

ԿԱՐԳԱԳՐՈՒԹԻՒՆ

Ա. Ռ. ՈՂԶՈՒԹԵԱՆ

(Հարստակութիւն, տես թիւ 7.)

Նոյնպէս և ի մէջ պտղոց են, որք են անհաւարտ և գիւրամարտ, այսինքն խնձոր, սերկեւիլ, ծիրան, թուզ, թութ, խաղող, դեղձ, արմու, և այլն: Եւ են՝ որք են անհաւարտ, այլ նուազ ստամբոսաց յոյժ մնասակար, այսինքն՝ նուշ, բնկոյզ, կաղին, չափա նակ, և այլն: Եւ են՝ որք են յոյժ զւ վարար, այսինքն՝ նուռն, տանձ, չոր, նարինջ, լիմոն, սեխ, մեղրապտղ, վա բունդ, և այլն, զորս պարտ է միշտ խնամով ի կիր առնուլ: Օ՛ր զոր ինչ և իցէ, որչափ և բարի իցէ, մնաս է՝ յորժամ առնուցու անտի չափազանց, Եւ ներհակ այսմ, անառողջ և մնա սակար ինչ՝ ոչ այնպէս մնասէ, յորժամ առնուցու չափաւոր:

Արդ՝ առ ի որոշել զղանաղան տե սակս կերակրոց, և ի բացատրել զնո ցին բնութիւն և որպիսութիւն, և ի ցուցանել զնոցին ներգործութիւն ի վերայ զանաղան կաղմուածոց, ան ցանկ անգր քան զչափ սահմանի ստո բաղրութեան մերոյ, վասն որոյ փո խանակ առաջի առնելոյ զմանրամասն պարագայս այնոցիկ, որք ոչ գիւրեաւ իմասցին ի հասարակոց, և ոչ եւս բազում մտադիր լիցին, այլ մեզ լիցթ կաջուք գնել աստ առաջի ամենեցուն զյետապայ գիւրին կանոնս բնորո թեան կերակրոց վասն պէսպէս կաղ մուածոց և հանգամանաց դրութեան անձին:

Օ՛ր օրինակ:

Այնպիսիք՝ որոց թանձրագոյն մա սրն մարմնոց է նուազ և թուլ, պարտին

ի բաց կալ յամենայն մածուցական և դժուարամարտ կերակրոց, այլ կե բակուր նոցա պարտ է լինիլ անհաւ րար և գիւրամարտ, և պահել միշտ զկրթութիւն յամենայն առաւօտու ի բաց օդի:

Այլ որք առատ են արեամբ, պար տին ամենայն զգուշութեամբ ի բաց կալ ի ճարպակց կամ իւղալի կե բակրոց, և ի զօրաւոր բնակեաց, որք են օղի, գինի, քարեջուր, և այլն, այլ կերակուր նոցա պարտ է լինիլ հաց և դաւորէք և զովարար պտուղք, և բնակելիք նոցա՝ ցուրտ ջուր, շիջուկ կաթին, օշարակ ի հիւթոց պաղոց, և թեթեւ քարեջուր:

Եւ որ պարարտ է, չէ պարտ նմա աղատօրէն առնուլ զիւղալի և կարի անհաւարտ կերակուրս, այլ առցէ նա յաւէտ շողքամ, ստեպղին, կաղամբ, բողի, զնստոր և զայլ համեմունս ի յորդել զքրտունս և սրտաճառել լս տէպ զմիզումն. իսկ բնակելի նորա ի ցէ բաց ի ջրոյ թէյ և սուրճ կամ զաֆէ, և այլն, պահեոցէ և միշտ ըզ կրթութիւնն ի բաց օդի, և ննջիցէ յոյժ սակաւ:

Եւ նորա՝ որք են նիհար, կեցցեն բստ ամենայնի ներհակ կանոնի պա րարտ անձանց:

Իսկ որք նեղին ի կծուութենէ կամ ի թթուութենէ ստամբոսաց, պար տին կեալ առաւելուպէս անասնոցին մանդինօք և ի բաց կալ յամենայն զօրաւոր բնակեաց, կամ առնուլ եր բէք զթէյ կամ զզաֆէ, բաց և մի զանց արասցեն յամենայն առաւօտու լուղանալ և առնուլ զկրթութիւն ի բաց օդի:

