

լան ասոնք . նոյնպէս հոգ ընէ պարարտ ու աւազոտ հողերուն վրայ : Հողախառն պարարտութիւնները , և թափթըփած տերեւները մէկտեղ ժողովէ . ձիու՝ կովու և ոչխարի աղբերն ալ զատ զատ դնէ որ ուղած տները կարենայ գործածել :

Հոտաւէտ ու ծաղիկ ունեցող բոյսերը հանէ , ուրիշ տեղ տնկէ . յասմիկին՝ մատղաշ ձիւղերը գետինը պառկեցնէ ու վրանին հողով ծածկէ որ արմատ տան ու տարիէ մը վերջը ան թաղած տեղէն կտրելով զատ տունկ ձեւանան : — Ի՞նչ ամսուս վերջերը ամբողջական ծաղկներուն հունտերը ցանելու է . բայց ինչուան ապրիլին վերջերը պէտք է տաք պահել , քնկէ ետքը շուք տեղ մը դնել որ աղէկ առաջ գան : Յակինթները՝ երբ որ կըծաղկին՝ պէտք է շուք տեղ մը դնել , որպէս զի արևը վրանին զարնելով գոյներնին լծափի : Եւ մնաց կամաց ձմերոցներու մէջ եղած բոյսերն ալ դուրս հանելու է : Եւ աղիկ տընկած տեղուանքին ու պարտէզի ճամբաներուն վրայ բուսած անպիտան բոյսերը հանելու է : Եւ արդէն ու յասմիկը յօտելու , և չորցած ձիւղերը կտրելու է : Յակինթներուն սոխերը հանելու , բաժնելու , և ետքը նորէն տնկելու է . նաև ան սոխերն ալ որ աշնան հաներ ես : Ի՞նչ որ ջուր տալ հարկ է , պէտք չէ խնայել , մանաւանդ աս ատենս , որ բուն ծլելու ատեննին ըլլալով՝ բոյսերը աւելի շատ հիւթ կըծծեն գետնէն , որպէս զի տերեւներն ու ծաղիկները հասունանան ու բացուին :

ԱՌՈՂՋՈՒԹԻՒՆ

Տաքէն ու պաղէն զգուշանալու վրայ :

ԸՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ վրայ ինչ կանոն որ կարգայ մէկը աս օրագրիս մէջ , հարկ

չէ որ իր վրայ առնէ . որովհետև շատ մարդ կայ , մանաւանդ արևելք , որ հասարակ մարդկանց փնասակար երեցած կերակուրը՝ հագուստը՝ օդը՝ դեղը և ասոնց նման բաները , իրենց խիստ օգտակար են կամ օգտակար կերեւնան : Եր հոս գրածները աւելի տկար կամ միջակ առողջութիւն ունեցողներուն համար է , որ հմուտ ու փորձ բժիշկներու գրուածքներէն ու կարծիքներէն քաղած ենք :

Ա . Ինչ և իցէ ժամանակ՝ բաց պատահանով պէտք չէ քնանալ : Եւ արդէս աւելի դիւրաւ հարբուխ կըլլայ գիշեր ատեն՝ քան թէ ցորեկը . չէ թէ միայն անոր համար որ գիշերուան օդը պաղ է , հապա նաև անոր համար որ քունի մէջ մարդուս կենդանական զօրութիւնը կըպակսի . ուստի ան դամները բաւական ոյժ չեն ունենար որ տկարացնող բաներու կարենան դիմանալ : Եւ նոյնպէս կըփնասուի մարդ թէ որ քնանալու ատեն մարմնոյն մէկ մասը բաց մնայ ու պաղի , թէպէտ և ամբողջ մարմինը ծածկուած ըլլայ ու տաք մնայ . վստի մարմնոյն մէկ մասը միայն քիչ ոյժ ունի ցուրտի դիմանալու : Եւ որ համար ալ է որ մարդ բաց տեղ աւելի դժուար հարբուխ կըլլայ , քան թէ տաք տեղ մը նստած , ուր առանց իրեն իմանալուն թէթեքա մի մը բանի :

