

սէն և դուրս կը հանեն գրեթէ նոյն վիճակին մէջ: Մինչդեռ երբ քիչ ուտենք, ստամոքսը և աղիքները լաւ մը կը դտեն մեր կերածները, անոնցմէ բան մը չկորսնցնելով և այս կերպով մարմինը խնայողութիւն կ'ընէ քիչ ծախքով ապրելու համար:

Այս ամէնը չեն պատահիր անասուններու քով, քաղի անոնք ընդհանրապէս սնունդ կը փնտեն միայն այն ատեն, երբ անօթի են և անոնց քով անօթութիւնը աւելցած կամ պակսած չէ այլ և այլ գաղափարներով և կամ ակոթակը բանալու միջոցներով:

Ուրեմն ո՞րն է ուտելու չափանիշը: Այդ ճշտելու համար այլ և այլ միջոցներուն մէջ էն դիւրինն է հետեւեալը:

Առողջ և միջին տարիքով անձ մը պէտք է կշռէ իր հասակի չափը սանտիմետրով, պակաս 100: Օրինակի համար, 165 սանտիմետր հասակ ունեցող մէկը, պէտք է կշռէ 165—100=65 քիլո: Եթէ առառաւեյն 10 թիւօ՝ աւելի կամ պակաս կշռէ, կարեւորութիւն չունի, բլեկ պարզ մտնող մէկը խնայողութիւն պիտի անշարժ լինէ:

Այս հաշիւը ճիշտ է, ինչպէս ըսի, միջին տարիք ունեցող անձի մը համար և ոչ տղայոց, կանանց և ծերունիներու համար, որոնց մասին ուրիշ առթիւ: Արդ եթէ մէկու մը կշիռը, այս համեմատութենէն շատ հեռու է, այդ կը նշանակէ թէ բնական վիճակի մէջ չէ, ըստ այնմ պէտք է աւելցնէ կամ պակսեցնէ իր սնունդին չափը, աչքի առջև ունենալով վերոյիշեալ դրուածքները:

Առողջապահական օրէնքներու հնազանդելով և չափաւոր ուտելով պիտի ունենանք առողջ ստամոքս և երկարատեւ և առողջ կեանք մը:

Երկարակեաց եղած են այն անձերը, որոնք օժտուած են չափաւոր կերպով այն ամէն բաներէն, որոնք բնական են:

ԲԺ. Մ. ԱՐԱՄԵԱՆ

ՏԱՊԿԱԾ ԼԵԱՐԴԸ.— Մեզի շատ ծանօթ «Յիյէր Թալասին» է, որուն արին շինող յատկութիւնը դեռ նոր լիործուած է Ֆրանսայի մէջ, Ամերիկայէն ետք: ֆորմերը կատարուած են՝ սակայն՝ հորթի «խաշած» լեարդով, ո՛չ թէ տապկած լեարդով, մեր «Յիյէր Թալասին»ով: Այս խիւսը երեքի բաժնելով՝ օրուան երեք ճաշերուն կ'ուտեն, դեղաջուրի եւ կամ մսաջուրի մէջ խառնած:

Պակաւարիւնութեան դէմ մաքաւելու համար հիւանդներուն կը կերցնեն, մէկ ամիս շարունակ, օրական 250 կրամ հորթի լեարդ, զոր նախապէս մանր կերպով կը ջարդեն, եւ 450 կրամ ջուրի մէջ քիչ մը եփելէ ետք՝ ջուրէն կը հանեն, մաղէ մը անցնելով՝ խիւսի մը կը վերածեն: Այս խիւսը երեքի բաժնելով՝ օրուան երեք ճաշերուն կ'ուտեն, դեղաջուրի եւ կամ մսաջուրի մէջ խառնած: