





Ս.ՌՈՂԶՈՒԹԵԱՆ

ԳԱՂՏՆԻՔԸ



613

Ֆ-81

ՄԵԶՈԶԳԱՅԻՆ ՏԵՏՐԱԿԻ ԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆ

Ի ՀԱՄԱՊՈՒՐԿ

ՄԱՍՆԱՃԻՂ ԱՐԵՒԵԼԵԱՆ ԵՐԿԻՐՆԵՐՈՒ

Կ. Պոլիս, Կալարա, Գերման նամակատուն, Տուփ 109

ს. ს. შ. გ. ი. ა. ზ. რ. ი. ი. ა. ა.

უკუაქვენი წიგნი

ს. ს. შ. გ. ი. ა. ზ. რ. ი. ი. ა. ა.

# ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ԳԱՂՏՆԻՔԸ



ՋՈՒԻՅԵՐԻՈՅ ԼԷՄԱՆ ԱՌՈՂՋԱՐԱՆԻՆ (Sanatorium) ՏՆՕՐԷՆ

ԵՒ

«VULGARISATEUR» Ի ԽՄԲԱԳԻՐ

ՑՕԴ. Փ. Ա. ՑԸ-ՅՕՐԷՆՍԹ

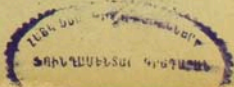


A  
I  
13896

ԱՌՈՂՋՈՒԹԻՒՆԸ արդիւնք է մարմնոյն բոլոր գործարաններուն ներդաշնակօրէն գործելուն՝ ինչպէս նաև մաքուր արեան մը կատարեալ շրջանն է զօրաւոր կազմութեան (organisme) մը մէջ: Ուրեմն՝ մէկ խօսքով՝ առողջութիւնը մատուցելու է: Քաջաոտղջները զայն կը պահպանեն՝ և հիւանդները կրնան գանել զայն՝ հնազանդելով մեր մէջ և մեր շուրջ գործող օրէնքներուն և զօրութիւններուն՝ որ կեանքի մը աւելի կամ նուազ երկարատեւութեան հնարաւորութիւնը կ'ապահովեն, և որոնք՝ մեր ծնած ատեն ստացուած կենսական զօրութիւններուն պահպանմանը կը հսկեն:

Բնութեան զօրութիւններն են. լոյս, ջերմութիւն, ձայն, երկարականութիւն, մազնիսականութիւն, ծանրականութիւն կամ ծանրութիւն, և հերածեւ ձգողութիւն. ասոնց միջոցաւ է որ Աստուած Իր կեանքն ու զօրութիւնը կը հազորդէ ամէն կենդանի արարածի:

Secret of Health. — Armenian.



Բնութեան զօրութիւններուն շնորհիւ է որ բնակելի է մեր երկրագունտը. — անոնք են որ կը պատրաստեն հողը՝ որպէս զի բոյսերն ու ճանաչանքն և գործածութիւն ի պէտս մարդոց և անասնոց: Այս զօրութիւնները մեզի կը հայթայթեն մեր կեանքին և մեր բարեկեցութեան էական պայմաններն, որպէս զի կենսական երեւոյթները կառավարող օրէնքները կարենան գործել մեր մէջ Արարչին կամքը:

Արեգակը լոյսի և ջերմութեան մեր մեծ ազբիւրն է: Լոյս և ջերմութիւն՝ ամենակարեւորներն են բնութեան բոլոր զօրութիւններուն. առանց անոնց՝ կեանքը պիտի երբէք յայտնուած չըլլար: Այս զօրութիւնները, թէեւ քաղցր ու մեղմ, սակայն հզոր ազդեցութիւններ յառաջ կը բերեն մարմնոյ վրայ: Ջերմութիւնը, զոր օր., մեր լուազոյն բարեկամն է, որ կեանք կուտայ մեր մարմնոյն, և ճարտարարուեստութեան բոլոր մեքենաները կը բանեցնէ. սակայն, եթէ կրակը իշնանք, կ'այրինք: Ծանրականութիւնը յոյժ օգտակար է մեզի. բայց եթէ գահավէժի մը եզրը անցնինք, կը մեռնինք՝ այդ օրէնքին գործելովը:

Վերոյիշեալ օրէնքներէն զատ՝ իւրաքանչիւր կենդանի էակ իր գործարաններուն պաշտօնին վերաբերեալ օրէնքներու ենթակայ է. մարտդական դրութիւնը, զոր օր., որոշ եղանակաւ մը կը գործէ. անոր գործողութիւններուն իւրաքանչիւրը մանրաքննօրէն կանոնաւորուած ըլլալով՝ որոշ օրէնքներու համեմատ կը կոշուին քնախօսակալ կամ մարդկային կեանքի օրէնքներ: Անոնք մեր մարմնոյն վերաբերեալ Աստուծոյ պատուիրակներն են. կերպը՝ որով Ան գործել կուտայ մեր մարմնոյն. Իր մեքոնքը՝ կեանք սալու: Ուրեմն՝ առողջութեան գաղտնիքը Աստուծոյ պատուիրակներուն հնազանդութիւնն է:

Մարմինը անդադար պէտք ունի ինչ ինչ բաներու՝

որոնցմէ կատուած է իր գոյութիւնը: Ասոնք կը կոչուին՝ կնակիին անհրաժեշտ պիտոյքներ: Անմիջական կարեւորութեան կարգաւ՝ հետեւեալներն են. օդ, ջուր, քուն, սնունդ, լոյս, մարզանք, զգեստ, մաքրութիւն, հանգիստ: Ընթերցողին ուշադրութիւնը կը հրաւիրենք կեանքի՝ և հետեւաբար առողջութեան համար անհրաժեշտ եղող բաներու վրայ, յառաջ բերելով կարգ մը իրողութիւններ, որոնցմէ պիտի հանենք մեր եզրակացութիւնները:

## Օ Դ

1. Առանց օդի՝ մէկ քանի վարկեանէն կը մեռնի մարդ:

2. Թթուածինը՝ մեր մարմնոյն մէջ ջերմութիւն արտադրելու պաշտօնն ունի՝ գրեթէ միեւնոյն կերպով որ մեր վառարաններուն մէջ կրակը վառ կը պահէ:

3. Թթուածինը՝ թոքերուն մէջ շնչուելով՝ կը ծծուի արիւնէն, և կը փոխանցուի հիւսուածներուն բոլոր մասանց՝ ջերմութեան և կենդանութեան պահպանմանը նպաստելու, և մարմնոյն ապականեալ մասանց արտաքսմանն օգնելու համար:

4. Բնածխային թթուն, որ կենդանական նիւթերու կիզումէն գոյացող արտադրութիւն մըն է, օդին մէջ կը գտնուի 4 առ 10,000 համեմատութեամբ. եթէ՝ գէշ հովահարութեամբ՝ կամ վատառողջ միջավայրի մը պատճառաւ՝ այս համեմատութիւնը 6 առ 10,000ի բարձրանայ, յայնժամ օդը վնասակար՝ և նոյն իսկ վտանգաւոր կը դառնայ կեանքի և առողջութեան: Ուստի՝ առողջ ապրելու համար՝ մեզի անհրաժեշտ է 90 խրնդ. մէթր օդ՝ մէկ ժամուան մէջ, գիշեր և ցորեկ:

Այս իրողութեանց համեմատ՝ հարկաւոր է .

