն հնարած է ուրիշ ըմպելիներ զոր ամէն օր կը գործածէ . խմորեալ բմպելիներն են անոնք . զոր օրինակ , գինի , գարեջուր , օղի և ամէն տեսակ ցփի :

Անշուշտ լաւ գիւտ մը չէ այս որմէ մեծ շահ մը ունեցած չէ մարդ : Թերեւս աւելի աղէկ ըրած պիտի ըլլար , եթէ նմանէր միւս կենդանեաց և եթէ գոհ մնար այն ընտիր ու անապակ ըմպելիով զոր Աստուած պարգեւած է : Բայց վերջապէս , այնքան դարերէ ի վեր եղածն եղած է , սովորութիւնն հիմա այնքան արմատացած է որ կարելի չէ սթափիլ անկէ և հրաժարիլ խմորեալ ըմպելեաց գործածութենէն : Ինչպէս հիմա պիտի տեսնէք , այս ըմպելեաց ծայրայեղ գործածութիւնէն է միայն որ պէտք է զգուշանալ :

32. Ալփօլ . — Այն նախանիւթը՝ որ այս ամէն ըմպելեաց մէջ կը գտնուի առ հասարակ , որ ամէնուն կուտայ իրենց մասնաւոր յատկութիւնը , ալփօլն է այն նախանիւթը : Ան է որ զօրութիւն կուտայ գինիին , գարեջուրին , չաքարօղիին (rool) :

Ալփօլը խիստ շատ ածխաւէտ է : Անոր համար է որ այնքան սաստկութեամբ կը վառի այն գեղեցիկ կապոյտ բոցով որոյ վրայ սքանչացած էք թերեւս եթէ ներկայ եղած էք ջերմօղւոյ (փոնջ) պատրաստութեան : Միեւնոյն կերպով կը վառի մեր մէջն ալ երբ անգամ մը կուլ տանք զայն , և հետեւաբար , քիչ չափով , կրնայ օգտակար ըլլալ երբ մեր կենաց բոցը

պէտք ունենայ արծարծուելու և նորոգուելու : Այսպէս, երբեմն, հիւանդ, տկար, ուժասպառ մարդոց համար քիչ մը ալքօլ օգուտ կ'ընէ . իբրեւ թէ դոյլ մը ածուխ լեցուած ըլլար շիջեւամերձ կրակի մը վերայ : Նոյն իսկ այս պարագայից մէջ պէտք է չուտով հրաժարիլ անոր գործածութենէն անմիջապէս՝ երբ այլեւս հարկ չմնար . եթէ ոչ՝ անօգուտ կերպով գըրգըռուած պիտի ըլլար այրումը, և բոլորովին ընդունայն սպառած պիտի ըլլար մարմնոյն նիւթը :

Բայց եթէ ալքօլը՝ խիստ քիչ քանակաւ՝ երբեմն բարերար ազդեցութիւն մը կ'ունենայ, ընդհակառակը, վտանգաւոր կը դառնայ, մահացու կը դառնայ երբ զեզծանի մէկը անով :

33. Ալֆօլը կը բուժուարէ . — Երբ մեծ չափով առնուի, արդարեւ, սասիկ թոյն մըն է ալֆօլը : Տարաբախտ՝ որ անձնատուր եղած է անոր՝ կ'ունենայ ճշմարիտ թունաւորում, որուն կ'ըսեն գիմովուքիւն :

Քստմնելի է գինովցած մարդու մը երեւոյթը : Իր դէմքը, մարդկային այն ազնիւ դէմքը ուր Աստուած՝ իբր իր բուն դրոշմը՝ դրած էր իմացականութեան ցոլքը, տե՛ս ի՛նչպէս դաժան ու ապուշ դարձած է, աւելի՛ անասնական քան կենդանւոյ մը երեսը : Նայուածքն է սեւեռուն, թանձրամիտ : Բոլոր մարմնովը պարբերաբար կը յուզուի ընդոստ . սրբունքները կը դողդղան, ձեւները կը դողդոջեն, լեզուն կը տատամսի : Միտքը զառանցանաց մէջ է . յիմար կամ տխմար, երբեմն իսկ վայրագ գաղափարներ իրարու կը յաջորդեն այս խեղճ գլխուն մէջ զոր կ'այրէ ալքօլը : Քիչ մը վերջ այս ամէն անկարգութիւնք կը հարթին, կամաց կամաց կը մարին . ծանր թմրութիւն մը, խորին ապշութիւն մը կը տիրէ գի-

նովին վրայ, որ՝ անզգայ՝ կը գլորի գետին : Երկար ժամեր կը մնայ այսպէս, մինչեւ որ վերջապէս՝ բոլորովին խորտակուած, պարտասեալ գլխով և խոնջեալ անդամներով՝ կ'արթննայ այս սոսկալի թմրութենէն :

34. Ալֆօլը կ'ստորնացրնէ, աւօրոյ մէջ կը ձգէ ըզմեզ . — Բայց մեր առողջութեան, մեր կենաց հոգը չէ՛ միայն որ պէտք է մեզ ներշնչէ անյաղթելի սոսկում մը գինովութեան նկատմամբ, այլ մանաւանդ մեր արժանապատուութեան զգացումը, առ անձն ու արժանապատուութեան զգացումը : Աստուած մեր նեցած մեր պարտականութիւնը : Աստուած մեր մէջ դրած է կայծ մը բուն իսկ իր էութենէն, տըռուած է մեզ հոգի մը որ կազմուած է զգացումէ և բանականութենէ : Երբ աղտոտենք այդ հոգին, երբ մի քանի ժամուան համար ոչնչացընենք զայն, կը կորսընցենք զայն, կը կորսընցնենք զայն, կը կորսընցնենք մեր մարդկութիւն, կ'ընենք անասնոց կարգը, և նոյն իսկ անասունէն կ'ընենք անասնոց կարգը, և նոյն իսկ անասունէն ա՛լ աւելի վար . քանզի մեր անկումը, մեր տգեղութիւնը, կամաւոր է : Այժմէն, ուրեմն, վարժուեցէք արհամարհել այս ամօթալի մոլութիւնը որ մարմինն ու հոգին միանգամայն կը փճացընէ :

35. Ալֆօլը կը բրացրնէ, կը հիւանդացրնէ միտք . — Երբ արբեցութիւնը սովորութիւն դարձած է և ամէն օր կը կրկնուի, թունաւորումը սոսկալի նշաններով կը յայտնուի : Գինեմոլը կը կորսընցնէ յիշողութիւնը, յետոյ տրամախոհութիւնը . նշաւակ կ'ըլլայ կատաղի յիմարութեան տագնապներու : Չարաչուք տեսիլներ յիմարութեան տագնապներու : Կը կարծէ իր շուրջը տեսնել զա՛կը չարչարէն զանի . կը կարծէ իր շուրջը տեսնել : զիր թշնամիներ, մուկեր, կարիճներ, մամուկներ : Այս սոսկալի տագնապներու կրկնումը կը յաճախէ հետզհետէ, շարունակական կը դառնայ . միանական ձգտումներ կը ցնցեն տարաբախտ, և անգութ մահ

մը վերջ կուտայ իր տառապանաց :

36. Զբաւորութիւն՝ պատմաւ գիտնմուրներան . — Խիստ շատ անգամ գիտնմուրութեան պատճառը չբաւորութիւնն է : Աղքատը՝ որ անբաւական սնունդով կը տկարանայ , նախ կ'սկսի խմել որպէս զի ուժովնայ և կարող ըլլայ աշխատելու : Բայց քիչ ժամանակէն չէ թէ իբր պէտք կը խմէ , այլ իբր հաճոյք , մոռնալու համար իր յոգնութիւնները , իր չուառութիւնը : Միտք պահեցէ՛ք թէ մարդ մը այս մոլութենէ հեռի պահելու լաւագոյն միջոցն է կարող ընել զանի իր ապրուստը ճարելու , լաւագոյն սնունդ մը ձեռք բերելու : Շատ քիչ պիտի ըլլային գիտնմուրք , եթէ քիչ աղքատներ գտնուէին :

Ինչ որ ըսինք ալքօլին վրայ , որ ամէն խմորեալ ըմպելեաց նախանիւթն է , ճշմարիտ է այս ըմպելիներէն իւրաքանչիւրին համար մասնաւորապէս : Սակայն անոնց մէջ կան ինչ ինչ տարբերութիւններ , որոնք կը հարկադրեն զմեզ զատ զատ քննել գլխաւորներէն մի քանին :

37. Գիւնի . — Ամենէն գլխաւորը գինին է :

Լաւ ըմպելի մըն է գինին , մանաւանդ երբ նոր չէ և շինուած է խիստ հասուն խաղողէ : Քիչ մը ընտիր գինի ոյժը կը նորոգէ , սիրտ կուտայ : Բայց քիչ մը : Բաւական է :

— Ո՞րչափն է քիչ մը , պիտի հարցընէք ինծի :

— Պատասխանը գիւրիին է . օրական գաւար մը , մէկ ու կէս գաւար . այսքան ահա բաւական է :

Շատերն անոնցմէ , որոնք գինի կը խմեն , այս սահմանէն շատ կ'անցնին . բայց լաւ գիտցէ՛ք թէ անբաւարժանութիւնը վերջապէս սուղի կը նստի իրենց : Այն մարդիկ որ ցաւ գիւնի կը խմեն անխոհմտեան եւ

որ յիմար անձնասիրութեամբ մը կը վորձեն թէ ո՛րչափ դիմանալու կարողութիւն ունին խմելու մէջ . իրենց ստամոքսն է որ կը տուժէ . կը գրգռուի , կը բորբոքի , իր նեղութիւնը կը յայտնէ նախ առաւօտեայ այն ործումներով որուն կ'ըսեն մաղաւ , եթէ կարեւորութիւն չտրուի սոյն ազգարարութեանց , բորբոքումը կը ծանրանայ և մահացու կ'ըլլայ :

38. Գարեջուր . — Շատ երկիրներու մէջ , գրեթէ անծանօթ է գինին , և , ի բաց առեալ հարուստ մարդիկը , ամէնուն սովորական ըմպելին է գարեջուրը : Գէշ չէ գարեջուրը . սնուցիչ է , և դառնութիւնը կազդուրիչ յատկութիւն մը կուտայ անոր : Բայց շատ աւելի դժուարամարս է քան գինին , և եթէ զեղծանի մէկն անով , շատ կը յոգնեցընէ ստամոքսը :

39. Խնձորովի . — Խնձորովին , եթէ լաւ շինուած ու լաւ պահուած ըլլայ , շատ առողջարար , շատ աստիճանաբար ըմպելի մըն է : Բայց , եթէ կլաւիլ մնայ և լաւ չխնամուի , շուտով կ'աւրուի . և , անգամ մը որ թթուի՝ կը գալարէ ստամոքսը և սաստիկ խիթեր կը պատճառէ :

40. Բարկ ըմպելի . — Գալով բարկ ըմպելեաց , ինչպէս օղի , շաքարօղի , (rod) , կեռասօղի (fire) , օքսիդրագիւնի (վերմուդ) , ափսէնդ , գիօղի (օքսիդիւր) , կարսոս (շարդէօզ) , ևն . առողջարանութիւնը ասոնք ամէնն ալ կը դատապարտէ խստիւ : Այս ըմպելիները , գրեթէ զուտ ալքօլ ըլլալով , այնքան վտանգաւոր են որ մեծ անխոհմտութիւն է զանոնք գործածելը : Այս ըմպելիք , կրնան օգտակար ըլլալ մեր երկրէն դուրս ուրիշ երկիրներու մէջ , ցուրտ գաւառաց մէջ , ուր պէտք է ածուխով լեցընել մարդկային վառարանը : Երբեմն ալ , հիւանդութեան , տկարութեան

մէջ , կրնան՝ իբր կազդուրիչ՝ յարգ ունենալ ուժի նորոգութեան համար : Բայց քաջառողջ մարդիկ թող զգոյշ ըլլան անոնցմէ : Մի մոռնաք , բարեկամներս , թէ՛ ո՛րքան դիւրին բան է , կամաց կամաց անձնատուր ըլլալ գինեմոլութեան : Մարդ նախ և առաջ պզտիկ գաւաթ մը կը խմէ հաճոյակատարութեան համար , ուրիշներու պէս ընելու համար , անոնց ընկեր ըլլալու համար . կը կրկնէ գաւաթը , համ կ'առնէ անկէ , և , առանց խորհելու համար ժամանակ ունենալու , արդէն կը գտնուի այդ ամօթոյ սեմին վրայ . գինեմոլութեան առջեւ : Մի խմէք երբեք առաջին պզտիկ գաւաթը . երկրորդը չխմելու լաւագոյն միջոցն է այդ :

41 . Ծխախոտ . — Քանի որ այս նիւթին վրան ենք , քանի մը խօսք ալ ընենք այն յոռի սովորութեան մասին որ շատ անգամ ըմպելեաց գործածութեան զուգընթաց կ'ըլլայ . այդ սովորութիւնն է ծխամոլութիւնը :

Եթէ աշխարհի մէջ ապուշ և ծիծաղելի բան մը կայ , այն ալ ծխամոլութիւնն է , որու հպատակներն իրենց բերանն ու իրենց թոքերը կը փոխարկեն վառարանի խողովակաց և անոնց մէջ կը պըտըացընեն ծխախոտին կծու և գրգռիչ մուխը :

— Այո՛ , կը խորհիք , արդարեւ տարօրինակ և յիմար բան է այդ . բայց վերջապէս ամէն ոք ալ կը ծխէ , և , յետոյ մարդ չուտով կը վարժուի անոր , մեծ վնաս մը չկրնար տալ մեզ :

Կը խաբուիք , բարեկամներս , ծխախոտը բնա՛ւ երբեք անմեղ դեղանիւթ մը չէ : Զօրաւոր թոյն մը կը պարունակէ . այն է բնանիկօդը (ճիկօդին) որուն մէկ կարիլն անգամ , երբ զուտ է , կրնայ սպաննել :

