

խորաուբորտ, երբեմն ալ կաւի պէս կահուղ կ'երենայ. ջրով կը թրջի, բայց աղի կամ շաքարի պէս չհալիր անոր մէջ. թէ որ կրակի մէջ ձգես, աղիւսի պէս կը կարմրի, բայց չայրիր ածուխի պէս:

Իսկ Լըիէր կ'ըսուի գետնի մը չափաւոր միջոցը՝ որուն հողը ընդհանրապէս մէկ տեսակ է. զոր օրինակ կաւոտ երկիր, աւազոտ երկիր ևն: Բայց երկրագործութեան մէջ աս իւրեք բառերը, այսինքն փայփն, հող ու երկիր, մէկմէկու տեղ կը գործածուին:

Հ. Հողերուն սկիզբն ինչ է.

Պ. Վարերը կամ ապառաժները թէպէտ և շատ կարծր նիւթեր են, բայց ջերմութեան, ցրտութեան, օդի և ջրի անընդհատ ներգործութեամբը կամաց կամաց կը մաշին կը փշրին՝ իբր թէ անդադար մուրձի՝ զարնուածքի տակ ըլլային. ասանկով կը ճղքուին, կտոր կտոր կը բաժնուին ու խիճ¹ կը դառնան. աս խիճերն ալ նոյն պատճառով բարակ փոշի կը դառնան, կամ ջրերէն քշուելով ու մէկմէկու զարնուելով՝ կը մաշին կը կլորին, վերջապէս փոշի ու աւաղ կը դառնան և կ'ըլլան հող: Երբայն թէ տմէն հողերն ալ նոյն նիւթերէն ձեւացած չեն. հապա իրենց տակը եղած ժայռերուն բաղադրութիւնը ինչ է նէ՝ անկէ առաջ եկած հողին մէջն ալ նոյն նիւթերը կը գտնուին:

ՏՆԱԿԱՆ ՏՆՏԵՍՈՒԹԻՒՆ

Լուողջութեան ընդհանուր էանքներ:

Ա. Երկրի և անապական օդը մեր առողջութեան մի միայն հարկաւոր բաներէն մէկն է. ուստի ան սենեկին մէջ ուր որ մէկը կը նստի կամ գիշերը կը պառկի՝ ամէն առտու պէտք է պատուհաններն ու դռները բա-

նալ՝ մէջի օդը փոխելու համար: Երբ ան զի շունչ առնելով սենեկին օդը կը պակսեցնենք, շունչ տալով ալ կ'ապականենք. անոր համար ուր որ շատ մարդիկ մէկտեղ ժողոված են՝ բնակարանին օդը շուտով կ'ապականի:

Բ. Երբ ատ փասակար է առողջութեան այնպիսի տեղ նստիլ և քնանալը՝ ուր շատ կենդանիք ժողովուած են. վասն զի բնակարանին օդը շուտով կ'ապականի. բայց աւելի փասակար է ախոռի մէջ քնանալ, ինչպէս կ'ընեն գեղացիք՝ իրենց անասուններուն գիշերը պահպանութիւն ընելու համար:

Գ. Երբ ան շատ փասակար է խիստ նեղ սենեկի մէջ պառկիլ, կամ ուր որ հոտաւէտ ծաղիկներ ու բոյսեր գտնուին, կամ տեսակ տեսակ հեղանիւթներ, ինչպէս գինի, օղի, գարեջուր և այլն: Երբ երկու կերպով կը փասեն մարդու առողջութեանը. մէյ մը որ բնակարանին մէջի օդին զուտ մասունքը կը ծծեն, ու իրենք գէշ օդ կ'արտաշնչեն, մէյ մ'ալ որ հեղանիւթներէն ելած սաստիկ հոտը ու բոյսերէն ցնդած կազը գլխու ցաւ ու ջղի ցաւ, երբեմն ալ սաստիկ դող, ու ինչուան մահ ալ կը պատճառէ՝ թէ որ ցնդած կազը շատ ըլլայ, և մարդ երկար աւտեն ան բնակարանին մէջ կենայ:

Դ. Հիւանդ մարդը աւելի շուտով կ'ապականէ բնակարանին օդը՝ քան թէ առողջը. ուստի պէտք է հիւանդի սենեկին պատուհանները ատեն ատեն բանալ որ օդ առնէ: Երբայն պէտք է գիտել որ հիւանդը քրտնած կամ բացուած չըլլայ. դրսի օդը շատ պաղ չըլլայ, և հիւանդին վրայ չը զարնէ:

Ե. Արչափ կարելի է ամառ աստիճանը մտնելէն ետքը պէտք չէ ճահիճի՝ ու լճի քովերը քալել. վասն զի անոնցմէ ելած օդը փասակար է, ու ջերմ² կը պատճառէ:

