

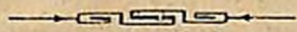






ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ԳԱՂՏՆԻՔԸ

ՅԵՐ ԱՐՔԻՆԵՒԱՆ

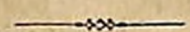


ՋՈՒԻՑԵՐԻՈՅ ԼԷՄԱՆ ԲՈՒԺԱՐԱՆԻՆ (Sanatorium) ՏՆՕՐԷՆ

ՆՐ

«VULGARISATEUR» Ի ԽՄԲԱԳԻՐ

Տ Օ Գ . Փ . Ա . Տ Ը . Յ Օ Ր Է Ս Ր



17397

ԱՌՈՂՋՈՒԹԻՒՆԸ արդիւնքն է մարմնոյն բոլոր գոր-
տարաններուն ներդաշնակօրէն գործելուն՝ ինչպէս նաև
նաքուր արեան մը կատարեալ շրջանն է զօրաւոր կազ-
մութեան (organisme) մը մէջ: Ուրեմն՝ մէկ խօսքով՝
ստողջութիւնը մաքրութիւնն է: Քաջառողջները զայն կը
զահպանեն՝ և հիւանդները կրնան գտնել զայն՝ հնա-
լանդելով մեր մէջ և մեր շուրջ գործող օրէնքներուն
և զօրութիւններուն՝ որ կեանքի մը աւելի կամ նուազ
երկարատեւութեան հնարաւորութիւնը կ'ապահովեն, և
որոնք՝ մեր ծնած ատեն ստացուած կենսական զօրու-
թիւններուն պահպանմանը կը հսկեն:

Բնութեան զօրութիւններն են. լոյս, ջերմութիւն,
ձայն, ելեքտրականութիւն, մագնիսականութիւն, ծան-
րականութիւն կամ ծանրութիւն, և հերածև ձգողու-
թիւն. ասոնց միջոցաւ է որ Աստուած Իր կեանքն ու
զօրութիւնը կը հաղորդէ ամէն կենդանի արարածի:

Secret of Health. - Armenian



Բնութեան զօրութիւններուն շնորհիւ է որ բնակելի է մեր երկրագունտը. — անոնք են որ կը սպատրաստեն հողը՝ որպէս զի բոյսերն ուռճանան և գործածուին ի պէտս 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 աղբիւրն է: Լոյս և ջերմութիւն՝ ամենակարեւորներն են բնութեան բոլոր զօրութիւններուն. առանց անոնց՝ կեանքը սիտի երբէք յայտնուած չըլլար: Այս զօրութիւնները, թէև քաղցր ու մեղմ, սակայն հզօր աղբեցութիւններ յառաջ կը բերեն մարմնոյն վրայ: Ջերմութիւնը, զոր օր., մեր լաւագոյն բարեկամն է, որ կեանք կուտայ մեր մարմնոյն, և ճարտարարուեստութեան բոլոր մեքենաները կը բանեցնէ. սակայն, եթէ կրակը լոյնանք, կ'այրինք: Ծանրականութիւնը յոյժ օգտակար է մեզի. բայց եթէ գահալիժի մը եղբը 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՝ սրոշ օրէնքներու համեմատ կը կոչուին՝ քնախօսական կամ մարդկային կեանքի օրէնքներ: Անոնք մեր մարմնոյն վերաբերեալ Աստուծոյ պատշաճութեան են. կերպը՝ որով Ան գործել կուտայ մեր մարմնոյն. Իր մեքոնքը՝ կեանքի սաղոն: Ուրեմն՝ առողջութեան գաղտնիքը Աստուծոյ պատշաճութեան հետապնդումն է:

Մարմինը անդադար պէտք ունի ինչ ինչ բաներու՝

որոնցմէ կախուած է իր գոյութիւնը : Ասոնք կը կոչուին՝ կեանքի անհրաժեշտ պիտոյքները : Անմիջական կարեւորութեան կարգաւ՝ հետեւեալներն են . օդ , ջուր , քուն , սնունդ , լոյս , մարդանք , զգեստ , մաքրութիւն , հանգիստ : Մեր ընթերցողներուն ուշադրութիւնը կը հրաւիրենք կեանքի՝ և հետեւաբար առողջութեան համար անհրաժեշտ եղող բաներու վրայ , յառաջ բերելով կարգ մը իրողութիւններ , որոնցմէ պիտի հանենք մեր եզրակացութիւնները :