Բժիշկները խիստ լաւ գիտեն թէ՛ կուրծքի և սրտի շատ հիւանդութիւններ առաջ կուգան և կը ծանրանան ծխախոտին երեսէն , և թէ՛ ամենէն սոսկալի հիւանդութիւններէն մին , բերնի կարկինճուր (cancer) , խիստ շատ անգամ ծագում կ'առնէ այս վտանգաւոր բոյսին գործածութենէն :

Եւ եթէ ծխելու սովորութիւնը վնասակար է չափահաս մարդոց առողջութեան , մահացու է պատանեաց և տղայոց , որոց կուրծքը կը մաշեցընէ : Երբ եաց և տղայոց , որոց կուրծքը կը մաշեցընէ , երբ տեսնէք ձեզի հասակակից մանչ տղայ մը որ սիկարն ի բերան կը սիգայ , փոխանակ անոր վիճակին նախանձելու , ցաւեցէ՛ք վրան : Յաւեցէ՛ք այդ պզտիկ տարաբախտին վրայ որ ապուշ անպարծութեամբ մը կը քայքայէ իր առողջութիւնը :

Յիշեցէ՛ք նաեւ , բարեկամներս , թէ՛ ծխախոտը , ոգելից ըմպելեաց պէս , կ'սպառէ ո՛չ միայն մեր առողջութիւնն այլ և մեր քսակը :

Օրական քսան փարայի ծխախոտ , քսան փարայի ըմպելի , բան մը չերեւիր ասիկա . բայց տարեգըլ՝ խուն կ'ընէ երեք հարիւր վարսուոն դահեկան , որ՝ 9⁰/₁₀ օրինական սակով՝ չորս հազար դահեկան դրամագլխոյ մը տարեկան տոկոսն է :

Ինքզինքը հիւանդացընելու համար այսքան ստակ վճարելը միթէ խենդութիւն չէ՞ :

Խ Ր Ա Տ Ն Ե Ր

Ամառը , տօթագին օրերուն , սառուցիկ աղբիւրներու և զով առուակներու ջուրը խմելէ զգուշացիր : Հեշտալի է ցուրտ ջուրը , բայց կրնայ զքեզ մեռցընել : Մի՛ խմեր երբեք զով ջուր երբ քրտնած ես , ծարաւ անցընելու համար , սպասէ՛ որ քրտինքդ ցամ-

քի, և, այն ատենն իսկ, մէկ գաւաթէ աւելի մի՛ խմեր:

Ճաշէ ճաշ, կարելի եղածին չափ քիչ խմէ. եթէ կրնաս, բնա՛ւ մի խմեր:

Սեղանին վրայ, գաւաթդ մէկ ումպով մի՛ պարպեր: Հանդարտութեամբ խմէ ումպ ումպ:

Ձուտ գինի մի՛ խմեր:

Խմելու համար, խաֆութեւ, ըմպելիք մի՛ ուզեր. այս բաները տղոց, պատանեաց համար աղէկ չեն:

ԱՌԱՄՔ ԵՒ ՄՏԱԾՈՒԹԻՒՆՔ

Աւելի գիւրին է երկու տղայ սնուցանել քան մէկ մոլորթիւն:

Օղին կուտայ քեզ հողին:

Խմողին բերնէն պակաս չըլլար գինին կամ օղին:

ՀԱՐՑԱՐԱՆ. — Զուրն ի՞նչու անհրաժեշտ սնունդ է. — Միջին հաշուով օրական որչա՞փ ջուր խմելու է. — Ե՞րբ խմելու չէ պօղ ջուր. ինչո՞ւ. — Ըմպելի ջուրն ի՞նչ յատկութիւններ ունենալու է. լուսնաքարուտ ջրերն ի՞նչ կը պարունակեն. ինչ պէ՞տ կարելի է ճանչալ զանոնք:

Ոգելից ըմպելեաց նախանիւթն ի՞նչ է. — Ի՞նչ բանով յայտնի կըլլայ ալբօլին ածխաւէտ ըլլալը. — Ո՞ր պարագայից մէջ օգտակար կրնայ ըլլալ, ի՞նչ չափով. — Ի՞նչ է ալբօլին ազդեցութիւնը մեր առողջութեան վրայ. — Մեր բարոյականի՞ն վրայ. — Մեր մտաւոր կարողութեանց վրայ. — Ի՞նչ գիտե՞ք գինին յատկութեանց վրայ. — Գարեջուրի՞ն. — Խնձորօղիի՞ն. — Բարկ ըմպելեաց:

Միախառն ի՞նչ է. ի՞նչ փնտաներ կուտայ. ս՞ր հասակի մար-

դոց փնտաւար է մանաւանդ. — Հաշուեցէք նիւթական փնտսը մէկ տարուան մէջ:

ՈՒԹԵՐՈՐԴ ԽՕՍԱԿՅՈՒԹԻՒՆ

ՏՈՒՆ

Սորվեցանք թէ առողջ փնալու համար՝ ո՛րչափ անհրաժեշտ է մաքուր օդ շնչել միշտ: Բայց ինչ որ գեռ չըսինք սա՛ է թէ մեր շնչելիք օդին որակը մեծ մասամբ կախում ունի այն տնէն ուր կը բնակինք:

Եթէ տունը նեղ է կամ խոնաւ, և կամ գարշ հոտով ապականուած, ներքին մթնոլորտը բեռնաւորեալ կ'ըլլայ բնածխական թթուով կամ ջրաչոգւով, կամ ժանտահոտ հիւլէներով, կամ այս ամէն բաներով միանգամայն:

Տուն մը ուրեմն կրնայ՝ իր յօրինուածին համեմատ՝ առողջաւորն կամ անառողջ ըլլալ:

Առողջաբանութիւնը պիտի ըսէ մեզ թէ ինչպէս յօրինելու է տունը որպէս զի ըլլայ առողջասուն, որպէս զի կարելի ըլլայ անոր միջ բնակիլ անվտանգ:

42. Գետինը. — Առողջարար տան մը առաջին պայմանն է խիստ չոր գետնի վրայ շինուած ըլլալը: Արդարեւ, խոնաւ գետնի վրայ շինուած տուն մը խոնաւ կ'ըլլայ գետնին պէս. խոնաւութիւնը կը ծծուի և պատերն ի վեր կ'ենէն ինչպէս որ ջուրը կ'ենէն շաքարի կտորն ի վեր, կամ ինչպէս որ կանթեղի մը պտորոյգն ի վեր կ'ենէն իւղը. և այսպէս, տան բոնակիչը կը գտնուին անտեսանելի ճահիճի մը մէջ:

Չոր հողերն որոնք են: Աւագուս կամ կաւինոս գետինները և կամ ապառաժուս հողերը չոր կ'ըլլան: Այսպիսի՝ հողերու վրայ ահա շինելու է տուն:

Ընդհակառակը, պէտք է վախճալ կաւային հողերէ որոնք կը պահեն անձրեւի ջուրը: Նենգաւոր հողեր են ասոնք, ճշմարտապէս ախտաբեր հողեր. քանզի այն ջուրը զոր իրենց մէջ կը պահեն, արեգական ազդեցութեամբ իսկոյն կը լեցընեն օդին մէջ՝ տենդի և համաճարակներու սերմերով բեռնաւորեալ:

— Բայց, պիտի ըսէք, մարդ ամէն ատեն չկրնար իր ուզած գետինն ընտրել. ի՞նչ պէտք է ընէ մէկն երբ ստիպուած ըլլայ խոնաւ հողի վրայ տուն շինել:

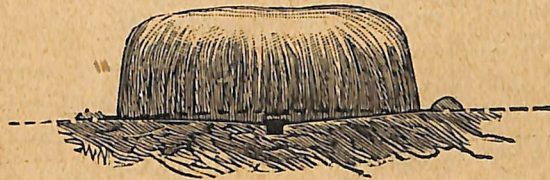
Պարզ բան մը. — ցամքեցընելով պէտք է առողջագործել զայն, այսինքն անոր մէջ պէտք է գետեղել խողովակներ, զառիվար ջրմուղներ որոնք դուրս կը թափեն ջուրը և կը չորցընեն զայն: Եւ յետոյ, պէտք չէ որ տան գետնայարկը կոսկածելի հողին հետ համահաւասար ըլլայ: Պէտք է՝ մի քանի տասնորդամիւթր բարձր շինել զայն, այնպէս որ գետնին ու բնակչաց մէջտեղ օդոյ խաւ մը գտնուի: Աւելի լաւ կ'ըլլայ, եթէ կարելի է, ընդարձակ մառան մը շինել գետնայարկին տակ:

43. Դիրք. — Նկատելի բան մըն ալ տան դիրքն է: Պէտք չէ տան ճակատը դարձընել այն կողմը ուրկէ ամենէն շատ կը փչէ հովը: Ցուրտ կլիմայի տակ՝ հարաւային, տաք կլիմայի տակ՝ հիւսիսային ըլլալու է տան դիրքը: Բարեխառն կլիմայի տակ՝ յարմարագոյն երկու դիրքերն են Հարաւային-արեւելք և Հիւսիսարեւելք-արեւելք:

44. Շրջակայք. — Կան բաներ որոց մեքանայութիւնք խիստ փնտաւոր են առողջութեան. ուստի

պէտք է խոյս տալ այդպիսի բաներէ: Այսպէս, մօրացեալ, ճախճախուտ ջրոյ շեղջեր ջերմի ճշմարիտ գործանոցներ են:

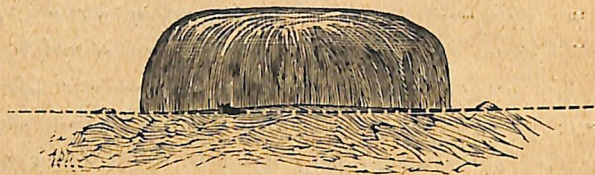
Գիտէ՞ք բան մը որոյ մերձակայութիւնն ըլլայ ա՛լ աւելի խորշելի. Աղբն է: Ձենէ շատերը գիւղի մէջ ծնած են, և թերեւս ագարակապան ըլլան մի օր. թող սորվին ուրեմն թէ աղբի այն դէպերն որոնք հաւբակներու մէջ դիզուած են և որոնք ամէն կողմէ դուրս կ'արտաթորեն իրենց գարշահոտ հիւթը, մէ դուրս կ'արտաթորեն իրենց գարշահոտ սպառնալիք մը, հանապազօրեայ վտանգ մըն են ագարակի բնակչաց առողջութեան համար: Կ'եղծանեն, կ'ապաբնակչաց առողջութեան համար: Գարշահոտութիւնը՝ զոր կը տարածեն՝ կանեն օդը: Գարշահոտութիւնը՝ զոր կը տարածեն՝ յայտարար նշան մըն է թէ մահաբեր ծանոթ հիւլէներ կ'արձակուին և կ'ապականեն մթնոլորտը:



Ձեւ. 10.

Բաց աստի, գիտցէ՛ք թէ այսպէս դիզուած և բաց օդին թողուած աղբը կը տարաւայ. իր բեղմնաւորիչ կարողութեան մեծագոյն մասը կը կորսնցընէ. լուկարողութեան առողջարանութեան հետ. երկուքն ալ կը պահանջեն որ աղբի դէպերը դուրսի սայլատան ներքեւ, կամ գոնէ ծածկուին խողանով, այնպէս որ անձրեւէն չթրջուին և իրենց հիւթերը հողին մէջ

չհոսին: Երկրագործութիւն և առողջաբանութիւն կը պահանջեն դարձեալ որ այս դէպերուն տակ շինուի կոյաջրոյ փոս մը որ լաւ ծեփուած ըլլայ և ուր կոյաջրուրը անեղծ պահուի մինչեւ որ ագարակապանը զայն հանէ և տարածէ արաերուն մէջ, մարգագետիններուն մէջ:



Ձեւ . 11 .

Եւ փոխանակ աղբի դէպերը հաւքակի մէջ շինելու, լաւ կ'ըլլայ եթէ տնէն քիչ մը հեռի հաւքուին, տիրող հովին հակառակ կողմը: Փոխանակ հաւքակն աղտոտելու, պէտք է զայն խիստ մաքուր պահել: Վասն զի մեծ մասամբ անկէ՝ կախում ունի յատկութիւնն օդին զոր պիտի շնչեն ագարակին բնակիչք:

45. Նորաշէն տունը խոնավ կ'ըլլայ — Հարկ չկայ ըսել թէ տունը շինուելէ ետք, հոն բնակելու համար, պէտք է սպասել որ բոլորովին չորնայ: Այս բանին համար՝ ամբողջ ամառուան մը երեք ամիսներու տաքութիւնն ու լոյսը պէտք են: Պատերը չորնալէ առաջ հոն բնակիլն ամենամեծ անխոհեմութիւն է. խոնավութեամբ յագեցեալ մթնոլորտի մէջ բնակելով մարդ ենթակայ կ'ըլլայ հոսացաւութեանց (բիւմա-դիզմ), կոկորդի հիւանդութեանց և կուրծքի հիւանդութեանց:

46. Լոյսը՝ մահուր օդին պէս՝ կենսատուէ: — Ինչ որ ալ ըլլայ տունը, մեծ կամ պզտիկ, համեստ կամ

փարթամ, պէ՛տք է որ մեծ եւ լայն պատուհաններ ունենայ, որպէս զի լոյսը, մաքուր օդը հեղեղօրէն ներս մտնեն: Լոյսն ու օդը այն միակ պերճանքն են զոր կրնայ վայելել ամենախոնարհ խրճիթը. բայց այս պերճանքը, առանձինն, չափ մը պերճանքներէ աւելի կ'արժէ. որովհետեւ կեանքն ու առողջութիւնը կը պահպանէ: Հոն ուր լոյս չմտնէր, բժիշկ կը մըտնէ: Պզտիկ ծաղիկները, դաշտաց խոտերը, ամէն տեսակ բոյսերը ստուերին մէջ չեն բուսիր. աճելու, ծաղկելու համար արեւ կ'ուզեն: Արդ, մարդկային առնկն ալ պէտք ունի արեւու. ստուերին մէջ, մութին մէջ, կը տխրի, կը թօշնի և կը հիւժի:

Եւ յաճախ պէտք է բանալ զանոնք, լայն պատուհանները: Ննջասենեկաց պատուհանները պէտք է ամբողջ օրը բաց մնան. որպէս զի նախորդ գիշերուան փակեալ ու ապականեալ օդը դուրս ելնէ և անոր տեղ մաքուր օդ գայ: Եթէ տան բնակիչք կուզեն որ առողջատուն մթնոլորտ մը շնչեն իրենք, պէտք է որ տունն օդաւորուի, պէտք է որ կանոնաւորապէս շնչէ տունը:

47. Իւղանքիկ եւ լուացում. — Խիստ ընտիր սովորութիւն մըն է սենեկաց պատերն իւղանքիկ ընել, վասն զի, շնորհիւ իւղանքիկին՝ դիւրին կ'ըլլայ առատ ջրով լաւ մը լուալ զանոնք՝ տարին մէկ անգամ:

Եւ լուացումը մաքրութեան պահանջումը չէ միայն: Խիստ կարեւոր կը դառնայ լուացումն երբ սենեկին մէջ գտնուած է հիւանդ մը և երբ սենեակը թաթաւուած է տարափոխիկ սերմերով: Ծաղկախոտէ, ժանտատենդէ վարակեալ անձի մը սենեակը պէտք է ժախքաւորն նիւթերով մաքրել, և այնուհետեւ բնակիլ այն սենեկին մէջ. առ այս, լուացման ջրոյն մէջ

կը խառնեն գրեթէ մէկ լիտր լուծում փեմակաւն քլորուոյ զոր կը գնեն գեղազործէն : Այս է միակ միջոցըն արգիլելու որ՝ պատերուն ու դառապայներու մէջ պահուած աղիտարեր ժահահոտ հիւլէք ընեն նորանոր զոհեր :

48. ձեմիշ եւ տարափոխիկ հիւանդութիւնք . — Տան մէջ տեղ մը կայ , մասնաւոր տեղ մը , որուն վրայ մեծ խնամօք հսկել կը պատուիրէ առողջաբանութիւնը եւ որուն վրայ մի քանի խօսք պէտք է ընենք հոս . այդ տեղն է ճեմիշը :

Ամէն ժամանակ , կոյանոցի մէջ գտնուած նիւթք փնասակար են առողջութեան . քանզի մարդկային աղբը կենդանեաց աղբէն նուազ աղտոտ ու վտանգաւոր չէ : Բայց երբ տան մէջ հիւանդ մը գտնուի , այդ նիւթք ո՛չ թէ միայն փնասակար կ'ըլլան առողջութեան , այլ եւ մահաբեր կը դառնան : Քանզի , գիտցէ՛ք թէ , չատ մը տարափոխիկ հիւանդութեանց սերմերը կը գտնուին նոյն խոկ ճիշդ հիւանդին կըղկըղանացը մէջ :

Այս բանին վրայ սոսկալի օրինակ մը յիշել կուգեմ ձեզ : 1882 ի հոկտեմբերին ագարակապանի մը աղջկը հիւանդացաւ ժանտատենդէ (թիֆո) , Հայրը՝ փոխանակ խորունկ թաղելու հիւանդին վտանգաւոր արտաթորութիւնները , զանոնք թափեց հաւքակի հողին վրայ : Այս հողն աւազուտ ըլլալով՝ չատ թափանցական էր , այնպէս որ կղկղանաց նիւթք մզեցան անոր մէջէն եւ գնացին՝ քանի մը մէթր խորութեամբ , ապականեցին ստորերկրեայ աղբիւր մը : Արդ , ճի՛շդ այս աղբիւրին ջուրն էր որ՝ խողովակներու միջոցաւ , քաղքին կէսն ամբողջ կ'արբուցանէր : Գիտէ՞ք , ի՛նչ պատահեցաւ : Սոսկալի հիւանդութեան

սերմերն՝ ջրին միջոցաւ՝ փոխադրուեցան մինչեւ քաղաք , եւ անոր հետ տարածուեցան տուներու մէջ , ժանտատենդի համաճարակ մը ծագեցաւ , հազարի չափ մարդիկ վարակուեցան , եւ հարիւրի չափ անձինք մեռան :

Մի՛ մոռնաք երբեք այս պատմութիւնը որ կը ցուցնէ թէ ի՛նչ սոսկալի հետեւանք կրնայ ունենալ՝ ըստ երեւութին ներքին անհոգութիւն մը , եւ յիշեցէք թէ հիւանդի մը արտաթորութիւնք՝ կոյանոցի մէջ նետուելէ կամ դաշտաց մէջ թաղուելէ առաջ , պէտք է միշտ ժահաբարձ նիւթով , քիչ մը փեմակաւն քրուով ոռոգուին :

Կը տեսնէք թէ , տան մը կոյանոցն է չարանենդ տուփ մը որ կը պարունակէ՝ դուրս փախչելու պատրաստ հիւանդութիւններ :

Անհրաժեշտ է ուրեմն ամրապէս գոցել այդ տուփը : Ուրիշ խօքով , ճեմիշներն այնպէս մը շինելու է որ ծակը լաւ խցուի փայտէ հաստ խուփով , կամ , որ ծակը լաւ խցուի փայտէ հաստ խուփով , զոր կը ծախեն լաւ եւս է , կափարջաւոր լականով զոր կը ծախեն պատրաստ : Յաճախ պէտք է օգաւորել ճեմիշները , առատ ջրով լուալ զանոնք եւ մանաւանդ պէտք է խիստ մաքուր պահել :

Փոսն՝ ուր կը հաւաքուին կղկղանաց նիւթք՝ պէտք է խնամով ծեփուած ըլլայ , եւ պէտք է պարբերաբար պարպել զայն : Դիւրին եւ միանգամայն խրքերաբար պարպել զայն : Դիւրին եւ միանգամայն խրքերաբար պարպել զայն : Դիւրին եւ միանգամայն խրքերաբար պարպել զայն : Դիւրին եւ միանգամայն խրքերաբար պարպել զայն : Դիւրին եւ միանգամայն խրքերաբար պարպել զայն :

Երբ տան մէջ գտնուի տարափոխիկ ախտէ վարակեալ հիւանդ մը , ամէն օր պէտք է քիչ մը փեմա-

կան բոլոր քաղիքի նեմիշին մէջ, որպէս զի փոխանցման սերմերը սպաննուին :

Ահա, բարեկամներս, ասո՛նք են այն գլխաւոր պայմաններն որոնցմով տուն մը առողջատուն կ'ըլլայ : Կը տեսնէ՞ք որ շատ պարզ ու դիւրին են : Անոնց համակերպելու համար հարուստ ըլլալու պէտք չկայ : Ամենէն աղքատը, քիչ մը ճարտարութեամբ, կրնայ զանոնք գործադրել, և հետեւաբար պարտի գործագրել : Անկէ՛ կախում ունի իր առողջութիւնը, իր կեանքը, իր ընտանեաց կեանքը : Շատ անգամ խի, ինչպէս ցոյց տուաւ եղբրական պատմութիւնը զոր ձեզ ըրի, հազարաւոր մարդոց կեանքն է որ կախում կ'ունենայ մէ՛կ մարդու մը ըրածէն : Վասն զի, բարեկամներս, ոչ ոք կրնայ՝ այս աշխարհի մէջ կղզիանալ իր նմանեաց մէջ, և ըսել. Իւրաքանչիւր ոք իրեն համար : Ո՛չ, պէտք է մանաւանդ ըսել. Իւրաքանչիւր ոք ամէնուհետեւ համար, եւ ամէնքն իւրաքանչիւրին համար :

Ան, որ իր առողջութիւնը կը պահպանէ, միանգամայն կը պահպանէ իր նմանեաց առողջութիւնը : Ան, որ անփութ կը գտնուի իր առողջութեանը մասին, որ բնութեան օրէնքներուն կ'անսաստէ, որ ըստ դիպաց կ'ապրի, այն մարդը մշտնջենաւոր սպառնալիք մըն է, կենդանի վտանգ մը՝ ամէն մարդոց համար, իր եղբարց համար :

Խ Ր Ա Տ Ն Ե Ր

Ամէն բան թող մաքուր ըլլայ բոլորտիդ :

Նախ՝ սենեակդ : Մի՛ աղտոտեր զայն : Փոշիոտ մուճակներով ցեխոտ կօշիկներով մի՛ մտներ հոն :

Բաց թող պասուհանները : Սրբէ՛ տախտակամածը, մաքրէ՛ ապակիները :

Լաւ օդ ու լաւ հոտ թող ունենայ սենեակդ :

Մի՛ աղտոտեր նոյնպէս ձեր տունը : Ծնողացդ օգնէ մաքուր պահելու զայն : Տունն օգաւորեւ սորվեցուր անոնց :

Երբ ձեմիշ երթաս, նայէ որ բան մը չաղտոտես, այնպէս որ երբ քենէ ետք ուրիշ մը երթայ՝ չգանի : Ճեմիշէն դուրս ելնելէ առաջ՝ քիչ մը ջրով մաքրէ զայն :

Անոր դուռը լաւ մը գոցէ, որպէսզի հոտը չտարածուի տան մէջ :

ԱՌԱՄՔ ԵՒ ՄՏԱԾՈՒԹԻՒՆՔ

Ի չգոյէ բեւեռի մը, ձին պայտը կը կորսնցընէ : Ի չգոյէ պայտի մը, ձիաւորն իր ձին կը կորսնցընէ : Ի չգոյէ ձիու, ձիաւորը կը կորսուի :

ՀԱՐՑԱՐԱՆ . — Մեր շնչիւք օդին որակն ի՞նչ բանէ կախում ունի գլխաւորապէս :

Տան մը գետինն ինչպէ՞ս ըլլալու է . — Խոնաւ գետին մը ի՞նչպէս կարելի է առողջագործել :

Ի՞նչ գիտէք տան դիւրքին վրայ՝ ցուրա, տաք եւ բարեխառն երկրներու համար :

Ի՞նչ բանի մերձակայութիւնք տան օդը կ'ապականեն . — Աղբի դեղերուն վրայ ի՞նչ գիտէք երկրագործական տեսակետով : Ինչո՞ւ համար պէտք չէ նորաշէն տան մը մէջ բնակիլ :

Պատուհաններն ինչպէ՞ս ըլլալու են . — Ի՞նչ կարեւորութիւն ունին :

Պատերը իւղաներկ ընելն ի՞նչ առաւելութիւն ունի :

Կոյանոցի մէջ գանուած նիւթք անփա՞ս են . — Ե՞րբ մահաբեր կը դառնան . — Յիշեցէք օրինակ մը . — Ինչպէ՞ս պահելու է ձեմիշները :

Մարդ կրնայ՞ կղզիացեալ ապրիլ իր նմանեաց մէջ . — Ուրեմըն ի՞նչ պարտաւոր է ընել :

Յիշեցէք մի քանի առողջապահական խրատներ, առածներ և մտածութիւններ :

ԻՆՆԵՐՈՐԴ ԽՕՍԱՆՅՈՒԹԻՒՆ

Ով որ կարեւորութիւն կուսայ մորթին՝

պարտի խնամել զայն

Գիտէք, բարեկամներս, թէ ո՛րչափ կարեւորութիւն կ'ընծայենք մենք ձեր մաքրութեան: Ձեր դէմքը, ականջները, վիզն ու ձեռքերը կը քնենք նախ ու այնպէս կ'ընդունինք ձեզ դասարան: Կը պահանջենք որ ձեր մարմնոյ այս ամէն մասերը լաւ մը լըւացուած ըլլան:

49. Մաքրութեան կրկնակի պէտքը. — Ինչո՞ւ համար պէտք է լըւացուիլ այդքան խնամօք:

— Մաքուր ըլլալու համար:

Շատ լա՛ւ: Բայց ինչո՞ւ համար պէտք է մաքուր ըլլալ:

Մարդ պէտք է մաքուր ըլլայ ի յարգանս իր անձին և ի յարգանս այլոց: Մենք ամէնա որ հոս ենք, մեծ և պզտիկ, աղքատ և հարուստ, կը փափաքինք բարեկիրթ, հաճելի մարդիկ ըլլալ. առ այս, կարեւոր է որ մեր անձն ըլլայ վայելուչ, հաճոյատեսիլ, պէտք է որ մեր մարմինն ըլլայ մաքուր, մեր հագուստները խողանակուած ու մաքրուած: Հոգ չէ զուստները խողանակուած ու մաքրուած: Հոգ չէ թէ ճոխ հանդերձութէ հարուստ չըլլանք, հոգ չէ թէ ճոխ հանդերձներ չունենանք, և սակայն, նուազ արժանի չենք ըլլար յարգանաց, ցորչափ յարգենք մենք զմեզ և կարող ըլլանք ամէնուն երեւիլ համարձակ, առանց ամչնալու:

Այսպէս, պէտք է մաքուր ըլլանք վայելչութեան համար և մեր անձին յարգանաց համար: Բայց ամէն այս չէ:

Պէտք է մաքուր ըլլանք առողջ մնալու համար:

Այս բանը զարմանք կը պատճառէ ձեզ: Մտքէ չէիք անցըներ թէ մաքրութիւնն առնչութիւն ունենար առողջութեան հետ: Աւա՛ղ, միայն ձեզի պէս դպրոցականները չեն որ մաքրութեան յարգը կ'անգիտանան: Հազարաւոր չափահաս մարդիկ ձենէ ագիտանան: Հազարաւոր չափահաս մասին և կ'ալրին աղտոտութեան մէջ, առանց գիտնալու թէ այս կերպով անգութ հիւանդութեանց ենթակայ կ'ըլլան:

Բարեկամներս, առողջ ըլլալու առաջին պայմանն է՝ մարմնոյ մորթին կատարեալ մաքրութիւնը: Եթէ միտք բերէք թէ ո՛րչափ աշխատութիւն պարտի կատարել մորթը, թէ ի՛նչ դեր ունի մորթը մեր կենաց մէջ, շատ դիւրին պիտի հասկընաք ըսածս:

50. Մորթին երեւ պաշտօնները. — Ի՞նչ ծառայութիւն կը կատարէ մորթը: — Բաւական ժամանակ կայ որ արդէն խօսած ենք ասոր վրայ. բայց, ձեր յիշողութեան մէջ նորոգելու համար ինչ որ արդէն ըսուած է այս մասին, լաւ կ'ըլլայ որ վերստին անցնինք անոր վրայէն:

Ա. Պաշտօնը. Եւ նախ մորթը կը ծառայէ զգալու: Մորթով է որ առարկայից հպումը կ'զգանք, ամէն մարդ ալ գիտէ այս բանը: Մորթին ուրեմն ռօտափման գործադրանքն է: Մորթին տակ ջղերէ կազմուած սքանչելի ցանց մը կայ. այս ջղերը նուրբ ու մանր են մազի պէս: Ասոնք են որ կ'զգանք և յետոյ այս զգացողութիւնները կը տանին մինչեւ գլուխը, մինչեւ ուղեղը որ մեր խմացականութեան կայանն է: Ամէն ինչ որ կրնայ մորթին հիւանդացընել, կրնայ նաև մէն ինչ որ կրնայ մորթին հիւանդացընել, ամէն ինչ որ կրնայ զօրացընել, գրգռել, կազդուրել մորթը՝

կրնայ նմանապէս բարեգործ ազդեցութիւն մը ունենալ մեր մարմնոց այս ջղերուն վրայ. այնպէս որ մեր ջղերուն առողջութիւնը, ուղեղի ջղերուն առողջութիւնն ալ միասին առնելով, կախում ունի մեր մորթի առողջութենէն:

Բ. Պատճօնը. Ուրիշ ի՞նչ բանի կը ծառայէ մորթը: — Կը ծառայէ շնչառութեան: Մեր առաջին խօսակցութեանց մէջ արդէն խօսած ենք ասոր վրայ. նորէն կրկնելու հարկ չկայ. Կը յիշէք անշուշտ որ եթէ դժբախտութեամբ մը մորթը շնչելէ դադարի, կենդանին կ'անշնչանայ կը մեռնի: Օր մը, Իտալիա, հանդիսի մը մէջ, թափօրի կառքերէն միոյն վրայ դրին մատաղատի մանուկ մը համակ ոսկեզօծ. անոր ամբողջ մարմնոյն վրայ խնամով փակցուցած էին ոսկեզօծ թղթի բարակ թերթեր: Թափօրը նոր ճամբայ ելած էր, երբ նշմարեցին որ կառքին վրայ՝ մանուկը դիակ դարձած էր: Թուղթը խափանած էր մորթին շնչառութիւնը, և անշնչառութիւնը յանկարծամահ ըրած էր խեղճ մանկիկը: Այսպէս ուրեմն, մորթին շնչառութիւնը անհրաժեշտ է կենաց. եթէ աղտոտութիւնը, իթէ իւզի ծեփ մը նեղէ այս շնչառութիւնը, թթուածինը կ'սկսի պակսիլ մեր կենաց վառարանին մէջ, առողջութիւնը կը խանգարի:

Գ. Պատճօնը. Այս է ամէնը: Ո՛չ, Մորթը երրորդ դեր մը եւս ունի, որ առաջնոց չափ կարեւոր է: Մորբը կ'արտաբորէ: Երբ կը քրտընինք, մորթն է որ այդ քրտինքը առաջ կը բերէ, կամ մանաւանդ մանրագիտական միլիոնաւոր գեղձեր են՝ որ նոյն իսկ մեր մորթի հիւսկէնին մէջ կը գտնուին:

Արդ, բարեկամներս, կենդանական ամբողջ մեքենային ամենէն փափուկ, ամենէն սքանչելի զսպա-

նակներէն մին է քրտընքի արտաթորումը: Հիմա կը հասկնաք ըսածս:

Գիտէք դուք թէ ի՞նչ է ջերմաչափը, և թէ ի՞նչպէս այս գործիքով կը չափեն մարմնոց բարեխառնութիւնը: Արդ, եթէ ուզէինք ձենէ իւրաքանչիւրին մարմնոյն բարեխառնութիւնը գտնել՝ անոր լեզունին տակ ջերմաչափ մը դնելով, պիտի տեսնէիք թէ ամէնուրեք ալ բարեխառնութիւնը նոյն է. ջերմաչափը ամէնուրեք համար ալ 37 աստիճան ցոյց պիտի տար (1):

Ամէնն այս չէ. եթէ այս փորձն ընէինք, չէ թէ հոս, այս սրահին մէջ, ուր բարեխառնութիւնը եղի ու հաւասար է, այլ Հիւսիսային բեւեռին մէջ, հիւսիսային սաստիկ ձմրան մէջ տեղ — 40° կամ — 50° ցուրտ ըրած ատեն, միևնոյն բարեխառնութիւնը, 37°, ցոյց պիտի տար միշտ ջերմաչափը. եթէ փորձը կրկնէինք, չէ թէ Լաբոնացիի մը վրայ, այլ Արաբացիի մը վրայ, +40 կամ +50 աստիճան կիզիչ բարեխառնութիւն ունեցող մթնոլորտի մը տակ, միևնոյն արդիւնքը պիտի ստացուէր: Այս փորձերը ցոյց կուտան ուրեմն թէ մարմնոյն բարեխառնութիւնն ամէն տեղ անփոփոխ է, թէ առողջ մարդուն բարեխառնութիւնը միշտ 37° է ինչպէս բեւեռներուն նոյնպէս և հասարակածին տակ:

Ի՛նչ, կ'ըսէք, դուրսը ո՛րչափ ցուրտ կամ տաք ալ ընէ, միևնոյն տաքութիւնն ունինք մեր ներսիդին:

Այո՛, բարեկամներս: Մարդկային վառարանն ա՛յնքան կատարելութեամբ կանոնաւորուած է որ՝ պարագային համեմատ, աւելի կամ նուազ օդ կը քա-

[1] Դուրսէն 37°, իսկ ներսէն 39° — 40° է մարմնոյն բարեխառնութիւնը:

չէ և իր բոցն աւելի կամ նուազ արծարծուն կ'ընէ, այնպէս որ մեր մարմնոյն բարեխառնութիւնը կը մընայ անփոփոխ: Եւ մեծ բարեխառնութիւն մըն է այս, վասնզի եթէ բարեխառնութիւնը իջնէր, հետեւանքը մահ պիտի ըլլար: Եւ եթէ բարեխառնութիւնը բարձրանար, դարձեալ մահ պիտի ըլլար հետեւանքը: Գիտէ՞ք թէ ի՞նչ կ'ըսուի մարմնոյն տաքութեան աւելնալը. — Տենդ կ'ըսուի: Տենդ ունեցող անձի մը վրայ ջերմաչափը կը բարձրանայ 40, 41 երբեմն իսկ 42 աստիճան: Եթէ այս բարձրացումը տեւէ, մահը շուտով կը հասնի:

Որպէսզի ողջ և քաջաւոր լինանք, բացարձակապէս պէտք է ուրեմն որ մեր բարեխառնութիւնը չխախտի 37⁰ էն վեր կամ վար: Վասն որոյ բնութիւնը պարգեւած է մեզ զօրաւոր գործարան մը որ անդադար դէմ կը դնէ մեր վառարանին սաստիկ տաքութեանը և զայն կը պահէ միւսնոյն աստիճանին վրայ:

Այդ գործարանը, մարբին գեղձերն են, որոնք անդուլ քրտինք կը հեղուն մարմնոյ մակերեւութին վրայ. քանզի այն տտենն իսկ երբ կը կարծէք թէ չէք քրտնիր, անզգալի արտաթորում մը, թեթեւ տամկութիւն մը կը թրջէ ձեր մորթը և, չոգիւնալով, կը պաղեցընէ զայն: Այս անընդհատ չոգիացումը առաջ կը բերէ յարատեւ ցրտութիւն. այս է ահա՛ գործողութիւնն որ ա՛յնքան սքանչելի կերպով կը կանոնաւորէ մեր բարեխառնութիւնը:

Արտաքին օդը երբ տօթագին ըլլայ, կամ երբ մարմնական աշխատութեամբ կենդանական աշխատութեամբ բորբոքի, դուրսէն կամ ներսէն մարմինը կրնայ չափազանց տաքնալ: Ուստի անմիջապէս, վտանգը խա-

փանելու համար, քրտնքին գործարանը կը կրկնապատկէ իր գործունէութիւնը, ջուրը մեր մարմնոյն վրայէն առատապէս կը հոսի և, չոգիանալով, արտաքին կամ ներքին տաքութեան աւելորդը կը ջնջէ:

Ընդհանրապէս, երբ օդը ցրտէ, արտաթորումը իր փոքրագոյն չափին կ'իջնէ, որպէսզի մարմինը բնաւ չկորսնցընէ այն թանկագին տաքութենէն որ առաջ կուգայ իր մէջ:

Եւ, ինչպէս կ'ըսէի, քրտնքին գործողութիւնն այնպիսի սքանչելի փափկութիւն մը, այնպիսի զարմանալի ճշդութիւն մը ունի որ, ինչ որ ալ ըլլայ կըլիման, կը յաջողի մեր բարեխառնութիւնը բերել ու պահպանել միշտ միակ կէտին, 37⁰ ին վրայ:

Կը տեսնէք որ մորթին այս երրորդ դերը միւս երկուքէն նուազ կարեւոր չէ: Թող մորթն այս պաշտօնը լաւ չկատարէ, և ահա անմիջապէս մարմնոյն տոնը լաւ չկատարէ, և ահա անմիջապէս մարմնոյն բարեխառնութիւնը կը խանգարի, վտանգաւոր կերպիւ կը տատանի. և ահա կեանքը մեծ վտանգի կ'ենթարկի:

51. Լուացում կամ լուացն. — Արդ, որպէսզի մորթն անխափան կատարէ այս անհրաժեշտ պաշտօնը, պէտք է որ ոչ ինչ նեղէ քրտնքի հոսումն ու չոգիացումը. պէտք է որ մորթը կատարելապէս մաշտուի ըլլայ, բոլորովին զերծ կեղտի անխափանցելի ջնարակէն որ կը ծածկէ զայն մի քանի աւուր մէջ՝ եթէ դարման չտանինք անոր:

Դարմանն է յաճախ լուալ մորթը խնամով, այնպէս որ կեղտի խառն՝ քանի կազմուի՝ ի բաց առնուի մորթէն, և մորթը մնայ մերկ, արտաքին օդին հետ ազատ շփման մէջ, և անոր հետ ուղղակի հաղորդակից:

Յարգարանք. խօսինք նախ գլխու և ձեռաց ա-

առաջ տեսայ այն լուացման վրայ զոր կը կոչեն յարդարանք :

Շատ անգամ, անտես կ'ընէք դուք այս խնամքը : Մանաւանդ ձմեռը, կան տղաքներ որոնք պաղ ջրէն կը վախնան և որոնք իրենց մատի ծայրովը կը լուացուին : Մորթի պաշտօնին և զայն միշտ թափանցական պահելու հարկին նկատմամբ ինչ որ սորվեցաք, ա'յն զձեզ կը պահէ, յուսամ, այդ անհոգութեան մէջ իյնալէ :

Ամէն առաւօտ, պէտք է յարգարուիլ առատ ջրով և խիստ պաղ ջրով : Երեսը միայն լուալը բաւական չէ. պէտք է առատ ջուր հեղուլ վզին վրայ, ա-կանջներուն մէջ և նոյն խակ, եթէ հարբուխ եղած չէք, բազուկներուն վրայ և կուրծքին վրայ : Այս առատ լուացումը խիստ շուտով ա'յնքան հաճելի կը դառնայ ձեզ, ա'յնքան առողջարար, ա'յնքան կազդուրիչ կ'զգաք զայն, որ մի քանի օրէն առանց անոր չէք կրնար ըլլալ :

Շաբաթն երկու անգամ պէտք է օճառել եւ լուալ գլուխը. զազիր հիւանդութիւններէ, ինչպէս գոմբուրեմէ (ֆէլիֆ) կամ ոջլոտութեմէ զերծ մնալու լաւ միջոցն ա'յս է :

Կէտ մը կայ որ՝ թէ և շատ կարեւոր է՝ բայց ձեռնէ շատերը զանց կ'ընեն. այն է ակռանեռու խնամքը : Կակուղ խոզանակով մը, զոր շատ աժան կը ծախեն, պէտք է ամէն առաւօտ ձեր ակռայները լուաք. եթէ ոչ կը փոխն, կը փշրին : Զեր ակռայները դեռ ա'յնքան նոր, ա'յնքան գեղեցիկ են որ կը կարծէք թէ միշտ պիտի տեսնեն : Զգոյշ եղիք. եթէ չխնամէք զանոնք, քիչ ժամանակէն կը սեւնան, կը փոխն, և, զձեզ շատ մը նեղելէ ետք, մէկիկ մէկիկ կ'իյնան :

Արդ, երբ ակռայներն այլ ևս իրենց տեղը չգտնուին և կերակուրները չփշրեն, ստամոքսն ալ շուտով կը տկարանայ :

Զեռքերուն գալով, պէտք է որ զանոնք լուաք



Զեռ. 12

օճառով ամէն անգամ որ աղտոտ ըլլան, ամէն անգամ որ ձեր աշխատութիւնը կամ խաղը լմնցընէք : Սովորութիւն ըրէք որ՝ առանց ձեր ձեռքերը լաւ մը լուալու՝ ո'չ կերակուր ուտէք, ո'չ պառկիք և ո'չ ներկայանաք ձեր ծնողաց կամ վարժապետաց առջեւ : Քիչ մը ջուր ձեր ձեռաց վրայ, խոզանակի հարուած մը ձեր զգեստուց եւ ձեր մագերուն, և ահա ներկայանալի վիճակ մը կ'ունենաք :

Լոգանք . Բայց երե-

սը, վիզն ու ձեռքերը լուալը բաւական չէ : Պէտք է յաճախ ձեր մարմինը լուաք : Դուք ամէնքդ՝ որ մատաղ էք ու առողջ, դուք պէտք չէ վարանիք գոնէ շաբաթը մէկ անգամ ամբողջ մարմնով լուացուիլ պարզ ջրով : Տաշտ մը, խոշոր սպունգ մը, ահա՛ ինչ որ պէտք է այս լուացմանց համար : Միայն թէ, ջանացէք որ լուացումը խիստ արագ կատարէք, շուտով սրբուիք, շուտով հագուիք՝ առանց պաղ առնելու : Պաղ ջրով լուացումը կէս վայրկեանէն առելի տեսելու չէ : Ամառ ձմեռ պէտք է կատարել զայն, և եթէ կա-

րող ըլլաք ամէն առաւօտ կրկնել, շատ լաւ բան մը քրած կ'ըլլաք. անոնց շնորհիւ այլեւ մսկոտ չէք ըլլար, այլ ցուրտին դէմ տոկուն կը դառնաք, հարբուխէ գերծ կը մնաք, պնդակազմ ու արթուն տըղաքներ կ'ըլլաք: Բնաւ մի՛ վախնաք պաղ ջրէն, այլ մանաւանդ սիրեցէք զայն. ձեր լաւագոյն բարեկամն է ան. մաքուր, կորովի, առոյգ կ'ընէ զձեզ:



Ձեւ 13.

