

կար ժամանակէ 'ի վեր շատերուն ընդունելի եղած էին : Արկրիա գնտաձև ըլլալը չի մերժեց, ինչպէս իր դրոց մեկնիչները կարծեցին . բայց չընդունեցաւ ալ թէ կըր սկաւառակի պէս ըլլայ չորս կողմէն (Վիկիանոսով պատած : Ինքն ալ սխալմունքներ ըրած է ինքն իրմէ դրութիւններ հաստատել ուղելով, բայց ուրիշի սխալ կարծեացը մէջ քիչ անգամ ընկած է . և իր դրութեանքներովը իր հայրենակցացը նոր նոր տեղեկութիւններ տալէն վերջը՝ սորվեցուց ալ անոնց որ ամէն լրած բաներնուն մէկէն չի հաւատան :

ՏՆՏԵՍԱԿԱՆ ԳԻՏՈՒԹԻՒՆ

ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐ

ԳԼՈՒԽ Գ .

Սահմանիւն . — Բաղնիք . — Հագուստ .
— Սարնոյ նրբութիւն :

Երկու կանոններ անդադար մեզի մաքրութիւն ու ժողովարարութիւն կ'ապրու պրեն : Երկու առաքինութիւնները առողջութեան աղբիւրներն են, և առողջութիւնը կրնայ մարդ վստահ ըլլալ որ աշխարհքիս վրայ երկար ու երջանիկ օրեր կ'անցընէ . ընդհակառակն աղտոտութիւնն ու անժողովարարութիւնը մարդու կեանքը կը թունաւորեն ու կը կարճեցնեն :

Սաքրութիւնը այնպիսի առաքինութիւն է որ քիչ մարդ ետեւէն կ'ըլլայ, շատ մարդիկ ալ ամենեւին աս առաքինութիւնը չեն ճանչնար : Զեն մտածէր ասոնք որ իրենց հագուստին և կամ բնակարանին աղտոտութեամբը վտանգաւոր հիւանդութեանց մէջ կ'իյնան . և գէշը ան է որ ան հիւանդութիւնները անգլխի կերպով ալ վրանին գալով՝ մէկէն չեն կրնար առջէն առնուլ և անբուժելի կ'ըլլան :

Սարմինը մաքուր պահելու հնարքն է ստէպ ստէպ լուացուիլ :

Ինչ որ մէկը ստէպ լուացուի՝ մորթը կը կակըղնայ, արտաշնչութիւնը կը դիւրանայ, ջգերը առաձգութիւն կ'առնուն ու կ'ուժովնան, և կրկին որչափ որ տաք ըլլայ, այնչափ ալ աս զգուշութիւնները օգտակար են :

Սարմնոյն աւելի ստէպ լուացուելու տեղումներն են ձեռքերը, ոտներն ու երեսը որ աւելի ալ աղտոտելու առիթ ունին :

Բաղնիքը կրնայ ըլլալ չափաւոր պաղ, պաղ, Բարեխառն, քառ, չափաւոր քառ : Զտիւղանց պաղն է Սեմիւրի ջերմաչափին 0°-էն ինչուան 10° աստիճանը, պաղը 10°—15°, բարեխառնը 20°—25°, տաքը 25°—30° . իսկ չափաւոր տաքը 30 աստիճանէն աւելի . բայց 36 աստիճանէն ալ աւելի տաք բաղնիք մտնելը կարելի չէ :

Պաղ բաղնիք մտնելէն առաջ պէտք է թեթեւ շարժմունք մը ընել, բայց այնչափ որ քրտնելու չհասնի : Պէտք է նաեւ մէկէն գլուխը թրջել՝ որպէս զի հիւթերը ուղեղը չեթման չի ժողովուն : Արկու անգամ որ մարդուս վրայ սարսուռ գայ՝ մէկէն պէտք է ջրէն ելել, աղէկ մը սրբուելու է ու նորէն պէտք է քիչ մը շարժմունք ընել :

Սարսուռութեան առեւը ամենեւին ջուր պէտք չէ մտնել . այսինքն կերակուր ուտելէն ետքը պէտք է որ գէթ վրան իրեք ժամ անցնի . տպալ թէ ոչ աս անխոհեմութեան պտուղները գէշ հիւանդութիւններ են : Այն զգուշութիւններն ընելու է նաեւ բարեխառն ու տաք բաղնիքներ մտնելու ատեն . բայց երբոր բաղնիքը շատ տաք է, ամենահարկաւոր է ատեն ատեն գլուխը պաղ ջրով թրջել :