Օ Դ

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

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

3. Թթուածինը՝ թոքերուն մէջ շնչուելով՝ կը ծծուի արիւնէն , և կը փոխանցուի հիւսուածներուն բոլոր մասանց՝ ջերմութեան և կենդանութեան պահպանմանը նպաստելու , և մարմնոյն ապականեալ 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 հովահարութեամբ՝ 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 վնասնոյն վեց (ա) խորունկ շնչառութեամբ, (բ) նստած կամ կանգնած լաւ դիրքով մը, (գ) շնչառութիւնը ոգեւորելու համար ամենօրեայ բաւականաչափ մարզանքով մը, (դ) շնչառութիւնը աւելի դործօն 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 մտցնել վեր սակն վեց (ա) աղէկ հովահարութեամբ մը . (բ) մեր բնակարանին շուրջը մաքուր պահելով . — անկէ հեռացնելով ազրի դէղերը, բաց արտաքնոցներն ու կոյուղիները և ուրիշ ամէն տեսակ աղտեղութիւններ . (գ) տան մէջ խիստ մաքրութիւն ի դործ դնելով, մանաւանդ ննջատենեակներուն մէջ, և անկողիներն 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 ռնգունքները՝ որպէսզի հոն հաւաքուած վատաուղջ աղտեղութիւնները չթուռաւորեն շնչուած օդը :

Զ 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 աղերուն 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 պառկելու պահուն, քան թէ խմել՝ ճաշերու միջոցին:

7. Երբ Չուրը խորունկ ազբիւրներէ չի բղխիր, պէտք է զայն եռացնել՝ իրրեւ ըմպելիք գործածելէ առաջ, միջրոպներէ զերծ մնալու համար:

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

9. Մարդը միակ արարածն է որ ապականեալ Չուր կը խմէ՝ ոգելից ըմպելիքներու ձեւով, — գարեջուր, գինի, օղի, ուիսքի, ապսէնթ՝ և այլն, — թէյ, խահուէ, շօքօլաթ, և ուրիշ նմանօրինակ խառնուրդներ նախադաս 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 տեղի կ'ունենայ :
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 քնութեան այս քաղցր կաղզուրիչէն զրկուողները կը մեռնին :
5. Բունը այն ատե՛ն աւելի կը կաղզուրէ մեզ՝ երբ չափազանց պէտք ունինք անոր. երբ՝ մարմնական և մտաւորական աշխատութեամբ՝ յոգնած կ'ըլլանք, քունը աւելի՛ հրամայողական կը դառնայ. այս պէտքը արդիւնքն է մարմնոյն՝ հիւսուածներուն, դնդծրներուն և շիղերուն մաշումէն գոյացող թոյներով լեցուելուն :
6. Անասուններն ու վայրենիները աւելի կէս դիչերէն առաջ քան թէ հոքը կը քնանան. քաղաքակիրթ մարդիկ լաւ կ'ընեն եթէ անոնց օրինակին հետեւին :
7. Տղայք, ծերերը և հիւանդները պէտք է կանուխ սլառկին, և ուղածնուն չափ քնանան :
8. Առտուն կանուխ ելիր, բայց զարթուցիչ ժամացոյց մի՛ դործածեր. ու գիշեր ատեն յաճախ ժամացոյցդ մի՛ նայիր, ընդ երկար կամ անբաւական ննջած ըլլալու վախով : Զարթուցիչ ժամացոյց նայիլը՝ մոմը երկու ծայրերէն վառելու կը նմանի, և ժամացոյց նայիլն ալ՝ անքնութիւն կը սլատճառէ : Սովորութի՛ւն ըրէ որոշ ժամերու մէջ սլառկիլ, և քնանալ՝ մինչև որ արթննաս բնականօրէն :
9. Ճաշերէ վերջ երկարած քունը վնասակար է,

որովհետև մարսողութիւնը կը դանդաղեցնէ . այս բանին մէջ երախայք բացառութիւն կը կազմեն :

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 դեղերը մնասակար են :

12. Պառկելու ատեն՝ մեր դլուխը պէտք է ղուլ ըլլայ, մեր ոտքերը տաք՝ և ստամոքսը և թափանը (rectum) պէտք է պարսպ ըլլան :