Բ . Եւ ատ փնասակար բան է տաքէն յանկարծ պաղը անցնիլը , մանաւանդ անոնց որ աս բանիս չեն վարժած : Եւ ասն զի սաստիկ պաղը տաքցած մարմնոյն զարնելով՝ անոր վրայի ծակ տիքը կըգոցէ , ու արտաշնչութիւնը կարգիլէ . աս արտաշնչութիւնը չկարենալով դուրս ելլել , մարդուս ներքին գործարանքները կըմտնէ , ու տաքութիւն՝ ջրացաւութիւն և ուրիշ փնասակար ցաւեր կըպատճառէ :

Գ . Եւ արտնէլէն ետեւ մարդ պէտք չէ որ հագուստ հանէ ու հովի մէջ կենայ , և ոչ հագուստը մարմնոյն վրայ չորցնէ . ապա թէ ոչ , շատ դիւրաւ հարբուխ , կուրծքի ցաւ ,

յօդացաւութիւն՝, և այսպիսի հիւանդութիւններ կուենայ :

Դ. Երբոր մէկը շատ տաքցած է, պէտք չէ բաց դրան կամ պատուհանի առջև կենայ, կամ շուքի մէջ գետնի ու խոտի վրայ քնանայ . ևս առաւել պաղ ջուր պիտի չխմէ :

Ե. Ի՞նչ որ մէկը շատ տաքցած է ու չուզեր փնասուիլ, պէտք է շուտով շապիկը փոխէ, ու քիչ մը զուտ գինի խմէ, կամ պզտի գաւաթով մը օգի : Եւթմարմնոյն երեսը քիչ մը կամրնայ, ու քրտինքը կանցնի՝ առանց արտաշնչութիւնը արգելուելու :

Զ. Հիւանդին բնակարանը պէտք չէ շատ տաք պահել . վասն զի անով շատ տեսակ հիւանդութիւններ աւելի կը ծանրանան, ինչպէս ջերմի տեսակները : Եւթմարմնոյն երեսը քիչ մը զով ըլլայ՝ քան թէ սաստիկ տաք . միայն թէ հիւանդին ծանրութեանը համեմատ՝ նայելու է որ օդն ալ յարմար ու բարեխառն ըլլայ :

Է. Զմեռը նայելու է որ բնակարանին տաքութիւնը խիստ սաստիկ չըլլայ . չէ նէ տաք խուցի մէջ երկայն ատեն կեցողը կը տկարանայ և ուժէ կիյնայ . անկէ զատ՝ դրսի պաղութիւնն ալ աւելի դիւրաւ կը զգայ, անով հարբուիս և ուրիշ հիւանդութիւններ կը ստանայ : Եւթմարմնոյն երեսը քիչ մը մարդուս մարմնոյն երեսի ծակտիքը սովորականէն աւելի բացուելով՝ սաստիկ արտաշնչութիւն կընեն . աս տաքութենէն պաղ օդին մէջ մտնելուն պէս արտաշնչութիւնը կը պակսի, ու շատ փնասներ առաջ կուգան : Եւթմարմնոյն միշտ լաւ է զով բարեխառնութիւնը, որով մարդ առողջ, աշխոյժ ու զօրաւոր կը մնայ :

Ը. Ի՞նչ որ վառարանի՝ չէ սորված՝ պէտք չէ որ շատ տաքցնէ, չէ նէ տան մէջի օդը սաստիկ տաքնալով ու չորնալով՝ այլևայլ հիւանդութիւններու