Սաստիկ պաղ բաղնիք քիչ անգամ պէտք է մտնել, ան ալ միշտ բժշկի մը խորհրդով :

Պաղ բաղնիքով մարդուս կազմուածքը կը զօրանայ, գործարանները կ'ուժովնան, սաստիկ արտաշնչութիւնն ալ արգիլուելով՝ մարսողութիւնը կը դիւրանայ :

Պաղ բաղնիքը աւելի տղոց յարմար

է գարնան վերջերն ու ամառուան ըսկիզբները : Ի՞նչ բաղնիքը մարդուս ջրդերն ալ շատ կը զօրացնէ ու ւստորժաւ կը կը բանայ :

Բարեխառն կամ գաղջ բաղնիքը ոչ կը զօրացնէ ջրդերն և ոչ կը տկարացնէ . իր մեծ աղէկութիւնը ան է որ մարմինը աղէկ կը մաքրէ՝ մորթին վրայ կպած ու դիզուած փոշին ու քրտինքը վերցընելով : Շատ օգտակար բան է Բլեւեցոց ան սովորութիւնը որ բաղնիքին մէջ մարմիննին կարծր լաթով մը կը շփեն . վասն զի անով թէ մարմինը աղէկ կը մաքրուի և թէ մորթին աղտէ ու քրտինքէ գոցուած ծակտիքը բացուելով՝ արտաշնչութիւնը կը դիւրանայ , որով և շատ հիւանդութիւններէ ազատ կը մնան : Ի՞նչ մաքրութիւնը ամենահարկաւոր բան է , և առանց ասոր տեսակ տեսակ հիւանդութիւններու կը հանդիպինք . ուստի պէտք է ստէպ ստէպ բարեխառն բաղնիք մը տանել : Բայց բաղնիքէն ելելէն ետքը մեծ զգուշութիւն պիտի ընէ մարդ որ պաղ չառնէ , մանաւանդ հիւանդոտները . վասն զի մարմինը փափկացած ու ծակտիքը բացուած ըլլալով՝ ցուրտն ու քամին դիւրաւ ներս կը թափանցեն :

Տաք բաղնիքը զմարդ սաստիկ կը տկարացնէ ու կը թուցնէ :

Սաստիկ տաք բաղնիք միայն դեղի տեղ մնակալ է՝ ան ալ մեծ զգուշութեամբ , և միշտ փորձառու ու վարպետ բժշկի մը հրամանով :

Բժիշկները սովորաբար տկար , փափկասուն ու հանդարտաբարոյ մարդկանց , որոնց մորթը տկար ու թոյլ է , ծովու ջուր մտնել կ'ապստղեն :

Դալու ջրին սովորական տաքութիւնը 15 աստիճանէն ինչուան 20 աստիճան պիտի ըլլայ , և հասարակ պաղ բաղնիքի պէս մարդուս ջրդերը կը զօրացնէ , կը հանդարտեցնէ , և ուրիշ մեծ օգուտն ալ աս է , որ ջուր մտնողը անդադար ալիքներէն զարնուելով , մէկ կողմանէ ալ լողալու ջանքով կը ստիպուի միշտ շարժման մէջ ըլլալ :

Խոքը տաք ջրի մէջ դնելն ալ շատ

օգուտներ ունի , հարբուխին գէմը կ'առնու ու գլխի ցաւը , արիւնն ու տաքութիւնը վար կը քաշէ . բայց վեց եօթը վայրկեանէն աւելի պէտք չէ ոտու ընկրը մէջը թողուլ , վասն զի ան ստէն օգուտը չընելէն զատ ֆնաս ալ կ'ընէ : Չրոյն ջերմութեան աստիճանը պիտի ըլլայ 40^{էն} ինչուան 55 աստիճան :

