

ԲԱՆԱՍՏԵՂԾՈՒԹԻՒՆ

Վահագնի 'ի Սասեաց շուհի է հեւ :

ՍԱՍԵԱՑ սարին շուքն ըզգլխով
 Եւ Վահագն տա պատեցայ քնով .
 Չեզ գլխաժաժս յառաջ ու յետ
 Սուխտակ սարեր բարեւ երեւտ :
 Օհտ յաղթամար գրնացք նաւկին
 Վամ 'ի յերկինս թըռիչք հաւկին ,
 Վհա իմ սուգ թէ խնդու թիւն
 Սահի վերնայ 'ի յիմ գլխուն .
 Ի ուկ հայաստան աշխարհին սէր
 Ի քունս այլուի կայ ինձ ընկեր .
 Ո՛հ , աչերոյս հեշտ է այս քուն
 Վանց խողճառուկ լոյսն արեւուն :
 Փակին աչկունքս , յունք չերերան
 Շապուկ բազկունքս թուլացան .
 Ի՞նչ արծաթի թելն է քնոյն ,
 Սասեաց սարերն ինձ ոսկեգոյն :
 Ե՛կ եկ քունիկ քաղցր իմ քունիկ
 Ի՞նչ զիս 'ի թեւ քո խաղաղիկ ,
 Եւ յայն սարն հան՝ որուն երազ
 Վանց արթնու թիւն ինձ չէ նըւազ :

ՏՆՏԵՍԱԿԱՆ ԳԻՏՈՒԹԻՒՆ

ԱՌՈՂՋՈՒԹԻՒՆ

() Երբեմնիս դարձան :

() Երբեմնիս որ սովորաբար կե-
 նաց հիւանդոտ և շատ դարմանի կարօտ
 մասը կը սեպուի , 43 կամ 50 տարու ընէն
 ինչուան վաթսուներկնգերորդ և եօ-
 թանաններորդ տարին կրնայ սեպուիլ .
 բայց այս միջոցը հաստատուն կազ-
 մուածք մը ունեցողին , և մանաւանդ
 իր կեանքը միշտ զգուշութեամբ և բը-
 ժըշկական օրինաց համեմատ անցը-
 նողին համար , ամենեւին նեղութեան
 և հիւանդութեանց հասակ մը չի սե-
 պուիր , ինչպէս որ շատերը կը կարծեն :
 Սակայն զի որոնք որ չափաւորեալ կեանք
 մը անցընելով կը զգուշանան նաեւ թե-
 թեւ հիւանդութեանց իրենց կողմանէ

պատճառ չտալու , միշտ ժիր առողջ և
 հանգիստ կ'ապրին ինչուան իրենց մա-
 հուան ատենն ալ , թէպէտ և հարիւր
 տարեկան ալ մեռնին . ընդհանաւին
 որոնք անզգոյշ կեանքով իրենց օրերը
 կ'անցընեն , այնպիսեաց երիտասարդու-
 թիւնն ալ թող թէ ծերութիւնը միշտ
 հիւանդութեանց ենթակայէ , և տկար
 եղէքներու պէս ամէն հովէ կը շարժին ,
 և թշուառ վիճակ մը կ'ունենան աս
 աշխարհքիս վրայ : Եւ որ փորձը ամէն
 օր կը տեսնենք աշուրնուս առջեւ , որ
 շատ տարիքնին առած ծերեր աւելի
 ժիր , առողջ և հանգիստ կեանք կ'ան-
 ցընեն , իրենց մանկութենէ 'ի վեր ըզ-
 գուշաւոր ըլլալով , քան թէ շատ կըտ-
 րիճճ երիտասարդներ , որ նոյնպէս զգոյշ
 չեն եղած :

Հարիւր առած մարդը պէտք է մեծ
 փոյթ ու խնամք ունենայ ինքզինքը ըստ
 բժշկական օրինաց լաւ կառավարելու
 և իր խառնուածքին յարմար՝ կենաց
 ընթացք մը բռնելու :