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

14. Ծանր և հաստ վերմակներ վրադ մ'ա՛ռներ . ձմեռը մէկ քանի բարակ բուրդէ ծածկոցներ (պաթանիյէ) լաւագոյն են . պէտք չէ փետրալից անկողին և վերմակ գործածել . փետուրները թռչնոց համար լաւ են, բայց մարդոց համար՝ վատառողջ . կամաց կամաց կը փտտին անոնք, կը ծծեն մարմնոյն քրտինքը, և ննջասենեակին օդը կ'ապականեն : Նաև ղանաղան հիւանդութեանց միքրոսֆերու աղւոր բոյն կը դառնան :

15. Անկողինները՝ դիւրաւ լուացուելու նիւթերէ պէտք է շինուին . մազը, հնդկանսիւր, փուրձը (գըթըգ), բամպակը, և յարդը՝ լաւագոյն են :

16. Եթէ կարելի է՝ ամէն օր չորցո՛ւր անկողինները, վերմակները և սաւանները, օդահոսանքի մէջ դնելով գանոնք, կամ ուղղակի արեւուն դիմաց փռելով . ձմեռը՝ սենեակը տաքցնելով՝ կրակին քով չորցո՛ւր ղանոնք :

Ննջասենեակը գիշեր ցորեկ իննամքով պէտք է հովահարել : Եթէ մսելէ կը վախնաս, ծածկոցներուդ

թիւը աւելցո՞ւր, ուսերդ աղէկ ծածկէ՛, և լաւ կ'ըլ-
լայ որ գլուխդ գդակ մը դնես՝ քան թէ մաքուր
օդէն պիկուիս :

Ս Ն Ո Ւ Ն Դ

1. 40-60 օր մարդ կրնայ ապրիլ՝ առանց ուտելու :
2. Սխալ է կարծել թէ՛ սնունդը կեանքին առաջին պէտքն է. այս սխալը՝ շատերը մղած է որկրամոլութեան, և վաղահաս մահերնուն պատճառ եղած :
3. Մնունդները՝ բնախօսական խթան մ'են մարմնոյն համար. հիւսուածներուն կենդանական գործածութեամբն յառաջ եկած կորուստներուն տեղը կը բռնեն անոնք, և կը հայթայթեն կիլոսնիլթը՝ 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. Սպիտը կը գտնուի այլեւայլ ձեւերով (albumine, fibrine, caséine և այլն) միսին, կաթին, հաւկիթին մէջ. իւղալից պտուղներուն, արմաթիքներուն՝ մանաւանդ վարսակին, ցորենին և հաճարին մէջ. սիսեռի, լուբիայի և ոսպի նման ընդեղէններու մէջ :
6. Նշայը կը գտնուի ոչ-կենդանական բոլոր սնունդներուն մէջ. մանաւանդ՝ բրինձին, գետնախնձորին, արարոթին, 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 կասկաշաքարը (malt) որ դարիին ծլարձակման ատեն կը կազմուի, բնական շաքարներ են :

8. Բաց ի կենդանական ճարպերէ (դմակի իւղ, կարագ, սեր,) իւղ կը պարունակեն նաև ընկոյղը, նուշը, ձիթապտուղը՝ ևայլն, և արմտիքներուն մէջ գլխաւորաբար ցորենն ու վարսակը :

9. Աղերը կը գտնուին բոլոր գործարանաւոր սնունդեղէններուն մէջ :

10. Թթուները գլխաւորաբար՝ կը գտնուին պտուղներուն և կաթին մէջ :

11. 75 քիլօ կըռող մարդ մը՝ օրական 400-600 կրամ սննդական նիւթերու պէտք ունի, — առանց հաշուելու ջուրը, խորշանիւթը (cellulose) ևայլն, որոնք կերակուրներուն հետ կը գործածուին : Մնունդի յիշեալ քանակը, — որ մարմնոյն ծաւալին, կատարուած աշխատութեան՝ և ծանրու եղանակին համեմատ կը փոխուի, — պէտք է պարունակէ 48-84 կրամ (կամ 12⁰/₁₀) սպիտ, 24-36 կրամ (կամ 6⁰/₁₀) իւղ, և 328-492 կրամ (կամ 82⁰/₁₀) նշայ կամ շաքար :