Պէտք է ուղտիկուց վարժիլ թեթեւ ու պարզ հագուստներ հագնելու առանց պերճութեան և մանաւանդ առանց սնոտի նորելուկ բաներու գերի ըլլալու : Շատ կանանց իրենց զարդարանքին համար տուած ստակովը կրնային շատ խեղճ ընտանիք կերակրուիլ , որ ուտելու հաց ու հագուելու լաթ չունին : Հաւատքը կ'ապրսպրէ մեզի որ հագուստնիս պարզ ըլլայ . կը սրտուիրէ որ աւելի քրիստոնէական առաքինութիւններու ետեւ ըլլանք քան թէ նորելուկ սովորութիւններու տանք խեղճերնիս . բայց դժբախտութիւնը աս է որ շատ մարդ խեղճ միտքը պերճութեան ու զարդասիրութեան տուած է՝ որ ամէն տեսակ առաքինութեան գերեզմանն է : Սարգս պիտի նայի որ հագուստը ըլլայ մաքուր , վայելուչ ու անանկ որ զինքը տաքէն ու ցրտէն պաշտպանէ . այնչափը բաւական է : Ի՞նչ հագուստներուն մէջ ալ առողջութեան համար ընտրութիւն ընելու է : Կանեփէ ու կտաւէ լաթը շուտով մարդուս քրտինքը կը ծծէ , այնպէս որ մորթին վրայ մնալով պաղելու որ ըլլայ՝ զանազան հիւանդութիւններ կը պատճառէ : Բամպակէ լաթերը ջերմութիւնը դժուարաւ կը հաղորդեն , քրտինքը կը ծծեն և մարդուս մարմնոյն վրայ աւելի կակուղ կերպով կը հանգչին : Յուրտ եղանակներուն ու կլիմաներուն մէջ կտաւէն աւելի տաք պահող հագուստներ պէտք է հագնիլ :

Խեղաքոր շուտ կը թրջի և ուշ կը չորնայ : Բուրդը շատ աղէկութիւններ ունի և շատ օգտակար է երբոր անմիջապէս մարմնոյն վրայէն հագնուի , մանաւանդ տկար ու հիւանդոտ մարդկանց համար : Շատ մատենագիրներ կ'ըսեն

Թէ որովհետեւ բնութիւնը մարդուս աւելի նման եղող կենդանեաց հագուստ բուրդը տուեր է , ասով կ'ուզէ իմացը նել մարդուն որ իրեն աւելի յարմար հագնելիքն ալ բուրդն է : Բուրդը տաքութիւնը կը պահէ , արտաշնչութիւնը չի խտացընէր , անանկ որ գոլորշին կրնայ մէջէն դուրս ելլել : Երբոր մարդ սաստիկ քրտնի , բուրդը ան քրտիներ կը ծծէ ու ամենեւին պաղ պաղ չգալի մարմնոյն վրայ : Երբոր մէկը բուրդէ հագուստ կամ ֆլանէլ կը հագնի՝ հարկ է որ ստէպ լուալու տայ զանիկայ ու միշտ մաքուր հագնի : Բրդէ հագուստը օգտակար է աւելի գէր ու ցաւազար մարդկանց , հիւանդութենէ նոր ելլողներուն , օդին ազդեցութիւններէն դիւրաւ փնասուողներուն , մանաւանդ ծովեզերեայ քաղաքներու ու ան երկիրներու մէջ ուր որ օդը շատ փոփոխական ու խոնաւ է : Բայց մէյնը որ մէկը մարմնոյն վրայէն բրդեղէն հագնելու վարժի , մեծ անխոհեմութիւն կ'ընէ յանկարծ մէկէն հանելը , որ մեծամեծ հիւանդութիւններ կրնայ վրան բերել :

Տեսակ տեսակ մուշտակները շատ ցուրտ երկիրներու միայն յարմար ու աղէկ են . բայց փոխադրական հիւանդութիւններն ալ անոնցմով շուտ կը տարածուին : Բնառ ատեն որչափ որ հագածդ ճերմակ ըլլայ կամ ճերմակի զարնէ՝ այնչափ քիչ տաքութիւն կը զգաս . վասն զի լուսոյ ու ջերմութեան ճառագայթները վրան որ զարնեն՝ փոխանակ ներս ծծելու՝ անոնց մեծ մասը դուրս կը ցոլացընեն : Չմեռն ալ որչափ որ սև ու մթնագոյն բաներ հագնիս՝ այնչափ աւելի կը տաքնաս , որովհետեւ սև գոյնը լուսոյ ու ջերմութեան ճառագայթները կը ծծէ : () Ինչակի համար ձիւնի վրայ երկու կտոր չուխայ դնես՝ մէկը ճերմակ ու մէկալը սև , կը նայիս որ ճերմակը ձիւնին երեսը կը մնայ , իսկ սևը ձիւնը հալեցընելով՝ մէջը կը խրի , որով յայտնի կ'երևայ թէ սև գոյնը աւելի կը ծծէ արեւուն ջերմութիւնը քան թէ ճերմակը :