1. Զանալ առատ մաքուր օդ ներմուծել մարմնոյն վեջ (ա) խորունկ շնչառութեամբ, (բ) նստած կամ կանգնած լաւ դիրքով մը, (գ) շնչառութիւնը ոգեւորելու համար ամենօրեայ բաւականաչափ մարզանքով մը, (դ) շնչառութիւնը աւելի գործօն և խորունկ ընելու յատուկ լողանքներով, (ե) լայն զգեստներ հագնելով, վաարելով սեղմիրանը (corset) և ամէն ինչ որ կրնայ ճնշել թոքերը և արգիլել անոնց բնական պաշտօնը :

2. Առատ մաքուր օդ մտցնել վեր սան վեջ (ա) աղէկ հովահարութեամբ մը. (բ) մեր բնակարանին շուրջը մաքուր պահելով. — անկէ հեռացնելով աղբի դէզերը, բաց արտաքնոցներն և ուրիշ ամէն տեսակ աղտոնողութիւններ. (գ) տան մէջ խիստ մաքրութիւն ի գործ դրնելով, մանաւանդ ննջասենեակներուն մէջ, և անկողիններն ու վերմակները ամէն առտու օդաւորելով, խոհանոցին աղբամանը և ուրիշ անմաքրութիւններ ընդփոյթ վերցնելով, և սիֆոններ հաստատելով լուացարաններու և արտաքնոցներու մէջ. (դ) շաբաթը առնուազն մէկ անգամ ճերմակեղէն փոխելով, տաք ջուրով և աճառով լուացուելէ յետոյ, և նոյն իսկ յաճախ մաքրելով ուրնգունքները՝ որպէսզի հոն հաւաքուած վատառողջ աղտոնողութիւնները չթունաւորեն շնչուած օդը :

## Զ Ո Ւ Ր

1. Մէկ քանի օր ջուրէ զրկուիլը տառապալից մահ մը յառաջ կը բերէ :

2. Զուրը մեր մարմնոյն երկու-երրորդ մասը կը կազմէ. սնունդ մը չէ ան, բայց սնունդները իւրացնելու ծառայող միջնորդն է. մեր կազմութեան կ'օգնէ անպէտ նիւթերը արտաքսելու :



3. Չուրը՝ երիկամունքներուն, աղիքներուն, մորթին և թոքերուն գործարանաւոր աւելորդ նիւթերը կ'առնէ կը տանի: Չափահաս առողջ անձ մը օրական 3-4 լիտր կ'արտաքսէ՝ իր խմած Չուրին, առած սնունդին՝ և կատարած աշխատութեան չափին համեմատ:

4. Անասունները գիտեն Չուրին մաքրող ազդեցութիւնը, և անոնց ամենուն միակ ըմպելիքը Չուրն է:

5. Ամէն օր մարմնոյն կորսնցուցած Չուրին տեղը միայն Չուրը կը բռնէ: Մաքուր և անուշ Չուրը՝ լաւագոյն բանն է խմելու, որովհետեւ՝ երբ ծանր Չուր խմուի՝ մարմինը պէտք է արտաքսէ անոր պարունակած աղերուն մեծ մասը՝ զայն ընդունելէ առաջ: Լոգանքի համար ալ անուշ Չուրը նախընտրելի է:

6. Լաւագոյն է Չուրը կանոնաւորապէս խմել, առտուն, կէս օրին՝ և իրիկունը (ճաշերէն 3-4 ժամ վերջը՝ կամ կէս ժամ առաջ), և պառկելու պահուն, քան թէ խմել՝ ճաշերու միջոցին:

7. Երբ Չուրը խորունկ աղբիւրներէ չի բղխի, պէտք է զայն եռացնել՝ իրրու ըմպելիք գործածելէ առաջ, միքրոպներէ դերձ մնալու համար:

8. Եթէ մարմինը ներսէն և դուրսէն մաքուր պահուի այս հեղուկին միջոցաւ, հիւանդութիւնը քիչ անգամ պիտի այցելէ մեր տուները:

9. Մարդը միակ արարածն է որ ապականեալ Չուր կը խմէ՝ ոգելից ըմպելիքներու ձեւով, — գարեջուր, գինի, օղի, ուիսքի, ապսէնթ՝ և այլն, — թէյ, խահուէ, շօքօլաթ, և ուրիշ նմանօրինակ խառնուրդներ նախադաս համարելով երկինքէն իջած մաքուր Չուրէն: Ինչինչ խոտեր և ծաղիկներ՝ թէյի պէս պատրաստուելով՝ երբ չափաւորապէս գործածուին, մարմնոյն չեն լնասեր, բայց՝ մաքուր, անուշ Չուրը Աղամին միակ ըմպելիքն էր, ու մերն ալ պէտք է ըլլայ:

## Ք Ո Ւ Ն

1. Բոլոր կենդանի արարածները կը քնանան. բոյսերն իսկ զերժ չեն այս օրէնքէն:

2. Անասուններուն և բոյսերուն աճումը գլխաւորաբար քնոյ ժամանակ տեղի կունենայ:

3. Չափահաս անձինք ութը ժամ քնանալու պէտք ունին. տղայք և ծերերը անոնցմէ աւելի:

4. Շատեր՝ երկու շաբաթ անքուն մնալով՝ կը կորսնցնեն իրենց բանականութիւնը. երեք շաբաթ բնութեան այս քաղցր կազդուրիչէն զրկուողները կը մեռնին:

5. Քունը անյն ատեն աւելի կը կազդուրէ մեզ՝ երբ չափազանց պէտք ունինք անոր. երբ՝ մամնական և մտաւորական աշխատութեամբ՝ յոգնած կ'ըլլանք, քունը աւելի՛ հրամայողական կը դառնայ. այս պէտքը արդիւնքն է մարմնոյն՝ հիւսուածներուն, դնդերներուն և ջիղերուն մաշումէն գոյացող թոյներուն լեցուելուն:

6. Անասուններն ու վայրենիները աւելի կէս գիշերէն առաջ քան թէ ետքը կը քնանան:

7. Տղայք, ծերերը և հիւանդները պէտք է կանուխ պառկին, և ուղածնուն չափ քնանան:

8. Առտուն կանուխ ելիր, բայց զարթուցիչ ժամացոյց մի՛ գործածեր. ու գիշեր ատեն յաճախ ժամացոյցդ մի՛ նայիր, ընդ երկար կամ անբաւական ննջած ըլլալու վախով: Զարթուցիչ ժամացոյց գործածելը՝ մտքը երկու ծայրերէն վառելու կը նմանի, և ժամացոյց նայիլն ալ՝ անքնութիւն կը պատճառէ: Սովորութիւն ըրէ որոշ ժամերու մէջ պառկիլ, և քնանալ՝ մինչև որ արթննաս բնականօրէն:

9. Ճաշերէ վերջ երկարած քունը վնասակար է:

որովհետեւ մարտողութիւնը կը դանդաղեցնէ. այս բանին մէջ երախայք բացառութիւն կը կազմեն :

10. Ճաշերէ վերջ ծանրութիւն կամ թուլութիւն գալը բնական վիճակ մը չէ. ասոր պատճառը՝ աննդական խողովակին (աղիքին) մէջ կերակուրներուն թթուիլն՝ ու անկէ յառաջ եկող տեսակ տեսակ թոյներու մարմնէն իւրացուիլն է :

11. Չկայ բան մը որ կարենայ քնոյ տեղը բռնել . քնարեր և թմրեցուցիչ դեղեր վնասակար են :

12. Պառկելու ատեն՝ մեր գլուխը պէտք է զով ըլլայ, մեր ոտքերը տաք՝ և ստամոքը և թափանը (rectum) պէտք է պարապ ըլլան :

13. Լաւ քնանալու համար՝ կարելի եղածին չափ հորիզոնական դիրք մը առ . բարձր բարձեր՝ և նեղ գիշերնոց մի՛ գործածեր :

14. Ծանր և հաստ վերմակներ վրադ մ'ա՛ռներ . ձմեռը մէկ քանի բարակ բուրդէ ծածկոցներ (պաթանիյէ) լաւագոյն են . պէտք չէ փետրալից անկողին և վերմակ գործածել . փետուրները թռչնոց համար լաւ են, բայց մարդոց համար՝ վատառողջ . կամաց կամաց կը փտտին անոնք, կը ծծեն մարմնոյն քրտինքը, և ննջասնեակին օդը կ'ապականեն : Նաև դանազան հիւանդութեանց միքրոպներու ազէրը բոյն կը դառնան :

15. Անկողինները՝ դիւրաւ լուացուելու նիւթերէ պէտք է շինուին . մազը, հնդկանեփը, փուրձը (զըթըզ) բամպակը, և յարդը՝ լաւագոյն են :

16. Եթէ կարելի է՝ ամէն օր չորցուր անկողինները, վերմակները և սաւանները, օդահոսանքի մէջ դնելով զանոնք, կամ ուղղակի արեւուն դիմաց փռելով . ձմեռը՝ սենեակը տաքցնելով՝ կրակին քով չորցուր զանոնք :

Ննջասնեակը գիշեր ցորեկ խնամքով պէտք է հովահարել : Եթէ մտելէ կը վախնաս, ծածկոցներուդ թիւը

աւելցնուր, ուսերդ աղէկ ծածկէ՛, և լաւ կ'ըլլայ որ զլուխդ գդակ մը դնես՝ քան թէ մաքուր օղէն զրկուիս :

### Մ Ն Ո Ւ Ն Գ

1. 40-60 օր մարդ կրնայ ապրիլ՝ առանց ուտելու :
2. Սխալ է կարծել թէ՛ սնունդը կեանքին առաջին պէտքն է . այս սխալը՝ շատերը մղած է որկրամոլութեան, և վաղահաս մահերուն պատճառ եղած :
3. Մնունդները՝ բնախօսական խթան մ'են մարմնոյն համար . հիւսուածներուն կենդանական գործածութեամբն յառաջ եկած կորուստներուն տեղը կը բռնեն անոնք, և կը հայթայթեն կիզանիւթը՝ որ վառ կը պահէ մարմնոյն ջերմութիւնն ու կորովը :
4. Այս նպատակն իրագործելու համար՝ մեր կերակուրները հետեւեալ հինգ սննդական տարրերը պէտք է պարունակեն . սպիտ (albumine կամ protéide), նշայ (amidon), շաքար, իւղ, և աղեր :
5. Սպիտ կը գտնուի այլևայլ ձեւերով (albumine, fibrine, caséine կայլն) միսին, կոթին, հաւկիթին մէջ . իւղալից պտուղներուն, արմախքներուն՝ մանաւանդ վարսակին, ցորենին և հաճարին մէջ . սիսեռի, լուրիայի և սոսպի նման ընդեղէններու մէջ :
6. Նշայը կը գտնուի ոչ-կենդանական բոլոր սնունդներուն մէջ . մանաւանդ՝ բրինձին, գեանախնձորին, արարոթին, ճերմակ հացին՝ և առհասարակ բոլոր ընդեղէններուն մէջ :
7. Գլխաւոր արհեստական շաքարը՝ սովորական շաքարն է, եղէգնաշաքար ըսուած, որ կը պատրաստուի շաքարեղէգէն, բանջարէն, և ուրիշ բոյսերէ : Մեղրուցը կամ պտղաշաքարը (lévulose), խաղողաշաքարը (glucose)

և կասկաշաքարը (malt) որ դարձին ծլարձակման ատեն կը կազմուի, բնական շաքարներ են:

8. Բացի կենդանական ճարպերէ (զմակի իւղ, կարագ, սեր,) իւղ կը պարունակեն նաև ընկոյզը, նուշը, ձիթապտուղը՝ և այլն, և արմտիքներուն մէջ գլխաւորաբար ցորենն ու վարսակը:

9. Աղեր կը գտնուին բոլոր գործարանաւոր սննդեղէններուն մէջ:

10. Թթուները գլխաւորաբար կը գտնուին պտուղներուն և կաթին մէջ:

11. 75 քիլօ կշռող մարդ մը՝ օրական 400-600 կրամ սննդական նիւթերու պէտք ունի, — առանց հաշուելու ջուրը, խորշանիւթը (cellulose) և այլն, որոնք կերակուրներուն հետ կը գործածուին: Մենունդի յիշեալ քանակը, — որ մարմնոյն ծաւալին, կատարուած աշխատութեան՝ և ծամելու եղանակին համեմատ կը փոխուի, — պէտք է պարունակէ 48-84 կրամ (կամ 12%) սպիտ, 24-36 կրամ (կամ 6%) իւղ, և 328-492 կրամ (կամ 82%) նշայ կամ շաքար:

Պ. Զլէչըրի փորձերը հաստատած են որ՝ 62 քիլօ կշռող մարդ մը ամենատաժանելի աշխատութիւններ կրնայ կատարել՝ օրական 400 կրամէն պակաս սնունդ առնելով, կամ  $\frac{1}{3}$ ը սովորական ուտելիքին, միայն թէ պէտք է լաւ ծամել:

Սպիտը անհրաժեշտ է՝ վերակազմելու համար արիւնը կամ մարմնոյն գործօն հիւսուածները, այսինքն՝ ուղեղը, ջիղերը, զնդերները, գեղձերը՝ և այլն:

Շաքարը, նշայը, և ճարպերը՝ ջերմութիւնն ու կորովը կը պահպանեն, և մարմնոյն մէջ գտնուած ճարպին կազմուելուն կը ծառայեն:

Գործարանաւոր աղերը օգտակար են ոսկորները սնուցանելու. բայց՝ ուղեղը, ջիղերը և ու-

րիչ հիւսուածներ՝ հաւասարապէս պէտք ունին անոնց :

Գործարանաւոր բնական թթուները՝ կը նպաստեն առնուած սնունդներուն արեան խառնուելուն՝ և թու- նաւոր նիւթերուն մարմնէն արտաքսուելուն :

12. Իւղոս պտուղները (նուշ, ընկոյզ, կաղին՝ և այլն) կը պարունակեն 85-90% սնուցիչ նիւթեր, կամ 40-60% իւղ՝ և 20-25% սպիտ. նշայ շատ քիչ ունին : Արմէիֆները (ցորեն, եգիպտացորեն, բրինձ՝ և այլն) առատ նշայ կը պարունակեն (60-70%), և քիչ շատ սպիտ (10-15%) : Բայց քիչ իւղ կամ ճարպ :