Ինչ ծերերը որ արիւնային խառ-
 նուածք ունին և իրենց երիտասարդու-
 թեան ատեն շատ անգամ արեան տա-
 քութիւն , դող , հոսումն արեան , տե-
 սակ տեսակ այրող պալարներ , և ու-
 ըրիշ ասոնց նման արիւնային խառնուած-
 քի հիւանդութիւններ ունեցեր են ,
 ըստ կարի պիտի ջանան զգուշանալ նախ
 արիւն շատցնող և տաքցուցիչ թէ ու-
 տելիքէ և թէ ըմպելիքներէ , ինչպէս
 նաեւ շատ պարսրտ կերակուրներէ , նըս-
 տողական կեանքէ , և այլն : Եւ որով
 հետեւ արեան շատութիւն կրնայ պատ-
 ճառել ծերոց նաեւ յանկարծական կա-
 թուած¹ , անդամալուծութիւն² , թոքա-
 ժետութիւն³ , արեան փսխողութիւն⁴ ,
 երիկամնացաւութիւն⁵ , յօդացաւութիւն⁶ ,
 և այլն , ուրեմն ասոնց ալ դէմը առնե-
 լու համար , պէտք է որ միշտ աւելի խո-
 տեղէն քան թէ մեղէն կերակուրներ
 ուտեն , միս ալ թէ որ ուտելու ըլլան՝

1 Հերբէթ :

2 Տոն :

3 Գլխի թիւն :

4 Եւ ծիւր ծաւալ :

5 Գլխի փոքր :

6 Պեղիկի փոքր :

7 Նիւրի :

աւելի խաշածը ուտեն քան թէ ուրիշ կերպով եփուածը . իսկ ոգիաւոր ըմպելիքները զոր օրինակ գինին , օղին և այլն , միշտ ջրախառն խմեն . բայց ասոնցմէ միշտ չափաւորեալ շարժմունք մ'ալ ընեն ամէն օր , և աղէկ եղանակաց մէջ գաղջ ջրով երբեմն լուացուին բոլոր մարմնով :

Մաղձային խառնուածք ունեցող ծերերը , մանաւանդ անոնք որ լերդացաւութիւն ալ ունին և մորթերնուն գոյնը տժգոյն դեղնի կը զարնէ , ընդհանրապէս ենթակայ կը սեպուին մարսողական գործարանաց աւրուելուն , դաւուկի¹ , թանջքի² , ախոնդանոտութեան³ , և այլն : Աստի պէտք է որ անոնք ալ ոգեղէն ըմպելիքներ և խաճուէ չխմեն , մաղձը գրգռող դեղեր չառնեն , խիստ խորունկ մտածութիւններու ետեւէ ալ չըլլան : Դարձեալ ամենահարկաւոր բան մըն է այսպիսեաց նաև մարմնաւոր ու նիւթական աշխատանք մըն ալ ունենալը , որուն կամաց կամաց վարժելով՝ թէ որ առաջուց վարժած չեն՝ ուժերնին վրանին պահեն , գործարանքնին հաստատուն մնայ և ծերութեան բնական կիրքերուն շատէն ալ ազատ ըլլան : Ի՞նչ խօսքով , փորձով ալ տեսած են ամէնքը և կը վկայեն անշուշտ թէ ինչ զուարճութիւն ու հաճութիւն կը զգայ մարդ երբոր տեսնելու ըլլայ մէկ զուարթաբարոյ , աշխատող , ժիր , ուժով ծեր գեղացի մը , աղքատ պարտիզպան մը , կամ երկրագործ մը , կամ զինուոր մը , քան թէ մաղձոտ և փափկասէր քաղաքացի ծեր մը որ իր օրերը բոլորովին պարապկ'անցընէ , զինքն ալ զուրիշներն ալ ձանձրացընելով :

Շատ փնասակար բան է տարիքը առած աշխատաւոր մարդու մը համար անսովոր հանգիստը . վասն զի անոնք որ իրենց երիտասարդութիւնը միշտ աշխատանաց և շարժման մէջ ոտքի վրայ անցընելու վարժեր են , երբոր ամէն բան թողուն մէկ պարապորդ հան-

գիստ կեանք մը անցընելու համար , կարծելով թէ այսպիսի հանդարտութիւն ընեն նէ շատ երկայն ատեն և առողջ կրնան ապրիլ՝ մեծապէս կը սխալին . վասն զի այսպիսեաց վրայ մէկէն կը տիրէ ախոնդանոտութեան ախտը . այս բանիս կը վկայեն շատ մարդիկ , որ նոյն պատճառաւ և նոյնպէս հիւանդանալէն վերջը դարձեալ իրենց առջի աշխատութեանցը ու արհեստներուն հետ ըլլալով՝ նորէն գտեր են նաև իրենց կորսնցուցած առողջութիւնը :