պատճառ կրնայ ըլլալ : Եւթմարմնոյն երեսը քիչ մը մարդուս մարմնոյն երեսի ծակտիքը սովորականէն աւելի բացուելով՝ սաստիկ արտաշնչութիւն կընեն . աս տաքութենէն պաղ օդին մէջ մտնելուն պէս արտաշնչութիւնը կը պակսի, ու շատ փնասներ առաջ կուգան : Եւթմարմնոյն միշտ լաւ է զով բարեխառնութիւնը, որով մարդ առողջ, աշխոյժ ու զօրաւոր կը մնայ :

Թ. Երբոր մարդուս մարմնը կը տկարացնէ . բայց այնչափ փնաս չընէր երիտասարդներուն, ամուր կազմուածք ունեցողներուն, և անոնց որ միշտ շարժմունքի մէջ են . իսկ անոնք որ տկար կազմուածք ունին, կամ հիւանդութենէ նոր ելած են, կամ ջղացաւութիւն ունին, կամ թէ տարիքին առած են, շուտ կը փնասուին ցրտէն . ուստի այսպիսիները պէտք է որ շատ զգուշանան :

Ժ. Երբոր մարդուս աւելի պարզ կեցած ատենը կը փնասէ, քան թէ գործքի մը հետ եղած ժամանակը : Եւթմարմնոյն երեսը քիչ մը զով ըլլայ՝ քան թէ սաստիկ տաք . միայն թէ հիւանդին ծանրութեանը համեմատ՝ նայելու է որ օդն ալ յարմար ու բարեխառն ըլլայ :

ԺԱ. Երբոր մէկուն ոտքը կամ ձեռքը պաղէն առնուի, կամ խիստ մսած ըլլայ, պէտք չէ որ ներս մտնելուն պէս կրակին ցուցնէ, հապա սպասէ որ պաղութիւնը քիչ մը ինքիւն անցնի . չէ նէ ձմեռնակ կըլլայ :

ԺԲ. Երբոր մէկուն ետքը պէտք չէ հովի մէջ կենալ, ապա թէ ոչ՝ մարսողութիւնը կարգելուի, ջղացաւութիւն կուենայ, ու խոստով կուգայ վրան :

ԺԳ. Կարնան սկիզբը պէտք չէ ըստէպ կամ երկայն ատեն արեւուն մէջ կենալ, որ շատ փնասար է ու սաստիկ գլխու ցաւ և ուրիշ տեսակ տեսակ հիւանդութիւններ կը պատճառ

ուէ : Լէւելի անոնք կըմնասուին ասկէ որ տկար են բնութեամբ ու չեն վարժած , կամ նստողական կեանք ունին :

ԺԴ . Լնոնք որ ձմեռը քաղքի մէջ կըկենան ու ցրտէն կըզգուշանան , և գարնան գեղ կերթան , պէտք է նային որ իրիկուան ու առտուան ցրտութենէն զգուշանան . չէ նէ շուտով հարբուիս , կոկորդի ցաւ , և ուրիշ հիւանդութիւններ կունենան :