Պ. Ֆլէշըրի փորձերը հաստատած են որ՝ 62 քիլօ կըռող մարդ մը ամենատատանելի աշխատութիւններ կրնայ կատարել՝ օրական 400 կրամէն սպիտ սնունդ առնելով, կամ՝ 1/3ը սովորական ուտելիքին, միայն թէ պէտք է լաւ ծամել :

Սպիտը անհրաժեշտ է՝ վերակազմելու համար արիւնը կամ մարմնոյն գործօն հիւստուածները, այսինքն՝ ուղեղը, ջիղերը, դնդերները, գեղձերը՝ ևայլն :

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

Գործարանաւոր աղերը օգտակար են ոսկորները սնուցանելու. 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 արտասուելուն :

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 :
Արմէիկները (ցորեն, եգիպտացորեն, բրինձ՝ և այլն) առատ
նշայ կը պարունակեն (60-70%), և քիչ շատ սպիտ
(10-15%) . բայց քիչ իւղ կամ ճարպ :

Ընդհեղինները (սիսեռ, լուբիա, ոսպ) առատ սպիտ
կը պարունակեն (20-30%), սակայն նուազ նշայ ունին
քան արմտիքները՝ և գրեթէ միեւնոյն չափով իւղ : Նո-
րագոյն հետազոտութիւններ ցոյց տուած են որ բանջա-
րեղէններու կեղեւները կը պարունակեն նիւթ մը՝ միզա-
կան թթուին (acide urique) նման, որ զանոնք դժուա-
րամարս 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,
ստամոքսը, լեարդը, պանկրէատը՝ և ալիքները :

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Պտուղները և արմտիքները մարդուն բնական ուտելիքը կը կազմեն :

2. Բուսեղէններով ապրող մարդիկ՝ մարմնապէս և մտապէս զօրաւոր են մտով աննողներուն չափ. անոնցմէ նուազ դիւրագրգիռ են, և աւելի կը տական յոգնութեան. ընդհանրապէս աւելի երկար կ'ապրին, և բաց աստի՝ անոնք զերծ են մտի դործածութեան արդիւնք եղող բաղմաթիւ հիւանդութիւններէ : Ասի ճշմարիտ է նաև անասնոց նկատմամբ :

3. Պտուղները երկու դասակարգի կը բաժնուին. ջրոտ կամ մտոտ պտուղներ, որոնց վրայի մասը ուտելի է՝ ինչպէս խնձորը, սալորը, դեղձը՝ և այլն, և պատեմաւոր 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 կորսնցընեն իրենց ասպանեխական (aseptique) և անուցիչ յատկութիւնը, իրենց թթուներուն մէջ խմորմամբ յառաջ եկած փոփոխութեանց պատճառաւ :

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

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

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

7. Շաքարեղէգէն և բանջարէն հանուած շաքարները՝ արհեստական ըլլալով՝ հակամէտ են խմորում յառաջ բերելու՝ քան բնական շաքարները, և շատ քիչ պէտք է գործածուին :

8. Պարարտ մարմինները, ինչպէս խոզածարպը, ճրագուն (իչ եաղը), դմակի իւղը, կարագը, ձիթածիրուղը՝ այնպէս ինչպէս են՝ չեն գտնուիր բնութեան մէջ : Բնական իւղերը՝ մասնիկներու բաժնուելով՝ ջուրին հետ կրնան խառնուիլ. կը գտնուին՝ սերին, իւղոտ պտուղներուն՝ և մէկ քանի արմտիքներու մէջ : Ընկոյզը, նուշը, կաղիւնը, պիստակը՝ և այլն, երբ լաւ ծամուին, կամ էղմուին, ախորժաբեր են և դիւրամարս :

ԻՐԱՉՊԷՍ ՊԷՏՔ Ի ՈՒՏԵԼ

1. Լաւ ծամե՛ք : Ահա՛ ամենակարեւոր կանոնը ուտելու՝ կերակուրներու ընտրութենէն յետոյ : Ակռաներուդ հո՞գ տար, և զանոնք գործածե՛լ սորվէ՛՝ կարծր բաներ ուտելով. կերակուրը ո՞րքան ընդերկար մնայ բերնիդ մէջ, այնքան քիչ ժամանակ կը մնայ ստոմքիդ և աղիքներուդ մէջ : հաստատուած է որ՝ երբ կերակուրները լաւ ծամուին, սննդական տարրերուն 90%օը կը ծծուի մարմնէն :