Հագուստին նիւթերը ամառուան ու

ձմեռուան յարմարցընելը բաւական չէ , պէտք է անոնց ձևին ալ նայիլ : Եւրոպացոց նեղ նեղ հագուստները շատ նեղութիւն ու փնասներ ունին . նեղութիւն՝ որովհետեւ մարմինը չի կրնար բնութեան ուղածին պէս ազատ համարձակ շարժմունքներ ընել ու չորս կողմէն կը ճնշուի . փնասներուն ալ գլխաւորը ան է որ արիւնը ճնշուելով չի կրնար ազատ իր շրջանը ընել , և ասկէց շատ փնասակար հիւանդութիւններ առաջ կու գան : Եւ հիւանդութեանց տակը կ'իյնան աւելի կանայք իրենց նեղ հագուստներովը ու մանաւանդ փնասակար կրծանոցներովը , որ բնութեան տուած բնական ձևին գոհ չըլլալով՝ նոր ձև մը կ'ուզեն տալ մէջքերնուն ու աւուղջութիւնին կ'աւրեն . վասն զի դիւրաւ չեն կրնար շունչ առնել , թոքերնին սաստիկ կը ճնշուի , և ստամոքսին չկրնար դիւրաւ կերակուրները մարսել : Յաւային ան է որ աս փնասակար զարդին այսինքն կրծանոցին գործածութիւնը մեր աղգին մէջ ալ սկսեր է մտնալ այնպիսի ատեն՝ որ արդէն հնարողները Եւրոպացիք անոր գէշ հեռանքները տեսնելով՝ մէջքնէն վերցընելու կը ջանան :

Ի՞նչ արեւելի տղոց ալ օրոքի մէջ գիշեր ցորեկ կապկրպած կենալը շատ փնասակար բան է : Տղուն պլլած ու անանկ կապկրպած մատղաշ անդամները ինչպէս պիտի բացուին ու մեծան , որ չի կրնար ազատ կերպով շունչ առնել տալ . ընդհակառակն ձեռուներն ու ոտուները արձակ պիտի մնային որ բացուին ու ուժոյնան , ինչպէս որ յայտնի կ'երևայ անանկ մեծցած տղոց վրայ : Հիմակուան պէս տղաքը կապկրպած մեծցընելը՝ ծնողաց հանգստութեան զատ ուրիշ օգուտ մը չունի . բայց որդեսէր մայրը իր աս թեթև հանգստութիւնը պէտք է զոհէ որդւոյն :

Տղաքը պատիկուց վարժեցընելու է նաև գլուխնին բաց կենալու . թէ որ բան մըն ալ դրուի գլուխնին ամենաբարակ ու թեթև պիտի ըլլայ :

Եւ ապկին թւերն ու վիզը ամենեւին նեղ պիտի չըլլան , որպէս զի արիւնը

կարենայ դիւրաւ իրեն չըջանը ընել :
 1) Իզը ամենեւին արգելք պիտի չունենայ ասդիս անդին դառնալու . ասպ թէ ոչ արիւնք ուղեղին կը զարնէ : Հագուստներուն թեզանիքը կամ թւերը լայն պիտի ըլլան , վարտիքն ալ ոչ նեղ պիտի ըլլայ՝ որ ծնկուրներն ու մէջքը չնեղին , և ոչ ձիգ կապուած : Բժաւուան հագուստները ամէնն ալ թեթեւ ու բաց գունով լաթէ պէտք է ըլլան , իսկ ձմեռը հաստ ու մթնադոյն :