Այլ որք ունին զյօգացաւութիւն, նուաղութիւն և ախտ ախտնդանաց կամ յարգանդի, պարտին ի բաց կալ յամենայն փքարար, մածուցական և

դժուարամարս կերակրոց . նոյնպէս և յամենայն աղետ և ծխեալ մտոց . և յայնց ամենից, որք են տախպ, բարի, կծու և թթու : Այլ տյուպիսեաց կերակուր պարտ է լինիլ թեթեւ, դիւրամարս, չափաւոր, սառն, և բնութեամբ լուծողական :

Այլ որք նեղին յանմարսողութենէ կերակրոց և ՚ի պակասութենէ ախորժակի, պարտին ըստ ամենայնի կեալ թեթեւ և դիւրամարս կերակրովք, և ՚ի բաց կալ ՚ի զօրաւոր բնութեաց : Կերակուր նոցա լիցի սակաւ հաց, կաթամբ եփեալ բրինձ, սագու, արարուտ և դարբիք : Այլ բնութիւն նոցա իցէ հում կաթն կովու և ցուրտ ջուր, և պահեցի միշտ կարգաւ լուղանալն յառաւօտու և կրթութիւնն ՚ի բաց օդի :

Ոչ միայն պարտ է կերակրոց լինիլ պատշաճ հասակի և կազմեալ մարդկանց և ըստ հանգամանաց կեցութեան նոցա, քանզի նստողական և ուսումնասիրական անձինք պարտին կեալ կարի չափաւոր քան այնոքի՛ որք աշխատին ՚ի ծանր գործս արտաքոյ տան : Այլ են կերակուրք ինչ, որք են յոյժ անդ արար և դիւրամարս գիւղականաց, այլ դժուարամարս և վնասակար քաղաքացոց : Այլ ընդ ներհակն զոր ինչ կերակուր քաղաքացիք կարեն առնուլ, այնու գիւղացիք սովամահ լինին :

Չէ պարտ կերակրոց լինիլ միշտ միատեսակ, զի ՚ի կիր առնուլն մշտապէս զմիատեսակ կերակուր, կարէ պատճառել զզուանս, յորմէ յառաջ գայ կորուստ ախորժակի և անմարսութիւն :

Ինտութիւնն պատրաստեալ է վառն մեր զպէս պէս տեսակս կերակրոց, ընդ նմին և շնորհեալ է մեզ ըստ տեսակաց կերակրոց և զսուր ախորժակս

՚ի վայելել զայնս . վասն որոյ մի որ հաստատեացէ զինքն ՚ի մի տեսակ կերակուր միայն : Այլ միայն որք ախտացեալ են ցաւօք, պարտին զգոյշ կեալ յայնց կերակրոց, որք ունիցին զզօրութիւն առաւելոյ զցաւն : Այլ պէս եթէ որ բմբռնեալ իցէ ՚ի յօգացաւութիւն, չէ պարտ յաճախել ՚ի գինի, ՚ի կարող արգանակ կամ ՚ի հիւթ հանեալ յեփեալ մտոյ, ՚ի միս կովու, և ոչ ՚ի կծու, ՚ի թթու և ՚ի բարկ համեմունս :

Այսպէս և որք նեղին ՚ի քարէ և ՚ի խճէ, պարտին ամենայնիւ զգոյշ կալ կծուային, թթուային և այլ վնասակար կերակրոց յիշատակելոյ ՚ի վեր : Այլ նոքա, որք ունին քոր, քոս և բոր, պարտին միանգամայն ՚ի բաց կալ յաղեալ և ՚ի ծխեալ մսեղինաց : Այսպէս իմա և վասն ամենայնի :

Չիք այլ հաստատուեն կարգ և կանոն քաջառողջ կեցութեան մարդկան քան կերակրոց մեր լինիլ թեթեւ գիւրամարս, անդարար և չափաւոր : Օրի վասն առողջութեան անձին ոչ միայն գիտել պարտ է՝ կերակրոց լինիլ անվնասակար, այլ և հարկ է ՚ի կիր առնուլ զայն կարգաւ և ՚ի կանոնեալ ժամանակի, այսինքն՝ յառուրն երկիցս կամ երկուս, ոչ նախ քան զքաղցնուլն, և ոչ անդր քան զյագեանալն :

