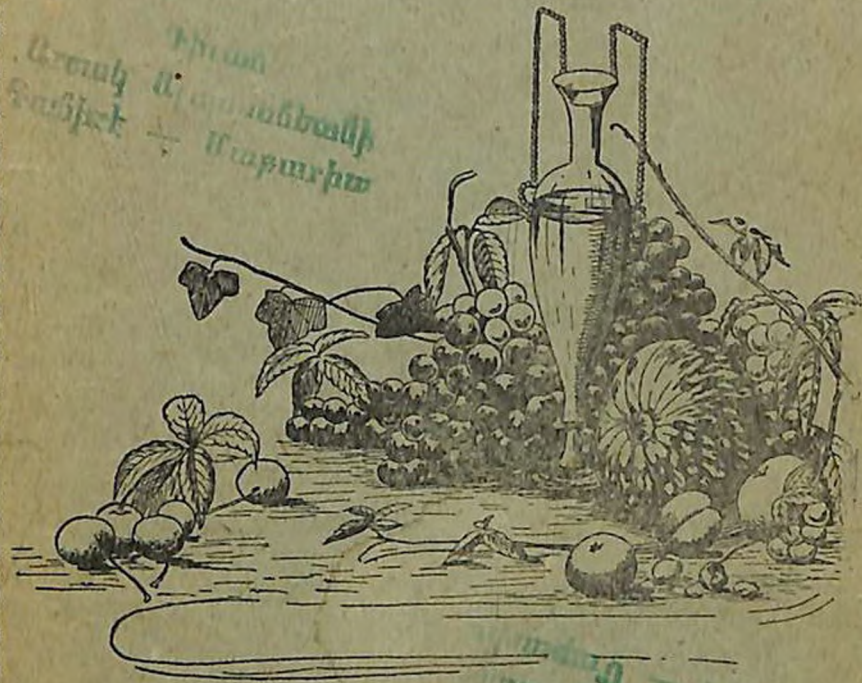


40 Paras

1324

# ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ

## ԳԱՂՏՆԻՔԸ



Միայն  
Արտակ Արտանոցների  
Գործարարներ

Գործարարներ  
Գործարարներ  
Գործարարներ

ՏԵՏԸՆԻՔԻ ԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆ

Կ. Պոլիս, Կարսքա, Գեղաման նամակասուն, Տուփ 109



ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ԳԱՂՏՆԻՔԸ

1321

ՋՈՒԻՑԵՐԻՈՅ ԼԷՄԱՆ ԱՌՈՂՋԱՐԱՆԻՆ (Sanatorium) ՏՆՕՐԷՆ

ԵՒ

«VULGARISATEUR Ի ԽՄԲԱԳԻՐ  
ՏՕԴ. Փ. Ա. ՏԸ-ՅՕՐԷՆՍԹ»

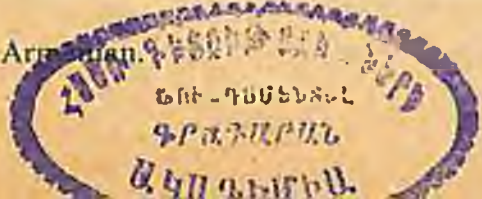
Արտադրող  
Գրառու  
Ստորագրող  
Բաժնեմասեր

424

ԱՌՈՂՋՈՒԹԻՒՆԸ արդիւնք է մարմնոյն բոլոր գործարաններուն ներդաշնակօրէն գործելուն՝ ինչպէս նաեւ մաքուր արեան մը կատարեալ շրջանն է զօրաւոր կազմութեան (organisme) մը մէջ: Ուրեմն՝ մէկ խօսքով՝ առողջութիւնը մտաբանութիւնն է: Բաջառողջները զայն կը սպահպանեն՝ և հիւանդները կրնան գտնել զայն՝ հնազանդելով մեր մէջ և մեր շուրջ գործող օրէնքներուն և զօրութիւններուն՝ որ կեանքի մը աւելի կամ նուազ երկարատևութեան հնարաւորութիւնը կ'սպասուին, և որոնք՝ մեր ծնած ատեն ստացուած կենսական զօրութիւններուն պահպանմանը կը հսկեն:

Ինութեան զօրութիւններն են. լոյս, ջերմութիւն, ձայն, ելկտրականութիւն, մագնիսականութիւն, ծանրականութիւն կամ ծանրութիւն, և հերածեւ ձգողութիւն. ասոնց միջոցաւ է որ Աստուած Իր կեանքն ու զօրութիւնը կը հաղորդէ ամէն կենդանի արարածի:

Secret of Health. — Armenian



Բնութեան զօրութիւններուն չնորհիւ է որ ընակելի է մեր երկրագունսը. — անոնք են որ կը պատրաստեն հողը՝ որպէս զի բոյսերն ուսճանան և գործածուին իպէս մարդոց և անասնոց: Այս զօրութիւնները մեզի կը հայթայթեն մեր կեանքին և մեր բարեկեցութեան էական պայմաններն, որպէս զի կենսական երեւոյթները կառավարող օրէնքները կարենան գործել մեր մէջ Արարչին կամքը:

Արեգակը լոյսի և ջերմութեան մեր մեծ ազբիւրն է: Լոյս և ջերմութիւն՝ ամենակարեւորներն են բնութեան բոլոր զօրութիւններուն. առանց անոնց՝ կեանքը պիտի երբէք յայնուած չըլլար: Այս զօրութիւնները, թէեւ քաղցր ու մեղմ, սակայն հզօր ազդեցութիւններ յառաջ կը բերեն մարմնոյ վրայ: Ջերմութիւնը, զոր օր., մեր լաւագոյն բարեկամն է, որ կեանք կուտայ մեր մարմնոյն, և ճարտարարուեստութեան բոլոր մեքենաները կը բանեցնէ. սակայն, եթէ կրակը իննանք, կ'այրինք: Ծանրականութիւնը յոյժ օգտակար է մեզի. բայց եթէ գահալէժի մը եզրը անցնինք, կը մեռնինք՝ այդ օրէնքին գործելովը:

Վերոյիշեալ օրէնքներէն զատ՝ իւրաքանչիւր կենդանի էակ իր գործարաններուն պաշտօնին վերաբերեալ օրէնքներու ենթակայ է. մարսողական դրութիւնը, զոր օր., որոշ եղանակաւ մը կը գործէ. անոր գործողութիւններուն իւրաքանչիւրը մանրաքննօրէն կանոնաւորուած ըլլալով՝ որոշ օրէնքներու համեմատ կը կոչուին քննախօսական կամ մարդկային կեանքի օրէնքներ: Անոնք մեր մարմնոյն վերաբերեալ Աստուծոյ պատշաճութեան են. կերպը՝ որով Ան գործել կուտայ մեր մարմնոյն. Իր մեթոսը՝ կեանք սաղու: Ուրեմն՝ առողջութեան գաղտնիքը Աստուծոյ պատշաճութեան հետապնդութիւնն է:

Մարմինը անդադար պէտք ունի ինչ ինչ բաներու

որոնցմէ կախուած է իր գոյութիւնը : Ասոնք կը կոչուին՝ կեանքի անհրաժեշտ պիտոյքները : Անընթացակա՛ն կեանքութեան կարգաւ՝ հետեւեալներն են . օդ , ջուր , քուն , սնունդ , լոյս , մարզանք , զգեստ , մաքրութիւն , հանգիստ : Ընթերցողին ուշադրութիւնը կը հրաւիրենք կեանքի՝ և հետեւաբար առողջութեան համար անհրաժեշտ ելող բաներու վրայ , յառաջ բերելով կարգ մը իրողութիւններ , որոնցմէ պիտի հանննք մեր եզրակացութիւնները :

