

ԱՄԷՆ ՈՒՆ ԳԻՐԲԸ

ՄԵՂ ԱՌՈՂՅՈՒԹՅՈՒՆ

Կազմեց

Ը. Դ. ԱՏԲՈՒՇՅԱՆ

613
—
Վ. 94

1930

Տպ. «Ծրուհուհայ»

ՃՐՈՒՄ ՈՍՍԱ

21 FEB 2013

20 JUL 2010

613

Ա-24

480

ԱՄԷՆՈՒՆ ԳԻՐԻՔ

ՄԵՐ ԱՌՈՂՁՈՒԹԻՒՆԸ

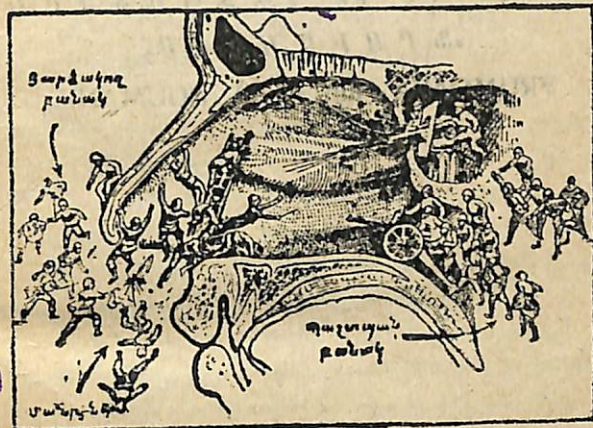
ԲՅՈՒ

Կապուկ

Յ. Գ. ԱՏՐՈՒՇԱՆ

1009
39543

4053



9810



1930

Հրուհուր առ

ՈՒՄՈՍԱՍ



Մ Ե Ր Ա Ռ Ո Ղ Զ Ո Ի Թ Ի Ի Ն Ը

Մ Ա Ր Դ Ո Ի Ն Մ Ա Ր Մ Ի Ն Ը

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԿԱԶՄՈՒԹԻՒՆԸ

Մարդուն մարմինը կազմուած է գործարաններէ, ասոնց ամբողջութիւնը մարդկային գործարանաւորումն է:

Գործարանները կազմուած են հիւսկէններէ, որոնք ունին ալլաշան տարրեր:

Հիւսկէնները կազմուած են բջիջներէ: Բրջիջը գործարանաւորումին սկիզբն է, որ պատեանի մը մէջ երկու մասեր ունի. նախասիւթը - հեղուկանման, որ բջիջի իրաւի տալով մասն է և կորիզը որ կը դանդաղ նստաւիթին մէջ և աւելի պինդ է, երբեմն կալիւն ալ իր մէջ կ'ունենայ քանի մը հատիկ: Բջիջները կ'ունենան զանազան ձեւեր, գնդաձեւ, հաւկրթաձեւ, աստղաձեւ, երկար եւայլն:

Գործարաններէն իւրաքանչիւրը ունի իր պաշտօնը: Կարգ մը գործարաններու միւլթիւնը, որ նոյն պաշտօնին ամբողջութեան կը ծառայէ, կ'ըսուի կազմած. ինչպէս շնչառական, մարսողական, արեան շրջանի կազմածները:

Նման կազմութիւն ուննող ու նոյն պաշտօնը կատարող գործարաններու միւլթիւ-

Գ Ր Ա Տ Ո Ւ Ն

Տ Պ Ա Ր Ս Ն Ե Լ Կ Ա Չ Մ Ա Տ Ո Ւ Ն

«Ձ Ր Ո Ի Մ Ո Ա Ս Ա»

FRUMOASA (Jub. Ciuc) ROUMANIE

նը դրութիւն մը կը կազմէ, ինչպէս Չղային, մկանային դրութիւնները:

Գործարանները կը կատարեն երկու տեսակ պաշտօն. սննդառական և յարաբերական:

Սննդառական գործարաններն ալ կը կատարեն երկու տեսակ աշխատանք. բազադրումի և տարբադադրումի:

Բազադրումի աշխատանքներն են. մարսողութիւն, ծծում, արեան չրջան, շնչառութիւն, ջերմութիւն, իւրացումն:

Տարբադադրումի աշխատանքներն են. բաժանում, արտաշնչութիւն, հիւթահոսութիւն, արտաքսում:

Յարաբերական պաշտօն կատարող գործարաններու աշխատանքն են. չարժում, զգայնութիւն և ձայն:

Զգայնութեան աշխատանքն են. տեսողութիւն, լսողութիւն, հոտառութիւն, համառութիւն և չոչափումն:

Մարմինը ամփոփուած է մորթին մէջ: Ոսկրային դրութիւնը՝ կմախք՝ մարմինին նդհանուր ձեւը է ու տայ Ուկորներուն վրայ հաստատուած մկանները չարժումը յառաջ կը ընեն:

Մարմինին մէջ կան մեծ ու փոքր խոռոչներ, որոնց մէջ տեղաւորուած են գործարանները:

Մեծ խոռոչներն են. գանկը, կուրծքը, և որովայնը Գոտնկին մէջ է ուղեղը, կուրծքին մէջ են շնչառութեան գործարանը և արեան շրջանի գլխաւոր գործարանները Որովայնին մէջ են մարսողական գործարանները կուրծքը և որովայնը իրարմէ զատուած են ստոծանի ըսուած թանձր թաղանթով:

Փոքր խոռոչներն են, սլքի, ականջներու, ունդերու և ճաշակելիքի (րերանք) վայրերը:

Այս խոռոչներէն զատ մարմինը ունի նաեւ երկու ձեռք ու երկու ոտք, որոնք մարմինին անդամներն են:

Մարդուն մարմինը ընդհանուր երեւոյթով քաժնած էն երեք մասերու. գլուխ, իրան (կուրծք և որովայն) և անդամներ:

ՄԱՐՍՈՂԱԿԱՆ ԿԱԶՄԱԾԸ

Մարսողական կազմածի գլխաւոր մասերն են. ընրանը, ստուգը, ստամոքքը, աղիքը և դեղձերը:

Բերանը մարսողական կազմածի առաջին գործարանն է: Բնութիւնը հոն հաստատուած է ճաշակելիքը որպէսզի կարեկիութիւն ունենայ զատիկ կերակուրները: Բերնին մէջ կը հոսին գեղձեր, յորձուներ, որոնք կը թրջեն հոն դրուած ոնուելը և մասամբ կը մարսեն: Ակուսներուն պաշտօնն է ծամել, ասոնք 4 տեսակ են, վերի

և վարի ծնոտներուն առջևի կողմը չորսական հատ (ամէնը 8 հատ) դրուած են զանակի նըմանող կտորոշ ակօաները, ստանց քովերը մէկ մէկ հատ (ամէնը 4 հատ) դրուած են սրածայր չնատամները, սրունք բղկտելու յարմար են, ասանց ալ քովերը դրուած են երկուական հատ (ամէնը 3 հատ) խորտուրորդ տափակ կատար, ներով կիսադարիները, որոնք մէկական արմատ կ'ունենան և որոնց պաշտօնն է ծառքեր, ասանց քովերը դրուած են երկուական հատ (ամէնը 8 հատ) բազմարմատ բուն աղորիքի ակօաները, նոյնպէս խոլ տուրբուրդ ու տափակ կատարներով և որոնց պաշտօնն է լաւ մը մանրցնել սնունդը, աւելի յետոյ 13 20 տարեկանին ծնոտներուն ծայրերը կը բուռնին նաեւ մէկ մէկ հատ (ամէնը չորս հատ) աղորիքի ակօաներ, որոնք իմաստութեան ակօայ կը կոչուին և որոնց պաշտօնն է նմանապէս սնունդը մանրցնելու բերանին մէջ սնունդը մանրցնելու և շաղկուտ մէջ դեր կը կատարեն նաեւ լեզուն և այստեղը որոնք կը տեղաշօյթեն ու կ'ամփոփեն սնունդը և ի վերջոյ դունդի մը վերածելով կը տանին բերանին ծայրը, բերանին գեղձերը 3 դոյշ են, առաջին դոյգը կը գտնուի ականջին և երկու ծնոտներուն միացման տեղին միջեւ, երկրորդը ծնոտին տակ և երրորդը՝ լեզուին տակ, բերանին մէջ լաւ ծամուած ու այս գեղձերով լաւ

շաղախուած սնունդն է որ ստամոքսին մէջ լաւ կը մտրտուի, Ակօաներու շարքը ուրեմն անհրաժեշտ առաջին մտրտողական գործարանն է, որով ուլտրաունի կանոնաւոր խնամքի (Ակօայի կազմութեան մասին կարգալ ակօաները ինչպէս կը ծնին, ինչպէս կը մեռնին)։

Բերանին խորը, լեզուն արմատին մօտ կայ զեղուակը, որ չնշափողը կը գտնէ ու կոկորդը քաց կը թողու, կոկորդին վերի կողմը կան նշիկ լուծած երկու գեղձեր, որոնց հասումով լողծուն կը զառնայ կոկորդը և բերանին խորէն կոկորդին բերանը դացած սնունդը կը սահի դէպի վար՝ պղտիկ կկնչու շարժումով մը ու կ'երթայ ստուգը, որ պարզ խողովակ մըն է և կը ծառայէ միայն սնունդը փոխադրելու դէպի ստամոքս։

Լաւ չծամուած ու մեծ կտորով սնունդները շատ անգամ կոկորդէն վար չեն սահիր ու կը մնան հոն՝ մեծ անհանգստութիւն պատճառելով։

Մտրտողական կազմածի ամէնէն կարեւոր գործարանն է ստամոքսը, որ տիւի ձեւով թաղանթաւոր պարկ մըն է և դրուած է ստոմանին տակ հորիզոնական դիրքով, անոր ձախակողմը աւելի ուռեցած է և վերէն հաղորդակցուած է ստուգին որ, որածակի մ, ակաղղմը աւելի փոքր և ծաւալով վարէն հաղորդակցուած է աղիքին սորով։

Ստամբուլը ունի երեք պատեան. Ա. արտաքին չճային թաղանթը, Բ. մասնային թաղանթը որ բաղկացած է թերիէ, որոնց մէկ մասը ստուգէն սկսելով երկայնաձիգ են, միւսները՝ առաջինները խաչաձեւոգ և ուսանք ալ չեղ, ասոնց ամբողջութիւնը հիւսուած է կերպասի թելերու նման, Գ. խլիպային թաղանթը, ունենալով կապակցուած հիւսկէներու թանձր խաւ մը, ողորկ թելերու խաւ մը՝ գլանաձեւ վերնամաշկով գորգաւորուած: Խլիպային թաղանթը ունի ռազմաթիւ փոքրիկ գեղձեր, որոնց մէկ մասը կը գտնուի որկոյածակին մօտ և կ'արտածորեն ստամոքանոյզը, որ կը պարուենակէ մարդին (բէրսին) միւս մասը կը գտնուի սորին մօտ և կ'արտածորեն ստամոքային խլինքը:

Ստամոքսի աղեղնակերպ մասին դէմ կայ լեզուաձեւ ստամոքագեղձը որ կ'արտածորէ չարուրանոյզը, մարսողութեան գլխաւոր հիւթը:

Լեարդը մարսողական գործարանի գեղձերուն ամենամեծն է որ կը գրաւէ ստամոքսի ամբողջ աջակողմը և վերի մասը. նրա մեր ստամոքսը լեղուն վիճակի մէջ պառկինք ձախ կողմերնուս վրայ լեարդը կը ճնշէ ստամոքսին վրայ և անհանգիստ կ'ընէ (լեարդին մասին կարգալ «լեարդը մարդուն ամենամեծ գործարանը» գրուիր):

Ստամոքսին մէջ զանազան գեղձերով ու

հոյգերով լաւ մը չաղախուած ու լոյծի մը վերածուած սնունդը սորէն կ'անցնի աղիքին մէջ:

Աղիքը կը կազմէ մարսողական գործարանի երկայնութեան չորս հինգերորդ մասը:

Աղիքը երկուքի բաժնուած է, բարակ աղիք ու թանձրաղիք: Թանձրաղիքի սկզբնաւորութեան տեղը կայ կուրաղին, որ բանի մը չի ծառայեր և շատ անգամ հոն աղտոտութիւններ գոյանալով կը պատճառեն սոսկալի խիթեր, որոնցմէ աղատելու միջոցն է գործողութեան ենթարկուելով կուրաղին կորել տալը:

Բարակ աղիքին սորին մօտ գտնուող մասին մէջ սնունդի անցքին ատեն կը թափի լեղին, որ սնունդին մէջ գտնուող ճարպային մասերը հալեցնելու ու միւսներուն միացնելու կը ծառայէ: Լեղին փոքր տոպրակի մը մէջ կը գտնուի հեղուկ վիճակով:

Ստամոքսը և բարակ աղիքը ծածկուած են մազանման երակներով, որոնք սնունդին մէջ գտնուող արեան օգտակար մասերը կը ձծեն, այս երակները իրարու կը միանան հետզհետէ և կը կազմեն երկու երակներ ստամոքսէն և աղիքէն եկող ծծուած լոյծը պարունակող, ասոնք ալ իրենց կարգին կը միանան ու իրենց պարունակութիւնը մէկ խողովակով կը թափեն լեարդին մէջ:

Բայց այս երակները չեն կրնար ձծել սնունդին մէջ գտնուող հալած ճարպերը. Աղի-

քին վրան կան ուրիշ երակներ ար որոնք կոնաձեւ քլուխներով կը թափանձեն աղիքէն ներս և կը ծծեն դիտաւորաբար ճարդային նիւթերը, սրտնք կը փոխադրուին Երեւոյն

Անուշեղին այն մասերը որ չեն ծծուիր՝ կ'անցնին թանձրաղին ու անոր ծայրէն կ'արտաքսուին

ԱՐԻԽՆԸ ԵՒ ԻՐ ՇՐՋԱՆԱՌՈՒԹԻՒՆԸ

Արիւնը իր չրջանառութեան բնթացքին կը փոխադրէ բոլոր այն տարրերը, որոնց պէտք ունին գործարանները և գործածուած ու անուշտ նիւթերը կը հաւաքէ՝ զանոնք արտաքսելու համար

Ասլորակոն մարդուն արեան քանակն է 5.—6 լիտր։ Ընդհանրապէս մարդու մը ծանրութեան տասներեքերորդ մասը կը կազմէ իր արիւնը։

Շրջանառութեան մէջ գտնուող արեան բաղադրութիւնը կը փոխուի չարունակի քանի որ ան մէկ կողմէն գործարաններուն նիւթ կուտայ և միւս կողմէն նոր նիւթեր կ'ընդունի իր մէջ։

Արիւնը արիւնը քուրէն քիչ մը աւելի թանձր կարմիր հեղուկ մըն է, թեթեւ կերպով աղի։ Ան կը պարունակէ զեղնորակ հեղուկ մը, սրուն մէջ կը լողան կարմիր և ճերմակ գնդիկներ, կարմիր գնդիկները երեք հարիւր անգամ աւելի են

քան ճերմակները։ Մարդուն արեան կարմիր գնդիկներէն 150 հազար քովէ քով գնելով հազիւ մէկ միլիմէթր երկայնութիւն մը կ'ունենան և սկսւաւակի ձեւ ունենալով 600 հազար իրարու վրայ գնելով կը կազմեն մէկ միլիմէթր թանձրութիւն ճերմակ գնդիկները գնդակերպ են և քիչ մը աւելի մեծ քան կարմիրները։

Երակներէն զուրս հոսած արիւնը չուտով կը թանձրանայ և կը բաժնուի երկու խաւի տակը կը հաւաքուին գնդիկները և զեղնորակ հեղուկը կը մնայ երեսը

Արեան չրջանառութեան կեդրոնը և դըլխաւոր գործարանը սիրտն է, անկէ է որ շնչեղակները արիւնը կը փոխադրեն դէպի մարմինն ընդ կողմերը և սեւերակները կը վերադարձնեն արիւնը հոն։

Արիւնը կը գտնուի մարդուն կուրծքին մէջ, երկու թոքերուն մէջտեղ, դրուած քիչ մը դէպի ձախ, ունի բռնեղքի մը մեծութիւնը ու չրջուած կոնի ձեւ, հակած է աջէն ձախ և ետեւէն առաջ։

Արիւնը վերէն վար բաժնուած է աջ և ձախ՝ երկու մասի, այս մասերը իրարու հետ ուղղակի յարաբերութիւն չունին։ Աջ և ձախ սիրտերը իրենց կարգին բաժնուած են երկուական խողովի, բլթակ և փորոք։ Աջ բլթակը հա-

դորդակցութեան մէջ աջ փորձքին հետ, իսկ ձախ ըլլալը հաղորդակցութեան մէջ է ձախ փորձքին հետ: Հաղորդակցութեան վայրերը կան դռնակներ, որոնք ջրհանի դռնակներուն նման միայն մէկ կողմ կը բացուին:

Ամբողջ սիրտը չըջապատուած է սրտի առաքատ ըսուած թաղանթով:

Սիրտը կցուած է միւս գործարաններուն միայն վերի կողմէն, միւս մասերը ազատ են:

Սիրտին ձախ փորձքէն կը մեկնի երակ մը, որ հետզհետէ ճիւղաւորուելով կը հասնի մարմինին ամէն կողմերը, փոխադրելով սիրտի մաքուր արիւնը մարմինին ամէն մասերուն մէջ: Այս երակը և իր ճիւղաւորումները շնչերակ կ'ըսուին, դիտաւոր բաժանումները մարմինին խորէն կ'անցնին և անոնց հատուածը մահացու է, քանի որ ամբողջ արիւնը կտրուած տեղէն կրնայ հոսի:

Շնչերակներուն տմենավերջի մազանման բաժանումներուն ծայրերուն կցուած են ուրիշ մազանման երակներ, որոնք իր դերը կատարելով անմաքուր զարծած արիւնը իրենց մէջ կ'ընդունին: Ասոնք սեւերակներն են, որ հետզհետէ իրարու միանալով կը կազմեն ամէնէն յետոյ միակ երակ մը, որ կցուած է աջ ըլլալին, ուր կը փոխադրէ մարմինին զանազան մասերէն հաւաքուած արիւնը:

Սեւերակները իրենց մէջ ունին դռնականման մասեր, որոնք արգելք կ'ըլլան արիւնին ետ դառնալուն: Սեւերակները կը գտնուին ընդհանրապէս մորթին երեսը ու անոնց հատուածը մահացու է:

Սիրտը շարունակ կը կծկուի ու կ'ընդլայնուի, կծկուած ատեն իր պարունակած արիւնը կ'երթայ շնչերակներուն մէջ ու ընդլայնուած ատեն կը ծծէ սեւերակներուն արիւնը: Այս կծկումն ու ընդլայնումը սրտին զարկը կ'ըսուին: Ըստ պարագային զարկը կ'աւազանայ կամ կը դանդաղի, իւրաքանչիւր զարկին շնչերակները կ'ուռին ու կ'իջնան:

Եւր ձեռքի շնչերակին մէկը մեր դաստակին մակերեսին մօտէն կ'ա՛ցնի, այնպէս որ երբ մատերնիս հո՛ւ դնե՛ք՝ կը զգանք ու այս կերպով այ կրնանք իմանալ սրտի զարկին արագութիւնը: Վայրկեանի մը մէջ սիրտը քանի՞ անգամ՝ որ կծկուի, այս թիւը սիրտին զարկին համրանքը կ'ըսուի:

Սեւերակներէն եկած արիւնը սեւ է ու կը պարունակէ բնածխա՛ն թթու, ան կը մտնէ աջակողմեան ըլլալը, անկէ կ'անցնի աջակողմեան փորսքը ու անկէ կ'երթայ թոքերուն մէջ, հոն ներշնչուած օդին ազդեցութեան տակ իր բնածխական թթուն կ'արծակ՝ ու թթուածինով բեռնաւորուելով կը կարմրե՛լ, յետոյ կու գայ

ձախակողմեան ըլթակը և անկէ կ'անցնի ձախակողմեան փորոքը, անկէ ալ շնչերակներու միջոցաւ կը տարածուի մարմինին ամէն կողմերը:

Այս կերպով արիւնը կ'ուենեայ երկու շրջան, սիրտէն մարմինը երթուղարձ, որ կ'ըսուի մեծ շրջան, սիրտէն թոքերը երթուղարձ, որուն կ'ըսուի փոքր շրջան:

Շնչառութիւն,

Շնչառութեան գլխաւոր գործարանը կը կազմեն թոքերը, որ դրուած են լանջքի ոսկորներուն մէջ:

Թոքերը երկու հատ բլլալով իրարմէ անջատ դրուած են աջ ու ձախ կողմերը և կախուած են խոչափողէն, չորս կողմէն անոնք կցուած են կողերէն կազմուած լանջքի վանդակին և իրենց ստորին մասը կը հանգչի ստամանիին վրայ: Երկու թոքերը իրենց մէջ բաց միջոց մը ունին, ուր տեղ գրուած է սիրտը:

Շնչառութիւնը կը կատարուի քիթով կամ բերանով: Երկու տեղէն ալ ներս մտնող օդը կ'անցնի կոկորդին քով բացուող խոզովակածեւ խոչափողէն: Խոչափողը կ'անցնի մեր վիզին առջեւ: Կողմի մտրթին տակէն, կ'իջնէ լանջքին մէջ, կը բաժնուի երկու մասի, որոնցմէ իւրաքանչիւրը կը մտնէ մէկ մէկ թոքի մէջ:

Խոչափոխի երկու բաժանումներն ալ թո-

քերուն մէջ մտնելով կը ստորաբաժանուին և կը ստանան խաղողի ողկողի ձեւ, ունենալով ծայր աստիճան բազմաթիւ և չափազանց փոքրիկ հատիկներ: Այս ձեւաւորումները կ'ըսուին թոքառաջ:

Թոքերը ինքնին որեւէ շարժում չեն կրնար կատարել, բայց անոնք ապէս լանջին կրթած ըլլալով՝ երբ լանջը սեղմուի՝ անոնք ալ կը սեղմուին, իսկ երբ լանջը բացուի՝ անոնք ալ կ'ընդլայնուին: Թոքերը կ'ընդլայնուին ու կը կծկուին ստամանիին վար իջնելուն կամ վեր ելելուն հետ: Ուրեմն ներշնչումի համար պէտք է կուրծքը ընդլայնել և ստամանին վար իջնելը, որ ատեն թոքերը ընդլայնուելով թոքառաջները կը բացուին, որոնց մէջ կը խուժէ օդը՝ անցնելով քիթէն կամ բերնէն և խոչափողէն, իսկ հակառակ շարժումով թոքառաջները կը ճնշուին և անոնց մէջ գտնուող օդը դուրս կ'ելլէ:

Թոքերը միջին հաշուով երեքուկէս լիդր օդ կրնան պարունակել, բայց ամէն ներշնչումի և արտաշնչումի ատեն անոնք ամբողջապէս չեն լեցուիր ու իրենց սրտունակութիւնը լիովին չեն պարպեր: Իւրաքանչիւր ներշնչումի ատեն մեր թոքառաջներուն մէջ կը մտնէ մօտաւորապէս կէս լիդր օդ: Մարդ մը վայրկեանը գրեթէ 15 անգամ կը ներշնչէ, որով մէկ օրուան ըն-

Թացքին թոքերէն կ'անցնին տասը հազար լիգրի չափ օդ:

Սիրտէն արիւնը թոքերը դերող խողովակներն ալ հոն չափադանց կը ճիւղաւորուին ու իւրաքանչիւր ճիւղ գէմ յանդիման կու գալ թոքառաջի մը, անկէ բաժնուելով բարակ թաղանթով մը, ներչնչուած օդին թթուածինը այս թաղանթէն անցնելով արեան մէջ կը մտնէ և գրեթէ հաւասար քանակութիւնով բնածխական թթու արեան մէջէն կ'անցնի թոքառաջները, որուն համար է որ մեր արտաշնչած օդը կը պարունակէ քիչ թթուածին և շատ բնածխական թթու: Արտաշնչուած օդը կը պարունակէ նաեւ ջրաչափի Օդին մէջ գտնուող բորակածինը որ և է դեր չի կատարեր արիւնը մաքրելու գործողութեան մէջ, միայն թէ զուտ թթուածինի ուժեղ ներգործումը կը մեղմէ: Մէկ օրուան ընթացքին օդէն կ'ընդունինք շուրջ 500 լիգր թթուածին ու կ'արտաքսենք 400 լիգր բնածխական թթու:

ԿԵՆԴԱՆԱԿԱՆ ՋԵՐՄՈՒԹԻՒՆ

Մարդուն մարմինը ջերմութիւնը երեսուն և վեց-ուելէս և երեսուն և եօթնուելէս աստիճաններուն մէջ է (հայ իւրամասնեայ): Այս ջերմութիւնը հիւսնողութիւններու ատեն ընդհանրապէս կը բարձրանայ: Մարդ կրնայ ապրիլ առաւելա-

դոյն իր սովորական ջերմութեան աստիճանէն վեր 6 և վար 15 աստիճան ջերմութիւն ունենալով:

Այս ջերմութիւնը գլխաւորապէս առաջ կու գայ հիւսկէններուն մէջ տեղի ունեցող այրումներէն: Արիւնը իր չլանառութեան ընթացքին երբ կը հասնի շնչերակներու ամենավերջին ճիւղերը, իր թթուածինով կ'այրէ հոն գտնուող բնածխար և կը կտրմէ բնածխական թթուն՝ արձակելով ջերմութիւն: Այս այրումը տեղի կ'ունենայ մեր մարմինին բոլոր հիւսկէններուն մէջ, րայց առաւելապէս մկաններուն մէջ՝ մանաւանդ երբ անոնք շարժումի մէջ են, որովհետեւ արիւնը ուելի շատ կը խուժէ դէպի մարմինին շարժման մէջ եղող մասերը: Ուրեմն կենդանական ջերմութիւն արտադրող տարրերն են սննդառութիւնով ստացուած բնածխար և շնչառութիւնով ստացուած թթուածինը:

Մարդուն ներքին ջերմութիւնը կ'ազդուի միտոլորտէն, որուն հետեւանքը կ'ըլլայ հիւսնողութիւն, այդ պատճառով է որ կը հազնինք ճերմակեղէն, որոնք ջերմութեան վատ հաղորդիչ ըլլալով մարմինը կը պաշտպանեն մթնոլորտի ջերմութեան փոփոխումներուն դէմ: Յուրտ կլիմաներով բնակիչները օգտւել անանին առաւելապէս ճարպոտ, այսինքն բը-
Թ. Առ.

հաճութիւն պարունակող կերակուրներով, որպէսզի շատ ցիրմութիւն արտադրուի իրենց մարմինին մէջ ու կարենան դիմակայել միջնորդութիւնը Ընդհակառակը տաք կլիմայի բնականիչները զգուշանալու են ձարպոտ կերակուր և շատ միա ուտել, որպէսզի իրենց մարմիններ մէջ շատ տաքութիւն չարտադրուի և դիմանան տաքութեան:

ԻՒՐԱՅՈՒՄՆ ՈՒ ԱՊԱՆԻՐԱՅՈՒՄՆ

Մեր ստամոքսը մտած ծնունդներուն մէկ մասը միայն կը մարսուի ու ծծուելով արիւնին մէջ խառնուելիք մասը կը կազմէ, իսկ արիւնին խառնուած մասին ալ մէկ կոտորակն է միայն որ մեր մարմինին կը միանայ, փնտրողը այրումի և հիւթահոսութեան տարրերը կը մտակարարեն:

Մնուկներու էական տարբերն են ընտելութիւն, ջրածին, թթուածին և օրակ, բայց այս հիւթերը ուղղակի մեր ստամոքսը փոխադրուած պարագային չեն կրնար ծծուելով մեր արեան մէջ անցնի:

Որպէսզի այս հիւթերը սննդառութեան կարենան ծառայել, պէտք է որ բոյները նախապէս զանոնք ծծելով բաղադրած ըլլան:

Հանքային աղերը ուղղակի կրնան ծծուիլ Բոքակալարուեալով սնունդները իւրացումի կը ծառայեն, իսկ միւսները՝ այրումի:

Ապրող ըջիջները արեան մէջէն իրենց անհրաժեշտ տարրերը քաշելու յատկութիւնը ունին և զանոնք ընդունելով ծնունդ կու տան հիւսկէններուն:

Մեր մարմինին ինչ ինչ մասերը անջատուելէ յետոյ անոնց տեղ նորը կը կազմուի ըջիջներուն այս յատկութեան շնորհիւ Այսպէս երբ մեր մորթին մէկ մասը կտրուի, անոր տեղ նոր մորթ կու գայ, երբ մեր միտէն մաս մը կտրուի՝ նորը կը լեցուի, երբ մեր ոսկորներէն մէկը կտորի՝ ոսկորի խաւ մը գոյանալով իրարմէ անջատուած մասերը կը միացնէ: Անջատուած ոսկորին տեղ նորը չի կազմուիր, նոյնպէս գործարանի մը տեղ նորը չի գար:

Իւրացումով մեր մարմինին մաս կազմող հիւթերը սակայն ցլերջ չեն մնար, անոնք կը ձեւափոխուին, ինչ ինչ մասեր այս ձեւափոխումի ատեն աւելորդ կը մնան, կամ նոյնիսկ այլեւս մեր հիւսկէններուն վնասակար կ'ըլլան: Հիւսկէնները արիւնէն կ'առնեն շարունակ իրենց հարկաւոր տարրերը և իրենց աւելորդը կու տան անոր, այնպէս որ կարգ մը տարրեր չորուեալիս տեղափոխումի ենթակայ են, անցնելով մէկ ըջիջէն միւսը:

Մեր կեանքի սկզբնական շրջանին մեր մարմնի կատարած իւրացումը՝ ապաւերացումէն աւելի է, այս շրջանին մեր ամէն մասերը

կ'ածին, 20—23 տարիքէն սկսած իւրացումն ու
ուսման իւրացումը կը հաւատարակչուին և իւրա-
ցումը կը ծառայէ հիւսկէններուն պահպանու-
մին, բայց յիսունէն յետոյ աղախւորացումը
աւելի կ'ըլլայ քան իւրացումը, որով հետզհետէ
կը տկարացուի, զործարանները այլեւս իրենց
պաշտօնը թերի կերպով կրնան կատարել և կու
զայ ժամանակ մը, որ զործարանները այլեւս
կեանքը պահպանելու համար անհրաժեշտ պաշ-
տօնարկութիւնը չկարենալով կատարել՝ կեանքը
կը համար իր վախճանին:

Մեր մարմինն մէջ ներմուծուած բնա-
ծուիք կ'արտաքուսի բնածխական թթուի ձևով
մեր թոքերուն և մորթին միջոցով, Իսկ բորա-
կը՝ գլխաւորապէս մէջ իր դերը կատարելէ
յետոյ մէջի ձևով կ'արտաքուսի:

Մէջը դեղնօրակ հեղուկ մըն է որ իր մէջ
կը պարունակէ բորակ պոլուսման յոյժ մը,
բնամէղը, որ կը կազմէ անոր հարիւրին երեքը:

Մէջը կ'արտաքուսի երկկամուսքին միջո-
ցով, և իկամուսքը չաբիայի ձևով երկու խո-
չորդեղձն է կը բազկանայ, որոնք որովայնին խո-
ռոյին մէջ գտնուած են որոնցարի սեւնին երկու
կողմերը (երկկամուսքին մասին կարգաւ «երի-
կամուսքին հրաշայի աշխատանքը» գլուխը):

Մեր ընդունած փութին մեծագոյն մասը
կ'արտաքուսի երկկամուսքին միջոցով:

Նոր մեր մէջը իր մէջ պարունակէ սովոր-
ականէն աւելի բնասպիտ (ալպիւմին)՝ հիւսն-
դութիւն կը պատճառէ Ստիկա կ'իմացուի մէ-
ջի քննութիւնով:

ՄԵՐ ՈՍԿՈՐՆԵՐԸ

Մարդուն ոսկորներուն ամրողջութիւնը կը
կազմէ մարդկային կմախքը կմախքը կազ-
մուած է երեք տեսակ ոսկորներով, երկուր կայծ
և տափալի, առոնց բոլորին ալ կազմութիւնը
նոյնն է, տարբերութիւնը միայն անոնց ձևին
մէջ է:

Երկար ոսկորները, որոնք մեր անդամե-
րուն մէջ կը գտնուին գլխաւորաբար, խողովա-
կի նման են և իրենց ծակին մէջ կայ ծուծը որ
ճարպային նիւթ մըն է:

Ոսկորները իրարու կը միանան յօդերով,
յօդաւորող ոսկորներէն մէկուն ծայրը գոգաւոր
կ'ըլլայ և միւսին կորնթաթի, Յոդակոսպերը
ոսկորները կը պահեն իրարու կցուած և կը ծա-
ռայեն շարժումներ բնորոշ:

Երեք տեսակ յօդակապեր կան, շարժուն,
հաստատուն և խառն, առաջիններուն մէջ ոս-
կորները աղաւթով կը շարժին, ինչպէս մեր
արմուսինն ու ձունկին յօդակապերը, հաստա-
տուն յօդակապերուն մէջ ոսկորները անշարժ
են և իրարու կապուած անկոտրելի կերպով,
ինչպէս գլխու ոսկորները, խառն յօդակապերուն

մէջ ոսկորները շատ սահմանափակ շարժում միայն կրնան կատարել, ինչպէս մեր կողերը:

Մտղկային կմախքը երեք որոշ մասեր ունի, գլուխ, իրան և անդամներ:

Գլուխը կազմուած է գանկէն և դէմքէն: Գանկին ոսկորներն են, ձակատոսկրը, երկու կողմնակի ոսկորները՝ որոնք գանկի վերի մասը կը կազմեն, ծոծրակի ոսկորը՝ որ ետեւը կը գտնուի, սեպոսկրը՝ որ ողնայարին անմիջապէս վրան է: մազոսկրը՝ որ քթի ծակերուն վերը կը գտնուի և կը կազմէ ուղեղի խորշին տախտակամածը և երկու քունքի ոսկորները: Բոյոր այս ոսկորները ատամներով եղբերուած են և անոնցով իրարու ագուցուած հաստատ կերպով Դէմքը ունի տասնըօրս ոսկոր, երկու ռնդային, երկու վերին կղակային, երկու արտասուական, երկու քիմքի, երկու լծակը, երկու եղջերափող, մէկ խոփոսկր և մէկ ստորին կղակային:

Իրանը ունի ողնայարի, կուրծքի և կոնքի ոսկորներ: Ողնայարը կը բաղկանայ քսան և չորս օղակաւոր ոսկորներէ, բաժնուած 5 խմբաւորումի. 7 ծոծրակային, 12 քամակի, 5 միջին, 5 սուտ ողն և 4 պոչոսկր: Ծոծրակի ոսկորնեւրուն ամէնէն վրայինը աղյաս կ'անուանուի, որուն վրայ գլուխը կը շարժի հաւառաջ, երկրորդը՝ ստնակ, որուն վրայ գլուխը կը շարժի աջ ու ձախ, Ծոծրակի ոսկորներէն սկսած մին-

ջեւ առջնակը իրարու վրայ դրուած են և կազմած են խողովակ մը, որուն մէջ կայ ողնուղեղը: Կուրծքի ոսկորները կողերն են և կրծոսկրը: Կողերը 24 հատ են, ետեւի կողմէն կցուած են ողնայարակն յիւնին և առջևէն իրարու միացած են կրծոսկրով: Կոնքը ունի 2 կշտոսկր և մէկ օրբանոսկր:

Մեր վերի անդամներէն իւրաքանչիւրը ունի 4 մաս ուս՝ որ ունի տափակ և նուրբ ուստակը, բաղուկը՝ որ ունի երկար բաղկոսկրը, նախարպուկը՝ որ ունի ծղոսկրը և նրբոսկրը, ձեւքը՝ որ ունի ութը դաստակի, հինգ ենթատափակի և 14 մատի ոսկորներ:

Ստորին անդամներէն իւրաքանչիւրը ունի 3 մաս, բարձ՝ որ ունի երկար բարձոսկրը, սրունք՝ որ ունի որքը և ճարմանդը, բարձին և սրունքին միջև կայ ծնկոսկրը, ոտքը՝ որ ունի 7 թաթի ոսկորներ, 5 վերնաթաթի և 14 մանր ոսկորներ:

ՇԱՐՃՈՒՄ

Մեր մկաններուն հիւսկէնները կազմուած են մկանային թելերէ, որոնք երկար բջիջներ են և կը կազմեն մեր միսը:

Մկաններէն ոմանց մակերեսը ողորկ է և ոմանցը դերրուկ: Ողորկ մակերեսով մկանները առանց մեր կամքին շարժում առաջ կը բերեն, անոնք են որ մեր ներքին գործարանները

չարժման մէջ կը դնեն, իսկ զերբուկ մակերեսով մկանները կը շարժին մեր կամքով:

Գերբուկ մակերեսով մկանները 3—4 սանթիմէթր երկարութիւն ունին և իրենց տրամագիծը՝ մէկ միլիմէթրին մէկ հարիւրորդ մասէն մինչեւ ութ հարիւրորդ մասն է, ասոնց իւրաքանչիւրը չրջապատուած է առաձգական պատեանով մը և բաղկացած է բազմաթիւ շատ բարակ թելերէ: Որոնց մէկ միլիոն հատը հազիւ մէկ միլիմէթր տրամագիծով գերձանի մը թանձրութիւնը կ'ունենան:

Ողորկ մակերեսով մկանները իլի նման երկար պարզ բջիջներ են, որոնք սակայն զուրկ են կորիզէ:

Մկանները չրջապատող պատեանը զանոնք իրարմէ կը բաժնէ ու կը միացնէ:

Մկաններուն մէջ արիւնային անոթներ տարածուած են ամէն ուղղութիւնով, և բազմաթիւ ջրային լիւիկներ կցուած են անոնց ծայրերուն:

Մկանները ընդհանրապէս իրենց միջին մասին մէջ ուռած են, իսկ անոնց ծայրերը չափազանց դիմացկուն և չտարածուող թելաւոր խորերով ոսկորին կցուած են:

Կարգ մը սղդակներու ներգործութիւնով, որոնց գլխաւորը ջրային զրութիւնն է, մկանները կը կռկռին անոնց միջին մասը կ'ամփոփուի, կ'ուռի և ծայրերը կը մօտենան:

Մկաններուն կարողութիւնը կախում ունի անոնց ծաւալէն, կամքի կորովէն և ջրային զրութեան դերազուտութենէն:

Մկանի մը ծայրերէն մէկը հաստատուած է ոսկորի մը վրայ և միւսը՝ ուրիշ ոսկորի մը վրայ, այս ոսկորներէն մէկը կը շարժի ու միւսը հաստատ էր մնայ և այս կերպով է որ կմախքին տարրեր մօտեցը կը շարժին:

Մկան մը մէկ ուղղութիւնով շարժում միայն կրնայ յառաջ բերել, այնպէս որ հակառակ շարժում կատարելու համար տարրեր մկան պէտք է, առոր համար է որ իւրաքանչիւր շարժող մասի մէկ ու միւս կողմը կան մկանի տրցակներ:

Մեր գլխաւոր մկաններն են.

Գլուխը իրանին վրայ շարժող մկանները, որոնց մէկ մասը ծոծրակին և վիզին առջևի մասին վրայ ըլլալով՝ գլուխը կը շարժեն դէպի ետ ու առաջ, իսկ միւս մասը ըլլալով վիզին երկու կողմերը՝ գլուխը կը շարժեն դէպի ուսերը և կը դարձնեն ինքն իր վրայ:

Դէմքի մկանները, որոնք բազմաթիւ են և կու տան դէմքին արտայայտութիւն: Հակառակ մկանները ճակատը կը բարձրացնեն, կը տուտեն և մասամբ կը շարժեն մեր գանգի մօտը, Յանքային և թաղթիչային մկանները

կը շարժեն յօնքերը և կը բանան ու կը գոցեն աչքը: Շրթնային մկանները չրթունքին կու տան ամէն կողմ շարժելու հնարաւորութիւն: Սլլաի մկանները թերանին լայնեալը ու նեղեալը առաջ կը բերեն և դէմքին ժպտա կու տան: Կզակի քառակուսի ու եռանկիւնային մկանները կը շարժեն մեր ստորին ծնոտը:

Մեր ողնայարի սիւնը բռնուած է կտրձ մկաններով, որոնք ողերը իրարու կը կապեն ինչպէս նաեւ չափազանց զօրաւոր մկաններով, որոնց մէկ ծայրը հաստատուած է կոնքին ու միւս ծայրը կռնակի ողերուն և կողերուն, որոնց միջոցով է որ կը շարժինք մեր մէջքին վրայ: Այս մկաններուն գլխաւորներն են. Տրապէզը, հաստատուած կռնակի ողերուն և ծոծրակի ուկորին վրայ՝ շատ լայն խաւով մը, որ կը ծառայէ ուսի շարժումներուն, Մեծ կռնակի մկանը, որ կը միացնէ կոնքի օսկորը և մէջքի ողերը և կռնակիները բազկոսկրին և կը ծառայէ բազուկը իջեցնելու ու ետ տանելու, Շեղանկիւնային մկանը որ թիկնոսկրը կը բարձրացնէ և ետ կը տանի, Մեծ լանջայինը կարող մկան մըն է, որ առաջին կողերը, անրակը և լանջոսկրը կը միացնէ բազկոսկրին և կը պատէ կուրծքը, ծառայելով բազուկը ներս և առաջ տանելու, Մեծ ատամնաւորը որ առաջին եօթը կողերը կը միացնէ թիկնոսկրի ետեւի կողմին և կ'իջեցնէ

ուսը, Միջկողային մկանները, տասնմէկ ներքին և տասնմէկ արտաքին, կողերը իրարու կը մօտեցնեն և կուրծքը սեղմելով ու բնորոշելով շնչառութիւնը առաջ կը բերեն, վերջապէս լայն մկաններու ցանց մը որ կ'իջնէ վերջին կողերէն ու կը միանայ կոնքին, չրջապատելով սրովայնի խոռոչը և ծառայելով սրովայնի շարժումներուն:

Մեր վերի անդամներուն մկաններն են. Եռանկիւնակերպը որ կը միացնէ թիկնոսկրը և անրակը բազկոսկրին և կը կազմէ ուսի կյորցած մասը, Երկգլուխ բազկային և ներքնակողմեան բազկային մկանները որոնք կը կապեն թիկնոսկրը ձաձանջոսկրին և բազկոսկրը ծղոսկրին և նախարազուկը կը դարձնեն բազուկին վրայ և որոնց հակառակ կողմը կայ եռագլուխ բազկային մկանը, որ հակառակ շարժումը կը կատարէ, Վայրահակ գունդը ձեռքը վար կախուած դրձեթեան մէջ կը դնէ և ուրիշ մը ձեռքը կռնակի վրայ դարձած վիճակի մէջ կը դնէ, Մեծ և փոքր ափային մկանները ձեռքը կը հակեցնեն նախարազուկին վրայ և հակառակ շարժումը կը կատարեն զոսի արմատային և ետեւի կողմի ծղոսկրային մկանները: Ձեռքի գլխաւոր մկաններն են միջոսկրային, ձեռքի կռնակի և ափի մկանները:

Ստորին անդամներուն մկաններն են. Յե-

առյժի երեք չարք մկանները հաստատուած են ֆրոնքի ետեւը և բարձուկրին վրայ և զիստը ուժեղ պանոզ մկաններն են Բարձուկրային երկ-
գլուխ մկանը որունը զիստին վրայ կը ծալի: Բարձուկրային ետեւգլուխ մկանը որ մէկ կողմէն հաստատուած է բարձուկրին և միւս կողմէն սրբի վերի մասին, ստորին տնդամբ ուղղաձիգ լիճակի մէջ կը պահէ և ցտակելու մէջ ուժով կերպով կը ներդարծէ, որուն քային և ներքնակողմեան խոտուցի մկանները հաստատուած ուրբին և խոտուցին (որունքի բարակ ոսկորը) վրայ, որքը կը ծալեն որունքին վրայ: Թամրի (պարտրը) գլխաւոր մկաններն են երկար և կարճ կազմակի խոտուցայինները որ ոտքը կը տարածեն և դուրս կը դարձնեն, երկուորեակները որ կը մեկնին ուրբին վարի ծալիէն և ներքնի մկանները՝ հաստատուած բարձուկրին և խոտուցին վրայ, ասոնք մանաւանդ քայելու համար անհրաժեշտ մկաններն են:

ՁԱՅԻՆ ԴՐՈՒԹԻՒՆ

Ձիգերը կազմուած են թելերէ և բջիջներէ: Ձգային թելերը երկու տեսակ են. 1. Ուղղաձիւ թելեր որ յաճախ կը տարածուին Ձիգի մը ամբողջ երկայնութեան վրայ և միջոցէ միջոց ունին հաստարած թիւց օղակային նեղ մասեր որոնց իւրաքանչիւրը կը համապատասխան

նէ բջիջի մը ասոնց իւրաքանչիւր հաստածք կը պարուսակէ կեղրանի լար մը որ առանց ընդմիջումի կ'երկարի մէկ ծայրէն միւսը, զայն մէկուսացնող ուղղահիւթ պատեօն մը, երկրորդ շատ բարակ պատեան մը որ հաստածանիւրը կը չլջապատէ և զիմացկուն արտաքին պատեան մը: 2. Անուղղահիւթ թելեր, որ ունին երկայնութենէն թելկներու բաժնուած զանառանցք մը և սմբողջովին պատուած են կորիզէ զուրկ նախաձիւթային թաղանթով մը:

Ձգային թելերը չափազանց բարակ են և իրար միանալով կը կազմեն ջիգերը: Ձիգերը ճերմակ լարեր են, կակուղ, մէկը միւսէն անշատուած խորշաւոր պատեանով մը: Այս ջիգերը երբեմն իրար անցնելով կարգ մը վայրեր հանդոյցներ կը կազմեն, որոնց կ'ըսուի ջգահանգոյց:

Ձիգեր կան մեր մարմինին մէջ, որոնք միայն կը զգան, ասոնց պաշտօնն է զգայաբանքներուն տպաւորութիւնները հաղորդել ներս: Ասոնցմէ ոմանք մէկ տեսակ զգացում կը փոխադրեն, ինչպէս են ականջի և աչքի ջիգերը, իսկ ոմանք քանի մը տեսակ զգացումներ: Կարգ մը զգացումներ առաջ կու գան որոշ տեղի վրայ և ջիգերն այ որոշակի կը հաղորդեն զգի ներս անոնց տեղը, ինչպէս մեր մարմինին վրայ կատարուած խայթում մը, իսկ

կարգ մը զգացումներ չունին իրենց, որոշ տեղը և մեղի այնպէս կը թուի որ անոնք կ'ազդեն մեր ամբողջ ջիղերուն վրայ, ինչպէս են ուրախութեան և վշտի զգացումները:

Մեր ջիղերէն ոմանք միայն շարժումի կը ծառայեն, ստոնց պաշտօնն է ներսի հրամանք տանիլ զէպի մեր մկանները, որպէսզի անոնք ալ իրենց կարգին հրամանին համեմատ շարժին:

Զգացող և շարժող ջիղերը նման են իրարու, միայն անոնց հաղորդելու ուղղութիւնն է որ ներհակ է:

Ասոնցմէ դուրս մեր մարմինին մէջ բազմաթիւ ջիղեր ալ կան որոնք թէ զգացող և թէ շարժող թելեր ունին և հաղորդակցութիւնը կը կատարեն թէ դուրսէն զէպի ներս և թէ ներսէն զէպի դուրս:

Շատ անգամ կը պատահի որ սառնաց մեր ուղեղին զիտակցութեան շարժում կը կատարենք, երբ զգացող ջիղ մը իր տպաւորութիւնը կը հաղորդէ շարժող ջիղի մը նախքան ուղեղին հասցնելը այդ տպաւորութիւնը, շարժող ջիղը ուղեղէն ընդունած հրամանի մը նման շարժում կատարել կու տայ, այսպէս են որ առաջ կու գան թնդանօթի պայթումին և որոտումներուն ատեն մեր վեր ցատկելը, մեր աչքի առաջ կատարուող շարժումի ատեն մեր արտե-

ւանդէքի գոցուիլը եւայլն: Այս կարգի շարժումները անդրադարձ շարժում կ'ըսուին և դանտիք առաջ բերելու համար սովորութիւնն ալ մեծ դեր կը կատարէ: Դաշնաժաշար մը կրնայ կտոր մը նուազի՝ մտածելով սերիչ բանի վրայ, գրաշար մը կրնայ երգած ատեն մէկ կողմէն դիրերը շարել, քայելու ատեն մեր քայլերը փոխելու համար ուղեղին հրամանը հարկաւոր չէ, արհեստաւորներուն աշխատանքի ատեն կատարած զանազան շարժումները անդրադարձ են և վարժութեան արդիւնք:

Մեր ուղեղը ջիղերը կապուած են մեր ուղեղին, որ կը գտնուի մեծ մասով մեր գանկին մէջ, որուն կ'ըսեն պարզապէս ուղեղ և մասամբ մեր ողնայարի սիւնին մէջ որուն կ'ըսեն ողնուղեղ:

Մեր ուղեղին հաղորդակցուած են տասներկու զոյգ ջիղեր, ստոնք են զոյգ մը հոտառութեան ջիղերը, սովորութեամբ ռուղեղերուն մէջ, զոյգ մը տեսողութեան ջիղերը, որ ծագում կ'առնեն տեսողութեան ըլծակէն և տեսողութիւնը յառաջ կը բերեն, զոյգ մը տեսողութեան շարժիչ ջիղերը, կցուած աչքի մկաններուն, զոյգ մը յուզող ջիղեր որ կը ներդրած են նոյնպէս աչքի մկաններուն վրայ և զէմքի արտաքայտութեան զխաւոր տարերքը կը կազմեն, զոյգ մը եռաթեւեան ջիղեր, որ ծագում կ'առ-

նեն ուղեղին երկարացուած տեղէն և կը բաժնուին երկք ճիւղերու, որոնց մէկը կ'երթայ ակնակապիճներուն, ճակատին ու քիթին, մէկը կ'երթայ վերին ծնոտին և երրորդը՝ ստորին ծնոտին, այստեղուն ու լեզուին, զոյգ մը ջիղեր՝ արտաքին աչքին շարժիչ՝ կցուած աչքի մկաններուն, զոյգ մը լէմքի ջիղեր, որոնք եռաթեւեան ջիղերուն դացած տեղերը կ'երթան և դիմագծին կու տան իր շարժականութիւնը և կենդանութիւնը, զոյգ մը լսողական ջիղեր, որոնք հաղորդուած են ներքին ականջին, զոյգ մը կոկորդային ջիղեր՝ ամփոփուած կոկորդին և լեզուին մէջ, որոնք կը ծառայեն համառնելու, զոյգ մը ներքին զործարանային ջիղեր, որոնց ճիւղերը կը հասնին թոքառաջները, թոքերը, սիրտը, ստամոքսը և լսարդը, որոնք կեանքի պահպանման ջիղերն են, զոյգ մը ողնայարային ջիղեր, որոնք մանաւանդ կ'իյնան ձայնական յարերուն վրայ և զոյգ մը լեզուի ջիղեր՝ լեզուին շարժումները յառաջ բերող:

Մեր ողնուղեղէն կը մեկնին երկու տեսակ արմատ ունեցող ջիղեր, մէկ մասը յառաջակողմեանն և շարժումի յատուկ և միւս մասը ետեւի կողմի ու զգայնութեան յատուկ, ասոնք հաղորդակցուած են իրանին և անդամներուն և մեր մորթին կու տան իր յօշոտողական զգայնութիւնը: Այս ջիղերը չորս խմբաւորում ունին,

պարանոցային ջիղերը՝ հաղորդակցուած գլուխի զործարաններուն, վզին և վերին անդամներուն, կռնակային և մէջքի ջիղերը՝ հաղորդակցուած նմանապէս վերին անդամներուն, բայց առտուլապէս ճիւղաւորուած կուրծքին և սրտայնին վրայ, սրբանի ջիղերը՝ հաղորդակցուած ստորին անդամներուն:

Մեր ողնայարական սխւնին երկու կողմերը դրուած են ջղահոնգոյցի երկու շթաներ, ասոնցմէ կը մեկնին գանկուղեղէն և ողնուղեղէն մեկնող ջիղերէն քիչ ճերմակ և սննդառական պաշտօնակատարութիւններուն իշխող ջիղեր, որոնց զգայնութիւնը շափազանց տկար է և ցաւի զգացումը, ունենայու, համար պէտք է մեծ զրգութեան ենթարկել գանոնք:

Մինչ ուղեղային ջիղերը կենդանական կեանքի պահպանման կը ծառայեն, ջղահոնգոյցի ջիղերը ածողական կեանքին նուիրուած են, այսինքն մարսողութեան, ալեան շրջանի և այլն: Սակայն այս երկու տեսակ ջիղերուն մէջ կան սերտ կապակցութիւններ և անոնցմէ մէկը կրնայ ազդել միւսին վրայ, այսպէս, որքան որ սիրտին վրայ կ'իշխեն ջղահոնգոյցի ջիղերը, բայց յուզում մը կ'արագացնէ սիրտին զարկը, կամ սոսկում մը արիւնը կը քաշէ մեր գէմքէն ու կը դեղնեցնէ, ինչպէս որ գէշ մարսողութիւն մը կ'ազդէ նկարագրին վրայ:

Ձղաճանգոյցի ջիղերը մեր կամքէն անկա-
խարար է որ կը դորձեն: Բայց որովհետեւ երբ
Ջղային դրութեան մէկ մասը ենթակուած է
մեծ աշխատանքի մը, միւս մասերը կը դատա-
պարտուին անդործութեան, այս սրտաճառով ալ
Ջղաճանգոյցի ջիղերը կրնան ազդուիլ ուղեղային
ջիղերուն արտաքոյ կարգի կամ անբնականոն
աշխատանքէն և փոխադարձաբար ուղեղային
ջիղերը կ'ազդուին Ջղաճանգոյցի ջիղերուն ան-
բնականոն սրտաճանգութենէն:

Մեր Ջղաճանգոյցի ջիղերը ամփոփուած են
սննդառական, շնչառական և տրեան չըլանի
գործարաններուն շուրջ:

ՈՒՂԵՂԸ

Մեր ուղեղը երկու գլխաւոր մաս ունի,
գտնկուղեղը և ողնուղեղը:

Գտնկուղեղը կը գտնուի մեր գտնկին մէջ
և բաժնուած է երեք մասի, մեծագոյն մասը կը
գտնուի վերի կողմը, վերէն վար բաժնուած
երկու հատուածի, ասիկա բուն ուղեղն է, որուն
տակ և գտնկի վարի կողմը կայ փոքր ուղեղը,
իսկ մասամբ ասոր մէջ մխրճուած և մասամբ
դէպի ողնայարը երկարած է ծուծը, ասոնց բո-
լորը չըլապատուած են իրարու վրայ դրուած
երեք թաղանթով, ասովիւնը պատած է գտնկը
ներսի կողմէն, երկրորդը ասորէ հաւային նման,
կը յաջորդէ առաջինին և երրորդը անմիջապէս

կը չըլապատէ ուղեղը, այս թաղանթները վարի
կողմէն կը շարունակուին ու կը պատեն նաեւ
ողնուղեղը երկրորդ և երրորդ թաղանթներուն
մէջ հեղուկ մը կայ որ կը թացցնէ ուղեղը և
ողնուղեղը:

Բուն ուղեղը նշմարելի զգայնութեան և
կամաւոր շարժումի կեդրոնատեղին է: Անոր
միջին ծանրութիւնը մէկ և մէկ շորրորդ քի-
լոկրամ է: Միակ գործարանն է որ կը հաւաքէ
զգայնութիւնները և կարող է զգայարանի
գործարաններէն անկախաբար ալ զգացումներ
առաջ բերել, բանդագուշանգողները իրականին
մէջ անգոյ բաներ տեսնել ու լսել կը կարծեն:
Նոյնպէս երազի մէջ կ'ուենանք զգայնութիւն-
ներ և արթննալով տակաւին կ'ըլլանք անոնց
ազդեցութեան տակ: Մեր զգացո. մները, խորհուր-
դը և կամքը բուն ուղեղին մէջ է որ կը կազ-
մուին: Մարդկային հոգին իսկ է այս ուղեղը:
Կարծողներ կան թէ մարդուն ունեցած իմա-
ցական ու բարոյական բոլոր յատկութիւնները
բուն ուղեղին մէջ իրենց որոշ տեղերը ունին
և ան յատկութիւնները որ չեղտուած են, ա-
նոնց համապատասխան ուղեղի մասերը աւելի
ծաւալ ունենալով գտնկին ոսկորը ցցած են,
այնպէս որ մարդուն գտնկը չօշափելով կարելի
է իմանալ անոր ունեցած բարոյական ու իմա-
ցական յատկութիւններն ու հակումները, գտն-

կարանութիւնը ասոնք ուսումնասիրող գիտութիւնն է, թէեւ տակաւին բոլորովին հաստատուած չէ ու կը մնայ կարծիքի սահմանին մէջ:

Ծուծը ձերմակ խոշոր չգլխայ մըն է և կաղմուած է բուն ուղեղէն եկող գրեթէ բոլոր թևերուն խմբաւորումէն: Այս թևերը ծուծին մէջ կը խաչաձեւուին, այսինքն ձախէն եկողները աջ կողմը կ'անցնին և աջէն եկողները ձախ կողմը: Ծուծը տառջին ողին գիծով մասնաւոր կէտ մը ունի, կեանքի հանգոյցը, եթէ նոյնիակ ասեղով մը այդ կէտը խայթենք, կտո՛ւնք վայրը ձեղքենք՝ շնչառական շարժումը անմիջապէս կը դադրի և մահը վայրկենական կ'ըլլայ:

Ողնուղեղը իւրաքանչիւր ողի ըստանումի վայրէն կ'արձակէ ջիղեր, որոնք կ'երթան դէպի գանազան գործարաններ, ասոնց բոլորն ալ թէ զգացողական և թէ շարժողական ջիղեր են և ունին զոյգ արմատ, մէկը ետեւի կողմէն կու գայ և զգացողական է, միւսը առջեւի կողմէն և շարժողական է:

ԶԳԱՅԱՐԱՆԻՑՆԵՐԸ

Յարդ հաստատուած հինգ զգայարանք ունինք, ասոնք արտաքին գործարաններ են և մէկ կողմէ ուղղակի յարաբերութեան մէջ են շրջապատին հետ և միւս կողմէ զգացողական ջիղերուն միջոցաւ ուղեղին հետ, ասոնց պաշտօնն է ստանալ տպաւորութիւններ, որոնք ան-

միջապէս ջիղերուն միջոցաւ ուղեղը փոխադրուելով հոն կը փոխուին զգայութեան Այս զգայարանքներն են, աչք՝ տեսողութեան համար, տկոնք՝ յոգութեան համար, քիթ՝ հոտաւութեան համար, բերան՝ (իւր մտերով) համաւութեան համար, մարմն՝ շոյափումի համար:

Ա.Չ.Ք. — Աչքը, տեսողութեան գործարանը գնդակերպ է և բաղկացած է իրարմէ վրայ դրուած երեք սրտեանէ, առջեւի կողմէ վայ եղջերիկը որ թափանցիկ թաղանթ մըն է, տն է որ կու տայ աչքին ձեւը և հաստատութիւնը և ունի երկու մեծեր, տնթափանց մասը՝ հաստատուն և ձերմակ (աչքի ձերմը կոչուի և թափանցիկ մասը՝ աչքի առջեւի կողմէ կ'որ կիճակով, եղջերիկին ետեւ է ծիածանը որ մանեակի ձեւով տնթափանց թաղանթ մըն է, աս է որ աչքը կը գունաւորէ՝ տալով անոր սև, խաւ կամ կապոյտ գոյն, ծիածանին մէջտեղը կայ փոքր ծակ մը, բիբը, որուն ետեւն է սառնատեւիկը որ սալի ձեւով թափանցիկ հաստատուն մարմին մըն է:

Աչքին մեծագոյն մասը, որ ետեւի կողմէ կը գտնուի, կը պարունակէ շատ թափանցիկ խոնաւահիւթ մը որ հաւելիթի ձերմկուցի կը նմանի, այս խոնաւահիւթը ունի երեք տարրեր, ջրային, աղակալիչ և բիւրեղեայ, ջրային նիւթը ջուրի նման հեղուկ մըն է որ կը լեցնէ

եղջերիկի թափանցիկ մասին և բիւրեղին մէջ
 գտնուող միջոցը, ապակեայ հիւթը հաւկիթի
 ճերմկուցի նման է որ կը դրաւէ անթափանց
 եղջերիկին և բիւրեղին մէջ գտնուող ամբողջ
 մասը և չըմպատուած է թաղանթով մը, բիւ-
 րեղը կը մեկնի բիթին ետեւը դրուած երկուռոյց
 ոսպնեակէն և կազմուած է իրարու վրայ դրուած
 խաւերէ որուն խտութիւնը կ'աւելնայ հետզհե-
 տէ ղէպի կեդրոնը:

Աչքի եղջերիկին թափանցիկ մասին վրայ
 ինկող յոյսի ճառագայթին մէկ մասը կ'անդրա-
 դառնայ իսկ միւս մասը ներս կը թափանցէ,
 եղջերիկի ուռոյցը և ջրային հիւթը այս ճառա-
 գայթը կ'ուղղեն ղէպի բիւրեղը, ուր երկուռոյց
 ոսպնեակի մը նման ներդործուելով ետեւը կը
 կազմեն յոյսի ճառագայթին եկած առարկային
 յստակ պատկերը, ծիածանը այս յուսաւոր ճա-
 ռագայթները ծծելով անոնց անդրադարձումը
 կ'արդիւի և թոյլ չի տար ուրիշ պատկերներու
 կազմութիւնը:

Տեսողութեան շիղը ուղեղէն գալով կ'անց-
 ւի անթափանց եղջերիկը և ծիածանը և կը
 կազմէ ռետինը որ ծիածանը չըմպատող քարակ
 թաղանթ մըն է:

Մեր երկու աչքերը իրարու կապակցուած
 են այնպիսի կերպով մը, որ իրարմէ անկախ
 չեն շարժիր և պատկերի տպաւորութիւնը մէկ
 հատ ցոյց կու տան, եթէ այս կապակցութիւնը

խանգարուի առարկաները զոյգ կը տեսնենք:

Երբ աչքին բիւրեղը չափէն աւելի ուռոյց
 ունենայ, տեսնուելիք առարկային պատկերը ռե-
 տինին առջեւը կը կազմուի և աչքի շիղերը
 վատարեալ տպաւորութիւն չեն հաղորդեր մեր
 ուղեղին, որով տեսողութիւնը անկատար կ'ըլ-
 լայ, այս տեսակ աչքերը կարճատեւ կ'ըսուին
 Քնդհանրապէս կարճատեսութիւնը առաջ կու
 գայ ձեռմակ տալովայի վրայ շատ նայելէն
 կարճատեւ աչք ունեցողը հետուի առարկաները
 անորոշ կը տեսնէ: Կարճատեսութիւնը դարձա-
 նելու համար պէտք է գործածել գոգաւոր (մէջ-
 տեղը քարակ) ակնոց:

Երբ ընդհակառակը աչքին բիւրեղը չափէն
 պակաս ուռոյց ունենայ, այսինքն տափակնայ
 տեսնուելիք առարկային պատկերը ռետինին ե-
 տեւը կը կազմուի, այս տեսակ աչքերը հեռա-
 տես կ'ըսուին և մօտի առարկաները անորոշ կը
 տեսնեն, այսպիսի աչք ունեցողները պէտք է
 գործածեն երկուռոյց ակնոց (մէջտեղը թանձր):

Աչքը չըմպատուած է դուրսի կոմէն ար-
 տեւանունքով (թարթիչ), որոնք կը գոցեն
 աչքերը: Երբեք մտքեր կան որոնք փոշիներու մուտքը կ'արգիլեն: Ար-
 տեւանունքը կը կատարեն երկու տեսակ գործ,
 նախ աչքը կը պահպանեն և տալա աչքը կը
 մաքրեն արտասուքի գեղձէն եկող հեղուկով:

Արտասուքի գեղձերը կը գտնուին մեր քիթի երկու կողմերը՝ արտեանուէնքի միացման տեղը։ Արտասուքի առատ հոսման ատեն մէկ մասը մեր արտեանուէնքէն դուրս կը կաթի և միւս մասը փաքիկ ծակէ մը քիթը կ'երթայ։

ԱՆՍԵՑ.— Ականջը, խոզութեան գործարանը, ունի երեք մասեր, 1. Արտաքին ականջը՝ որ կազուած է աճառեղէն հիւթէ մը և բաղկացած է դուրս ցցուած տաղաւարէն ու խողովակէն, այս խողովակին ներսի կողմը փուչտի ձեւով ռադիատիւ գեղձեր կան, որոնցմէ կը հոսի ականջի աղար, խողովակին բերանը նոյն մազեր, որոնք կ'արդիւնէ փոշի մուտքը։ 2. Միջին ականջը՝ որ անմիջապէս կը յաջորդէ արտաքին ականջի խողովակին և կը գտնուի թմրուկի թաղանթին ետեւը, ամէն կողմէ՝ զոյգ է, իր ստորին կողմը կայ խողովակ մը՝ որուն միւս ծայրը կը բացուի բերանին մէջ, այս խողովակը միջին ականջին մէջ կը թափանդէ դուրսի օդը և մթնոլորտային օդին ճնշումով թմրուկի թաղանթին պատուիլը կ'արդիւնէ, միջին ականջը ունի չորս ոսկորիկներ՝ որոնք թաղանթին թրթռացումները կը փոխադրեն ներքին ականջը։ 3. Ներքին ականջ՝ բաղկացած անգամուակ խողովակէն, ձուածեւ պատուհանէ մը՝ ծածկուած թաղանթով մը, կիսաբոլորակ ելեք խողովակներէ և

ասոնց ետեւ գանուող խողունջաձեւէ մը, որոնց ամրոջջութիւնը բաւիզ կը կոչուի, որ լեցուած է հիւթով մը։

Բաւիզը պատող թաղանթին վրայ կը վերջանան ուղեղէն եկող խողական ջիղերը։

Երբ ձայնատու մարմինի մը թրթռացումները կը հասնին մեր ականջին, տաղաւարը դանոնք ամփոփելով կը հասցնէ թմրուկի թաղանթին, որ ասոնց ազդեցութեան տակ կը թրթռայ, այս թրթռացումը միջին ականջի ոսկորիկներուն միջոցաւ կը հասնին ներքին ականջին։ ձուածեւ պատուհանը ու անկէ կ'անցնին հիւթին և դայն չլապատող ջիղերը տարաւորութիւնը կը հաղորդեն ուղեղին։

Երբ ականջի թմրուկի թաղանթը թանձր կ'ըլլայ կամ ոսկորիկները գոսացած կ'ըլլան, ականջը լաւ չի լսեր։ Կանոնաւոր լսելու էական պայմաններէն մէկն այլ դուրսի օդին միջին ականջը աղատօրէն մտնելն է և մենք աւելի լաւ կը լսենք՝ բաց բերանով։

Քիթը.— Քիթը, հոտառութեան գործարանը, ունի երկու մասեր, Արտաքին քիթը մեր դէմքին վրայ դուրս ցցուած մասն է որ կ'ուսննայ զանազան ձեւեր, որուն ստորին կողմը կան երկու ծակերը, այս երկու ծակերէն կը սկսի ներքին քիթը՝ որ կաղմուած է դուրս ցցուած երկու ոսկորներէ, ասոնց երկու կողմերն են եր-

կուռ ռուսները՝ ծածկուած խնային թաղանթով մը, որուն վրայ կը գտնուին ուղեղէն եկող հոտաւութեան ջիղերուն ծայրերը: Երբ հոտը փազմող մասնիկներ խնային թաղանթին վրայ գան՝ ջիղերը կը գրգռուին և իրենց գրգռումի տպաւորութիւնը կը հաղորդեն ուղեղին՝ որ կը զանազանէ զանոնք:

Ինքը միանգամայն կը կազմէ շնչառութեան կազմածին մէկ մասը և հերքին քիթը կը հաղորդակցի ընկնին հետ: Այս կերպով է որ քիթը կը ծառայէ նաեւ գէշ օդի ներկայութիւնը մատնանշելու և շնչելէ զգուշացնելու:

ՃԱՆՈՒԿԵԼԻՔ.— Ճաշակելիքը համառութեան գործարանն է, որուն գլխաւոր մասն է յեղուն՝ որ կազմուած է իրար խաչաձեւող թեւերով, որոնք անոր կո տան չափազանց չարժականութիւն լեզուին մակերեսը ծածկուած է բշտիկներով, որոնց վրայ կը վերջանան ուղեղէն եկող համառութեան ջիղերը, այս բշտիկները աւելի բազմաթիւ են յեղուի խորխոսին վրայ: Համ կու տան այն առարկաները որ հեղուկ են կամ յորձունքին մէջ լուծուող, ասոնք յեղուի բշտիկները կը գրգռեն ու հոն գտնուող ջիղերուն միջոցաւ տպաւորութիւնը կը հաղորդուի ուղեղին:

Համառութեան միջոցով է որ կը գգուչացուի մարսողութեան փնասակար նիւթերու ստամոքս մտցնելէն:

ՇՕՇԱՓԵԼԻՔ.— Շօշափելու գործարանը մեր մորթն է: Շօշափելով կը զգանք մարմիններուն ներկայութիւնը, ձեւը, տաքութիւնը, կարծրութիւնը, ճկունութիւնը:

Մորթը ունի երկու սրոշ մասեր, վերնամաշկը, որ մակերեսի խաւն է և ներքնամաշկը որ բաղկատարաւ աւելի թանձր է և առաւելապէս կարեւոր:

Ներքնամաշկը թելային կազմութիւն ունի և կը հանդիպի ըջիջաւոր հիւսկէնի խաւի մը վրայ: Երկու մաշկերուն մէջ տեղը կան բշտիկներ, որոնց հաղորդակցուած են շօշափումի յատուկ ջիղերը: Ներքնամաշկը իր մէջ ունի գեղձեր, որոնք մորթին ճկունութիւն կու տան, նոյնպէս անոր մէջ կը գտնուին քրտինքի գեղձերը, որոնց արձակած քրտինքը մորթին երեսը կը հասնի բարակ ծակտիքներու միջոցաւ: Երբ ցուրտի հետեւանքով ներքնամաշկի գեղձերը իրենց հիւթը չարձակեն, մորթը կը չորնայ և կը ճեղքորախ:

Մեր վերնամաշկին վրայ կը բուսնին մաշկեր և եղունգները: Մաշկերը շեղակի տնկուած են ներքնամաշկին վրայ և որոնց արմատը կը գտնուի ի գոգովակային խորշի մը մէջ, անոնք կը մեծնան իրենց արմատէն: Եղունգներն ալ կը նմանին մաղկերուն, միայն թէ տափակցած են և իրենց արմատը խորշի մէջ չէ:

Մեր մօրթին բոլոր մասերը շօշափելու հաւասար կարողութիւնը չունին, ամէնէն աւելի այս կարողութիւնը կեդրոնացած է մեր մատներուն և լեզուին ծայրերը:

Շօշափելիքը մեր սամենակարեւոր գգայաբանքն է և միւս բոլորին խանգարուած պարագային՝ մինակը կարծես կը չբացնէ անոնց պակասը:

ՁԱՅՆԸ

Ձայնական կազմածը կոկորդին է խոչափողին վերի ընդայնուած մասը:

Կոկորդը կազմուած է աճառային կտորներէ: Որոնք յողակտակերով իրարու միացած են և ծածկուած մկաններով, ասոնք առջեւը կը կազմեն ցցուածք մը որ Աղամախնձոր կ'ըսուի:

Կոկորդին վերի և վարի կողմերը կան մէկ մէկ զոյգ միտի կտոր, տնկուած ետեւէն առաջ, որոնք ձայնական լար կ'ըսուին: Ասոնցմէ վարի զոյգն է որ ձայնը կ'արտադրէ: Մկաններ կրնան աջ ու ձախ կողմի յողակաւերը իրարու մօտեցնել օդին անցքը արգիլելու աստիճան, ինչպէս ձայնաւոր գիրեր արտասանած ատեննիս տեղի կ'ունենայ:

Ձայնական լարերուն միջեւ ազատ մնացած միջոցը հաղաղ կ'ըսուի:

Կոկորդի մկաններուն միջոցաւ ձայնական լարերը իրարու մօտեցած ատեն թոքերէն ար-

ձակուած օդի անցքը բռնադատուելով կը թրի ուսցնէ լարերը, և այս թրթռացումէն կ'արտադրուի ձայնը:

Ձայնը բարձրացնելու և իջեցնելու համար պէտք է մեր ձայնական լարերը կծկելով կարճեցնենք կամ երկարենք, իսկ ձայնը զօրացնելու կամ մեղմացնելու համար պէտք է թոքերէն եկող օդի հոսանքը սեղմեցնենք կամ տկարացնենք:

Կոկորդէն եկող ձայնը՝ մեր բերնին մէջ լեզուին ու չրթունքներուն տրուած գնահաղան ձևերով կը ստանայ երանդաւորում և այս կերպով կը կազմուին զանազան հնչումներ: Հնչումներու զլխաւոր բաժանումներն են կոկորդային, լեզուային և չրթնային:

Ամէն մարդ ամէն հնչում չի կրնար հանել, վարժութիւնն է որ մեծ դեր կը կատարէ հնչումներուն մէջ, այդ է պատճառ մը որ օտար լեզուի մը բոլոր բառերը կամ գիրերը չենք կրնար հնչել:

Յաջորդ օդը լաւ տնուկէ մը աւելի օգտակար է, օդը մեր կենսահիւթին է:

Մարգանք բրէք, ձեր երիտասարդութիւնը պիտի երկարէք:

Մանուսանդ մօրթով ու թոքերով է որ կը ձերանանք, հսկենք անոնց առողջութեան:

Զով գլուխ, տաք ոտք, ազատ փոր:

Ձանազան տարիքներու մէջ մարդուն բաղկերակը մէկ վայրկեանի մէջ կը զարնէ մօտաւորաբար՝

Նորածին	130—140	60—80	տարեկան	79
1 տարեկան	120—130	80 90	»	80
2 »	103	15—20	» այր	69
3 »	100	20—25	» »	69
4 »	97	25—0	» »	71
5 »	84—90	30—50	» »	70
5—10 »	90	15—20	» կին	78
10—15 »	78	20—25	» »	77
50—60 »	74	25—30	» »	72
		30 50	» »	74

Բաղկերակի զարկի թիւը հասակին խոտոր համեմատական է, կարճահասակներունը շատ և երկայնահասակներունը քիչ թիւով կը զարնէ։ Ներշնչումի ատեն կ'արագանայ և արտաշնչումի ատեն կը պակսի։

Ջերմի ատեն կ'արագանայ 90—120։

Ապաքինման և գլխի ցաւի ատեն կը դանդաղի մինչեւ 40։

Չափահաս մարդու համար ուտքի վրայ 79, նստած (ընականոն) 70 և պառկած 67։

Տաքին շատ և ցուրտին քիչ։

Քաշիւ և վազելու ատեն շարժման գործունէութեան հետ համեմատաբար կ'աճի։

Նարդէոնի բաղկերակը միայն 40 կը զարնէր։

ԱՐԻՒՆԻ ԳՈՅԱՑՈՒՄԸ

Մանրէներու յարձակումներուն դիմադրելու համար, լաւ արիւն պէտք է։ Արիւնը միւս բոլոր գործարաններուն և հիւսկէններուն նման, մարմինին մէջ մտցուած նիւթերէն կը գոյանայ։ Լաւ արիւն ունենալու համար երեք բաներ պէտք են. լաւ սնունդ, լաւ քուր և լաւ օդ։ Մարզանքը, քունը և հանգիստն ալ իրենց ազդեցութիւնը ունին, բայց առողջապահութեան գլխաւոր ազդակը սնունդն է։

Անկարելի է աղէկ արիւն ունենայ գէշ սնունդով։ Մարդկային մարմինը պայմաններուն յարմարելու հիսնայի տեւով մը օժտուած է, բայց ան՝ չի կրնար գէշ տեսակ սնունդները մաքուր և հարուստ արեան փոխել։ Մարսողական գործարանը իր սնունդները չի պատրաստեր, ան իրեն տրուած սնունդներէն՝ կարելիութեան սահմանին մէջ՝ ամենաշատ օգուտը միայն կրնայ քաղել։ Կարգ մը սնունդներ արգէն ինքնին ստորին են, ուրիշներ, լաւ տեսակէ, բայց աղէկ չձամուկելով, խարդախուկելով, խնամքի պակասով, աւրուկելով, գէշ պատրաստուելով և ուրիշ պատճառներով միջակ կը դառնան։

Աղիքէն, մարդուն սնունդը կը բաղկանար

արմաթէ, պտուղէ և բանջարեղէնէ, Այս սնունդները մարմինին ուժերը պահելու համար անհրաժեշտ բոլոր սնուցիչ տարրերը կը սխառ-
նակեն և իրենց ընտանի վիճակին մէջ անա-
բատ և առողջարար են: Անոնք այնքան տե-
տակներ ունին որ բոլոր կլիմաներու, եղանակ-
ներու, խառնուածքներու, զբաղումներու պա-
հանջները կը գոհացնեն: Բոլոր մարդոց ճաշակ-
ները անոնցով կրնան կատարեալ գոհացում
գտնել: Խոհեմութիւնը կը պահանջէ որ ամէն
մարդ, սննդառութեան մասին առողջարար
սնունդներու ցանկի մը մէջէն ընտրէ զանոնք
որ իրեն կը յարմարին, քանի որ ամէն մար-
դիկ ձիշդ նոյն կերպով չեն կրնար սնանիր:

ԿԵՐԱԿՈՒՐԸ

Կերակուր պատրաստելու ամենալաւ եղա-
նակը՝ ամենապարզն է: Բարդ խառնուրդները,
իւղոտ կամ շատ համեմուած կերակուրները և
շատ ճոխ կարկանդակները օգտակար չեն: Ընդ-
հանրապէս կերակուրի տեսակներու մեծ այլա-
զանութիւն մը պէտք է, բայց իւրաքանչիւր ճաշի
փոքր պէսպիսութիւն մը: Բոլոր սնուցիչ տար-
րերը պէտք է գտնուին մեր կերածներուն մէջ,
եթէ ոչ՝ առողջութիւնը կը վնասուի: Յարմար
համեմատութեամբ բոլոր տարրերը պարունա-
կող սնունդ մը, առողջարար և համով պատրաս-
տուած և պատշաճօրէն ծամուած, ի հարկէ՝ ա-

ռողջութիւնը պահելու կը բաւէ: Առողջութեան
բոլոր միւս կանոններուն պահպանութիւնը չի
կրնար կանոնաւոր սննդառութեան մը պակասը
լրացնել:

ԱՐՄՏԻՔՆԵՐԸ

Արմաթները, ցորչափ կը պահեն իրենց
սննդատու բոլոր յատկութիւնները, որ և է ձի
տակ ուտուելով մեծ արժէք մը ունին: Բայց
բազմաթիւ պատրաստուած արտադրութիւններ
(փայլուն բրինձ, բարակ ընտիր ալիւր և անով
չինուած հացը) հատիկի սննդարար շատ մը
տարրերը կորսնցուցած են, և այլեւս միայն օս-
լայ կը պարունակեն:

Կենսահիւթ (վիդամին) կոչուած կարգ մը
տարրեր առատօրէն կը գտնուին թեփին և հա-
ցահատիկներուն կեղեւին, թարմ պտուղներուն,
թարմ կաթին, հաւկիթին ղեղնուցին և թարմ
բանջարեղէններուն մէջ: Բայց այս կենսահիւ-
թերը մասնակի կերպով կ'ոչնչանան եփուելով
կամ չորնալով: Ուրեմն լաւ սնանիքը համար
պէտք է մաս մը հում բերքեր ալ ուտել:

ԿՈՒԹԸ

Կաթը ոքանչիւ սնունդ մըն է, պայմա-
նաւ որ կթուած ըլլայ առողջ կովերէ և լաւ պայ-
մաններու մէջ պահպանուի: Տղաքը մանաւանդ
իրենց աճումի տարիներուն անոր պէտք ունին:
Բայց ան՝ օդին անմաքրութիւններուն հետ
Մ. Առ.

չիման մէջ գտնուելով, չուտով կը վարակուի և քիչ ատենէն կը զոհնայ նողատաւոր միջավայր մը ժանտաթեղի, փորձորութեան, և ուրիշ հիւանդութեանց տխուր սերմերուն բաղմացումին: Հիւանդութիւններ՝ որոնք աւանդաբանութեան ունենան կը գործեն ծծկեր մանուկներուն մէջ: Կաթը պէտք է զով պարտաւոր ծածկուած և ճանձնէ պաշտպանուած, վասնզի այս միջատները մանրէներուն տմենալտանալու փութադիրներն են: Եթէ կաթը փոքր ազալոց տոմար է, պէտք է զայն պահել տառի մէջ, մառանի մը մէջ կամ կասեղ հորի մէջ:

Քարս պանիրները աղէկ մնանդներ են: Եթէ խնամով և լաւ կաթով պատրաստուած ըլլան առողջարար, փութաբար և բազմապատկար տեան են: Բայց միւս պանիրներուն մեծագոյն մասը այսպէս չէ:

Մերը կենդանական իւղերուն ամենալաւն է: Գալով կարագին, պէտք է որ թարմ ըլլայ, այսպէս շատ յանձնարարելի չէ:

ՄԱԾՈՆԸ

Մածունը, որ մասնաւոր խմորի մը յաւելումով կոթիւն կը չիտուի, տոգտակար և պիտանի ուտելիք ծըն է:

Մածուն չիտելու կերպը և ձեւերը տեւոր են: Միայն հոս բացատրենք թէ ինչպէ՛

կ'արտադրուի մածունին կաթնաթթուն (լեքթիքէիդ): Տաքցուած կաթին մէջ խմոր կը խառնուի մածուն չիտելու համար, այս խմորին մէջ պուլկարական պէսիլլա կոչուած մանրէներ կան: Յիշեալ մանրէները կաթին մէջ գտնուող կաթնաշաքարին վրայ աղդելով կ'արտադրեն քիչ քանակութիւնով ալքոոլ և կաթնաթթուն: Մածունը քուն կը բերէ: Կ'ըսէ մոզովրդական առածը: Հաւանականօրէն մածունին մէջ գտնուող ալքոոլն է պտտնառը և կամ կաթնային թթուն:

Մածունը իր պարունակած նիւթերուն համար սննդարար է և իր կաթնաթթուին շնորհիւ լաւ հակահեխտան ու մանրէատպան ուժ ունի: Այդ պատճառաւ փորձարութեան և աղիքներու նեխումի համար օգտակար է:

Հաստ աղիքի մէջ գտնուող մասնաւոր մանրէներ (քօլօն պէսիլլա) իրենց թոյներով կ'արտադրեն պնդեցողութիւն և արեւան ճնշման բարձրացում: Մածունին մէջ գտնուող մանրէները հաստ աղիքին մէջ գրունուող այդ թունաւոր մանրէներուն փնտցումին կը սատարեն:

Մածուն ուտողներ աւելի երկարակեանց են, փաստ՝ Պուլկարիոյ գիւղացիներուն երկարակեցութիւնը: Պուլկարիոյ գիւղացիները մածուն չաւ կ'ուտեն:

Հայաստանի մէջ կուրագետապի աւելի

քիչ պատահումն ալ կարելի է մամոռնի հաղթանական ուժին վերագրել:

ժանտատեղի, տիգէնթէրի, Զերմերու և փորանալութեան պարագային մամոռնն թանը յարմարագոյն կերուխումներն են:

Ամառ ատեն թան խմել օգտակար է, որով հետեւ քիչ քանակութեամբ կաթնային թթուէ որ կը գտնուի թանին մէջ, զգալուցի է: Թանապուրը ամառուայ շաւագոյն ուտելիքներէն մին է: Թանապուրը կարելի է պատրաստել բրինձով կամ ձաւարով:

Շատ դէ: հոտոց կղկզանք ունեցող անհատներ շատ լաւ կ'ընեն օրական մի քանի անգամ թան կամ մամոռն ուտելով:

Չմոռնանք մեր պատկերասկան քմայելի և հայկական թանը:

Ամերիկացիք կ'ըսեն, «որք խնձոր ծր ուտելով բժիշկը հեռու կը դահեստ: Մեր կարծիքով, օրը բաժակ մը մամոռն կամ թան խմելով, փրարոյժին դանակէն հեռու կը մնաս:

Թթուած ստամոքս ունեցողներուն համար ծրայն մամոռնը գուտարամարս է:

Կերէք մամոռնը, խմեցէք թանը, մոռնաւանդ ասք օրհրդէն:

ՇԱՐԱՐԸ

Հասարակ շաքարը խառնուած սնունդ մըն է: Մարմինը մաս մը շաքարի աղաք ունի բայց

շաքար կը յափազանցեն անոր գործածութիւնը: Մարտոգութեան, բնթոցքին՝ օսլան շաքարի կը վերածուի: Ե կտնտնուոր սնունդի չափ մը մարմինին կը հայթայթէ բոլոր անհրաժեշտ շաքարը: Եթէ ասոր վրայ առկցենեք շաքարահատերու, օչուակի, անուշի, կարկանդակի և այլ ձևեր տակ ստնուած շաքարի քանակութիւնը յափազանցութեան վտանգին կ'ենթարկուինք:

Հասարակ շաքարը մարմինին մէջ խթա շուտով կը խմորուի, այդ եթէ օտամոքսին մէջ ներմտւում անոր քանակութիւնը շափազանց բոլայ, շուտով թթուութիւն, օտամոքսի հարրուխ և այս կարգի ուրիշ խանգարումներ յառաջ կը դնէ: Պէտք է նկատի առնել նաև որ այս շափազանցութիւնը չտարրը և երկկամունքը կը կեղտոտէ և ասկէ տեսական խանգարումներ յառաջ կրնան դալ այս գործարաններուն մէջ: Պէտք է մանաւանդ զգուշանալ կաթ պարուակող կերակուրի մը մէջ շատ շաքար դնելէ: Նմանապէս երբ ճաշի մորմնթոցքին կաթնեղէն ուտենք, նոյն ատեն շատ շաքար ալ ուտելու չենք:

ՊՏՈՒՂՆԵՐ

Ջրոտ կամ մոտոտ պտուղները կը պարուակեն թթուելը և անգործարանական աղեր որոնք մարմինին համար անհրաժեշտ են:

ինչ որ ցոյց կու տայ թէ պառուղները պէտք է մեր ամենօրեայ ճաշացոլցակին մաս կազմեն: Եւստ թթու պտուղներ կարգ մը ստամոքսներու չեն յարմարիր, անոնց համար աւելի անուշ պտուղները նախամեծար են: Տկար մարսողութիւն ունեցող անձեր չեն կրնար նոյն ճաշին թէ պտուղ և թէ բանջարեղէն ուտել և այդ է պատճառը որ անոնք կը կարծեն թէ պտուղները չեն կրնար մարսել:

Կենդանոր պտուղները (ընկույզ, կաղին, նուշ, պիստակ են) սնունդներ են և այս պատճառաւ երկու ճաշերու միջեւ պէտք չէ ուտել զանոնք: Կարգ մը անձեր չեն կրնար դիւրաւ մարսել այս պտուղները: Երբ չեն գործադրել և լաւ ալ չեն ծամեր զանոնք Անոնք շատ խել պարսկեակերով կը գործածուին կարկանդակներու և սննդարար կերակուրներու պատրաստութեան մէջ: Բայց միայն չախաւոր կերպով պէտք է գործածել զանոնք, որովհետեւ հակառակ պարագային յօղացաւորութիւն յատուկ կը բերեն: Պիտակը նշարների մը պտուղն ըլլալուն համար պէտք է գոյն եփել և այնպէս ուտել: Կարելի է գոյն խաշել կամ փուռէ անցնել, բայց այս վերջին պարագային պէտք է հակել որպէսզի չխորտուի, այլապէս դժուարամարս կ'ըլլայ:

Ընդհանրապէս յետք գաղափար կ'ազմուած է միայն սննդական արժէքին մասին և յետք մամր գոյն անհրաժեշտ զոր արժեքն չեղինաւ: Գաւոր բժշկներ տառնց տղիւայի կը յայտարարեն որ միայն կեանքին համար էակա՛ն անունք մը չէ, թէեւ բազմաթիւ անձեր գոյն իրենց սնունդի գլխաւոր առարկան կ'ընեն: Խոհեմութիւնը կը պահանջէ չափաւորել միայն գործածութիւնը և կարելի եղածին չափ գոյն ուտել բանջարեղէնի հետ կամ պարզապէս խորոված և քիչ քանակութեամբ:

ԹԷՅ ԵՒ ՍՈՒՐՃ

Թէյին սուրճին և գրգռիչներու քոյր խումբին գործածութիւնը սննդական անհրաժեշտութիւն մը չէ, քանի որ այս ըմպելիները սնունդներ չեն: Անոնց գրգռիչ ըլլալէն շատեր կը հետեւցնեն թէ սննդատու են: Թէյը և սուրճը կը պարունակեն թուրաւոր նիւթեր որոնք նախ և առաջ հաճելի գրգռութիւն մը առաջ կը բերեն ստամոքսին, յետոյ ուղեղին, սիրտին և վերջապէս բոլոր մարմինին ջիզմասէն վրայ: Բայց այս գրգռումին կը յաջորդէ հակազդեցութիւն մը, որ ի յայտ կու գայ տկարութեան և ջղայնութեան դաշտի մեկտնելով: Ինչոր նորոյժեր կարծուած է ըմպելիքին ազդեցութիւնն էր միայն: Զի մը խարազանել անոր ոյժ տալ չի նշանակեր:

Թէ՛յր և սուրճը կը պարունակեն նաեւ այնպիսի տարրեր, որոնք ստամոքսային հիւթին գործունէութիւնը կը չէզոքացնեն և հետեւաբար մարսողութիւնը կը դանդաղեցնեն: Միեւնոյն ազդեցութիւնը կը գործէ նաեւ տաք ջուրը երբ յաճախ կամ մեծ քանակութեամբ խմենք: Փոխանակ մարմինին բարիք մը ընելու այս նորոգի կարգ անցած ըմպելիները անոր գործութենէն բան մը կը պակսեցնեն: Անոնց տեւական գործածութիւնը գէշ արդիւնքներ միայն յառաջ կը բերէ: Մարմինին ջիղերը գրգռիչներու միջոցաւ բռնադատուելով կը յողնին՝ փոխանակ հանդչելու, կամաց կամաց իրենց կենսունակութիւնը կը կորսնցնեն և ատոր կը յաջորդէ ջղայնութիւնը, ինչպէս նաեւ զլիսու ցաւը, անքնութիւնը, սրտի բարախումները, դժուարամարսութիւնը և դեռ ուրիշ տկարութիւններ:

Գրգռութեան ծարաւը զոր այս ըմպելիները մարմինին մէջ յառաջ կը բերեն, փաստ մըն է թէ տոնք սնունդ մը չեն և թէ մոլիկները սէտք է դրու չանան անոնցմէ: Խոհեմութիւնը կը պահանջէ դրու չանայ այն ամէն բաներէն որոնք սովորութիւն մը կամ պէտք մը կը ստեղծեն, ուրեմն կարելի եղածին չափ զեղչել թէյի և սուրճի գործածութիւնը:

Շատ ծխոխները տկար յիշողութիւն կ'ունենան:

ԻՆՉՊԷՍ ՊԷՏԻ Է ՈՒՏԵԼ

Լաւ մարսողութիւնը կախում ունի յաւ ծամելէն: Լաւ ծամելու համար կակուղ ուտելիքներուն հետ միատեղ կարծր բաներ ալ ուտելու է. այս վերջինները կը գրգռեն լորձուքի արտադրութիւնը որ պաշտօն ունի մարսելու շատ օպլայ պարունակող սնունդները և ակուաներու զարգացման և աղէկ մնալուն կը նպաստեն: Ստամոքսը ակռայ չունի, ուրեմն բերնին մէջ է որ ծամումը պէտք է կատարուի: Ընդհանրապէս կարելի է ըսել որ սնունդները որքան աւելի մնան բերանին մէջ այնքան քիչ կը մնան ստամոքսին մէջ: Սնունդին մէկ մասը չմանրած կլլելու գէշ սովորութիւնը կրնայ մարսողական խողովակին մէկ ծայրէն միւսը տաղտուկներ պատճառել: Եթէ պակաս ակուաներ ունիք, չինել տուէք զանոնք, այս կերպով ձեր կեանքին վրայ քանի մը տարիներ պիտի աւելցնէք: Եթէ ուտելու համար քիչ առնն ունիք, քիչ կերէք յայն լա՛ւ ծամեցէք:

Ճաշերու մէջ կանոնաւորութիւնը խիստ կարեւոր է: Անկանոն ուտելու սովորութիւնը նոյն իսկ ամենագորւաւոր մարսողական գործարարը կը խաթարէ և կրնայ ընդհանուր վատաոողջութիւն մը յառաջ բերել: Մարսողութիւնը գէշ կ'ըլլայ մանաւանդ անոնց համար որոնք նստուկ կենանք կը վարեն, ախորժակը և

ուետելու ճշմարիտ հաճոյքը կը փախչի Սրբերեք անգամ ճաշ բաւական է — նոյնիսկ կարգ մը անձերու համար երկու անգամ — և երկու ճաշերուն միջեւ որ և է բան ուտելու չէ:

Ուտելու մէջ ծայրայեղութիւնը հիւանդութեան գլխաւոր պատճառ մըն է: Պարտապի և մարեկիքի զգացումը զոր կ'ուենենան կարգ մը անձեր և զոր անօթութիւն կը կործեն, ընդհանրապէս կը ազդական է յոգնած ստամոքսի մը որ հանգիստ կ'ուզէ: Կերուած բանը չէ որ կը սնուցանէ հապա մարտուածը: Առնուած աւելորդ սնունդը, ոչ թէ միայն պարզ կորուստ մըն է այլ փեսս մը մարմինին համար, որ այս կերպով վտանգաւոր չափազանց յոգնութիւն մը կը կրէ: Չօգտագործուած սնունդները, մարտդական խողովակին մէջ, խմորումի և տարբաղադրութեան կ'ենթարկուին և մանրէներուն գործունէութեան այս արդիւնքը, մեկնակէտը կ'ըլլայ ինքնաթուենաւորման մը որուն չարաչուք հետեւանքները զգայի կ'ըլլան մտաւոր և մարմնաւոր մարդերուն մէջ:

ՀԱԳՈՒՍՏՆԵՐ

Մեր գնդերները կարենալ զարգացնել և լաւ շնչելու համար պէտք է հազնինք լայն հագուստներ, որոնց ծանրութիւնը ուտելուն վրայ հանգչի որպէսզի մեր ամէն գործարաններուն ազատ տապարէզ տրուի: Հագուստները

եղած են մարմինը պաշտպանելու և մորթին պաշտօններուն նպաստելու համար: Անոնք պէտք է պարզ, մաքուր, վայելուչ, կլիմային և եղանակին պատշաճ ըլլան: պէտք է մարմինին ձեւը աւենն (և ոչ թէ մարմինը ստիպեն դերի ըլլալ նորոյթին պահանջումներուն) և մարմինին մակերեսը միօրինակ կերպով պէտք է ծածկեն: Չմրան, մասնաւորաբար սրունքները մարմինին միւռ մասերէն աւելի տաք պահուելու են, որովհետեւ անոնք կեդրոնէն, այսինքն մարմինին հնոցէն, ամէնէն հեռու կը գտնուին: սակայն ընդհանրապէս այս անդամներն են որ ընդհանրապէս նուազ կը պաշտպանուին:

ԱՇԽԱՏԱՆԻ ԵՒ ՀԱՆԳԻՍՏ

Էաւ մարտդութեան մը գլխաւոր մէկ ազդակը ձեռակաւ կամ մարմնակաւ աշխատութիւնն է: Ճաշէ վերջ, պէտք է որ այս աշխատութիւնը չափաւոր ըլլայ, որովհետեւ այդ պահուն ստամոքսը մեծ քանակութեամբ արիւնի պէտք ունի: Մեր գնդերները աշխատելու համար չիտուած են: պէտք է դանոնք դրողեցնել եթէ կ'ուզենք որ լաւ վիճակի մէջ մնան:

Աշխատութիւնէ վերջ կու գայ հանգիստը: հանգիստին մաս կը կազմէ քունը որու միջոցին մարմինը կը նորոգուի: Մանաւանդ քունի միջոցին է որ սնունդը կ'իւրացուի և մարմինը կը վերակազմուի ու իր կորուստները կը դարմանէ:

Ահռային ժուժկայութեան հարցը թեր ուղեմ պաշտօտանիցը, ունեցած է միշտ, ինչպէս անցեալի մէջ նոյնպէս և այժմ, Գտնուած են բժիշկներ, որոնք պնդած են թէ սեռային ժուժկայութիւնը անընական է և սեռային գործաբաններու վատասերումին կը նպաստէ:

Ճառարի է որ այսպիսի միակողմանի խորհող բժիշկներու թելադրութիւններուն անսալով գործի մղողներ՝ վնասակար տխրութեան ենթարկուելով չարաչար տուժած են:

Մարդը իր բնախօսական և մարդակազմական կազմով կենդանի մըն է: Հետեւաբար ինչ որ կենդանիներուն համար չիտակ է, նոյնը նաեւ ճշմարիտ է մարդուն համար:

Կենդանիները, օացի որոշ եղանակներէ, ժուժկայ կը մնան և ընտել են նեղուիր:

Ժուժկայութիւնը սեռային գործաբաններու մէջ սովորականակեայ կերպով վատասերում թիրեւ կրնայ բերել, բայց վերջնական վիճակ մը չէ այդ և չուտով բնական վիճակի մէջ կրնայ վերադառնալ:

Առնենք կնոջ ստինքները որոնք ամիսներով և երբեմն տարիներով անգործ մնալէ վերջ ծննդաբերութենէն լիտոյ կը սկսին սուճանալ և կաթ արտադրել:

Սեռային գործաբաններն ալ նոյնպէս կրնան երկար տալէն ժուժկայ մնալ և անգործութեան դատարարտուիլ: Սակայն ի պահանջել հարկին կրկին գործին վիճակի մը մէջ կը ժոնեն:

Արդէն ժուժկայութիւնը միեւնեւ չտիահասութիւն բնախօսական երեւոյթ մըն է: Անկէ անդին երկար անգործ մնալով մարդ իր կարողութիւնը ընտել կորսնցնել:

Միայն թէ ժուժկայութիւնը ըսելով միմիայն սեռային մերձեցումէ հետո մնալ հասկընալու չենք: Ժուժկայութիւնը կատարեալ ըլլալու է: Մտքով, զգացումով և գործքով ժուժկայութիւնն է կատարեալ ժուժկայութիւնը:

Անտեղի գրգռութիւններ, առանց սեռային գոհացումի սիրաբանութիւններ, երեւակայութեան թռիչք տալով մտային զիջութիւն, առոնք վնասակար են սեռային կարողութեան տեղակէտով:

Բացառաբար կան այնպիսի անհատներ որոնց համար երկարատեւ ժուժկայութիւնը մնասակար կրնայ ըլլալ: Այնպիսիներուն ամուսնութիւն կը թելադրենք:

Մանաւանդ ամուսնացած անհատներ որոնք վարժուած են սեռային կեանքին երկար տալէն, ժուժկայ մնալու չեն:

ժողովակալ մնալու համար զեղ ու զարմանը օգուտ չունիլու կամք ընկելով՝ ֆիզիքական և հոգեկան զրազում մը գտնելով ունէ մարդ կարող է երկար ատեն ժողովակալ մնալ, առանց վնասուելու:

Իսկապէս այժմէական խնդիր մըն է ժողովակութեան հարցը մեր ցիր ու ցան երիտասարդներուն համար: Երիտասարդներ, եթէ ժողովակալ ապրելու չափ կամքի զօրութիւն ունիք, ջանացէք մշակել այդ կամքը՝ լծուեցէք ֆիզիքական ու մտային աշխատանքի: Հետու կեցէք զրգուիչ տեսարաններէ: Ամուսնացէք եթէ կրնաք յարմար թեկնածուներ գտնել: Ասկայն, մի՛, մի՛ հաւատաք ժողովակութեան դէմ խրատ տուողներուն:

Որովհետեւ կուժը ջրի ճամբուն վրայ կը կոտորի՝ վեներական ախտերու ճանկին մէջ իյնալէն շատ աւելի լաւ է ժողովակալ ապրիլ:

Ժողովակութիւնը, գործունէութիւնը, կանոնաւոր զբաղումները, պարզութիւնը ահաւասիկ երկար կեանքի մը բոլոր գաղտնիքները:

Հանգիստ, աշխատանք, քուն բոլորը չափաւոր ըրէք, այս երեք կէտերուն չափազանցութիւնը, ընդհանրութիւնը պիտի վիրաւորէ:

Վատաւուրջ մարմնի մը մէջ շատ դժուար է պահել մաքուր հոգի մը:

ՀԱՐԻԻՐ ՏԱՐԻ ԱՊՐԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

ԲՆԵԼԻՖԵՆՐ

Ուրազանքներուն նման կանուխ արթնցէք՝ Առտուն օդը ծծելով տաղջութիւնը խմած կ'ըլլաք: Ելածնուդ պէս առատ ջուրով լուացուեցէք:

Պառկեցէք հաւերուն նման Գիշերը հանդիսով համար է: Բնացէք 8 ժամ, ո՛չ աւելի:

Ձեր մենդառութեան համար ընտրեցէք պարզ, թարմ և բնական կերակուրներ, լաւ սլաորատուած՝ առանց խոհանոցային ճարտարութեան, կաթնեղէն, պանրեղէն, հաւկիթ, խորոված միս, պտուղներ, ֆիշ հաֆ և այն ալ շատ եփած:

Կերակուրէն առմիջապէս յետոյ մի՛ աշխատիք. մարտողութիւնը ինքնափոփում կ'ուզէ: Օրինակեցէք կենդանական քնազգի, երբ աճունք կ'երած են՝ կը քնանան:

Դաշտային կեանքը նախընտրեցէք քաղաքայինէ: Եթէ սակայն ձեր զրազումը քաղաքին մէջ է, գէթ յաճախակի արձակուրդներ ըրէք մաքուր օդի մէջ մնալու համար:

Ձեր բոլոր զբաղումներուն մէջ կանոնաւորութիւն գրէք: Ամէն րանի համար ճշտուած ժամացոյցի պէս եղէք: Ձեր ժամացոյցը ձեր լաւ խրատատունն է:

Հնար եղածին չափ դուրսը ապրեցէք։
Միշտ լայնորէն օգաւորեցէք ձեր բնակավայրը,
բայց միայն հովին հակառակ կողմի պատու-
հանները բացէք։

Կանոնաւոր մարդանք մը ըրէք։ Ձեր ու-
ղեղային ձիգերու բոլոր ազդեցութիւնները դար-
մանեցէք մկանային ճիգով։ Ինչ տարիք որ ալ
ունիք՝ միշտ պտտեցէք, միշտ խաղացէք։

Հագէք տաք հագուստներ ձմեռը և զով՝
ամառը։ Մի՛ օրինակէք կիները, որոնք Յուն-
ուարին գրեթէ մերկ են և Յուլիսին՝ մուշտակ-
ներով ծածկուած՝ նորաձեւութեան հետեւելու
համար։

Ամուսնացէք, զաւակներ ունեցէք։ Լծակ-
ցական կեանքը մարդուն առողջութիւնն է և
երեխան՝ կնոջ առողջութիւնը։ Ամուրի կամ այ-
րիացեալ մարդ մը և անզաւակ կին մը հազուա-
դիպօրէն հարիւրամեայ կ'ըլլան։

ՉԸՆՆԵԼԻՔՆԵՐ

Մի ուտէք երբեք՝ եթէ անօթի չէք՝ ուտե-
լու հաճոյքին համար։ Մէկ պատառ աւելորդ կե-
րակուր բերանը տանիլը՝ սուրի հարուածի մը
համազօր է պարզապէս։

Ձգուչացէք ալքօլէն։ Անիկա ապրող հիւս-
ուածքի թոյնն է։ Իւրաքանչիւր կերակուրի
վրայ սովորաբար առնուած մէկ փոքրիկ գաւաթ
ալքօլն է որ ալքօլամոլ կը դարձնէ։ Եւ մէկ

լիզր բնական ուժով գինին փոքրիկ գաւաթ մը
ալքօլին համարժէք է։

Անօթի մի ձիւք, եթէ ձիւք՝ մաւխը ներս
մի՛ քաշէք։ Միախառը շնչերակապաղաթիւն կը
ստեղծէ։

Եթէ ինչ գինքնիդ հիւանդ կը զգասք,
կրնաք բժիշկի մը հետ տեսնուիլ, բայց երբեք
երկուքի հետ մի՛ տեսնուիք։

Առանց բացարձակ անհրաժեշտութեան դեղ
մի՛ առնէք։ Ամէն անօգուտ դեղ ինչն է։

Ո՛չ սեղմ օձիք, ո՛չ սեղմ իրան, ո՛չ զօտի,
ո՛չ սեղմ կօշիկ։ Թողէք ձեր մարմինը ազատ։

Մարմնական վարժութիւններու տաճն
զգուշացէք յոգնութենէն և շնչաստգառութենէն։
Սովորական չափազանցութիւնները լեղհանրու-
պէս ուրաք կը տկարացնեն։

Բազմամարդ հաւաքումներէն, խոկումնե-
րէն, հրմշտակներէն, ճմլումներէն և առհաս-
րակ ամէն վարակումի՝ պատենութիւններէն
խուսափեցէք։

Ձեր կեանքը մի՛ վտանգէք նաւի, երկա-
թուղիի, սաւառնակի, ինքնաշարժի կամ պար-
զապէս խոկումներու մէջ։

Մի՛ յուզէք ինքզինքնիդ, դուք ձեզի մի՛
ղարնէք, զգուշացէք բուռն յուզումներէ։ Հա-
րիւր տարեկան եղողներ իրենց երկարակեցու-
թիւնը վերադրած են չափ անգամ իրենց քիչ
խնդայուն և քիչ լալուն։

Մ. Առ.

ԲՈՅՍԵՐԸ

ԵՒ ՄԵՐ ԱՌՈՂՋՈՒԹԻՆԸ

ԱՅՈՒՆՈՒՆ

Բոյսերը, բոլոր ապրող և չնչող էակներու նման, թթուածինը կը ծծեն և բնածխական թթուէն կ'արձակեն, ահա դորժ մը Ուրիշ գործ մըն ալ բոյսերու ինչ ինչ մասերը, և միմիայն ցերեկին, բնածխական թթուէն կը ծծեն և թրթուածին կ'արձակեն։ Այս գործերէն առաջինը չնշառութիւն է և երկրորդը սննդառութիւն։

ԲՈՅՍԵՐՈՒ ՇՆՉԱՆՈՒԹԻՒՆԸ

Կեանքը յամբ աչրում մըն է։ Ապրող էակի մը իւրաքանչիւր ըլիջը մանրանկար վառարան մըն է որ կ'արտադրէ կենսաշին կորով — ծլական, շինողական, նորոգիչ, արտաշնորհ, զգայական, շարժիչ ևայլն կորով — աչրելով նիւթը։ Արդ, առանց թթուածինի աչրում չկայ, ուրեմն առանց թթուածինի կեանք ալ չկայ։ Թթուածինը մթնոլորտին մէջ տարածուած է ըլիջային բազմաթիւ վառարանները սննդաւորելու համար։ Երբ ալ հակառակ հոսանքով մը, մթնոլորտին մէջ կ'արձակեն աչրումի շարտորդութիւնը եզոզ բնածխական թթուէն և ջրաչողին թթուածին ծծել և բնածխական թթու արձակելը չնշառութիւնն է։

Բոլոր ապրող էակները, ինչ որ ալ ըլլան, եւ շնչեն։ Ամանք աւելի քան կերպով գործա-

բանաւորուած, ասոր համար ունին մասնաւոր գործարան, ուրիշներ, աւելի բազմաթիւ, մթնոլորտին հետ կազերու փոխանակութիւնը կը կատարեն թագանթներու միջոցաւ, որոնք կը չրջապետեն իրենց մակերեսը, վերնամակը, մորթը ևայլն։

Բոյսերը այս պայմաններու տակ են, առանց իրենց վերնամակին միջոցաւ է որ թրթուածինը կը ծծեն ու բնածխական թթու և ջրաչողի կ'արձակեն։ Իրենց ամբողջ մակերեսը կը ծառայէ այս փոխանակութեան։

Բոյսերը հաւասարապէս կը շնչեն իրենց ցողունով, իրենց տերեւով, իրենց ծաղիկով և նոյնիսկ իրենց ստորերկրեայ արմատով։

Այս պաշտօնը տնընդհատ է և կը տեւէ գիշեր թէ ցերեկ, անոնք կը տնեն այնչափ, որչափ բոյսին կեանքը։

ԲՈՅՍԵՐՈՒ ՍՆՆԴԱՆՈՒԹԻՒՆԸ

Ուրեմն բոյսերը կը շնչեն կենդանիներու և մարդոց պէս և ճիշդ նոյն ձեւով, թէ գիշերը և թէ ցերեկը։ Բայց, անկէ զատ, իրենց գործարաններէն մէկ քանին ունին պաշտօն մըն ալ, որ իրենց յատուկ է և որ տառացի կերպով չնշառութեան հակառակն է։

Բոյսերուն բոլոր կանանչ մասերը արեգակնային լոյսի ազդեցութեան տակ, և միայն արեգակնաւորումի տեւողութեան միջոցին, կը

ծծեն օգին կամ ջուրին մէջ դառնալով բնած-
խական թթուէն և կ'արձակեն թթուածինը Այս
պաշտօնը բուսականաչի (քլորոֆիլ) յատկու-
թիւնն է, որ կանաչ գոյացութիւն մըն է տա-
րածուած փերէններուն խոտերու ցողունին և
փայտային ցողուններուն մէջ, բուսականաչէ
զուրկ բուսայինները՝ օրինակ սունկերը, այս
պաշտօնը չունին:

Այսպէս, բոյսը ամէն ատեն, զիշեր ու ցե-
րեկ, ամբողջ մտերեւօով կը չնչէ օգէն առնելով
թիւումինը և սնուր ստլով բնածխական թե-
թուն, և միայն ցերեկին, իր կանաչ ժառիտէ
ծիշը նակառակ կաշային փոխանակութիւն մը
կը կատարէ Երբ Արեգակը չի փայլիր, միայն
չնշառութիւն կը կատարուի, երբ Արեգակը կը
փայլի, միանգամայն կը կատարուի երկու գոր-
ծողութիւն, որոնք իրարու ներմակն են Բու-
սականաչի պաշտօնը այնքան դժուարեայ է,
որքան արեգակնաւորումը զօրաւոր է, այս պա-
շտային մթնոլորտին կը մատակարարէ աւելի
մեծ չափով թթուածին. որչափ չնշառութեան
տանն ինքը չի ծծեր Շնշառութեանը և բուսա-
կանաչային պաշտօնը, այսպէս ըսինք. ախա-
տանքն են երկու որոշ դժուարեաններու, անկախ
և նոյն բուսայինին մէջ տեղաւորուած:

Կարելի՞ է բուսականաչային պաշտօնը
նկատել իւր ներմակ չնշառութիւնը Մէջ տակ

չնշառութիւն մը չէ: Աս անդառական երեւոյթ
մըն է՝ կենդանիներու մարտոգութեան նման կա-
նաչ տունը կը ծծէ օգին բնածխական թթուն
անանիւտ համար Ասիկա տեսակ մը ուտել է:
Բնածխական թթուն կազմուած է բնածուխէ
և թթուածինէ, տերևականաչը զայն կը տար-
ազազորէ, բնածուխը կը ջրատի և բոյսին մէջ
կը հաստատուի բուսայիւրի, նշտյի, շաքարի
ձևի տակ, իսկ թթուածինը կ'արտաքսուի իւր
մարտողական կղկղանք:

Այժմ ապրող բժիշկները նամեցենք ման-
գաղիտային վաւարաններու ուր նիւթը կ'այ-
գի արտադրելու համար կորովը վաւարան մը
պահելու համար երկու բան պէտք է, այրելի
նիւթը և այրող մը Բուսականաչային պաշտօնը
կը բերէ այրելին մեքենային ածուխը, չնշա-
ռութիւնը կը բերէ այրողը թթուածինը:

Այսպէս կանաչ նիւթէ գրկուած բոյսերը
(սունկերը, գայլատար եայն) իրենք իրենցմէ
անհաւորուելու անկարող են և դատապար-
տուած են մա'արոյծային կեանքի Անոնք
ստիպուած են փոխ առնել ամէն պէտքի ուրիշ
գործարանաւորումներէ այն բնածխային ար-
տադրութիւնները որոնց պէտք ունին իրենց
գոյութեան համար:

Կաթը կատարեալ սնուցներու տիպարն է:

ԻՆՉ ՈՐ ՊԷՏՔ Է ՄԵՐ ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ՀԱՄԱՐ

1. — Եթէ յարկաբաժիններու մէջ, ուր կը բնակինք ցերեկը և ուր օդի նորոգութիւնը դիւրին է, բոլոր մշակելի գրեթէ անտարբեր է, գիշերը քնացած գոց սենեակի մէջ պահելը վտանգաւոր է: Ո՛չ թէ միայն անոր համար որ բոյսերը թունաւոր արտադրութիւններ կ'արտաքսեն, բայց նաեւ անոր համար որ անոնք իրենց մաւերեան համեմատ կը շնչեն և մեր պառկած տեղի սահմանաւոր օդին մէջ տեղի կ'ունենայ բոյսին և մեր միջեւ կեանքի մրցում մը:

Չափահաս մարդ մը ժամը մթնոլորտէն 20-25 լիգր թթուածին կ'առնէ և 15-30 լիգր բնածխական թթու կ'արձակէ: Եթէ 30 խորանորդ մէթր օդ հաշուենք մէկ մարդու համար, ինչ որ անհրաժեշտ է, 8 ժամուան քունի ընթացքին սենեակին օդին 100 ին 0,7ը բնածխական թթուով լեցուած կ'ըլլայ, համեմատութիւն մը որ մէ աւելի եղած ատեն օդը վատաւորջ կը նկատուի: Ուրեմն եթէ նոյն միջոցին մէջ և նոյն ատեն բոյսեր ալ մեզի հետ մրցելով շնչեն, թթուածինի սպւռումը և բնածխական թթուի համեմատութեան բարձրացումը 0,7 աստիճանէ աւելի չափ արագ կերպով կը կատարուի՝ այս կերպով նախքան զարթնումը շնչահեղձութեան լուրջ վտանգ մը ստեղծելով:

2. — Ընդհակառակը, ելլելէն մինչեւ պառ-

կիլը, և ընդհանրապէս պայծառ օդերուն, բոյսերը մթնոլորտը մաքրելու թանկագին դեր մը կը կատարեն, որովհետեւ անոնք թթուածինի փոխակներ կը տարածեն, նոյն ատեն ծծելով բնածխական թթուն Վաղաքներու մէջ, ուր օդը միշտ ազականելու ենթակայ է, բազմաթիւ ծառուտ հանրային պարտէզներ և ծառուղիներ կ'ենարար անհրաժեշտութիւն մըն է և թթուածնաւորելու գլխաւոր միջոցն է:

Առողջութեան մէկ օրէնքն է գիշերը բոյսերու մօտ դառնուել վախճալ և ցերեկները կանաչութեան մէջ, կարելի եղածին չափ ապրիլ Արեգակի տակ:

Ջուրը խմեցէք երբ ծարաւ էք, բայց մէկ անգամէն քիչ:

Ոյսօրուան ճաշը պէտք չէ վաղուան նախաճաշին վնասէ:

Ոկրամոցները ակառներով դոմբան կը փոքեն:

Թուխ հացը աւելի աննդարար է քան ճերմակ հացը:

Մարդ իր սրունքներով այնքան կը մարտէ որքան իր ստամոքսով:

Պարարտ կերակուրները չափ աննդարար են, բայց չափ քիչ դիւրամարտ:

Նորածինները պէտք է թողուք որ քնանան որքան որ կ'ուզեն:

Մ Ն Ո Ւ Ն Դ Ն Ե Ր Ո Ւ Մ Ա Ր Մ Ո Ղ Ո Ւ Թ Ե Ա Ն
Տ Ե Ի Ո Ղ Ո Ւ Թ Ի Ի Ն Ը

ՄԻՍԵՐ

Խորոված խոզ՝ չորոտեղէս ժամէն, եղան
խաշած կամ տղած, սիրտ, խոզի խաշած, հորթ,
խոզաճարպ կամ խոզապուխտ՝ չորտական ժամէն,
եղան խորոված, լեզու՝ երեքուկէսական ժամէն,
լեարդ և ոչխարի խորոված՝ երեք ժամ մէկ քա-
ռորդէն, երկկամուռնք և ոչխարի խաշած՝ երեք
ժամէն, գառնուկ՝ երկու ժամ մէկ քառորդէն,
ուղեղ՝ մէկ ժամ երեք քառորդէն, ստամոքս
մէկ ժամէն:

ՋՐԱՅԻՆ, ԿԵՆԴԱՆԻՆԵՐ

Պեղեկառ, խեցեղատին, տառեխ (րինկա),
լոզ (սոմոն)՝ չորտական ժամէն, փողոջ (մօրիւ)՝
երեքուկէս ժամէն, սսորէ՝ երեք ժամէն, վա-
հանածուկն (գալղան) և մէրլան՝ երկու ժամէն,
լեզուածուկն (փխի)՝ մէկ ժամէն:

ՈՐՈՒՆ ԵՒ ՀԱՆԻՆՆԵՐ

Հնդկահաւ՝ չորս ժամ մէկ քառորդէն, բադ,
սազ և ճաղար՝ չորտական ժամէն, խորոված
հաւ՝ երեքուկէս ժամէն, տափարակ՝ երեք ժամ
մէկ քառորդէն, խաշած հաւ և փափան՝ երեք
ժամէն:

Չափազանց լաւ ընթրիք, դէշ գիշեր:

ԲԱՆՁԱՐԵՂԷՆ

Վարունգ՝ չորս ժամ երեք քառորդէն, կա-
ղամբ՝ չորտուկէս ժամէն, ստեպղին՝ չորս ժամ
մէկ քառորդէն, բողկ՝ չորս ժամէն, իաշած դետ-
նախնձոր՝ երեքուկէս ժամէն, կարոս՝ երեք ժամ
մէկ քառորդէն, հաղար՝ երեք ժամէն, բակլայ և
խորոված դետնախնձոր՝ երկուքուկէսական ժա-
մէն, լուբլիս (կանոն), ծաղկակաղամբ, սոխ, լո-
լիկ՝ երկուական ժամէն, ծնեբեկ (զուշ գոնմաղ),
չոմին (սպանաղ), կոտեմ (թէրէօթի)՝ մէկուկէ-
սական ժամէն, սունկ՝ մէկ ժամ ու մէկ քա-
ռորդէն:

ՊՏՈՒՂՆԵՐ

Խաղող՝ երեք ժամ երեք քառորդէն, թուզ,
սեխ, ընկոյզ, մոր՝ երեքական ժամէն, նարինջ
և ելակ՝ երկու ժամ երեք քառորդէն, խնձոր և
հաղարջ (ֆրէնկ իւղլուփիւ)՝ երկուքուկէսական
ժամէն, կեռաս, սալոր՝ երկուական ժամէն:

ԶԱՆԱԶԱՆՔ

Մաքարօնի՝ երեքուկէս ժամէն, հաց, պա-
նիր, խաշած հաւկիթ՝ երեքական ժամէն, թեր-
խաշ հաւկիթ, եռացած կտթ, անուշ՝ երկուա-
կան ժամէն, բրինձ և հում կտթ՝ մէկուկէսա-
կան ժամէն:

Ձուրը մորթին համար այն է, ինչ որ օղբ
թոքին:

Ե Ր Ի Կ Ա Մ Ո Ւ Ն Ք Ի Շ Ր Ա Շ Ա Լ Ի
Ա Շ Խ Ա Տ Ա Ն Ք Ը

Մեր մարմնոյն մէջ գտնուող այնքան գործարաններուն մէջ երկկամուռնքը կը բռնէ շատ կարեւոր տեղ մը:

Գործարանաւորումին մէջ շրջանառութեան ընթացքին ալիւնը շուտով պիտի դառնար թունաւորեալ յոյժ մը, եթէ անընդհատ չմաքրուէր: Այս մաքրութեան համար գերազանց կատարելութիւնով գտարանի մը պէտքը կար, որ կարող ըլլայ զէշը յապաւելի՝ առանց լաւէն բան մը կորսնցնելու: Այս գտարանը ունինք մեր մարմինին մէջ, երկկամուռնքն է այն:

Երկկամները երկու խոշոր յութիւններու երեւոյթը ունին, կցուած ողնայարական սիւնին երկայնքին: Անոնց իւրտքանչիւրին երկայնութիւնն է շուրջ 12 սանթիմէթը, 140 խորանարդ սանթիմէթը ծաւալով և 130 կրամ ծանրութիւնով: Արիւնային երակները (չնչերակ և օւնեւրակ) երթուղարձի ատեն կը թափանցեն երկկամուռնքը անոր զոգածեւ կողմէն կամ պարտէն:

Պորտին վրայ կը գտնուի նաեւ, քացի չնչերակէն, ուրիշ խողովակ մըն ալ: Զոտումի գործադրութենէն յետոյ արտաքսուելիք հեղուկը այս

խողովակին միջոցաւ կ'երթայ միզափամփուշտը, ուր կը հաւաքուի՝ անկէ բոլորովին մարմինէն դուրս ելլելու համար:

Երկկամային գտարանները, այնքան նուրբ և այնքան բարակ են որ ամենանուրբ մազը՝ րազդատամբ անոնց հսկայական է: Ամէն օր արիւնէն կը զտեն 1250 խորանարդ սանթիմէթ անպետ փուր և թոյն: Ասիկա շրջան ընող արիւնն ծաւալին մէկ հինգերորդ մասն է: Այսքան նշանակալից մաքրումի մը անհրաժեշտութիւնը պիտի հակեցուի, եթէ ըսենք որ մեր օրական մէկի ձեւով արտաքսած արտադրութիւնը բաւական թոյն մըն է 450 կրամ ծանրութիւնով կենդանի մը մահուան դատապարտելու համար:

Կը պատահի որ այս գտարանը կը պայթի կամ կ'աղտոտուի Պայթելու պարագային կարգ մոտարբեր, ինչպէս չաքարը և բնասպիտը (ալյուրմին), կ'անցնին այս րաց դուռէն և արիւնային փամփուշտներէն կը փախն, ուր պէտք է մրնային: Աղտոտելու պարագային իրենց պաշտօնը զէշ կը կատարեն և աւելորդ տարրերը, ինչպէս մէղքը և միզական թթուն (ասիտ իւրիք), չեն չէզոքացնիր, ասոնք փամփուշտներուն մէջ բիւրեղի կը փոխուին, որոնց արտանանումը չափագոյնց ցաւատանք է, կամ մարմինին դանազան թաւերուն մէջ հաստատուելով կը պատ-

ճառեն յոչակաթուած, յողացաւ նայլն Վերջապէս երր երկամուռքի պաշտօնը խորապէս խանդարուած է, արեան մէջ կը կուտակուին արտաճանաչելիք թոյները և տարրերը, զգիտաբար մէջը կը կազմուի միգրալէն և ասոր հետեւանքը կրնայ մահ ըլլար

Մտային աշխատանքով յոգնած ուղիղ հանգչեցնելու յաւազոյն միջոցն է մարզանք մը ընել

Հայրերը և մայրերը պարտաւոր են իրենց տղոց արգիլել սուրճը

Արմտիքները քիչ մը իւղի յաւելումով կը դառնան ճշմարիտ կատարեալ սնունդներ:

Կատարեալ ծամողը իր ստամոքսը զերծ կը պահէ խանդարումներէ:

Զգուշացէք այն բոյներէն, պտուղներէն, հատիկներէն և սունկերէն՝ որոնք չէք ճանչնար:

Քորած ատեննիդ մի՛ շարժէք ոչ ձեր կոնքը և ոչ ողնայարի սիւնը

Երբ ձեր կերակուրներու պահերը անկատար են, ստամոքսը կ'ենթարկու խանդարումի և հիւանդութեան

Կէսօրուան կերակուրը պէտք է ունի կարեւոր նկատուի, իսկ երեկոյեանը պէտք է թեթեւ ըլլայ:

Լ Ի Ե Ա Ր Գ Ը Մ Ա Ր Մ Ի Ն Ի Ն
Ա Մ Ե Ն Ա Մ Ե Յ Գ Ո Ր Յ Ա Ր Ա Ն Ը

Գործարանաւորութիւնը ինքն է որ կը շինէ, սնունդին բերած հիւթերով, իր սննդատուութեան անհրաժեշտ մեծ թիւով արտադրութիւններ՝ իր աշխատանոցներուն մէջ, որոնք գեղձերն են: Այս աշխատանոցները յաճախ մանրադիտային են, բայց կան ալ որ աչքաւուռ են: Լեարդը անոնցմէ ամենակարեւորն է, ան ճշմարիտ ճարտարարուեստի վայր մըն է՝ բազմաթիւ աշխատանոցներով, ուր կը պատրաստուի Շաքարը և Լեղին:

ԳՈՐԾԱՐԱՆԱԽՈՐՈՒՄԻՆ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ

ՇԱՔԱՐԻ ԵՒ ԼԵՂԻԻ ԳՈՐԾԱՐԱՆԸ

Չափահաս մարդոց Լեարդը 1382 խորանարդ ամիսիմէթր ծաւալ ունի և կը կշռէ մէկուելս քիլոկրամ: Ասիկա ամենածանր և մեծածաւալ փորոտին է, ունի մութ թուի գոյն և բաժնուած է երկու դիաւաւը և երկու երկրորդական բլթակներու, այս վերջինները իր ստորին մասին վրայ են, ուր կայ նաեւ լեղիին փամփուշտը: Լեարդը բջիջներու կոյտ մըն է, ասոնք գործարանի բանուորներն են, որոնք միլիմէթրին հարիւրորդ կամ յիսուսուրդ մասին չափ տրամադրիմ ունին, անոնց թիւը միլիարներով է և խմբուած են չորս միլիոնէ աւել: Բլթակ-

ներու մէջ, ասոնք իրենց աշխատանքներն են
 ՇԱՔԱՐԸ.— Լեարդը ամէնէն առաջ շաքա-
 րալին ճարտարարուեստի կեդրոնն է, Ան կը
 կազմէ շաքարը՝ սնունդներու միջոցաւ եկած
 կրամ մարսողական հիւթերուն միջոցաւ արտա-
 րուած՝ սպառելով նշան

Նոյնիսկ սննդառութիւնը ոչ մէկ նշային
 նիւթ պարունակէ, ան շաքարը կը շինէ ուրիշ
 որ և է բանով, իսկ սնունդուած՝ ան միշտ կը
 պարունակէ քսանէն երեսուն կրամ շաքար, գէշ
 սնուցուած՝ ան կը պակսի, բայց կը մատակա-
 րարէ այնքան՝ իր ըջիջներուն մէջ պարունակ-
 ուած քաղցրածին ըսուած նիւթի մը ձեւափո-
 խուածով, երակներուն մէջ ներմուծուած ջուրի
 հոսանքով մը լուացէք լեարդի մը պարունա-
 կած ամբողջ շաքարը, ժամ մը յետոյ, առանց
 դուրսէն որ և է բան ներմուծելու՝ շաքարի պա-
 ճեստ մը պիտի գոյանայ կրկին

Լեղին.— Ասիկա Լեարդին տեսակ մը ազ-
 նուական աշխատանքն է, բայց այս ճարտա-
 րարուեստը ուրիշ տեսակ առատ արտադրութիւն
 մըն ալ կու տայ, լեղին, որ աղիքին մէջ կը հո-
 սի, սակայն ոչ առանց նշանակելի և կարեւոր
 օգտագործումի, Լեղին աղիքի խողովակին
 սքանչելի մէկ հականեխիչն է, որ զայն կ'ապա-
 հովէ մեծ նեխումներու դէմ, միւս կողմէ իր ա-
 ռատութիւնը կը ղեւաքնէ մարսողական միա-

ցորդներու արտաքուսմը, վերջապէս կը ծառայէ
 ճարպոտ նիւթերուն լոյծի վերածուելուն
 ԻՆՉՊԷՍ ԿԸ ԳՈՐԾԷ

ՆԻԹԵԼԵՐՈՒ ԲԵՐՈՒՄԸ.— Էւրաքանչիւր
 ըլծակը, բաղկացած բազմաթիւ բանուոր ըլիջ-
 ներէ, չրջապատուած է երեք շրջանակային ա-
 նօթով, որոնք իրենց ջրանցիկները կը մղեն
 մինչեւ իր ներսը, ճերմակ անօթը, լեցուն սպի-
 տակ գնդիկներով՝ որոնք կը կատարեն մաք-
 րուածք և պահպանումը, կարմիր անօթը, լեր-
 ցային շնչերակի ճիւղեր, որ կը համարէ թըթ-
 ուածինը և կը սնուցանէ բանուորները, կապոյտ
 անօթը, թուրակէն եկող վաճառականական
 ճամբան՝ որով կ'աղուած է աղիքին, խառնուած
 մարսողութեան արտադրուած արեան՝ ուրկէ
 լեարդը պիտի քաշէ շաքարն ու լեղին

ՇԻՆՈՒԱՅ ԱՐՏԱԴՐՈՒԹԻՒՆԵՐՈՒՆ

ՏԱՐԱԾՈՒՄԸ

Աշխատանքը աշխատանքի մէջ ըլլալով՝
 ըլիջներէն գտուած շաքարը՝ ըլծակին կեդրոնը
 դրուած և միւսներուն ուղղահայաց եզոյ նոր
 անօթ մը կ'ուղղուի, այս անօթը զայն կ'առաջ-
 նորդէ դէպի որիտն մեծ շրջանը, որուն մէջ կը
 թափու Գոյով լեղիին, ան կը տարածուի ըլծա-
 կի միջոցին մէջ և կ'իջնայ ջրանցիկի մը մէջ,
 այս լեղիի ջրանցիկներու միացումը լեարդին
 ստորին եզերքը կը կազմէ ջրանցք մը, որ իր

Վերջաւորութեան երկու ճիւղի կը բաժնուի, ու
բոնցումէ մէկը ուղղակի բացուած է բարակ ա-
ղիքին մէջ և միւսը մինչեւ լեզիին փամփուշ-
տը հասած է, ուր լեզին կը հաւաքուի իրր պա-
հստ ի հարկին—մարտողութեան տտեն—հասելու
համար աղիքին մէջէ Լեարդը 24 ժամուան ըն-
թացքին վեցհարիւրէն հօթհարիւր խորանարդ
տանթիմէթր (6—700) կրամ լեզի կը պատրաստէ:

Բուսակերութիւնը կեանքը կ'երկարէ, ու
բովնեալ գործարանաւորութեան չի մաշկցներ:

Այլ հացով ու ճարպով:

Արիւնային կազմ ունեցողները պէտք է աւելի բանջարեղէններով սնանին:

Մուսկով Կիտք է համեմատական ըլլայ
աշխատանքին

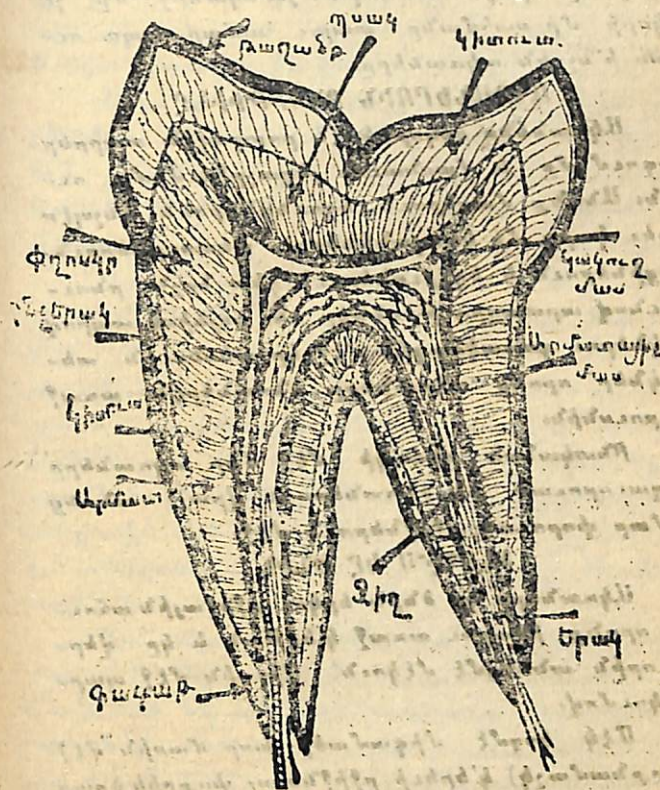
Երեկոսաներու առողջութեան պահպտուման համար պէտք են մաքրութիւն, պարզութիւն և ազատութիւն:

Շարունակ զուարթ մարդոց հետ ճաշեցե՞ք,
երբեք զէշ մարտողութիւն չէք ունենար:

Զափազանց կարեւոր է չնչել առտուռան օգնությունը տալու համար՝ ամենայն ազգութեան համար։

Պահնեցիք առողջապահական կանոնները և մի շնորհիվ անոնցմէ, բժիշկի պէտք պիտի չունենաք:

Ի ն զ Պ Է՝ Ս Ա Կ Ռ Ա ն Ե Ր Ը
Կ Ը Ծ ն Ի ն, Կ՝ Ա Պ Ր Ի ն Ո Ի Կ Ը՝ Մ Ե Ռ ն Ի ն



Ակռաները որ մեր բերանը կը կահաւորեն
և դէմքին գեղեցկութիւնը այնքան ներշնչա-
կօրէն կը լրացնեն, մարտողութեան կարեւոր օ-
ր. Առ.

ժանդակներն են, անսնք փոքրիկ սոսկորներ չեն օր
ըստ կամօ բնութիւնը հաստատած ըլլար, կարծ-
րութիւնը միայն ռաւական յատկանիշ մը չէ
սակորի մը սահմանը տալու համար, ապա ու-
րեմն ի՞նչ են ակռաները:

ԱԿՌԱՆԵՐՈՒՆ ԲՆՈՒԹԻՒՆԸ

Ակռաները սոկորներէն բոլորովին տարբեր
ծագում մը և մասնաւոր յեղաշրջում մը ու-
նին: Անոնք մազերուն, եղունգներուն, ինչպէս
նաեւ կարգ մը կենդանիներու փետուրներուն,
խեցիներուն և եղջիւրներուն հետ նոյն բնու-
թիւնով արտադրութիւններ են: Նայնիսկ ազրող-
էակներու զսասկարգին մէջ կը տեսնուին տե-
սակներ՝ որոնց ակռաները ծնոտներէն առաջ
կը բուսնին:

Բնականոն վիճակի մէջ մեր ակռաները
տեղատրուած են ծնոտներուն վրայ՝ անոնց
համար փորուած բլիշներուն մէջ:

ԻՆԶՊԵՍ ԿԸ ՇՆԻՆ

Ակռաները կը ծնին երկու բլիշային առու-
մէ, որոնք իրարու առաջ կ'երթան և կը վեր-
ջ սւտրին անոնցմէ մէկուն՝ միւսին մէջ պար-
փակուումով:

Մէկ կողմէ միգամածի խոր մասին մէջ
(ներքնամաշէ) կ'երեւի բլիշներու փոքրիկ ծրար
մը, որուն մէջ կ'անի ջգային ծրար մը և շատ
բարակ արիւնային երակ մը: Այս փոքրիկ գոր-

ծարանը ատամնային սաղմն է, ան քիչ առ քիչ
կը շրջապատուի զոյացութիւնով մը, որ խնայն
համակերպողական փուլերով կը հաստատունայն
Ասիկա փղոսկրային կամ ատամնային մասն է:

Միւս կողմէ միգամածի մակերեսային բը-
շիշներու նուազ մակերեսային մասը կը փոխ-
ուի խորանարդածեւ փոքրիկ տարրերէ կազ-
մուած թաղանթի մը, ասիկա աղամանդային
թաղանթն է որ ծնունդ կու տայ կիտուածին:

Աղամանդային թաղանթը կը խրուի՝ ճըն-
չելով ծնօտային ոսկորին բլիշ ըլլալիք խորշին
մէջ, ինչպէս մատը՝ ձեռնոցին մէջ: Այսպէս
յառաջանալով կը պատահի ատամնային սաղմին,
որուն փղոսկրային մասը հետզհետէ աւելի
թանձրացած է, որ կը մեծնայ հակառակ ուղ-
ղութիւնով՝ արդիւնելով և դարձնելով ատամնային
տոպրակը: Այս կերպով թաղանթը ճշգրտօրէն
կը շրջապատէ և կը սկսի զայն ծածկել փղոսկ-
րային խաւով մը:

Այս պարագային ակռան ամբողջովին կազ-
մուած է: Ինչ չափով որ ներքը մնացած սաղմը
կ'աշխատի ներսէն թանձրացնել իր պատեանը,
ակռան կը մեծնայ, կը լեցնէ խորշը մակերեսա-
յին մաշկը կը ճնչէ և վերջապէս զայն կը ծակէ:
Եւ ահա իր ծնունդը կատարուած իրողութիւն
է արդէն:

ԻՆՉՊԷՍ Կ՛ԱՊՐԻՆ

Ակռան երեք մասեր ունի, Պսակը, ծածկուած փայլուն կիտուածով մը որ բերնին մէջ գցուած է, չրջանակաձև Պարանոցը որ ծնօտային ուղիորդ կը չրջապատէ, Արմատը, մէկ կամ մէկէ աւելի, որ խորշին մէջ կը մնայ: Ակռան կը շարունակէ ապրիլ շնորհիւ կապուղ մասին՝ որ ներսը ծածկուած է: Ատամնային կաւուղ մասը ուրիշ բան չէ, բայց եթէ սաղմին միացորդը իւրաքանչիւր արմատ իր երկայնութեան մէջ ծակուած է անցքով մը, որ ճամբայ կու տայ սննդատու երակներուն և ջրղերու պզտիկ կծիկի մը, որ կ'ապահովէ գործարանին զգայնութիւն մը . . . երբեմն քիչ մաղթելի:

ԵՐԿՈՒ ԱՏԱԾՆԱԽՈՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ.— Պէտք է յիշել նաև, որ իւրաքանչիւր ծնօտային խորշի աղամանդային թաղանթը՝ ոչ թէ մէկ, այլ երկու սաղմեր ունի: Այս կերպով է որ երկրորդ ատամնաւորումը կ'ապահովուի: Ամբողջ մանկութեան ժամանակամիջոցին մէջ առաջինին տակ երկրորդ ակռայ մը կ'աճի յամբօրէն, և իր կտրծը կիտուածին շարունակական ճնշումով կը ներգործէ արմատներուն վրայ: Այս կերպով է որ երբ տարիքը կու գայ, կաթի ակռան, մինչև իր պարանոցը խարտոցուած, ինքնին կ'իյնայ՝ աղատ ասպարէզ տալով իրեն յաջորդին, եթէ մայրիկը չկանխէ անոր անկումը չուանով:

Մը զայն քաշելով: Պէտք է ըսել որ ասիկա լաւ միջոց մըն է, որովհետև կաթի ակռաներ կ'ըլլան որ թերի կերպով ազդուելով հաստատ կը մնան ու տուաւել կամ պոկատ երկար ժամանակով արդէք կ'ըլլան խորշին մէջ իրենց յաջորդին տեղ տալու, որոնք կը օտիպուին ծուռ ելլեր:

Ստորին ողնայարաւորներու ակռաները իրենց կիտնքի տեւողութեան բազմաթիւ անգամներ կը փոխուին, ասոնք բազմատամեան կը կոչուին: Ստնաւորները միայն երկու ատամնաւորում ունին և կը կոչուին երկատամեան:

Մարդոց առաջին ատամնաւորութիւնը կը յաղկանայ 20 ակռաներէ, 8 կտրոդ, 4 շնատամ և 8 աղօրիք: միայն ասոնք են որ կը փոխուին: Երկրորդ ատամնաւորումը ուշ կ'ամբողջանայ, երբեմն չատ գէշ, երբեմն նույնիսկ ոչ բոլորովին՝ թերի տեղերով: Այս երկրորդ ատամնաւորումը կը յաղկանայ 28 ակռաներէ, 8 կտրոդ, 4 շնատամ, 8 փոքր աղօրիք, 8 մեծ աղօրիք, ասոնց վրայ կ'աւելնան 20 տարեկանէն յետոյ 4 մեծ աղօրիքներ եւս, որոնք կը կոչուին իմաստութեան ակռայ եւս, և որոնցմով ակռաներուն ընդհանուր թիւը կ'ըլլայ 32:

ԻՆՉՊԷՍ ԿԸ ՄԵՌՆԻՆ

Ակռան նախատանմանուած է մեռնելու . . . ծերութենէն Տարիքը հասնելուն, ակռային կենսատու գործարանը, կակուղ մասը կը չորնայ՝

իր արեւնային երակներուն անգործութեան մատնուելէն և յետոյ կը չքանայ Այն խորշն անգամ, որ զայն կը պարտնակէր, կը զոցուի, լինան իսկ կը լքէ զայն, փղոսկրի թևթև կտորը կը բաժնուի և առանց ցաւի կ'իյնայ:

Ասիկա բնական, բնախոսական մահն է: Բայց ակոտաները իրենց հիւանդութիւնները ունին և շատ անգամ փորձանքներու զոհ կ'երթան: Մակերեսային մասէն վնասուած ակոտայ մը անդամանելի կերպով կորսուած չէ, շատ անգամ կարելի է զայն դարմանել կամ մասամբ պահել:

ՓՏՈՒԹԻՒՆԸ.— Ակոտաներու մեծագոյն հիւանդութիւնը փտութիւնն է, որ կը զարնէ փղոսկրին, զայն կը կրծէ և կը խարտոցէ, մինչեւ որ կեղրոնի խոռոչը բանայ և մէջտեղ ձգէ ցաւոտ կակղամաս մը: Փտութիւն առաջ բերող ազդակներն են, լինտերու բորբոքումը, ատամնարջիջային վերնաթաղանթի բորբոքումը, պալարները և այլն: Ցաւերը բնորոշ արագ այնքան սաստիկ են, որ հիւանդը ինքն իսկ կ'առաջարկէ, ցաւէն փրկուելու համար, հանել զայն և զրկուիլ ակռայէն: Պէտք չէ հիւանդ ակռայ մը հանել, շատ մը պարագաներու տակ խնամելով կարելի է փրկել զայն, կակուղ մասը կը փճացնեն, խոռոչը ցիւմանով կը զոցեն և ցաւը կ'անհետի:

Ակռային պէտք չէ մօտեցնել կապար, սընդիկ և ֆօսֆօռ:

Յ Ի Ղ Ե Ղ Ը

ԳՈՆԿԻՆ ՈՒՌՈՅՏՆԵՐԸ ԵՒ ՈՒՂԵՂԻՆ ԽՈՐՇԵՐԸ

Կ'ըսուի թէ մէկը մասնաւոր կերպով զարգացած հակում մը ունի՝ իրեն այս հակումֆուռոյցը ունի իր գանկին վրայ, և անոնք որոնց յատկութիւններէն մէկն ու մէկը պակտի՝ անոնց ուղեղի համապատասխան խորշը պարտաւ է: Այսպէս կը սահմանէ գանկաբանութիւնը, որ հետքած է ճորանսու—ժողէֆ Կալ (1758-1828) ըր՝ միշկը Կալի գաղափարը այն է որ ամէն բնագրամէն զգացում և հոգիի ամէն հակում իբր կեդրոն ունի ուղեղին մէջ շատ ուրջ կէտ մը՝ տուաւ կամ պակաս զարգացած՝ եայելով ենթակային, և որովհետեւ գանկը ձեւաւորուած է իր պարունակութեան վրայ, ան՝ կը յաւակնի ճանչնալ ենթակային հանգամանքները՝ այս տեղերուն համապատասխան գանկի մակերեսը շօշափելով: Այս գրութիւնը որ ատենին ունեցաւ իր պաշտպանները և բուռն հակառակորդները, այսօր գրեթէ լքուած է այլեւս Իրաւէ, այսօր ուրջ է ուղեղին քանի մը մասերուն կատարած դերը, բայց միւս մասերուն գերին մասին տակաւին խորհրդաւորութիւնը կը տիրէ:

ՈՒՂԵՂԸ՝ ԳԻՏԱԿԻՑ ԶԳԱՅՆՈՒԹԵԱՆ

ԵՒ ԿԱՄԱՒՈՐ ՇԱՐԺՈՒՄԻ ԿԵԴՐՈՆ

Ձգային դրութիւնը չի գերէ բազմաթիւ

Ձիգերը տեսակ մը հեռագրային թելեր են, անոնցմէ ոմանք զգայական, կեդրոն կը տանին մարմինին մակերեսին իւրաքանչիւր կէտին վրայ ընդունուած տպաւորութիւնները, ուրիշներ, չարժող, ուզուած կէտերուն կը հաղորդեն չարժումի հրամանները:

ԱՆԴՐԱԴԱՐՁ ԳՈՐԾՈՒՆԷՈՒԹԻՒՆ.— Ըմբռնումի և զեկալարումի կեդրոնները ամփոփուած են ողնայարական սիւնին մէջ, ասոնք են ուղեղը, ծուծը, ողնային կոճղէղը և ողնուղեղը: Բոլոր զգայողական ջիգերը կը հասնին ողնուղեղին կամ անոր երկարաձգումին՝ ողնային կոճղէղին, բոլոր չարժական ջիգերը անկէ կը մեկնին Ասոնք են անգիտակից զգայութեան և առանց կամքի չարժման կեդրոնները: Երբ մարդ չափազանց մտաբարդ է կամ քուռ, եթէ խայթուի կամ այրուի իր մարմինին որ և է մէկ կէտէն, անմիջապէս պաշտպանութեան չարժում մը կ'ընէ հեռացնելու համար խայթող կամ այրող բանը, թէեւ ան ոչ ցաւի դիտակցութիւնը, ոչ ալ հեռացնելու կամքը ունեցած ըլլար: Ձգայողական ջիգը ողնուղեղին կամ կոճղէղին հաղորդած է վտարումի լուրը, իսկ ողնուղեղը կամ կոճղէղը մկաններուն զրկած են պաշտպանողական չարժումի հրամանը: Այս երեւոյթին կ'ըսեն «Անդրադարձ գործողութիւն»: Բուն ուղեղը ասոր մէջ մաս չունի:

ՏՐԱՄԱՐԱՆԵԱԿ ԳՈՐԾՈՒՆԷՈՒԹԻՒՆ.— Բայց երբ մարդ ուշադիր կամ արթուն է, երեւոյթները կ'անցնին տարրեր կերպով՝ ինչպէս եթէ ուրիշ թելերով հաղորդագրութիւն մը հաստատուած ըլլար, ընդմէջ ողնուղեղին ու կոճղէղին և բուն ուղեղին որ տան տէրն է: Այս պարագային զգայողութիւնը կը դառնայ գիտակից: Ժենք միայն կը զգանք, կը խորինք որ մեզ կը խայթեն կամ կ'այրեն և ազատելու համար է որ չարժումով մը ետ կը մղենք վթարումի առարկան: Այս երեւոյթին կ'ըսեն «Տրամարանեայ գործունէութիւն»:

Թողով մէկ կողմ ծուծը, որուն գերը— քիչ ծանօթ— կը թուի ըլլալ դատաւորեայ չարժումները, պիտի բնենք ուրեմն որ բուն ուղեղը կեդրոնն է գիտակից զգայնութեան և կամաւոր չարժումի, կամ լաւ եւս է ըսել որ ան հոգեկան կեդրոնն է, որովհետեւ ամէն ինչ չի վերածուիր զգայնական ըմբռնումի և չարժումի հրամանի, կայ տակաւին հոգիի ամբողջ կամքը, բնազդները, զգայումները, մտաւորական կարողութիւնները՝ սրունց կեդրոնատեղին և գործիքն է բուն ուղեղը: Բայց հոս խորհրդաւորութիւն մը կայ որուն դիտութիւնը դեռ չէ կրցած թափանցել:

ԱՆԴԱՐԱՐՁՆԵՈՒԹԻՒՆ.— Երբ ուղեղը կը կշտրենք, պիտի տեսնենք որ անոր զանդուածին մեծագոյն մասը ճերմակ է: Այս ճերմակը, ման-

բաղէտով դիտելով, ջղային թերերու կոյտ մըն է, որոնք կը հասնին ողնաղեղին և կոճղէղին, հեռագրական միլիոնաւոր թելեր, ի մի բան հնարաւոր դարձնող մարմինն ամենափոքրանկեան իսկ կառավարումը, Յւ այս թելերէն իւրաքանչիւր կը յանդի ըջիջի մը, կամ անկէ կը ըղխի ուղեղային ըջիջները, գործարանին ազնիւ տարրերը և ճիշմարիտ հոգեկան կեդրոնները, իրարու մէջ հաղորդակցուելով բազմաթիւ ճիւղաւորումներով, որոնք հնարաւոր կը դարձնեն իրենց տպաւորութիւններուն ի մի ամփոփումը և մատնակի գործերն, ուղեղին մակերեսը կը կազմեն բարակ գորշ կեղեւ մը՝ ամբողջովին բազմապիսի գալարումներով և ակունքերով, իբր թէ գանկին ներսը չափազանց նեղ ըլլալով, ուղեղը քրքրուած ըլլար՝ յաջողելով տալ բոլորին իրենց տեղերը:

Ուղեղին ամբողջ կարողութիւնը կը կայանայ այս ըջիջներուն մէջ, այս գորշ կեղեւին մէջ՝ որուն հաստութիւնը չանցնիր միլիմէթրին 33 հարիւրորդը Գործարանի միացած մասը կապակցական ցանց մըն է միայն:

Տրամարանական է խորհիլ որ ուղեղային ըջիջները կը կուտակուին խումբերով և որ գանկին մէջ իւրաքանչիւր խումբ սենի որոշ պաշտօն մը Բայց հարիւր տարի վերջն ալ կալի դրութեան, որ ոչինչի վրայ կը յենուէր, գի-

տութիւնք ստիպուած է խոստովանիլ որ իբր պրպտումները հասած են միայն չափազանց անկատար և մատնակի ծանօթութեան մը՝ ուղեղին մէջ տեղերու ճշգրտութեան մասին ճաս հեռու ենք կարենալ ըսելու համար, Կալին պէս, չօչափելով մէկը միւսին ետեւէն գանկին թոյր գալարումները թէ՛ հոս է գործունէութեան ուղտոյցը, հոս՝ հաշիւինը և այլն:

Ինչ որ ԾԱՆՈԹ է ՈՒՂԵՂԻ ՏԵՂԵՐՈՒՆ ՄԷՋ

Սափայն կարգ մը բաներ գիտենք, Ինչպէ՞ս սովորած ենք, Երկու միջոցով, դիտելով եւ փորձառութիւնով:

Դիտուած է որ ուղեղի վիրաւորումով մը, ըլլա՛յ բնաջնջելով կեղեւին որոշ մէկ գօտիին ըջիջները, ըլլայ զանոնք մեկուսացնելով իրենց կապակցութենէն, պաշտօնակատարութիւն մը անհնար կը դարձնեն: Այսպէս է որ ձախ ճակատի երրորդ գալարի խանգարումը, վիրաւորը անկարող կը դարձնէ որեւէ բառ արտասանելու, հետեւցուած է որ խօսելու կարողութեան կեդրոնը՝ գանկի աչք մասին մէջ կը գտնուի, նոյնպէս ձախ ճակատի երկրորդ գալարի վիրաւորումը թէեւ ենթակային ձեռքը որեւէ շարժումէ չի զրկեր, բայց այլեւս չի կրնար գրել, Ենթական այլեւս չի կրնար կարդալ, կամ եթէ կը կարդայ, բայց կարդացածէն բան մը չի հասկընար, եթէ վիրաւորուած է ձախ վերին կողմը:

ուսկրի ըլծակէն: Ենթական կը լսէ խօսողած ատեն բայց բառերը չի հասկնար՝ երբ վիստոռած է քուէնքի առաջին գալարէն, և այլն:

Ահաւաստիկ համառօտ ծանօթութիւններ: Բայց զիւրաւ կը հասկցուի որ ատենք կարելի չէ տարածել կամքին վրայ: Վիրաւորում մը զիպուածակտն պարագայ մըն է: Պէտք են ըստմութիւն զիպուածակտն պարագաներ՝ հնարուելու համար ամբողջական գիտութիւն մը:

ՓՈՐՁԵՐ ԿԵՆԴՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱՅ.— Փորձարկութիւնը աւելի մեծ արժէք ունի քան զիտելը: Փորձողը կը խոյթէ, հատուածի կը վերածէ կամ կը պարզէ ուղեղին մէկ կէտը և յետոյ հաշուի կ'առնէ կրճատուած պաշտօնակատարութիւնը, բայց որովհետեւ այսպէս միայն կենդանիներու—կապիկ կամ շուն—ուղեղին վրայ կ'որակի է փորձարկել, հապա ուրեմն այս միջոցով կրնանք ճանչնալ զգայնական և շարժական տեղերը, և անձանթ կը մնան ըստ իր հոգեկան և մտաւորական տեղերը: Այս է պատճառը որ մազմաթիւ գիտողութիւններէ և փորձերէ յետոյ ներկայիս կարելի եղած է հասնիլ ունեւորութեան ճանչնալու ուղեղի կեղեւի գօտիներու պաշտօնակատարութեան միայն շատ փոքր մէկ մասը:

ՊԼՏԵՐՈՋՄԻ ԳԼՈՍԵՐԸ.— Պատեւարագի փորձարկութիւնը մատակարարեց չափազանց միտք

յուզող նիւթեր: Վիրաւորեալներ չարունակած են ապրիլ իրենց ուղեղի նշանակելի մէկ մասը: Երբեմն հոյնիսկ ամբողջ ըլծակ մը կորսնցնելէ յետոյ Եւ ասկէ յառաջ եկած չէ ոչ մտայնութեամբ, ոչ տեղի մը զգայնութեան կորուստը, ոչ անգամալուծում, ոչ կարկամութիւն, ոչ այլինչ: Աս պահով կերպով ըսել չէ թէ ուղեղէն մասեր կրնան առանց գործի, առանց օգնութեան ըլլալ: Բայց ասիկա աւտուաղն կը միտի ապացուցանել որ ուղեղին ըրոր բջիլի խմբաւորութեանը հաւասարապէս պաշտօնակատարութեան մը մասնայատուկ չեն, թէ չկայ, ինչպէս կը գործէին, ամէն հակումի համար ուսոյց մը և որ, որոշ չափի մը մէջ, անդամագնորէն ամբողջ չեղող ուղեղի մը մէջ մնացորդ տարերը կրնան լրացնել միւսներուն պակասը:

Ելլել հինգին, ուտել հինգին:

Ճաշել հինգին, պտուկիլ հինգին:

Կերկարէք կեանքը կրկին ու կրկին:

Մարդ ինքն է իր լաւագոյն բժիշկը, քանի որ ինքն է որ ամէնէն լաւ կը ճանչնայ իր անձը և զիտէ շատ անգամ իր տկարութիւններուն պատճառը:

Մ Ա Ջ Ե Ր Ո Ւ Տ Ա Ս Ն Ա Ր Ա Ն Ե Ա Ն

1.— Կիներուն վերագրուած «Մաղը երկայն, խելքը կարճ» առածը գիտական հիմք չունի: Մանաւանդ որ ներկայիս շատ մը կիներու մաշկերը կարճ խուզուած են:

2.— Մազերուն ճերմկիլը տարիքի հետ կապ չունի: Սակայն ծերերու մազերը կը ճերմկին, որովհետեւ մազերուն գոյն տուող ծծմբային ազերը կը կորսնցնեն իրենց տարրարանական հանգամանքը:

3.— Մազերուն դանդուր ըլլալը իրենց կաղմէն կախում ունի: Ուղիղ մազերուն իրանը կլոր է, իսկ դանդուր մազերունը հակթաձև: Մազայարգարներուն «Մնայուն դանդուր» ըսածը իրենց քսակին եկամուտը միայն կ'աւելցնէ, որովհետեւ մնայուն չէ, քանի մը ամիս վերջը կ'աւարտէ, սակայն յաճախորդին վճարածը մնայուն է:

4.— Հերթափութեան գլխաւոր պատճառը թեփն է, չոր կամ իւղոտ, որ յաճախ սափրիչներու խանութէն կու գայ թաւելու համար մեր խելապատիկը չըջապատող մազերուն վրայ: Փրփրանկախտի, թիֆի և օձախտի պէս հիւանդութիւններն ալ մազերու և թափումին պատճառ կը դառնան:

5.— Ճաղատութեան համար ծանուցող դե-

ղերը եթէ խակապէս օգտակար ըլլային, ներկայիս ճաղատ հարուստներէն չալտի հանդիպէինք: Ճաղատ միլիոնատէրներուն թիւը աննշան չէ:

6.— Մազերուն գոյնը նոյնը չի մնար: Երկաներ ծնած մանուկներ վերջը սեահեր կրնան ըլլալ:

7.— Իւղոտ մազերը չարաթը երկու անգամ օճառով լուալու է: Չոր մազերը չարաթը մէկ անգամ օճառով լուալու է:

8.— Մազերուն կարճ կտրուիլը և ձեռքով չըփումը անոնց սրմատները կը զօրացնեն և անոնց աճումին կը նպաստեն:

9.— «Քէյ» և «սայ գըրան» մազային հիւանդութիւնները Բ ճառագայթներով կարելի է արմատապէս դարմանել:

10.— Ոչիլը սպաննելու համար քարիւղը օգտակար է: Քաղախը անիծները կը փճացնէ:

ՍՆՆԴԱԿԱՆ ԱՐԺԷՔՆԵՐ

Հարիւր կրամին մէջ կեցած բոլակը.— Պանիր կրամիէ 5, բակլայ 4,5, չոր լուրիա 4,1, ոսպ 3,8, չոր սիսեռ 3,7, խորոված եգ 3,5, հաւեղէն 3,2, հորդի լեարդ և աղած տառելի 3,1, կով 3, պանիր 2,9, հորթ 2,5, ժամպօն 2,1, պարարտ խոզ և օճաճուկ 2, հաղու հաւկիթ 3,9:



Ի Ն Չ ՈՒ Ե Ի Ի Ն Չ Պ Է Ս Պ Է Տ Բ Է
Ք Ն Ա Ն Ա Լ

Քուներ պէտք չէ նկատել արթուն վիճակի մէկ պարզ գաղափար: Ան ունի աւելի դրական գեր մը, ի՞նչ պաշտօնը նոյնպէս օգտակար է ինչպէս ուսուցիչ—խմելու:

ԻՆՉ Է ՔՈՒՆԸ

ՔՈՒՆԱՌՈՐՈՒՄԸ ՉԷ ՉՈՔԱՅՆՈՂ ԴԵՂ ՄԸ.—Մեր կեանքի գործունէութիւնը մէկ կը թունաւորէ: Այս գործունէութեան բոլոր ստորադասութիւնները թոյն են: Արթուն վիճակի մէջ մեր մկաններուն և մեր ուղեղին անդուլ աշխատանքը կ'այրէ նիւթը և մեր հիւսուածքը կը պատէ վնասակար չորութիւն մը: Ծայրայեղ պարագաներուն մէնք իսկ հաշուի կրնանք առնել, այս չորացումներն են որ յոգնութեան ատեն կը պատճառեն մկանային զանգուածին ցաւոտ կարկամումը և չնչապաւութեան ատեն շնչառական շարժման արագացումը, որուն միջոցաւ կ'արտաքօնք կուտակուած բնածխական կազի առաւելագոյնցութիւնը Բայց ամէն ատեն աւանց չափազանց յոգնածութեան ար մէնք ուժգնապէս թունաւորած ենք այս մեքենայականութիւնը: Ապահովարար արտահանման գործարանները, երիկամունքը, մորթը, գեղձերը, կը ֆանսն վանել այս թոյնները և մենք ո՛չ մէկ

անպատեհութիւն պիտի դժայինք եթէ մեր դոյութիւնը զուտ բուսային ըլլար: Բոյսերը չեն քնանար: Բայց մեր արթուն վիճակին մէջ մեր մարմինին մէջ չորութեան կուտակումը աւելի գործունեայ է քան անոր վերացումը: Դիւրին է ըմբռնել որ երբ քաղաքի մը մէջ աշխատանքը չազար չունի ո՛չ ցերեկը և ո՛չ գիշերը, աղբահաւաքումի սպասարկութիւնը աշխատանքով ծանրաբեռնուած կ'ըլլայ: Քուներ՝ դադարն է որ թոյլ կու տայ մարմինի մաքրութիւնը:

ՔՈՒՆԻ ՀՐԱՒԻԻԸ.—Մեր մարմնական գործարանաւորումի տնտեսութեան մէջ նոյնինքն թոյնն է որ ժամանակաւոր դադար կը հարկադրէ, ներգործելով ջգային կեդրոններու վրայ՝ տեսակ մը արգելումով: Չարիքը ինքն է որ իր դորմանը կը բերէ: Դիտեցէք քունի ակտանիշները, ջրգածակաւ յօրանջումները, անդամներու թժբութիւնը, աշխատանքի անյարմարութիւնը, ուշադրութեան պակասը, մտային բխցումը, զգայարանական դործարաններու տկարացումը և այլն: Ասոնք են արգարել, թեթեւ ստտիծանով, թմբեցնելով թունաւորումի ակտանիշները, այս մասին պէտք չէ երկրայի:

Ճիղի անկարող, ստիպուած մեր մկանային, զգայարանական և մտային կորալը արթուն պահեր մենք կ'ենթարկուինք թոյնին, ատուի իսկ ապով մեր արաւքսիչներուն աղետ
Մ. Ա.

միջոց՝ զանոնք կոչանոց արձակելու իսկ երբ արտահանուել կատարուած է, կարթնանք։

ՈՐԻՔԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԻ ՊԵՏՔ Է ՔՆԱՆԱԿ

Սկզբունքով բնութիւնը մեր քունին հարկաւոր ժամանակին մեծ կարգադրիչն ու չափն է։ Նորածինը գրեթէ անընդհատ կը քնանայ, անշուշտ ան մասնաւոր պատճառով որ իր կեանքը սննդառութեան պաշտօնին մէջ կ'ամփոփուի և յարաբերական դործառնութիւնները դեռ արկար կերպով կը կիրարկուին։ Ընդհակառակը այս դործառնութիւնները աւելի տարիք ունեցող տղոց քով աւելի կիրարկուածի մէջ են և հանապազօրեայ թունաւորումի մեքենականութիւնը կը սկսի դեր խաղալ, ժամանակաւորապէս պարտադրելով շատ խոր և շատ երկար քուն մը, որուն կը յաջորդէ յանկարծական և զուարթ զարթնում մը, որ կատարեալ արտաքսումի վկան է։ Չափաւոր մարդուն համար ընդհանրապէս քունի պէտքը այնքան աւելի հրամայական է որքան մկանային վատնումը աւելի շատ է և զարթնումը այնչափ աւելի արագ՝ որքան արտաքսումի ճամբաները աւելի ազատ են։ Այսպէս հողային գործաւորը, զինուորը դաշտին մէջ ալ գիտեն օգտագործել հանգիստի փոքրիկ ժամանակն իսկ, կամովին յանձնուելու համար քունին և ոտքի վրայ են՝ հանգստացած և խելքը զուլիւր՝ փոքրիկ մէկ ազդարարին, ընդ-

հակառակը, նստեանը, ուշացած սննդառութիւնով, որ գէշ կ'արտաքէ յօդացաւորը, թանձրամիտը, շատակերը իրական քուն չունին, յարատեւ քնաթաթախ են և նեղութիւնով կ'արթնան։ Մերերու քունը, որոնց գործունէութիւնը շատ քիչ է, կարճ և մակերեսային է։

Ջղային բուռն գրգռութիւնները, մարմինի ցաւը և մտահոգութիւնը, բնական վիճակէն հեռացած տեսակ մը կեանքի իրր հետեւանք, կը յառաջացնեն քունի և արթնութեան յաջորդութիւններուն մէջ խոր փոփոխութիւններ, ախտաւոր թմրութիւններ կրնան պատճառել երկարաձգուած քնատութիւն։

ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ՔՈՒՆ, ԾՈՒՎՈՒԹԵԱՆ ՔՈՒՆ.—

Այնքան արհեստականորէն քաղաքակրթուած մեր գոյութիւնը այլապէս խախտած է մեր գործարանական կերտուածքը, այնպէս որ, գծրախտաբար, բռնաղատեալ բնութեան մը կանոնաւորիչ հանդամանքը պէտք չէ շատ հաշիւի տուներ Մեր մտային և րարոյական պէտքերը, մեր չահերը, մեր յուզումները մեզ արթուն կը պահեն՝ երբ քնանալ պէտք է և մեր ծուլութեան հակազդեցութիւնը մեզ կը բռնաղատէ քնանալ՝ երբ արթուն ըլլալ հարկ է։ Որովհետեւ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ քունի կողքին կայ նաեւ մեր հաճոյքին համար փնտռուած, լռութենէն, անգործութենէն, անհաստատ ընդհանրաւորապէս յառաջա-

ցած ԾՈՒԼՈՒԹԵԱՆ քուշը, որ հանգստացնելէ աւելի կը ջգայնացնէ, ասիկա կորովը կը ջլատէ: Ուրեմն պէտք է, մեղ կանոնաւորելու համար միջամտեն լաւ զգացումները, տրամաբանութիւնը, մեր առողջութեան հոգը:

Իտալիոյ Սալերնի դպրոցը կ'ըսէ. «Մենք ոչ ոքի կ'արտօնենք 8 Ժամ քնանալ»: Այս դպրոցը մեղի քիչ մը շատ խիստ կը թուի Բայց կը թուի թէ 8 Ժամ քուշը առաւելագոյնն է և պէտք չէ անկէ անցնիր: Եւ հակառակ քաղաքային դէշ սովորութեանց, պէտք է նախընտրել երեկոյեան քուշը՝ իբրեւ աւելի հանգստացուցիչ, օգտակար գործունէութիւնը առաւօտեանն է: Նախնեաց ըսած «տասնին պառկէ և վեցին կը» խօսքը լաւ բանաձեւ մըն է: Առաւօտեան աշխատանքը կ'օգտագործուի մաքրուած և արքայական գինիի նման կազդուրիչ օգուժ. Գիշերային աշխատանքը արուեստականօրէն կը գրդոէ արդէն յոգնած ջիղերը կեանքի արտաքսումներով ազտոտած մթնոլորտի մը մէջ:

ԻՆՉՊԷՍ ՊԵՏԲ Է ՔՆԱՆԱԼ

ԱՆԿՈՂՆԻ ՄԷՋԻ ԴԻՐԲԸ.— Պէտք է քննանալ՝ մկանային դրութեան թուլացումին, զգայարանքներու հանգիստին, գործարաններու ազատութեան և թուլացած կեանքի մը պահպանումին՝ ամէնէն նպաստաւոր պայմաններուն տակ:

Մկանային թուլացումին յարմար է ո՛չ շատ կակուղ և ո՛չ շատ կարծր անկողին մը, որ ըլլայ բաւական լայն՝ անդամները կէս ծած տարածելու համար: Գլուխը թեթեւակի ըսարձա-ցած՝ բաւականին սեղմուած բարձի մը վրայ, որպէսզի չթաղուի անոր մէջ:

Զգայարանքներուն վրայ ամէն հնարաւոր ազդեցութիւն պէտք է հեռացնել՝ մթութեան, ամէն տեսակ հոտի և կարծր տաք կաններու շփման հնարաւորութեան հեռացումի միջոցաւ:

Գործարաններու ազատութիւնը կ'ապահովուի նախ գիշերուան յարմար հագուստով մը, առանց վիզի, դաստակները չսեղմող և առանց դօտիի: Յետոյ ընտրուած դիրքով: Առողջ մարդ մը պէտք չէ փորի վրայ պառկի, այս դիրքը կ'անգամայնուէ սոսամօքսի և ազիքի շարժումները, կը ճնշէ լեարդը, մանաւանդ կ'արգիլէ թոքերու օդաւորումը: Կռնակի վրայ պառկելն ալ ընդհանրապէս յանձնարարելի չէ, որովհետեւ ո՛չ միայն ստորին անդամներուն ազատ կծկումին արգելք կ'ըլլայ, այլ և պատճառ կ'ըլլայ ուղեղին յետադարձ ռիթմիկ ընթացքին վրայ ճնշուելուն և ծոծրակի պրկումներուն, որոնք գլուխի ցաւ, բանդագուշանք և գարշուրելի երակներ յառաջ կը բերեն: Ուրեմն պէտք է երկու կողմակի դիրքերէն մէկը ընտրել, որոնցմէ լաւագոյնն է աջը:

Նոյնպէս պէտք է երեկոյեան, ճաշը թեթեւ և զիւրաժարա ըլլայ: Ի հարկին քնանալու վայրկեանին տաք խաշոյն մը (infusion) կը ծառայէ իբր ջիզերու հանդարտեցուցիչ, նոյն ատեն ստամոքսի յոյզերուն արտահոսումը կը զիւրացնէ: Բայց, բայի հիւանդութեան պարագայէն, պէտք չէ երբեք արուեստական քուն մը բերող դեղ գործածել:

ՅՈՒՐՏԻՆ ԵՒ ԱՊԱԿԱՆԱԾ ՕԴԻՆ ԴԵՄ.—Գործարանային գործունէութեան ատեն մարմինի տաքութիւնը կը պակսի Այս անպատեհութեան իբր դարման քնացողը կը ծածկուի վերմակով: Անհրաժեշտ է մանաւանդ ջերմութեան կեղորոնէն հետեցած ծայրերը ապահովել, պէտք է ոտքերը տաք և գլուխը պաղ պահել: Բայց օդի ապականութեան վտանգը աւելի ուշադրութեան առարկայ պէտք է ընել: Ննջասենեակը պէտք է քիչ կահաւորուած ըլլայ, զարդեր և վարդոյրներ պէտք չեն, որոնք փոշի կը բռնեն և օդին մէջ կը տարածեն, պէտք է ծխամուան և իւրաքանչիւր անհատի համար 200 լիդր օդ ունենայ: Այս օդը պէտք է տաքանոսած ըլլայ արտահոսմաներով և թոյնատուր կամ չնչառութեան անյարմար կազերով, լաւ հովանարուժով մը՝ արտաշնչուած բնածխական թթուն պէտք է մաքրուած ըլլայ: Բոյսերը սենեակի թթուածի-

նը կը չքացնեն՝ քնացողին հետ կեանքի մըրցում կատարելով:

Աւելի ապահովութեան համար յաւադոյնն է պատուանը բոց քնանալ՝ ինչ եղանակ որ ալ ըլլայ, բաւական է որ հովին ուղղակի ներգործումին դէմ ապահովուած ըլլայ: Լաւ ծածկուած քնացող մը ցուրտէն վախնալիք բան մը չունի:

Ի Ն Ձ Ռ Ի Պ Է Տ Ք Է Լ Ո Ւ Մ Ե Լ

Լուծողականները նիւթեր են որոնց օգնութեամբ կը դիպուի պարպում, մաքրութիւն: ԻՆՁ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒ ՄԷՋ ՊԷՏՔ Է ԼՈՒՄՈՂԱԿԱՆ ԱՌՆԵԼ,— Լուծողականները կ'օգտագործուին իբրը պարպող և իբր լուծող. 1.— Պատահական պնդութեան ատեն, երբ պէտք կ'ըլլայ շուտով հետեցնել մարտդական գործարաններու թողած կարծրացած ֆնոցորդով աղիքներու խափանութիւնը: 2.— Սովորական պնդութեան ատեն, ապահովելու համար ծոյլ աղիքներու կանոնաւոր պաշտօնավարութիւնը: 3.— Ստամոքսային և ընդերային արդիւքի ատեն, ժանտաւենդ, թանջ: 4.— Լեարդի աբեան յորդութեան ատեն: 5.— Խմէն անգամ որ աղիքներու հականեխումը անհրաժեշտ է: 6.— Վարակիչ հիւանդութիւններու ա-

ատեն 7.— Արիւն միդեղու ատեն 8.— Ամէն
թուհաւորումներու

Լուծողականներով կատարուած արտաք-
սումի գործողութիւնը կը կայանայ հեղուկի
պակեցումի մը մէջ ի վիստ արեան և կենսա-
հիւթի Լուծում մը ուրեմն կը ներգործէ արիւն
առածի մնաւ Ստոր համար է որ կը լուծեն սիր-
տի, լեարդի և երիկամունքի հիւանդութիւննե-
րու, կողախիթի, ուղեղատապի ատեն եւայլն
Ի՞նչ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒ ՄԷ՞Ջ ՊԵՏԻ Է ԼՈՒԾՈՒՄԷ
ԽՈՒՄԻՓԻՒՆ.— Բայց բնականապէս լուծողական
առնելէ պէտք է խուսափիլ կուրաղիի, փորի
մաշկի, ձուարանի կամ արգանդի սուր բորբո-
քումներու ատեն, քղերայի, ստամոքսի և աղի-
քի արիւնահոսութեան, ստամոքսի և աղիքի կե-
ղային խոցումներու, անցուկ աղեթափութեան
ատեն եւայլն ի միջի այլոց լուծողականը կը
ծանրացնէ շատ անարացած հիւանդներու վիճա-
կը

ԳՐԻԾԱԾԵՅԷՔ. ՄԻ ՄԵՐԺԷՔ.— Նախ պէտք
է մերժել լուծողականները, պէտք չէ միշտ գոր-
ծածէր միայն անհրաժեշտութեան և բժիշկին
պատուէրին վրայ առնելու է Մերժումը կը
յառաջացնէ քրոնիկ բորբոքում աղիքներու խր-
նաթաղանթներուն, մարսողական ծուլութիւն,
պնդութիւն Ախտաւոր համոզում մը կազմած
են շատեր, լուծողական կ'առնեն աղիքները

Թեթեւեղներու համար և այն չտփով որ այս
արհեստական միջոցին կը վարժեցնեն իրենց ա-
ղիքները, բնական թեթեւացումը խնդրական
կը զանազան Բնական պնդեցողութիւնը շատ հա-
սարակօրէն տարածուած չարիք մըն է, մանա-
ւանդ կանանց մօտ և զայն դարմանելու հա-
մար տրուած դարմանները կը ծառայեն զայն
մշտնջենաւորելու

ԻՆՉՊԷՍ ԿԸ ՆԵՐԳՈՐԾԷ.— Ուղղակի ներ-
գործում.— Նախ պէտք է հաշուի առնել աղի-
քի պարունակութեան վրայ ուղղակի ներգոր-
ծում մը Այս ներգործումը կը կիրարկուի ընդ-
հանրապէս իւզային և հուզուտ դեղերով որ
խոզովակը լարծուն դարձնելով նիւթերու սա-
հումը կը դերացնեն

Ծշմարիտ լուծողականները աւելի քիչ
ուղղակի ներգործում ունին քան անուղղակի
Ընդհանրապէս բոլորը կը գործեն չղային դու-
թեան վրայ որմէ յառաջ կու գան երկու տե-
սակ արդիւնք, որոնցմէ ոմանք մկանային են
և միւսները կը զրգռեն կղկղանքը

ՄԿԱՆԱՅԻՆ ԱԶԴԵՑՈՒԹԻՒՆ.— Մկանային
ազդեցութիւնը կը կայանայ մարսողական խոզո-
վակին տանող լարերը զրգռելուն մէջ, հե-
տեւանք ունենալով մղիչ չարժումի արագա-
ցում Դիտենք որ աղիքը միշտ չարժումի մէջ
է՝ ալիքաւորումը երթալով դէպի սու Լուծողա-
կանները կ'աւելցնեն այս ալիքաւորու-

մի ուժը և արագութիւնը, և հետեւաբար պարտումը կը դրդեն և ի կատար կ'ածեն։ Այս ներգործութեան չափազանցութիւնն է որ կրպատւածաւ փորցաւ, որուն կ'ընկերանայ երբեմն մասնաւորապէս ազդու գեղերու գործածութիւնը։

Կղկղանքը գրգռող ազդեցութիւն։— Կղկղանքը գրգռող ազդեցութիւնները կը գործուին աղիքին հիւթերուն վրայ, որ արտաքսման վրայ կը ներգործեն՝ աւելի առատ հեղուկի մը արտադրութիւնով, որն որ կը քաշէ կ'աւել աղիքներուն պարունակութիւնը։ Աղիքի հեղուկը աւելի մեծ քանակութիւնով արտադրող լուծողականները կ'ըսուին ջրավար։ Կան լուծողականներ որոնց ազդեցութիւնը կը տարածուի մարսողական խողովակին գեղձերուն վրայ, այս կերպով պատճառելով յորձանքաւոր պարպում մը, ասոնք ալ կ'ըսուին մաղձավար։

ԻնՉՊԷՍ ԸՆՏՐԵԼ։— Ընտրութեան մը տարբերը կը գտնուին այն բանին մէջ, որ ոմանք մեղմ են և ուրիշներ սաստիկ, ոմանք հասարակ պարպումի յատուկ և ուրիշներ աղիքի հեղուկ արտադրող, ոմանք ցնցող և ուրիշներ ոչ, և վերջապէս ոմանք մասնաւորապէս պարպող են և ուրիշներ մասնաւորապէս հականերխական։

Իբր մեղմ լուծողական, անոնք որ վտանգաւոր չեն, սիւլֆատ տը սուտ, մանիէղի քալ-

սինէ, սիւլֆատ տը մանիէղի, սիթրատ տը մանիէղի (լուծողական լիմոնատ), պարզ պարպողներ են որ չեն ցնցեր աղիքը և կը յարմարին ամէն ստամոքսի և աղիքի բորբոքումներու։ Անայը (sene սինէմէքի), խաւարծիլը (rhubarbe=բաւէնդ), քառքարան, փոկուռին (bourduine) պընդութիւններու կը գործածուին։ Մանանան (manne) սղաքը լաւ կ'առնեն չնկական իւղը, լուծողականներու լաւագոյնը, գանեցնող ըլլալու թերութիւնը ունի։

Գալով ազդու լուծողականներուն, ջրավար կամ մաղձավար, խնդիր չի կրնար ըլլալ որ անոնք միայն բժիշկին թոյլատուութիւնով կը գործածուին։

ԾԼԵՆՈԹՈՒԹԻՒՆՆԵՐ։— Դիեցիկները պէտք է որ լուծողական առնեն, հաւանական է որ իրենց կաթը չորնայ կամ նուազի։ Աւելին՝ կաթին մէջ լուծողական մը անցնելով կրնայ զայն աննդառութեան վնասակար դարձնել։

Ամօթալի հիւանդութիւններ չկան, բայց ամօթ է որ հիւանդ մը չդարմանուի և ուրիշներու համար մշտական վտանգ մը դառնայ։

Կարելի եղածին չափ ժուժկայ եղէք։ Ձեր բոլոր կորովը ի գործ դրէք դիմադրելու համար ձեր անհարկի տեսչանքներուն։

Յուղումը մարմինը կը տկարացնէ։

Բ Ժ Ծ Կ Ա.—Ա Ռ Ո Ղ Զ Ա Պ Ա Հ Ա Կ Ա Ն
Պ Ա Տ Ր Ա Ս Տ Ո Ի Թ Ի Ի Ն Ն Ե Ր

ԽԱՇՈՒՆ (infusion).— Բոյսերու չորցած տե-
րեւներէն, ծաղիկներէն, արմատներէն, ցորուն-
ներէն կամ ամբողջէն պատրաստուած հեղուկ-
ներ են իւրաքանչիւր բոյս առանձինն չափ ու-
նի, որ ընդհանրապէս հաշուուած է մէկ լիդր
ջուրի վրայ կրամով ծանրութիւն, այսինքն հա-
զարին քանի բլլայլը Նախ ջուրը կ'եռացուի, յե-
տայ կրակէն հեռացուելով անմիջապէս մէջը կը
լեցուի բոյսը և 5 վայրկեան թողելէ ետք կը քամ-
ուի, քամուած ջուրը կ'ըլլայ խաշոնը, որ ըստ
պարագայի կը խմուի տաք կամ պաղ:

ԵՓՈՆ (décoction).— Նմանապէս բոյսերէն
կը պատրաստուի, խաշոնէն ունեցած տարե-
րութիւնը այն է որ նախապէս ջուրին մէջ կը
ձգուի և մինչև եռալը կը մնայ, ջուրը եռալէն
ետք կը քամուի, քամուած ջուրը կ'ըլլայ եփոն:

ԾՆՇՈՆ (compresse).— Ծնշոնը ջրարուծա-
կան շարման մըն է, որ կ'ըլլայ տաք կամ պաղ
ջրով: Լաթ մը թրջուելով կը դրուի մարմինին
վրայ: Նախընտրելի է կակուղ և կէս մը բամպակէ
ու կէս մը բուրդէ գործուած կտաւ մը, որով-
հետեւ բամպակը ջուրը լաւ կը ծծէ և բուրդը
տաքութիւնը կը պահէ: Ծնշոն կիրարկելու հա-

մար նախ կտաւը կը ծալուի դրուելիք տեղոյն,
մեծութիւնով, յետոյ կը թրջուի ու կը դրուի
մարմինին հարկ եղած մասին վրայ: Տաք
ծնշոնը պէտք է միայն այնչափ տաք ըլլայ
որ մարմինը չայրէ, քիչ մը պաղածին պէս
պէտք է վեր առնել և ի հարկին՝ ուրիշ տաք
մը և կամ դայն տաքցնելէ յետոյ կրկին դնել:
Կարելի է յաջորդաբար 1—4 ծնշոն դնել: Պաղ
ծնշոնը պէտք է մարմինին վրայ թողուլ մինչև
մարմինին տաքութեան հասնելու մօտ:

Տաք տածին տեղ կրնանք դործածել թըր-
ջուած լաթի մէջ դրուած տաք քար կամ ա-
ղիւս:

ՊԱՏԱՏՈՒՄ (naïllo).— Պատատումն այ
կ'ըլլայ տաք կամ պաղ, ծնշոնէն ունեցած տար-
բերութիւնը այն է որ ամբողջ մարմինը կը պա-
րերութիւնը կամ պաղ կտաւով: Ընդհանրա-
տառով տաք կամ պաղ կտաւով կը դործածեն
պէս պատատումի համար սաւան կը դործածեն
Սաւանը կը թաթխուի եռացած ջուրի մէջ, եթէ
տաք պատատում պէտք է, կամ պաղ ջուրի մէջ
(15—20 աստիճան), եթէ պաղ պէտք է, և անով
կը փաթթուի հիւանդին ամբողջ մարմինը բացի
գլուխէն:

Ընդհանրապէս պատատումը կէս ժամ կը
տեւէ, բայց երբ հիւանդը չափադանց քրտնի,
մարի, ջղայնանայ՝ պէտք է վերցնել, ընդհակա-
ռակն երբ հիւանդը կը քնանայ՝ կրնանք մին-
չեւ ժամ մը թողուլ:

ՄՄՈՑ (ventouse).— Մծոցները բնդհանրապէս ապակիէ փոքր լայնորեան շիշեր են, որոնց մէջի օդը տաքցնելով հանելէ յետոյ մարմինին վրայ կը փակցնեն ձծեկ տալու համար:

Մծոցը կը գործածեն երկու տեսակ, չոր կամ առանց արիւնի և արիւնով: Չոր գործածելու պտրագային փայտիկի մը կամ թելի մը ծայրը ալքօօլը թաթիւուած բամպակի կտոր մը կ'անցուի ու կը բոցաւառուի, այս վիճակով ծոցի շիշին մէջ մխրճուելէ անմիջապէս յետոյ շիշը կը դրուի մարմինին վրայ իոր կը փակի, բայց նախքան ձծոց փակցնելը, եթէ փակցուելիք տեղին մօրթը կարծր է, իւղ քսելով պէտք է զայն կակուղցնել: Մծոցները մարմինին վրայ կը պահուին կէս Ժամու մօտ և յետոյ կը հանուին եզերքի մէկ կողմը մատով կտխելով: Սրիւնով ձծոցի պարագային նախ պէտք է մօրթը ալքօօլով շիշէ հակահետելու համար, յետոյ նշարակը բոցին վրայ բռնել զայն սոճացնելու համար, շիշերը փակցնել ըստ առաջնոյն և երբ անոնց մէջ մօրթը լաւ մը ուռի՝ շիշերը հանելով նշարակով խաչաձեւ կտրել մօրթը արիւններու չափ և յետոյ կրկին շիշերը փակցրնել:

Քանի մը օրուան անօթութիւնը չի վնասեր մարդուն այնքան, որքան մէկ անգամ չատ ուտելը:

Ի Ն Չ Պ Է՝ Ս Գ Ի Ր Ն Ա Լ. Ի Ն Չ Պ Է՝ Ս

Ն Ի Հ Ա Ր Ն Ա Լ

Ընդհանրապէս մարդուն կազմին երկու ծայրայեղութիւնները, չափազանց զիրութիւնը կամ նիհարութիւնը հիւանդութիւններ են, բայց բնութիւնով, բնական տրամադրութիւնով գէրեր և նիհարներ ալ քիչ թիւ չեն կազմեր: Ու կը պատահի որ առողջ մարդիկ կամայ կամաց կազմի հաճելի չափը կ'անցնեն մէկ կամ միւս կողմէն՝ առանց իրենց առողջութիւնը վտանգելու: Ըլլան գէրերը, ըլլան նիհարները, այս պարագային երբ կը ցանկան իրենց կազմի փոփոխումը, պարզապէս գեղեցկագիտութեան տեսակէտէն առաջնորդուած են:

Ինչ որ ալ ըլլայ սակայն մարդու մը կազմը, պէտք է բազարձակ կանոն ընդունիլ՝ չընել որ և է բան որ կրնայ վտանգել առողջութիւնը, չառնել որ և է զեղ՝ իրր թէ ճարպը հալեցնելու համար, զիրնայու համար չառնել արսենիքի և իր բաղադրութիւններուն նման դեղեր: Մարմինը պէտք չէ դնել տանջանքի մէջ, պէտք չէ խանգարել ստամոքսը և աղիքը անբաւարար կամ ծայրայեղ սնունդով, բնութեան հակառակ չերթալ կռուելով անօթութեան և քունի դէմ, բազմապատկելով անժամանակ և գէշ կազմուած

մարդանքները, որոնց հետեւանքը կ'ըլլայ փճացում և խոնհէնք:

ՆԻԶՈՐՆԱԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

Ահաւասիկ առանց յոգնութեան և դժբերանքի նշմարելու նիհարնալու բէժիմ մը, առանց զգալու թեթեւ զրկանք մը անդամ:

Յապաւել արմատապէս ալիւրոտ և շաքարոտ սնունդները, զեղչել հացի քանակը օրական 60 կրամ տաքցուած կեղեւի կերակուրի ատեն երբեք չխմել, նոյնիսկ ջուր: Մերժել թացանները (սոս=սալցա) և ապուրները, այն միակ պատճառով որ հեղուկ են: Բնականաբար ալքոլ զնկու չէ բերանը:

Այս պատուէրներու խտտութիւնը երեւութական է, երբ խորհինք որ ինչ որ արդիւրեւած չէ՝ արտօնեալ է և կարելի է խոհեմութիւնով ուտել բանջարեղէն, ձուկ և միտ ծարպոտ կերակուրներու վրայ արդիւր չկայ, տնտալ մը հակասութիւնով ճարպերը կը նիհարցնեն, պէտք է նկատի ունենալ որ անոնք որ և է ուրիշ սնունդէ արագ կը կշտացնեն և շատ փոքր մաս մը միայն կ'անցնի մեր դործարանաւորութիւն մէջ: Աւելին, եթէ ըմպելիները կերակուրի ատեն արդիւրեւած են, ընդհակառակը չափազանց յանձնարարելի են կերակուրներու ընդլիճումներուն՝ դիւրացնելու համար երեկամունքի բնականոն աշխատանքը:

Ապահովաբար չափէն աւելի տնած է ուտել առանց խմելու, ատիկա է մեծ զրկանքը, թեւատիկա է նաեւ ամենակարեւոր պատուէրը: Ասանց կիրարկման ատեն կարծ միջոցի մը ընթացքին պիտի նեղուի, բայց սովորութիւնը շուտով կը ստացուի և բէժիմի հաստատութեանէն ութը օր յետոյ ծանրութեան չափազանց յատկանշական կորուստ մը պիտի դայ քաջութեան համբերութիւնը:

Կանոնաւոր մարդանքը, շատ տաք ջուրի լոգանքը կը լրացնեն բուժումը:

ԳԻՐՆԱԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

Գալով նիհար մարդոց որ կը ցանկան քիչ մը լեցուն կազմ ունենար, անոնք ընդհակառակը պէտք է ուտեն ալիւրոտ ու շաքարոտ սնունդներ, քիչ սնունդ ունենող բանջարեղէն քիչ ուտել, մարսողական պաշտօնակատարութիւնը դիւրացնել՝ թեթեւապէս թթու և առատ տաք խաշոններով: Նոյն ատեն պէտք է կանուխ պառկին և ուշ ելլեն, մարսողութեան բնթացքին պառկին և իրենց գործունէութիւնը փոքրադոյնի իջցնեն:

ԵՐԿԱՐԱԿԵՑՈՒԹԻՒՆԸ

Ինքնին կը հետեւի որ մարմինի ամէն մասերուն լաւ հաւասարակշռութիւնը լաւ տնողութեան յայտարարն է և կ'երաշխաւորէ, Մ. Առ.