Ախտին յոյժ, որք կարծեն երկար պահեցողութեամբ առաւել առողջ կեալ, զի յորժամ ստամոքսն և փորութիւն զագարին ՚ի տարածմանէ կերակրոց, կորուսանեն զպատշաճ կարողութիւն ընդարձակման արեան, որով նուազին և լքեալ հողմով կորուսանեն իսպառ զախորժակ իւրեանց, վասն որոյ եթէ պահեցողք և եթէ շուտաւոր կորուսանեն զկարողութիւն մարսողութեան, որոյ բազում են չար հետեւանք :

Ոմանք՝ որք կարի մոլեալ են ըզ-
հեռ թէյի կելով միայն կտոր մի հա-
ցիւ, որք և ՚ի բազում ժամս մնան
առանց ուտելոյ զայլ ինչ, անկասկած
փութով կորուսանեն զախորժակ իւ-
րեանց որով ապականին հիւթք մար-
մնոյ, ընուն աղիքն հոգմով, և հետե-
ւին վնասակար հիւանդութիւնք:

Որ սովոր է ընթրել ՚ի տարածա-
մու երեկոյեան, պարտ է լինիլ այնր
կարի թեթեւ և դիւրամարս, զի թե-
թեւ և դիւրամարս ընթրիքն հան-
գիտութուն բերէ, և սայ փութով
յառնել ՚ի քնոյ, և ՚ի յառաւօտուն
ունիցի զօրը ախորժակ ՚ի նախաճա-
շել և դիւրեաւ մարսել:

Իազում հիւանդութիւնք մանա-
ւանդ սաստիկ ջերմն պատճառին ՚ի
ներգործութենէ յորդ արեան հիւ-
թոյ կամ ՚ի լիութենէ անօթոյ: Օ՛ր
կարող անձինք՝ որք են քաջառողջ մար-
մնով, առհասարակ ունին յոյժ առա-
տութիւն արեան և սոյլ հիւթոյ, և
յորժամ յանկարծ յաւելուն զայնս
խնդրելով կամ ծանրաբեռներով ա-
ռառ և կարի աննդարար կերակրովք,
անօթք մարմնոյն կարի յոյժ տարա-
ծեալ լինին, և աստի խանգարի կանո-
նաւոր շրմանառութիւն արեան և յա-
ռաջ գայ բորբոքումն, և յայտմանէ է,
զի բազումք ըմբռնին ՚ի սաստիկ տագ-
նապոփական ջերմն, կամ ՚ի կաթումն՝
զկնի խրախճանի կամ շուշայտութեան:

Վնենայն առառ և յանկարծական
փոփոխութի կերակրոց են վտանգա-
ւոր յոյժ. քանզի զօրս երկար սովո-
րութեամբ ստամոքսն բնաւորեալ է
՚ի մարսել, ոչ կարէ տանիլ յանկարծ
փոփոխութեան անսովոր կերակրոց,
բայց եթէ որ ստիպիցի փոփոխել
զկերակուրն, պարտ է առնել զայն ա-
տիճանաւ. քանզի յանկարծ փոփոխու-
թիւն աղքատիկ և պարզ կերակրոց,

առհասարակ բազմախորտիկ և ՚ի կարող
կերակուր, և կամ ընդներհակն ՚ի հա-
րուստ՝ բազմախորտիկ և ՚ի կարող կե-
րակրոց առ տղքատիկ և ՚ի պարզ կերա-
կուր, հնար է կենսական գործադրու-
թեան մարմնոյ շրջիլ ՚ի վտանգ մեծ
և երբեմն յանկարծակի՝ առ ՚ի մահ:

Ի վերջ ամենայնի գիտելի է, զի
կարգադրութիւն կերակրոց, որք ՚ի վեր-
անդր յիշեցան, չէ պարտ այնպէս հաս-
տատել ՚ի միտո, որպէս թէ ամենայն
փոքրիկ փոփոխութիւն կերակրոց դա-
տապարտելի է կամ խախտէս յոյժ վը-
տանգաւոր. քանզի անհնարին է ամե-
նեցուն ՚ի բոլոր կեանս ՚ի բաց կալ ՚ի
պատահական առ աւելութենէ և կեալ
յոյժ կանոնօք, կարծելով թէ՛ փոքրիկ
խտտորումն ինչ է վտանգաւոր, վասն
որոյ կարէ փոքր խոհեմութեամբ վա-
րելով՝ առնուլ զկերակուր կամ ըմ-
պելլա երբեմն փոքր և երբեմն շատ
քան զսովորականն իւր, յամենայն ժամ
միտ դնելով չափաւորութեանն:

ԳԼՈՒԽ Ե.

(Դ.)

Ինառողջ օդն ոչ պակաս քան զայլ
ամենայն պատճառան յիշատակեալս ՚ի
նախընթաց գլոս խոն՝ տծէ ՚ի մեզ ըզ-
պէսպէս հիւանդութիւնս: Սորդ իկ
առաւել մտադիր լինին վնասակար
ուտելեաց և բնոյեւեաց քան անսոռողջ
օդոյ, որ ներշնչի ՚ի թոքն, և որ դրեթէ
բազում անգամ բաց ՚ի վնասելոյ ա-
ռողջութեան՝ պատճառէ եւս զյան-
կարծական մահ:

(Ե) Դն նման ջրոյ ունի զմեծ մասն
մարմնոյ, յոր գոյ ՚ի միութիւն, և բա-
զում անգամ ընու զայն վնասակար
որակութեամբ, որով պատճառի յան-

կործակի չնչարգել կամ սպառնալի չնչայ : Բայց բաղումք բնառ ոչ զգուշանան յայսպիսի բուռն ներգործութենէ օգոյ : Փոքր փնասակար ներգործութիւն վատ օգոյ մեծ փնաս պատճառէ առօղջութեան մարդոյ : վասն որոյ փնասացութեալ առ ՚ի զգուշութիւն խօսիլ ատտ սակաւութեալ, և ցուցանել զվտանգան, որք յառաջ գան անտի :

Հնար է օգոյ լինիլ փնասակար բաղումք եղանակաւ, զի որ ինչ փոխէ առաջին օգոյ առ ջերմ, առ ցուրտ առ խոնաւ, և այլն, առնէ զայն անառողջ : Օր օրինակ՝ յորժամ օգն է կարի ջերմ, ճապարկ զջրային մասն արեամբ զօրացուցանէ զմաղձն, և զհիւթան առնէ հրատապ և թանձր, ուստի յառաջ գայ մաղձային տապօղական ջերմն և Վոլէրայ-Սորբուս :

Իսկ յորժամ օգն է կարի ցուրտ, արգելել զթորումն քրտանց, պնդէ զթանձրագոյն մասն մարմնոյ, և խրտացուցանէ զհեղուկս, ուստի յառաջ գայ հարբուղիս, հաղ և այլ վնասակար ցաւ ՚ի լանջս և ՚ի կոկորդոս :

Եւ յորժամ օգն է կարի խոնաւութեամբ, ապականէ զառաձգական թանձրագոյն մասն մարմնոյ, յորմէ յառաջ գայ մաղձային և լոյծ խոռոչաւածութիւն մարմնոյ, և պատճառէ տենդ, ներքին ջերմ և ջրգողութիւն : Եւ իմբեալ են բաղմութիւն մարդկանց ՚ի միում տեղեւջ, եթէ պարաւութիւն օգոյ չէ անդ աղատ, փութութիւն փոխի այն յանառողջ գրութիւն : Եւ յայսմանէ է, զի փափկասուն կամ տկարամարմին անձինք գիւրեաւ բմբունին ՚ի հիւանդութիւն, կամ ՚ի նրաւաղումն ՚ի մէջ բաղմութեան եկեղեցոյ կամ ՚ի բաղմութեամբ տեղեւջ և կամ ուր օգն փնասի չնչմամբ յոգնախումբ մարդկան հրով, ճրագով, ծրխով, և այլ փնասակար հոսով :