## Օ Դ

1. Առանց օդի՝ մէկ քանի վարկեանէն կը մեռնի մարդ :

2. Թթուածինը՝ մեր մարմնոյն մէջ ջերմութիւն արտադրելու պաշտօնն ունի՝ դրեթէ միեւնոյն կերպով որ մեր վառարաններուն մէջ կրակը վառ կը պահէ :

3. Թթուածինը՝ թոքերուն մէջ շնչուելով՝ կը ծրծուի արիւնէն , և կը փոխանցուի հիւստեածններուն ընդմիջման մասանց՝ ջերմութեան և կենդանութեան պահպանմանը նպաստելու , և մարմնոյն ապականուալ մասանց արտաքսմանն օգնելու համար :

4. Բնածխային թթուն , որ կենդանական նիւթերու կիզումէն գոյացող արտադրութիւն մըն է , օդին մէջ կը գտնուի 4 առ 10,000 համեմատութեամբ . եթէ՝ գէշ հովանարութեամբ՝ կամ վատառողջ միջավայրի մը պատճառաւ՝ այս համեմատութիւնը 6 առ 10,000ի բարձրանայ , յայնժամ օդը վնասակար՝ և նոյն իսկ վտանգաւոր կը դառնայ կեանքի և առողջութեան : Ուստի՝ առողջ ապրելու համար՝ մեզի անհրաժեշտ է 90 խրնդ . մէթր օդ՝ մէկ ժամուան մէջ , գիշեր և ցորեկ :

Այս իրողութեանց համեմատ՝ հարկաւոր է .

1. Զանալ առատ մաքուր օդ ներմուծել մարմնոյն մէջ (ա) խորունկ շնչառութեամբ, (բ) նստած կամ կանգնած լաւ դիրքով մը, (գ) շնչառութիւնը ոգեւորելու համար ամենօրեայ բաւականաչափ մարզանքով մը, (դ) շնչառութիւնը աւելի գործօն և խորունկ ընելու յատուկ լողանքներով, (ե) լայն զգեստներ հագնելով, վտարելով սեղմիրանը (corset) և ամէն ինչ որ կրնայ ճնշել թոքերը և արգիլել անոնց բնական պաշտօնը :

2. Առատ մաքուր օդ մացնել վեր սակ մէջ (ա) աղէկ հովահարութեամբ մը. (բ) մեր բնակարանին շուրջը մաքուր պահելով. — անկէ հեռացնելով աղբի դէղերը, բաց արտաքնոցներն և ուրիշ ամէն տեսակ աղտոնողութիւններ. (գ) տան մէջ խիստ մաքրութիւն ի գործ դրնելով, մանաւանդ ննջասենեակներուն մէջ, և անկողիններն ու վերմակները ամէն առտու օդաւորելով, խոհանոցին աղբամանը և ուրիշ անմաքրութիւններ ընդփոյթ վերցնելով, և սիֆոններ հաստատելով լուացարաններու և արտաքնոցներու մէջ. (դ) շաբաթը առնուազն մէկ անգամ ճերմակեղէն փոխելով, տաք ջուրով և աճառով լուացուելէ յետոյ, և նոյն իսկ յաճախ մաքրելով ուրնագունքները՝ որպէսզի հոն հաւաքուած վատառողջ աղտոնողութիւնները չթունաւորեն շնչուած օդը :

## Ձ Ո Ւ Ր

1. Մէկ քանի օր ջուրէ զրկուիլը տառապալից մահ մը յառաջ կը բերէ :

2. Զուրը մեր մարմնոյն երկու-երրորդ մասը կը կազմէ. սնունդ մը չէ ան, բայց սնունդները իւրացնելու ծառայող միջնորդն է. մեր կազմութեան կ'օգնէ անպէտ նիւթերը արտաքսելու :

3. Չուրը՝ երիկամունքներուն, աղիքներուն, մորթին և թոքերուն գործարանաւոր աւելորդ նիւթերը կ'առնէ կը տանի: Չափահաս առողջ անձ մը օրական 3-4 լիտր կ'արտաքսէ՝ իր խմած Չուրին, առած սնունդին՝ և կատարած աշխատութեան չափին համեմատ:

4. Անասունները գիտեն Չուրին մաքրող ազդեցութիւնը, և անոնց ամենուն միակ ըմպելիքը Չուրն է:

5. Ամէն օր մարմնոյն կորսնցուցած Չուրին տեղը միայն Չուրը կը բռնէ: Մաքուր և անուշ Չուրը՝ լաւագոյն բանն է խմելու, որովհետեւ՝ երբ ծանր Չուր խմուի՝ մարմինը պէտք է արտաքսէ անոր պարունակած ազերուն մեծ մասը՝ զայն ընդունելէ առաջ: Լոգանքի համար ալ անուշ Չուրը նախընտրելի է:

6. Լաւագոյն է Չուրը կանոնաւորապէս խմել, առտուն, կէս օրին՝ և իրիկունը (ճաշերէն 3-4 ժամ վերջը՝ կամ կէս ժամ առաջ), և սլառկելու պահուն, քան թէ խմել՝ ճաշերու միջոցին:

7. Երբ Չուրը խորունկ աղբիւրներէ չի բղխիր, պէտք է զայն եռացնել՝ իրբու ըմպելիք գործածելէ առաջ, միքրոպներէ զերծ մնալու համար:

8. Եթէ մարմինը ներսէն և դուրսէն մաքուր պահուի այս հեղուկին միջոցաւ, հիւանդութիւնը քիչ անգամ պիտի այցելէ մեր տունները:

9. Մարդը միակ արարածն է որ ապականնալ Չուր կը խմէ՝ ոգելից ըմպելիքներու ձեւով, — դարնջուր, գինի, օղի, ուիսքի, ապսէնթ՝ և այլն, — թէյ, խահուէ, չօքօլաթ, և ուրիշ նմանօրինակ խառնուրդներ նախագաս համարելով երկինքէն իջած մաքուր Չուրէն: Ինչինչ խոտեր և ծաղիկներ՝ թէյի պէս պատրաստուելով՝ երբ չափաւորապէս գործածուին, մարմնոյն չեն վնասեր, բայց՝ մաքուր, անուշ Չուրը Ազամին միակ ըմպելիքն էր, ու մերն ալ պէտք է ըլլայ:

## Ք Ո Ւ Ն

1. Բոլոր կենդանի արարածները կը քնանան. բոյսերն իսկ զերծ չեն այս օրէնքէն :

2. Անասուններուն և բոյսերուն աճումը գլխաւորաբար քնոյ ժամանակ սեղի կունենայ :

3. Չափահաս անձինք ութը ժամ քնանալու պէտք ունին. տղայք և ծերերը անոնցմէ աւելի :

4. Շատեր՝ երկու շաբաթ անքուն մնալով՝ կը կորսնցնեն իրենց բանականութիւնը. երեք շաբաթ բնութեան այս քաղցր կազդուրիչէն զրկուողները կը մեռնին :