Ընդեղիկները (սիսեռ, լուբիա, ոսպ) առատ սպիտ կը պարունակեն 20-30%), սակայն նուազ նշայ ունին քան արմտիքները՝ և գրեթէ միեւնոյն չափով իւղ : Նորագոյն հետազօտութիւններ ցոյց տուած են որ բանջարեղէններու կեղեւները կը պարունակեն նիւթ մը՝ միզական թթուին (acide urique) նման, որ դանոնք դժուարամարս կը դարձնէ և գրգռիչ՝ հիւսուածներուն համար մանաւանդ յօդացաւէ (rhumatisme,) յօդատապէ (goutte,) անգարէ (գլխու մասնակի ցաւ, migraine), կամ ուրիշ միզային թունաւորումէ տառապող անձինք պէտք չէ գործածեն զանոնք :

Պտուղները (խնձոր, սալոր և այլն) կը պարունակեն 84-90% ջուր՝ և 16-20% սնուցիչ նիւթեր, որոնց մէջ կը գտնուին պտղաշաքար և գործարանաւոր թթուներ՝ զանազան քանակութեամբ : Շաքարին և թթուին չափին համեմատ՝ պտուղները կը կոչուին՝ թթու, կէս-թթու, և անուշ :

#### Մ Ա Ր Ս Ո Ղ Ո Ի Թ Ի Ի Ն

Հինգ մարտղական գործարաններ կան. բերանը, ստամոքքը, լեարդը, պանկրէատը՝ և աղիքները :

Հինգ մարսողական հիւթեր կան . լորձունքը , ստամոքային հիւթը , մաղձը , պանկրէատական հիւթը՝ և ընդերային (աղիքի) հիւթը . ասոնց իւրաքանչիւրը յիշեալ գործարաններուն միջոցաւ կ'արտադրուի :

Հինգ սննդական տարրեր կան՝ որ կը մարսուին կամ կը լուծուին . նշայը , սպիտը , իւղերը , շաքարը՝ և աղերը : լորձունքը կը մարսէ նշայը՝ և շաքարի կը վերածէ զայն :

Պանկրէատական հիւթը կը մարսէ սպիտը՝ և մարսոնի (peptone) կը փոխարկէ զայն :

Մաղձը , որ ստամոքէն մէկ քանի սանթիմէղր վար սննդական խողովակին մէջ կը թափի , կը մարսէ իւղը՝ կամ մանսաւանդ նեղուկ վիճակի կը վերածէ զայն :

Բոլոր մարսողական հիւթերը կը լուծեն աղերը : Հանգային աղերը դժուարաւ կը լուծուին :

Կերակուրները լաւ մը ծամուելով կլլուելնէն յետոյ՝ լորձունքը կը շարունակէ իր աղղեցութիւնը ի գործ դնել անոնց վրայ՝ ստամոքին մէջ հասնելնէն կէս կամ երեք քառորդ ժամ վերջ , այսինքն՝ մինչեւ որ ստամոքին պարունակութիւնը զօրաւոր թթու մը դառնայ՝ արտադրուած ստամոքային հիւթին քանակին համեմատ : Եթէ կերակուրները ցամաք վիճակի մէջ և լաւ ծամուած են , լորձնային աղղեցութիւնը կը վերսկսի աղիքներուն մէջ՝ լծորդութեամբ մաղձային և պանկրէատական մարսողութեան :

Սպիտը և նեարդիդը (fibrine) ստամոքին մէջ կը մարսուին՝ ստամոքային հիւթին միջոցաւ :

Կաթին կենդանական պանրինը (caséine)՝ և սիսեռին , լորիային և ոսպին բուսական պանրինը գլխաւորաբար կը մարսուին բարակ աղիքին մէջ :

## ԻՆՉ ՈՒՏԵԼ ՊԷՏԺ Է

1. Պատուղները և արմախքները մարդուն բնական ուտելիքը կը կաղմեն:

2. Բուսեղէններով ապրող մարդիկ՝ մարմնապէս և մտապէս զօրաւոր են մտով սնանողներուն չափ. աւնոնցմէ նուազ դիւրագրգիռ են, և աւելի կը տօկան յոգնութեան. ընդհանրապէս աւելի երկար կ'ապրին, և՛ բաց աստի՛ անոնք զերժ են մօխ դործածութեան արդիւնք եզող բազմաթիւ հիւանդութիւններէ: Ասի ճշմարիտ է նաև անասնոց նկատմամբ:

3. Պատուղները երկու դասակարգի կը բաժնուին. ջրոտ կամ մսոտ պտուղներ, որոնց վրայի մասը ուտելի է՝ ինչպէս խնձոր, սալոր, դեղձը՝ և այլն, և պսիսկնաւոր կամ կեղևոտ պտուղներ, որոնց միջուկը ուտելի է՝ ինչպէս նուշը, շագանակը, կաղինը:

4. Թարմ պտուղները միքրոպներու դիմադրելու յատկութիւնն ունին՝ իրենց պարունակած թթուներուն զօրութեամբը. բայց պէտք է հասուն ըլլան: Խակ վիճակի մէջ կը պարունակեն նշայ՝ որ շաքարի դեռ չէ փոխուած. չափէն աւելի հասուն վիճակի մէջ՝ կը կորսընցնեն իրենց ապանեխական (aseptique) և անուցիչ յատկութիւնը, իրենց թթուներուն մէջ խմորեամբ յառաջ եկած փոփոխութեանց պատճառաւ:

5. Սպիտը շատ եփուելու պէտք չունի. հում վիճակի մէջ՝ կամ թեթեւ կրակով եփուելով՝ աւելի դիւրամարս է:

6. Սպիտին հակառակ, նշայը պէտք է շատ կրակով եփուի. — փուռի մէջ նախընտրելի է: Որքան աւելի եփուի, այնքան աւելի համեղ և դիւրամարսելի կ'ըլլայ: Հում նշայը միայն աղիքներուն մէջ՝ և դժուարաւ կը



մարտուի. մինչդեռ եփած կամ լուծելի նշային (dextrine և այլն) մարսողութեան մեծագոյն մասը կը կատարուի բերնին մէջ՝ լորձունքին միջոցաւ :

7. Շաքարեղէգէն և բանջարէն հանուած շաքարները՝ արհեստական ըլլալով՝ հակամէտ են խմորում յառաջ բերելու՝ քան բնական շաքարները, և շատ քիչ պէտք է գործածուին :

8. Պարարտ մարմինները, ինչպէս խողանճարպը, ճրագուն (իչ եազը), դմակի իւղը, կարագը, ձիթաիւղը՝ այնպէս ինչպէս են՝ չեն գտնուիր բնութեան մէջ, Բնական իւղերը՝ մասնիկներու բաժնուելով՝ ջուրին հետ կրնան խառնուիլ. կը գտնուին՝ սերին, իւղոտ պտուղներուն՝ և մէկ քանի արմաթիքներուն մէջ : Ընկոյզը, նուշը, կաղինը, պիստակը և այլն, երբ լաւ ծամուին, կամ էզմուին, ախորժաբեր են և գիւրամարս :