բացի արկածներէն, մաքուր երկարակեցութիւն մը, Բայց այս լաւ հաւատարակչութիւնը փոքր թիւով մարդերու վիճակուած է: Հարց է սակայն թէ շատ ապրելու համար զէ՞ր թէ նիհար պէտք է ըլլար Պատասխանը կասկած չի վեցցնել, նի- հարը աւելի բազմաթիւ հաւանականութիւններ ունի տեսնելու իր կեանքին միջինէն աւելի երկարիլը: Առէք երկու դասակարգէն ալ 30ական տարեկան ինը հոգի, կեանքի յառաջագումին մէջ պիտի տեսնէք որ նիհարներէն երեք հոգի պիտի ողջուեն ութսուն տարիքը, իսկ գերե- րէն միայն մէկը:

ՍՆՆԴԱԿԱՆ ԱՐԺԵՔՆԵՐ

Հարիւր կրամին մէջ դնուած բնածու- խը.— 2իթաիւզ 98, կարազ 83, չոր լուրիա 48.5, չաղանակ 48, խոզապուխտ 46, չոր սի- սեռ 44, սոսք 43, բակլայ և բրինձ 42, պանիր կրամիէր 38, պանիր 35, խոզ, օձաձուկ, թուխ հաց 30, ձերմակ հաց 9, 5, աղած տառեխ ձուկ 3, մօրիւ ձուկ 16, հորթ 15.8, թռչնեղէն 13.8, հաւկիթ 13.5, եզան խորամ 11.7, եզան միս 11, թարմ ընկոյզ 10.6, զեանախնձոր 10, կովու կաթ 8, ստեպդին 5.5, չոգգամ 4.5:

Ծանօթ.— Մենդեղէններու պարունակած բորակի քանակը տեսնել ԼՋ 95:

ԻՆՉՊԷՍՈՒԾՆԵԼԵՐԵԽԱՆԵՐԸ

ԾԾԿԵՐԻՆ ՍՆՆԴԱԿԱՆ

ԿԱՐԳԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆԸ

Բացի բարոյական կարգապահութենէն որ վայրենի տղան կը դարձնէ քաղաքակրթուած և ընկերակոտն, կայ կազմախօսական կարգապահու- թիւն մըն ալ, դեռ աւելի աչքառու կարեւորութիւնով, որ թշուառ ու դիւարակ փոքր մոտ- չոյտ մը առնելով տնկէ կը չինէ աճումը ապա- հով, դարգանալու և տեսելու ընդունակ էակ մը:

ԲՆԱԶԳԻ ԵՒ ԱՆՀՐԱՃԵՇՏ ՈՒՂՂՈՒՄՆԵՐԸ

ԲՆԱԶԳԻ ՎՐԻՊՈՒՄՆԵՐԸ.— Նորածինը գի- տէ ուտել ու քնանալ՝ առանց սովիելու, բայց ան չի դիտել թէ երբ պէտք է քնանար, երբ պէտք է ուտել, որքան պէտք է ուտել, երբ պէտք է ուտել ալիւտ երբ հնազանդութիւնով տնային ութութեան ճիշդութեան, ան պիտի ծծէ ամէն վայրկեան, եթէ փոխէ ալ, տառապի ալ, եթէ հիւանդանայ ալ, և շարունակ իր ստամոքսը լե- ցուած՝ անկանոն պիտի քնանայ: Որովհետեւ իր կեանքը կը տարուբերի ուտելու և քնանա- լու մէջ, երբ չի կարենայ քնանալ՝ կը կարծէ թէ ուտելու ժամը եկած է:

Մայր մը պէտք չէ վստահի իր երեխայի
բնազդին, այս բնազդները զինքը պիտի խորհե-
անոնք անկանոն և կոյր են։ Իր պարտական-
ութիւնն է ճշդութեան զանոնք կարգապա-
հութեան մէջ դնել։

ԿԵՆԴՐԱՆԻՆԵՐՈՒ ՕՐԻՆԱԿԸ.— Բնութիւնն
իսկ կ'ուզէ այս կարգապահութիւնը, զայն կ'ա-
ռաջնորդէ, զայն կը մատնանշէ։ Ասոր վրայ
վստահ ըլլալու համար պէտք է դիտել թէ կեն-
դանիներու էգերը ինչպէս կը դիպնեն իրենց
ձագերը։ Թռչնիկները իրենց բունին վերեւ իրենց
մօր թևերու քաղիւղով յաճնուն պէս իրենց
կտուցները լայն կը բանան, իրր թէ անօթու-
թենէ կը մեռնին, բայց մայրը մօրկ չ'ընէր ա-
նոնց բաց կտուցներու ազալանքին և չ'աճա-
պարեր, ոչ ալ կը քաղմապտակէ անունդը, անոր
իւրաքանչիւր կտուցի բովանդակութիւնը իրա-
կան պէտքին վրայ չափուած է և բնականոն
ժամը չի կանխեր։

Գարով ստնատուներու էգերուն, չօչակիկի
է անոնց ըրած կշտամբանքը իրենց փոքրիկնե-
րուն՝ զանոնք մեղմօրէն հեռացնելով իրենց
ստինքէն՝ մինչև որ անոնց ձաշի ժամը հասնի,
որ տանն արւէն իրենք են որ ձագերուն կը
կանչեն կաթ տալու համար։

Ուրեմն երբ մարդկային տնտեսներուն մէջ
մայրերը կ'անդիտանան բացարձակ անհրաժեշ-

տութիւնը քունի և կաթի կանոնաւոր յաջորդա-
կանութեան մը և կը թողուն տղոն կամ քին, չեն
հնազանդիր բնութեան Դեռ աւելին, գէշ տրա-
մտանութենէն դուրս՝ անոնց թուրութիւնը և
կամքի տկարութիւնը մոռցնել և զանցառու
ըլլալ կու տան անոնց՝ բնութեան բոլոր մայրե-
րուն ուղղած յստակ նախատեսութիւնը։

ԾԾԿԵՐԻՆ ԴԻԵՑՈՒՄԸ ԵՒ ՔՈՒՆԸ

ԻՆՉՊԷՍ ՄՆՈՒՅԱՆԵԼ.— Տառն և հինգ օր
յատկացնենք կաղմակերպումի և խորխափումի։
Այս ժամանակը պէտք է կանոնաւորելու համար
կաթ տալը։ Ստնատուին կաթի արտահանումը կը
հաստատուի, տղուն ծծումբ տակաւին թող է
և անյադիմելի քունները կ'ընդհատեն զանոնք։
Խարուսիք քունն, որոնք ցերեկը այնչափ եր-
կար և գիշերները այնչափ կարճ կը թուին։

Համբերութիւն պէտք է հաստատուելու համար
յաջորդականութիւն մը, չիհատելու համար քունի
մէջ եղող երեխային յամառօրէն կաթ տալ ու-
ղելու, քիչ մը սանձելով անոր անկանոն ա-
խորժակը, դեռ աւելի համբերութիւն՝ անզգայ
մնալու և գիշերուան լնթացքին տեղի տալու
համար երեխային ճիշերուն և որ սակայն ոչ
պէտք է խմելիք տալ անոր և ոչ ալ քաղովնե-
րուն մէջ առնել զայն որոշեալ ժամերէն դուրս
Ասիկա ստակալի փորձ մըն է, բայց կտրականօ-

քէն գործադրուած՝ կտրճ կը տեւէ։ Ամբողջ առաջին տղայութիւնը անկէ կախեալ է։

Երբ երկխառն հանդարտեցնելու համար դիշերը կ'առնուէի ու կաթ կը տրուէի, կամ երկար ատեն ճչելու պարագային կ'երերցուէի, անմիջապէս կը սովորի ճչել՝ առանց ցաւի ու առանց անօթութեան՝ երերցուելու հաճոյքին համար, կը կորսնցնէ ընտանիք քուեր և կը քնանայ միայն քաղցւելներուն վրայ՝ բերանը կպած մօր ստիւքին որ կը մաշեցնէ և կը ճեղքրտէ։ Իր ստամոքսը երբեք ամբողջովին չպարսպուելով և երբեք չհանդիպելով նախ կ'ենթարկուէի ստամոքսադեղատապի և աւելի յետոյ օսկրաթեքութեան և հալածեալ կը դառնայ սովէն տեսակ վարակումներու և տեւական ջղային անկանոնութիւններու։

ԼԱՅԱ ՄԱՆԴԱԿԱՆՈՆԸ.— Ծննդեանէն տասներեկոյն օր յետոյ կարգապահ դարձուած և լաւ խնամուած երկխառն արդէն առած է լաւ և մաքուր սովորութիւններ։ Ան կը կերակրուէի ամէն երկու ժամը անգամ մը և իր ծծելու պէտքը կը զգայնէ ճիշտ նոյն ժամանակին։ Ինչ որ ալ պատահի, պէտք չէ կերակրումը ոչ կանխել և ոչ ուշացնել՝ նոյնիսկ քանի մը վայրկեան։ Երբ տղան կը քնանայ, որոշ վայրկեանին կ'արթնցուի, այսպէս ան պիտի սովորի անմիջապէս չքնանալ՝ երբ ուտել պէտք է, երբ ժամանակէն ա-

ռաջ ճչայ, կը թողուի որ ճչայ այսպէս ան պիտի սովորի համբերող ըլլալ։

Երեկոյեան վերջին կաթը կը տրուի ժամը տասին, առտուան առաջինը՝ ժամը վեաին, ժամանակը կտրելու համար առաջին շարաթեքութենէն կէս դիշերին կաթ մը կը տրուի, բայց անկա ժամանակաւոր կ'ըլլայ, անգղայիօրէն առտուան և իրիկուան կաթը կը մօտեցուի՝ մոտեցնելու համար կէս դիշերուանը և յետոյ կրկին անոնք կը հեռացուի։ Այս միջոցով առաջին ամիսէն յետոյ տղան իրիկունէն մինչեւ առաւօտ մէկ քունով կը քնանայ։ Ասիկա իրեն համար պիտի ըլլայ մեծագոյն բարիքը, ինչպէս նաեւ մօրը համար։

ԼԱՅԱ ՄԱՆԴԱԿԱՆՈՐՈՒՄԸ ԼԱՅԱ ՔՈՒՆ ԿԸ ԲԵՐԷ.— Առաջին շարաթեքութենէն իւրաքանչիւր կերակրումի քիչ կաթ կը տրուի մէկ անգամէն (երեռուներուօրը օրը իւրաքանչիւր անգամուն 60 կրամ) և ստամոքսը կը պարպուէի երկու ժամէն։ Աւելի յետոյ իր ստամոքսը պարպուելու համար կը կարօտի երեք ժամու և աւելի սնունդ կը ծծէ (ճիւղերուօրը ամիսին իւրաքանչիւր կերակրումի 150 կրամ)։ Կաղմախօսական տուեալներն են որ կը կանոնաւորեն կերակրումի և հետեւաբար քունի միջոցները՝ աճումին չափով՝ որ այս շատ պարզ կարգապահութիւնը կ'երաշխաւորէ կանոնաւոր և ներգաշնակ, նոյն ատեն ալ ան

Ուրեմն պէտք է հաստատուի որ միջնակ տար ամիս կամ մէկ տարի տղան պէտք է սնանկ միայն կաթով: Այս ժամանակէն սկսեալ մէկ ծիծ տար, յետոյ երկուքը կը փոխարինուի կերակուելով մը (գզալ մը ալիւր կաթի մէջ եփուած և վրան աւելցուած քիչ մը կարագ ու շաքար): Ախտը ժակը յաւ վիճակի մէջ պահելու համար նպատակադարձօրէն է ալիւրները փոխել Ենթադրենք թէ տղան 15—18 ամսուան, բոլորովին կաթէ կտրած է, Այն ատեն պէտք է օրական չորս անգամ ուտէ:

Առտուն, ժամը ութին, 200 կրամ կաթին վրայ աւելցուած ձաւար, ֆոսֆատին, ֆարին լաքթէ ևն Կէսօրին, պիւսքիւի թացոն (թիրիթ), կամ կաթի ապուր թելիւսով, խմորով և կորկոտով: ալաքօք կամ սերով հաւկիթ մը:

Ժամը 4ին՝ առտուն նման:

Ժամը 7ին ապուր մը և կաթով բանջարեղէնի բիւրէ մը:

Իբր Լմպելի պէտք է տալ կաթ և մաքուր ջուր: Կերակուելներուն մէջ, ժամանակ ժամամանակ, կարելի է տալ քիչ մը կեղեւ հաց կամ պիսքիւի մը:

Առտիճանական կաթէ կտրումը նոյնիսկ ստիտուին համար բարիք մըն է, իր կաթին արտադրութիւնը կը նուազի անզգալիօրէն և երբ տղան այլևս միայն օրը անգամ մը կը ծծէ, ան կը չորնայ առանց անպատեհութեան:

Ե Ր Բ Տ Ղ Ա Ն Կ Ա Թ Է Կ Տ Ր Ո Ի Ա Մ Է

Երեխան երբ բոլորովին կաթէ կտրուած է, երբ մայրիկը իր պարտականութիւնը կատարած է, ան կը դառնուի արդէն իր երկրորդ տարիին մէջ: Առաջին տարին իր ծանրութեան վրայ աւելցուցած է 6 քիլոկրամ և երկուքուկէս քիլոկրամ՝ իր երկրորդ տարիի ընթացքին: Ան այլևս միևնույն կը քաշէ և աւանդը գրեթէ բոլորն ալ ընտանծ է:

ԻՆՁ ՊԻՏԻ ԸԼԼԱՅ ԻՐ ՄՆԵԴԱԿԱՆՈՆԸ, ԻՐ ՄՆԵԴԱԿԱՆՈՐՈՒՄԸ.— Իբր սնունդ միշտ կաթ, ծաշած կերակուրներ (խաշիւմա), հացաթաններ (թիրիթ), լաւ ապուրներ, բանջարեղէնի ծեծած (թիրիթ), լաւ ապուրներ, բանջարեղէնի ծեծած (թիրիթ), կրակահալներ, եթէ լաւ կը մարներ (բիւրէ), կրակահալներ, եթէ լաւ կը մարնէ՝ օրական հաւկիթ մը, իբր Լմպելի միայն մաքուր ջուր: Օրական չորս կերակուր: Երեք տաքիքէն առաջ միտ չտալ նախ կը սկսուի ձերմակ միտերով (ուղեղ, ձուկ, վառեակ, հորթ)՝ օրական մէկ անգամ՝ կէսօրին:

Կերակուելի ուղտներուն պէտք է հսկել անյարմար են խոհանոցին մէջ գործածուած չլուցկուած կամ ջնարակուած ամանները: տղաքը պէտք է խմեն ոչ ապակի գաւաթներով, ոչ քիչ կրնան կտրել անոնց ձեռքը, ոչ անագէ սկահակներէ, որոնք միշտ կապալ կը պարուանակեն, այլ կիտուածուած (կմայե) չկտրող ա-

մաններ պէտք է գործածելու Պէտք չէ անոնց ձեռք տալ ոչ դանակ, ոչ սրատառնաքաղ:

ԻՐ ԱՆՆԵՆԿԻԸ.— Մանուկին սենեակը լայնորէն օգտւորուած պիտի ըլլայ՝ եթէ ցերեկը հոն չ'անցնելու Կարելի է հսն եղամ առան պատուհանները բանար, պայմանաւ որ վարագոյրներով ծածկուած ըլլայ: Անեակը, եթէ Կարելի է, պէտք է հարաւ նայի. եթէ հիւսիս կը նայի՝ ձմեռը պէտք է լաւ տաքցնելու երբ տղան կը հիւանդանայ, ամէն օր պէտք է սենեակ փոխել՝ լաւ կերպով օգտւորելու համար թողուած սենեակը: Զերմութիւնը պէտք է ըլլայ ամառը 15-16 աստիճան և ձմեռը 18-20 աստիճան: Պէտք չէ հոն գտնուելն ոչ կապերտ, ոչ գորգ: Լուարւ յարմար տախտակամած մը՝ ի հարկին ծածկուած կտաւով մը: Վառարանը վանդակապատ պատուհանները վանդակաւոր: Անկողինին վարագոյր պէտք չէ դնել:

Կարասիները պէտք է ըլլան պարզ, հաստան խորիխով և հաստատուն, ցած և յարգով կամ եղեղով չ'իյնուած աթոռ կամ բազկաթոռներ:

ԻՐ ՀԱՅՈՒՆՈՒՄՍԸ.— Իրր հագուստ տղուն կը հազցնեն ընդհանրապէս չիճազգեստ: Անօգուտ է սրունքները բաց թողուլ երբ օդը տաք չէ: Լաւագոյն է միշտ զիստը հասնող բուրդէ գուլթայ հաշիներ, որոնք պէտք է լաւ բռնուած ըլլան:

Բուրդէ, բամբակէ կամ պատառէ բանձարն՝ ըստ եղանակի: Գիշերուան համար ստոր բաւական անցնող չապիկ մը, որովհետեւ տղաք փաթթուելու ձգտում ունին: Երբ ցուրտ է չապիկին տակէն կը հազգուի «մէրսէ» մը: Ոչ մէկ առան գիշերուան գտակ: Միայն այն պարագային՝ երբ տղան չափազանց փափուկ է և բժիշկին խորհուրդին վրայ ֆրանկէ գլխարկ դնելու է, որ աւելի յետոյ առանց անպատեհութեան կարելի է սովորութենէ կտրել: Մանաւանդ ուշադրութիւն ընելու է որ ոչ մէկ զգեստ չսեղմէ, չտանջէ:

Տղան կ'ապրի բաց գլուխ: Մազերը պէտք չէ կտրել, բայց գլխուն մաքրութեան հոգածութեամբ պէտք է ըլլալ:

ՔԱՆԻ ՄԸ ՕԳՏԱԿԱՐ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ

Կաթէ կտրուած տղան պէտք է զեռ ցերեկին ալ քնանայ և միշտ գիշերուան քունի տեսողութիւնով: Յերեկուան քունը պէտք է երեքուկէս տարիէն յետոյ յապաւելի Պէտք է երեկոյան ժամը եօթին պառկեցնել, ոչ բնական հաշկերով, ոչ տեսարաններ:

Առնուազն չարաթր մէկ անգամ դադը ջուրով յոգանք: Ամառը ծալի յոգանքը հրաշալի է փափուկ թոյլ անարիւն և աւշալին տղաց անուամբն համար:

Շատ փափագելի է որ քաղաքի տղաքը տարւոյն երեք տաք ամիսները անցնեն դաշտային կամ ծովեզերեայ տեղերու Ամէն օր զանոնք պէտք է պտուցնել պարանոցները, բայց խոստովելով զանոնք խառնել ուրիշ տղոց հետ, որոնցմէ կրնան ընդունիլ տարափոխիկ հիւանդութիւններ։ Պատշտի ատեն պէտք չէ գնել ոչ սերով կարկանդակ, ոչ ալ բացը դրուած որ և է սւետիք՝ որոնց վրայ փոշին կ'իջնէ, կրկաթուղիով երկար ճամբորդութիւնները տղաքը կը յոգնեցնեն իրենց ցնցումով և պատճառած ուղեղային զրգուումով։ Դիտուած է որ անոնց աղքատութիւնով առաջ կու գան յոգնութեան տենդեր, ուրեմն պէտք է զգուշանալ։

Վերջապէս տղոց ձեռք տրուած խաղալիքները պէտք է նոր ըլլան և ուրիշի կողմէ չգործածուած, որովհետեւ կրնան փոխադրել հիւանդութիւններ։ Շատ պզտիկ խաղալիք տալու չէ փոքր տղոց ձեռքը, որովհետեւ կրնան կլլել, կամ քիթի ծակը խոթել, կամ ականջը խոթել (գնդակիկներ, մարդարիտ, հատիկներ, կաղին, փօքր դրամ), նոյնպէս դիւրարեկ, հատու, անկիւնաւոր, քերթող, օրսածայր, ինչպէս նաեւ կապարէ կամ պղինձէ խաղալիք։ Պէտք չէ տալ դոյնի տուփեր, կարմիր, գեղին և ձերմակ կնքամոմ։ Նոյնիսկ խաղալիքներու դոյները սւշադրութեան առարկայ պէտք է ընել, ա-

նոնք կրնան պարուհակել սնդիկի, կապարի և զառեկի (արսէնիք) աղեր, մանաւանդ կարմիրները, գեղինները, ձերմակները և կանաչները։



Տ Ղ Ո Ւ Ն Ա Ռ Ա Ջ Ի Ն Ք Ա Յ Լ Ե Ր Ը

Մայրեր, մի բռնադատէք բնութիւնը՝ ձեր երեխաներուն շուտով քալելը տեսնելու նախանձոտ զսնունակութեան համար, սպասեցէք իր ժամանակին և դո՛ւ հղէք միայն զայն պատրաստելով։

ՔԱԼԵԼՈՒ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹԻՒՆԸ ՄՆՈՒՆԴԷՆ ԿԱԽԵԱԼ Է

Տղան մէկ տարիէն կանուխ չի քալեր։ Բացառաբար կը տեսնուի երեխաներու այս ժամանակէն առաջ քանի մը քայլ առնելը։ Աւելի յաճախ պէտք է նստրերիլ գիտնալ քանի մը ամիս ետ քալելու ուշացումը կրնայ պահել ծանրութիւնը, միջին ծանրութիւնով կամ թեթեւ երեխաները աւելի շուտ ոտք կ'ընեն քան զէր և ծանր երեխաները։ Սակայն քալելու ընդունակութիւնը աւելի կախում ունի սնունդի տեսակէն։ Մօրը ստիճիւնն սնանոցը աւելի շուտ կը քալէ քան ուրիշ կաթով սնանոցը։

Կարգ մը հիւանդութիւններ խանգարելով երեխային սննդառութիւնը, կ'աւջացնեն անոր աճումը և կ'արգիլեն չարժեքաւ առաջին փորձելը Սակայն աւելի ծանրերն են սակրաթեքութեան հետեանքները որ կը վտանգէ ընդհանուր սննդառութիւնը, կը տկարացնէ ջղային դրութիւնը, կը կակուզցնէ և կը չարափոխէ կրճախքը մեկրաթեք երեխան ուշ կը քայլէ:

Արդ, սակրաթեքութիւնը թերի սննդաւորումի հետեանք է: Բնական օրէնքի համեմատ սննդաւորում մը սակրաթեքութիւն յառաջ չի բերեր: Հիւանդութիւնը կը հետեւի գէշ կաթի մը գործածութեան, բնական սնունդին բաղդատմամբ ծանր և շատ տրուած սնունդին:

Եթէ կ'ուզուի որ երեխան չուտ և լաւ քայլէ, պէտք է անոր առջ սակորը գարգացնող սրնունդ, որովհետեւ սակորներուն վրայ է որ կը քայլէ և առաջին քայլի վայրկեանը ճշգրտօրէն կը յայտնէ այն՝ որուն սակորի դարգացումը բաւարար կերպով յառաջացած է մարմինը իր կազմին վրայ բռնելու համար:

ՀԱՍՏԱՏՈՒՆ ՈՍԿՈՐՆԵՐ . . . ԵՒ ՏՂԱՆ ՊԵՏԻ
ԲԱՒԷ ԱՌԱՆՁԻՆ

Խորս սիկ և նոյնիսկ վնասակար է տղուն քայլի սովորեցնելը: Ինչ որ աչ բլրայ, ան իր ժամանակին պիտի քայլէ և այն միջոցները որոնք

ձեռք կ'առնուին առաջ մղելու համար, կը ծառայեն միայն իշնալու ենթարկելու՝ որոնք պիտի յուսալքեն, կամ տակաւին շատ դժբաքեկ սկորները չարափոխելու: Փոքրիկ կենդանին առաջնորդուած բնութեանէն, կը գիտնայ քայլել, ինչպէս գիտցած է կաթը ծծել, բնազդն է որ կը գործէ: Պէտք է մէկդի թողուլ բոլոր այն գործիքները, անցանիւ, սահնակ, սայլիկ եւայլն, որոնք իրր թէ տղան քայլելու կը վարժեցնեն և կ'արգիլեն տղուն իշնալը և մարմինին տխեղծուելը: Տրամարանօրէն խնամուած տղու մը մարմինը չի տխեղծուիր, քանի որ ան չ'իշնար:

Տղան ազատ կը թողուի գորգին վրայ իր ուղածին պէս խաղալու համար: Ան ինքնին կը կատարէ արդէն իր փորձերը, չորս թաթերուն վրայ կը քայլէ, կը կանգնի մաղցելով կարասներուն: Իւրաքանչիւր յառաջդիմութիւնը յարտաբարն է սակրային զօրացումի մը, փորձը որ տղան իր սւժերուն վրայ կը կատարէ, ճշգրտօրէն չափուած է իր ուժերուն վրայ: Եւ կու գայ որ մը, երբ կը դիմագրաւէ քայլել գեռ ձախիկ չարժեքով մը՝ բայց ապահով և խնդալով, որովհետեւ այս յառաջդիմութիւնը իր յաղթանակն է: Մօրը գերը կը կայանայ միայն հսկողութեան մէջ, առանց աւելիին:

Երբ տղան իր որոշ կեցուածքին տէրն է, իր չարժուհեքուն ուղղումին հսկել պէտք է, Մ. Առ.

որովհետեւ քայել գիտնալը միայն մէկ կէտն է, պէտք է դեռ լաւ քայել գիտնալ, Շատ քիչ տղաքներ բացարձակ ուղիղ քայլ ունին, իրենց ոտքերու դրուածքին մէջ ընդհանրապէս ակա-
տաւոր սովորութիւններ կ'առնեն, ոտքերնուն մէկը մէջը կը տանին, կոշիկին մէկ կողմին վրայ կը կոխեն եւայն, եթէ թողուն որ ադս սովորութիւնները հիննան, կը յառաջացնեն տխրողութիւններ և մկանային ոսնութիւն (նի-
հարութիւն), Շատերը կ'ողողուն բունաւոր կո-
շիկներով, որոնք ոտքը ուղիղ կը պահեն:

ՄԱՐԴԿԱՅԻՆ ՄԱՀԱՑՈՒԹԻՒՆԸ

Այբօլը մահացութեան մէջ մեծ դեր կը կատարէ, ամէն անոնք որ իրենց դրաղումին բերումով շատ կամ քիչ կը գործածեն այբօլը, իրենց կեանքն ալ ըստայնմ կարճ կամ երկար կ'ըլլայ:

Մոռները ընդհանրապէս կը բռնուին լեարդի հիւանդութիւններու ու երիկամնատա-
պի, Այս երկու հիւանդութեան ամէնէն շատ զոհ կ'երթան գինեպանները և իջեւանապետնե-
րը, քանի որ անոնք կ'ըլլան այբօլի երկրպա-
գուններ:

Երկրագործները երկայնակեաց են, որովհե-
տեւ շատ քիչ այբօլ կը գործածեն:

Ի Ն Չ Պ Է՝ Ս Փ Բ Կ Ե Լ Խ Ե Ղ Դ Ո Ի Բ Ղ Մ Ը

Հոգայած ատեն խեղդուող մը փրկելու մէկ կերպ կայ և ասիկա կը կայանայ զայն բռնելու մէջ ետեւի կողմէն՝ ականջին, վիզին կամ ա-
նութներուն բարձրութիւնով և եզերքը տան-
լուն մէջ՝ լողալով կռակի վրայ, Բայց այս կերպին մէջ կան կարգ մը պատշաճեցումներ, որոնք կ'արժէ ուշադրութեան առնել:

Մարդ մը ջրեղրէն կամ նաւակէ մը ջուրը կ'իյնայ, լողացող մը մկնակծկումով շարժելէ զագրած է և հոսանքէն կը տարուի, դէպի կո-
րուստ կը դիմէ . . . բայց մէկն ու միւսը երբ կը պահեն իրենց պաղարիւնը, իրենց փրկու-
թիւնը դիւրին է, Երբեմն նոյնիսկ փրկողին մօտենալը զանոնք ամրապնդելով վտանգը կ'անցնեն, ամէն պարագայի տակ անոնք կը թողուն որ զիրենք փրկեն:

Ընդհակառակը երբ խեղդուողը գլուխը կոր-
անցուցած է, ջււրին երեսը կը տապալկի, խեն-
թի պէս կառչելիք մը կը փնտռէ՝ դուք ձեզի մի՛ վստահիք, Եթէ իրեն հետ չփմանա՞մէջ զըս-
նուիլը վտանգաւոր կը գտնէք, սպասեցէք
վայրկեան մը՝ զձեզ բռնելով անոր մօտը, թողէք
որ ումպ մը խմէ, լմնայ, գիտակցութիւնը կոր-
սնցնէ, Այդ վիճակին մէջ դիւրաւ պիտի կարի-
նաք զայն ձեռք առնել ծրարի մը պէս: Անոր

մէկ տար կը բերէք ձեր անութին տակ, բազումնիդ կ'անցնէք կուրծքին վրայէն և ձեռքերնիդ կը հասցնէք անոր հակադիր անութը, կռնակը այսպէս կցելով ձեր մէկ կուշտին, խակ ազատ մոսցնած բազումնիդ ու ռաբով լողալով կը տանիք զայն դէպի ցամաք:

Ուրիշ պարագայ մըն է երբ մարմինը անայայտ է և կը ծփայ երկու ջուրերու մէջ, այս պարագային տէտք է քիչ մը սուզիլ խեղդուողին կորսուած տեղի հոսանքին քիչ մը վերէն և իջնել հոսանքն ի վար մինչեւ անոր պատահումը, յետոյ զայն բռնելով ջուրին երեսը կլիկ և վերք նշանակուած ձեւով ցամաք հանցնել:

Լաւ է գիտնալ, որ երբ խեղդուողները գէր են՝ ուրիշներէ աւելի դիւրին կ'ըլլայ զանոնք ազատել, նոյնպէս երբ խեղդուողները հագուածով են՝ հաւատարապէս դիւրութիւն կ'ընծայեն, որովհետեւ կտաւներուն մէջ մթերուած օդը պատճառ կ'ըլլայ որ խեղդուողը քանի մը վայրկեան ծփայ:

Այս միջոցներու կիրարկումի ատեն այնպէս նկատուած է որ դուք ձեր չարժեմներուն մէջ ազատ էք և կացութեան տէրը՝ Բայց երբ խեղդուողը կրցաւ ձեզի կառչիլ և այն կերպով՝ որ ձեզի համար անկարելի դառնայ գործը վատրել, ինչ ընել այն ատեն:

Երբ խեղդուողը ձեր վիզը բռնած է՝ ուժով

հրեցէք զայն ձեր նրկու բազումները կռթնցնելով անոր կզակին, զայն ստիպելով որ դուռիսը նստել տանի, իր պրկումը թոյլ պիտի տայ:

Ձեր մէկ ձեռքէն բռնած է, ճնշեցէք ձեր ծունկով անոր նախաբազուկին վրայ, թող պիտի տայ:

Ձեզ կը կազմալուծէ ձեր նրկու բազուկներէն զոտնիդ, պրկեցէք բազուկները, բարձրացեցէք զանոնք հորիզոնական՝ ուսերուն բարձրութիւնով, պրկումէն պիտի ազատուիք տակը անցնելով:

Բազուկով ձեր մարմինը բռնած է՝ ձեր բազուկները ազատ թողով երկու շարժած բազուկով ճնշեցէք կզակին վրայ և մէկ ծունկովնիդ ճնշեցէք սրամոքոր՝ ձեզ ազատելու համար:

ՊՋՏԻԿ ԽՈՐՀՈՒՐԿՆԵՐ ԵՐԻՏԱՍԱՐԿՆԵՐՈՒՆ

Որքան կրնաք ժուժկալ եղէք:

Հեռու կեցէք անդօրժութենէ:

Մի՛ կարգաք վաւաչոտ սիրային վէպեր:

Հեռու փախէք սրճարանէն ու գինեռանէն:

Կամք ունեցէք փորձութեան չենթարկուելու:

Մի՛ խափուիք կիներու հրապոյրներէն:

Ջանացէք օր առաջ հիմնել ձեր բնական կան բոխը:

Հաւատարիմ եղէք ձեր կնոջ:

Ը Ն Տ Ա Ն Ե Կ Ա Ն . Գ Ե Ղ Ա Ր Ա Ն

Հարկը պահանջած պարագային վայրկենական ո՛չ բժիշկը կրնայ հասնիլ և ոչ ալ զեղարանէն դեղ հասցնել կարելի է: Հարկեցուցիչ բոպէներուն պարզ վիրադարմանում մը կամ հատարակ դեղ մը կը փրկէ հիւանդը: Ահա այս պատճառով ալ միշտ տան մէջ անհրաժեշտ է ի ձեռին ունենայ կարգ մը դեղեր: սրտնցմէ կարեւորներն են հետեւեալները:

ՎԻՐԱԴԱՐԴԱՆՈՒՄԻ ՆԻՒԹԵՐ

200 կրամ *coton hydrophile* (բամբակ), յիսուական կրամնոց ծրարներով:

Տուփ մը *coton hydrophile stérilisé*

5 ծրար *bande* (պատառ) զանազան լայնքով

2 ծրար *gaze iodoforme*

2 ծրար *gaze bor.que*

ԴԵՂԵՐ

4 ծրար կէս կրամնոց *antipyrine* կամ *pyramidon* — դիսոցաւի համար — Քիչ մը ջուրի կամ քաւի մէջ մէկ ծրար անօթի վիճակով:

4 ծրար կէս կրամնոց *sulfate de quinine* — ջերմի, դիսոցաւի և հարուխի դէմ — Քաշէի կամ սիկարի թուղթի մէջ ծրար մը անօթի վիճակով:

4 ծրար մէկ կրամնոց *poudre d'ipeca* — փրկելու յիշ — Կէս Գաւաթ ջուրի մէջ ծրար մը:

10 կրամ *laudanum* — փորհարութեան և փորի ցաւի դէմ — Հինգէն քսան կաթիլ շաքարի կտորի մը վրայ կամ ջուրի մէջ (տառերինցէն փոքրերուն պէտք չէ տալ):

100 կրամ *alcoolate de menthe* — անհանգըստութեան դէմ — Գաւաթ մը ջուրի մէջ անուշի դառ մը:

40 կրամ *acide borique* — աչքի և ախտնջի ցաւի ու վէրք լուալու — Մէկ քիլոկրամ տաք ջուրի մէջ հալեցնելէ յետոյ գոտէն գործածելի:

10 ծրար մէկ կրամնոց *sous-nitrate de bismuth* — փորհարութեան դէմ — Գաւաթ մը ջուրի մէջ ծրար մը:

100 կրամ *essence de térébentine* — ցաւերու դէմ — Շիկի ցաւած տեղը:

100 կրամ *vaseline* — վէրքի և կակղացնելու համար — Քսելիք:

20 կրամ *borate de soude* — կարկարա — Գաւաթ մը ջուրի մէջ կրամ մը:

10 ծրար տաք սոսնթիկրամնոց *al'oès* (poudre) — թուրաղուցիչ — Կերակուրի տառն ծրար մը:

20 կրամ *ether sulfurique* — ունհանգստութեան և զգայազրկութեան դէմ — Կտոր մը շաքարի վրայ կամ քիչ մը ջուրի մէջ 1-5 կաթիլ:

20 կրամ *perchlorure de fer* — արեւահոսութիւններու դէմ — Գաւաթ մը ջուրի մէջ տառն քսան կաթիլ (դոտէն գործածելի): Եթէ քիւթը կ'արիւնի, քիւթն վեր քաւեր:

100 կրամ *huile da ricin* — լուծողական — Մէկ ապուրի դդար

500 կրամ *eau sédative* — գլխու ցաւի — դըրսէն գործածելի (Քոմբրէս),

100 կրամ *teinture de quinquina* — ուժի համար — Քիչ մը գինիի մէջ յետէն կրամ խառնելով ճաշերու վրայէն մէկ մէկ դաւաթ:

500 կրամ *huile de camomile* — յոգացաւի — Դրսէն գործածելի (Ֆրիքսիօն):

100 կրամ *teinture d'iode* — ցաւի, կտրուածքի կամ վերքի — Դրսէն գործածելի Սրեան մաքրութեան համար գաւաթ մը ջուրի մէջ հինգէն տասը կաթիլ կերակուրի ատեն ներսէն գործածելի:

100 կրամ *alcool camphr* — ճմրուներու և յոգացաւի — Դրսէն գործածելի (Ֆրիքսիօն):

4 ծրար կէս կրամ *salicylate de soude* — յոգացաւի դէմ — Քիչ մը ջուրի մէջ ծրար մը ներսէն գործածելի:

Շիշ մը (1) կրամ) *carbonate de magnésie* — ստամոքսի ցաւի համար (սոցայի լուծողական) — Քիչ մը ջուրի մէջ մէկ կրամ:

20 կրամ *bicarbonate de soude* — իրր մարսողական — Կերակուրներէն յետոյ կէս կրամ:

120 կրամ *sulfate de soude* — յոգացական — Գաւաթ մը ջուրի մէջ երեսուն կրամ:

10 ծրար կէս կ. անոյ *rhubarbe (poudre)* —

իրր թիթե լուծողական — Ջուրի մէջ ծրար մը

Տուփ մը *papier moutarde* — ցաւերու դէմ —

Ջուրի մէջ թաթիլէ յետոյ ցաւած տեղը դնել:

5 ծրար՝ իւրաքանչիւրը պղպուսակով 25 սանթիկրամ *sublimé corosif* և մէկ կրամ *acide tartrique* — հակահեխական — Լիդր մը եռացեալ ջուրի մէջ ծրար մը լեցնելով կրնդունուի հակահեխական լուծոյթ:

Տուփ մը *pommade à l'oxide de zinc* — ճրմ-լուծքի և ալրուածքի վրայ քսելու համար:

Տուփ մը քթանի կուտ՝ խղիթի (լափա) համար:

Մէկ մէկ տուփ թաթիլի (սիլամուր) ծաղիկ, նարնջենիի և գաղտիկուրի (զէմպիլ շիշի) տերեւ՝ խաշոնի համար:

Ապակեայ խցանով շիշի մը մէջ 25 կրամ *amoniaque* — նուազումի ատեն սթափեցնելու համար — Հոտոտել տալ:

Մէկ *comte goutte* (կաթիլ համրող):

Մէկ *sering* ապակեայ:

Քառչաւէ պատրաստ՝ անդամները կտրուած պարագային ամուր փաթիլելով արիւնը կեցնելու համար:

Տասի չափ ծծոցի շիշ:

Ատոնց կարգին պէտք է դնել մկրատ մը բըռնակ (*pince*) մը, նշդրակ մը, քանի մը հատ փոքր գաւաթ և յախճապակեայ փոքրիկ պտուկներ:

Բ Ո Ւ Ժ Ո Ղ Բ Ո Յ Ս Է Ր

Ուննոնի (menthe) — Եւկէ տւելի տեսակ ունի, որոնց բոլորն ալ կը գործածուին: Տեսեւները կարմրորակ են և մազուտ Ընդհանրապէս իր խկութիւնը (essence) կը գործածեն, որ մարսողական է և փսխումը կ'արգիլէ, գլուխը կը հանգրարեցնէ, 50 կամ թէնթիւր քինքինայի և ռաթմանիայի, 25 կրամ էտ. դգալխտտի և 50 կրամ էտ. քամֆրի հետ կու տայ լաւ ակուայի դեղ **Ուննոնի (chienden)** քէփէք սթու. — Ուննոնի կը բուսնի անմշակ և մշակուած դաշտերու կը նմանի արմատիքի նուստով կ'աճի: Իր ճերմակ — դեղին արմատները հարուստ են սպրոթատով և միզեցողիչ են: Իր խաչոն (հազարին քան) կը գործածուի երկամուռքի, լեարդի, դեղնախտի, սրունի կթոտութեան, Զրգողութեան, կողտիթի (pleurésie) իոր դարման:

ԲԱՂԵՂ, գետնածին (lierre terrestre). — Որչափաւոր և մաղցող բոյս մըն է, կը բանաս վարդագոյն կամ մանիշակագոյն համեմարող ծաղիկներ, որոնք պէտք է Ուրիկ և Ուալիս ամիսներուն հաւաքել ու չուքին մէջ չորցնել: Թթու համ կ'ունենայ: Իր խաչոն (հազարին տանրինը) կը գործածուի հարուստի, կռիւի, թոքերու բորբոքումի, պրոնչիթի և ուրիշ հիւանդութիւններու իրր դարման:

ԳԱՂՏԻԿՈՒՐ (bourrache) զէմպի չիչէյի. — Մէկ մէթր բարձրութիւնով, մազուտ զողունով ու տերեւներով սպիտակ կապրտ և վարդագոյն ծաղիկ բացող բոյս մըն է: Իր ծաղիկին ու տերեւին խաչոն (հազարին քան) կը գործածուի իրր միզեցողիչ և խորգարման կուրծքի, սրտի, լեարդի հիւանդութիւններու:

ԳԱՌՆԱԼԵՉՈՒ (plantain). — Զողին երեսը խմբուած լայն տերեւներով բազմամեայ բոյս մըն է, ծաղիկն ու հատիկները հասկածեւ: Տեսեւները օգտակար են կտրածի, ճմրւմի, վերքերու, Զատիկները կրնան գործածուիլ կտաւատի տեղ խոտի համար: Իր խաչոն (հազարին քան) կը գործածուի իրր մարսողական: Իր ջուրին թարածը աչքի և թարթիչներու բորբոքման դարման կ'ըլլայ:

ԳԳՈՒԽՈՏ (cochlearia) գաշող սթու. — Կ'աճի ծովեզերքի ունի փունջի ձեւով ճերմակ և խաչիկոյ հետով ծաղիկներ, համը թթու: Իր խաչոն (հազարին 30—50) կը գործածուի իրր հանգստացողիչ, ախտաբարձ: Օգտակար է խոյի (scrofale) և կուրծքի ու ստամոքսի հիւանդութիւններուն:

ԴՈՆԻԿ (nerprun) սպ տիքէն. — Ունտառներու և ցանկապատի ձուածեւ և ստամուռներէ տերեւներով թուփ մըն է: Պզտիկ պտուղները, որ կարմիր մանիշակագոյն հիւթ մը կը պարու-

նակեն և դռն համ ունին, իրր լուծողական կը
գործածուին, մէկ անդամի համար 20—30 պտուղ
առնելով: Պտուղներուն հիւթը կիրի հետ բաղա-
դրելով կանաչ ներկ կու տայ, իսկ կեղեւը՝ դե-
ղին ներկ: Լեարդի, երկկամուռնքի և սրտի հի-
ւանդութիւնները կը մեղմացնէ իր օշարակը:

ԵՂԻՍՊՈՒԿ (saugé) տիչ օթու.—Չոր բլրակ-
ներու հարաւային կողմերը անոյ գրեթէ կէս
մէթր բարձրացող չլկնաձեւ բոյս մըն է, ծա-
ղիկները վարդագոյն, կապոյտ կամ ճերմակ են
սոստիկ և հաճելի հոտ մը ունին, տերեւները
կը պարունակեն համեմեալ իւղ մը: Ծաղկեալ ցո-
ղուններուն խաշոն (հազարին տաքը) ուժ
տուող և մարսողական, քրտի և ջղային դրութեան
գրգռիչ է: Օգտակար են յոգացաւի, տենդի, կրի-
բի:

ԵՂԻՃ ՃԵՐՄԻԿ (ortie blanche).—40—50
սանթիմէթր բարձրութիւնով գոգունով, առամ-
նաւորեալ բայց չխայթող տերեւներով, ճերմակ
ծաղիկներով ճամբու եղերքը և ցանկապատե-
րուն երկայնքը անոյ բոյս մըն է: Ծաղիկնե-
րուն խաշոն (հազարին տաքը) սպիտակ դաշտա-
նի դէմ դարման է, իր օշարակը ներքին թուժ-
քի (մայասու) արիւնահոսութիւնը կը դադրե-
ցնէ:

ԵՐԻՑՈՒԿ (camomille) բարաթխ.—Կ'ըսուի
նաեւ խնձորխոտ, կը բուսնի մշակուած տեղեր:

ծաղիկները ճերմակ—դեղին և շատ հոտաւետ
են և զօրաւոր իւղ մը կը պարունակեն, որոնք
հազիւ բացուած հաւաքելով պէտք է չորցնել:
Ծաղիկին խաշոն (հազարին 5—15) ստամոքսա-
կան, ախորժարեր է և տենդի դարման:

ԹԱՆԹՐՈՒՆԻ (sureau) միւրդէր.—Լեւտառի
և ցանկնապատի ծառ, որ կը բանայ փնջաձեւ
սպիտակ ծաղիկ և կ'ուսեանայ սեւ մանտրիկ հա-
տերով պտուղ: Չորցուած ծաղիկներուն խաշոն
(հազարին հինգ) քրտնարեր է: Խաշածը իբր
պաղ քօմրէս կարմիր ուռեցքի, օձիկցաւի
(erysipèle), այրուածքի դարման է: Ծաղիկները
3 ժամ ջուրի մէջ եռացնելով ոտքի լոգանքի
հրաշալի ջուր մը կ'ըլլան բթացաւի (goutte)
դէմ, իր թարմ երկրորդ կեղեւին խաշոն (հազա-
րին վաթսուն) լուծողական է: Արմատներուն
հիւթը անուշի դգարով առնելով ջրգոգութեան
և սրունքներու ուռեցքի դարման է:

ԹՈՒՐԱԽՈՒՍ (pulmonaire) ճիւղէր օթու.—Խո-
նաւ անտառներու և մացառներու մէջ բուսնող
և Ապրիլ—Մայիս ամիսներուն ծաղկող խոտ
մը, որուն տերեւները բժաւորեալ են: Ծաղիկ-
ներուն եփոն (հազարին երեսուն) հարբուխի
դարման և խուխարեր է: Գիւղացիները կը լանձ-
նարարեն կուրծքի հիւանդութիւններու իբր
դարման:

ԹՄԲԻ (tilleul) օխլամուր.—Թուլիւին ծաղ-

կող դեղեցիկ մեծ ծառ մըն է: Իր ծաղիկին ու տերեւին խաշոն (հազարին տասր) շատ հաճելի բուսելի մըն է չգային դրութեան քայքայման իբր դարման և հանդարտեցուցիչ: Կեղեւը դառնալեղուկ ջուրի մէջ խառնելով ալրուածքի համար լաւ քսելիք կ'ըլլայ:

ԽՈՆԻՍԽՈՆ (pavot).—Ընդհանրապէս արեւելեան երկիրները կը մշակեն խաշխաշը կը գործածուին տերեւները և գլուխը, գլուխը ճեղքելով կաթնային հիւթ մը կը հոսի, որմէ կը պատրաստուի ափսոնը: Առանց սերմի իր գլուխին խաշոն (հազարին տասր) թմրեցուցիչ և ամոքիչ է: Հունտերէն իւզ կը հանեն, որ սակայն թմրեցուցիչ չէ:

ԽՈՒՍԽՈՒՄԻՆ (hubarbe) լավէնտ.—Ասիական բոյս մը, որուն ցողունը և արմատը փոշխոցներով կը գործածեն իբր լուծողական և ուժեղ բերկաւիցնէ ախորժակը և կը դիւրացնէ մարսողութիւնը, աղիքի որդերը կը փճացնէ:

ԽՈՃԻՈՐԱԿ (tussilage).—Հայերէն կ'ըսուի նաեւ հազի դեղ: Կաւային խոնաւ տեղեր կ'աճի: Տերեւներուն ու ծաղիկին խաշոն (հազարին քսան) շատ օգտակար է իբր ամոքիչ և թքաբեր՝ պրօնչիթի և հարբուխներու ատեն: Իր չորցած տերեւներն ու ծաղիկները լաւ վառած կրակի վրայ այրելով մուխը ձագարի միջոցաւ չնչիւր՝ կուրծքի հիւանդութիւններուն օգտա-

կար է: Ծխախոտի մէջ ալ դնելով կը ծխեն ծաղիկներն ու տերեւները:

ԽՈՒՆԴԱՐ (bouillon blanc) եզան աղի.—Փունջի ձեւով դեղին աստղակիւր ծաղիկներով տունկ մը: Իր տերեւներուն եփոն՝ լուծումի, թութքի (մայասը), տիզանթէրի, փորացուի դարման է: Ծաղիկներուն խաշոն՝ (հազարին քսանեւհինգ) աղիքներու հիւթերը առատացնող և կուրծքի հիւանդութիւնները հանդարտեցնող է:

ԽՈՒՆԴԱՆԻ (laurier—cerise).—Դափնի (սարդենի) տեսակ և մշտադալար բոյս, որուն տերեւները դառն նուշի հոտն ու համն ունին: Իր տերեւներն ու ծաղիկները կը գործածեն իբր հանդարտեցուցիչ և քրտնարեւ: Ասոր թորեալ ջուրը, օրը 1—12 կրամ դեղջուրերու մէջ շատ կը գործածեն հազի, պրօնչիտի իբր հանդարտեցուցիչ:

ԿՈՂՆՉԱՆ (euphorbe) սիւտիյէն.—Մէկէն երկու մէթր ցողունով, տարրական դեղնօրակ ծաղիկով, պատիճի մը մէջ պարփակուած պտուղով բոյս մըն է: Տունկը ճեղքուած ատեն կաթնային փաղաղիչ հիւթ մը կը վաղէ: Պրտողները ազդու և ուժեղ լուծողական են, բայց փսխում կը պատճառեն, իբր լուծողական երկու—երեք պտուղ բաւական է: Հունտերուն իւզը՝ տանդի (քրօթօն) իւղին տեղը կը բռնէ իբր լուծողական բայց անկէ պակաս կը ներգործէ:

2 կրամբ բաւական է: Կաթնային հիւթը մորթին վրայ խարանիչ է, կ'աղբ, կ'ըսեն թէ կոծիծնեբը կը բուժէ:

ԿՈՒՐՈՒՏԻԿ (pariétaire) հափշդան. օթու.—
 Կը բուսնի պարիսպներու, փխտակներու տակ,
 կը ծաղկի Յունիսէն—Հօկտ. Հազարին քսանէն
 երեսուն խաշոնը զօրաւոր միզեցուցիչ է, դար-
 ման է աւազախտի, երկամիատապի և բոլոր
 այն հիւանդութեանց տղանք կը դանդաղեցնեն
 կամ կ'արգիլեն մէզին արտաքսումը

ՀԱՋԱՐՏԵՐԵՒՈՒԿ (mille feuille) ճիվան փեր-
չմի.—Ընդհանրապէս կը բռնանի անմշակ տե-
ղեր Մագիկները կ'ըլլան ճերմակ կամ վարդա-
գոյն Առաւելապէս խաշոնը (զաւաթին մէջ
հինգ կրամ) կը գործածուի իբր թթու և գըր-
գռիչ իր տերեւները ճմրելով կտրուածքի վրայ
դրուելով արիւնը կը կեցնեն Զուլիցերիական թէյի
մաս կը կազմէ հազարատերեւուկն ար

ՀԱՐՍՆՈՒԿ (coquelicot) Կէլինճիկ չիէյի.—
Վառ կարմիր գոյնով գեղեցիկ ծաղիկներով
բոյս մըն է, որ կ'աճի ամէն արմտիքի արտե-
րու մէջ: Ծաղիկին թերթերը մեղմացուցիչ,
թմրեցուցիչ և ամոքարար յատկութիւն ունին:
Խաշոն կը պատրաստուի հազար կրամ ջուրին
մէջ դնելով տասը կրամ, որ կ'առնուի ընդհան-
րապէս մեղրի կամ շաքարի հետ և օգտակար է
թոքային բորբոքումներու, կողտխիթի, կրիթի.