5. Քունը ա՛յն ատեն աւելի կը կազդուրէ մեզ՝ երբ չափազանց պէտք ունինք անոր. երբ՝ մամուսկան և մտաւորական աշխատութեամբ՝ յոգնած կ'ըլլանք, քունը աւելի՛ հրամայողական կը դառնայ. այս պէտքը արդիւնքն է մարմնոյն՝ հիւսուածներուն, դնդերներուն և ջիզերուն մաշումէն դոյացող թոյներուն լեցուելուն :

6. Անասուններն ու վայրենիները աւելի կէս գիշերէն առաջ քան թէ ետքը կը քնանան :

7. Տղայք, ծերերը և հիւանդները պէտք է կանուխ պառկին, և ուղածնուն չափ քնանան :

8. Աւտուն կանուխ ելիր, բայց զարթուցիչ ժամացոյց մի՛ գործածեր. ու դիշեր ատեն յաճախ ժամացոյցդ մի նայիր, ընդ երկար կամ անբաւական ննջած ըլլալու վախով : Զարթուցիչ ժամացոյց գործածելը՝ մոմը երկու ծայրերէն վառելու կը նմանի, և ժամացոյց նայիլն ալ՝ անքնութիւն կը պատճառէ : Սովորութիւն ըրէ որոշ ժամերու մէջ պառկիլ, և քնանալ՝ մինչեւ որ արթննաս քնականօրէն :

9. Ճաշերէ վերջ երկարած քունը վնասակար է,

որովհետեւ մարտողութիւնը կը դանդաղեցնէ . այս բանին մէջ երախայք բացառութիւն կը կաղմեն :

10. Ճաշերէ վերջ ծանրութիւն կամ թուլութիւն գալը բնական վիճակ մը չէ . ասոր պատճառը՝ սննդական խողովակին (աղիքին) մէջ կերակուրներուն թթուիլն՝ ու անկէ յառաջ եկող տեսակ տեսակ թոյներու մարմնէն իւրացուիլն է :

11. Չկայ բան մը որ կարենայ քնոյ տեղը բռնել . քնաբեր և թմրեցուցիչ դեղեր վնասակար են :

12. Պառկելու ատեն՝ մեր զլուխը պէտք է զով ըլլայ , մեր ոտքերը տաք՝ և ստամոքը և թափանը (rectum) պէտք է պարապ ըլլան :

13. Լաւ քնանալու համար՝ կարելի եղածին չափ հորիզոնական դիրք մը առ . բարձր բարձեր՝ և նեղ գլխերնոց մի՛ գործածեր :

14. Ծանր և հաստ վերմակներ վրադ մ'առնիր . ձմեռը մէկ քանի բարակ լուրդէ ծածկոցներ (պաթանիչէ) լաւագոյն են . պէտք չէ փետրալից անկողին և վերմակ գործածել . փետուրները թուջնոց համար լաւ են , բայց մարդոց համար՝ վատաւողջ . կամայ կամաց կը փտտին անոնք , կը ծծեն մարմնոյն քրտինքը , և ննջասնեակին օդը կ'ապականեն : Նաև զանազան հիւանդութեանց միքրոպներու աղւոր բոյն կը դառնան :

15. Անկողինները՝ դիւրաւ լուացուելու նիւթերէ պէտք է չլինուին . մազը , հնդկանեփը , փուրձը (զըթըզ) բամպակը , և յարզը՝ լաւագոյն են :

16. Եթէ կարելի է՝ ամէն օր չորցորւր անկողինները , վերմակները և սաւանները , օդահոսանքի մէջ դնելով զանոնք , կամ ուղղակի արեւուն դիմաց փռելով . ձմեռը՝ սենեակը տաքցնելով՝ կրակին քով չորցորւր զանոնք :

Ննջասնեակը գլխեր ցորեկ խնամքով պէտք է հովահարել : Եթէ մտելէ կը վախնաս , ծածկոցներուդ թիւը

աւելցո՞ւր, ուսերդ աղէկ ծածկէ՛, և լաւ կ'ըլլայ որ գլուխդ գդակ վը դնես՝ քան թէ մաքուր օդէն զրկուիս :

## Ս Ն Ո Ւ Ն Գ

1. 40-60 օր մարդ կրնայ ապրիլ՝ առանց ուտելու :
2. Սխալ է կարծել թէ՛ սնունդը կեանքին առաջին պէտքն է . այս սխալը՝ շատերը մղած է որկրամօլու-թեան, և վաղահաս մահերուն պատճառ եղած :
3. Սնունդները՝ բնախօսական խթան մ'են մարմնոյն համար . հիւսուածներուն կենդանական գործածութեամբն յառաջ եկած կորուստներուն տեղը կը բռնեն անոնք, և կը հայթայթեն կիզանիւթը՝ որ վառ կը պահէ մարմնոյն ջերմութիւնն ու կորովը :
4. Այս նպատակն իրագործելու համար՝ մեր կերակուրները հետեւեալ հինգ սննդական տարրերը պէտք է պարունակեն . սպիտ (albumine կամ protéide), նշայ (amidon), շաքար, իւղ, և աղեր :
5. Սպիտ կը գտնուի այլևայլ ձևերով (albumine, fibrine, caséine և այլն) միսին, կոթին, հաւկիթին մէջ . իւղալից պտուղներուն, արմախքներուն՝ մանաւանդ վարսակին, ցորենին և հաճարին մէջ . սխտուի, լուրիայի և ոսպի նման ընդեղէններու մէջ :
6. Նշայը կը գտնուի ոչ-կենդանական բոլոր սնունդներուն մէջ . մանաւանդ՝ բրինձին, գետնախնձորին, արարթին, ճերմակ հացին՝ և առհասարակ բոլոր ընդեղէններուն մէջ :
7. Գլխաւոր արհեստական շաքարը՝ սովորական շաքարն է, եղէգնաշաքար ըսուած, որ կը պատրաստուի շաքարեղէգէն, բանջարէն, և ուրիշ բոյսերէ : Մեղրուցը կամ պտղաշաքարը (lévulose), խաղողաշաքարը (glucose)

և կասկաչաքարը (malt) որ գարիին ծլարձակման ատեն կը կազմուի, բնական շաքարներ են :

8. Բացի կենդանական ճարպերէ (դմակի իւղ, կարագ, սեր,) իւղ կը պարունակեն նաև ընկոյզը, նուշը, ձիթապտուղը՝ և այլն, և արմաիքներուն մէջ գլխաւորաբար ցորենն ու վարսակը :

9. Աղեր կը գտնուին բոլոր գործարանաւոր մեղմ-դեղէններուն մէջ :

10. Թթուները գլխաւորաբար կը գտնուին պսուղ-ներուն և կաթին մէջ :

11. 75 քիւօ կըռող մարդ մը՝ օրական 400-600 կրամ աննդական նիւթերու պէտք ունի, — առանց հաշուելու ջուրը, խորշանիւթը (cellulose) և այլն, որոնք կերակուրներուն հետ կը գործածուին : Մննուողի յիշեալ քանակը, — որ մարմնոյն ծաւալին, կատարուած աշխատութեան՝ և ծամելու եղանակին համեմատ կը փոխուի, — պէտք է պարունակէ 48-84 կրամ (կամ 12<sup>0</sup>/<sub>0</sub>) սպիտ, 24-36 կրամ (կամ 6<sup>0</sup>/<sub>0</sub>) իւղ, և 328-492 կրամ (կամ 82<sup>0</sup>/<sub>0</sub>) նշայ կամ շաքար :