Ի մեծամեծ քաղաքն բաղում ինչ ապականէ զօգն, և պատճառէ մահաբեր հիւանդութիւն բնակչացն :

Նախ ՚ի ներշնչելն կրկնակի օգոյ երկրորդ՝ բեռնաւորիլն այնր ծծմբով, ծխով և այլ փնասակար հիւթովք, և երրորդ՝ շարունակ գոլորշեօք անթիւ ապականեալ իրաց, այսինքն՝ աղբանոցաց, սպանդանոցաց և այլ աղտեղի տեղեաց :

Վնասայն կարեւորագոյն զգուշութիւն հարկ է առնել վասն փողոցաց քաղաքի, զի իցեն այնք բայ, լայն և ընդարձակ, յորս կարիցէ խաղալ ազատ օդ, զօրս և պահել պարտ է միշտ մաքուր : քանզի ոչինչ այնպէս ապականէ զօդ քաղաքի, որպէս աղտեղի փողոցք, յորոց և պատճառին պէս պէս հիւանդութիւնք և մահտարածած : Յայտնի դարս և ՚ի ժամանակս ոչ երբեք փոյթ կալան արգելել ըզկորի փնասակար սովորութիւնն տալածեալ յամենայն ուրեք, այսինքն՝ թաղելն զմեռեալս ՚ի մէջ բաղմաբնակ քաղաքի և եկեղեցեաց : քանզի բիւրաւոր նեխեալ գիւր գոլով ամփոփեալ ՚ի հոյ՝ մերձ յերեսս երկրի, և օգոյ ունեւով ընդ այն յարակցութիւն, անհնար է եթէ ոչ արատեոյի, և այսպիսի աղտեղեալ օդ յորժամ ներշնչեցի ՚ի թոք կենդանեաց, անկասկած պատճառեցի զպէսպէս վտանգաւոր հիւանդութիւնս :

Եւ օգն անշարժ է, անդ և անբարեխառն, ուստի ամենայն արդեւանք կամ բանաք, որք փակեալ են յամենայն կողմանց, ոչ միայն բանտարկեալքն բմբունին ՚ի մահաբեր ջերմն, այլ և տարածի անտնոցա ՚ի բաղումն արտաքոյ բանտին որք շուրջ զնովաւ բնակին : Յայսպիսի դրութեան են և խղճականք ՚ի յաղթատիկ բնակարանս, որոց գոլով բնակեալ յաղտեղի

տեղւոյն 'ի մէջ ցած և անձուկ իւրը ճթի ըմբռնին 'ի պէտքէս վնասակար հիւանդութիս, պատճառեալս 'ի թու նաւոր օգոյ, յորս գրեթէ չիք որ, որ վայելէ զառողջ կեանս, և մանկունք նոցա հասարակապէս մեռանին 'ի մատաղ հասակի : Ամենայն զգուշաւոր մտադրութիւն հարկաւոր է ամենեցուն վասն բնակարանի, զի իցէ այն ընդարձակ և օդամուտ, քանզի անհար է տան միոյ լինիլ առողջարար, եթէ ոչ խաղայ 'ի նա օդ աղտոյ, վասն որոյ պարտ է փայթ տանիլ յամենայն աւուր խաղացուցանել 'ի տունն եւ յամենայն սենեակս զօդ, բանալով զդրունս և զհանդիպակաց պատուհանս :

Զէ պարտ կանուխ յարդարել զանկողինս. այլ յորժամ յառնէ որ 'ի քնոյ, պարտ է առժամայն 'ի վայր շրջելով զայն դնել յանդիման զովարար օգոյ բայեալ պատուհանի զօրն ողջոյն, որով 'ի բաց վտրեցի վնասակար գուրջի փակեալ օգոյ յեցեալ յանկողինսն, յորմէ և ազատ մնացէ 'ի վնասուց առողջութե բնակչայն : () Դն՝ որ գադարեալ է 'ի հանգստարանս, 'ի գուբս, 'ի ստորերկրեայ շտեմարանս և յայլ այսոյիսիս, վնասակարէ յոյժ : Օ՛ի զայս տեսակ օդ պարտ է համարել իբրեւ զմահացուցիչ թոյն, որ բազում անգամ սպանանէ զմարդ գրեթէ իբրեւ զկայծակն : Վասն որոյ հարկ է ըստ ամենայնի և յամենայն ժամ կարի ըզգոյշ կալ 'ի բանալն զստորերկրեայ շտեմարան ինչ և ընդ երկուր փակեալ զգուբ, զտուն, զսենեակ, զամբարանոց և զայլ խոնաւուտ տեղիս, յորս 'ի մտանէն պարտ է նախ տեղի տալ խաղալ օգոյ 'ի նոսա առ վայրկեան ինչ : Նշարան մեր պարտ է լինիլ ընդարձակ, օդամուտ և ազատ յամենայն աղտեղի իրաց և 'ի վնասակար հոտոյ, քան