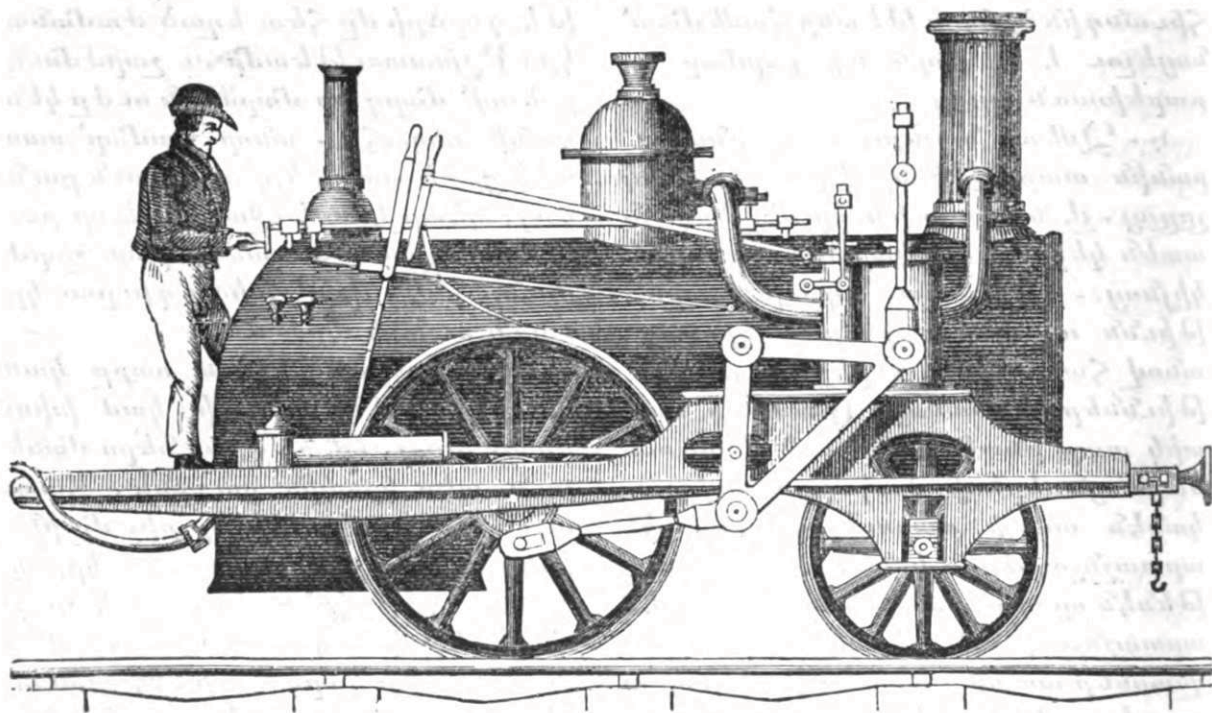
ԺԵ . Լմառուան տաքութիւնը մաղձային հիւանդութիւններ ու փտտած ջերմեր կըպատճառէ . ուստի մեղէն շատ ուտելէն զգուշանալու է . աւելի աղէկ է կանանչեղէն ու հասուն պըտուղներ ուտել , երբեմն երբեմն լուացուիլ , ու թթու ըմպելիք խմել :

ԺԶ . Լնասակար բան է երկայնատեն բաց գլխով արևուն մէջ կենա-

լը , մանաւանդ անոնց որ չեն վարժած . ասկէ սաստիկ գլխու ցաւ , կարմրուկ , մտաթափութիւն , ու ինչուան մահ ալ կըպատճառի , որ շատ անգամ օդի զարնուածք կըսուի :

ԺԷ . Լոյսն ալ օդին բարեխառնութեանը պէս մեծ ազդեցութիւն ունի մեր առողջութեան վրայ : Լոյսին որ և իցէ կենդանական մարմնոց վրայ ունեցած օգուտը իմանալու համար՝ բաւական է որ մէկը դիտէ փակարանի մէջ կամ գոց տեղուանք դրուած բոյսերը . կըտեսնէ որ մութ տեղ բոյսերը տկար , տժգոյն , անհամ , անհոտ կըլլան . ասանկ ալ մարդիկ երբոր մութի մէջ բնակին՝ կըլլան դեղնած , տկար , ուժաթափ ու հիւանդոտ :

ԱՌՈՒՅՍ



ՇՈՔԵԿԱՌԻ :

Լը դարուս սկիզբէն ՚ի վեր շատ անգամ ձեռք զարկին շոքեկաւք գործածելու հասարակ գետնի վրայ . առջի բերան չյաջողեցաւ : Լտեն անցաւ , փորձեցին երկրթէ ճամբու վրայ ալ . բայց տեղ տեղ խիստ արագ երթա-

լուն համար՝ հարկ կըլլար ճամբուն վրայ դրուած երկաթներուն հետ կառքին անիւները սխմելու , որով կըմնասուէին գետինը դրուած երկրթէ

1 ԵՐԵՆՃԷԳ :