Պ. Ֆլէշըրի փորձերը հաստատած են որ՝ 62 քիւօ կըռող մարդ մը ամենատաժանելի աշխատութիւններ կրնայ կատարել՝ օրական 400 կրամէն պակաս անունդ առնելով, կամ՝  $\frac{1}{3}$ ը սովորական ուտելիքին, միայն թէ պէտք է լաւ ծամել :

Սպիտը անհրաժեշտ է՝ վերակազմելու համար արիւնը կամ մարմնոյն գործօն հիւստեածները, այսինքն՝ ուղեղը, ջիղերը, դնդերները, գեղձերը՝ և այլն :

Շաքարը, նշայը, և ճարպերը՝ ջերմութիւնն ու կորովը կը պահպանեն, և մարմնոյն մէջ գտնուած ճարպին կազմուելուն կը ծառայեն :

Գործարանաւոր աղերը օգտակար են սակորները անուցանելու. բայց՝ ուղեղը, ջիղերը և ու-

րիչ հիւսուածներ՝ հաւասարապէս պէտք ունին անոնց :

Գործարանաւոր բնական թթուները՝ կը նպաստեն առնուած սնունդներուն արեան խառնուելուն՝ և թու նաւոր նիւթերուն մարմնէն արտաքսուելուն :

12. Իւղոս պտուղները (նուշ, ընկոյզ, կաղին՝ և այլն) կը պարունակեն 85-90% սնուցիչ նիւթեր, կամ 40-60% իւղ և 20-25% սպիտ. նշայ շատ քիչ ունին : Արմսիֆները (ցորեն, եգիպտացորեն, բրինձ՝ և այլն) առատ նշայ կը պարունակեն (60-70%), և քիչ շատ սպիտ (10-15%) . բայց քիչ իւղ կամ ճարպ :

Հնդեղեկները (սիսեռ, լուբիա, ոսպ) առատ սպիտ կը պարունակեն 20-30%), սակայն նուազ նշայ ունին քան արմսիքները՝ և գրեթէ միեւնոյն չափով իւղ : Նորագոյն հետադասութիւններ ցոյց տուած են որ բանջարեղէններու կեղեւները կը պարունակեն նիւթ մը՝ միզական թթուին (acide urique) նման, որ զանոնք զժուարամարս կը դարձնէ և գրգռիչ՝ հիւսուածներուն համար, մանաւանդ յօդացաւէ (rhumatisme,) յօդատապէ (goutte,) անգարէ (գլխու մասնակի ցաւ, migraine), կամ ուրիշ միզային թունաւորումէ տառապող անձինք պէտք չէ գործածեն զանոնք :

Պտուղները (խնձոր, սալոր և այլն) կը պարունակեն 84-90% ջուր՝ և 16-20% սնուցիչ նիւթեր, որոնց մէջ կը գտնուին պտղաշաքար և գործարանաւոր թթուներ՝ զանազան քանակութեամբ : Շաքարին և թթուին չափին համեմատ՝ պտուղները կը կոչուին՝ թթու, կէս-թթու, և անուշ :

#### Մ Ա Ր Ս Ո Ղ Ո Ի Թ Ի Ի Ն

Հինգ մարսողական գործարաններ կան . բերանը, ստամոքքը, լեարդը, պանկրէատը՝ և աղիքները :

Հինգ մարսողական հիւթեր կան . լորձուկները , ստամոքային հիւթը , մաղձը , պանկրէատական հիւթը՝ և ընդերային (աղիքի) հիւթը . ասոնց իւրաքանչիւրը յիշեալ գործարաններուն միջոցաւ կ'արտադրուի :

Հինգ սննդական տարրեր կան՝ որ կը մարսուին կամ կը լուծուին . նշայը , սպիտը , իւղերը , շաքարը՝ և աղերը :  
Լորձուկները կը մարսէ նշայը՝ և շաքարի կը վերածէ զայն :

Պանկրէատական հիւթը կը մարսէ սպիտը՝ և մարսոնի (peptone) կը փոխարկէ զայն :

Մաղձը , որ ստամոքէն մէկ քանի սանթիմէր վար սննդական խողովակին մէջ կը թափի , կը մարսէ իւղը՝ կամ մանաւանդ հեղուկ վիճակի կը վերածէ զայն :

Բոլոր մարսողական հիւթերը կը լուծեն աղերը :  
Հանգային աղերը դժուարաւ կը լուծուին :

Կերակուրները լաւ մը ծամուելով կ'լլուելնէն յետոյ՝ լորձուկները կը շարունակէ իր ազդեցութիւնը ի գործ դնել անոնց վրայ՝ ստամոքին մէջ հասնելնէն կէս կամ երեք քառորդ ժամ վերջ , այսինքն՝ մինչեւ որ ստամոքին պարունակութիւնը զօրաւոր թթու մը դառնայ՝ արսադրուած ստամոքային հիւթին քանակին համեմատ : Եթէ կերակուրները ցամաք վիճակի մէջ և լաւ ծամուած են , լորձնային ազդեցութիւնը կը վերսկսի աղիքներուն մէջ՝ լծորդութեամբ մաղձային և պանկրէատական մարսողութեան :

Սպիտը և նեարդինը (fibrine) ստամոքին մէջ կը մարսուին՝ ստամոքային հիւթին միջոցաւ :

Կաթին կենդանական պանրինը (caséine)՝ և սիսեռին , լուրիային և ոսպին բուսական պանրինը գլխաւորաբար կը մարսուին բարակ աղիքին մէջ :

## Ի՞նչ ՈՒՏԵԼ ՊԼՏԻ Է

1. Պատուղները և արմտիքները մարդուն բնական ուտելիքը կը կազմեն :

2. Բուսեղէններով ապրող մարդիկ՝ մարմնապէս և մտապէս զօրաւոր են մտով սնանողներուն չափ. անոնցմէ նուազ դիւրագրգիւ են, և աւելի կը տոկան յոգնութեան. ընդհանրապէս աւելի երկար կ'ապրին, և՛ բաց աստի՛ անոնք զերծ են մտի գործածութեան արդիւնք եղող բազմաթիւ հիւանդութիւններէ : Ասի ճշմարիտ է նաև անասնոց նկատմամբ :

3. Պատուղները երկու դասակարգի կը բաժնուին. ջրոտ կամ մսոտ պտուղներ, որոնց վրայի մասը ուտելի է՝ ինչպէս խնձոր, սալոր, դեղձը՝ և այլն, և պտեկաւոր կամ կեղեւոտ պտուղներ, որոնց միջուկը ուտելի է՝ ինչպէս նուշը, շագանակը, կաղինը :

4. Թարմ պտուղները միքրոպներու դիմադրելու յատկութիւնն ունին՝ իրենց պարունակած թթուներուն զօրութեամբը. բայց պէտք է հասուն ըլլան : Խակ վիճակի մէջ կը պարունակեն նշայ՝ որ շաքարի դեռ չէ փոխուած. չափէն աւելի հասուն վիճակի մէջ՝ կը կորսընցնեն իրենց ապանսխական (aseptique) և սնուցիչ յատկութիւնը, իրենց թթուներուն մէջ խմորձամբ յառաջ եկած փոփոխութեանց պատճառաւ :