2. Ճաշած ատենդ մի՛ աճապարեր, և մտադրաղ մի՛ ըլլար :

3. Չոր կերակուրներ կե՛ր (պաքցիմատ, չոր պտուղ՝ և այլն). երբ ջրոտ կերակուրներ օլիտի ուտես, սնոնց հետ ցամաք բանե՛ր կեր, զանոնք աւելի լաւ ծամելու, լորձունքոտելու՝ և մարսելու համար :

4. Ճաշերու ւիջոցին ջուր կամ ուրիշ քան ւիժակեր՝ (ա) ֆանգի պէտք չունիս հեղուկի, որովհետեւ կերակուրները թրջող միակ հեղուկը լորձունքն է (այս բանին մէջ տենդ (fièvre) ունեցողները բացառութիւն կը կազմեն): (բ) Ընկերիֆները՝ շոճուներ կը ջրախառնեն և ուստի կը տկարացնեն զայն: (գ) Անոնք ակուանները մասամբ կը զրկեն իրենց աշխատութենէն, ինչ որ անոնց տկարանալուն պատճառ կ'ըլլայ: (դ) Կը ձգտին փութացրնել կերակուրները կուշ սալը՝ նախ քան անոնց աղէկ մը ծամուիլն ու լորձունքոտիլը: (ե) Կը դժուարացնեն ստամոքային վարսողութիւնը որ սեղի չ'ունենար՝ նախ քան հեղուկներուն ծծուիլը: Պաղ ըմպելիքները աւելի վիճակար են մարսողութեան՝ ոչ միայն լոյծ ըլլալնուն համար, այլ՝ ստամոքին պարունակութեան ջերմութիւնը՝ կը նուազեցնեն՝ մինչև որ բնական տաքութիւնը ջերմաստիճանին (température) կանոնաւոր վիճակին հասնի: Կէս գաւաթ պաղ ջուրը՝ կէս ժամ կը յետաձգէ մարսողութիւնը:

5. Լաւ քաղադրիկ կերակուրներ: Կերակուրներու լաւ քաղադրութիւններն են. 1. արմտիք (հաց, ցորեն, բրինձ՝ և այլն), չոր ընդեղէններ և իւղոտ պտուղներ՝ հետեւեալներէն միոյն հետ. պտուղ, կաթ, բանջարեղէն կամ հաւկիթ. 2. կաթ՝ թարմ հաւկիթի կամ անուշ պտուղի (ոչ շաքարոտուած) հետ. 3. հաւկիթ՝ պտուղի հետ:

Գեշ 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:

ԵՐԲ ՊԵՏԻ ՆՈՒՏԵԼ

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

2. Բնանալէ 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 բաղադրուին և ուտուին այն պահերուն ուր մարմինը ամէնէն աւելի կազդուրուած է, շատերու համար՝ մանաւանդ նստողական կեանք վարողներու համար՝ օրը երկու ճաշ կը բաւէ: Բնախօսական տեսակէտով՝ ճաշելու լաւագոյն պահերն են. առտուան ժամը ութը (ը. ե.) և կէս օրէն վերջ՝ երկուք ու կէս:

ՍՆՆԴԱԿԱՆ ՍԽԱԼՆԵՐ

1. Ճաշերու միջեւ ուտել: Այս յոռի սովորութեան անձնատուր եզողները կը խանգարեն ստամոքքին: Մարսարանը, մասամբ դնդերային ըլլալով, սահմանուած է կշռականօրէն գործելու՝ ինչպէս ուրիշ ո եւ է դնդեր: Մէկ ճաշէ միւսը՝ ոչինչ պէտք չէ մտցնել ստամոքքը, — ո՛չ իսկ խնձոր մը: Օրը երեք անգամ ճաշելը լիովին կը բաւէ ո եւ է մէկու մը համար: միայն թէ սննդարար կերակուրներ պէտք է ուտել: Տեղեւորները, 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՝ իւրացուած քանակութենէն: Իւրացումը (assimilation) կատարեալ ըլլալու համար պէտք է որ կերակուրները չոր ըլլան և լաւ ծամուելով լուծուին մարսողական հիւթերուն մէջ:

3. Շաքտ սաք կերակուրները և շաքտ ընկալելիքները կը տկարացնեն ստամոքքը:

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

5. Իւղոս (մանաւանդ իւղի մեջ սապկուած) և խառնուրդ կերակուրները թէև ակտիւ կը գրգռեն, բայց դժուարամարս են, և շատ դէշ տեսակ արիւն կ'արտադրեն:

6. Պղպեղը, մանանխը (հարտալ), մեխակը (խարէնֆիլ), կինամոնը (թարչին), և ուրիշ համեմիներ սնունդներ չեն. կը գրգռեն ստամոքքը և ջղային դրութիւնը. բաց աստի՝ հարբուխ, դժուարամարսութիւն և ուրիշ հիւանդութիւններ յառաջ կը բերեն, և կերակուրներուն բնական համը կը կորսնցնեն:

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

ցանկայ ասպարինիլ 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 առողջ ապրիլ) :

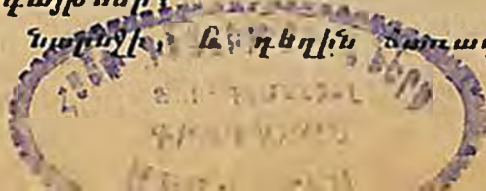
Լ Ո Յ Ս

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

2. Առանց ^{արև} քրոն շեշտակի և հականխիչ 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 շուտով անշնչելի դառնար :

3. Լոյսը, մասնաւորապէս արևու և ելեքտրական լոյսը, կը բաղկանայ ջերմացուցիչ լոյսէ և քիմիական ճառագայթներէ : Ասոնք՝ սրէքթրումէն անցնելով՝ պարզ աչքով տեսանելի եօթը գոյներու կը բաժնուին. կարմիր, նարնջագոյն, դեղին, կանանչ, կապոյտ, լեղակագոյն, մանիշակագոյն : Նաև կը պարունակէ պարզ աչքով տեսանելի ճառագայթներ՝ ինչպէս X ճառագայթները, Y ճառագայթները, Պէքրէլեան ճառագայթները, և բատիոմի նման ուրիշ լուսարձակ մարմիններէ արձակուող ճառագայթներ :

4. Կարմիր, նարնջի, և դեղին ճառագայթները



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

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

Արեւուն՝ շեշտակի ճառագայթները մէկ քանի ժամէն կը սպաննեն ամենէն տոկուն միքրոպը. դիւրութեամբ կը թափանցեն մարմնոյն մէջ և բնախօսապէս կը գրգռեն կազմութեան հիւսուածային բջիջները, կը փութացնեն անհլրացումը (désassimilation), և քրտինք յառաջ կը բերեն՝ նոյն իսկ երբ շրջապատիկ բարեխառնութիւնը (température) մարմնոյն բարեխառնութենէն վար ըլլայ: Ուրեմն պէտք է հագնիլ ճերմակ կամ բաց-գոյն և թեթեւ հագուստներ, որպէս զի օդը և լոյսը կարենան դիւրաւ թափանցել: Արեւու լոգանքները, միլնսինեան դարմանմանները, ելեկտրական լոյսի լոգանքները բուժիչ միջոցներ են՝ շնորհիւ լոյսին ներգործութեան:

Մ Ա Ր Չ 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 ախորժակի 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 յարատեւուե թիւն՝ հակառակ զգացուած ցաւերու և անհանգստու թեանց՝ նախաքայլի ատեն:

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 աշխատու թիւն կատարողները կենսակիան ուժ չեն ունենար և հիւ լանդութեան չեն տուար:

6. Լաւագոյն մարզանքը քալելն է. հիւանդներն իսկ պէտք չէ զանց ընին զայս. քալելը կ'օգնէ մարսողութեան, կը նպաստէ շնչառութեան և արեան շրջանին. կը նուազեցնէ ներքին արիւնախոռոմը (congestion) և և կ'ամոքէ ջղային դրութիւնը:

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

Չ Գ Ե Ս Տ.