Միտք պահեցէք մանաւանդ սա կանոնը. կերակուրէն ետք անմիջապէս պէտք չէ երբեք լողանալ: Այս էական կանոնին մոռացումը կրնայ ձեր մահուան պատճառ ըլլալ: Առ նուազն երկու ժամ սպասելու է կերակուրէն ետք և այնուհետեւ ջուր մտնելու է:

Ամառը, երբ փոշի կայ և երբ մարդ աւելի կը քրտնի, պէտք է ամէն օր ոտքերը լուալ: Անկողնէ ելած կամ անկողին մտած ատեն սովորութիւն ըրէք՝ ձեր ոտքերը դնել պաղ ջուրը, տաշտի մը մէջ և շուտով մաքրել զանոնք:

52. Հանդերձի մաքրութիւն. — Մի՛ մոռնաք թէ մորթին առողջութիւնը կը պահանջէ հանդերձի մաք-

րութիւն: Լուացուիլը, մաքրուիլը, խողանակուիլը ամէնն անօգուտ կ'ըլլան, երբ ամբողջ օրն հագած ըլլանք քրտինքով, փոշիով, կեղտով թաթաւուած հագուստներ: Այսպիսի հագուստներ՝ մեր մարմնոյն շուրջը կը կազմեն աղտոտ, ապականեալ մթնոլորտ մը՝ ժահաչոտ վտանգաւոր հիւլէներով բեռնաւորեալ:

Ո՛րչափ համեստ, ո՛րչափ խոշոր ալ ըլլան ձեր հագուստները, միշտ մաքուր պահեցէք զանոնք: Խոզանակեցէք զանոնք, ի հարկին լուացէք զանոնք՝ այս յոգնութենէն ազատելու համար ձեր մայրերը:

Մէկ խօսքով, բարեկամներս, խնամեցէք ձեր մորթը: Թարմ, մաքուր, քաջաւուղջ պահեցէք զայն: Եթէ վայելչութենէ, պարկեշտութենէ թեւադրեալ իսկ այս պատուէրին չհետեւիք, հետեւեցէք գէթ շահու թեւադրութեամբ. ձեր առողջութիւնն է, ձեր կեանքն է որ կախում ունի անկէ:

Խ Ր Ա Տ Ն Ե Ր

Առողջ ըլլալու համար, մաքուր ըլլալու է: Եթէ մորթիդ կարեւորութիւն կուտաս, մաքրէ զայն:

Առաւօտուն, երբ զարթնուս, լուա՛ գլուխդ, վիզդ, թեւերդ, կուրծքդ: Առատօրէն պաղ ջուր թափէ անոնց վրայ:

Պաղ ջրէն մի վախնար:

Նախ՝ ամօթ է, կորովի տղու մը համար, ջրէն վախնալ:

Յետոյ, խենդութիւն է: Պաղ ջուրը լաւագոյն բարեկամդ է. ան քեզ պիտի պարգեւէ կարմիր այտ, կարշնեղ բազուկ, զօրեղ կուրծք:

Պաղ ջուրը՝ պզտիկ քաջ մարդ մը պիտի ընէ զքեզ: Սիրէ՛ պաղ ջուրը, եթէ կը սիրես առողջութիւնդ:

Պաղ ջուրն ու մաքուր օդը երկու լաւագոյն բը-
 փիշկներն են :

Ամէն առաւօտ խողանակէ՝ ակռայներդ :

Եթէ գեղեցիկ ճերմակ ակռայներդ պահել կ'ու-
 զես , ամէն առաւօտ խողանակէ զանոնք :

Եթէ չես ուզեր չարաչար կերպով տառապիլ ակ-
 ռայներուդ երեսէն , եթէ չես ուզեր սեւցած , յետոյ
 փտած տեսնել զանոնք , եթէ չես ուզեր ծերունւոյ
 մը պէս ժողատ ըլլալ , ամէն առաւօտ խողանակէ՝
 զանոնք :

Ակռայի խողանակ մը երկու դահեկանի կրնաս
 գնել քաղքի շուկայէն : Առաջին խնայողութիւններդ
 այս գնման յատկացուր :

Շաբաթը մէկ անգամ , օճառէ՝ գլուխդ և առատ
 ջրով լուս՝ զայն :

Գեղեցիկ մազերդ երկար ատեն պահելու և ծե-
 րանալէ առաջ կուենտ չըլլալու լաւ միջոցն այս է :

Այս է դարձեալ լաւ միջոցը գերծ մնալու այն
 խորշիկի հիւանդութենէն որ գոնջութիւն կ'ըսուի :

ԱՌԱՄՔ ԵՒ ՄՏԱԾՈՒԹԻՒՆՔ

Եթէ մորթիդ յարգ կ'ընծայես , մաքուր պահէ
 զայն : Սրբուած ածելին երկար կը դիմանայ :

Պաղ ջուրը կը տաքցընէ արիւնը :

Նուազութիւն ջրոյ , առատութիւն ցաւոց :

Մարդ մաքուր պէտք է ըլլայ . նախ՝ ինքն իր ան-
 ձին համար և յետոյ այլոց համար :

ՀԱՐՑԱՐԱՆ . — Քանի՞ բանի համար պէտք է մաքրութիւ-
 նը . — Ո՞րն է մորթին առաջին պաշտօնը . — Ո՞րն է երկրորդը .
 — Ո՞րն է երրորդ պաշտօնը :

Որպէզդի անխափան կատարէ մորթն այս պաշտօններն . ի՞նչ
 խնամք տանելու է անոր . — Խօսեցէք առաւօտեայ յարգարանքի
 վրայ . — Խօսեցէք մարմնոյ լոգանքի վրայ :

Յիշեցէք մի քանի առողջապահական խրատներ , առածներ և
 մտածութիւններ մորթի մաքրութեան մասին :



ՏՍՍՆԵՐՈՐԴ ԽՕՍՍԱՅՈՒԹԻՒՆ

Թե ի՛նչ պէտք է ընել պահապանաց միջոցին

Մարդ՝ թէեւ խոհեմութեամբ ալ ապրի և նոյն իսկ
 գիտուն ըլլայ , թէեւ առողջաբանութեան կանոննե-
 րը գիտնայ և ճշդիւ ի գործ դնէ զանոնք , բայց
 դարձեալ գերծ չկրնար մնալ պատահարներէ , ան-
 կումէ , շան կամ օճի ժանիքէ , այրուցքէ , ևն :

Սակայն առողջաբանութիւնը այս մասին ծառա-
 յութիւն մը կ'ընէ մեզ , այսինքն մեզի կը սորվեցը-
 նէ թէ նմանօրինակ դժբաղդութիւն մը պատահած
 ատեն՝ մինչև բժշկին ժամանումը՝ ի՛նչ պէտք է ընել :

Ասոնք այնպիսի բաներ են որ գուշակութեամբ
 չեն գտնուիր . պէտք է սորվիլ . եւ երբ անգէտ ըլլանք
 անոնց , յաճախ սխալ բան մը կ'ընենք և փոխանակ
 ամուքելու , կը ծանրացընենք հիւանդութիւնը , վը-
 րաւորեալ , կը ծանրացընենք զայն , երբեմն իսկ մահաբեր :

ՅՅ . Վիրաւորի նախնական դարման . — Ի՛նչ
 պէտք է ընել երբ ծանր վէրք մը ստացած է մարդ
 և չէ կարող երերալ :

Պէտք է մեծ ուշադրութիւն ընենք որ չշարժենք
 զանի կամ չվերցընենք անդգոյշ , քանզի , եթէ ան-
 դամներէն մին կոտորած ըլլայ , սխալ շարժում մը կըր-

նայ մտերուն մէջէն դուրս հանել ոսկորներու բեկորները, և բեկումն, այսպէս, կրնայ դառնալ խիստ վտանգաւոր:

Եթէ բազուկը կամ սրունքն է կոտրած, նախ պէտք է կոտրած անդամին բոլորտիքը զետեղել շատ պարզ փոքր գործի մը, որպէսզի չծալլուի և չպատռի այն անդամը. երեք կամ չորս փայտիկներ, երեք կամ չորս տափակ տախտակիկներ՝ եթէ բազկին կամ սրունքին երկայնութեամբը դրուելով՝ երկու թաշկինակով լաւ մը սեղմուին, կատարելապէս կը բաւեն:

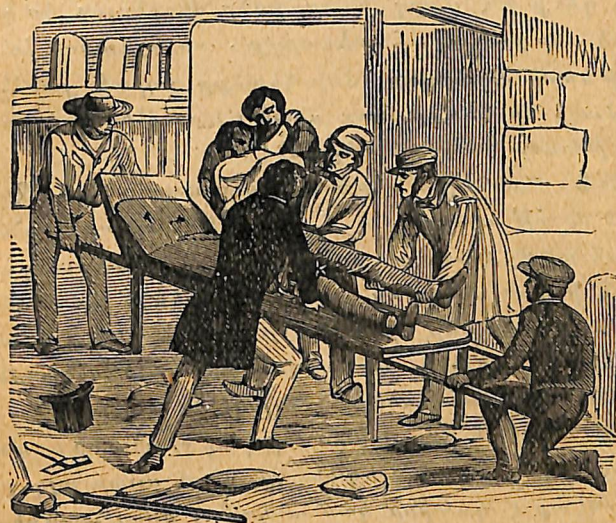


Ձեւ 14.

Այս ընելէ ետք, պէտք է երթալ պատգարակ մը բերել, և եթէ պատգարակ չգտնուի, պզտիկ սանդուղ մը, որու վրայ անկողին մը ձգուած ըլլայ: Առ նուազն երեք անձ պէտք է վերցընելու համար մարդ մը որու սրունքը կոտրած է: Սռաջինն իր վիզը կուտայ վերաւորեալին որ երկու թեւերովը կը փաթթուի աւոր, ան եւս, ի կարգին, կը բռնէ վերաւորին մէջքէն: Երկրորդն իր երկու ձեռքերը բացած՝ կը դնէ կռնակին ու երաստանին տակ, որպէսզի իրանը վերցընէ: Վերջապէս երրորդը խորտակեալ անդամը կը վերցընէ զգուշութեամբ: Նշանը տրուելուն պէս, այս

երեք անձինք, ամէնը մէկ պէտք է գործեն, ամէնը մէկ պէտք է վերցընեն հիւանդը և կամաց մը դնեն պատգարակին վրայ:

Բուժակներ. Բանի որ վիրաւորեալ անդամոց վրայ կը խօսինք պէտք է ըսեմ ձեզ թէ ո՛րչափ վտանգաւոր բան է՝ այդպիսի պարագայի մէջ՝ ապուշի պէս դիմել բուժակի կամ վնակի. այսպէս վարուողն իր



Ձեւ 15.

զգիտութիւնը ցոյց կուտայ եւ ինքզինքը կ'ենթարկէ խիստ ծանր վնասգի: Երբ մարդ մը ինկած է և այլեւս չկրնար գործածել իր սրունքը կամ թեւը, բժշկէն զատ ոչ ոք կրնայ որոշել թէ կոտրած է ոսկորը, թէ պարզապէս դարձ պատռահած է: Բուժակը, որ ուսուում առած չէ, որ մինչեւ անգամ չգիտեր թէ մեր անդամներն ի՛նչպէս շինուած են ի ներքուստ, բան մը

քերուէն մէջ, օգ մը՝ որ քիչ թթուածին ունի և ապականեալ է բնածխական թթուով. բայց ոչինչէն լաւագոյն է այս եղանակը որու շնորհիւ հազարաւոր անգամներ վերստին կենդանութիւն առած են խեղճեր որոնք պիտի մեռնէին:

Ինչ որ ալ ըլլայ արհեստական շնչառութիւն հաստատելու կերպը, երկար ատեն շարունակել պէտք է զայն: Տեսնուած են ջրահեղձներ որոնք տասը ժամ խնամք և անբնդատ օգնութիւն վայելելէ ետք՝ վերըստին կենդանութիւն առած են:

Առանց ընդմիջման, առանց վճատութեան, պէտք է յարատեւ կերպով փոխն ի փոխ ուռեցընել և իջեցընել այն անշարժ կուրծքը՝ մինչեւ որ վերջապէս թեթեւ սարսուռ մը, կիսովի հառաչ մը, շրթանց կամ արտեւանանց ո եւ է աննշմարելի չարժու՛մ մը յայտնէ կենաց վերադարձը: Այն ատեն առանց նախկին գործողութիւնները դադրեցընելու, խիստ տաք անկողնոյ մը մէջ դնելու է հիւանդը. կիզիչ աւազով լի քսակներով, տաք ջրով լի շիշերով շրջապատելու է անոր մարմինը, վերջապէս կարելին ի գործ դնելու է պահպանելու և հրահրելու համար առաջին կայծը, և այսպէս, բռնկցնելու կենաց վառտրանը:

Ճիշդ միւսնոյն խնամքն ու հնարքն ի գործ դնելու է երբ հարկ ըլլայ սթափեցընել կախուած մարդ մը, կամ բնածխական քրուով, կոյանոցի կազերով անշնչացեալ անձ մը, վերջապէս բոլոր անոնք որոնք՝ ո եւ է կերպիւ թթուածինէ զուրկ մնալով՝ մեռնելու վտանգին մէջ են:

Գիտէք դուք թէ կենդանիներ կան որոց խածուածք կամ խայրուածք խիստ վտանգաւոր է. այս կենդանիներն են կատաղի շուներ, իժը, կաբինը,

նեխեալ դիակներու վրայ նստող ճանճեր: Շատ օգտակար է գիտնալ թէ այս պարագայից մէջ ի՞նչ ընել պէտք է՝ փարատելու կամ թեթեւցընելու համար վտանգը:

55. Կատաղած շուն եւ անոր խածուածք. — Ամենէ վտանգաւորէն, կատաղի շան խածուածքէն սկսինք:

Ամենէ լաւն է, անտարակոյս, այդպիսի վտանգի մը չհանդիպիլը. և ասոր համար պէտք է որ շուն ունեցող ամէն մարդ ուշադիր հսկէ անոր վրայ և չվարանի զայն սպաննել երբ ուրիշ կատաղի շուն մը խածած է զայն, կամ երբ կատաղութեան ո եւ է նըշան մը ցոյց կուտայ:

Ձեզ համար խիստ պարտականութիւն մը համարեցէք ձեր շունն սպաննել երբ կասկածիք թէ կատաղած ըլլայ կամ թէ կատղելու վրայ ըլլայ. եթէ չսպաննէք ահարկու պատասխանատուութիւն մը կը բերէք ձեր վրայ, սոսկալի դժբախտութեանց սկզբնապատճառ կ'ըլլաք:

Եւ լաւ գիտցէք թէ կատաղութեան առաջին ըսկզբնաւորութիւնը շատ անորոշ են, դժուարանկատ են, կասկածելի է այն շունն որ տխուր է, որ մուծանկիւններ կը քաշուի, որ երբեմն չուզեր կերակուրըն ուտել, երբեմն ալ անյագաբար անոր վրայ կը յարձակի, որ ժամանակ ժամանակ, մազերը ցցուած, նայուածքն անօրինակ՝ կը հաչէ առանց պատճառի. նայող շունը կատաղած է արդէն: Եթէ ջուր խմելն ալ այդ շունը կատաղած է արդէն: Եթէ ջուր խմելն ալ տեսնէք, մի՛ վստահիք դարձեալ. հիւանդութեան առաջին աւուրց մէջ, կատաղած շունն ըստ սովորականին կը խմէ:

Երբ կատաղած շուն մը խածած է մէկը՝ պէտք է

գլխաւորապէս թոյնը հանել մարմնէն կամ թէ զայն ջնջելու աշխատիլ վէրքին մէջ :

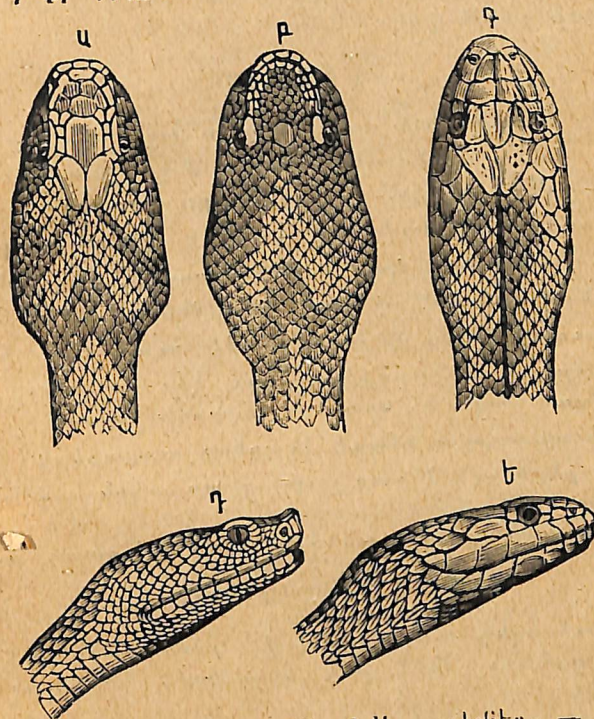
Թոյնը հանելու համար , պէտք է զմեղինով լայնցընել վէրքը , պէտք է զայն սեղմել , ծծել , վերջապէս պէտք է առատօրէն արիւննել զայն : Յետոյ , ջնջելու համար թոյնը զոր կարելի չեղաւ հանել , պէտք է արիւրաբար խաւել վէրքը՝ սպիտակ կարմրութեամբ տաքցած երկաթ մը մխելով վէրքին մէջ : Երբ սաստիկ տաք ըլլայ երկաթը , ձեր կարծածին չափ ցաւ չը պատճառեր :

Եթէ գտնուիք այնպիսի տեղ մը ուր կարելի չէ ընդունիլ անմիջական օգնութիւն , կարեւոր է՝ օգնութեանց սպասուած միջոցին՝ չթողուլ որ արիւնը թոյնը տանի երակաց մէջ և զայն տարածէ ամբողջ մարմնոյն մէջ ուր այլեւս կարելի չըլլար անոր ազդեցութիւնը ջնջել : Առ այս , վէրքին վերի կողմէն ամուր կերպով կապելու է անգամը , կապն ի՛նչ կ'ըլլայ թող ըլլայ , փոյթ չէ . առաջան , չուան , ծնրակապ , գօտի , փողկապ . շատ ուժով պէտք է սեղմել որպէսզի արեան ընթացքը բոլորովին դադրի :

56. Թունաւոր կենդանեաց խայրումք . — Կարիճի , իժի կամ ածխախոտ գանձի խայթումքի համար տարուելիք խնամքները ճիշդ ու ճիշդ նոյն են :

Իժին առթիւ՝ տեղն է ըսել թէ , մեր երկրին մէջ այն է միակ քունաւոր օձը , այն է միակ օձն զոր բնութիւնը զինած ըլլայ թոյնի գեղձով ու սնամէջ ախտայնորով որոնք այնքան սքանչելի գործի մը կը կազմեն սպաննութեան համար : Անմեղ լորսուն այս գործիքներէն մէկն ալ չունի . չարիք ընելու անկարող է բոլորովին , խեղճ անասունը . և շատ անիրաւ տեղը կ'սպաննեն զանի . քանզի օդ տակար կ'ըլլայ ու

տեղով դաշտամուկերն , շիկամուկերն և հնձոց ուրիշ թշնամիներ : Իժէն միայն զգուշացէք , իժէն զոր կարելի է ձանձնալ իր հասակէն որ՝ ուրիշ օձերու նայելով՝ փոքր կ'ըլլայ (երբեք մէկ մէթրէն աւելի չըլլար



Ձեւ 16. — Ա . Բ . Դ . Ե . Իժի գլուխներ . —
Գ . Ե . Լորսուի գլուխներ :

և քիչ անգամ մէկ մէթրի կը հասնի) . իր տափակ գլուխէն , իր ցուկէն որ կնճիթի ձեւով գէպ ի վեր բարձրացած է քիչ մը :

Ամէն ձանձ՝ որ գիակի մը հիւթերը ծծած է՝ վատանգաւոր է . անոր խայթումքը կրնայ մահացու ըլլ

լալ: Ասոր համար ան որ խորունկ չթաղեր մեռած կենդանիները, կատու, շուն, հաւ, ևն. ան որ ըստ դիպաց կը նետէ զանոնք մացառներու մէջ կամ կը թողու դաշտաց երեսը, այնպիսին կը թերանայ իր պարտուց մէջ. իր կեանքն և իր նմանեաց կեանքը վտանգի կ'ենթարկէ:

ԽՐԱՏՆԵՐ

Մի' նմանիւր վախկոտ, խենդ ու աղտոտ տղոց որոնք իրենց անձեռոցին ծայրը միայն թաթխելով կանքին մէջ, անփոյթ կերպով կը լուացուին:

Դու, որ կը փափաքիս առոյգ և զօրաւոր ըլլալ, լուա' գլուխդ պաղ ջրով' նոյն իսկ սաստիկ ձմրան մէջ: Խնամով մաքրէ աչքերդ, ականջներդ, վիզդ:

Շուտով մը քիչ մը ջուր թափէ ուսերուդ, բազուկներուդ և կուրծքիդ վրայ: Լաւ մը սրբուէ և անյապաղ հադուէ, որպէսզի հարբուխ չըլլաս:

Յետոյ լուա և օձառէ ձեռքերդ ու ոտքերդ:

Ոտքերն ալ՝ ձեռաց չափ՝ պէտք ունին ամէն օր լուացուելու:

Այս բանն ընելու չմոռնաս և ո'չ մէկ առաւօտ:

ԱՌԱՄՔ ԵՒ ՄՏԱԾՈՒԹԻՒՆՔ

Դուն գրեզ պաշտպանելով, քու նմաններդ կը պաշտպանես: Դուն քեզ մեծացելով, անոնց ալ կը մեծասես:

Ամէն կենդանի ալ գիտէ թէ ինչ բան առողջարար է իրեն համար. մարդը միայն չգիտեր. պէտք է որ սորվի:

Մարդիկ ամենէն շատ իրենց կեանքը կը սիրեն և ամենէն քիչ անոր կը խնայեն:

Ով որ կ'ուզէ երկար ճամբորդել կը խնայէ իր հեծանելոյն:

ՀԱՐՑԱՐԱՆ. — Ի՞նչ նախնական դարմաններ տանելու է վերաւոր մարդու մը. — Այս պարագային մէջ բուժակի դիմելն ի՞նչ վտանգ ունի:

Ջրահեղձն ինչպէ՞ս կը մեռնի. անոր համար որ ջուր կը լլածէ. — Ի՞նչպէս կը կատարեն արուեստական շնչառութիւնը:

Անշնչացեալ մը ինչպէ՞ս կը դարմանեն:

Ի՞նչ նշաններով կարելի է ճանչնալ թէ շուն մը պիտի կատարի. — կատարի շան խածուածքն ինչպէ՞ս կը դարմանեն:

Թունաւոր ի՞նչ կինդաններ կը ճանչնաք. — Ի՞նչ դարման տանելու է այդ կենդանեաց խայթուածքին. — Ի՞նչ մասնաւոր նշան ունի ճանչցուելու. — Լորտուն փսասակա՞ր է. ի՞նչ օգուտ ունի:

Դիակի վրայ նստող ճանճերը անփութ են. — Ի՞նչ ընել պարտաւոր ենք կենդանեաց դիակը:

Յիշեցէք մի քանի առողջապահական խխտներ մորթի մաքրութեան մասին, և մի քանի առածներ ու մոածութիւններ՝ անձնական և ընդհանուր առողջապահութեան մասին:

ՏԱՄԱՆԱԿԱՆՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ՍՈՍԱԿՅՈՒԹԻՒՆ

Թե ի՛նչ պէտք է ընել բուժաւորմանց միջոցին,

հիշանդուքեանց միջոցին

53. Թունաւորում. — Ամենէն լաւն, հարկաւ, չթունաւորին է: Այս բանը կ'ըսեմ անխորհուրդ տըղայոց համար, որոնք՝ ծնողաց պատուէրներն ու արգելքները մոռնալով՝ կը դաշին ամէն բանի զոր կը գտնեն, և կը ճաշակեն ամէն պտղէ զոր կը տեսնեն՝ նոյն իսկ եթէ չճանչնան զայն:

Բայց վերջապէս, միշտ պիտի գտնուին անխորհուրդներ կամ տգէտներ որոնք պիտի թունաւորուին սխալմամբ. ուստի աղէկ է գիտնալ թէ դժբախտութեան

թիւնն եկած միջոցին ի՞նչ պէտք է ընել:

Նախնական դարման. Թոյնն ինչ որ ալ ըլլայ, նախ և առաջ պէտք է փսխել տալ հիւանդին, որպէս զի արտաքսէ Թոյնը: Այս բանին համար, շատ լաւ կ'ըլլար եթէ առձեռն ունենայինք դեղաչափ մը որ ծաղցուցիչ և զայն կըլլել տայինք անոր: Բայց քիչ անգամ կը պատահի որ այս դեղն ունենանք պատրաստ. այն ատեն անոր տեղ պէտք է տալ գաղջ ջուր, և պէտք է մատը մոցնել հիւանդին կոկորդը՝ գրգռելու համար փսխումը:

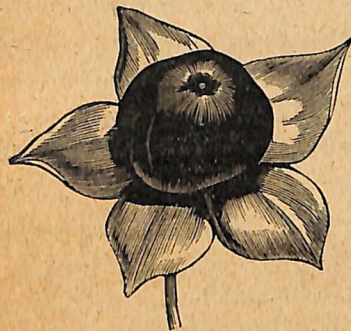
Բայց երբեք չենք կրնար ապահով ըլլալ թէ Թոյնըն ամբողջ փոխուած է: Նոյն իսկ շատ անգամ, որ ծաղցուցիչ տրուելէ առաջ՝ արդէն մարսուած կ'ըլլայ Թոյնը: Պէտք է ուրեմն ուրիշ միջոցի մը դիմել. այն է հիւանդին տալ այնպիսի դեղ մը որ դէմ դրնէ Թոյնին, չեզոքացընէ զայն, դեղրափ մը պէտք է խմցընել հիւանդին:

Յայտնի է թէ դեղթափն ամէն պարագայի մէջ նոյն չկրնար ըլլալ. Թոյնին համեմատ կը տարբերի դեղթափը:

58. Փոսփորով բուժուորում. — Ամենէն յաճախ պատահած թունաւորումը լուցկիով, կամ աւելի ճիշդ, լուցկիի փոսփորով թունաւորումն է: Շատ անգամ այս դժբախտութիւնը կը պատահի փոքր տղայոց որոնք չեն գիտեր թէ ինչպիսի վտանգի կ'ենթարկուին լուցկի դնելով իրենց բերանը: Եթէ հիւանդը սաստիկ ցաւ կ'զգայ, եթէ մկնածգտութիւն կ'ունենայ, եթէ փսխած նիւթերը սխտորի հոտ կ'արձակեն, նշան է թէ թունաւորումը փոսփորով եղած է. զայս ստուգելէ ետք, պէտք է անմիջապէս դարձեալ փրսխել տալ անոր որ ծաղցուցիչ դեղով կամ գաղջ ջրով:

Յետոյ, գաւաթ մը շաքարոտեալ ջրոյ մէջ, պէտք է մէկ երկու սուրճի դգալ բեւեկնի խսկութիւն (էսսենսը դէրէպէնդին) լեցընել և տալ հիւանդին. այս է միայն փոսփորի ճշմարիտ դեղթափը: Եթէ բեւեկնի խսկութիւն չգտնուի, անոր տեղ պէտք է խմցընել տասը-տասնըհինգ հաւկթի ձերմուց՝ զանոնք հարելով մէկ լիտր մաքուր ջրոյ մէջ:

59. Շիկատակով բուժուորում. — Ուրիշ յաճախադէպ թունաւորում մըն ալ՝ որ կը տեսնուի տղայոց վրայ՝ շիկատակով (պէլլասոն) թունաւորումն է: Կը ճանչնա՞ք այս վտանգաւոր խտրը: Եթէ չէք ճանչ-



Ձեւ 17. —

Շիկատակի պտուղ

նար, աղաչեցէք մէկուէն որ անոր տունկը ցոյց տայ ձեզ. Շիկատակն ամէն տեղէ աւելի կը գտնուի մութ հեղեղատներու մէջ, քարերու, մացառներու, աւերակներու մեջտեղումները: Անոր տերեւները մութ կանաչ գոյն ունին, ծաղիկները մութ ծիրանեգոյն են, ատամնաձեւ բաժակի ձեւով.

հատապտուղները կը նմանին պզտիկ կեռասներու. յետոյ կը կարմրին, յետոյ կը սեւենան. փայլուն կը դառնան. բայց սոսկալի կերպով թունաւոր են անոնք. Շիկատակը դառն ու նոզկալի հոտ ունի. այս նշաններէն կրնաք ճանչնալ զայն:

Շիկատակի մէկ հատապտուղը միայն կը բաւէ մեռցընելու: Այս մահաբեր պտուղներէն ճաշակող խեղճին վրայ յաջորդաբար հետեւեալ նշանները կը տես-

նուրն . նողկանք , սաստիկ ծարաւ կ'զգայ , կոկորդը կը սեղմուի , մկնաձգտութենէ անդամները կը ցընցուին , սուր ճիւղեր կ'արձակէ , յետոյ յանկարծ աղետաբեր թմրութիւն մը կը տիրէ վրան , մորթը կը դեղնի ու կը պաղի , շնչառութիւնը կը դժուարանայ :

Ասոր դեղթափն է քանի մը կրամ աղաղ (դանէն) : Բայց ասոր առձեռն պատրաստ գտնուիլը հազուադէպ է : Ուստի մինչեւ որ աղաղը գնուի և բժիշկը հասնի , պէտք է՝ ամէն կէս ժամ անգամ մը՝ մեծ գաւաթ մը սեւ խահուէ խմցընել որ շատ զօրաւոր ըլլալու է :

60. Սուկկով բուժուարում . — Աղաղը և , անոր չգտնուած ատեն , խահուէն նոյնպէս դեղթափ են բուժուար սուկկերու համար : Բայց ամենէն լաւ է վտանգէ գերծ մնալ՝ ուտելով միմիայն այնպիսի սունկեր զորս քաղած կամ քննած է իրագէտ անձ մը : Իբր ընդհանուր կանոն , զգուշացէք այն սունկերէն որոց երեսը խոնաւ , մածուցիկ է , հոտը նողկալի , և որոյ միսը կը կապուտնայ կամ կը կանաչի երբ վայն կոտրենք :

61. Ժանգառով բուժուարում . — Ժանգառը սաստիկ թոյն մըն է որ կը կազմուի չկլայեկուած կամ լաւ չկլայեկուած պղնձէ ամաններուն վրայ , մանաւանդ ա՛յն ատեն երբ կերակուրք՝ անոնց մէջ եփուելէ ետք՝ անխոհմարար կը թողուին դարձեալ անոնց մէջ մինչեւ որ պաղին : Ժանգառի լաւագոյն դեղթափն է լիտր մը շաքարոտեալ ջուր որուն մէջ խառնուած ըլլայ 12-15 հաւկի հարուած ներմկուց :

Ասոնք են ահա այն առաջին խնամքները զորս պէտք է տալ , երբ այս դժբախտութիւններէն մին կամ միւսը կը պատահի : Բայց յիշեցէք թէ ասոնք՝

մինչեւ բժշկին ժամանումը՝ առժամանակեայ օգնութիւն են և ո՛չ ուրիշ բան : Բժիշկը միայն կրնայ ապահովութեամբ տալ ձգմարիտ դարմանները և , ըստ կարելոյն , նորոգել ցաւուն աւերածները : Եւ սակայն մեծ բարեբախտութիւն մըն է արդէն , եթէ յաջողած էք , մինչև բժշկին ժամանումը , ապրեցընել խեղճ արկածեալը : Շատ անգամ կեանքն ազատած կ'ըլլաք ատով :

62. Հիւանդապահուարում . — Արդէն քանի մը բան ըսած եմ ձեզ հիւանդապահութեան մասին : Մեր վերջին խօսակցութիւնն աւարտելէ առաջ , կը փափաքիմ վերստին այդ նիւթին վրայ խօսիլ :

Հիւանդութիւնն ի՛նչ որ ալ ըլլայ , յիշեցէք թէ հիւանդ մը երկու բանի պէտք ունի . մաքուր օդոյ և հադարտութեան :

Արդէն բաւական խօսած եմ մաքուր օդոյ վրայ : Միայն գիտցէք թէ , որպէսզի օդը մաքուր ըլլայ , պէտք է որ սենեակն ու անկողինը խիստ մաքուր ըլլան , կատարելապէ՛ս մաքուր . անկողնոյ սաւաններն ու հիւանդին ճերմակեղէններն ըստ կարելոյն յաճախ փոխուելու են , ամէն օր՝ եթէ պէտք ըլլայ :

Հիւանդին անկողինն երբեք յարգարելու չէ անկողնոցի մէջ և կամ անկիւն մը ուր ժահահոտ հիւլէք պիտի գիղուէին , Պէտք է որ օդն անոր բոլորտիքը խաղայ պտտով :

Հանգստութեան գալով , ապաքինման համար էական պայմանն է այն : Հանգարտութիւնը , լուրկան պայմանն է այն : Հիւանդին շուրջը . այցելութիւններն տրեւելու են հիւանդին շուրջը . այցելութիւններն արգելելու է . խօսելու չէ ո՛չ բարձր և ո՛չ ցած ձայնով . ո՛չ ոք գտնուելու է անկողնոյն բոլորտիքը , բաց ի անոնցմէ զորս հիւանդը կը փափաքի տեսնել

կամ որոնց պէտք ունի ան. ահա՛ ինչ որ պէտք է հիւանդի մը սենեկին մէջ:

63. Տարափոխիկ հիւանդութիւնք եւ հակաճնխանք. — Ասոնք են ահա այն զգուշութիւններն որոնցմով շրջապատելու է հիւանդութենէ տառապող անձ մը՝ ինչ որ ալ ըլլայ անոր հիւանդութիւնը: Բայց կան յատուկ միջոցներ զորս ձեռք առնելու է երբ ցաւն ըլլայ տարափոխիկ. Ամէնուն ալ նպատակը մէկ է. Ձնջել անսեսանելի ժահանգոս հիւլէներն որոնք կ'արձակուին հիւանդէն եւ որոնք փոխանցման գործի ու միջոց են:

Ասոր համար, պէտք է առատ կերպով գործածել ժանսահալած, հակաճնխական նիւթեր. Ձէնկի քլորուկ, փենական թթու: Այս հականեխական նիւթերը շատ զօրաւոր են, և դիւրագնի կը պատրաստուին հետեւեալ կերպով՝ գործածութեան համար:

Ձէնկի քլորուկ. — Կ'առնեն 30 կրամ զէնկի քլորուկ և կը հալեցընեն 1 լիտր ջրոյ մէջ:

Փենական քրու. — Կ'առնեն 20 կրամ փենական թթու և կը հալեցընեն 1 լիտր ջրոյ մէջ:

Այս լուծումներով լեցուն բաժակակաշներ կը դրուին սենեկին անկիւններն ու հիւանդին անկողինն տակ: Հիւանդին կզկզանքն՝ ճեմիչի մէջ թափելէ կամ ուրիշ տեղ մը դնելէ առաջ՝ պէտք է այս ժանտահալած հեղուկ նիւթերէն մէկով կամ միւսով ուռուցուն: Հիւանդին համար գործածուած ճերմակեղէնը՝ այս լուծումներէն միոյն մէջ քանի մը ժամ թողելէ առաջ՝ երբեք լուալու չէ հասարակաց լուացարանի մէջ:

Որչափ որ կարելի է, պէտք է առանձնացնել հիւանդը, այսինքն պէտք է հիւանդին քով մտցընել

այն անձերը միայն որոց խնամքն անհրաժեշտ են անոր: Եւ այս անձինք, երբ սենեկէն դուրս ելնեն, առաջ պէտք է որ իրենց հագուստը փոխեն և փենական թթուոյ լուծմամբ լուացուն, ու այնուհետեւ խառնուին տան միւս բնակչաց մէջ:

Այս մանրազնին միջոցներուն, այս խիստ զգուշութեանց շնորհիւն է որ կարելի կ'ըլլայ տեղւոյն մէջ խեղդել տարափոխիկ հիւանդութիւնը, սպաննել զայն, իր սոսկալի թռիչք դեռ չստացած, և հեռուները դեռ չտարածուած: Այսպէստ'ով է որ կարելի կ'ըլլայ սահմանափակել ցաւն և ազատել հարկւրաւոր, հազարաւոր կեանքեր: Հետեւաբար, ամէն մարդու պարտականութիւնն է՝ առանց զանցառութեան ի գործ դնել այս ամէն խնամքները իր բոլոր եռանդեամբ և իր բոլոր խելքով:

Խ Ր Ա Տ Ն Ե Ր

Բարեկամ, առաջ կը կարծէիր թէ ոչ ինչ ընելու է առողջ ըլլալու համար:

Հիմա, ասոր հակառակը սորվեցար:

Առողջ ըլլալու համար, ուշագիւր և խոհեմ ըլլալու է:

Ապագային, ուրիշ շատ զգուշութիւններ պիտի սորվեցնեն քեզ, որոնք շատ յարգի են առողջութիւնը պահպանելու համար:

Առ այժմ, լա՛ւ ի միտ առ հետեւեալը.

Շատ անգամ, դո՛ւ ես առողջութեանդ տէրը:

Կրնաս առողջ մնալ, եթէ ծնողացդ ու վարժապետացդ ազդարարութիւնները մտիկ ընես:

Կրնաս դուն քեզ հիւանդ ընել կամ դուն քեզ մեռցընել՝ եթէ անխոհեմ ու անփոյթ մէկն ըլլաս:

Քեզ կ'իյնայ ընտրել հիւանդութիւնը կամ առողջութիւնը:

ԱՌԱԾՔ ԵՒ ՄՏԱԾՈՒԹԻՒՆՔ

Իւրաքանչիւր օր կրնայ ազդեւ մեր առողջութեան վրայ՝ ի լաւն կամ ի յոռին :

Ամենէ լաւ բժշկութիւնը բժշկի պէտք չունենալն է : Գիտութիւնը կարողութիւն է :

ՀԱՐՅԱՐԱՆ . — Թունաւորմանց մէջ նախնական դարմանն ի՞նչ է :

Փոսփորով թունաւորման ախտանշանն որո՞նք են . — Փոսփորի դեղութեան ի՞նչ է . — Ինչպէ՞ս գործածելու է . — Շիկաւտակն ո՞ւր կ'աճի . — Ի՞նչ նշաններով կարելի է ճանչնալ զայն . — Շիկաւտակով թունաւորման ախտանշանն որո՞նք են . — Ի՞նչ է անոր դեղութեան :

Թունաւոր սունկն ինչպէ՞ս կարելի է ճանչնալ . — Ի՞նչ է անոր դեղութեան :

Ի՞նչ երկու բաներ պէտք են գլխաւորաբար հիւանդին :

Հակաճեխական նիւթոց նպատակն ի՞նչ է . — Յիշեցէք մի քանի հակաճեխական նիւթեր և ըսէք թէ ի՞նչպէս պէտք է գործածել զանոնք . — Հիւանդապահ ի՞նչ զգուշութիւն ընելու են, եթէ հիւանդութիւնն ըլլայ տարափոխիկ :

Յիշեցէք մի քանի առողջաբանական խրատներ , առածներ և մտածութիւններ :

ՏԱՍՆԵՐԿՈՒՆԵՐՈՐԴ ԽՕՍԱԿՅՈՒԹԻՒՆ

Վերջին դասը

64. Ամփոփում . — Բարեկամներս , ահա աւարտեցինք առողջաբանութեան վրայ մեր վերջին խօսակցութիւնը : Այն կարճ ժամանակին մէջ , զոր նուիրեցինք առողջաբանութեան , սորվեցաք շատ նոր

բաներ , ստացաք շատ տեղեկութիւններ որոնք ամենէ օգտակարը պիտի ըլլան ձեր կենաց մէջ :

Սակայն շատ մի հպարտանաք ձեր սորվածին վրայ : Դուք զձեզ պզտիկ գիտուններու տեղ մի դնէք : Ինչ որ սորվեցաք շատ քիչ բան մըն է բաղդատմամբ անոնց զորս դեռ չէք գիտեր : Շատ շուտ անցանք . անհրաժեշտն առինք , և ինչ որ առաջնակարգ կարեւորութենէ զուկ էր , զայն թողուցինք : Առողջաբանութենէ ձեր սորվածներն կրնանք ամփոփել հետեւեալ եօթը հատուածոց մէջ :