5. Սպիտը շատ եփուելու պէտք չունի. հում վիճակի մէջ՝ կամ թեթեւ կրակով եփուելով՝ աւելի դիւրամարս է :

6. Սպիտին հակառակ, նշայր. պէտք է շատ կրակով եփուի. — փուռի մէջ նախընտրելի է : Որքան աւելի եփուի, այնքան աւելի համեղ և դիւրամարսելի կ'ըլլայ : Հում նշայր միայն սղիքներուն մէջ՝ և դժուարաւ կը

մարտուի. մինչդեռ երկած կամ լուծելի նշային (dextrine  
և այլն) մարսողութեան մեծագոյն մասը կը կատարուի  
բերնին մէջ՝ լորձունքին միջոցաւ :

7. Շաքարեղէգէն և բանջարէն հանուած շաքար-  
ները՝ արհեստական ըլլալով՝ հակամէտ են խմորում յա-  
ռաջ բերելու՝ քան բնական շաքարները, և շատ քիչ  
պէտք է գործածուին :

8. Պարարտ մարմինները, ինչպէս խողաճարպը,  
ճրագուն (ի՛նչ կազը), դեմակի իւզը, կարագը, ձիթախաղը՝  
այնպէս ինչպէս են՝ չեն գտնուիր բնութեան մէջ, Բնա-  
կան իւզերը՝ մասնիկներու բաժնուելով՝ ջուրին հետ  
կրնան լսառնուիլ. կը գտնուին՝ սերին, իւզոտ պտուղ-  
ներուն՝ և մէկ քանի՛, արմաթիքներուն մէջ : Ընկոյզը,  
նուշը, կաղինը, պիստակը և այլն, երբ լաւ ծամուին, կամ  
էզմուին, ախորժաքեր են և դիւրամարս :

#### ԽՆՁՊԷՍ ՊԵՏՖ Է ՈՒՏԵԼ

1. Լաւ ծամե՛ք : Ահա՛ ամենակարեւոր կանոնը ու-  
տելու՝ կերակուրներու ընարութենէն յետոյ : Ակռանե-  
րուդ հո՛գ տար, և զանոնք գործածել սորվէ՝ կարծր  
բաներ ուտելով. կերակուրը ս՛րքան ընդերկար մնայ  
բերնիդ մէջ, ա՛յնքան քիչ ժամանակ կը մնայ ստամոքիդ  
և աղիքներուդ մէջ : Հաստատուած է որ՝ երբ կերա-  
կուրները լաւ ծամուին, անդակա՛ն տարբերուն 90<sup>0</sup>/օր  
կը ծծուի մարմնէն :

2. Ճշտօ՛ծ ատենդ մի՛ աճապարեր, և մտազրազ  
մի՛ ըլլար :

3. Չոր կերակուրներ կե՛ր (պաքցլմատ, չոր պը-  
տուղ՝ և այլն). երբ ջրոտ կերակուրներ պիտի ուտես,  
անոնց հետ զամաք բաներ կեր, զանոնք աւելի լաւ  
ծամելու, լորձունքոտելու և մարսելու համար :

4. Ճաշերու միջոցին ջուր կամ ուրիշ քան մի՛ խմեր՝ (ա) քանակի պէտք չունիս հեղուկի, որոհետեւ կերակուրները թրջող միակ հեղուկը լորձունքն է (այս բանին մէջ տենդ (fièvre) ունեցողները բացառութիւն կը կազմեն) : (բ) Ըմպելիքները՝ յորձունքի կը ջրախառնեն և ուստի կը տկարացնեն զայն : (գ) Անոնք ակուաները մասամբ կը զրկեն իրենց աշխատութենէն, ինչ որ անոնց տկարանալուն պատճառ կ'ըլլայ : (դ) կը ձգտին փութացընել կերակուրները կուշ սալը՝ նախ քան անոնց ազէկ մը ծամուիլն ու լորձունքոտիլը : (ե) կը դժուարացնեն ստամոքսին մարսողութիւնը որ տեղի չ'ունենար՝ նախ քան հեղուկներուն ծծուիլը : Պաղ ըմպելիքները աւելի վնասակար են մարսողութեան՝ ո՛չ միայն լայժ ըլլալուն համար, այլ՝ ստամոքին պարունակութեան ջերմութիւնը կը նուազեցնեն՝ մինչեւ որ բնական տաքութիւնը ջերմաստիճանին (temperature) կանոնաւոր վիճակին հասնի : կէս գաւաթ պաղ ջուրը՝ կէս ժամ կը յետաձգէ մարսողութիւնը :

5. Լա՛ւ քաղադրե կեսակուրներդ : կերակուրներու լաւ բաղադրութիւններն են. 1. արմտիք (հաց, ցորեն, բրինձ՝ և այլն), չոր ընդեղէններ և իւզոտ պրուզներ՝ հետեւեալներէն միոյն հետ. պտուղ, կաթ, բանջարեղէն կամ հաւկիթ. 2. կաթ՝ թարմ հաւկիթի կամ անուշ պտուղի (ոչ շաքարոտուած) հետ. 3. հաւկիթ՝ պտուղի հետ :

Գե՛շ քաղադրութիւններ են. 1. կաթ և շաքար կամ շատ շաքարոտ կերակուրներ՝ ինչպէս անուշ (րէչէլ) և այլն. 2. պտուղ և կանանչեղէն. 3. ճարպի, կարագի կամ ձիթաիւղի մէջ եփուած կամ տապկուած կերակուրներ :

### ԵՐՐ ՊԷՏՔ Է ՈՒՏԵԼ

1. Ստամոքքը պէտք է հանգստանայ աշխատութեան ժամերուն միջեւ: Ճաշի մը աւարտելէն մինչեւ յաջորդ ճաշի մը սկսիլը 5-6 ժամ պէտք է անցնի: Ստամոքքային մարսողութիւնը ընդհանրապէս 4-5 ժամ կը տեւէ:

2. Քնանալէ առաջ՝ բոլոր կերակուրները ստամոքէն պարպուած պէտք է ըլլան, քանզի քունը շատ կը վնասէ մարսողութեան: Ընթրիքը՝ ուրեմն՝ պէտք է պարզ եւ թեթեւ ըլլայ: Երեկոյեան լիառատ և ուշացած ճաշերը, և գիշերի մէջ առնուած ընթրիքները կ'աւերեն ստամոքքը:

3. Երբ կերակուրները լաւ բազադրուին և ուտուին այն պահերուն ուր մարմինը ամէնէն աւելի կազդուրուած է, շատերու համար՝ օրը երկու ճաշը կը բաւէ: Բնախօսական տեսակէտով՝ ճաշելու լաւագոյն պահերն են. առտուան ժամը ութը (ը. ե. ) և կէս օրէն վերջ երկուք ու կէս:

### ՍՆՆԴԱԿԱՆ ՍԻԱԼՆԵՐ

1. Ճաշերու միջեւ ուտել: Այս յոռի սովորութեան անձնատուր եղողները կը խանդարեն ստամոքսին: Մարսարանը, մասամբ դնդերային ըլլալով, սահմանուած է կշռականօրէն դործելու՝ ինչպէս ուրիշ ու է դնդեր: Մէկ ճաշէ միւսը՝ ոչինչ պէտք չէ մտցնել ստամոքք, — ո՛չ իսկ խնձոր մը: Օրը երեք անգամ ճաշելը լիուրի կը բաւէ ու է մէկու մը համար. միայն թէ սննդարար կերակուրներ պէտք է ուտել: Տնդոտները, դժուարա-