#### Ի՞նչ՞Պէ՞Ս Պէ՞Տ՞Ք է ՈՒՏԵԼ

1. Լսիւ ծամեք : Ահա՛ ամենակարեւոր կանոնը ուտելու՝ կերակուրներու ընտրութենէն յետոյ : Ակռաներուդ հո՛գ տար, և զանոնք գործածել սորվէ՛ կարծր բաներ ուտելով. կերակուրը ո՛րքան ընդերկար մնայ բերնիդ մէջ, ա՛յնքան քիչ ժամանակ կը մնայ ստամոքիդ և ազիքներուդ մէջ : Հաստատուած է որ՝ երբ կերակուրները լաւ ծամուին, սննդական տարրերուն 90<sup>0</sup>/օր կը ծծուի մարմնէն :

2. Ընշած ատենդ մի՛ աճապարեր, և մտազբազ մի՛ ըլլար :

3. Չոր կերակուրներ կե՛ր (պաքցիմատ, չոր պրտուղ՝ և այլն). երբ ջրոտ կերակուրներ պիտի ուտես, անոնց հետ ցամաք բանե՛ր կեր, զանոնք աւելի լաւ ծամելու, լորձունքոտելու և մարսելու համար :

4. Ճաշերու միջոցին ջուր կամ ուրիշ բան մի՛ խմեր՝ (ա) ֆակդի պեքս Էռնիս հեղուկի, որոհետեւ կերակուրները թրջող միակ հեղուկը լորձոււնքն է (այս բանին մէջ տենդ (fièvre) ունեցողները բացառութիւն կը կազմեն)։ (բ) Ըմպելիքները՝ յորձուակի կը ջրախառնեն և ուստի կը տկարացնեն զայն։ (գ) Անոնք ակունները մասամբ կը զրկեն իրենց աշխատութենէն, ինչ որ անոնց տկարանալուն պատճառ կ'ըլլայ։ (դ) կը ձգտին փութացընել կերակուրները կուր սալը՝ նախ քան անոնց ազէկ մը ծամուիլն ու լորձունքոտիլը։ (ե) կը դժուարացնեն ստամոքային մարտդոքիւնը որ տեղի չ'ունենար՝ նախ քան հեղուկներուն ծծուիլը։ Պաղ բնագիւիքները աւելի շնասակար են մարտդոքեան՝ ո՛չ միայն լոյծ ըլլալուն համար, այլ՝ ստամոքին պարունակութեան ջերմութիւնը կը նուազեցնեն՝ մինչեւ որ բնական տաքութիւնը ջերմաստիճանին (température) կանոնաւոր վիճակին հասնի։ Կէս զաւտթ պաղ ջուրը՝ կէս ժամ կը յետաձգէ մարտդոքութիւնը։

5. Լսել բաղադրե կեսակուրներդ։ Կերակուրներու լաւ բաղադրութիւններն են. 1. արմաթ (հաց, ցորեն, բրինձ՝ և այլն), չոր ընդեղէններ և իւղոտ պրուզներ՝ հետեւեալներէն միոյն հետ. պտուղ, կաթ, բանջարեղէն կամ հաւկիթ. 2. կաթ՝ թարմ հաւկիթի կամ անուշ պտուղի (ոչ շաքարոտուած) հետ. 3. հաւկիթ՝ պտուղի հետ։

Գեշ բաղադրութիւններ են. 1. կաթ և շաքար կամ շատ շաքարոտ կերակուրներ՝ ինչպէս անուշ (բէշէլ) և այլն. 2. պտուղ և կանանչեղէն. 3. ճարպի, կարագի կամ ձիթաբաղի մէջ եփուած կամ տապկուած կերակուրներ։

## ԵՐԲ ՊԷՏՔ Է ՈՒՏԵԼ

1. Ստամոքքը պէտք է հանգստանայ աշխատութեան ժամերուն միջև: Ճաշի մը աւարտելէն մինչև յաջորդ ճաշի մը սկսիլը 5-6 ժամ պէտք է անցնի: Ստամոքային մարսողութիւնը ընդհանրապէս 4-5 ժամ կը տեւի:

2. Քնանալէ առաջ՝ բոլոր կերակուրները ստամոքէն պարպուած պէտք է ըլլան, քանզի քունը շատ կը փնասէ մարսողութեան: Ընթրիքը՝ ուրեմն՝ պէտք է պարզ և թեթեւ ըլլայ: Երեկոյեան լիառատ և ուշացած ճաշերը, և գիշերի մէջ առնուած ընթրիքները կ'աւերեն ստամոքքը:

3. Երբ կերակուրները լաւ բաղադրուին և ուտուին այն պահերուն ուր մարմինը ամէնէն աւելի կազդուրուած է, շատերու համար՝ օրը երկու ճաշը կը բաւէ: Բնախօսական տեսակէտով՝ ճաշելու լաւագոյն պահերն են. առտուան ժամը ութը (ը. ե.) և կէս օրէն վերջ կերուք ու կէս:

## ՍՆՆԴԱԿԱՆ ՍԻԱԼՆԵՐ

1. Ճաշերու միջև ուտել: Այս յոռի սովորութեան անձնատուր եզոզները կը խանգարեն ստամոքսին: Մարտարանը, մասամբ դնգերային ըլլալով, սահմանուած է կշռականօրէն գործելու՝ ինչպէս ուրիշ ու է դնդեր: Մէկ ճաշէ միւսը՝ ոչինչ պէտք չէ մացնել ստամոքքը, — ո՛չ իսկ խնձոր մը: Օրը երեք անգամ ճաշելը լիուլի կը բաւէ ու է մէկու մը համար. միայն թէ աննգարար կերակուրներ պէտք է ուտել: Տենդոսները, դժուարա-

մարտութենէ տառապողները և ուրիշ հիւանդներ՝ որոնք հեղուկ կերակուր պարտին ուտել, ինչպէս նաև մէկ տարեկանէ վար մանուկները, այս կանոնին մէջ բացառութիւն կը կազմեն:

2. Արագ ուտել: Այս սխալէն պէտք է խորշիլ՝ չոր կերակուրներ ուտելով: Կուլ արուած կերակուրներուն քանակութենէն կախուած չէ մեր կեանքին պահպանումը, այլ՝ իւրացուցած քանակութենէն: Իւրացումը (assimilation) կատարեալ ըլլալու համար պէտք է որ կերակուրները չոր ըլլան և լաւ ծամուելով լուծուին մարսողական հիւթերուն մէջ:

3. Շաւր սախ կերակուրները և շաւր սախ ընկալիչները կը տկարացնեն ստամոքքը:

4. Պաղ կերակուրները՝ մարսուելու սկսելէ առաջ՝ կազմութեան ջերմաստիճանին հասնելու համար կենսական ուժի վատնում կը պահանջեն: Անոնց ընդերկար մնալը ստամոքին մէջ՝ կրնայ խմորում յառաջ բերել:

5. Իւրոս (մանաւանդ իւրի մէջ տապկուած) եւ խառնուրդ կերակուրները թէեւ ախորժակ կը գրգռեն, բայց դժուարամարս են, և շատ գէշ տեսակ արիւն կ'արտադրեն:

6. Պղպեղը, մանանեխը (հարտալ), մեխակը (խարէնֆիլ), կինամոնը (թարչին), և ուրիշ համեմներ սնունդներ չեն. կը գրգռեն ստամոքքը և ջղային դրութիւնը. բաց աստի՝ հարբուխ, դժուարամարսութիւն և ուրիշ հիւանդութիւններ յառաջ կը բերեն, և կերակուրներուն բնական համը կը կորսնցնեն:

7. Պանիրը, քացախի մէջ պահուած պտուղներ և բանջարեղէններ (թուրչու), միսը. քարպօնաթ տը սուտով պատրաստուած կարգ մը ուտելիքներ՝ երբէ՛ք պէտք չէ մտնեն մեր ստամոքքը. անոնք պէտք չէ գրտնուին կերակրացուցակին մէջ այն մարդուն որ կը

ցանկայ ապաքինիլ կամ իր առողջութիւնը պահպանել ։  
 8. Օղի, քօնեաք, գինի, և ուրիշ ոգելից ըմպելիքներ. թէյ, խահուէ, քօքօյակերպ ըմպելիքներ՝ նմանապէս վնասակար են. (ծխախոտը պէտք չէ պղծէ մարմինը այն մարդուն՝ որ կը ցանկայ երկար և առողջ ապրիլ) ։

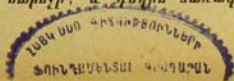
## Լ Ո Յ Ս

1. Լոյսը՝ թէև անմիջական կարեւորութիւն ունեցող պէտք մըն է կեանքի համար՝ քան օդը, ջուրը, քունը, և սնունդները, այսու հանդերձ նշանակելի ազդեցութիւն մը ունի կենդանական և բուսական կեանքի վրայ ։

2. Առանց արեւուն շեշտակի և հականեխիչ ճառագայթներուն, միքրօպները պիտի լեցնէին մեր այս երկրագունտը. բոյսերը՝ կորսնցնելով իրենց դունաւորիչ կանանչ նիւթը՝ (chlorophylle) պիտի ձերմկնային, նաև պիտի չկրնային իւրացնել բորակածինը (azote) և ածխածինը (carbone), և օդը պիտի շուտով անշնչելի դառնար ։

3. Լոյսը, մասնաւորապէս արեւու և ելեկտրական լոյսը, կը բաղկանայ ջերմացուցիչ լոյսէ և քիմիական ճառագայթներէ ։ Ասոնք՝ սրէքթրօմէն անցնելով՝ պարզ աչքով տեսանելի եօթը գոյներու կը բաժնուին. կարմիր, նարնջագոյն, դեղին, կանանչ, կապոյտ, լեզակագոյն, մանիշակագոյն ։ Նաև կը պարունակէ պարզ աչքով անտեսանելի ճառագայթներ՝ ինչպէս X ճառագայթները, Y ճառագայթները, Պէքրէլեան ճառագայթները, և բաւիոմի նման ուրիշ լուսարձակ մարմիններէ արձակուող ճառագայթներ ։

4. Կարմիր, նարնջի, և դեղին ճառագայթները



Ջերմացուցիչ՝ այսինքն Ջերմութիւն արտադրող Ըլլալով՝ կը գրգռեն քրտինքի գեղձերը, և կը փութացնեն վերքերու, պալարներու և ուռեցքներու բուժումը, և կ'ոգևորեն ջղային դրութիւնը:

5. Կապոյտ, լեղակազոյն և մանիչակազոյն ճառագայթներուն ազդեցութիւնը աւելի քիմիական և վերլուծական ներգործութիւններ յառաջ կը բերեն: Լուսանկարչական և այլ ազիւր կը տարրալուծեն, միքրոպներ կը ջնջեն և ջղային դրութիւնը կը հանդարտեցնեն:

Արեւու շեշտակի ճառագայթները մէկ քանի ժամէն կը սպաննեն ամէնէն տոկուն միքրոպը. դիւրութեամբ կը թափանցեն մարմնոյն մէջ և բնախօսապէս կը գրգռեն կազմութեան հիւսուածային բջիջները, կը փութացնեն անխրացումը (désassimilation), և քրտինք յառաջ կը բերեն՝ նոյն իսկ երբ չբջապատիկ բարեխառնութիւնը (température) մարմնոյն բարեխառնութենէն վար Ըլլայ: Ուրեմն պէտք է հազնիլ ճերմակ կամ բաց-զոյն և թեթեւ հագուստներ, որպէս զի օդը և լոյսը կարենան դիւրութափանցել: Արեւու լոգանքները, Յինսինեան դարմանները, ելեկտրական լոյսի լոգանքները բուժիչ միջոցներ են՝ շնորհիւ լոյսի ներգործութեան:

## Մ Ա Ր Զ Ա Ն Ք

1. 500է աւելի դնդերներ ունինք՝ որոնց յատկութիւնն է կծկականութիւն: Այն դնդերները որ չեն գործածուիր, կը խաթարուին, որովհետեւ բնութիւնը մարմնոյն չգործածուած մասերուն պէտք չունի:

2. Մանուկները և մատաղ անասունները ամենէն աւելի կամայական շարժումներ կ'ընեն, և իրենց տեսակին ամենագեղեցիկ տիպարներն են՝ առողջութեան տեսակէտով:

3. Չաշխատող մարդիկ՝ ընդհանրապէս ախորժակ չեն ունենար, և խաղաղ քուն չեն վայելեր:

4. Մարզանքը պէտք է համաչափ (symétrique) և կանոնաւոր (systématique) ըլլայ, այնպէս որ մարմինը չը ձեւափոխուի, և այս բանին մէջ պէտք է յարատեւութիւն՝ հակառակ զգացուած ցաւերու և անհանգստութեանց՝ նախաքայլի ատեն:

5. Միտքն ու մարմինը պէտք է հաւասարապէս մարզել, որպէս զի լաւ արդիւնքներ ձեռք բերուին մեր կեանքին մէջ: Լոկ մտաւոր աշխատութիւն կատարողները կանուխ կը մնանին. ու միայն մարմնաւոր աշխատութիւն կատարողները կենսական ուժ չեն ունենար և հիււանդութեան չեն տոկար:

6. Լաւագոյն մարզանքը քալելն է. հիւանդներն իսկ պէտք չէ զանց ընեն զայս. քալելը կ'օգնէ մարսողութեան, կը նպաստէ շնչառութեան և արեան շրջանին. կը նուազեցնէ ներքին արիւնախոռոմը (congestion) և կ'ամօքէ ջղային դրութիւնը:

7. Աւելի լաւ է մաշիլ՝ քան ժանգոտիլ, թէպէտ խորհող և ուսումնասիրող մարդը ոչ մին կ'ընէ ոչ միւսը:

## Զ Գ Ե Ս Տ

1. Զգեստները պէտք է յարմարին՝ տարիքի, սեռի, ջերմատոիճանի (temp.), աշխատութեան տեսակի՝ և առողջութեան վիճակի:

2. Առողջապահօրէն հագուելու համար՝ պէտք է ուսերը կրեն զգեստներուն ծանրութիւնը՝ և ոչ թէ աղդերը, և զգեստները պէտք է հաւասարապէս ծածկեն մարմինը:

3. Զգեստները անձրան լայն պէտք է ըլլան՝ որ մարդ կարենայ շնչել առանց դոյզն սեղմում զգալու:

թեւերը բարձրացնել գլխէն վեր, և ուսերը վերցուցած առնն՝ բոլոր զգեստները համեմատապէս բարձրանան: Սեղմիրանէն և բոլոր նեղ զգեստներէն պէտք է հրաժարիլ:

4. Նախկին արձաններուն բաղդատական չափերը՝ և մեր դարուն ապրող և կազմերնին չճշող հազարաւոր վայրենի կամ կէս քաղաքակիրթ արանց և կանանց հասակները կ'ազացուցանեն թէ՛ մարդուն կազմական ձեւին համեմատութիւնները 2000 տարի առաջ ապրողներուն հետ համեմատական են:

5. Կնոջ մէջքին չափ պէտք է ըլլայ իր բարձրութեան 40—47<sup>0</sup>/<sub>10</sub>. Իսկ այր մարդունը՝ 42—45<sup>0</sup>/<sub>10</sub>: Այս չափերուն նայելով՝ արդի նորաձեւ զգեստները տձեւցուցած են մարմինը — մանաւնդ կանանց մարմինը — ա՛յն աստիճան որ հազուադիւտ է տիպար համեմատութիւնը գտնել:

6. Սրունքներուն և բաղուկներուն երակները համեմատապէս աւելի հաստ են քան իրանինները, ինչ որ ցոյց կուտայ թէ բնութիւնը աւելի մեծ չափով մը արիւն և ջերմութիւն կը զրկէ հոն: Այս պատճառով առողջապահիկ զգեստները պէտք է աւելի տաք պահեն բաղուկները և սրունքները՝ քան մարմնոյն միւս մասերը:

7. Ամառը՝ կտաւէ կամ բամպակէ ձերմակեղէնը լաւագոյն է: Չմեռը կամ մարմնական ծանր աշխատութեան ատեն, բրդեղէնը աւելի յարմար է, քանզի քրքրտինքը ծծելով կը չոգիացնէ զայն, և թէ կամաց կամաց կը չորնայ: Բուրդը, վատ հաղորդիչ ըլլալով ջերմութեան, մարմինը կը պատսպարէ ջերմաստիճանին յանկարծական փոփոխութեանց, օդահոսանքի՝ և այլնի դէմ: Ետոյ կուգան մետաքսը, բամպակը, քիթանը:

8. Ծանր շրջասզեստները (jupe) մնասակար են. երբ սրունքները տաք պահուին, շատ բան հագնելու հարկ չի մնար:



9. Երկայն շրջասզեստները և հագուստները բոլորովին աւելորդ են : Անձրեւոտ եղանակին ոչ միայն կ'աղտոտին և կը թրջին անոնք, այլ և պճեղները (թօփուգ) կը խոնաւցնեն, ծանր են՝ և անյարմար. փողոցներուն միքրոսպները, փոշին, ցեխը՝ և ամէն տեսակ աղտեղութիւն կը հաւաքեն՝ և քալուածքը կը նեղեն :

10 Սեղմիրանները և նեղ զգեստները կը տձեւցընեն մարմինը. կը ճնշեն թոքերը, սիրտը, լեարդը, ստամոքքը, փայծաղը (տալագ)՝ և երիկամունքները, կ'արգիլեն արեան շրջանը՝ և կը մլասան յիշեալ գործարաններուն զարգանալուն և գործելուն : Ասոնք չկրնալով գրաւել իրենց սահմանեալ տեղը, կը տեղափոխուին, ինչպէս նաև աղիքներն ու որովայնակոնքին (bassin) գործարանները, և խել մը հիւանդութիւններ ու ցաւեր յառաջ կը բերեն :

11. Պէտք է մեծ խնամք տանիլ ոտքերուն, մանաւանդ ձմեռ ատեն : Կօշիկները պէտք է լայն և չոր ըլլան : Պէտք է փոխել զանոնք, նաև գուլպաները, երբ խոնաւ են : Լաւագոյն է երկու զոյգ կօշիկ ունենալ և փոխել ամէն օր :

12. Շատ զգեստ կը յոգնեցնէ մարմինը : Մորթը ոչ միայն կը տկարանայ՝ ջերմութեան չափազանց կուտակմամբ, այլ՝ գրեթէ անկարելի կ'ըլլայ ազատ շարժիլ : Նօսրահիւս (սէյրէկ տօգմա) թեթեւ զգեստները աւելի տաք կը պահեն՝ քան խիտ հիւսուած զգեստները :

### Մ Ա Ք Ր Ո Ի Թ Ի Ի Ն

Առողջները իրենց առողջութիւնը կը պահպանեն՝ և հիւանդները շուտով կ'ապաքինին՝ յաճախակի լոգանքներով մաքրելով մորթին ազար : Մարմինը կ'աղտոտի դուրսէն (փոշիով կամ ցեխով ելն.) և ներսէն՝ գործա-

բանաւոր նիւթերու ձևով որ քրտինքին հետ կ'ելլեն, և մորթին վրայ կը մնան, վերնամորթին (épiderme) մեռած խորշերուն (cellule), ճարպային և ուրիշ հինցած նիւթերու հետ: Եթէ այս նիւթերը, որոնց ոմանք թունաւոր են, յաճախ չհանուին՝ լուացուելով և ճերմակեղէն փոխելով, մորթին վրայ և զգեստներուն մէջ կը մնան, և անկից վերածծուելով մարմնէն, տկարութիւն և հիւանդութիւն յառաջ կուգան: Շարաթը մէկ կամ երկու անգամ տաք ջուրով և աճառով լոգանքը մորթին ծակտիքները կը բանայ, կը լուծէ իւղային արտադրութիւնները, և մորթը կը նորոգէ: Պաղ լուացմունքներ՝ իրր կազդուրիչ՝ առտուն արթննալէ անմիջապէս յետոյ երբ աւնուին, և ախորժելի լոգանք մը՝ երեկոյին՝ ջիւղերը ամօքելու համար, մորթը կը մաքրեն, արեան շրջանը կը կանոնաւորեն, և մարմինը զերծ կը պահեն պաղառութիւններէ՝ և ընդհանուր առողջական կորովը կը պահպանեն:

## Հ Ա Ն Գ Ի Ս Տ

1. Բոլոր կենդանի արարածներուն պաշտօնները կըսական (rythmique) են. յամբացում (ralentissement) մը վրայ կուգայ մերթ ցորեկ ատեն, բայց բազմաթիւ պարզաներու մէջ՝ մանաւնդ քնոյ միջոցին:

2. Դնդերային դրութիւնը ընդերկար չի կրնար կծկուած մնալ. քիչ մը յետոյ կը թուլնայ: Ստնդանքը (spasme) կամ կծկումը՝ հիւանդութեան նշան մէ:

3. Ուշադիր եղիբ կաթնկեր մանուկներուն, և տեսի նշպէս կը շարժին անոնք. խումբ մը դնդերներ դործած ատենին՝ միւսները կը հանգչին. տղայք՝ զբօսնած ատեննին՝ միւսնոյն բանը կ'ընեն, և նոյնիսկ չափահաս անձինք յաճախ կը փոխեն իրենց դիրքը՝ միւսնոյն շար-

ժու՛մները կատարած ատեննին : Ուրեմն պարբերական հանգիստի օրէնքը ընդհանուր է :

4. Դնդեր մը շարունակ ձգտեալ վիճակի մէջ պահուելով կը սկարանայ՝ և շուտով կը կորսնցնէ իր կծկուելու կարողութիւնը . միևնոյն բան ճշմարիտ է շարունակաբար գործածուող դնդերին նկատմամբ ալ : Ըմբիշները և մարմնական շարաշար յոգնութիւն ունեցող անձինք՝ ընդհանրապէս սրտի և թոքերու հիւանդութիւններէն կը մեռնին :