Ա . Յաւն երրեք առանց պատճառի չգար : Առողջաբանութիւնը կը սորվեցընէ թէ որո՞նք են ցաւոց պատճառները և թէ ի՞նչպէս կրնանք շատ անգամ խոյս տալ անոնցմէ : Դուք քեզ օգնէ , որ Աստուած ալ քեզ օգնէ :

Բ . Մենք կը շնչենք թոքերով և մորթով : Շնչառութեան մէջ կ'սպառենք թթուածին և ածուխ : Մարդուն շունչը մահացու է մարդուն : Ապականեալ օդը կ'անշնչացընէ զմարդ , քիչ անգամ յանկարծ . շատ անգամ կամաց , կամաց , անզգալի կերպով : Ուստի հսկելու է բնակարանաց օդափոխութեան , մանաւանդ օդափոխութեանն այն սենեկաց ուր հիւանդ մը կայ :

Գ . Պէտք է ուտել ապրելու համար և ո՛չ թէ ապրիլ ուտելու համար : Երբեք միշտ թէ ակույները բերնին մէջ են և ոչ թէ ստամոքսին մէջ : Ամենէն լաւ կերակուրները դիւրամարս կերակուրներն են . քանզի ո՛չ թէ կերուածն է որ կը սնուցանէ , այլ մարսուածը :

Դ . Բոլոր ըմպելեաց մէջէն մաքուր ջուրը ամենէն առողջարարն է : Ալքոլը կը թունաւորէ , ամօթոյ մէջ կը ձգէ զմեզ , կը բթացնէ , կը հիւանդացնէ միտքը :

Ծխախոտը կը պարունակէ նիկոդին որ սաստիկ թոյն է :

Ե. Բնակարանը ողջասուն ըլլալու համար, պէտք է որ չոր, օգտակար և լուսաւէտ ըլլայ: Բնակարանին մէջ, ճեմիչը կ'ստիպած ելի տեղ մըն է. պէտք է հսկել անոր վրայ:

Զ. Պարտինք մեր մարմինը մաքուր պահել իշար-գանս մեր անձին և իշարգանս այլոց: Պարտինք նոյն-պէս մաքուր ըլլալ մեր առողջութեան համար: Լուս-ցումը կը կազդուրէ զմեզ:

Է. Ծանր պատահարաց միջոցին, որոնք կը պահանջեն բժշկի խնամք, մինչեւ որ բժիշկն հասնի, նախնական խնամքները տուր խոհեմութեամբ եւ արթնութեամբ:

Եթէ անշնչութիւն է պատահարը, չուտով վերահաստատել ջանա շնչառութիւնը:

Եթէ թունաւորում է, չուտով ործալ տուր արկածելոյն: Եթէ խածուածք է կամ խայթուածք, խարէ վէրքը:

65. — Վերապահեալ ուսման նիւթեր. — Բայց դեռ շատ մատաղ էք: Քանի մը ամիսէն երբ դպրոցէն ելնէք և երբ կենաց լայն ասպարէզը բացուի ձեր առջեւ, մի՛ կարծէք թէ ձեր ուսմունքը վերջացած կ'ըլլան այն ատեն: Ընդհակառակը, պէտք է որ վերստին սկսին, կամ մանաւանդ պէտք է որ բո՛ւն այն ատեն սկսին:

Մինչեւ հիմա, ինչ որ սորվեցաք հոս, մեր համեստ դպրոցին մէջ՝ պէտք է որ այսուհետեւ օգտուիք անոնցմէ, ո՛չ թէ ձեր գրքերը գոցելով ու հանգստանալով, այլ ընդհակառակը՝ ուրիշ գրքեր բանալով, նոր բաներ սորվելով, աւելի շատ և աւելի լաւ կրթելով դուք զձեզ:

Մեր առողջաբանական խօսակցութիւններէն հարկաւ քաղած էք քիչ մը օգտակար տեղեկութիւններ: Բայց կը յուսամ թէ քաղած կ'ըլլաք աւելի՛ թանկագին բան մը: Գիտէ՞ք ինչ: Փափաք մը աւելի բան գիտնալու այս նիւթոց վրայ որոնք ա՛յնքան հետաքրքրական են, այն ամէն բանի վրայ որոնք կը վերաբերին մեր կենաց: Եթէ յաջողեցայ ձեր սրտին մէջ վառել հետաքրքրութեան այս բոցը, գոհ կ'զգամ ինքզինքս: Հարցընելով, դիտելով պիտի կրնաք գոհացում տալ ձեր հետաքրքրութեան:

66. Եզրակացութիւն. — Ինչ որ ալ ըլլայ, մեր բոլոր ըսածներէն ի միտ առէք սա մեծ ճշմարտութիւնը.

Մեր կեանքի, մեր առողջութիւնը, մեր հիւանդութիւնները բնա՛ւ երբեք հրաւճեմք չեն, ո՛չ ալ գաղտնիքներ որոնց մէջ մեր միտքն ու կամքը անկարող ըլլան իրենց մասնակցութիւնն ունենալու. շատ պարզ բաներ են անոնք որոնք հասկնալի կը դառնան երբ ուսումնասիրենք զանոնք, եւ զորս մեզ ի նպաստ փոխելը մեզ՝ կախումն ունի. բանն ուզելո՛ւն մէջն է:

ԽՄԲԱԳՐՈՒԹԵԱՆ ՆԻՒԹԵՐ

Ա. Համար. — Ի՞նչ է առողջաբանութիւնը. ի՞նչ կը սորվեցընէ:

Բ. Համար. — Բացատրեցէք սա խօսքը. Մարդուն շունչը մահացու է մարդուն. — Անշնչութիւն:

Գ. Համար. — Շնչելի օդի քանակն ու որակը. — Օդափոխութիւն բնակարանաց. — Հիւանդի սենեկաց օդափոխութիւնը:

Դ. Համար. — Այրելի և նորոգիչ կերակուրք. — Առօրին կերակրոյ քանակը :

Ե. Համար. — Կատարեալ կերակուրք. — Խառն կերակուրք. — Կերակրոյ որակն ու քանակը ըստ պարագայից :

Զ. Համար. — Գլխաւոր կերակուրք. Հաւկիթ, Միս, Արգանակ, Հաց, Գետնախնձոր, Լուբիա, Պըտուղք, Համեմներ :

Է. Համար. — Զուրն իբրեւ անհրաժեշտ ըմպելի. — Ըմպելի ջրոյ քանակն ու որակը :

Ը. Համար. — Աւքօլի ազդեցութիւնը առողջու-թեան, բարոյականի և մտաց վրայ. — Գինի. — Գա-րեջուր, ևն :

Թ. Համար. — Ծխախոտին փնտնները :

Ժ. Համար. — Բնակարան մը ի՞նչ պայմանաց մէջ կրնայ առողջասուն ըլլալ :

ԺԱ. Համար. — Ճեմիչ և տարափոխիկ հիւանդու-թիւնք :

ԺԲ. Համար. — Մաքրութեան կրիին պէտքերը. — Մորթին երեք պաշտօնները :

ԺԳ. Համար. — Լուացումն կամ լոգանք :

ԺԴ. Համար. — Նախնական դարմանք վիրաւորի, ջրահեղձի և անշնչացեալի :

ԺԵ. Համար. — Կատղած շան խածուածք. — Թու-նաւոր կենդանեաց խայթուածք. դարմանները :

ԺԶ. Համար. — Թունաւորմունք. — Փոսփոր. — Ժանգառ. — Շիկատակ. — Սոււնկ :

ԺԷ. Համար. — Հիւանդապահութիւն. — Հակա-նեխականք :

ԱՌԱՋԻՆ ԽՕՍԱԿՑՈՒԹԻՒՆ

Թէ ի՛նչ է Առողջաբանութիւնը. — Էջ 9

1. Ցաւն երբեք առանց պատճառի չգար. — 2. Դու քեզ օգնէ որ Աստուած ալ քեզ օգնէ. — Խրատ-ներ. — Առածք և Մտածութիւնք. — Հարցարան :

ԵՐԿՐՈՐԴ ԽՕՍԱԿՑՈՒԹԻՒՆ

Թէ ի՛նչպէս պէ՛տք է ջնջել. — Էջ 14

3. Մենք կը շնչեմք թոքերով և մարթով. — 4. Թթուածին և ածուխ շնչառութեան մէջ. — 5. Մար-դուն շունչը մահացու է մարդուն. — 6. Անշնչութիւն. — Խրատներ, Առածք և Մտածութիւնք. — Հարցարան :

ԵՐԿՐՈՐԴ ԽՕՍԱԿՑՈՒԹԻՒՆ

Թէ ի՛նչպէս պէ՛տք է ջնջել (Շարունակութիւն). — Էջ 24

7. Շնչելի օդոյ որակն ու քանակը. — 8. Օդա-փոխութիւն. — 9. Հիւանդին սենեակը մի՛ փակէք. անոր շուրջը մի՛ խոնուիք. — Խրատներ. — Ա-ռածք և Մտածութիւնք. — Հարցարան :

ԶՈՐԻՈՐԴ ԽՕՍԱԿՑՈՒԹԻՒՆ

Թէ ի՛նչու կ'ուսենք. — Էջ 31

10. Ինչո՞ւ կ'ուտէ մարդ. — 11. Այրելի և նո-րոգիչ կերակուրք. — 12. Կերակրոյ քանակը. — Խրատներ, Առածք և Մտածութիւնք. — Հարցարան :

ՀԻՆԳԵՐՈՐԴ ԽՕՍԱԿՑՈՒԹԻՒՆ

Թէ ի՛նչ պէ՛տք է ու՛տել. — Էջ 39

13. Կատարեալ կերակուրք. — 14. Խառն կերակուրք. Հաց և միս իբր տիպար. անոնց քանակը. — 15. Կերակրոյ քանակը ըստ աշխատութեան. — 16. Կերակրոյ որակն ըստ կլիմայի. — Խրատներ. Առածք և Մտածութիւնք. — Հարցարան:

ՎԵՅՅԵՐՈՐԴ ԽՕՍԱԿՑՈՒԹԻՒՆ

Թէ ի՛նչ կու՛տենք. — Էջ 47

17. Կաթ. — 18. Հաւկիթ. — 19. Միս. — 20. Արգանակ. — 21. Հաց. — 22. Գետնախնձոր. — 23. Լուբիա. — 24. Պտուղ. — 25. Հում բուսականք. — 26. Համեմներ. — Խրատներ. Առածք և Մտածութիւնք. — Հարցարան:

ԵՕԹՆԵՐՈՐԴ ԽՕՍԱԿՑՈՒԹԻՒՆ

Թէ ի՛նչ կը խմենք. — Ծխախոտ. — Էջ 54

27. Զուրն իբր անհրաժեշտ սնունդ. — 28. Օրական խմուելիք ջրոյ քանակը. — 29. Երբ քրտընած ես մի՛ խմեր պաղ ջուր. — 30. Ըմպելի ջրոյ յատկութիւնները. — 31. Խմորեալ ըմպելիները. — 32. Աւթու. — 33. Աւթուը կը թունաւորէ. — 34. Աւթուը կ'ստորնացնէ. ամօթոյ մէջ կը ձգէ զմեզ. — 35. Աւթուը կը բթացնէ, կը հիւանդացնէ միտքը. — 36. Զբաւորութիւն՝ պատճառ գինեմոլութեան. — 37. Գինի. — 38. Գարեջուր. — 39. Խնձորօղի. — 40. Բարկ ըմպելիք. — 41. Ծխախոտ. — Խրատներ. Առածք և Մտածութիւնք. — Հարցարան:

ՈՒԹԵՐՈՐԴ ԽՕՍԱԿՑՈՒԹԻՒՆ

Տղւն. — Էջ 65

42. Գետինը. — 43. Դիրքը. — 44. Շրջակայքը. — 45. Նորաշէն տունը խոնաւ կըլլայ. — 46. Լոյսը՝ մաքուր օդին պէս՝ կենսատու է. — 47. Իւղաներկ և լուացում. — 48. Ճեմիչ և տարափոխիկ հիւանդութիւնք. — Խրատներ. Առածք և Մտածութիւնք. — Հարցարան:

ԻՆՆԵՐՈՐԴ ԽՕՍԱԿՑՈՒԹԻՒՆ

Ով որ կարեւորութիւն կուտայ մօրքին, պարտի խնամել զայն. — Էջ 74

49. Մաքրութեան կրկնակի պէտքը. — 50. Մորթին երեք պաշտօնները. — 51. Լուացում կամ Լոգանք. — 52. Հանդերձի մաքրութիւն. — Խրատներ. Առածք և Մտածութիւնք. — Հարցարան:

ՏԱՍՆԵՐՈՐԴ ԽՕՍԱԿՑՈՒԹԻՒՆ

Թէ ի՛նչ պէ՛տք է ընել պատահաւաց միջոցին. — Էջ. 85

53. Վիրաւորի նախնական դարմանը. — 54. Զբօսանքի և անշնչացելոց դարման. — 55. Կատաղած շուն և անոր խածուածքը. — 56. Թունաւոր կենդանեաց խայթուածք. Խրատներ. Առածք և Մտածութիւնք. — Հարցարան:

ՏԱՍՆԵԻՄԷԿԵՐՈՐԴ ԽՕՍԱԿՑՈՒԹԻՒՆ

Թէ ի՛նչ պէ՛տք է ընել թունաւորմանց միջոցին
Հիւանդութեանց միջոցին. — էջ 95

56. Թունաւորում. — 58. Փոսփորով թունաւորում. — 59. Շիկատակով թունաւորում. — 60. Սունկով թունաւորում. — 61. Ժանդառով թունաւորում. — 62. Հիւանդապահութիւն. — 93. Տարափոխիկ հիւանդութիւն և հականեխականք. Խրատներ. Առածք և Մտածութիւնք. Հարցարան :

ՏԱՍՆԵՐԿՈՒԵՐՐՈՐԴ ԽՕՍԱԿՑՈՒԹԻՒՆ

Վերջին դասը. — էջ 102

Ամփոփում. — 65. Վերապահեալ ուսման նիւթեր. — 66. Եզրակացութիւն :
Խմբագրութեան նիւթեր :



357-360.

0014660
0014659
0014658
0014657

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0014660

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0014659

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0014658

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0014657

2013