մարսութենէ տառապողները և ուրիշ հիւանդներ՝ որոնք հեղուկ կերակուր պարտին ուտել, ինչպէս նաև մէկ տարեկանէ վար մանուկները, այս կանոնին մէջ բացառութիւն կը կազմեն :

2. Արագ ուտել: Այս սխալէն պէտք է խորշիլ՝ չոր կերակուրներ ուտելով: Կուլ տրուած կերակուրներուն քանակութենէն կախուած չէ մեր կեանքին պահպանումը, այլ՝ իւրացուցած քանակութենէն: Իւրացումը (assimilation) կատարեալ ըլլալու համար պէտք է որ կերակուրները չոր ըլլան և լաւ ծամուելով լուծուին մարսողական հիւթերուն մէջ:

3. Շաք սաֆ կերակուրները և շաք սաֆ ընկելիֆները կը տկարացնեն ստամոքը:

4. Պաղ կերակուրները՝ մարսուելու սկսելէ առաջ՝ կազմութեան ջերմաստիճանին հասնելու համար կենսական ուժի վատնում կը պահանջեն: Անոնց ընդերկար մնալը ստամոքին մէջ՝ կրնայ խմորում յառաջ բերել:

5. Իւղոս (անսնառանց իւղի մեջ տալիուած) եւ խառնուրդ կերակուրները թէեւ ասորժակ կը գրգռեն, բայց դժուարամարս են, և շատ գէշ սեռակ արիւն կ'արտադրեն:

6. Պղպեղը, մանանեխը (հարտալ), մեխակը (խարէնֆիլ), կինամոնը (թարչին), և ուրիշ համեմներ սնունդներ չեն. կը գրգռեն ստամոքը և ջղային դրութիւնը. բաց աստի՝ հարբուխ, դժուարամարսութիւն և ուրիշ հիւանդութիւններ յառաջ կը բերեն, և կերակուրներուն քնական համը կը կորսնցնեն:

7. Պանիրը, քացախի մէջ պահուած պտուղներ և բանջարեղէններ (թուրչու), միսը, քարպօնաթ տը սուտով պատրաստուած կարգ մը ուտելիքներ՝ երբէք պէտք չէ մտնեն մեր ստամոքը. անոնք պէտք չէ դուռուին կերակրացուցակին մէջ այն մարդուն որ կը

ցանկայ ապաքինիլ կամ իր առողջութիւնը պահպանել :

8. Օղի, քօնեաք, գինի, և ուրիշ ոգելից ըմպելիքներ. թէյ, խահուէ, քօքօյակերպ ըմպելիքներ՝ նմանապէս վնասակար են. (ծխախոտը պէտք է պղծէ մարմինը այն մարդուն՝ որ կը ցանկայ երկար և և առողջ ապրիլ) :

## Լ Ո Յ Ս

1. Լոյսը՝ թէեւ նուազ անմիջական կարեւորութիւն ունեցող պէտք մըն է կեանքի համար՝ քան օդը, ջուրը, քունը, և անուշերները, այսու հանդերձ նշանակելի ազդեցութիւն մը ունի կենդանական և բուսական կեանքի վրայ :

2. Առանց արեւուն շեշտակի և հականեխիչ ճառագայթներուն, միքրոպները պիտի լեցնէին մեր այս երկրագունտը. բոյսերը՝ կորսնցնելով իրենց գունաւորիչ կանանչ նիւթը՝ (chlorophylle) պիտի ճերմկնային, նաև պիտի չկրնային իւրացնել բորակածինը (azote) և ածխածինը (carbone), և օդը պիտի չուտով աննշեկի դառնար :

3. Լոյսը, մասնաւորապէս արեւու և ելեկտրական լոյսը, կը բազկանայ ջերմացուցիչ լոյսէ և քիմիական ճառագայթներէ : Ասոնք՝ սքէքթրումէն անցնելով՝ պարզ աչքով տեսանելի եօթը գոյներու կը բաժնուին. կարմիր, նարնջագոյն, դեղին, կանանչ, կապոյտ, լեզակագոյն, մանիշակագոյն : Նաև կը պարունակէ պարզ աչքով անտեսանելի ճառագայթներ՝ ինչպէս X ճառագայթները, Y ճառագայթները, Պէ.բրէլեան ճառագայթները, և բառիովի նման ուրիշ լուսարձակ մարմիններէ արձակուող ճառագայթներ :

4. Կարմիր, նարնջի, և դեղին ճառագայթները



Կարմիր  
424

Չներմացուցիչ՝ այսինքն Չերմութիւն արտադրող ըլլալով՝ կը գրգռեն քրտինքի գեղձերը, և կը փութացնեն վէրքերու, սլալարներու և ուռեցքներու բուժումը, և կ'ոգևորեն Չղային դրութիւնը:

5. Կապոյտ, լեղակագոյն և մանիչակագոյն ճառագայթներուն ազդեցութիւնը աւելի քիմիական և վիրուսաբան ներգործութիւններ յառաջ կը բերեն: Լուսանկարչական և այլ աղեր կը տարրալուծեն, միքրոպներ կը ջնջեն և Չղային դրութիւնը կը հանդարտեցնեն:

Արեւու շեշտակի ճառագայթները մէկ քանի ժամէն կը սպաննեն ամէնէն տոկոս միքրոպը. դիւրութեամբ կը թափանցեն մարմնոյն մէջ և բնախօսապէս կը գրգռեն կազմութեան հիւսուածային բջիջները, կը փութացնեն անիւրացումը (désassimilation), և քրտինք յառաջ կը բերեն՝ նոյն իսկ երբ չբջապատիկ բարեխառնութիւնը (température) մարմնոյն բարեխառնութենէն վար ըլլայ: Ուրեմն պէտք է հագնիլ ճերմակ կամ բաց-դոյն և թեթև հագուստներ, որպէս զի օդը և լոյսը կարենան դիւրաւ թափանցել: Արեւու լոգանքները, մինսինեան դարմանները, ելեկտրական լոյսի լոգանքները բուժիչ միջոցներ են՝ շնորհիւ լոյսի ներգործութեան:

## Մ Ա Ր Զ Ա Ն Ք

1. 500է աւելի դնդերներ ունինք՝ որոնց յատկութիւնն է կծկականութիւն: Այն դնդերները որ չեն գործածուիր, կը խաթարուին, որովհետեւ բնութիւնը մարմնոյն չգործածուած մասերուն պէտք չունի:

2. Մանուկները և մատաղ անասունները ամենէն աւելի կամայական շարժումներ կ'ընեն, և իրենց տեսակին ամենագեղեցիկ տիպարներն են՝ առողջութեան տեսակէտով:

3. Չաշխատող մարդիկ՝ ընդհանրապէս ակորթակ չեն ունենար, և խաղաղ քուն չեն վայելեր:

4. Մարզանքը պէտք է համաչափ (symétrique) և կանոնաւոր (systématique) ըլլայ, այնպէս որ մարմինը չը ձեւափոխուի, և այս բանին մէջ պէտք է յարատեւութիւն՝ հակառակ զգացուած ցաւերու և անհանդստութեանց՝ նախաքայլի տունն:

5. Միտքն ու մարմինը պէտք է հաւասարապէս մարզել, որպէս զի լաւ արդիւնքներ ձեռք բերուին մեր կեանքին մէջ: Լոկ մտաւոր աշխատութիւն կատարողները կանուխ կը մեռնին. ու միայն մարմնաւոր աշխատութիւն կատարողները կենսական ուժ չեն ունենար և հիււանդութեան չեն տուկար:

6. Լաւագոյն մարզանքը քալելն է. հիւանդներն իսկ պէտք չէ զանց ընեն զայս. քալելը կ'օգտէ մարսողութեան, կը նպաստէ շնչառութեան և արեան շրջանին. կը նուազեցնէ ներքին արիւնակսռուժը (congestion) և կ'ամօքէ ջղային դրութիւնը:

7. Աւելի լաւ է մաշիլ՝ քան ժանգոսիլ, թէպէտ խորհող և ուսումնասիրող մարդը ոչ մին կ'ընէ ոչ միւսը:

## Ձ Գ Ե Ս Տ

1. Ձգեստները պէտք է յարմարին՝ տարիքի, սեռի, ջերմաստիճանի (temp.), աշխատութեան տեսակի՝ և առողջութեան վիճակի:

2. Առողջապահօրէն հագուելու համար՝ պէտք է ուսերը կրեն զգեստներուն ծանրութիւնը՝ և ոչ թէ աղդրերը, և զգեստները պէտք է հաւասարապէս ծածկեն մարմինը:

3. Ձգեստները ամենքան լայն պէտք է ըլլան՝ որ մարդ կարենայ շնչել առանց դոյզն սեղմում զգալու,

թեւերը բարձրացնել գլխէն վեր, և ուսերը վերցուցած ատեն՝ բոլոր զգեստները համեմատապէս բարձրանան: Սեղմիրանէն և բոլոր նեղ զգեստներէն պէտք է հրաժարիլ:

4. Նախկին արձաններուն բաղդատական չափերը՝ և մեր դարուն ապրող և կազմերնին չճնշող հազարաւոր վայրենի կամ կէս քաղաքակիրթ արանց և կանանց հասակները կ'ապացուցանեն թէ՛ մարդուն կազմական ձեւին համեմատութիւնները 2000 տարի առաջ ապրողներուն հետ համեմատական են:

5. Կնոջ մէջքին չափ պէտք է ըլլայ իր բարձրութեան 40–47% . իսկ այր մարդունը՝ 42–45% . Այս չափերուն նայելով՝ արդի նորաձեւ զգեստները տձեւցուցած են մարմինը — մանաւնդ կանանց մարմինը — այն աստիճան որ հազուադիւս է տիպար համեմատութիւնը գտնել:

6. Սրունքներուն և բազուկներուն երակները համեմատապէս աւելի հաստ են քան իրանինները, ինչ որ ցոյց կուտայ թէ բնութիւնը աւելի մեծ չափով մը արիւն և ջերմութիւն կը զրկէ հոն: Այս պատճառով առողջապահիկ զգեստները պէտք է աւելի՛ տաք պահեն բազուկները և սրունքները՝ քան մարմնոյն միւս մասերը:

7. Ամառը՝ կտաւէ կամ բամբակէ ճերմակեղէնը լաւագոյն է: Չմեռը կամ մարմնական ծանր աշխատութեան ատեն, բրդեղէնը աւելի յարմար է, քանզի քրտինքը ծծելով կը շոգիացնէ զայն, և թէ կամաց կամաց կը չորնայ: Բուրդը, վատ հաղորդիչ ըլլալով ջերմութեան, մարմինը կը պատսպարէ ջերմաստիճանին յանկարծական փոփոխութեանց, օգահոսանքի՝ և այլնի դէմ. յետոյ կուգան մետաքսը, բամպակը, քիթանը:

8. Ծանր չրջասգեստները (jupe) վիասակար են. երբ սրունքները տաք պահուին, շատ բան հագնելու հարկ չի մնար:

9. Երկայն շրջասզեստները և հագուստները բոլորովին աւելորդ են : Անձրեւոտ եղանակին ոչ միայն կ'աղտոտին և կը թրջին անոնք, այլ և սլճեղները (թօլուգ) կը խոնաւցնեն, ծանր են՝ և անյարմար. փողոցներուն միջրոպները, փոշին, ցիխը՝ և ամէն տեսակ աղտեղութիւն կը հաւաքեն՝ և քալուածքը կը նեղեն :

10 Սեղմիրանները և նեղ զգեստները կը տճեցընեն մարմինը. կը ճնշեն թոքերը, սիրտը, լեւաբղը, ստամոքքը, փայծաղը (տալագ)՝ և երիկամունքները, կ'արգիլին արեան շրջանը՝ և կը մնասեն յիշտալ գործարաններուն զարգանալուն և գործելուն : Ասոնք չկրնալով գրաւել իրենց սահմանեալ տեղը, կը տեղափոխուին, ինչպէս նաև աղիքներն ու որովայնակոնքին (bassin) գործարանները, և խել մը հիւանդութիւններ ու ցաւեր յառաջ կը բերեն :

11. Պէտք է մեծ խնամք տանիլ ոտքերուն, մանաւանդ ձմեռ ատեն : Կօշիկները պէտք է լայն և չոր ըլլան : Պէտք է փոխել զանոնք, նաեւ գուլպաները, երբ խոնաւ են : Լաւագոյն է երկու զոյգ կօշիկ ունենալ և փոխել ամէն օր :

12. Շատ զգեստ կը յոգնեցնէ մարմինը : Մորթը ոչ միայն կը տկարանայ՝ ջերմութեան չափազանց կուտակմամբ, այլ՝ գրեթէ անկարելի կ'ըլլայ ազատ շարժիլ : Նօսրահիւս (սէյրէկ տօգմա) թեթեւ զգեստները աւելի տաք կը պահեն՝ քան խիտ հիւսուած զգեստները :

## Մ Ա Ք Բ Ո Ի Թ Ի Ի Ն

Առողջները իրենց առողջութիւնը կը պահպանեն՝ և հիւանդները շուտով կ'ապաքինին՝ յաճախակի լոգանքներով մաքրելով մորթին աղտը : Մարմինը կ'աղտոտի դուրսէն (փոշիով կամ ցիխով ելն.) և ներսէն՝ գործա-

բանաւոր նիւթերու ձեւով որ քրտինքին հետ կ'ելլեն ,  
 և մորթին վրայ կը մնան , վերնամորթին (épiderme) մե-  
 ած խորշերուն (cellule) , ճարսպային և ուրիշ ՚ինցած  
 նիւթերու հետ : Եթէ այս նիւթերը , որոնց ոմանք թու-  
 նաւոր են , յաճախ չհանուին՝ լուացուելով և ճերմակե-  
 ղէն փոխելով , մորթին վրայ և զգեստներուն մէջ կը  
 մնան , և անկից վերածծուելով մարմնէն , տկարութիւն  
 և ՚իւանդութիւն յառաջ կուգան : Շարաթը մէկ կամ  
 երկու անգամ տաք ջուրով և աճառով լողանքը մորթին  
 ծակտիքները կը բանայ , կը լուծէ իւղային արտադրու-  
 թիւնները , և մորթը կը նորոգէ : Պաղ լուացմունքներ՝  
 իբր կաղզուորիչ՝ առտուն արթննալէ անմիջապէս յետոյ  
 երբ առնուին , և ասորոժելի լողանք մը՝ երեկոյին՝ ջի-  
 ղերը ամօքելու համար , մորթը կը մաքրեն , արեան շր-  
 ջանը կը կանոնաւորեն , և մարմինը զերծ կը պահեն պա-  
 զաութիւններէ՝ և ընդհանուր առողջական կորովը կը  
 պահպանեն :