հաղիւ Տղոց համար օրիունի տեղը կը բռնէ:

ՀՐՈՒՆ (houblon).—Ծաղիկը, որ կոնածեւ է,
կը գործածուի իրր թթու կաղզուելի, թմրեցու-
ցիչ, ամօքիչ հոշոն կամ եկուկը (հացարին 20)
օգտակար են խալի, աւշայնութեան, անարիւ-
նութեան, Կը գործածուի նաեւ տղայոց աղիքի
ձճիւնիսու դէմ: Չորացած կոներով երեսի բարձ կը
չինեն անքնութեան դէմ: Հմուլը գարեջուրի
սրստրաստութեան մէջ իրր անուշահոտութիւն
կը դրուի:

ԳԼ զրուի
ՀՈՒՍՍԹ (lavende).—Կ'աճի եւրոպայի հա-
 բաւային անջիւղի և չոր մասերուն մէջ, ունի
 կէտէն մէկ մէթր բարձրութիւն, կը վերջանայ
 հասկաձեւ կապտապոյն ծաղիկներով: Իր իւղը
 տնուշահոտութեանց մէջ ընթացիկ է: Եփուկը
 (հազարին ութը) կը յանձնարարուի թալուկի
 մարմբուքի, անարիւնութեան, դժուարամար-
 սութեան իրր զարման: Իր ալքօլաջուրը (թէն-
 թիւր) և քացախը հակաանկսական են:
ԿՈՒՐՄԱՆ (tormentille).— Կ'աճի

ՀԶՐՈՌԻԿ (potentille tormentille).— Կանաչ
մարգագեղատիներու և անտառներու մէջ: Ար-
տին խաշոն (հազարին աասր) պնդացուցիչ է
(փորհարութեան, թանջի, փորացառի բնորոշ):
Պարհարութեան, թանջի, փորացառի բնորոշ:
Թին վրայ եղած կարմիր փշտիկներ — թէրէկ),
ցանի, ձմեռանակի (ձեռքի և սաքի ուսիք)
Եւայլն:

ՀԻՐ փայրի (pensée sauve).— Դաշտերը, մշակուած տեղերը կ'աճի: Պէտք է քաղել առաւօտներու ցօղէն յետոյ: Ծաղիկին եփուելը (յիւրին մէկ բուռ) օրը 2 լիդր կը խմեն մ. բ. խային հիւանդութիւններու, խոյլի և որքիւնի իրր զարման: Փոշին կաթի մէջ կը խաշեն մէկ անգամի համար 4 կրամ: Մեծ չափով գործածութիւնը կը փոխեցնէ և փորացաւ կը պատահուէ:

ՉԱՐԵՆՏ ԱՐՈՒ (պտեր) (fongere mâle).— Կանաչ ժանե'ակերպ մեծ տերեւներով բոյս, որ կ'աճի չուք ու խոնաւ անտառները: Արմատը ցեփով ծածկուած, լաւ ճճիասպան է: Պէտք է քաղել ամառը երկշորդի դէմ անօթի խոնել հետեւեալ եփուելը, 750 կր. ջուրի մէջ 60 կրամ ձարխտի արմատ եռացնել մինչեւ 500 կրամ մնալը: Վրան աւելցնել 4 կրամ էթէր. 2 ժամ յետոյ առնել քառասուն—յիսուն կրամ հինգիկ իւզ:

ՉԻՆԱՄԱՂԻԿ (colchique) մախմուր չիչէյի.— Ասխաւոր բոյս որ աշնան կը բանայ մանիշտակադոյն—վարդադոյն գեղեցիկ ծաղիկներ առանց տերեւի հողէն դուրծ ելած: Իր ծաղիկն ու սոխը, մանաւանդ հունտերը կը դործածուին իրր մաքրողական, միդեցուցիչ, մանաւանդ իրր կանխարգելիչ հազի և յօգացաւի: Ահրմերուն գինին գործածել օրը հինգ—տասը կրամ:

ՃԱԳՈՐՆ.—տղամուճ (gui).— Կաղնիի, կրնձնի և այլ ծառերու վրայ մակաբոյժ: Լուսնու տեթեան, զժուարաշնչութեան զարման կը դործածուի եփուելը (հազարին երեսուն), իր հունտերուն խիւսը (լափս) կը մեղմէ յօգացաւի և մկաններու բորբոքման ցաւերը:

ՃԱՐՃԻՐ (pissenlit) ճէրճէր.— Իր ժանեկածեւ մեծ տերեւներով աւ դեղին ծաղիկներով այս բոյսը միդեցուցիչ ստամոքսային, կաղզուելի է: Տերեւները կը դործածեն իրր աղցան: Խաշոն կը պատրաստուի հազարին վաթսուն տերեւներու փոշին կ'առնեն օրը չորս կրամ չորացով խառնուած:

ՄԱՆՈՇ (mauve) Լպեմկիւմէճի.— Կ'աճի մշակուած տեղեր: Իր տերեւներուն և ծաղիկներուն խաշոն (հազարին տասը) օգտակար է սուր հիւանդութիւններու իրր սամքարար, մանաւանդ արիւն թքնելու և փոխելու դէմ, իր զաւրմանը օգտակար է պնդութեան և թութքի (մաշարի) Շատ տեղեր իրր բանջարեղէն կը դործածեն:

ՄՈՐԵՆԻ (ronce).— Տերեւները շատ պնդացուցիչ են: Խաշոն (հազարին քսան) իրր կարկարա շատ նշանաւոր է փողացաւի դէմ, խմելը անօգուտ է:

ՄԿՆԱՍՈՆ (scille) ետպան սօղանը.— Երկար տերեւներով սխաւոր տունկ մըն է:

ցիչ և յօդացաւի դարման է, կը կանոնաւորէ երկկամուռնքի արտահանումը:

ՎԱՅՐԻ ԲՈՂԿ (raifort) սլայ ր թուրփր.— Մշակուած ռոյս մըն է, սրուն թարմ արմատը ազդեցիկ լինող արութեան (սքօրոցիւթիք) դարման է, միզեցուցիչ և գրգռիչ է, կը գործածուի իրր դարման անարիւնութեան, կանաչախտի, խոցի եւ այլն: Խաշոն կը պատրաստուի հազարին երեսունէն յիսուն իր մանրուած արմատը հաճելի համեմ է:

ՏԵՐԵՓՈՒԿ (centaure) գրիմբըր գանթարուն.— Կը բուսի անտառներու, արօտափայտներու անմշակ տեղերը: Ծաղիկները վարդագոյն կամ սպիտակ են: Ծաղիկի խաշոն կը պատրաստուի հազարին 5, սքանչելի մօրստոցական և տենդահալած է: Փոշին կ'աւնուի երկուքէն տասը կրամ:

ՏՈՒՂՏ (guimanve) կիւրաթէմ.— Կ'աճի առուակներու եզերքը և արտերու մէջ, ցողունը կը բարձրանայ մէթրի մը չափ: Յունիսէն Օգոստոս կը բանայ վարդագոյն ծաղիկներ:

Ընտիր կակղացուցիչ և սմոքիչ է: Շատ օգտակար է կարկառան փողացաւի, նշիկներու բորբոքումի (պատէմէիք), ըմբանատապի Մաղիկի խաշոն՝ հազարին քսանէն հինգ, Լուացքը օգտակար է փորհարութեան, թանջի և թութքի:

ՏԻՉ (ricin) կէնէկէրչէք.— Ձեռքի ձեւով տերեւներով թուփ մըն է, ծաղիկները սպիտակ են, հունտերը կը պարունակեն իւղ մը: Նոկակտն իւղ, որ իրր լուծողական շատ կը գործածուի, թարփի համեմատ կ'աւնուի քսանէն վաթսուն կրամ: Հինգ—վեց հատիկն արամբողջ առնուած, լուծում կու տայ:

ՅԱՐԻ (pervenche) պիքիր չիչէյի.— Կ'աճի շուք անտառներ, մացառներու մէջ, առուակներուն եզերքը եւ այլն: Տերեւները կանաչ են, ծաղիկները սիրուն բաց կօպոյտ, կը բացուին Մարտէն Յունիս: Կը գործածուի ամբողջ բոյսին խաշոն (հազարին երեսուն) իրր վիրադեզ և արիւն թրներու դէմ իրր արգելիչ, կարկառան կոկորդի ցաւի և նշիկներուն իրր դարման:

ՏԻՆԿ (souci) ալիսէֆա.— Ոսկեգոյն դեղին ծաղիկներով խոտ մը: Ծաղիկին խաշոն (հազարին երեսունէն եւ քսան) բրանցուցիչ և ջերմի դեզ է: Տերեւները ճղմիով կոշտերու և կոծիծներու վրայ գնելով դանոնք կ'անրայտացնէ: Կը բուսէ սրունքներու հին կեղերը: Հիւթը կը բուսէ ակուայի ցաւը:

ՓՈՒՉՈՂԿ (arnica).— Հազարէն երկու հազար մէթր բարձրութիւնով լեռներու վրայ ածող ռոյս մըն է, որ ունի ոսկեգոյն դեղին ծաղիկներ: Մանուաւնդ կը գործածուի իր խաշոն (հազարին հինգ) իրր ջղային դրութիւնը գրգռող:

Միզեցուցիչ, ուժ տուող և ջերմի զնդ է: Դրսէն
եւս կը գործածուի ճմրւմներու, կարուածքի
եւայլն համար:

ԲՐԲՈՒՄ (safran).— Մասնաւոր հոտ ու-
նեցող զեղին ծաղիկներով սոխաւոր բոյս մըն է:
Կը գործածուի ծաղիկն ծայրի զեղին ստորոգնե-
րը (10 կրամ քրքումը կ'կրէ 800 ծաղիկէ):
Դարման է ջղային հիւանդութիւններու, կա-
պոյտ հազի Գրգռիչ է: Ընդհանրապէս խաշոն
կը գործածուի մէկ բաժարին կէս կրամ հափով:

ՕՋՈՂԵՂ ԴԵՂԻՆ ԲՈՂ (gentiane jaune) ճէն-
թիանա. — Կ'աճի լեռնոտ տեղեր, բոյսը կը բարձ-
րանայ մէկ մէթրի չափ, տերեւները հակադիր
են տեղայն կանաչ, փուռն ձեւով մեծ զեղին
ծաղիկներ ունի որոնք կը բացուին Օգոստոսին
և Սեպտ. ինչ կը գործածեն տերեւները իբր ըն-
տիր ստամոքսային ուժի և մարսողական զեղը
Փոշին կ'աւանուի երկուքէն հինգ կրամ, եփոն
հազարին տասէն տասնը հինգ:



Ս Պ Ա Ն Ն Ո Ղ Բ Ո Յ Ս Ե Ր

ԱՐՋԸՆԿՈՅՁ (datuna stramanium) թաթու-
լէ.— Սրածայր ժանիքանման տերեւներ, ճերմակ
և 5 եղջիւրներով ծաղիկներ, փուշերով ծած-
կուած պտուղ (չաղանակի նման): Թմրեցուցիչ

և ամօքիչ հիւթ կը պարուենակէ: Ծնչարդեւու-
թեան դէմ տերեւներէն մինչեւ 2 կրամ սիկա-
ւի նման կը ծխեն:

ԳԻՆԵՐՍՂԻԿ (oenanthe crocate).— Կ'աճի
ջուրի հոտանքի եղերքը, արմատը երկարածեւ
իլիկանման է և քիչ մը կը նմանի դաղարի (վայ-
րի ստեղծին), շատ հոտաւէտ է, ցողունը ճիւ-
ղաւորուած մէթր մը կը բարձրանայ, տերեւնե-
րը մեծ, երկթեւեան և սրածայր են մութ կա-
նաչ գոյնով: Ծաղիկները հովանոցակերպ և թե-
թեւ վարդագոյն Տաւկը կաթնային հիւթ մը
կը պարուենակէ որ օդին մէջ կը զեղնի, այս հիւ-
թը կը պատճառէ փսխում, խեղացնորութիւն,
ջղայնութիւն և զլիսու պտոյտ:

ԾՈՒՓԿՈՏՐՈՒԿ (anemone pulsatile) շա-
գայտը.— Տերեւները չափազանց բաժնուած ճիւ-
ղաւորումներով, ծաղիկը մեծ, տնկուած տեղայն
մանիշակագոյն և իրենց դուրսի մասը ծաղկած
վեց բերդով: Կ'աճի չոր մարդերու մէջ: Հիւթը
իթեւ, մաշկցնող և մորթը բորբոքող է:

ՀԱՃԱՐ ԴՕՍԱՅՈՒՄ (seigle ergoté). — Անձ-
րեւային եղանակներու սուսկ մը հաճարի նարգ
մը հասկերու հատիկներուն վրայ կը բուսնի,
որոնք կը սեւեան ու կ'երկարին և կեղծոնը
պղտիկ սեւ եղջիւրի ձեւ կ'աւանդեն: Հասկի մը
վրայ մէկէն մինչեւ քսան կը դարնուին, զար-
նուոգները զիւրարեկ կ'ըլլան և թուսաւոր են,

ԹՈՒՆԱՒՈՐՈՒԹՆԵՐԸ ՀԱԿԱԶԴԷԼՈՒ
ՄԻԶՈՅՆԵՐ

ՔԱՆԹԱՐԻՏ, ԾԾՄԱՍ ՁԻՆԿԻ, ՊՂԻՆՁԻ ԿԱՄ
ԵՐԿԱԹԻ, ՍԻԻՊԼԻՄԷ, ՍՊԻՏԱԿԱՆԵՂ (ԻՒՍՏԻՊԷՃ),
ՄՆԴԻԿ, ԱՂՐՈՐԱԿ.—Կաթ, մէջը հաւկիթի
ձերմկուղ զարնուած ջուր, գարիի բուսած ջուր
լիթէՕՐ ՖՕՎԼԷՐ, ԱՐՄԵՆԻԻԲ.—Փսխեցուց
ցիչ, զգալ մը աղ և մանանիխ:

ՔԱՂՈՄԷԼ.—Ձէթ, կաթ, հալած կարագ:
ԱՆԹԻՄՈՒԱՆ, ՓՄԽԵՑՈՒՅԻԶ, ԱՇՆԱՆ
ՁԻԻՆԾԱՂԻԿ.—Դաղջ ջուր փսխումը զերացնե-
լու համար փսխումը արգիլելու համար օրիու-
մի դեղահատ, թէյ և զօրաւոր սուրճ տալ:

ԱՍԻՏ ՍԻԻԼՖԻԻՐԻԲ (ՁԱՃ ԵԱՂԸ), ԱՍԻՏ
ՆԻԹՐԻԲ (ԲԷՁԱՊ), ԱՍԻՏ ՔԼՈՐՀԻՏՐԻԲ, ԱՍԻՏ
ՕՔՍԱԼԻԲ, ՊԻՔԱՐՊՈՆԱԹ ՏԸ ԲՕԹԱՍ.—Ջուրի
մէջ լուծուած օճառ, ձերմակ մանեէղի, անդր
կրային մանեէղի (մեծ զաւաթ մը ջուրի մէջ
սուրճի զգալ մը):

ԱՄՈՆԻԱԲ, ՍՈՒՏ ԵՒ ԲՕԹԱՍ ՔՕՍԹԻԲ,
ԿՐԱՋՈՒՐ.—Քաջախաւառն ջուր, լեմոնի և նա-
րինջի հիւթ:

ՔԼՈՐԱԼ, ՔԼՈՐՕՅՈՐՄ, ԷԹԷՐ.—Տաք ձեր-
մակեղէն, թաց անձեռոցով ձեռել իրանը և ճա-
կատը, ոտքերուն մանանիխի խիւս (հարտալ
հաղը), արհեստական շնչառութիւն:

ՔԱՐՊՈՆԱԹ ՏԸ ՍՈՒՏ, ՊՂԻՆՁԻ ԺԱՆԳ,
ՔՐՈԹՕՆԻ ԻԻՂ, ԵՕՏ.—Փսխել տալ (զաւաթ մը
ջուրի մէջ զգալ մը մանանիխ), գարիի, ձաւ-
րի, արարօթի բուսած ջուր, փորին վրայ տաք
խիւս (լափա):

ՆԻԹՐԱԼ ՏՄԼԺԱՆ (ԴԺՈՒԱՔԱՐ).—Կաթի
կամ ջուրի մէջ աղ: Բուսած ջուր, հաւկիթի ձեր-
մկուց:

ՍԹՐԻՔԵՆԻՆ, ԹԷՆԹԻՐ ՆՈՒԱ ՎՈՄԻԲ.—
Ջուրի մէջ կենդանային ածուխ, մանանիխով
կամ ջուրի մէջ 2 կրամ սիւլֆատ տը գէնկով
փսխեցուցիչ:

ԼԱԻՏԱՆԻԻՄ, ՕՓԻՈՒՄ.—Փսխեցուցիչ, զրր-
գուիչ, պաղ լոգանք, զօրաւոր սուրճով լալրման,
ծեծում, արհեստական շնչառութիւն:

ՊԵԼԼԱՏՕՆ, ՏԻԺԻԹԱԼ, ԱՔՕՆԻԹ.—Ներս-
նչում ալքալիի, տաք սուրճ, տաք ձերմակե-
ղէն, չիոում, մաստոււմ պառկած զիրքի մէջ:
ԹՈՒՆԱՒՈՐ ՍՈՒՆԿ.—Փսխեցուցիչ (25 կրմ.
հնդկական իւղ), գրգռիչ, սաքերը և սրուեքնե-
րը տաքցնել:

ՅՕՍՅՕՐ.—Կէս ժամը անգամ մը 25
կրամ էսսանս թէրէպէնթին, 15 կրամ սիւլֆատ
տը մանեէղի (լուծողական):



Լ Ա Ի Մ Ա Ն Ր Է Ն Ե Ր Ո Ի
Ա Ր Դ Ի Ի Ն Ա Ի Ո Ր Ա Շ Խ Ա Տ Ա Ն Ք Ը

Մանրէներու վրայ խօսուած ատեն, կը թուի թէ միշտ աչքի առաջ ունինք այն տեսակները, որոնք տարափոխիկ հիւանդութիւններ յառաջ կը բերեն, բայց այս կը նշանակէ միակողմանի ըլլալ Մանրէ անուանին տակ նշանակուած են ցօլիկները (պաքթերիա) որ են լոռեր, կարգ մը սպորդ աչքով անտեսանելի սունկեր, նոսրակներդանիներ եւայլն Աստուք սմբողջ աշխարհ մըն են, որոնց հազարաւոր տեսակները մեր կեանքին վրայ նշմարելի գործունէութիւն մը չունին, ուրիշներ կ'ապրին ի վնաս մեզի՝ առանց պատճառելու որ և է աւերում, քանի մը երկոտասնեակ մեզի վնասակար են, վերջապէս կան այ՝ որոնցմէ կը քաղենք օգուտ Աստուք են բարերար մանրէները:

Քանի մը բացատրութիւնէ գոլորտաբերար մանրէները ընդհանրապէս կը մասնեն խմորումի ազդակներու դասակարգին մէջ, ալքոլական խմորում, թթուական խմորում, բորբոսային խմորում: Անոնք կը գործեն տարբալուծօրէն փոխելով այն միջավայրը որուն մէջ կը լողան, որուն մէջ կ'ապրին Այս միջավայրը, կազմուած գործարանաւոր գոյացութիւններէ, տարբալուծուած է այս փոքրիկ էակներուն կեանքի գործով՝ որ

նման է մեր մարտողութեան Կաղեր կ'արձակուելն, նոր բաղադրութիւններ կ'երեւին՝ որ այս մանրէներէն ոմանց համար շաքարի կորուստով կազմուած ալքոլ են, ուրիշներու համար ալքոլի, կաթի եւայլն կորուստով կազմուած թթուներ, վերջապէս ուրիշներու համար նեխած արտադրութիւններ՝ ազատ թողող բնածուխը և իր բաղադրութիւնները: Խմորումը ապրող էակներու տարբալուծութիւնն է: Մեր մարտողութիւնն իսկ կը գործուի խմորներու կամ փոխակերպող գոյացութիւններու միջոցով որոնք մեր գեղձերը կ'արձակեն և որոնց գործունէութիւնը կըրնայ մեզի հասկցնել մանրէական հիւթահոսութիւնն ալ:

Մանրէներն են որ հանքային ջուրերուն կու տան մոգական յատկութիւն՝ զարմանելու համար շնչառական ճամբաներու օրատաւորութիւնները, մորթի հիւանդութիւնները, յօդաքաւը և ընդհանուր կերպով բոլոր յօդաքարական լուսերը:

Վերջապէս պատուաստի անտեսանելի մանրէները, նոսրապէս պատուաստուած, քաղաքակրթութեամբ երկիրներու մէջ աներեւոյթ ըրած են ստալալի ծաղկախառը, այսպէս ցոյց տալով որ նոյննոյն հիւանդութիւն պատճառող մանրէները կրնան մեզ պահպանել հիւանդութենէ: Ասիկա սկիզբն է հրաշալի պատուաստարուծումին:

կենդանական, բուսային կամ հանքային նիւթերը փոխակերպողը, կամ այդ նիւթերէն մէկը միւս երկուքին ի հաշիւ փոխակերպողը միշտ մանրէ մըն է, որ իրր աշխատանքի էական ազդակը ի յայտ կու գայ: Արդ, այս աշխատանքը կեանքն իսկ է, որով կրնանք ըսել որ մանրէն ամէն կեանքի հիմն է և գիտութեանէ դուրս ու միանգամայն անարգար է մանրէն զատապարտել իր գէշ համբաւին վրայ հիմնուելով:

Մանրէաբանութիւնը կ'ուսումնասիրէ մանրէներուն հատուցած վնասներն ու օգուտները ու զոյց կու տայ միջոցները անոնց վնասներէն խուսափելու ու անոնցմէ օգուտելոյցն օգուտը քաղելու: Դեռ կէս դարու գիտութիւն, ան արդէն կատարած է բաւական յառաջդիմութիւն, ինչու հասարակութեան մեծամասնութեան անձնօթ են անոր կատարած նուաճումները:

Ահաւասիկ զօրժնական կեանքի մէջ մանրէներուն կատարած շլիւղաւոր զերերէն մի քանին:

Ածխաքարը, հանքածուխը, փայտաքարերը (իննիթ), հողածուխը նախքին խոտեր են որ փոխակերպուած են ածուխի՝ յամբօրէն թթուութիւն վերածուելով որ մանրադիտական սուսկերու, մանրէներու կատարած գործն է:

Մանրէ մըն է որ գինին քացախի կը փոխէ, ինչպէս նաեւ սերի խմորեալ հեղուկներ:

Բոլոր պտուղի ջուրերուն խմորումով բմպելիքի վերածուիլը պարտական ենք մանրէներուն:

Հաղին խմորուելը, կաթին պանիրի կամ մածունի վերածուիլը մանրէներու գործ են:

Քարիւղը, որ ներկայ դարուն ճարտարարուեստի զարգացումին զլիաւոր ու թանկագին սատարողն է, յառաջ եկած է ծովային կենդանիի տեսակներուն մանրէներու միջոցով խմորուելէն:

Մանրէներն են որ հողը արգասաբեր կը դարձնեն տարրալուծելով կենդանական և բուսական նիւթերը և զանոնք վերածելով պարատութեան:



Ի Ն Ձ Պ Է՝ Ս Կ Ա Տ Ա Ր Ե Լ

Ն Ե Ր Ա Ր Կ ՈՒ Մ Մ Ը



Ներարկումը, որ այն առաւելութիւնը ունի որ դեղի մը մարսողական զեղձերուն վրայ ունենալիք ազդեցութիւնը կը վերցնէ և ուղղակի զայն կը ներմուծէ արեան մէջ, երեք կերպերով կը կատարուի, մարթին տակ, մկաններուն մէջ և ուղղակի երակին մէջ: Առաջին երկու տեսակ ներարկումները կատարելը զիւրիւն է և կարելի է բժշկին խորհուրդով կատարել բայց երբորդը Մ. Առ.

ղութիւնով, յետոյ միտցը կը մխուէի, որով խո-
ղովակի պարունակութիւնը կ'անցնէի մօրթին
տակը Այս պարագային տակը պէտք է մտցուի
կէս սանթիմէթի չափն Մօրթի տակի ներար-
կումը կարելի է կատարել բազուկին, նախարար-
ղակին, կուրծքին կամ կոնակին վրայ:

Երբ մկանին մէջ պիտի ներարկուի պէտք
է ասեղը մէկ հարուածով շեղակի միակ միտին
մէջ կէս սանթիմէթի չափ և յետոյ կամաց
կամաց միտցը հրել՝ մինչեւ հեղուկին ամբողջո-
վին մկանին մէջ անցնելը: Երբեմն կը պատահի
որ ասեղը սեւերակի մը կը պատահի ու կաթիլ
մը արիւն գուրս կու գայ, այս պարագային
լաւաշայն է քիչ մը անդին կատարել ներար-
կումը: Մկանային ներարկումները ընդհանրա-
պէս մօրմինին կտկուղ մասերէն կը կատար-
ուին, լուսագոյն վայրերն են մէջքէն վարի
մասերը և գիտները:

Ըլլայ մօրթի տակի, ըլլայ մկանային նե-
րարկումներէ յետոյ երբ ասեղը կը հանուի, ծա-
կին վրայ պէտք է դնել կաթիլ մը թէնթիւր
տ'ետ և բամբակի կտորով մը վրան ճնշել քա-
նի մը վայրկեան:

Երակային ներարկումները կը կատարուին
ընդհանրապէս բազուկի կամ նախարարուկի և-
բակներէն, նախքան ներարկումը ներարկուե-
լիք վայրի վերէն կը կապեն, որով դէպի սիրտը

երթալիք արիւնը արգիլուելով երակը կ'ուռի,
յետոյ ասեղը երակին գուգահեռական ուղղու-
թիւնով կը մխուի երակին մէջ, երբ ասեղին
ծայրը երակին մէջ է, դէպի խողովակը քիչ մը
արիւն կու գայ և կը կարմրցնէ, որ ասին
միայն կապը քակելէ յետոյ պէտք է միտցը
մխել կամաց կամաց, այլոպէս ասեղին ծայրը
կամ մօրթին կամ մկանին մէջ կ'ըլլայ, որով
պէտք է հանելով կրկին մխել Երակային նե-
րարկումի դեղերէն շատերը մօրթին կամ մկա-
նին մէջ ներարկուած պարագային կ'ուռեցնեն
և ցաւ կը պատճառեն, այս ուռեցքները ամիս-
ներ յետոյ է միայն սր կ'անհետին Ամէն պա-
րագայի տակ խոնամութիւնը կը պահանջէ որ
երակային ներարկումները միայն բժիշկի ձեռ-
քով կատարուին:

Ներարկումը լրանալէ յետոյ պէտք է գոր-
ծիքին բոլոր մասերը պաղ ջուրով լաւ լուալէ
վերջ մաքուր լաթով չորցնել:

Պէտք է գիտնալ որ ըլլայ գործիքին, ըլլա-
յն երարկողին ձեռքերուն վրայ փոքրիկ մաք-
րութեան պակաս մը կրնայ պատճառ ըլլալ որ
ներարկուած վայրը վէրք կազմուի:



Հ Ա Մ Ա Ճ Ա Ր Ա Կ Ն Ե Ր

Երկու տեսակ հիւանդութիւններ կան՝ Տարափոխիկ և չփոխանցուող Տարափոխիկ հիւանդութիւնները անոնք են որ անձէ անձ կը փոխանցուին ու կը վարակեն։ Չփոխանցուող հիւանդութիւնները անոնք են որ չեն փոխանցուիր և իրենց աւերը կը գործեն միայն հիւանդին վրայ։

Տարափոխիկ հիւանդութիւնները մանրէական ալ կ'ըսուին, որովհետեւ հիւանդութիւնը յառաջացնող ազգակը մանրէն է և փոխանցումն ալ կ'ըլլայ մանրէին միջոցաւ։ Այս մանրէները կտրելի է տեսնել մանրադէտով։ Տարափոխիկ հիւանդութիւններու մանրէներուն ինքնութիւնը ընդհանրապէս կարելի եղած է երեւան հանել, քանի մը հատինը միայն, ինչպէս աղ-դախաը (կրիփ), դեռ անձանօթ մնացած են։

Տարափոխիկ հիւանդութիւններու մանրէները կը փոխանցուին զանազան միջոցներով, ըլլայ ուղղակի հիւանդին հետ շփումով, ըլլայ հիւանդին արտաչնչած օդին միջոցաւ, ըլլայ հիւանդին գործածած առարկաներէն, ըլլայ ջուրի միջոցով եւայլն։

Այն տարափոխիկ հիւանդութիւնները որոնք զիւրին կերպով կը տարածուին, բազմաթիւ անձեր կը վարակեն և վրդովիչ համե-

ժատութիւններ կ'առնեն, կ'ըսուին համաճարակ։

Համաճարակ են ժանտախտը, քոլերան, աղդախտը, ծաղկախտը, կարմրախտը, տենդը (մալարիա) եւայլն։

Համաճարակներուն զոհ կ'երթան ընդհանրապէս տկար կազմուածք ունեցողները, աղտոտները և խառնակեացները։ Այլքօղ և ծխախոտները և խառնակեացները Այլքօղ և ծխախոտ գործածողները հետ աւելի շուտ կը վարակուին։ Ապակաւած մթնոլորտով մարդկային ամբոխով խճուղուած վայրերը համաճարակի քոյներ են։ Այն ամէն սովորութիւնները որ առողջութիւնը կը վտանգեն և մարմինը կը տկարացնեն, մարդուն գիմաղքական ուժը կը պակսեցնեն և զայն ստակ կը դարձնեն վարակումի։

Տարափոխիկ հիւանդութիւններու, համաճարակներու զիմաղքելու համար ամենալաւ միջոցն է մարմինը պարզաբար պահել։

Խոհանութիւն է միշտ զգուշանալ մանրէական հիւանդութիւնով տառապողներու հետ շփում ունենալէ։ Համաճարակներու ատեն պէտք չէ մտնել բաղնիքներէն եւ մէջ, կտրելի եղածին չափ հանրակառքով կամ երկաթուղիով չճամբորդել, ջուրը եռացնելէ յետոյ պէտք է խմել, դուրսէն գնուած որ և է ուտելիք հում չուտել եւայլն։

Երբ տան մէկ անգամը արդէն վարակուած

թիւ և ընդհանրապէս քիչ յարձակող այն ման-
գէններն են, որ օղին մէջ ցանուած են: Մենք
շարունակ դռնունք կը շնչենք միջիտներով՝
առանց հիւանդ ըլլալու, որովհետեւ մեր թա-
ղանթը մեզ կը պաշտպանէ: Բայց երբ ցուրտը
արիւնը կը խռնէ թաղանթին մէջ, պաշտպա-
նութիւնը կը դադրի և այս վայրկեանին պէտք
կ'ըլլայ յարձակողները ոչնչացնելու համար տե-
սակ մը պատերազմ մ'ղել, մինչեւ եւ բնականօր-
գիծակի մէջ զանոնք վանելու համար պարզ
աստիկանախան դորձունէութիւն մը բաւական
էր: Հարուստը պատերազմ մըն է — ճակատի
կռիւ մը — մանրէներու դէմ:

ՔիթԸ.— Քիթը ամբողջուած դուռ մըն է,
որտեղէն օդը կը մտնէ ներս, ինչպէս միջին դա-
րուն սնունդները կը մտնէին նոյնակ մը:

Հին ատենի բերդերէն կարելի չէր ուղղա-
կի ներս մտնել Անոնք ունէին զիկզակ ճամ-
բաներ, որոնք կ'անցնէին բարձր պարիսպներու
վրայէն և մերթ պատերուն մէջ ծածկուած
խորշերէ: Անոնց վրայ յարձակող թշնամին իր
առջեւ ունէր շատ մը արգելքներ և անոր ներսը
մտնելը լուրջ դժուարութիւններ ունէր: Յարձա-
կող զօրաւոր թշնամի բանակի մը զինուորնե-
րուն մեծամասնութիւնը կը զոհուէր՝ բերդէն
ներս կարենալ մտնելու համար:

Արդ քթային խոռոչներն ալ չինուած են
ծիշտ նոյն ձեւով: Պէտք է որ օդը հոն փնտռէ

իր ճամբան դարաններու ու որոգայթներու մէ-
ջէն, որոնք իր ճամբան կը շրջապատեն: Ասոնցմէ
անդին կան ձագարներ, որոնց մէջ ինկողը չի
կրնար փրկուիլ և ոսկորներու թանձրութեան
մէջ փորուած ծոցեր: Պէտք է որ այցելողը ետ
դառնայ, խարխալի, պատերը ծեծէ: Վերջապէս
ամէն տեղ զինուորներ կան, ճերմակ գնդիկնե-
րը: Քթային խոռոչին ամբողջ ներքնակովմը
ակոսուած է զինուորական կազմածներով, թրն-
թանօղներով, ուր կը շրջադային զինուորները:

Ուրեմն դժուար է որ միջրօպները այսչափ
լաւ պաշտպանուած ամրութեան մը կարենան
տիրանար: Անոնք որ հոն կը թափանցեն, սովո-
րաբար պարզ և արագ դատաւարութեան մը
կ'նթարկուին: Բայց պաղատութեան մը պարա-
գային, պաշտպանութիւնը թերի է և թշնամին
կը գրաւէ առաջացած զիրքերը:

ՊԼԵՏՊԱՆՈՒԹԵԱՆ ԳՆԴԻԿՆԵՐՈՒՆ ՁԻՆԱ-
ԻՈՐՈՒՄԸ.— Այն ատեն բանակը կը զինաւորուի
Ձերմը կը բռնկի: Եւ ջերմը անաղանդն է որ
կը ննչէ, հրամանատարն է որ կը յարձակի:

Արիւնային նաւակները կը վախազրկեն
յարձակման վայրը գնդիկներու գումարտակ-
ները: Ասիկա քթի լեցուածութեան, անհանգըս-
տութեան, ախորժակը գոցուելու, գլխու ցաւի
մամանակամիջոցն է: Գնդիկները կ'անցնին մօր-
թաթաղանթէն և մանրէներուն վրայ կ'իջնան
Այս խառնուածին հետեւանքով հետզհետէ աւելի

թանձր հասում տեղի կ'ունենայ, որ ուրիշ բանի կազմում չէ, բայց եթէ ճերմակ գնդիկներու և մարդներու կոյտէն:

Եւ բոլոր այն ժամանակամիջոցին, որ այս պատերազմը կը յարատեւէ, լանջքի մեկանները թուժր կը կանդոնեցնեն Այնչափ որ իրենց ընդհանրագրեցութիւնով կը ներգործեն թուքերուն վրայ և կը յառաջացնեն զօրաւոր հաշ, որ գոյացած ազատութիւնը բրտօրէն դուրս կը վանէ:

Ընդհանրապէս այս յառաջադասի կռիւը կը յանդի յաղթական հաշտութեան մը և առանց աւերի, և հարբութի մը պատմութիւնը հոգ կանգ կ'առնէ:

ՊԱՏԵՐԱԶՄԻՆ ՇԱՐՈՒՆԱԿՈՒԹԻՒՆԸ

Բայց հարբութիւնը չափ մը բարդութիւններ կրնայ ծագեցնէր Քանի մը պարագաներու տակ ան ՔՐՕՆԻԿ կը դառնայ, այսինքն թաղանթին շարունակ բարբոքած մնայուն շարժառիթ կ'ըլլայ:

Աւելի յաճախակի բարդութիւններ կը հետեւին քիթին մօտակայ գործարաններուն — չնչառութեան ծառին—թաղանթներուն բարբոքումով ներգործող մանրէները կը տարածուին ծակաւոր օսկորներուն խորշերուն մէջ և կրնան հոն յառաջացնել դէմքի գործարաններու բոքում, քթային խողովակով անոնք կը թա-

փանցեն մինչեւ աչքերը և տիրապետելով ազանջներուն եւս, պատճառ կը դառնան ներքնականջի ծանր բարբոքման:

ՏԻՐԱՊԵՏՈՒԹՅՈՒՆ.—Վերջապէս, աւելի յաճախ քիթն ազատութիւնները հոսկով կոկորդը իրենց սերմը կը ներարկեն խոչափողին, շնչափողին և թոքառաջներուն (պրոնչ), ուր ճայնին ու ճաշակին առաւել կամ նուազ ցաւով խափանումն է որ կը ծանուցանէ, ըստ ժողովրդական արտայայտութեան, թէ, հարբութիւն «կուրծքը իջած է»:

Այս այն պատճառով է, որ յառաջադասի կռուի ընթացքին կարելի եղած չէ թշնամին յաղթահարել, որ յառաջացած է մինչեւ հոգամասին սիրտը Այն ատեն յաղթութիւնը կ'ըլլայ չափ աւելի զժողովրդ:

ԻՆՉՊԵՍ ԱՐԳԻԼԵԼ

Այս հնարաւոր անտանելի պատահարներուն ի կանխագողջացում, ուրեմն պէտք է ներքեք զանցառութեան տալ հարբութի մը Հարբութի եղող մէկը պէտք է տունը մնայ, ցուրտէն զգուշանայ, առողջապահական խնամքները կրկնապատկէ, տաք խմէ և հանգչի Ընդհանրապէս զեղերը քիչ ազդեցութիւն ունին այն բապէս զեղերը քիչ ազդեցութիւն ունին այն ցաւերուն վրայ որոնք բնականաբար կերպով ցաւերուն վրայ որոնք բնականաբար մէջ, եթէ կրնան դարմանուիլ քիչ օրուան մէջ, եթէ

գործածուին չորցնող և հակահեխական փոշիներն անոնք առ նուազն ոչ մէկ կերպով կրնան քակել քիթին անյոյժ աղտոտութիւնները նախընտրելի է եռացեալ տաք ջուրով քիթի լուգանքը, ջուրի շոգիի մէջ պահել դուլսը, կամ էքայիրթիւտի տոբուի մուխի մէջ, և իւզով չփումներ կատարել:

Մի նշան է.—Վերջապէս փորձառութիւնը կ'ըսէ. «Հարրուխ մը այնքան աւելի շուտ կը դարմանուի, որքան քիչ կը խնջուի»: Պէտք է կարելի եղածին չափ շատ յարգել չափազանց նուրս և արեան խռնումով ալ աւելի դերաբեկ դարձած թաղանթի մը գլխայնութիւնը:

Ա. Զ. Դ. Ա. Խ S=Դ. Մ. Ա. Խ S (grippe)

Սովորութիւն եղած է «կրիփ եղած եմ» ըսել, ինչպէս կ'ըսուի «հարրուխ եղած եմ»: Արդեօք երկո՞ւ տեսակ կրիփ կայ, կամ երկո՞ւ աստիճանի Շատ տարիներ կրիփէն կը մեռնին միլիոնաւոր մարդիկ: Ի՞նչ է ուրեմն այս ծանր հիւանդութիւնը:

Կրիփը մանրէական տարափոխիկ հիւանդութիւն մըն է, որուն մանրէն տակաւին գտնուած չէ, Թէեւ ամէն տարիքի մարդիկ կը վարակուին, բայց դիտուած է որ մասնաւորաբար քառասունէն վար տարիք ունեցողները

կը հարուածուին: Այս հիւանդութիւնը կազմուածքի խտիր չի դնել, տկար կազմ ունեցողին հետ զօրաւոր կազմ ունեցողն ալ ենթակայ կ'ըլլայ անոր աւերներուն:

Պարզ կրիփը կամ հարրուխը եւս մանրէական և տարափոխիկ է, որուն կ'ենթարկուին ընդհանրապէս զարնան և աշուենին, երբ օդը յանկարծական փոփոխութիւն տեղի կ'ունենայ, բայց վտանգաւոր հանգամանք չունի:

Առաջին տեսակի կրիփը 1889ին ինֆլուէնցիա ըսուեցաւ, իսկ 1918ին Սպանիական կրիփ: Ինչ որ ալ ըսուի՝ պարզ է որ զանազան ժամանակներ ան մեծ աւերներ գործած է, պատմութեան մէջ առաջին անգամ որոշակի ցիշուած է 1403ի համաճարակը:

Երկու կրիփն ալ իրենց նախաՆշաններով իրարու շատ կը նմանին, բայց կարելի է զանոնք գտնորոշել: Մինչ պարզ կրիփը կամ հարրուխը հետեւանք է կլիմայական փոփոխութեան, երկրորդը տաքէ կամ պաղէ չէ որ յառաջ կու գար: Առաջինը փոքրիկ շրջանակի մը մէջ է որ կը տարածուի, մինչդեռ երկրորդը երկիրէ երկիր կ'արշաւէ անհաւատարի արագութիւնով մը: Առաջինը նոյն անձը նոյնիսկ մէկ տարուան ընթացքին քանի մը անգամ կը վատարուան ընթացքին անգամ մը վարակել, մենչդեռ երկրորդէն անգամ մը վարակելով, մեռնողը ժամանակի մը համար անկէ դեռ կը մնայ ուղղը ժամանակի մը համար անկէ դեռ կը մնայ:

Եթէ մանրէն գտնուած բլլար՝ կարելի պիտի ըլլար երկու հիւանդութիւնները զատորոշելու: Գնա մանրէ չէ գտնուած, ճորտնցիները կը կարծեն որ մահացու թոյնի մը (*virus filtrant*) հետեւանք է ծանր կրիփը: Ամէն պարագայի տակ բժիշկներուն համար ալ գնա անծանօթ կը մնայ պատճառը:

Երկու տեսակները իրարմէ զանազանելու համար թեթեւին հարբուխ և ծանրին ազդախտ (զմախտ) կ'ըսենք:

Ազդախտէն տրտաքուած թոյները չնչառակոյն ամբողջ մեքենային ալաք և զօրաւոր արիւնախոնուծ կը պատճառեն: Նոյնիսկ բժիշկներ վարակուողին ստամոքսին և անոր կից ազիքներուն մէջ զիտած են արիւնախոնուծ:

Երբ ազդախտը թեթեւ է ևնթակային տաքութիւնը կը բարձրանայ մինչեւ 40 աստիճան (հարիւրամասնայ), բայց արեան չըջանը տաքութեան հետ համեմատական չ'արագանար:

Շատ անգամ կը պատճառեն մարսողական խանգարումներ, զիստ ցաւ, փորհարութիւն և ընդհանուր յոգնութիւն: Բայց չորս հինգ օրուան հանդիստէ ու զարմանումէ յետոյ տաքութիւնը կ'անցնի ու հիւանդը կ'առողջանայ: Յաւային այն է որ շատ անգամ ան բարդութիւններ կը յառաջացնէ, տաքութիւնը կրկին կը բարձրանայ: Նոր հիւանդութիւնը կը սկսի 40—41 աս-

տիճան տաքութիւնով, ստատիկ գլխու դաւով և յոյնածութեան զգացումով, լեղուն կը զեղնի ու կը չորնայ, յաճախ քիթը կ'արիւնի, տնոր ծակերը կը խցուին և ենթական նոսրայտ հազ կ'ունենայ:

Ազդախտէն մարդ չի մեռնիր, բայց իր բարդութիւնները շատ անգամ մահացու կը դառնան: Այս բարդութիւնները յառաջ կուգան կամ խանգարման մը ծանրացումէն կամ հիւանդութեան կապակից գործարանային խնդրութենէ մը, կամ զանազան տեսակի նոր մանրէներու խուժումէն, որուն ժահրը կ'աճի հիւանդը սպառելով: Այս բարդութիւններու ամէնէն յաճախադէպերը և ծանրերն են սրտին կողմէ երակի բորբոքում, ջղախտ, թարախաւոր ալանջի բորբոքում, ընդերներու բորբոքում եւայլն: Վերջապէս ազդախտի վարակումէն յետոյ կը տեսնուին բազմաթիւ կուրադիի բորբոքման պարագաներ:

Պէտք է զիտել որ պարզ կրկին ալ միւսին նման կրնայ բարդութիւններ յառաջացնել:

Ազդախտի համաճարակը սկսած ատեն առաջին վարակուողները թեթեւ կ'անցնեն, բայց երթալով հետզհետէ ծանրապէս կը սկսի հարուածել, որուն բարդութիւնները կ'ըլլան թոքատալ, ծեր, որուն բարդութիւնները կ'ըլլան թոքատալ, ցնցղաթոքատալ 1918ի համաճարակին զխաւոցնցղաթոքատալ յառաջ եկան: Բացի աստեղծ, բարդ աստեղ յառաջ եկան: Բացի աստեղծ,

կրնայ հարուածել բոլոր գործարաններն այս

Երբ ազգախտի համաճարակ կը սկսի պէտք է գգուշանալ ուրիշներու հետ չփռւմ ունենալէ, պէտք է խուսափիլ րազմութիւններէ, չերթալ հանդիսավայրեր և հանրային միջոցներով չհամարորդել լաւ առողջութիւն մը ունենալ, շուտ պաւկիլ չափազանց չաշխատիլ, պաղ չառնել Եթէ այս կանխազգուշութիւնները առողջ մարդու մը համար պարտաւորիչ են, աւելի զօրաւոր պատճառներով պէտք է որ արդէն հիւանդ թոքախտաւոր, որտի հիւանդութիւն ունեցող հւայլն մարդիկ գգուշանան չփռւմէ, որոնք երբ վարակուին, կ'ենթարկուին ամենածանր բարդութիւններու: Պէտք է բերանը ու քիթին ծակերը հոկանելապէս լուծոյթով լուայ առ ի գգուշութիւն:

Պարզ կրիփը կը դարմանուի անկողնոյ մէջ ըստարձակ հանգիստով, մինչեւ որ ժաքութիւնը անցնի և նոյնիսկ տաքութիւնը անցնելէն յետոյ քանի մը օր ալ հանդիստ ընելով: Անխոհմութիւնները, հիւանդ վիճակի մէջ դուրս ելլելը, պաղ առնելն են որ թոքային բարդութիւն յառաջ կը բերեն: Հիւանդը առատօրէն պէտք է խմէ տաք խաշոններ, մսի ջուր, կաթ, գերջապէս մէզին քանակը առաւելագոյնի վերածող բաներ, հիւանդութեան թոյնը մէզի միջոցաւ է որ առաւելապէս կ'արտաքսուի: Բայց նախքան

տաքութեան իջնալը պէտք է շատ ուտել:

Քիչ դեղ առնելու է, անոնք միայն կ'մեղմացնեն նեղութիւնը և դիտու ցաւերը, որոնք որ յոգնեցնող հազ ունին, լուծողական մը աւելի դեր կը կատարէ:



Խ Ն Չ Է Թ Ո Ք Ա Խ Տ Ը

Թոքախտը ամէնէն շատ տարածուած հիւանդութիւններէն մէկն է, որ իր չարաշուք գործը կը տարածէ ամէն երկիրներու մէջ և ամէն կլիմաներու տակ, կը վարակէ ամէն տարիքէ անձեր և կը յարձակի բոլոր գործարաններուն և մարմինին ամէն մասերուն վրայ: Ճերմակ ցեղին Ամերիկա, Ափրիկէ և Ովկիանիա ոտք կոխելէն ի վեր, այս երկիրներուն բնիկները այս հիւանդութեան շատ ենթակայ եղած են: Կարգ մը մեծ քաղաքներու ըստմամբ մասերուն մէջ մահերուն մէկ քառորդը թոքախտէն է և զրեթէ ամէն ընտանիք զոհ կուտայ անոր:

Թոքախտը գաղտնի կը դարձէ, կը սկսի պաղառութիւնով մը որուն ազդեցութիւններ կ'երկարին (ստամոքսի խանգարումներ, թոքատապ, կրծամաշկատապ - pleurésie սուլու սափլըճան, դմախտ), և կը տեղաւորուի լուրի մեջ: Որովհետեւ զրեթէ ցաւերը ոչինչ են, հիւանդը

այն ատեն միայն իրար կ'անցնի, երբ իր առողջութիւնը շատ վտանգուած է: Ամէնէն յատկանշական ախտանիշներն են հազը, յարատեւ տկարութիւն մը, ծիւրումը և տենդը:

Թոքախտը ժառանգական չէ, միայն կարգ մը կանխատրամադրութիւններ կը ժառանգուին: Մէկը երբ թոքախտէ վարակուի պէտք չէ միայն իր ծնողքը և նախնիքը պարսաւէ: Մանուկը թոքախտաւոր չի ծնիր, այլ թոքախտի ենթակայ: Շատ թոքախտաւորներու տղաք առողջ կը մնան, չարիքը տկար թոքերէ կամ կասկածելի ժառանգականութենէ մը աւելի՝ հակառողջապահիկ սպրեյակերպի և գէշ միջավայրի մը մէջ պէտք է փնտռել: Եմանապէս թոքախտի ենթակայ են նաեւ բոլոր այն վատուած տղաքը որոնց ծնողքը եղած են ալքոլամոյ, կամ ֆըրանկախտաւոր, կամ ծնուած են անոնց ծանր հիւանդութենէ մը ապաքինման չլիցանին մէջ կամ պարզապէս տարիքոտ ծնողքի զաւակ են և չեն ենթարկուած առողջապահական կանոններու իրենց օրօրոցէն սկսեալ, որ իրենց տարբնականոն կենսադիմադրութիւն մը:

Տկարութեան արդիւնք եղող թոքախտի կանխատրամադրութիւնը կը պարտադրէ առողջապահական մասնաւոր միջոցներ, բաց օդ, արեւ, մարզանք և լաւ սննդաւորութիւն: Այս միջոցները բաւական են նոյնիսկ բազմաթիւ

թոքախտաւոր տղաքներ առողջ կեանքի վերադարձնելու, որովհետեւ եթէ թոքախտը բացառիկ է միշտ մէկ տարեկան մանուկին մօտ, յետոյ յաճախողէպ կը դառնայ:

Մի՛ յուսահատիք, մի՛ ըռէք թէ այդ հիւանդութիւնը ժառանգութիւն մըն է: Փնտռեցէ՛ք մանաւանդ ձեր մարմնակաւ տկարութեան պատճառները և ջանացէ՛ք զանոնք հեռացնել ձեր ձեռքը կուրծքը խոռոչածիւ է, զայն կորցուցէ՛ք մարզանքով: Ազդիզ բռնեցէ՛ք ինքզինքնիդ՝ թէ նստած, թէ ֆէղած և թէ քալած առնենիդ: Սոփորութիւն ըրէ՛ք խոր կնիպով չընչել: Եթէ կարելի է գիշեր և ցերեկ բազօղեալ մնացէ՛ք: Լքեցէ՛ք ամէն օտարութիւն որ հաճախ է առողջութեան և ձեր ապագայ առողջութիւնը լաւագոյն պիտի ըլլայ քան այն քուլակազմ անձինը որ որ և իցէ զգուշութիւն ձեռք չտաներ:

Մուծը թոքախտի միւրրոպին թխսիչն է: Թոքախտի մահացութիւնը (mortalité) միշտ բարձր է հոն՝ ուր արեւը չի մօտեր և ուր օդը աղատօրէն չի բանիր:

Վարակեալ բնակարանները ժառանգականութենէ տւելի՝ փաստաբեր պատճառներ են թոքախտի կը բաւէ որ թոքախտաւոր մը ատեն մը բնակի գէշ օդաւորուած և գէշ յուսաւորուած տեղ մը որպէսզի մօտերէն մնայուն կեր-