1. Չգեստները 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 ազդերը, և զգեստները պէտք է հաւասարապէս ծածկեն մարմինը:

3. Չգեստները այնքան լայն պէտք է ըլլան՝ որ մարդ կարենայ շնչել առանց դոյզն սեղմում զգալու:

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

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

5. Կնոջ մէջքին չափը պէտք է ըլլայ իր բարձրութեան 40-47⁰/₀ . Իսկ այր մարդունը՝ 42-45⁰/₀ : Այս չափերուն նայելով՝ արդի նորածեղ զգեստները տձեւեցուցած են մարմինը — մանաւանդ կանանց մարմինը — այն աստիճան որ հաղուագիւտ 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 լրկէ հոն : Այս պատճառով առողջապահիկ զգեստները պէտք է աւելի՛ տաք պահեն բազուկները և սրունքները՝ քան մարմնոյն միւս մասերը :

7. Ամառը՝ կտաւէ կամ բամպակէ ձերմակեղէնը լաւագոյն է : Չմեռը, կամ մարմնական ծանր աչխատութեան ատեն, բրդեղէնը աւելի յարմար է, քանզի քրտինքը ծծելով կը շոգիացնէ դայն, և թէ կամաց կամաց կը չորնայ : Բուրդը, վատ հաղորդիչ ըլլալով ջերմութեան, մարմինը կը պատսպարէ ջերմաստիճանի յանկարծական փոփոխութեանց, օդահոսանքի՝ և այլնի դէմ . յետոյ կուգան մետաքսը, բամպակը, քթանը :

8. Ծանր շրջազգեստները (jupe) չնասակար են . երբ սրունքները տաք պահուին, շատ բան հազնելու հարկ չի մնար :

9. Երկայն շրջագծեստները և հագուստները բոլորովին աւելորդ են: Անձրեւոտ եղանակին ոչ միայն կ'աղտոտին և կը թրջին անոնք, այլ և պճեղները (թօփուգ) կը խոնաւցնեն, ծանր են՝ և անյարմար. փողոցներուն միքրոպները, փոշին, ցեխը՝ և ամէն տեսակ աղտեղութիւն կը հաւաքեն՝ և քալուածքը կը նեղեն:

10. Սեղմիրանները և նեղ զգեստները կը տճեւցընեն մարմինը. կը ճնշեն թոքերը, սիրտը, լեարդը, ստամոքքը, փայծաղը (տալազ)՝ և երիկամունքները, կ'արգիլեն արեան շրջանը՝ և կը վնասեն յիշեալ 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 զգեստը կը յոգնեցնէ մարմինը: Մորթը ոչ միայն կը սկարսանայ՝ ջերմութեան չափազանց կուտակմամբ, այլ՝ գրեթէ անկարելի կ'ըլլայ ազատ շարժիլ: Նօսրահիւս (սէյրէկ տօգուամ) թեթև զգեստները աւելի տաք կը պահեն՝ քան խիտ հիւսուած զգեստները:

Մ Ա Ք Ր Ո Ի Թ Ի Ի Ն

Առողջները իրենց առողջութիւնը կը պահպանեն՝ և հիւանդները շուտով կ'ապաքինին՝ յաճախակի լոգանքներով մաքրելով մորթին ալտը: Մարմինը կ'աղտոտի դռսուհն (փոշիով կամ ցեխով ևլն.) և ներսուհն՝ գործա-

բանաւոր նիւթերու ձեւով որ քրտինքին հետ կ'ելլեն, և մորթին վրայ կը մնան, վերնամորթին (épiderme) մեռած խորշերուն (cellule), ճարպային և ուրիշ հինցած նիւթերու հետ: Եթէ այս նիւթերը, որոնց ումանք թունաւոր են, յաճախ չհանուին՝ լուացուելով և ճերմակեղէն փոխելով, մորթին վրայ և զգեստներուն մէջ կը մնան, և անկից վերածուելով մարմնէն, տկարութիւն և հիւանդութիւն յառաջ կուգան: Շաքաթը մէկ կամ երկու անգամ տաք ջուրով և աճառով լողանքը մորթին ծակտիքները կը բանայ, կը լուծէ իւղային արտադրութիւնները, և մորթը կը նորոգէ: Պաղ լուացմունքներ՝ իբր կազդուրիչ՝ առտուն արթննալէ անմիջապէս յետոյ երբ առնուին, և ախորժիւի լողանք մը՝ երեկոյին՝ ջիղերը ամոքելու համար, մորթը կը մաքրեն, արեան շրջանը կը կանոնաւորեն, և մարմինը զերծ կը պահեն պաղառութիւններէ՝ 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 պարագաներու մէջ՝ մանաւանդ քնոյ միջոցին:

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

3. Ուշադիր եղիր կաթնկեր մանուկներուն, և տես ի՞նչպէս կը շարժին անոնք. խումբ մը դնդերներ դործած ատեննին՝ միւսները կը հանգչին. տղայք՝ զբօսնած ատեննին՝ միեւնոյն բանը կ'ընեն, և նոյնիսկ չափահաս անձինք յաճախ կը փոխեն իրենց դիրքը՝ միեւնոյն շար-

ժուճները կատարած ատեննիս : Ուրեմն պարբերական հանգիստի օրէնքը ընդհանուր է :

4. Դնդեր մը շարունակ ձգտեալ վիճակի մէջ պահուելով կը տկարանայ՝ և շուտով կը կորսնցնէ իր կծկուելու կարողութիւնը . միեւնոյն բանը ճշմարիտ է շարունականաբար գործածուող դնդերին նկատմամբ ալ : Ըմբիչները և մարմնական չարաչար յոգնութիւն ունեցող անձինք՝ ընդհանրապէս սրտի և թոքերու հիւանդութիւններէ կը մեռնին :

5. Մարմինը չի կրնար հանգչիլ՝ եթէ միտքը յուզուած է, և միտքը չի կրնար հանգչիլ՝ եթէ մարմնոյն մէջ ներդաշնակութիւն չի կայ : Միակ ճշմարիտ հանգիստը՝ մարմնաւոր և մտաւոր է միանգամայն : Հիւանդութեան շատ մը պարագաներու մէջ, երբ մարդ կը յաջողի խաղաղեցնել հոգին, ասպքինումը 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 գործունէութիւնը միացնելով է որ մարդ աւելի մեծ չափով աշխատութիւն կրնայ կատարել նուազ ջանքով :

7. Ճշմարիտ հանգիստը՝ կը պարունակէ Աստուծոյ վրայ եղած հաւատքին պարգեւած հանգիստը : Կեանք ստանալու համար ամէն ինչ որ կ'ընենք՝ պէտք է իբր շարժիչ զօրութիւն ունենայ հաւատքը : Կեանքի օրէնքներու հնազանդութիւնը՝ եսական շարժառիթներու վրայ հիմնուած՝ կրնայ օգտաւէտ արդիւնքներ յառաջ բերել . թայց միայն հաւատարիմ և սիրող սիրտը՝ որ, հաւատքով, երախտագիտութեամբ կ'ընդունի պատուէրներն Արարչին որուն շնորհիւ կ'ապրինք, կը շարժինք ու կ'անք, կրնայ վայելել կեանք մը՝ յորդառատ և մշտակայ : Սրտին խա-

ղաղութիւնը կը գրաւէ համակ էութիւնը՝ քանկի միա-
 սպեղանի մը կայ ամէն վէրքի համար, մէկ Բժիշկ՝ բո-
 լոր հիւանդութեանց համար, աստուածային մէկ դար-
 ման՝ ամէն օրինադանցութիւններու համար, մէկ Փրկիչ
 որուն արդարութիւնը կը ծածկէ բոլոր յանցանքները
 Ահա՛ մեծ հիւը՝ որուն վրայ կառուցուած է առողջու-
 քիւնը: Այս գերագոյն Բժիշկը՝ Իր ամօքիչ ձեռքը կ'
 գնէ յուղեալ ջիղերու վրայ՝ և խառնակութենէ դուր-
 կը հանէ ներդաշնակութիւնը առողջութեան...

ԳԵՂԱՄ ՏԷՐ ՄԻՔԱՅԷԼԵԱՆ



ՏՅՄԿ. / ԱՅ 11/99
 14. 210

ՀԱՅ ԳԵՂԱՄ ՏԷՐ ՄԻՔԱՅԷԼԵԱՆ
 ՏՅՄԿԱՆ ԳՐԱԳՐԱՆ
 ԱԿՍ. ԴՄՄԻԱ



ԳԱԱ Հիմնարար Գիտ. Գրադ.



FL0043487

ԳԻՆԸ

~~AI~~

7397