## Հ Ա Ն Գ Ի Ս Տ

1. Բոլոր կենդանի արարածներուն պաշտօնները  
 կշռական (rythmique) են . յամրացում (ralentissement) մը  
 վրայ կուգայ մերթ ցորեկ ատեն , բայց բազմաթիւ սպ-  
 րազաներու մէջ՝ մանաւնդ քնոյ միջոցին :

2. Դնդերային դրութիւնը ընդերկար չի կրնար  
 կծկուած մնալ . քիչ մը յետոյ կը թուլնայ : Սանդանքը  
 (spasme) կամ կծկումը՝ ՚իւանդութեան նշան մ'է :

3. Ուշադի՛ր եղիր կաթնկեր մանուկներուն , և տես  
 ինչպէս կը շարժին անոնք . խումբ մը դնդերներ գոր-  
 ծած ատենին՝ միւսները կը հանգչին . տղայք՝ զբօսնած  
 ատեննին՝ միւսնոյն բանը կ'ընեն , և նոյնիսկ չափահաս  
 անձինք յաճախ կը փոխեն իրենց դիրքը՝ միւսնոյն շար-

ժուճները կատարած ատեննին : Ուրեմն պարբերական հանգիստի օրէնքը ընդհանուր է :

4. Ինդեր մը շարունակ ձգտեալ վիճակի մէջ պահուելով կը տկարանայ՝ և շուտով կը կորսնցնէ իր կծկուելու կարողութիւնը . միեւնոյն բան ճշմարիտ է շարունակաբար գործածուող դնդերին նկատմամբ ալ : Բժիշկները և մարմնական չարաչար յոգնութիւն ունեցող անձինք՝ ընդհանրապէս սրտի և թոքերու հիւանդութիւններէն կը մեռնին :

5. Մարմինը չի կրնար հանգչիլ՝ եթէ միտքը յուշուած է, և միտքը չի կրնար հանգչիլ՝ եթէ մարմնոյն մէջ ներդաշնակութիւն չի կայ : Միակ ճշմարիտ հանգիստը՝ մարմնաւոր և մտաւոր է միանգամայն : Հիւանդութեան շտտ մը պարագտներու մէջ, երբ մարդ կը յաջողի խաղաղեցնել հոգին, ապաքինումը արագ կ'ըլլայ :

6. Կատարեալ հանգիստը չի կայանար սոսկ ամէն աշխատութենէ հրաժարելու մէջ . այլ՝ մանաւանդ՝ արդիւնքն է աշխատութեան փոփոխութեան մը որուն շնորհիւ՝ զանազան կարողութիւններ կը գործածուին : Այսպէս՝ մտաւոր և մարմնաւոր գործուէութիւնը միացնելով է որ մարդ աւելի մեծ չափով աշխատութիւն կըրնայ կատարել նուազ ջանքով :

7. Ճշմարիտ հանգիստը՝ կը պարունակէ Աստուծոյ վրայ եղած հաւատքին պարգեւած հանդիստը : Կեանք ստանալու համար ամէն ինչ որ կ'ընենք՝ պէտք է իրը շարժիչ զօրութիւն ունենայ հաւատքը : Կեանքի օրէնքներուն հնազանդութիւնը՝ եսական շարժառիթներու վրայ հիմնուած՝ կրնայ օգտուէտ արդիւնքներ յառաջ բերել . բայց միայն հաւատարիմ և սիրող սիրտը՝ որ, հաւատքով, երախտագիտութեամբ կ'ընդունի պատուէրներն Արարչին որուն շնորհիւ՝ կ'ապրինք, կը շարժինք ու կանք, կրնայ վայելել կեանք մը՝ յորդառատ և մշտակայ : Արտին

խաղաղութիւնը կը գրաւէ համակէութիւնը՝ քանզի մի-  
 ա՛կ սպեղանի մը կայ ամէն վէրքի համար, մէկ Բժիշկ՝  
 բոլոր հիւանդութեանց համար, աստուածային մէկ դար-  
 ման՝ ամէն օրինազանցութիւններու համար, մէկ Փրկիչ՝  
 որուն արդարութիւնը կը ծածկէ բոլոր յանցանքները :  
 Ահա՛ մեծ հիւճը՝ որուն վրայ կառուցուած է առողջու-  
 քիւնը : Այս գերագոյն Բժիշկը՝ Իր ամօքիչ ձեռքը կը  
 դնէ յուզեալ ջիղերուն վրայ՝ և խառնակութենէ դուրս  
 կը հանէ ներդաշնակութիւնը առողջութեան . . . :



ԳԱՆ Հիմնարար Գիտ. Գրադ.



FL0541541

[304]

614  
-----  
424

Տնտրակի Ընկերութիւնը կը հրատարակէ քեր, թերթեր եւ տետրակներ աւելի քան 50 լե. Ինք՝ աներէն, Ֆրանսերէն, Սպաներէն, Հոլանտս եւ Շուէտերէն գրացուցակները ճոխ են պարունակութեամբ Եսեւ առատ հրատարակութիւնը կան Ռուսերէն, Փոլոներէն, Պոմերաներէն, Եստոներէն, Լէտոներէն, Հունգարերէն, Իտալերէն, Փորթուկէզերէն, Բուժաներէն, Հայերէն, Տամիկերէն, Յունարէն, Աշարերէն, եւն. լե գուներով Դրացուցակներ ձրի կը զրկուին:

Հասցէ. —

Société de Traités,  
Poste Allemande, Boîte 109.

(Turquie)

Galata, Constantinople.

Hambourg, Grindelberg 15a, Allemagne.

Bâle, Nonnenweg 22, Suisse.

Watford. Stanborough Park, Herts, Angleterre.

Christiania, Akersgaden 74, Norvège.

Riga, Kl. Newastr. 12, Russie.

New York City, 32 Union Square East, Etats Unis.

Washington D. C., Takoma Park Station, Etats Unis.

Mountain View, Santa Clara Co., California, Etats Unis.

Ottawa, 173 Second Ave., Ontario, Canada.

Tacubaya, D. F., 1420 Avenida 20, Mexico.

Port of Spain, 31 Dundonald Street, Trinidad.

Sao Benardo, Estação S. P. R., Sao Paulo, Bresil.

Buenos Aires, Florida, F. C. R., Argentine.

Santiago, Casilla 43, Correo 3, Chilie.

Cape Town, 56 Roeland Street, Afrique de Sud.

Lucknow, Banks Road; Inde.

Singapore, 12 Dhoby Ghaut, Inde.

Shanghai, Box 993, U. S. Postal Agency, Chine.

Tokio, 30 Oiwake-cho Hongo-ku, Japon.

Warburton, Victoria, Australie.

Cooranbourg, Avonadale, N. S. W., Australie.