պով հոն տեղաւորուի և յաջորդ բնակիչները վարակէ: Բրիտանական Բժշկական հանդէսի մը համեմատ ընտանիք մը, որ կը բաղկանար 9 քաջաուղջ անձերէ, կը բնակի տուն մը, ուր երկու թոքախտաւորներ տասը տարի բնակած էին: Քիչ ժամանակ յետոյ, այս բնտանիքին երեք անդամներ թոքախտէ կը վարակուին, այս երեքը հիւանդներուն սենեակը կը ննջէին: Գորգերը, ձեղունին և պատերուն փոշիները քնեռելով անոնց մէջ տեսնուեցաւ առատօրէն թոքախտի մասնիկ:

ԻՆՉՊԷՍ ԿԸ ՓՈԽԱՆՑՈՒՄ

Թոքախտի մանրէն կրնայ մտնել մարմնին մէջ ուտելիքներով, կաթով, սերով և կարագով, ինչպէս նաեւ միտով: Բայց վարակման զլիսաւոր պատճառը թոքախտաւորներուն խուլին է: Վարակիչ սերմը կը փոխանցուի չորցած խուլներուն փոշիով, հիւանդներուն հաղի նոպաներով կամ անխոհեմ համբոյրով: Նաեւ կը պատահի որ ընտանի կենդանիներ, ինչպէս կատուները և շուները, կը դառնան վարակման միջոցներ:

Թոքախտին մանրէն մեծ կենսունակութիւն մը ունի. ստամոքսային հիւթով չ'ոչնչանար: 70 աստիճան տաքութիւն մը 15 վայրկեանի մէջ կը մեռնէ զայն, բայց տեսնուած է որ ան զիմացած է 73 աստիճան եփուած

միսի կտորի մը մէջ: Եփած միսի կտոր մը ոտուն արիւնը թանձրացուած չէ և կը պահէ իր գոյնը, ողջ մանրէէ զերծ չէ: Մարմինէն դուրս նոպատաւոր պայմաններու մէջ, այս մանրէն կրնայ տարի կերք կամ չորս ամիսներ, բնականաւոր կը մեռնի մէկ քանի ժամուան մէջ եթէ ուղղակի ենթարկուի արեւին ճառագայթներուն, բայց հատարակ սենեակի մը մէջ, երբ նոյն իսկ տկարանայ՝ դարձեալ երկու քուկէս ամիս կը պահէ իր վարակելու կարողութիւնը:

Թոքախտի մանրէները կրնան փոխանցուիլ կաթով, սերով, կարագով և պանիրով՝ եթէ կենդանին թոքախտաւոր է կամ զայն դարմանող անձը մարակուած է: Ընդհանրապէս կովերուն 100ին 30—40ը թոքախտաւոր է: Սոսնոցին հոսեակէ առաջ ագարակին արտադրութիւնները կ'անցնին բաղմամբիւ ձեռքերէ: Եթէ թոքախտաւոր անձէ մը եկող մանրէները մուտք գործուոր անոնց մէջ, հոն կը բաղմանան մեծ արածեն կաթին մէջ, հոն կը թռչան կաթը անոնց կ'ընծայէ գութեամբ, նոր կ'իջուած կաթը անոնց կ'ընծայէ իրենց բաղմացումին համար բոլոր նոպատաւոր պայմանները, խոհաւութ, տաքութիւն, սնունդ:

Յանձնարարելի է կաթին ամլացումը Ամլացումը ձեռք կը բերուի կաթը եփելով կամ ինչ որ լաւագոյն է զայն թրթռացնելով (80—85° տանգիկրատ) 10 վայրկեան տեւողութեամբ: Այսպէս կաթը ոչինչ կը կորսնցնէ իր մարսելի-

ութենէն և կը պահէ իր կենսահիւթը:
 ԿԱՆԽԱՍՏՐԱՄԱՆԴՐԱՂ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐ.—Անկա-
 բերի է որ թոքախտ յառաջ գայ, առանց այն
 իրեն յատուկ մանրէին. հետեւաբար այս աղէ-
 տն զէմ պայքարը պէտք է կայանայ մահա-
 տանգ այս սերմին տարածումը արգելելու մէջ:
 Պաղարուծիւն մը որքան ալ եւժղին ըլլայ չի
 կրնար ինքն իրեն այս հիւանդութիւնը յառաջ
 բերել, ոչ ալ սպականկալ օգր. բայց այս երկու-
 քը Վիանայով կրնան թոքային հիւսուածքին
 կենսունակութիւնը պակսեցնել և պատրաստել
 խնդրոյ առարկայ մանրէներուն նպաստաւոր
 զեւթին մը և այսպէս ստեղծել հիւանդութեան
 կանխատրամադրութիւն մը, թոքախտին ման-
 րէն կը գտնուի ամենուրեք, և ամէն ինչ որ
 կը տկարացնէ մարդուն կենսական զիւղաբու-
 թիւնը, կը նպաստէ հիւանդութեան ծնունդին:
 ԲՈՒԺՈՒՄԸ.—Թոքախտին բուժումին մէջ
 կլիման իր դերը կը խաղայ, բայց պէտք չէ
 կարծել որ միեւնոյն երկիրը կը յարմարի ամէն
 պարագաներու: Չոր և տաք կլիմայ մը կը պատ-
 շածի տարիքոտ անձերու, մահաւանգ անոնց,
 որոնց մօտ թոքախտը քրօնիկ է և որոնք քիչ
 տաքութիւն ունին կամ բնաւ չունին: Հիւան-
 դութեան առաջին չրջանին մէջ գտնուող երի-
 տասարդներուն ցուրտ և չոր կլիմայ մը աղէկ
 էր գայ, Ընդհակառակը, տաք և խոնաւ կլիմայ

մը նախընտրելի է անոնց որոնք անկարող են
 մարզանք ընելու: Թոքախտաւորները պէտք է
 խուսափին ցուրտ և խոնաւ կլիմաներէ: Յերկը
 լեռները աւելի շատ արեւ կը տեսնեն քան հո-
 վիտները, ինչ որ չատ նպաստաւոր է հիւսախ-
 տաւորներուն բուժումին: Ծովին մակերեսէն
 բարձր վայրի մը մէջ օդը աւելի անօտ է և ի
 հարկէ թոքերը աւելի մեծ չափով կ'ընդլայնին
 և շնչառութեան համար աւելի մեծ ճիգ մը
 պէտք է ընէր նման միջոցորտ մը նպաստաւոր
 է անոնց որոնք տաքութիւն ունին և չատ
 տկար են խոր ներշնչումներու համար: անհրա-
 ժեշտ մարզանքը ընելու: Բայց այս օգափոխու-
 թիւնը պէտք չէ յանկարծակի կատարել, զի մի
 գուցէ արիւնահոսութիւն պատահի:

Արեւը թոքախտի մանրէն լաւագոյն
 բնաջնջողն է: Ուրեմն պէտք է հսկել որ հիւան-
 դին սենեակը ոչ միայն լաւ օդաւորուի, այլ
 նաեւ լաւ արեւ տեսնէ: Ի հարկին պէտք է հա-
 նել վարագոյրները և փեղկերը, որոնք արեւին
 ճառագայթներուն արգելք կ'ըլլան:

Պէտք է ամէն մարդ հսկէ պահպանելու հա-
 մար իր կենսունակութիւնը, սրպէսդի մանրէ-
 ներուն զէմ անխոցելի ըլլայ: Ասոր միջոցները
 պարզ են, մաքուր օդ, արեւ, սննդատու և զիւ-
 րամարս բէժիմ մը, մտքբութիւն, զուարթ տրա-
 մադրութիւն և բացօդայ ամենօրեայ մարզանք:

ՀԱԿԱՆԵՆԹԱՆ ԶԳՈՒՇՈՒԹՅԱՆՆԵՐ.—Կը
բաւէ հետեւեալ զգուշութիւնները ընել որպէսզի
թոքախտաւոր մը վտանգաւոր չգտանայ.

Խնդրել որպէսզի անուշայ ձեռքերով չուտէ:
Ճաշերուն աւելցուք քիչ քիչ:

Օճառ ջուրով լուայ և եռացնել անոր սե-
ղանի սպասները, որոնք մի միայն ինք պէտք
է դորձածէ:

Անոր սենեակին մէջ բնաւ փոշի չհաներ
Հիւանդին հետ նոյն սենեակը չպառկիր
Անոր սենեակը լաւ օդաւորել պէտք է
գիշերը:

Անոր պատուիրել որ իր խօսակցին դէմքէն
որոշ հեռաւորութիւն մը պահէ, զայն չսփռելու
համար վտանգաւոր մանրէներով:

Հազարու ատեն բերանը պէտք է ծածկէ
ճարտնական (թղթէ) թաշկինակով մը զոր յետոյ
պէտք է այրել կամ հասարակ թաշկինակով մը
զոր պէտք է դէպի ներս ծալել և յետոյ մխրճել
հականերսական լուծոյթի մը մէջ:

Թէ տան մէջ թէ տունէն դուրս՝ հիւանդը
պէտք է թքնէ յատուկ թղթէ տուփերու մէջ
զորս յետոյ պէտք է այրել կամ մասնաւոր
թքամանի մէջ զոր պէտք է հակահետք:

Երբեք կուլ չտայ խաւսը ինչ որ հիւան-
դութիւնը կը կնճառտէ և զայն անբուժելի կը
դարձնէ: Ոչ դոք համբուրեր Հիւանդին կողմէ
պարպուած սենեակ մը պէտք է հակահետք:

Կապոյտ հագը ծանր հիւանդութիւն մըն
է որ շատերու կողմէ անլուր և անխառն կը
կործեն որ ամէն տղայ անպատճառ պիտի
անցնէ ատիկա: Ամէն տարի հազարաւոր տղաք
կը մեռնին անկէ: Շատ փոխանցիկ է և վտան-
գաւոր մանաւանդ փափկակազմ տղայոց հա-
մար, որոնք մասնաւորապէս ենթակայ են ա-
նորա Ատոր այ հետեւանքները կամ բարդու-
թիւնները յաճախ տղէտարեք են:

Կապոյտ հագը շատ փոխանցիկ է: Կը վա-
րակէ շնչառական ծամբաները և կը փոխանցուի՝
քիթին, կոկորդին բերնին հիւթահոսումներով:
Կը սկսի հասարակ հարբուխի մը պէս և անկէ
կը տարրերի միայն ութ օրէն վերջ, ջրաձգա-
կան հազի նոպաներու երեւումով: Այս նոպա-
ները գիշերը յաճախ ստատիկ են: Ասոնց տեւո-
ղութիւնը կը փոփոխուի մի քանի երկվայր-
կեանէն մինչեւ բազմամիւ վայրկեաններ և
եթէ թեթեւ կապոյտ հագերուն մէջ օրը չորս
անգամ կը պատահի, այս թիւը կրնայ բարձրա-
նայ 20ի՝ միջին ստատիկութեամբ կապոյտ հա-
գերուն մէջ, 40ի՝ ծանրերուն և մինչեւ 220ի՝
շատ ծանրերուն մէջ: Նոպաներու չրջանը կը
տեւէ 6էն 8 շաբաթ միջին պարագաներուն մէջ,
երկու ամիս ծանրերուն մէջ, Ատոր կը հետեւի

թեթեւացման չքջան մը որ երկու կամ երեք շաբաթ կը տևէ:

Հիւանդութեան մանրէները որ կը գտնուին քիթին և կոկորդին հոտումներուն մէջ, խիստ բազմաթիւ են առաջին կամ հոսսախտային չորջանին: Թէև օդին միջոցաւ չեն փոխադրուիր, բայց կը տարածուին հազի նոպաներու ընթացքին ընթացքէն արձակուած պղտիկ կաթիլներով որոնք ահագին քանակութեամբ կը պարուենակեն: Նոպաներու միջոցիւ, մինչդեռ տղան կ'աշխատի չունչ առնել, մանրէներ պարուենակող այս պղտիկ կաթիլներէն կրնան իյնալ հիւանդին ձեռքին վրայ, որ պիտի փոխանցէ դանոնք յետոյ անոնց՝ որոնք պիտի դան իր ձեռքը սեղմել:

Հիւանդութեան ախտանշիկը երեւան կու գան վարակումէն 9—10 օր վերջ, այսինքն այն ատենէն երբ մանրէները մտած են մարմինին մէջ:

Հիւանդը պէտք է մեկուսացնել բոլոր տղաքներէն որոնք տակաւին այդ հիւանդութիւնը անցուցած չեն, անոնք որ արդէն անցուցած են զայն՝ ախտազերծ են:

Եթէ տղան յաճախած է դպրոց կամ մանկական հաւաքոյթներու, այս վերջիններուն ծնողքին պէտք է անյայտող լուր տալ, որպէսզի կարենան ձեռք առնել հիւանդութեան տա-

րածումը արգելելու համար առնորակաւ հզոր միջոցները:

Կապոյտ հազին յատուկ դեղ գոյութիւն չունի: Սակաւն ցերեկ և դիշեր մաքուր օդ չընչելը, անոր դարմանումին գլխաւոր տարրերէն մին է:

Շատ պարզ միջոց մը յաճախ նորաները կը մեղմացնէ, այդ եղանակը կը կայանայ բեւեկ-նախէթի ողի (térébenthine), ներաշնչութիւններու մէջ, լեցնել երկու պնակներ այս օգիտով և դնել սենեակին մէջ, մին հիւանդին անկողին տակ և միւսը ուրիշ տեղ մը: Թթուածինի ներաշնչութիւններն ալ մեծ օգուտներ կը մատուցանեն ծանր պարագաներու մէջ, անոնք կը մեղմացնեն հաստիկ հազի նոպաները և կը պահպանեն տղան զնցղաթոքատապէն: Սոսիտ-խութիւն մը յանձնարարելի է, մանաւանդ եթէ կարկիւթիւն կայ երթալու չոր և պատուարուած տեղ մը, ամառը քիչ մը բարձրադիր, ձմեռը ոչ այնքան ցուրտ, և եղևինի անտառներու մօտիկ:

Մնուկին դալով, շատ խոհեմ պէտք է ըլլալ, և միայն թեթեւ սնունդներ տալ: Պէտք է տաք պահել զայն, բայց ոչ չափազանցօրէն: Եթէ եղանակը թոյլատու է, ազատ պէտք է թողուլ տղան, որպէսզի իր ժամանակին ամենաոմեծ մեծ մասը անցնէ բաց օդին, զոռչանելով

միեւնոյն ատեն որ ուրիշ տղոց հետ չփման մէջ չըլլայ: Երբ հազը սաստիկ է, պէտք է վեր բռնել զինքը և եթէ կարելի ըլլայ, նոպային ատեն, տղուն փոքր ուժովերով ջուր խմցնել, այսպէս անոր ուժգնութիւնը և տեւողութիւնը զգալի կերպով կը կրճատուի:

Կապոյտ հազին մանրէն մարմինէն դուրս շատ չապրիր, բայց անհրաժեշտ է, այս հիւանդութենէն չբուժուած անձերու հիւանդին պահած սենեակը մանկէն առաջ զայն լաւ կերպով օդաւորել և արևելին ենթարկել:



Կ Ա Ր Մ Ր Ա Խ Տ

(Scarlatine)

Կարմրախտը շատ փոխանցիկ հիւանդութիւն մըն է և կրնայ համաճարակի վերածուիլ: յաճախ մահացու է, մահաւանդ իր բարդութիւններով որոնք միշտ անաւոր են: Ամէն տարիքի կը պատահի, սակայն աւելի յաճախադէպ է 5էն 10 տարեկան տղայոց:

Ամենածանր պարագաներուն մէջ, մահը կրնայ ամիջական ըլլալ և պատահիլ 2—3 օրուան մէջ:

Այս հիւանդութիւնը միշտ նոյն ժահրոտու-

թիւնը չունի: Երբեմն շատ մեղմ հանդամանք մը ունի և 2 կամ 3 օր միայն կը տևէ: Դրժ-րախտաբար երբեմն վտանգաւոր ձևի կը փոխուի: Վտանգը անոր մէջ կը կայանայ որ թերի կամ թեթեւ կարմրախտէ վարակուած տղաքը լաւ չեն խնամուիր: Եթէ բորբոքումը ականջին հասնի և իրր հետեւանք վաղուէով ականջի բորբոքում մը յառաջ գայ՝ խլութենէ և աւելի գէշ բաներէ կը վախցուի: Բայց ամէնէն յաճախադէպ բարդութիւնը երիկամնաւորակն է: Թէ իրեն և թէ իր ընկերներուն համար վտանգաւոր է թողուլ որ զարոց յաճախէ տղայ մը որ կարմրախտէ բռնուած է, նոյնիսկ թեթեւ կերպով: Հիւանդութեան մը թէ ծանր և թէ թեթեւ եղած պարագային բժիշկ մը անհրաժեշտ է: Կարմրախտը կը փոխանցուի քիթին և կոկորդին հոսումներուն մէջ զտնուող մանրէներով և մահաւանդ հազով և փռնդտումներով:

Այս մանրէները կաթով ալ կը փոխանցուին: Տեսնուած են համաճարակներ որոնք յառաջ եկած են աղտոտ ամաններէ և ձեռքերէ անցած կաթի միջոցով: Կարմրախտի համաճարակի պարագային, պէտք է կախը ամլացնել, մահաւանդ տղայոց տրուածը:

Կարմրախտը, վարակումէն յետոյ, 1—7 օրուան մէջ կը զարգանայ, բայց մահաւանդ երկրորդ և չորրորդ օրերուն:

Կարմրախառն առաջին ախտանշաններն են, զլիսու ցաւ, փախումբ, փոքացաւ, տենդ, կռնակի ցաւեր և սեւաթափութիւն: Բազկաղարկը շատ արագ է:

Հիւանդութեան երեւոյն դալէն 24 ժամ վերջ, կը տեսնուի կարմիր ընդհանուր եռք մը (մարմնոյն զուրս տայր) որ կը սկսի վիզէն և կուրծքին վերի մասէն, ուրիշ կը տարածուի բոլոր մարմինին վրայ, յետոյ նոյն կարգով տնկտանալու համար: Դուրս տուած տեղերուն վրայ նոյնիսկ ամենաթեթեւ ճնշում մը ճերմակ հետք մը կը թողու: Եթէ մարմինի մակերեսին վրայ ձեռքերնիս թեթեւօրէն պտտցնենք, կը զգանք որ մօրթը խորզուրորտ է և զրեթէ հաւու մօրթի տպաւորութիւնը կու տայ: Այս եռքը կը տեսէ ընդհանրապէս 5էն 6 օր, սրուն կը յաջորդէ թեփոտումը: Այս թեփոտումը կը սկսի մօտաւորապէս տասնեւհինգերորդ օրէն և կը տեսէ մինչեւ քառասուներորդ օրը: Ան կ'երեւի ձեռքերուն և ոտքերուն վրայ:

Երբեմն եռքը շատ թեթեւ է, այն աստիճան որ կարմրախառն ըլլալուն վրայ կը կատկածինք: Առհասարակ համար, մանաւանդ համաճարակի պարագային, յայտնի կարմրախառն մը համար ձեռք առնուած կանխազգուշութիւնները պէտք է ընել:

ԴԱՐՄԱՆ. — Հիւանդը մեկուսացուցէ՛ք, անկողինը զրէ՛ք զինքը և աստ օգտուէ՛ք անոյ բոլոր զգուշացէ՛ք օդի հոսանքներէն: Տենդի զէմ կուտեցէ՛ք զազջ ջուրի սպիտակ մեկուս, փոքին վրայ պաղ ճնշոններով և պարզակ դրեխներով: Եթէ եռքը սեւանայ, դազջ ջուրով ամբողջական լողանք մը տալ կամ 45 աստիճան ջուրով թրջած սաւանով պոստատում մը, և սպիտակ մօրթը տաք ջուրով: Եռքը ներս զարնելու վտանգ չկայ:

Գլուխի և կոկորդի ցաւերուն դէմ, վիզի շուրջը պաղ ճնշոն մը զրէ՛ք, կամ ինչ որ լուարայն է՝ ծոծրակին պաղ ճնշոն մը և կոկորդին երկու կողմը, ականջներուն տակ մէկ մէկ սառի փամփուշտ:

Կոկորդին վարակումին և շունչին դարչանոտքութեան դէմ կուտեցէ՛ք մէկ մաս թըլուածնաջուրի (eau oxyg. née) և երկու մաս հասարակ ջուրի սոսորգումներով: Կարելի է նոյնպէս այս լուծուցիք գործածել կոկորդին քերպէս նախ ինչպէս նաեւ 1 աս. 250 բերանակա՛նա՛տը բոզասի լուծուցիք մը: Պէտք է բերանը յաճախակի ցողուել տալիս պօսիքի զօրաւոր լուծութիւն մը:

Եթէ ականջը ցաւիլ սկսի, այտին վրայ տաք էկրարկումներ կատարեցէ՛ք (տաճեր, տաճիկ, ջուրով լեցուած գառնույն, տապալակ, տաք ջուր, ևն.)

ղիւս, արդուկ են.) և ականջին մէջ փողցուցէք քանի մը կաթիլ դաղջ իւրի ֆէնիքէ (հարկերին երկուքուկէս):

Ունկնատապին կամ միջին ականջի յորքուման ակտանիշերն են, ականջին մէջցաւ, ականջին ետեւը դառնուած ոսկորին հպած առան սաստիկ ցաւ, ծանր և խորունկ քուն՝ հեծեծանքով միատեղ:

Անյատաղ բժիշկը կանչեցէք: Եթէ թմրկաթաղանթը առնին ծակուի, ականջին ետեւ գտնուած ոսկրային խորշերուն մէջ թարախալից վէրքի մը կազմութեան առաջը կ'առնուի, առանց այս միջոցին այդ թարախալից վէրքը կրնայ բացուիլ գտնկին մէջ, Այս պարագային բողբոջութեան պահպանումը վտանգի տակ է:

Երկկամնատապը յաճախագէտ բարդութիւնն է որուն կ'ընկերանայ միզարգեկութիւն, օպիտամիզութիւն (albuminurie) և ընդհանուր ջրզողութիւն: Ողնայարին վարի մասին վրայ տածեր զրէ՛ք: Լաւ մը քրտնցուցէ՛ք տաք պատառումի մը կամ տաք լոգանքի մը միջոցաւ և ուղածին չափ ջուր խմցուցէ՛ք: Լոգանքէն վերջ հիւանդը պատեցէ՛ք տաք ծածկոցի մը մէջ որպէսզի հոն ալ շարունակէ քրտնիւր 12 ժամ ուտելիք մի՛ տաք: անկէ վերջ մի միայն կաթ տուէք մինչև ու մէղզն մէջէն ալլալմինը գրեթէ անհետանայ: Այն առն քիչ առ քիչ այս

կերականոնին վրայ տեղեցուցէ՛ք լաւ եփուած և քիչ աղով բանջարեղէն, բաց թէ, սուրճ, գաղափ և նոյնիսկ միս պէտք չէ տալ:

Աւիկա լուրջ բարդութիւն մըն է և խնամքով պէտք է դարմանել զայն: Պէտք է ամէն օր մէղր քննել և տղան քրտնցնել, որքան առնն որ մէղին մէջ ալլալմին կայ:

ՀԱԿԱՆԵԽՈՒՄ.—Բերանի և քիթի հոսումները պէտք է առնել քուրջի կտորներու կամ բարակ թուղթի մը մէջ և իսկոյն կրակը նետել: Սեղանի սպասները և հիւանդին բոլոր գործածած բաները, սենեակէն դուրս հանելէ առաջ, պէտք է եռացած ջուրի մէջ հակահետել:

Հիւանդը խնամողը մասնաւոր ուշադրութիւն պէտք է ընէ յաճախակի ձեռքը զօրաւոր օճառով լուայու և հիւանդին քովէն ելլելէ վերջ ուրիշ տղայոց հետ չփում չունենալու մասին: Դրան բռնատեղիին դպնելէ առաջ պէտք է լուացուիլ: Հարկ չկայ ըսել թէ հիւանդը պէտք չէ համբուրել:



Կ Ե Ղ Մ Մ Ա Շ Կ

(Diphthérie)

Կեղծմաշկը (գուշ պողան) մանուկներէն շատ զոհեր խլող մանրէական և վտանգաւոր

հիւանդութիւն մըն է: թէև մասնաւոր տղայաց
յատուկ է, սակայն կը պատահի նաեւ շափա-
հաններուն և այդ պարագային ալ նուազ ծանր
է: Թեթեւ դէպքերը վտանգաւոր են անոր հա-
մար որ փոխանցուելով կրնան մահրատ դառ-
նալ: Միակ դէպք մը իսկ ճշմարիտ համաճա-
րակ մը կրնայ լսուած ընկեր ճիւղած աղաքներ
մասնաւորապէս ենթակայ են անոր թուաւորու-
թիւնը, ազատութիւնը, վատասող ընտելա-
րանները, առողջապահութեան պակասը, արամա-
ղիր կը դարձնեն անհասարակ Գարնան և աշնան,
անձրեւորիր կզանակներու ընթացքին, աւելի
յաճատապէս է:

Կեղծմաշկը կը փոխանցուի վարակուած ա-
ռաքեալներու կամ անձերու հետ ուղղակի
չփութով: Անոր մանրէն չնչելի օդով չէ որ կը
թափանցէ մարմինէն ներս այլ կոկորդին և քի-
թին հիւթանոսումներով կամ հազարով դուրս
հանուած թաղանթային բրդութներով: Վարա-
կուած է զերծ մնալու համար պէտք է խուսափի
վարակուած անձերու և առաքեալներու հետ
(ճերմակեղէն, սպանկեղէն կամ ուրիշ անարկա-
ներ) չիման մէջ մտնելէ, պէտք է զիտնայ որ
կարելի է մանրէները ուրիշ անձերու փոխան-
ցել առանց հիանդ ըլլալու, և թէ մանրէն կր-
նայ ապրիլ տմիսներով մարմինէն դուրս Մա-
կերը, կատունները, շունները կրնան մանրէն

քու փոխանցիլ կրկան Հիւանդութիւնը սկզբէն
փոխանցիլ է և կը շարունակի աշտակ մնալ ա-
պարիտման բովանդակ չըջանին և երբեմն նոյ-
նիսկ բռնուածէն բազմաթիւ տմիսներ վերջ:
Մանրէն կը փոխանցուի նաեւ կաթով և ուրիշ
սնունդներով: Ուրեմն չառ կարելոր է որ հի-
ւանդը ոչ մէկ յարարերութիւն ունենայ ուրիշ
անձերու յատուկ առեկիքներու հետ:

Երբ ազան կը սկսի կոկորդին նեղուիլ հի-
ւանդութիւնը արդէն յառաջացած է: Շատ օրե-
քէ ի վեր հաւանաբար ենթական վարակուած
է արդէն վիզին աւ շոյին դեղձերը կզակի ան-
կեան վրայ կ'սուին և կը ցաւին նաեւ մը, նախ
և առաջ ճերմակիկ և ապա դորշ մամի արատի
մը նման երեւան կ'ելլէ կոկորդին մէջ, յետոյ
կը տարածուի և կը հասնի նշիկներուն, վերի
քիթքին պղտիկ լեղուին, բովանդակ բմրանին և
քերանին քիթին ու խոտակի ոտքը մտնելուն:

Նոպայտ հազը, նախ և առաջ խոպոտ,
քիչ առ քիչ կը խլանալ երբեմն կը դառանի
չնչանկզմութեան տաղնապ մը, քացց ազան
սառսիկ յոգնած, սգեապառ, ստիճանարար աւե-
լի նուազ կը փորձէ կառիլ չնչանկզմութեան
դէմ: Այս ախտանիշներուն կ'ընկերանան յաճախ
քիթի արիւնաւորութիւններ, և երբեմն դժուար
է զատարանիլ մեղմ կեղծմաշկ մը հասարակ փո-
ղացաւէ մը:

ԴԱՐՄԱՆ.—Երբ տղայ մը կոկորդի ցաւէ կը տառապի, խոհեմութիւն է առանց ժամանակ կորսնցնելու խնամել զայն, որովհետեւ թերեւս խնդիրը կեղծմաշկի, կորմրախտի կամ ուրիշ վտանգաւոր օ կ է հիւանդութեան մը վրայ է։ Ուրեմն կարելի եղածին չափ շուտ բժիշկի մը խորհուրդ հարցնելու է։ Թերեւս պէտք ըլլայ հիւանդութեան տեսակը որոշելու համար քննութեան ենթարկել թաղանթային հիւստեաժէն կտոր մը։ Բայց բժիշկին հասնելէն առաջ հիւանդը մեկուսացուցէ՛ք և լաւ մը հականկիսեցէ՛ք ամէն ինչ որուն տն զգած է։

Տղուն հազացած ատեն պէտք չէ անոր առաջ կենար, կոկորդը խնամուած ժամանակ պէտք է կրել զոց եղերքներով ակնոց և զիմակ մը, որպէսզի տղան ձեր աչքերուն, քիթին և բերնին վարակեալ մասնիկներ չարձակէ։ Առտու և իրիկուն ասիտ պօրիքի լուծոյթով պէտք է ցօղուէ՛ք ձեր բերանը և յաճախ պէտք է ձեր դէմքը և ձեռքերը լուաք սիւպլիմէի կամ ուրիշ որ և է հականեխի լուծոյթով մը։

Բժիշկը կեղծմաշկարոյժ շիճաղեղի ներարկումներ պիտի բնէ, այս ներարկումները որքան շուտ ըլլան, այնքան ազդու են։ Այս դեղը փոքր չափով ներարկելով ընտանիքին միւս անդամներուն, վարակումէ կը պահպանէ զանոնք, որովհետեւ այս շիճաղեղը թէ ախտարոյժ և թէ կանխարգել յատկութիւններ ունի։

Հիւանդին սննեակը մաքուր և լաւ օգտւորուած պէտք է ըլլայ, միայն զինքը խնամող անձերը հոն պիտի մտնեն։

Մարմինը պէտք է զորացնել օննդայից և զիւրամարս ուտելիքներով։



Կ Ռ Ր Մ Ր Ո Ւ Կ (rougeole)

Կարմրուկը մասնաւորաբար տղու տարափոխիկ հիւանդութիւն մըն է. ան տարափոխիկ է մարմնոյն վրայ կարմիր այտուցներ դոյանալէ առաջ ար այսինքն այն ատեն, երբ տղուն վրայ կ'երեւին ջերմի նշաններ և կտարածութիւն որոնց պատճառը դեռ անտեսող է։ Ուրեմն շատ քիչ բան կրնանք բնել այս հիւանդութեան փթթումը և տարափոխիկ հանդամանքը արդիւնելու համար, որովհետեւ անկարելի է զիտնար սկիզբէն, թէ տղան կարմրուկ կը հանէ։ Կարմրախտ (սքարլաթին) է, որքա՞ չարութիւն է, կամ ոեւ է փողացաւ։

Երբ բորբոքումը կ'երեւի, արդէն չառուէ է տղան մեկուսացնելու համար իր եղբարններէն, քոյրերէն կամ ընկերներէն, որոնք արդէն իսկ վարակուած են։ Ատոր համար է որ այս ախտով վարակեալ հիւանդին բնակարանը պարտաւորիչ հականեխումի չեն ենթարկելու։

Երբ ազուն կարմրուկ բլրալը յայտնուի, ան ենթակելու է աչաղիկ առողջապահութեան մը և չափազանց մեծ մաքրութեան: Յրական զաղջ յոգանք մը անհրաժեշտ է և կրգիւրացնէ խորքութիւն բնականոն քայլը: Հիւանդին աչքերը պէտք է յուսոյ տալով պոլիքի գաղձ յուսածալուրով (հարիւրին երեք) և քիթին ծակերը պէտք է քակել զաղբիւն: Մեռնակին տաքութիւնը պէտք է բլրայ 18 տափծան:

Հիւանդութեան տեւողութեան ընթացքին դաղջ ջուրի յոգանքը կը ներկայանայ յուսագոյն դարմանը, յոգանքը պէտք է կատարուի 36 ատփծան ջերմութիւնով: Այս յուսալոյս միջոցն է տաքութիւնը մեղմելու և ջգացնի քարղութիւններէ խուսափելու:

Ուսելիքները պէտք է բազկանան կաթի, ապուրէ և առատ խաչոն տալու է: Եթէ պրնութիւն ունի հիւանդը, ստամոքսի յուսոյք կամ թեթեւ լուծողական պէտք է տալ: Պէտք է հսկել աղաքինման ատեն: Բնականաբար բարդութիւններու պարագային (ցնցղաթորատար ականջի բարբառում, ջրածութիւն եւայն) առանց ուշադրումի պէտք է ըմբիկը կանչել հարկ եղած դարմանումը կատարելու համար:

Մ. Ա. Կ. Ա. Կ. Ա. Ն. Ա. Ն. Դ. Ա. Մ. Ա. Լ. Ռ. Ի. Ծ. Ռ. Ի. Թ. Ի. Ե.

Մանկական անդամալուծութիւնը տարափոխիկ հիւանդութիւն մըն է և կրնայ համաճարակի ընթացք առնել:

Այս հիւանդութեան ենթակայ են առուելաղէս 1—2 տարեկան երախտները, բայց 3—4 տարեկաններն ալ կը վարակուին, նոյնիսկ մինչեւ 12 տարեկան տղաք երբեմն վարակուած են:

Ասիկա ոգնայարային հիւանդութիւն մըն է, կ'աղղէ մանուկներու ջղերուն վրայ, ընդհանահանրաղէս երկխային վերին ու ստորին անդամներն են որ կը վնասուին, երբեմն բաղուէ մը կամ սրունք մըն է որ կ'անդամալուծուի, երբեմն մէկ կողմի բաղուէն ու սրունքը, երբեմն երկու սրունքները, նոյնիսկ պատահած է որ երկխային մէկ կողմի բաղուէր ու միւս կողմի սրունքը անդամալուծուած են:

Մանկական անդամալուծութիւնը շատ մահացու է, բայց ստիպել է իր թողած հաշմանդամութիւններուն համար բուժուած մանուկը լու խնամքով և երկար վարժութիւններով կը վերադառնէ ընդհանրաղէս իր ստրի ու ձեռքի շարժումները:

Այս անդամալուծութիւնը յաճախակի կը տարածուի քիթի ու բերանի հստակներով: Հիւանդ երկխայն անմիջաղէս մեկուսա-

ցնելու է, անոր քիթի ու բերանի հոսումներով ազտուած քոյր բաները պէտք է հակահեծելու

Երբ դարձան կը դորձածուին ընդհանրապէս աշխարհի միջոցներ պոսք զոնուզեղի արիւն-նախոնումին կը հակազդեն և արիւնը դէպի մարմը կը քաշեն, ինչպէս ողնայտրին վրայ սառ դնել, ճնշոն, ծծոց և այլն:

Դարձանումի տեւողութիւնն է 1—3 ամիս: 1—2 շաբաթէն վարակումի վտանգը կ'անցնի արդէն, անկէ յետոյ մկանները խնամել պէտք է աղի լոզանքով, թեթե մասածով և այլն: Ներկայիս կլեքորարուծութիւնն ալ մեծապէս կը նպաստէ այս հիւանդութեան դարձանումին:

ՇԵՉԱՌԱԿԱՆ ԽՈՂՈՎԱԿԻ ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆ

ՈՒՆԵՑՈՂՆԵՐՈՒՆ

Խուխը և խլինքը դուրսը չձգել, այլ միշտ խուխտմանի կամ թաշկինակի մէջ:

Խուսափիլ խոտակցին շատ մօտը կենալէ: Ո՛չ համրոյր և ո՛չ ձեռքի սեղմում:

Կարելի եղածին չափ մնալ մաքուր և թարմ օդի մէջ:

Խուսափիլ կռնակի վրայ պառկած մնալէ: Քիթի և կոկորդի տեղական դարձանումին հոդածու ըլլալ, քանի որ անոնք յաճախ չնշառական խոզովակի վարակումին մէկնակէտն են:

Թ Ո Ւ Թ Ք (hémorroïdes=մայառլ)

Թութքը երակի այտուց է, յաճախ չափազանց արտայայտուած, չուտիկի (ամբուլ) ձևով կազմելով տուակ կամ պակաս ծաւալով տրքցակ մը: Ասիկա յաճախակի խոցոտում մըն է յօդագարներու, որ կը հասնի ըլլայ սիւղութեան հետեւանքով, ըլլայ մարսողական պատճառներու հետեւանքով:

Յայտնի է որ թութքը կ'երեւի արիւնային կազմուածք ունեցողներու, շատակերներու, մեծամարմիններու, նոսակեացներու վրայ, անդա-կան բէժիմը այս հիւանդութիւնով տառապողներու վրայ անվիճելի ազդեցութիւն ունի: Բո-լոր այն անունները որ մարսողութեան կը վնասեն, թէյ, սուրճ, գինի, հեղուկներ, աղը, թացանը (սօս), խմորեղէնները պէտք է յապաւ-ուելին: Կերակուրը պէտք է ժուժկալ ըլլայ, թեթե, ընկերացած շատ տկար քանակութիւնով հեղուկի: Ի փոխարէն, հանքային ջուրեր պէտք ստնուին կերակուրներէն դուրս, երբ ստամոքսը պարսպ է: Անոնց քանակը պէտք է ըլլայ մօ-տաւորապէս օրը լիզր մէ: Սուր նոպաներու ա-տեն ուռած մասերու արիւնը արագօրէն ցրուե-լու լաւագոյն միջոց մըն է գետինը պառկիլ և քանի մը վայրկեան զիստերը դէպի որովայնը ուղղելու և ետ դարձնելու շարժումներ ընել:

Այս չարժանիքը երակային արեան շրջանը
գործունեաց էր գործունեն և էր թաղայնեան
պարտկալով արիւնով խոնուած արցակները: Իբր
դեղական գործուն, **օծակեղը** (*extrait belladone,*
ong. merc. double, laudanum, lanolin) և յաճախա-
կի լուսացումը իրենց դերը էր կատարեն: Այն
պարտկաները որոնց կ'ընկերանայ ջուռած
ճախատուքներ, չուտով բժշկուած են վեցէն
ու իր ելերարական ենթակուսմներով: Վերջա-
պէս կարող մը չառ ծանր և քրոնիկ պարագա-
ներ էր պարտադրեն վիրարուածական գործողու-
թիւն:



Յ Օ Դ Ա Յ Ա Ի Ո Ի Թ Ի Ի Ն Ը

ԱՍԼՄԱՆ.—Բժշկութիւնը չուսումնասիրող-
ները յոգացաւթթեան բառին կու տան մեծա-
դոյն ստեման մը, անոնց համար ամէն գաւ-
ջկայցաւթթիւնը, յոյնութենէ կամ ցուրակն ա-
ռաջացած մասններու անձկութիւնը, բայց
անդայտ պատճառներու կամ ախտաւոր կող-
մուածքի արդիւնք եղող դաւերը յոգացաւթ-
թիւն են «Յոգացաւթթիւն աւնիթ» բացա-
ւորութիւնը էր գործածուի ամէն պարագայի
Բժիշկներուն համար իսկ այս բառին նշանա-
կութիւնը սրբան սր աւելի սահմանափակ է:

Բայց դեռ իր մէջ էր պարտեմեմէ չառ բաժնը:
Ներկայիս յոգացաւթթիւնը էր ստեմա-
ուի, զինչ ինչ ախտաւոր արտայայտու-
թիւններ այտուցի ձեւով՝ զլիարարարս յո-
գաւթթիւններու վրայ:

Այն տեսակ յոգացաւթթիւն, այլ բաղաժաթիւ
տեսակ: Ամանը սուր են ախտաւոր կ'երեւին
յանկարձ բնգնաւոր նշաններով, աւնեւորով
արտոյ յեղաշրջւած մը, սրուն էր յաջորդէ նշան-
ներու սրտակի հանգարտութիւն, ուրիշներ երկա-
րաւեւ (քրոնիկ) են, այսինքն յամբ և ընդար-
մացած էր քաւեն, ստանց գործունեւթի հակու-
մի: Իսկ սուր յոգացաւթթիւն կրնան փոխուիլ եր-
կարաւեւի:

ԱԵԶԲՆԱԿԱՆ ՅՕԴԱՅԱԻ.—Ասիկա ժանտա-
տենդի (ֆելվր թիֆոյիտ), ծագկախաւ և քոյե-
րայի նման ինքնին վարակիչ հիւանդութիւն
մըն է: Տակաւին բարբաթին հատաւորուած չէ
զայն պատճառող մանկէն բնութիւնը, բայց
անեկրպայտէն մասնաւոր տեսակ մանրէ մըն է:
Այս յոգաւթթիւնի սուր յոգացաւթթիւնը, ինչ-
պէս ամէն վարակիչ հիւանդութիւն, էր միտի
բնգնաւոր անհանգստութիւնով և կ'ընկերա-
նայ ջերմի, երեւմն ներթաղանթային (թոք,
սիրտ և աւն) բարձրութիւններով: Ասոր յառ-
կանիչն է նոյն տաւն կամ յաջորդարար յար-
ձակիլ բաղաժաթիւ յոգաւթթիւններու վրայ, որոնք

յանկարծակի տաք, զաւոտ և ուռած են Սյո յօգացաւը կը տեսէ օրեր, շաբաթներ, կամ նոյնիսկ ամիսներ, միշտ կը դիմէ պէտքի վերաբարձում և ենթակայ է կրկնումի: Կրնայ դիւրարոյժ բլլար, բայց իր ծանրութիւնը կը կայանայ ներթափանցելուն գործարաններուն վրայ իր արձադանդելուն: մէջ, Աւելի յաճախակի սիրտը զարնուած է, յօղացաւային սրտի ներքին թաղանթի բորբոքումը ամենահասարակ ծագումն է սրտի անրուժելի խանդարման (անբաւարարութիւն բացխիտումի): Գլուխին մէջ կրնայ պատճառել ուղեղային յօղացաւ, որ ընդհանրապէս մահացու է: Այս հիւանդութեան յատուկ դարմանն է մեծ չափով սախիւրաթ տը սուտ:

ԵՐԿՐԱՐԴԻԱԿԷՆ ՅՕԴԱՅԱԼԵՐԻ Այս հիւանդութեան կողքին կը հաշուուի երկրորդական սուր յօղացաւի մեծ թիւ մը, այսինքն ուրիշ հիւանդութիւններու հետեւանքով կամ թուաւորումով, որոնք ուրիշ բան չեն եթէ ոչ յօղաւորումներու բարդութիւնը: Այս յօղացաւը երկու տեսակ է, վարակիչ և թունաւորիչ: Առաջին տեսակը առաջ կու գայ ունէ վարակիչ հիւանդութեան մը մանրէներուն յօղաւորումի մէջ հաստատուելէն, այնպէս որ ժանտատենդ մը, շառատենդ մը (սքարլաթին), թանջ մը (տիֆէնթերի), խոլերականքները եւայլն կրնան յօղացաւ պատճառել:

Թունաւոր յօղացաւերուն պատճառն է կապարով, եօտով, սէրլեմներով, սնունդներով թունաւորումը: Նոյնիսկ կայ ինքնաթունաւորիչ յօղացաւ, երրորդ կզկզանքի արտահանումը ընակահանոն կերպով տեղի չունենար:

Այս երկրորդական յօղացաւերը սկզբնական յօղացաւերուն պէս ճշմարիտ հիւանդութիւններ չեն: Անոնք ինքնին առաջ չեն դար, այլ վարակումի կամ թունաւորումի արդիւնք են: Սախիւրաթ տը սուտը անոնց վրայ երբեք չ'աղդեր: Զանոնք պէտք է դարմանել նկատի ունենալով դիւրեմք յառաջացնող պատճառները, որոնք ինչպէս կ'երեւի բազմազան են:

ԵՐԿՐԱՐԱՏԵՒ (քօսիկ) յօղացաւութիւնը կրնայ առաջ դալ սուր վարակիչ կամ թունաւոր յօղացաւերէ, որոնք փոխակերպուած են տեսական խանդարումի կամ առանց ընդդիմութեան երկարատեւ են և ենթակայ յօղաւորումին: Քանի որ անոնք յաճախ հետեւանք են զէչ սննդառութեան մը, և զանոնք սրտչիւղ համար չափազանց ճոխ սննդառութենէ յառաջացուած յօղակաթուածի փխարային (յօղաւորութիւններուն վրայ յառաջ եկած թանձրացումներ) կոյտերէն՝ յաճախ զանոնք անուանած են «աղքատի յօղակաթուած»: Էսպէս անոնք դոյութիւն կ'ունենան յօղաւորումներու որոշակի թանձրացումին մէջ:

կան երկարատեւ պարզ յօդացաւ, նեար-
գային յօդացաւ և կռկռուեալ յօդացաւ:

ՊԱՐԶ ԵՐԿԱՐԱՍԵԼ ԵՐԿԱՐԱՍԵԼ յօդացաւ և, այս-
պէս բռնեք, մանասանդ ծոռնկերուն յօդաւ-
բումներուն տեսակ մը ժամգաւաւմը ճարձում-
ները դիւար և ցաւստեն մանասանդ քաւէն
արթնցած կամ նոյն գիրքին մէջ երկար հոն-
գիտէ մը վերջ և քանի մը ժարձութենէ յետոյ
նուազ զմեզակ են Յօդակապերը կը ճարձատեն
կամ կրնան տարածուիլ մէկ քանի շարժումնե-
րով: Ենթակային ընդհանուր առողջութիւնը
յաւ կ'ըլլայ, բայց յոգնութիւնը, ցուրտը կրնան
ցաւերը շատցնել և երբեմն տեղի պատճառեր:

ՆԵԱՐԿԱՅԻՆ ԵՐԿԱՐԱՍԵԼ յօդացաւ կը
յատկանշուի անտաւոր կեցուածքի, անդամա-
դասութեան, պճեղներու երկայնքին բրաութեան
երեւումով, ընդհանրապէս մատերու տակի և
քովերու կարծր ու ցաւոտ ճնշումով:

ԿՈՇԿԱՌՈՒՏ ԵՐԿԱՐԱՍԵԼ յօդացաւ
յայտնի կ'ըլլայ սակրային տրտաղութիւններով
և պճեղներու կծկումով, ըզնտնրալիս ձեռքի և
ոտքի, երբեմն ամենամեծ յօդաւորումներու մէջ,
բայց հազաւագիւտօրէն գիտաի և ուսի մէջ:
Ինչ որ շարժումը կը խափանէ և յօդակապերը
անշարժութեան կը դառնալարտէ, հախարհնե-
րուն նման նեարգային հիւստեածքը չէ, այլ
տկարն է որ բուսած և աճած է: Մատները կը

ծածկուին կոշկոռներով և ոտքերը կոշտերով:
Մասնի ոսնութիւնը (սաստիկ նիհարութիւն)
կ'այլափոխէ անդամները, ի մասնաւորի ձեռքերը
կը կուզանան և մատները կը կծկուին տեւե ճի-
րաններով: Արմուկներն ու ծունկերը կը կու-
զանան և աղեղնակերպ կը մնան, ողնայարական
սիւնն անգամ անտաւոր կորարեկում մը կ'առնէ:

Ամէն երկարատեւ յօդացաւ ցաւոտ է և
ենթակայ սաստիկ վերադարձի, որուն կը հե-
տեւի կարկամութիւն, մասնային ոսնութիւն և
ծիւրումի յաւելում: Հիւանդները նոյնպէս կ'են-
թարկուին սրտայուզումի և միանունքի կծկու-
միս եղունդներն անգամ կ'այլափոխուին,
սննդաւորումէ կը գրկուին կամ երբեմն կը
թափին:

Ջլխտաւորութիւնը և տխրութիւնը կ'ընկ-
նեն դժբախտ յօդացաւորները որոնք եթէ առ-
նուազն հասած են կոշկոռուտ վիճակին, անրու-
ժելի են Մարձումը (մասսժ). հանքայրային
բուժումները կրնան օգտակար ըլլալ՝ երբ հի-
ւանդութիւնը շատ յառաջացած չէ:

Մարդուն համար անհրաժեշտ սնունդի
քանակը ընդհանրապէս շատ քիչ է բաղդատ-
մամբ մեր կերածին: Շատ ու տեղով շատ սնունդ
չենք ստանար, ընդհակառակը մեր մարսողա-
կան դործարանները կը յոգնեցնենք ու կը
ծանրարեռնենք:

Վեներական հիւանդութիւնները մասնաւորաբար առաջ կու գան ծննդամիջական գործարաններուն վրայ և կը վարակեն հաւասարապէս կիներն ու այրերը:

Բոլոր վեներական հիւանդութիւնները փոխանցիկ են և ընդհանրապէս սեռային մերձեցումներու ճամբով է որ անոնք կը վարակին: Հին ատեններէ ի վեր այս հիւանդութիւնները Վենիւս (Աստղիկ) չաստուածուհիին անունով մկրտած են: Վենիւս սիրոյ չաստուածուհին է և այս հիւանդութիւններն ալ հետեւանք են տուփանքի:

Սակայն միշտ ալ ցոփակեացները և անուռակները չեն միայն որ կը վարակուին թերեւս անոնցմէ շատեր զգուշացումներով զերծ ալ կը մնան վարակումէ:

Շատ անգամ մէկ սեռական մերձեցումն իսկ պատճառ կը դառնայ վարակումի:

Պէտք է միշտ աչքի առջեւ ունենալ որ ապօրինի մերձեցումի ենթարկուող կիները՝ չստերու հետ արդէն չփռւմ ունեցած ըլլալով ընդհանրապէս վարակուած են:

Գալով հանրակիներուն, որքան ալ որ անոնք կանոնաւոր բժշկական քննութեան տակ գտնուին և անոնցմէ վեներական ախտերով

վարակուողներուն թոյլ չի տրուի իրենց արհեստը ի գործ դնել, բայց ոչ մէկ ապահովութիւն կարելի է ունենալ որ անոնք բժշկական քննութենէն յետոյ և ձեր մերձեցումէն առաջ չփռւմ ունեցած չեն վարակուած մարդու հետ ու այդ կերպով վարակելու ընդունակ դարձած չեն: Անոնք ընդհանրապէս միջոցներ ի գործ կը դնեն բժշկական քննութեան ատեն մաքուր դուրս գալու համար: Անոնցմէ աւելի վարակատուիները ամէն գիշեր պառկելէ առաջ լաւ կերպով կը հակաանխտն իրենց սեռային գործարանի ամբողջ կազմը ու այդ կերպով ցերեկին իրենց զանազաններէ ընդունած վեներական հիւանդութիւններու մանրէներու աւելին զերծ կը մնան, բայց նախքան այդ հակաանխտմը՝ կրնան փոխանցել հիւանդութիւնը:

Ապօրինի յարաբերութիւններու ատեն ոչ մէկ կնոջ պէտք է վստահի, ոչ մէկ այլ մարդու վրայ պէտք է վստահ ըլլար: Այն կինը որ իր մարմինը իր ամուսինէն տարբեր մէկու մը կը յանձնէ, կրնայ ուրիշին ալ յանձնած ըլլար: Այն այլը որ կնոջ մը մօտենալ կուզէ, ուրիշ կիներու ալ մօտեցած կրնայ ըլլար:

Հաւագոյնը ժուժկալ մնալն է:

Բայց քիչերն են որ իրենց զօրաւոր կամքով կրնան իշխել իրենց կիրքերուն ու կրնան ժուժկալ մնար:

Այն որ չի կրնար ժողովալ մնալ՝ պէտք է ձեռք առնել զգուշացումի միջոցներ, պէտք է ունենալ մերձեցումի ատեն այնպէս նկատէ որ վարակեալի մը հետ է որ գործ ունի:

Եւ զգուշացումի միջոցները դժուար ու մեծածախս չեն:

Առաջին նախզգուշացումի միջոցն է պահպանակի (որէ գէրգէթուառ) գործածութիւնը: Սակայն պէտք չէ միայն անոր ապաւինիլ, որովհետեւ միայն ծննդամիզական գործարաններով չէ որ փոխանցումը կը կատարուի: Համարուելէ պէտք է զգուշանալ, չրթուելի ձեղքուածները անմիջապէս հիւանդութեան մահաբէն ընդունելով կրնան արիւնի վարակումին պատճառ դառնալ:

Ամէն մերձեցումէ յետոյ պէտք է հակաանկեական յուծոյթով մը լաւ մը լուալ մարմինին բոլոր շփումի ենթակայ մասերը:

Հակաանկեական յուծոյթի համար բաւական է լիզը մը ջուրի մէջ հալեցնել 10—15 կրամ ասիտ պոփ, կամ սիւլֆատ տը զինկ, կամ ասէթատ տը բլոմպ, կամ բէռմանկտնաթ տը բոթաս եւալին:

Իսկ երբ արդէն վարակումը տեղի ունեցած է և նշանները յայտնուած, առանց յետաձգումի և անմիջապէս պէտք է դարմանումի սկսիլ: Անողուտ է ամօքնալը: Անողուտ է հիւանդութիւնը ծածկելը:

Վարակումի նշանները յայտնուածին պէս Յարը կը սկսիք դարմանուիլ՝ դարմանումը ազիպ և հիմնական կրկառ, ընդհակառակը հինգամ վիւներակած հիւանդութիւններու դարմանանումը դժուար է և երկար ժամանակի կտրու:

Ամօթայի հիւանդութիւն չլոյց ամօթը՝ չդարմանելն է:

Վիւներական հիւանդութիւններու դարմանումը անհրաժեշտ է, որովհետեւ տնոնք կեանքին կը ոգառնան, յետոյ ուրիշներ վարակելու քնոյթ ունին: Իսկ որ գլխաւորն է, ուղղակի տերնդագործումին վրայ վազդեն և շատ անգամ տխրոյթ ու հիւանդ երախաներու ծնունդ կու տան, կամ տերնդագործելու անկարող կը դարձնեն:

Ընկերային տեսակէտով ոճրագործ է անոր իր հիւանդութիւնը չի դարմանելու:

Վիւներական հիւանդութիւններու գլխաւորներն են ջերմամիզութիւնը և ֆրանկախոր:

ՋԵՐՄԱՄԻԶՈՒՄԻԻՆ

Ջերմամիզութիւնը կը ստացուի միայն սեռային յարաբերութեան միջոցաւ: Երբ վարակուած կնոջ մը հետ կը յարաբերուի, այս հիւանդութեան մանրէները մեզուկին գլուխը տեղ կը գրաւեն նախ, յետոյ կամաց կամաց ծակէն

ներս կը մտնեն և երթալով միգային խողովակին մէջ աւելի խորը կ'երթան:

Վարակումէն 3—4 օր յետոյ, երբ մանրէները մտած են արդէն միգուկին մէջ, միգուկը կը սկսի կսկծար, միգելու պահուն կը ցաւի, կ'այրէ և այս պատճառով ալ հիւանդութեան տուած են քերամմիգուկիւն անուէր:

Այս հիւանդութեան մանրէները կ'արձակեն թարսխային հիւթ մը, որ վարակումէն 3—4 օր յետոյ կը յայտնուի միգուկին ծակին բերանը կաթիլով մը: Այս թարսխի քանակը, չդարմանուելու պարագային, հետզհետէ կը շատնայ և հոսելով կ'ազոտտէ ճերմակեղէնները: Թարսխը կը պարուհակէ մեծ քանակութիւնով մանրէ, և ան է որ կը փոխանցէ հիւանդութիւնը:

Երբ մանրէները դեռ միայն միգուկի խողովակին մէջ են, դարմանումը դիւրին է և շատ ժամանակի չի կարօտիր: Դարմանումի համար ընդհանրապէս գործածուող դեղերն են բէռմանկանաթ տը բոթաս, սիւլֆամ տը դինկ, ասէթաթ տը բլոմպ, ասիտ պոսիր, սրտնց ամէնքն, ալ հարիւրին 1—2 համեմատութիւնով Զուրի մէջ դնելով միգուկին մէջ չոխնկա ընելու համար են:

Նախքան չոխնկա ընելը պէտք է դիտնալ թէ մանրէները մինչեւ ուր հասած են, ասոր

համար ալ միգած ըլլալէ գէթ ժամ մը յետոյ միգուկին ծայրէն 3—4 սանթիմէթր վարէն մատերով սեղմելով այդ մասին մէջ գտնուող թարսխը լաւ մը դուրս հանելու է՝ վարէն վերոսեղմած վիճակի մէջ չփելով միգուկը, յետոյ քանի մը սանթիմէթր վերէն նորէն սեղմելու է և թէ կրկին թարսխ դուրս եկաւ, կը նշանակէ որ սեղմուած տեղէն մանրէ կայ, ուստի քիչ մը աւելի վարէն կրկին սեղմելու է, մինչեւ որ այլեւս թարսխ դուրս չգայ, որ կը նշանակէ թէ մանրէները մինչեւ այդ սահմանը հասած չեն:

Երբ մանրէներու սահմանը այս կերպով կը ճշգուի, չոխնկա ըրած ատեն երկու մատերով լաւ կը սեղմուի մանրէ չգտնուած տեղէն ու այնպէս հականեխական հեղուկը ներս կը տրուի: Երբ այս զգուշացումը չկատարենք, չոխնկա ըրած միջոցնուս հաւանական է որ թարսխը աւելի վար քշուի և մանրէներուն յառաջ միգուկուն պատճառ դառնայ:

Այս հիւանդութենէն վարակուողը մինչեւ իր բուժուիլը պէտք է ենթարկուի խիստ սննդականոնի, բարձրակապէս պէտք է հրաժարի ալքոլի, թթու, լիզի ու դօրաւոր կերակուրի, գրգռիչ սնունդներէ, կաւաղոյն է գոհանալ մաժուկով ու կաթով: Զգուշանալու է առնանդամը գրգռելէ:

Զգարմանուելու պարագային մանրէները

կը տարածուին ամբողջ միդուկի երկայնքին, անկէ կ'անցնին միդափամփուշտը, ամորձինները և մինչև երիկամունքը և ամորձինները կ'ուռնին և սոսկալի կը ցաւին, միդուկը կ'ուռնի ու ծակը չափազանց կը նեղնայ՝ արգիլելով մէջը, միդելը կը դառնայ ահաւոր տանջանք մը, երբեմն ալ կը կորանցնէ միդուկին առածգկանութիւնը և հիւանդը չի կրնար բռնել իր մէջը:

Այս պայմաններու տակ միայն չափեկան անբաւական կը դառնայ ալիւս հիւանդութիւնը բուժելու, պէտք կ'ըլլան ներսէն աւնտելիք դեղեր եւս, որոնց գլխաւորն է սալոր, որ ընդհանրապէս կը տրուի պիքառագոնաթ տը սուտի հետ. նոյնպէս կը դործածուի իւսթիսորին Բայց այս դեղերը կ'աւնտելին միայն բժիշկին խորհուրդով: Հիւանդութիւնը այս աստիճանին հասած պարագային անհրաժեշտ է դարմանուիլ բժիշկի մը կողմէ:

Այս երկրորդ չիջանին եւս երբ հիւանդութիւնը չդարմանուի, մանրէները հոս ու հոն կը հաստատուին, միդուկին և ամորձիններուն բարձրագոյն կ'անցնի, բայց միդուկին ծայրը միշտ թարախի կաթիլը անպակաս կ'ըլլայ: Մանրէները զանազօրէն կը գործեն իրենց աւերը, մինչև սերնդագործական կարողութիւնը փճացնելով:

Չդարմանուած ջերմամիդութիւնը միշտ

փոխանցիկ է, եթէ նոյնիսկ մանրէները միդական խողովակի պատերուն խորերը հաստատուած ըլլալով միդուկին ծայրը թարախ ալ չերեւի, կրկին մանրէները կը փոխանցուին անոր սրուն հետ հիւանդ եղողը կը զուգաւորուի:

Երբ կին մը այս ախտով վարակուի, անոր ալ ամբողջ միդական խողովակին և արգանդին մէջ կը տարածուին մանրէները և ան եւս կ'ուռնենայ սերմնահոսութիւն, ան ալ կ'ուռնենայ սոսկալի խիթեր և չդարմանուելու պարագային անկարողութեան կը մատնուին իր սերնդագործական զործարանները և չի կրնար զաւակ ունենար:

Ջերմամիդութիւնով վարակեալ մը եթէ զաւակ ալ ունենայ, ան թերակազմ կ'ըլլայ ընդհանրապէս, չատերուն ալ աչքը կոյր կ'ըլլայ:

Ջերմամիդութեան մանրէն կը վնասէ աչքին ու նոյնիսկ կը կուրցնէ, ասոր համար ալ վարակեալ մը չատ մեծ զգուշութիւն պէտք է ընէ, ամէն անգամ որ միդուկը բռնէ, պէտք է ձեռքերը հակահիստէ կամ ժճառով լաւ լուայ: Վարակեալ մը դարմանուելէ յետոյ որպէսզի կարենայ վստահ ըլլալ որ կատարելապէս բուժուած է, պէտք է իր մէջը քննել տայ բժիշկին:

ՅՐԱՆԿԱԽՏ

Յրանկախոր (սիֆիլիս) հին ատեններէ ի վեր դոյութիւն ունեցող աւերիչ հիւանդութիւն

մըն է, բայց ռժշկութիւնը հինգ դար առաջ միայն կրցաւ սեռամեղսութեւ պայն բազմակողմանի կորստի:

Մինչև և այս դարու սկիզբները բուժումի համար կը դորժածուէր զանազան ձեւերով անդիկը, որ թէև հիւանդութեան արագ յառաջացումը կ'արդիւնէր, բայց արմատապէս կարող չէր բուժեր:

Փերման բժիշկ էրլէի երկար փորձերէ յետոյ գտաւ. նէօսալվարսանը (606 կամ 914), որ կը ներարկուէ ուղղակի երակին մէջ: Այս դեղը ներկայիս մեծագոյն դերը կը կատարէ այս հիւանդութեան բուժման մէջ:

Նէօսալվարսանի հետ այժմ փոխնիփոխ կը ներարկուին անդիկ (երակին մէջ) և պիտամութ (միսննեքուն մէջ): Այս վերջին մետաղները նէօսալվարսանին հետ մեծ քաղց կու տան մանրէներուն:

Սակայն հակառակ շատ մը բժիշկներու կատարած բազմաթիւ ու երկարաշունչ փորձերուն, ցարդ գտնուած չէ այնպիսի դեղ մը կամ դարման մը, որ այս խիստ վտանգաւոր հիւանդութիւնը կարճ ժամանակի մէջ կարենար արմատապէս բուժել, կամ այնպիսի պատուաստի չիճուէ մը, որով պատուաստուողը վարակումէ զերծ ըլլար:

Յրանկախոր կը փոխանցուի թէ ուղղակի

միջոցով, այսինքն ուղղակի չիման մէջ գտնուելով ֆրանկախտաւորի մը հետ, և թէ անուղղակի՝ ֆրանկախտաւորի մը մէկ բաց վէրքին կամ արեան դպած առարկայ մը զօրժածելով առանց հականկիտումի: Սակայն օղը չի փոխանցեր այս հիւանդութիւնը, ոչ ալ ֆրանկախտաւորի մը արտաշնչած օղը շնչող մը կը վարակուի:

Իր մարմինին վրայ նոյնիսկ ամենաանըշան վէրք մը իսկ չունեցողը զերծ կը մնայ վարակումէ, որովհետեւ այս չարաշուք մանրէները արեան խառնուելով միայն կը վարակեն: Շատ անգամ ձեռք թոթուելը կամ համբուրուելը պատճառ կը դառնան վարակումի:

Երբ ֆրանկախտաւոր մը դարմանումի ենթակայ է, մանրէները իր արեան շրջանէն կամ մարմինին արտաքին մասերէն կ'անյայտանան և հետեւաբար վարակիչ ըլլալէ կը դադրին: Բայց երբ արմատապէս կատարուած չէ բուժումը, իր մարմինին մէջ ուժաթափած եղած կամ քանի մը տեղեր ամփոփուած մանրէները ժամանակ մը յետոյ կրկին կը զօրանան, կը բազմանան արեան մէջ ու մարմինին մակերեսին մէկ տեղէն կը պոռթկան:

Յաճախ կը պատահի որ ժամանակ մը դարմանումի ենթարկուողի մը մէջ ֆրանկախտի մանրէները երկար ատեն իրենց գոյութիւնը

յայտնի չեն ըներ՝ այն պատրանքը տալով հիւանդին որ լուսացած է, երեմն ալ մարդ անգիտակից կ'ըլլայ իր վարակումին, որովհետեւ կրնայ պատահիլ որ մանրէները սկզբնական շրջանին շատ դանդաղ կերպով կատարեն իրենց քանդումի գործը:

Ներկայիս ախտաճանաչման համար ի գործ կը դրուի արեան քննութիւնը: Փառորդ դաք առաջ րժիշկ վասերման հնարեց մէթոդ մը՝ այս հիւանդութեան ախտաճանաչման համար: Մարդուն կրակներէն առնուած արիւնը քիչ աւելնէն ինքնին կը բաժնուի երկու մասի. կարմիր դնդիկներու և դեղնագոյն չիճուկի մը: Կարմիր դնդիկները տակը կը մնան, իսկ չիճուկը կը հաւաքուի նրեւը: Կասկածելի մարդուն երակէն քիչ մը արիւն առնելով օր մը կը թողուի, յետոյ չիճուկը առնելով կը խառնուի ոչխարի արեան հետ, ֆրանկախտի մանրէ չարորոշանալոց արեան չիճուկը կը լուծէ ոչխարի արեան գընդիկները, իսկ վարակեալարիւնը չիկրնար լուծել: Գնդիկները լուծող արեան ժխտական (—) կ'ըսուի, իսկ չկողող լուծողին՝ դրական (+), ուրեմն ժխտական ցոյց տուող արիւնը մաքուր է, իսկ դրական ցոյց տուողը՝ վարակեալ:

Բայց այս արեան քննութիւնը բացարձակ չէ. դրականը անշուշտ բացարձակ է, այն արիւնը որ դրական ցոյց կու տայ, աներկբայօրէն

վարակեալ է, իսկ ժխտական ցոյց տուած պարագային կարելի չէ բոլորովին վստահ ըլլայ արեան մաքրութեան:

Երբ մասնակի դարմանումի հետեւանքով, կամ նոյնիսկ ինքնարեւարար արեան մէջ գրտնուող մանրէները կ'օչնչանան կամ գործունէութենէ կը դադրեն, բնականաբար արեան քննութեան ատեն ան ժխտական ցոյց պիտի տայ, թէեւ մանրէները հաստատուած ըլլան գործարաններուն մէջ:

Շատեր վստահելով միայն արեան քննութեան՝ թիւրիմացութեան զոհ դացած և զժրախտութեան ենթարկուած են անհոգ գտնուելով և չդարմանուելով:

Ախտաճանաչման տարրեր միջոց մըն ալ կայ, այն է կասկածելիին ողնայարի սիւնի մէջէն առնել մաս մը ողնուղեղ և դայն քննութեան ենթարկել, այս միջոցը կը գործադրուի հին ֆրանկախտաւորներու կամ ժառանգական ֆրանկախտաւորներու և բոլորին համար ձեւընտու չէ:

Ֆրանկախտով նոր վարակուողի արիւնը քննութեան ատեն դրական ցոյց չի տար, պէտք է կասկածելի վիճակէն 20—25 օր յետոյ քննութեան ենթարկել արիւնը:

Շատ չհինցած ֆրանկախտաւորի մը արիւնը միայն վարակուած կ'ըլլայ, իսկ գործարան-

ները ոչ, որով երբ անոր ողնուղեղը քննուի՝ դրական ցոյց չի տալ:

Երկու տեսակ ֆրանկախտաւորներ կան, վարակուած ֆրանկախտաւոր և ժառանգական ֆրանկախտը ունի չորս գլխաւոր շրջաններ:

Երբ ֆրանկախտաւորի մը հետզուգաւորուելով սեռային գործարաններուն վրայ գտնուած մէկ փոքրիկ վէրքէն ֆրանխտաւոր մանրէները մեր արեան մէջ կ'անցնին, երբ մեր շրթունքը քիչ մը ճեղքատած վիճակի մէջ ֆրանկախտաւոր մը կը համըռեանք, կամ ֆրանկախտաւորի մը գործածած սեղանի սպասները մեր բերանը կը տանինք՝ մանրէները այդ ճեղքերէն կամ լիզուի զնդիկներէն կ'անցնեն մեր արեան մէջ, վերջապէս երբ մեր մարմինն որ և է մէկ ճեղքըրտած կամ վէրք կեցած տեղին հետ չփման մէջ կը գտնուի ֆրանկախտաւոր մը, կամ ֆրանկախտի մանրէներ ունեցող առարկայ մը, այդ վայրէն մանրէները կ'անցնին մեր արեան մէջ:

18—20 օրէն այն վայրը ուրկէ մանրէն անցած է արիւնին, կը գոյանայ վէրք մը, որ չարկեղ (չանքուր) կ'ըսուի: Այս վէրքը յաճախ աննշան երեւոյթ մը ունի, կ'ըլլայ կարծր և լայն արմատով, երեսը կտրմիր կ'ըլլայ, ան երբեք չի ցաւիր: Քանի մը օր յետոյ բերանը կը բացուի, քանի որ մանրէն մարմինը կրծելով

թարախ կ'արտադրէ, որ դուրս ելլելու ճամբայ կը շինէ իրեն, վէրքին երեսը այս անգամ կ'ըլլայ կարմիր ու ճերմակ՝ իրար խառնուած: Եթէ այս վիճակին մէջ վէրքը լաւ մը մաքրելով ուշադիր դիտենք՝ հազիւ տեսնելի ծովափներ պիտի տեսնենք: Վէրքին յատակը կրկին կ'ըլլայ կարծր:

Ասիկա հիւանդութեան առաջին շրջանն է:

Այս վէրքերը ժամանակ մը յետոյ ինքնին կը գոցուին: Ծառեր իբր թէ այս վէրքերը դարմանելու համար կը գործածեն հոտոֆորմի կաճ տէրմաթօլի փոշի, թերեւս անոնք վէրքին աւելի շուտ գոցուելուն օգնեն, բայց ոչ մէկ սոց-դեցութիւն ունին հիւանդութեան վրայ, որովհետեւ արիւնն է վարակուած և վէրքին վրայ ցանուած այս փոշիները ոչ մէկ կերպով կրնան արիւնին վրայ ազդել ու անոր մէջ գտնուող մանրէները ոչնչացնել, որոշ է ուրեմն որ դարմանումը պէտք է ըլլայ ազդելով արեան վրայ, այսինքն ներարկումներով:

Այս առաջին շրջանին իսկ երբ կը դիմուի բժիշկին և կ'ենթարկուի դարմանումի, կարելի կ'ըլլայ կարճ ժամանակի մէջ բուժել, քանի որ դեր ընդհանուր վարակումը տեղի չէ ունեցած:

Ֆրանկախտը այս առաջին շրջանին փոխանցիկ է միայն չարկեղի մատով, որուն զգած ճերմակեղէնները կրնան փոխանցել:

Չորս հինգ շաբաթ յետոյ հիւանդութիւնը յառաջ կ'երթայ, այս անգամ մանրէները կը տարածուին ամբողջ մարմինին մէջ, մորթին վրայ երեւան կու գան վարդազօյն կէտեր գնդասկզի գլուխի կամ մինչեւ ոտայի մեծութիւնով, որոնք ցաւ չունին և միայն կը կեռան, ասոնցմէ ոմանք կը կրտսուին ու միւս կողմէ նորեր կը կազմուին, ասոնք դող վերքեր են, որոնց մէջ մանրէները շինած են իրենց բոյնը:

Այս հիւանդութեան երկրորդ շրջանն է: Այս անգամ մանրէները վարակեալը կը հարուածեն ներսէն ու դուրսէն Հիւանդին արմուկներուն ու ծոծրակին ներսի կողմի աւշային կծիկները կ'ուռենան, կը պատճառեն անտանելի զլխու ցաւ՝ մտնաւանդ իլիկուները և գիւշերները, որուն չ'օգնիր ոչ անթիրիբներ և ոչ ասրիբներ, դէմքի գոյնը կ'աւրուի և գոց պղնձագոյն կը դառնայ, կը մատնուի միշտ մեղամախճստ և ուժաթափ դրութեան, քունը անկանոն և անհանգիստ կը դառնայ, երբեմն յետոյ խոցելով դաշուկ յառաջ կը բերէ, երբեմն ալ կ'աղղէ ջգային դրութեան վրայ ու պատճառ կը դառնայ մարմինին որ և է մէկ մասին անգամայուծութեան:

Երկրորդ շրջանին ֆրանկախոր ընդհանրապէս կիներու արգանդը կը հարուածէ, այն-

պէս որ յղի եղածին պարագային շատ անգամ կը վիժեցնէ կամ ծնելու միջոցին կը մեռցնէ և եթէ երախան ողջ ալ ծնի՝ այլանդակ և պակասաւոր կ'ըլլայ: Կիներու ամսական արիւնահոսութիւնը երկրորդ շրջանին որոշ չափով կը թեթեւցնէ ֆրանկախոր աւերը, բայց ասոնց մօտ ալ ուշ կամ կանուխ նոյն աւերը կը դործէ:

Այս շրջանին ֆրանկախոր կը վարակէ նաև լորցունքով, համարայով և սեղանի սպասներով, որովհետև բերնին մէջ ալ քերծուածներ յառաջ կու գան, որոնց պարունակած մանրէները կը տարածուին բերանին ու չրթուքին հետ չփուռոյ մարմիններուն ու առարկաներուն վրայ, նոյնիսկ վարակիչ է արդու զարդի ձերմակեղէններով:

Երբ ֆրանկախաւոր մը առաջին շրջանին արդէն սկսած է կանոնաւոր դարմանումի ու կը շարունակէ դարմանուիլ, այս երկրորդ շրջանի աւերներէն զերծ կը մնայ, խակ երբ դադրեցուցած է դարմանումը, որքան որ իր մարմինի մէջ գտնուող մանրէները տկարացած կ'ըլլան, բայց ուշ կամ կանուխ կրկին ասոնք զօրանալով վարակեալը կ'ենթարկեն երկրորդ շրջանի աւերներուն:

Երկրորդ շրջանը կը տևէ 2—3 տարի, յետոյ ժամանակի մը համար այս արկածները կ'անհետին, թէև մանրէները իրենց աւերը կը շարունակեն գաղտնի:

Երբ Ֆրանկախոսով վարակեալ մը չգարման ուի, 3—4 տարի յետոյ հիւանդութիւնը կը մտնէ իր երրորդ չրջանը, իսկ մասամբ դարմանուողներուն երրորդ չրջանը կը սկսի 10—20 տարի, երբեմն նոյնիսկ 40 տարի յետոյ:

Երրորդ չրջանին մէջ մանրէները ամէն կողմ տարածուած չեն, այլ որոշ տեղեր համախմբուած կը գործեն իրենց տեղերը: Նախընտրելով առաւելապէս ներքին կամ արտաքին այն մասերը՝ որոնք արդէն տկար կամ հիւանդ են, թոքախտաւորները, չաքարախտաւորները և ներքին կամ արտաքին բորբոքումներու ենթակայ եղողները այս չրջանին սաստիկ կը հարուածուին, նոյնպէս ալքօլամոլները և անհանոն կեանք վարողները:

Երրորդ չրջանին մէջ մարմինին այս ու այն կողմերը կը կազմուին պարզ կամ խէժաւոր ուռեր, որոնք ցաւ չեն ունենար:

Պարզ ուռերը կարծր և տափակ կ'ըլլան, իրենց վրայ ունենալով բաղմաթիւ գնդիկներ, որոնց վրայ կը կազմուին կարծր կոշկոռներ, որոնք միշտ կը քերուելաին, ամփոնք շարունակ կը թարախոտին այս ուռերը: Եթէ վէրքին վրայի կոշկոռը հանենք՝ միւս օրը կը տեսնենք որ նորը կազմուած է: Կամայ կամայ այս վէրքերը կը տարածուին զանազան ուղղութիւնով: Երբ այս վէրքերը անյայտանան ալ, իրենց տեղը կը մնայ բծաւոր:

Խէժաւոր ուռերը կը կազմուին մորթին տակը կամ միաննեւրուն մէջ, կ'ըլլան մինչեւ հաւկիթի մեծութիւնով: Անոնց կազմութենէն քանի մը չարաթ յետոյ անոնց արձակած թարախը հոսելու համար ճամբայ կը բանայ, մորթին երեսը պայտի նման ծակ մը կը բացուի, ուրիշ դուրս կը պոռթկալդեղին կամ բաց կարմիր խէժի նման թարախը: Խէժաւոր ուռերը հականեխական զեղերով չեն բուժուիր, որքան ալ մաքրենք ու հականեխենք՝ յաջորդ օրը կրկին թարախը կը դոյանայ առատօրէն: Ժամանակ մը յետոյ թարախը հոսումէ ինքնին կը դադրի, իր ճամբան կը մնայ խոր բացուածք մը, որ երբեմն երթալով այս ու այն կողմ՝ կ'ընդարձակուի՝ փոփոկներ յառաջ բերելով: Երբ հիւանդը այս միջոցին սկսի դարմանուիլ՝ վէրքերը կը գոցուին, բայց անոնց տեղերը անջնջելի կը մնան:

Յաճախ այս ուռերը ստորին անդամներուն վրայ է որ կը կազմուին: Բիթին վրայ յառաջ եկած ատեն անոնք քիթին միջուկը կը փակցնեն ու քիթը կ'այլանգակեն, կարեւոր ստորներուն, ամորձիղին, արդանդին, և ներքին դարձարաններուն մէջ յառաջ եկած պարագային կը պատճառեն ծանր հիւանդութիւններ և անդամալուծութիւն, ուղեղին մէջ յառաջ եկած ատեն կը ընացնեն մէկ կամ միւս զգայարանքը, ապ-
Մ. Ա.

չութիւն կը պատճառեն և երբեմն ալ կը յիմա-
քացնեն ենթակաւն:

Երբորդ չըջանին յաճախակի յօռած կու-
ղան նաեւ երկրորդ չըջանի տխտանչանները:

Երբորդ չըջանի աւերներէն յետոյ մանրէ-
ները ըստ երեւոյթին բոլորովին կ'անհետանան,
ոչ մէկ տրտաքին նշան կը մնայ, վէքքերը կը
դոցուին ու կը սկսի չորրորդ չըջանը:

Չորրորդ չըջանին մանրէները կը քաշ-
ուին ուղեղը և ողնայարի: անոնք այս անգամ
դանդաղ կը գործեն, բայց անոնց վտանգը ա-
հաւոր է: Դանդաղորէն ողնայարի ուժը կը ջլա-
տեն ու ասոր հետեւանքով մէջքը կը ծխւի,
քաղուկներն ու սրունքները ուժասպառ վիճակի
կը մատնուին: մարմինին բոլոր մասերը հետ-
զհետ իրենց ուժին հետ զգայնութիւնն ալ կը
կորսնցնեն և կու գայ ժամանակ մը, որ հիւանդը
այլեւս անկարող կ'ըլլայ քարկու: ան խօսելու,
մտածելու ու տեսնելու ատեն մեծ դժուարու-
թիւն կը քաշէ: Այս չըջանին նոյնպէս կը պա-
տահին մարմինին դանդաղան մասերուն վրայ
սաստիկ ցաւեր: Վերջապէս յաճախ հիւանդը
կ'ենթարկուի ընդհանուր անդամալուծութեան
և իր ջղային դրութիւնը բոլորովին կը խան-
դարուի:

Մասամբ միայն դարմանուած ֆրանկախ-
տաւորները յաճախ երկրորդ և երրորդ չըջան-

նորաւ աւերներուն չեն ենթարկուիր, սակայն
ուղեղին և ողնայարին մէջ տեղաւորուած
մանրէները երկար ատեն երեւոյթապէս անգործ
մնալէ յետոյ կ'անցնին չորրորդ չըջանի գործու-
նէութեան: Այս չըջանին այլեւս արեան մէջ
կատարուած ներարկութեանն ալ դիմի՝ օգուտ
մը չեն բերել:

Փրանկախտը ժառանգական ալ է, այնպէս
որ այս հիւանդութեան մանրէները չեն բաւա-
րանաւոր միայն ենթակաւն հարուանքով, այլ
կը հարուածեն նաեւ անոր սեղանը:

Մանրէները կը թափանցեն կնոյ ուղմը ու
այս ստղմի արդիւնաբերութիւնը կամ կը վիժի,
կամ մեղած վիճակի մէջ կը ծնի, կամ ծնելէ
յետոյ շատ քիչ կ'ապրի, կամ կ'ըլլայ պակասա-
ւոր: Փրանկախտաւորներու զաւակներէն շատե-
ղուն ողնայարի ոսկորը ծածկ կ'ըլլայ և կը ծնին
սաղատաւոր, ոմանց գլուխը այլանդակորէն մեծ
կ'ըլլայ, ոմանք լուսնոտ կ'ըլլան, ուրիշներ ա-
պուշ և ալլին:

Շատ անգամ ալ ֆրանկախտաւորները
կ'ուռննան բարեկարգ ու առողջ երեխաներ,
բայց անոնք կ'ըլլան ֆրանկախտաւոր: Թէեւ
հիւանդութիւնը անոնց կազմին մէջ շատ մեծ
աւեր չի գործել, որովհետեւ սերունդէ սերունդ
մանրէները կը կորսնցնեն իրենց ուժը և 3—4
սերունդ յետոյ այլեւս անոնք կը դադրին գոր-
ծունէութենէ:

Լաւ է որ ֆրանկախառնոր մը առնուազն
երեք տարի կանոնաւոր դարմանումի ենթար-
կուելէ յետոյ միայն ամուսնանայ:

ԿՈՇ Տ=ԲԼԹ ԵՆ=ԿԱՆ ԿՐՈՒԿ (նասըր)

Կոշաը ստքի մատներուն վերնամաշկին
շուրջանակի թանձրացումն է, որ յառաջ կու
գայ շատ նեղ կոշիկներու չփումէն:

Կոշաը իր կեղրոնը կ'առնենայ պզտիկ կարծր
կուրիդ մը որ խրուած կ'ըլլայ մորթին մէջ և
երբեմն կը բորբոքի. այս կորիզը կոշտին արմատն
է, կը թափանցէ մինչև ներքնամաշկին մա-
կերեսը, ուր կը փորէ պզտիկ կճեպ մը, այս
բեւեռն է որ կը պատուէ մորթին զգայուն
պզտիկ բշտիկները, զանոնք կը վիրաւորէ ու կը
խանդարէ՝ յաճախ պատճառելով սաստիկ ցաւ:
Վերնամաշկային այս բեւեռի կէտին բոխորա-
քը՝ բշտիկները ընդունակ են շատ սնունդ
ստանալու և արիւնախոռոմի, հոն սեւերակ-
ները ընդլայնուած են և ջիգերը ընդհանուրուած
պզտիկ մանրադիտային ալուսեղներով:

Կոշաը դարմանելու համար պէտք է զայն
մեկուտացնել քառուռէ շրջանակի մէջ առնե-
լով ու այս կերպով կոշիկին հետ չփումէ ար-
դիւնելով, իսկ եթէ մատներուն մէջտեղն է, պէտք
է կակուզ ու բարակ կտաւի մը վրայ ցանել

Յօթիտ տը դինկ, թանին կամ պաղլեղ (չապ) ու
դնել մատներուն մէջտեղ, կակուզցնել այլքով և
սեւ օժառով (սալօն նուառ=արտադրող) չին-
ուած քսելիքով: Կոշտ առնեցող ստքը դնել ջուրի
մէջ և կակուզնայէ յետոյ քերել, քտան կրամ քոլ-
լտախոն, 10ական կրամ ասիտ սալիսիլիք և լաք-
թիք իրար խառնելով դնել կոշտին վրայ և 8
օր յետոյ ստքը տաք ջուրի մէջ դնելով հանել
թէ դեղը ու թէ կոշտը: Մէկ մէկ կրամ ասիտ
սալիսիլիք և այլօր, երկուքուկէս կրամ եթեր,
5 կրամ քոլլոտին իրար խառնելով փոքր վըր-
ձինով մը քանիցս քսել կոշտին վրայ իւրա-
քանչիւր երկու օրը անգամ մը, տասը օր յետոյ
ստքը տաք ջուրի մէջ դնել ու կոշտը կակուզ-
ցնելէ յետոյ մատով հանել անոր արմատը, Հագ-
նիլ կակուզ երեսով, քառակուսի քիթով ու
ստքը լաւ գրկած կոշիկ:

Երբ կոշտին արմատը խոր է, ստանալոյժ-
ները միայն իրենց գործիքներով կրնան ամ-
բողջովին արմատախիլ ընել:

Վտանգաւոր է կոշտը դանակով կամ մըկ-
բատով կտրելը:



Շնչահեղձութիւնը շնչառութեան դժուարութիւնը կամ դադարումն է, որ յառաջ կուգայ մեքենական արգելքով (ջուրի մէջ ընկող մեկով, խեղդուելով, կուրծքի ճնշումով, կոկորդի կծկումով) կամ շնչելու օդի անբաւականութիւնով: Շնչահեղձութիւն անունը կու տան բոլոր այն վիճակներուն որոնց մէջ արիւնի թթուածնաւորումը խափանուած է: Կայ նաեւ թունաւորեալ շնչահեղձութիւն, որուն մէջ շնչառութեան դժուարութիւնը կը կնճառտի թոյնի մը ազդեցութիւնով (բնածուխի թթուուկ, լուսաւորութեան կաղ և այլն):

Շնչահեղձին երեսը մանիշակազօյն կ'ըլլայ: Կ'ուռի, աչքերը դուրս կ'իյնան, ընկալը կը բացուի, քիթի բլթակները կը չարժեքտին, կը սրանելի, ջրածգական շարժումներ կը կատարէ, առանց իր կամքին կը միգէ ու կը քաքնէ, գիտակցութիւնը կը կորսնցնէ:

Շնչահեղձը դարմանելու համար հնար եղածին չափ շուտ և ի հարկին շատ երկարատեւ խնամք պէտք է տանիլ (շատ ժամեր խնամքի առի պահուած անյուսալի շնչահեղձներ շատ անգամ փրկուած են): Ինչ ալ ըլլայ պատճառը, պէտք է հազուատները թուլցնել, չփումներով, զարներով ու թսթուելով ի հարկին արհեստա-

կան շնչառութիւնով շնչառութիւնը վերհաստատել, լեզուն չափելով քաշելը մեծ դեր կը խաղար: Եթէ հնարաւորութիւն կայ թթուածնի ներաշնչումը՝ զանց չընելու երբ հիւանդը գիտակցութեան եկած է, պառկեցնել լաւ օդաւորուած սենեակ մը տաք անկողինի մէջ, գլուխը բարձրացուած, տալ փոքր զգալով շաքարօղի (կրօկ) և սուրճ, և ուշադիր հսկել շնչառութեան, որովհետեւ կրնայ կրկին շնչահեղձ ըլլալ: Անութիւններուն, զխտերուն և սրունքներուն մէջ մանանիխի խտրան (սինարիսմ=հարտալ եազը) դնել:

Երբ շնչահեղձութիւնը ապականած օդէ յառաջ եկած է, հիւանդը բաց օդի մէջ դնել՝ գլուխը բարձր, չոր չփումներ ընել, պաղ ջուր սրկել, թոքերի Արհեստական շնչառութիւն և թթուածնի ներաշնչում: Նախքան շնչառութեան տեսիլը հիւանդին ոչ մէկ բան խմցնել Պէտք է մեծ համբերութիւնով խնամել:

Երբ ջուրի մէջ շնչահեղձ եղած է, անմիջապէս հագուստները հանել կամ կտրել, հիւանդը կռնակի վրայ պառկեցնել՝ գլուխը թեթեւակի աջ դարձուցած, մաքրել ընկալի աղտոտութիւնները և աւազները, արհեստական շնչառութեան ենթարկել և լեզուն չարժեքով քաշել, ի հարկին պէտք է ժամէն աւելի խնամել: Երբ հիւանդին խելքը գլուխը կու գայ և

կը թուի թէ դժուարութիւնով կը շնչէ, փսխել տալ մատը կոկորդը խաթելով, որպէսզի ներս դացած ջուրը դուրս ելլէ: Նախքան կատարեալ աղտառումը ոչ մէկ խմելիք տալ:

Երբեմն կը պատահի որ նորածինը շնչահեղձ կ'ըլլայ և երեւութապէս մեռած կը ծնի: Պէտք է կոկորդին բերանի ազոտութիւնները մաքրել, քիթը խտրեցնել փետուրով մը, յետոյքը ու կուրծքը թաց լաթով մը սւժով ձեռնել մանանիկով տաք յոգանք, պաղ ջուր սրսկել բերանէն պէտք է փչել և լեզուն չարժելով քաշել: Չաշաղանց համբերատար խնամքի առարկայ ընել հարկաւոր է:

Սաստիկ տաքը շատ անգամ պատճառ կ'ըլլայ ոմանց շնչահեղձութեան, ախպիսիները պէտք է զով տեղ պառկեցնել, ոտքը զընել գաղջ ջուրի մէջ, արիւն առնել ծոցով, նշտրակով կամ տղրուկով, տալ զովացուցիչ ըմպելի:

Ցուրտէն եւս շնչահեղձ եղողներ կը պատահին: Այս պարագային հիւանդը պէտք է զնել տաշտի կամ աւաղանի մը մէջ և վրան լեցնել 25 աստիճան (հարիւրաստանայ) տաքութիւնով ջուր: Մարմինը տաքնալէն ու իր բնական կակղութիւնը ստանալէն յետոյ շփել զրդոխ նիւթերով: Օգտակար է, ուշաբերելէն յետոյ տալ արգանակ կամ գինի:

Ս Պ Ի Տ Ա Մ Ի Ջ Ո Ի Թ Ի Ի Ն (albuminurie)

Սպիտամիզութիւնը մէզին մէջ բնասպիտի ներկայութիւնն է, ինչ որ ալ ըլլայ պատճառը կամ բնութիւնը:

Սպիտամիզութիւնը հիւանդութիւն մը չէ, ալ զանազան ախտաւոր վիճակներու ախտանիշ մը:

Բնասպիտաւոր մէզը սովորաբար փրփրալից է, երբ տաքցնելով վրան քանի մը կաթիլ բորակական թթու (ասիտ աղօթիք = քէլապ) լեցնենք՝ առատօրէն կը պղտորի: Երբ մէզը թաւախ կամ արիւն պարունակէ՝ նոյն արդիւնքը կու տայ տաքցուելով, հետեւաբար չփոթելու չէ: Սպիտամիզութիւնը ի յայտ կու գայ երկկամնատապի առնել, կամ երկկամունքի բորբոքման պարագային, յղութեան առնել, սրտի և լեարդի հիւանդութիւններու մէջ, տենդոտ և վարակեալ վիճակներու մէջ, կարգ մը թունաւորումներու առնել, ջերմի պարագային:

Սպիտամիզութեան նշաններն են, դէմքի տեղումնութիւն, մասնակի կամ ընդհանուր ուռեցք, տեսողութեան դարձուղում և ակամայ մկաններու դնջում:

Սպիտամիզութիւնը կը դարձանուի սննդականօնով (բէժիւմ = փէհրիլ): Ուստի կաթնեղէն, կիրակուրը պատրաստել առանց աղի:

Շաքարամիդութիւնը մէկին մէջ չաքարի
սաւատ ներկայութիւնն է: Որքան որ դեռ պատ-
ճառը որոշակի չէ ճշդուած, բայց զը վերագրուի
լեարդին և ստամոքսագեղձին անրաշարաք
պաշտօնակատարութեան:

Նշաններն են սաստիկ ծարաւ ու անօ-
թութիւն, սպիտազատ մարմին, դիւրաւ թափող
ակոտ, բնուորութեան յտճախակի փոփոխում,
մզմաւանջ եւ այլն:

Շաքարամիդութիւն ունեցողը պէտք է
ենթարկուի խիտ աննդականոնի, պէտք չէ ա-
լիւր պարուռակող աննդարար բաներ ուտէ:
Պէտք է մարդանք ընել, մորթը չփել, մարձեր
հաղնիլ Փլանէր խուսափիլ չղային դրուութիւնը
խռովել, կանսնաւոր ստլորութիւններ ունե-
նար:

Գէշ խնամուած չաքարամիդութիւն մը
կրնայ ծանր հեռեւանքներ ունենար:

ՎԵՐՋ



ՄԱՐԴՈՒՆ ՄԱՐՄԻՆԸ

Բնդհանուր կազմութիւնը	3
Մարսողական կազմածը	5
Որիւնը և իր չրջանառութիւնը	10
Կենդանական ջերմութիւն	16
Իւրացումն ու ապաւերացումն	18
Մեր ոսկորները	21
Շարժում	23
Ջղային դրութիւն	28
Ուղեղը	34
Ջղայարանքները	36
Ձայնը	44
Մարդուն բազկերակը	46
ՄԵՐ ԿԵՆՑԱՂԸ	
Արիւնի գոյացումը	47
Կերակուրը	48
Ինչպէ՞ս պէտք է ուտել	57
Հագուստներ	58
Աշխատանք և հանգիստ	59
Սեռային ժուժկալութիւնը	60
Հարիւր տարի տպրելու համար	63
Բոյսերը և մեր առողջութիւնը	66
Մնունդներու մարսողութեան տեւողութիւնը	72
Երկկամունքի հրաշալի աշխատանքը	77

Լեարդը մարմինին ամենամեծ դործարանը	77
Ինչպէ՞ս ակռաները կը ծնին կ'աղբին ու կը մեռնին	81
Ուղեղը	87
Մագելու տասնարանեան	94
Ինչո՞ւ և ինչպէ՞ս պէտք է քնանալ	96
Ինչո՞ւ պէտք է լուծել	103
Բժշկա—առողջապահական պատրաստու-	
թիւններ	108
Ինչպէ՞ս գիրնալ, ինչպէ՞ս նիհարնալ	111
Սննդական արժէքներ	95 և 114

Ինքզինքն ՄԵԾՅՆԵԼ ԵՐԱՆՈՒՆԵՐԸ

Ծծկերին սննդառումի կարգապահութիւնը	115
Երեխան ինչպէ՞ս կաթէ կտրել	120
Երբ տղան կաթէ կտրուած է	123
Տղուն առաջին քայլերը	127
Ինչպէս փրկել խեղդուող մը	131
Ընտանեկան դեղարան	134
Բուժող բոյսեր	138
Սպաննող բոյսեր	152
Թունաւորութիւնները հակազդելու միջոցներ	156
Լաւ մանրէներու արգիւնարներ աշխատանքը	158
Ինչպէ՞ս կատարել ներարկում մը	161
Համաճարակներ	166
Միքրոպներու պատերազմը մը	169
Ազդախտ—զմախտ	174

Ի՞նչ է թոքախտը	179
Կապոյտ հաղը	187
Կարմրախտ	190
Կեղծմաշկ	195
Կարմրուկ	199
Մանկական անդամալուծութիւն	201
Թուլթ	203
Յօդացաւութիւն	204
ՎԵՆԵՐԱԿԱՆ ԱՆՏԵՐ	210
Ջերմամիզութիւն	213
Ֆրանկախտ	217
Կոշտ	230
Շնչահեղձութիւն	232
Սպիտամիզութիւն	235
Շաքարամիզութիւն	236

Վ Ր Ի Պ Ս Կ

Ընթերցողներէն կը խնդրուի ուղղել հետեւեալ սխալները.

Էջ	տող	սխալ	ուղիղ
87	4	ուենի՝ իրեն	ուենի՝ երբ
88	2	զգայական	զգացական
88	11	զգայողական	զգացողական
83	21	Զգայո-	Զգացո-
88	23	վտարումի	վթարումի
89	7	զգայողութիւնը	զգացողութիւնը
89	14	դասաւորեալ	դասաւորել
89	20	կամքը	կեանքը
89	21	զգացումները	զգացումները
90	14	ակունները	ակոսները
90	16	յաջողելով	յաջողելու համար
90	21	միացած	մնացած
91	4	ճշդամորւան	ճշդաւորման
91	25	եթէ	թէեւ
92	13	կը պարզէ	կը պատուէ
93	9	օգնութիւն	օգտակարութիւն
93	13	գործէին	կարծէին

Հոս նշանակուած չեն մանր մուներ տը-
պագրական սխալները, որոնք նկատմայ սպրդած
են:



<< Ազգային գրադարան



NL0263999

Գ Ր Ա Տ Ո Ւ Ն «Յ Ր Ո Ւ Մ Ո Ա Ս Ա»

FRUMOASA (Jud. Cluj), Roumanie

Գրատա՛նս մէջ կեդրոնացած են Ռուսա-
նոյ մէջ հրատարակուած դրեթէ բոլոր հայերէ
գիրքերը, գրական, հաստիքական, թատերա-
կան, միջոցական և այլն:

Մեր յաճախորդներուն կը հայթայթենք ա-
մէն տեսակ հայերէն գիրքեր, ուր որ ալ հրա-
տարակուած ըլլան անոնք:

«Ամէնուն Գիրքը»-ն շարքէն հրատարակ
ելած է արդէն:

ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ԶԲՅԱՆԻՐ

Գին 20 Լէր, արտատա՛նման 4 Ֆրանք

Շուտով մամուլին կը յանձնուի «Ամէնուն
Գիրքը»-ն շարքէն «Բառարան Հիւանդութիւն-
ներու», որ ծանօթութիւններ կու տայ բոլոր
հիւանդութիւններուն վրայ և ցոյց կու տայ ա-
նոնց դարմանները:

Գին 50 ԼէՅ, ԱՐՏԱՍԱՀՄԱՆ 1, ՖՐԱՍ. ՖՐԱՆՔ