1 Չէփիճ:

2 Չափու:

1 Պալատի էեր,

2 Սլէֆա:

2. Կերակրէն վերջը պէտք չէ մէկէն բաղնիք երթալ ու լուացուիլ. ինչուան իրեք չորս ժամ պէտք է ըսպասել, որ կերակուրը մարսուի. անկէ առաջ թէ որ մէկը բաղնիք երթայ՝ ջուր մտնէ, մէկէն անմարսողութիւն կ'ունենայ :

Է. Պէտք չէ առանց հարկաւորութեան սովորութիւն ընել որոշած ատեն մը արիւն, կամ մաքրողական ու փսխեցուցիչ դեղեր առնելու. վասն զի թէ որ մէկը մէյ մը սովորութիւն ընէ, թողուլը փնասակար կ'ըլլայ. անկէ զատ աս փնասն ալ ունի որ դեղերը քիչ օգուտ կ'ընեն՝ սովորական ըլլալուն պատճառաւ, որով հարկաւոր եղած ատենն ալ օգուտ մը չեն ըներ :

Ը. Սմանք ծուռ ու փնասակար կարծիք մը ունին թէ ամէն հիւանդութիւններու դեղ է շատ քրտնիլը : Իայց չափազանց քրտնիլը աւելի կը փնասէ քան թէ օգուտ կ'ընէ :

Թ. Պէտք չէ ամենեւին առանց բժշկին հարցընելու խարան՝ մը գոցել, կամ խարանադեղ՝ մը և կամ հին վերք մը չբանեցընելով չորցընել. վասն զի շատ փնասակար է :

Ժ. Յանկարծական մեծ ուրախութիւնէ մը, և կամ գէշ լուրէ մը կրնայ մարդ ինչուան յանկարծ մեռնիլ. աս բանս գիտնալով, պէտք է այսպիսի բաները վարպետութեամբ ու կամաց կամաց իմացընել. բայց մասնաւոր կերպով դիտելու բան է որ կերակրէն ետքը ըլլայ. նոյնպէս դիտելու է որ աւելի զգուշութեամբ իմաց տրուին այսպիսի լուրերը հիւանդաց որ նոր առողջացեր են, և անոնց որ ջղաց տկարութիւն ունին :

ԺԱ. Պէտք չէ ուրիշը վախցընել, մանաւանդ տղաքը, որոնց կազմուածքը տկար ըլլալով՝ մէկէն կ'այլայլին : Սոսն զի վախէն շատ տեսակ հիւանդութիւններ առաջ կուգան, ինչպէս ջերմ, ջղացաւութիւն, գող, վերնո-

տութիւն՝ և այնպիսի մարդիկ բոլոր իրենց կեանքին մէջ ապուշ՝ կը մնան :

ՕԳՏԱԿԱՐ ԳԻՒՑ

Սրին Գէորգի առողջարար յատկութիւններուն վրայ :

ՍՐՈՒՐԸ այնչափ առողջարար յատկութիւններ ունի որ հին ատենէ 'ի վեր ճանչցուած է, և տաք կամ գաղջ և կամ պաղ ջրով լուացուիլը ամէն տեղ խիստ հարկաւոր ու օգտակար դեղսեպուած է, մանաւանդ արեւելք : Եւրոպային մէջ աս տարիներս ջրով բժշկութիւն ընելը նորելուք սովորութիւններուն մէկն եղած է, որ ջրաբուժութիւն՝ ալ կ'ըսուի. և զարմանալին ան է որ շատ բժիշկներ ամէն տեսակ արտաքին հիւանդութեց դեղ կըսեպեն պաղ ջրով լուացուիլը, շատ մարդիկ ալ համարձակ կը գործածեն աս ամենադիւրին դեղը : Ի՞նչքա աս բանիս ստուգութեանը երաշխաւոր չըլլալով, հոս միայն ջրով վերք բժշկելու հնարքին վրայ խօսինք, որ շատ հաւանական է թէ օգտակար բան ըլլայ :

Հասարակ ժողովրդեան մէջ կարծիք մը կայ թէ որ և իցէ վերքի կամ կտրուածքի կամ այրուքի ամենեւին ջուր պիտի չգրպչի. անոր համար գրեթէ կաւ չմնար՝ եղ չմնար որ վերքերու վրայ չգնեն, և հիւանդին ոչ վերքը կը լուան, ոչ ձեռուրները և ոչ երեսը, թէպէտ և աղտոտ ըլլայ : Իսկայնա խապաշարմունք մըն է որ հիւանդին նոր նեղութիւն չտալու մտքով ունեցած նեղութիւնը կ'աւելցընէ ու կ'երկընցընէ :

Ի՞նչ յայտնի է որ եթէ կտրուածք մը կամ վերք մը սաստիկ ըլլայ, ու