2) Կապանը՝ ձիգ պիտի չկապուի , այլ այնչափ միայն որ գուրպան վար չլայնայ . ասպ թէ ոչ ոտքի երակները կ'ուռին : 3) Էտք է որ ոտքի ամանն ալ շատ նեղ և կամ կաշին շատ հաստ չըլլայ , որպէս զի ոտքը կոշտ կամ կանկրուկ՝ չկապէ . ոտքի ամանին տակը այսինքն գարշապարն ալ պէտք է հաստ ըլլայ , մանաւանդ ձմեռը , որպէս զի խոնաւութիւնը կամ ցրտութիւնը ներս չզարնէ . վասն զի ամէն հասակի համար ալ ոտքի ցրտութենէն ու խոնաւութենէն աւելի վնասակար բան չկայ . ուստի ամէն զգուշութիւն պէտք է ընել որ մարդուս ոտքը տաք ու չոր մնայ , որով և հարկ կ'ըլլայ գուրպան ստէպ փոխել , մաքուր հագնիլ , ու ոտքը շատ անգամ լուալ . վասն զի աղտոտութիւնը խոնաւութիւն կը պահէ :

Հիներուն մէջ ան ազգերն որ շատ անուանի եղան պատերազմի մէջ , մարմնոյ կը թուլեան վրայ մեծ համարում ունէին : Բայց պիտի կը թուլենք թէ որ չափաւոր կերպով ըլլան ու պըղտիկուց սկստին՝ մարմնոյ մեծ ոյժ կուտան , անդամները կը հաստատեն ու կը մեծցնեն : Հիմա Եւրոպայի գրեթէ ամէն գլխաւոր դպրոցներուն մէջ կըրթարաններ՝ կան ուր տղաք մարմնին կը թող խաղեր խաղալով կ'ուժոյնան , վրայ կու գան ու առողջ կը մնան :

Հիները մարմնոյ կը թուլեն զարհուրեցիկ . հետո մը դարձուցեր էին . կ'ըսեն թէ Իկկոս և Երոդիկոս անունով յոյները զտած են աս գիւտը : Գաղիանոս ա-

նուանի յոյն բժիշկը իրեք տեսակ մարմնոյ կը թուլեն կը գնէ , այսինքն զինուորական կը թուլեն , ըմբշամարտութիւն և բժշկական կը թուլեն : Ետքինը այսինքն բժշկական կը թուլեն ինչպէս որ դպրոցներուն մէջ հաստատուի . աս կը թուլեն տակը կ'երթան բոլոր առողջութիւն պահելու հարկաւոր շարժումները , որ են վազել , զինախաղութիւն , կռիւմարտութիւն , սկուտեղի խաղը , գնդակ , լուղալ , ձի հեծնալ , և ուրիշ շարժումներ : Բայց ալ կ'իմացուի որ շատ գէշ կ'ընեն մեր արեւելիք որ տղաքը տանը մէջ փակած ու թմրած կը մեծցնեն . ուր Եւրոպայիք իրենց տղաքը կը նային որ տանին հասարակաց պարտէզները , որ առողջարար բաց օդ ծծելով գնտակ խաղան , չուանի վրայ ցատքըտեն , շրջանակ դարձնեն ու պղտիկ կառքեր ու ձիեր վազցնեն , և այնպէս ինչապով ելլելով չարքաշ կը մեծնան , մարմնին կը ձրկի , կ'ուժոյնայ ու կը խողորնայ :

Կանանց համար ալ մանաւոր կը թաւրաններ կան Եւրոպա , ուր կանայք ալ իրենց յարմար թեթեւ կը թուլեն ընելով՝ բոլորութիւնն կը նայն զօրացնել : Երոց համար ալ մի միայն կը թուլեն քալելն է , և շատ աղէկ կ'ընեն թէ որ անհոգութիւն չընեն աս բանիս :

ԲՆԱԿԱՆ ԳԻՏՈՒԹԻՒՆ

ԱՍՏԵՂԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆ

ԲՆԱԿԱՆ ԲՆԱԿԱՆ ԿԱՂՈՒԹԻՒՆ :

ԲՆԱԿԱՆ օրագրիս մէջ՝ ուրիշ անգամներ արեւուն բծերուն վրայ համառօտ մը խօսած ենք . և թէ այս բծերէն կ'իմացուի թէ արեւն ալ իր վրայ թաւալական շարժումն ունի : Հոս կ'ուզենք քիչ մը այս բծերուն ինչ ըլլալը քննել , և տեսնել թէ աստեղաբաշխը ու բնագէտք ինչ կարծիք ունին արեւուն բնական կազմութեանը վրայ :