Մաղասային խառնուածքի տէր եղողները , մանաւանդ անոնք որ չափազանց ալ գէր են՝ ընդհանրապէս ենթակայ կը սեպուին շնչարգելութեան , շարունակ կուրծքերնին բռնուելու և ուրիշ աստեսակ հիւանդութեանց , անոր համար ամենայն զգուշութիւն պիտի ընեն՝ իրենք զիրենք լաւ կառավարելու : Ատելու կողմանէ պէտք է որ միշտ ստէպ ու քիչ բան ուտող ըլլան , զգաստ և ամենազգուշաւոր կեանք մը անցընելով : Իսկ նիւթական աշխատանքը ու մարմնոյ կրթութիւնը այսպիսի անձինք բնաւ պէտք չէ որ ձեռքէ թողուն :

Չշային , սաստիկ զգացող , և նիհար կազմուածք ունեցողները երբոր կը սկսին ծերանալ , պէտք է որ բոլոր մտաւոր գործողութիւնները ալ մէկգի թողուլ , մէկ նիւթական աշխատանաց մը ետեւէ ըլլան : Շուշացընեն ծերութեան վայելուչ կեանքի ձեռք զարնելու , հաստատուն և կանոնաւորեալ կենաց հիմ մը դնելով :

Բաց 'ի ան մասնաւոր զգուշութիւններէն որ պիտի ընէ մարդ իր բնութեանը ու խառնուածքին համեմատ՝ երբոր կը սկսի կամաց կամաց ծերանալ , կան նաև մէկ քանի գլխաւոր զգուշութիւններ ալ որոնք ամէն տեսակ խառնուածք ունեցողի ալ հարկաւոր են . անոր համար մենք ալ պատշաճ կը սեպենք զանոնք համառօտ կերպով մը հոս դնելը :

Վախ առողջութեան հաստատուն կանոններէն մէկը աս պիտի ըլլայ , որ երբոր մէկը սկսի անսովոր տկարութիւն մը զգալ , ինչ և իցէ կերպով ալ որ ըլ-

1 ՍՊԵՐԷԿ :

2 ՄՅՈՒՄԷԼ :

3 ՍԵԼԻՊԷԿ :

լայ , պէտք չէ ամենեւին դանդաղել մէկ բժշկի մը ցրցունելու , որպէս զի ան տեսակ հիւանդութիւնները որ թեթեւ բնուի մը կ'առողջանան՝ չըլլայ թէ ան հոգութեամբ թողուելով և փութ բան մը սեպուելով , քիչ ատենուան մէջ առիւն ու ինչուան մահուան վտանգի մէջ ձգեն բռնուողը : Բաց ասկէ՝ պէտք է որ զգուշանայ մարդ անտեսակարուեստներու և գործքերու ետեւէ ըլլալէն , ուր որ կամ աշխատած տեղոյն դիրքէն կամ օդէն և կամ ինչ և իցէ մէկ ուրիշ բանէ մը կրնայ իր առողջութեանը վտանգ մը հասնիլ , ինչպէս է հանքերու մէջ աշխատիլ և ասոր նման ուրիշ տեղեր , և այլն : Իսկ թէ որ հարկը պահանջուելու ըլլայ , ան ատեն պէտք է մէկ ուրիշ գործողութիւն մ'ալ գտնել ու միշտ բարեխառնել երկուքը մէկտեղ , քիչ մը ատեն մէկուն հետ ըլլալով , քիչ մ'ալ մէկալին :

Երոց ամէն օր մէկ որոշեալ և չափաւոր շարժմունք մը ընենէն վերջը իրենց հարկաւոր և առողջարար բանը՝ սնուցիչ , կանոնաւորեալ և ըստ բաւականին պարարտ կերակուր պիտի ըլլայ . և որպէս զի աւելի դիւրաւ և ազէկ մարտեն կերածնին , լաւագոյն է որ քիչ ու ստեպ ուտեն քան թէ երկու կամ իրեք ոնգամ օրուան մէջ , և ան ալ շատ : Եւ որչափ որ պախարակելի բան է ոգեղէն ըմպելեաց սովորութիւնը յաճախելը , ընդհակառակն այնչափ աւելի օգտակար և հարկաւոր է ծերոց համար միշտ կերակրոյ ատեն կամ անկէ վերջը քիչ մը ազէկ գինի խմելը :

Փորձով տեսնուած է որ կարգէ դուրս երկայն սպորողները , բայց 'ի կանոնաւորեալ և սակաւապէտ կեանքէ ,

Ե . Նիշդ իննամեայ և միաւոր ծնած են . նոյնպէս ծնած և առողջ և զօրաւոր կազմուածքով ծնողք ալ ունեցեր են .