5. Մարմինը չի կրնար հանգչիլ՝ եթէ միտքը յուզուած է , և միտքը չի կրնար հանգչիլ՝ եթէ մարմնոյն մէջ ներդաշնակութիւն չի կայ : Միակ ճշմարիտ հանգիստը՝ մարմնաւոր և մտաւոր է միանգամայն : Հիւանդութեան շատ մը պարագաներու մէջ , երբ մարդ կը յաջողի խաղաղեցնել հոգին , ապաքինումը արագ կ'ըլլայ :

6. Կատարեալ հանգիստը չի կայանար սոսկ ամէն աշխատութենէ հրաժարելու մէջ . այլ՝ մանաւանդ՝ արդիւնքն է աշխատութեան փոփոխութեան մը որուն շնորհիւ զանազան կարողութիւններ կը գործածուին : Այսպէս՝ մտաւոր և մարմնաւոր գործունէութիւնը միացընելով է որ մարդ աւելի մեծ շարիով աշխատութիւն կրնայ կատարել նուազ ջանքով :

7. Ըշմարիտ հանգիստը՝ կը պարունակէ Աստուծոյ վրայ եղած հաւատքին պարգեւած հանգիստը : Կեանք ստանալու համար ամէն ինչ որ կ'ընենք՝ պէտք է իրր շարժիչ գորութիւն ունենայ հաւատքը : Կեանքի օրէնքներուն հնազանդութիւնը՝ եսական շարժառիթներու վրայ հիմնուած՝ կրնայ օգտաւէտ արդիւնքներ յառաջ բերել . բայց միայն հաւատարիմ և սիրող սիրտը՝ որ , հաւատքով , երախտազխտութեամբ կ'ընդունի պատուէրներն Արարչին որուն շնորհիւ կ'ապրինք , կը շարժինք ու կանք , կրնայ վայելել կեանք մը՝ յորդառատ և մշտտկայ : Սրտին

խաղաղութիւնը կը գրաւէ համակէութիւնը՝ քանզի մի-  
անկ սպեղանի մը կայ ամէն վերքի համար, մէկ Բժիշկ՝  
բոլոր հիւանդութեանց համար, աստուածային մէկ դար-  
ման՝ ամէն օրինազանցութիւններու համար, մէկ Փրկիչ՝  
որուն արդարութիւնը կը ծածկէ բոլոր յանցանքները:  
Ահա մեծ հիւր՝ որուն վրայ կառուցուած է առողջու-  
թիւնը: Այս գերագոյն Բժիշկը՝ Իր ամօքիչ ձեռքը կը  
դնէ յուզեալ ջիղերուն վրայ՝ և խառնակութենէ դուրս  
կը հանէ ներդաշնակութիւնը առողջութեան . . .



ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ  
ՊՐԻՆՏԻՆԻՆԻՆԻ  
ԱԿԱԳԵՄԻՆԻ

Die vorliegende Karte zeigt die Verbreitung der  
 verschiedenen Arten der Gattung *Phalaena* in  
 Ostasien. Die Karte ist in drei Hauptzonen  
 eingeteilt: die nördliche Zone, die mittlere  
 Zone und die südliche Zone. Die nördliche  
 Zone umfasst die Gebiete von Japan bis  
 nach Korea und die Gebiete von China bis  
 nach Tibet. Die mittlere Zone umfasst die  
 Gebiete von Japan bis nach Korea und die  
 Gebiete von China bis nach Indochina. Die  
 südliche Zone umfasst die Gebiete von  
 Japan bis nach Korea und die Gebiete von  
 China bis nach Indochina. Die Karte zeigt  
 die Verbreitung der verschiedenen Arten der  
 Gattung *Phalaena* in Ostasien.

1. Lauf.

Société Internationale de l'Asie et de l'Extrême  
 Orient, Amsterdam, 1901.

(links) (unvollständig)

(rechts)

Hainbourg, Göttingen 1901, Abdruck.

Hainbourg, Göttingen 1901, Abdruck.

Wahlung, Göttingen 1901, Abdruck.

Christians, Göttingen 1901, Abdruck.

Linné, Göttingen 1901, Abdruck.

New York City, Göttingen 1901, Abdruck.

Wahlung, Göttingen 1901, Abdruck.

Hainbourg, Göttingen 1901, Abdruck.

Ottawa, Göttingen 1901, Abdruck.

Yamamoto, Göttingen 1901, Abdruck.

Post of Ottawa, Göttingen 1901, Abdruck.

San Bernardino, Göttingen 1901, Abdruck.

Buenos Aires, Göttingen 1901, Abdruck.

Santiago, Göttingen 1901, Abdruck.

Capitán, Göttingen 1901, Abdruck.

Lackrow, Göttingen 1901, Abdruck.

Singapore, Göttingen 1901, Abdruck.

Shanghai, Göttingen 1901, Abdruck.

Tokio, Göttingen 1901, Abdruck.

Waberton, Göttingen 1901, Abdruck.

Goatburg, Göttingen 1901, Abdruck.

Միջազգային Տնտրակի Ընկերութիւնը կը հրատարակէ Գրիստոնէական զիրքեր, Բերթեր եւ տնտրակներ աւելի քան 50 լեզուներով: Անգլիերէն, Գերմաներէն, Ֆրանսերէն, Սպաներէն, Հոլանտական, Տանիմարգական եւ Շուէտական ցուցակները փոխ են պարունակութեամբ: Նաեւ առատ գրութիւնք կան Ռուսական, Փոլական, Պոնդիակական, Էստոնական, Լէտոնական, Հունգարական, Իտալական, Փորթուգալական, Բումանական, Հայերէն, Տաճկերէն, Յունարէն, Արաբերէն, եւլն. լեզուներով: Յուցակներ ծրի կը խրկուին:

Հասցէ. —

Société Internationale de Traités, Agence du Levant,  
Poste Allemande, Boite 109.

(Turquie)

Galata, Constantinople.

Hambourg, Grindelberg 15a, Allemagne.

Bâle, Nonnenweg 22, Suisse.

Watford, Stanborough Park, Herts, Angleterre.

Christiania Akersgaden 74, Norvège.

Riga, Kl. Newastr. 12, Russie.

New York City, 32 Union Square East, Etats Unis.

Washington D. C., Takoma Park Station, Etats Unis.

Mountain View, Santa Clara Co., California, Etats Unis.

Ottawa, 173 Second Ave., Ontario, Canada.

Tacubaya, D. F., 1420 Avenida 20, Mexico.

Port of Spain, 31 Dundonald Street, Trinidad.

Sao Bernardo, Estação S. P. R., Sao Paulo.

Buenos Aires, Florida, F. C. R., Argentine.

Santiago, Casilla 43, Correo 3, Chile.

Capetown, 56 Roeland Street, Afrique de Sud.

Lucknow, Banks Road; Inde.

Singapore, 12 Dhoby Ghaut, Inde Oriental.

Shanghai, Box 993, U. S. Postal Agency, Chine.

Tokio, 30 Oiwake-cho Hongo-ku, Japon.

Warburton, Victoria, Australie.

Cooranbong, Avondale, N. S. W., Australie.