զի 'ի կիրտոնու զայն միայն 'ի գիշերի, յորժամ փակեալ են ամենայն դրուք և պատուհանք նորա, զի եթէ իցէ այն անձուկ, ուր և վառի ճրագ, և երբեմն պահի ամխահուր, պատճառեալ է մեծ վնաս առողջութեան, նա և երբեմն նուազումն կամ մահ :

Որք պարտաւորին վասն գործոց ծախել զօր իւրեանց 'ի բազմախումբ քաղաքի, բարւոք լիցի վասն նոցա, եթէ կարիցեն ննջել 'ի գիշերի արտաքոյ քաղաքին, ուր շնչեալ աղտո և բարեխառն օդ ցերեկեան օգնէ անբարեխառն օգոյն, զոր նոքա շնչեն, և եթէ անընդհատ պահեսցի զայս օգտաւէտ սովորութիւն, երբէք ոչ վնասեսցի առողջութիւն նոցա :

Տունք շրջապատեալ բարձր որմովք չեն առողջարար, զի արգելեալ աղտո շնչումն օգոյ, առնէ զայն խոնաւուտ, և ամենայն խոնաւուտ տուն կամ սենեակ վնասակար է առողջութեան, զի պատճառէ հարբուղիս, ջերմի, յօգացաւութիւն, և այլն : Նոյնպէս և վնասակար է, եթէ շուրջ կամ մերձ տան կայցեն տունիք ծառոց, զի ծառք խափանեալ աղտո շնչումն օգոյ, խոնաւուտ առնեն զտունն :

Հաճելի են յոյժ աչոյ ամենեցուն գեղեցիկ կանաչագեղ ծառք, և ամենայն որ յօժարի ունիլ 'ի տան իւրում՝ զտունիս ծաղկանց և պողոց. բայց և պարտ է միշտ պատշաճ տարակաջութեամբ հեռի լինիլ 'ի բնակարանէ, զի մի խափանեցեն զարեւ և զօդ :

Տունք՝ որ կառուցեալ են 'ի վերայ ցած և ճախնային գետնոյ, կամ մերձ լճոյ, որոյ ջուր մնայ միշտ անշարժ, կարի անառողջք են : Օ՛ի ցած և ճախնային գետինք և զադարեալ ջուրք ոչ միայն խոնաւուտ առնեն զօդ, այլ և ծանրացուցանեն զայն ապականեալ գուրջեօք, յորոց պատճա

ռին վատթարագոյն և մահաբեր հիւ
ւանդութիւնք։ Բայց որք պարտա-
ւորեալ են յայսպիսի տեղում բնակիլ
ընտրեացեն զչոր և բարձր անդիւս և
պահեցեն զայն միշտ մաքուր յամե-
նայն աղտեղի իրաց։

Եթէ զովարար օգ հարկուոր է
վասն առողջ անձանց, որչափ եւս հիւ
ւանդաց, որք բազում անգամ կորու-
սանեն զկեանս ի պահապանութենէ շնե-
չառութեան ազատ օգոյ։

Վնասակար կործիք՝ որով բազումք
բարի համարին պահել զհիւանդին ի
ջերմ և ի փակեալ սենեկի, յամանս
այնչափ սաստիկ է, որչափ դժուարաւ
կարէ որ մտանել ի սենեակ հիւան-
դին առանց մերձ գոլոյ ի նուաղիլ
ի կարի ջերմութենէ և ի հեղձու-
ցիլ հոտոյ աղտեղութեւ հիւանդին .
և թէ այսպիսի գրութիւն որչափ վը-
նասակար է հիւանդին, կարէ որ դիւ-
րաւ դատել։