Բ . Որոնք որ բաց 'ի ուրիշ հարկաւոր հոգերէ՝ միշտ իրենց մօրը կաթովը մեծցած են .

Գ . Որոնք որ ամէն անգամները ու գործարանները , մանաւանդ մարսողա-

կան գործարանները ամենակատարեալ ըլլան . և իւրաքանչիւրը կարենայ իր պաշտօնը լաւ կատարել . ահուաներն ալ առողջ պիտի ըլլան .

Դ . Բրինային միջակ խառնուածք մը պիտի ունենան , աւելի նիհար քան թէ գէր , և չափաւոր զգացող թէ բնական և թէ բարոյական բաներու մէջ , և բարեխառն յամենայնի :

Ե . Իսկ խօսքով , դարձեալ բաց ասոնց , մէ մեծ ներգործութիւն ունի մարդուս երկարակեցութեանը վրայ , նաև իւրաքանչիւրոց կենաց ամբողջ ընթացքը , ընկերական , ամուրի , կամ ամուսնական կեանքը . բնաւորութիւնը , զանազան տեսակ քաջած հիւանդութիւնները , և այլն :

Երբութեան դարմանին վրայ այս զխաւոր սկզբունքները դնելէն վերջը , համառօտ կերպով մը խօսինք նաև բժշկիկներէն , անհասկան ըսուած հիւանդ վրայ ալ , որոնք որ շատ մեծ ազդեցութիւն ունին , մանաւանդ զառամեղոց վրայ :

() Դ և Երկ :

ՅՈՒՐՏ ու թաց օդը՝ ծերոց շատ վնասակար է , որ արդէն բնական կերպով ալ՝ ինքնուածքներու , հարբուղիի և ուրիշ աստեսակ հիւանդութեանց պատճառ կը սեպուին : Բնական տեղերնուն օդը պէտք է որ միշտ նոր , մաքուր բայց ոչ սաստիկ չոր , միջակ տաքութիւն ունեցող օդ մը ըլլայ : Երբեք բայց 'ի ծերերէն նաև անոնք ալ որ սաստիկ մեկուտ են , պէտք է որ ազէկ զգուշանան , մանաւանդ տարւոյն մէջ տեղեւթափի ատեն , որ իրենց համար ամենավտանգաւոր եղանակն է : Բայց ընդհակառակն հարկաւոր չէ որ տեսակ տեսակ արուեստական կրակներ վառուելով , անոնց տաքութեանը մէջ նստին . հապա բաւական է , մանաւանդ թէ ամենաառողջարարը իրենց համար մէկ հասարակ վառարանի մը գիմաց նստելն է . ուր կրակին տաքութեանէն զուլանին պաշտպանելով , ոտքերնին տաքընեն :

1) ասն զի ստէպ նիւթական գլխոյ տա-
քուծիւնը , ծերոց կրնայ պատճառել
պտոյտ գլխոյ , կաթուած և այլն . իսկ
ընդհակառակն ոտքի տաքուծիւնը բո-
լոր արեան շրջանները կը զօրացնէ ,
կուրծքի ու գլխոյ ալ շատ կ'օգնէ :

Բայց աս ալ պիտի նային որ կրակա-
րանին քով շատ չկենան . որովհետեւ
բաց ՚ի ան վտանգաւոր դիպուածներէն
որ վերը ըսինք , շատ անգամ նաեւ ա-
րիւննին ալ կրնայ գլուխնուն զարնել ու
անկէ գէշ հետեւանքներ առաջ գալ :

1) ասն զի ցուրտէն պակաս փնասակար
չէ՝ սաստիկ տաքն ալ : Եւ ամենեւին
պէտք չէ զարմանալ աս բանիս վրայ .
վասն զի թէ որ մէկ սաստիկ կրակի մը
տաքուծիւնը ամենազօրաւոր կտրճի
մը վրայ ալ երբոր փնասակար մարմնուք
մը կը բերէ , ինչ չընէր արդէն ուժէ ըն-
կած ու տկար ծերու մը : Ուրեմն պէտք
է որ տաք եղանակաց մէջ կէսօր ատեն
տնեւնէն ալ դուրս չելան ծերերը , ու
եղանակին տաքուծիւնը գաղջ ջրի մէջ
մտնելով իրենց բարեխառնեն :

1 ուսոյ կողմանէ աս միայն կը յիշե-
ցնենք որ սաստիկ լոյսը միշտ և ամե-
նուն աչքին համար ալ փնասակար սե-
պուած է , ևս առաւել ուրեմն ծերոց :

Օգետոյ ու մարդաբան :

Օ ԱՌԱՄԵԱԼ Ծերերը որովհետեւ
կենդանական ջերմութիւննին շատ կոր-
սընցուցած են , անոր համար պէտք է
որ իրենց ներքին ջերմութիւնը արտա-
քին օգին ջերմութեանը հետ բարե-
խառն ըլլայ , և շատ աղէկ ու օգտակար
բան է որ մէկ երկայն բրդէ զգեստ մը
մարմիններնուն վրայէն և կամ դրսէն
մուշտակ՝ մը հագնին ձմեռուան մէջ .
որովհետեւ աս տեսակ զգեստեղէննե-
րէն չափաւոր կերպով տաքնալով , չեն
ալնեղուիր ուրիշ զգեստներու ծանրու-
թենէն : Վշուխնին ոչ այնչափ բաց և
ոչ ալ սաստիկ գոց պիտի բռնեն : Եր-
տակները՝ կրնան մէկ թեթեւ կեղ-
ծամ՝ մը կամ մէկ բրդէ բարակ գտակ

1 Քիւրտ :

2 Տալ :

3 Փէտոտ :

մը դնել : Բէլլորդ կը սեպենք խօսիլ
հոս մանրամասնաբար ծերոց նաեւ ու-
րիշ ամէն զգեստեղինացը վրայ . միայն
աս ալ կը ծանուցանենք որ այսպիսեաց
զգեստը ամենայարմար պիտի ըլլայ ի-
րենց մարմնոյն , մանաւանդ թէ քիչ մը
աւելի լայն քան թէ նեղ : Հատ օգտաւ
կար բան է այսպիսեաց ամիսը երկու
իրեք անգամ մը նաեւ գաղջ ջրի մէջ
մտնելը , մանաւանդ աշնան միջոյր . իսկ
պաղ , կամ հանքային ջրի մէջ և կամ
ծով ամենեւին առանց բժշկաց հրամա-
նին պէտք չէ մտնեն :

Բրտաքին մարմնոյ մաքրութեանը՝
որ մարդուս միշտ առողջ ըլլալուն գլխա-
ւոր պատճառներէն մէկը կը սեպուի ,
ծերերն ալ մեծ փոյթ պիտի ունենան :
Եւ բանիս հարկաւորութիւնը Եւրո-
պացիք այնչափ ճանցած են , որ Սա-
լեռնոյ քաղաքին դպրոցին մէջ ալ մաս-
նաւոր զգուշութեամբ գրուած է եղեր
աս երկու տող համառօտ իմաստը :

Թէ որ կ'ուզես առողջ ըլլալ
Ձեռքդ ջանա ըստէպ լըսալ :

ՊԱՅՏԱՐԱՐՈՒԵՍ

ԳԼՈՒԽ Զ .

Պաղէ տաք է կած ներքին հիւանդութիւն
ներ :

Ա . Տաճիբէն տօղուճա ըստած ցաւ :

Եւ ցաւը և պէտքիւնէրէ կամ կշտա-
ցաւ ըսուածը մէկ տեսակ են . այսինքն
տօղուճան տենդ¹ է , և միւսը սե տենդ
կամ վարցաւ² է . ինչպէս որ երբեմն
ալ տօղուճային դեղը շուտով չհասցը-
նես նէ՝ կշտացաւի կը դարձնէ . շատ
անգամ աս երկու ցաւը մէկտեղ կամ
իրարու ետեւէ կուգան կենդանոյն վը-
րայ :

Կենդանոյն շատ ցաւերը պաղէն կը
պատճառին , ինչպէս աս ցաւերն ալ , որ

1 Ասկէ առջի գլուխը տես հատ. Զ. երես. 333 :

2 Հիւսն :

3 Գաւա հիւսն :