Չիք այնչափ օգտակար հիւանդին
դեղ բժշկաց, որչափ խնամ զովարար
օգոյ, և քան զամենայն դեղ առաւել
կազդուրիլ խոհեմ և պատշաճ հոգա-
տարութիւն ամենայն որպիսութեան
նորա։

Չէ հարկ և բանալ զգրունս և ըզ-
պատուհանս սենեկի հիւանդին մի-
անգամայն, այլ թոյլ տացի մտանել ի
նա զովարար օգ աստիճանաւ, և եթէ
կայցէ կից սենեկի հիւանդին այլ սե-
նեակ, բացցեն զգրունս և զպատու-
հանս այնորիկ, մտանել մեղմ օգ ի
սենեակ հիւանդին։

Հնար է և մեծապէս զօրացուցա-
նել զօգ սենեկի հիւանդին սրսկելով
անդ ի գեանի շուրջ զանկողնով ստէպ
զքացախ կամ զհիւթ լիմոնի։ Նաև
երբեմն փոխել զսենեակ և զանկողին
և ազատ պահել զհիւանդին յաղտեղի
հանդերձից և ի գարշ հոտոյ։

ԳԼՈՒԽ Զ.

Կրթութիւն։

Թէեւ մասնաւորապէս ծանուցաւ
ուրեք ուրեք ի նախընթաց գլուխն
զկարի պիտանութենէ կրթութեան
ընդդէմ՝ զանազան հիւանդութեանց
և վասնգաւոր ակտից, սակայն հար-
կաւոր համարիմ խօսիլ աստ զայնմա-
նէ ընդարձակագոյնս և ցուցանել իսկ
զարժանաւորութիւն այնր։

Յայտ իսկ է ի կազմութենէ մարդ-
կային մարմնոյ, թէ այնչափ պիտանի
և հարկաւոր է կրթութիւնն վասն
պահպանելոյ առողջութեան, որչափ
կերակուրն ի սնունդ կենաց։

Այնքիկ, որք ի կարօտութենէ ապ-
րուստի կենաց աշխատին վասն օրա-
կան հացի, ոչ միայն են քաջառողջքն
ի մարդկանէ, այլ և երջանկագոյնքն
քան զամենայն մարդիկ։ Այլ զայս բա-
րեբաղդութիւն միայն վայելեն այնու-
քիկ, որք կեան մշակութեամբ երկրի
և ծանր վաստակօք։

Յօժ բազմանալն նորատի գաղ-
թական ժողովրդոց և երկարակեցու-
թեան մշակաց յամենայն տեղիս յայտ-
նի փորձ է մեզ, թէ կրթութիւնն է
յոյժ առողջարար և կարի պիտանի
գործառնութիւն ի պէտս կենաց մերոց։

Յօժարութիւն կրթութեան ին-
քնին ցուցանի ի մեզ գոլ յոյժ նախ-
նական, և սյնպէս սաստիկ է այս ըս-
կղենական ուսանելիք մարդոյ, որպէս
զի առողջ մանկան միոյ՝ եթէ և դնիցի
պատիժ առաջի, անհնար է արգելուլ
ի կրթութենէ։

Այլ շարժողութեան մերոյ է յայտ-
նագոյն մեծ փորձ վասն օգտի առող-
ջութեան անձին առ որ ամենայն որ
հակամիտեալ է։

Բնութիւնն չէ 'ի զուր տարաւորեալ 'ի մեզ զայս յօժարութիւն , ուրոյ երեւի լինիլ ընդհանուր օրէնք տարածեալ յամենայն տեղիս 'ի վերայ բովանդակ կենսական արարածոց , քանզի ոչ ոք 'ի կենդանեաց կարէ վայելել զառողջութիւն կամ գոտանել զգարման կենաց առանց կրթութե :

'Կատարկութիւնն կամ պարասրուդութիւնն ոչ երբէք սխալի 'ի պատճառել զհանրական թուրութիւն թանձրագոյն մասին մարմնոյ , յորմէ տրամադրի մարմինն առ անթիւ հիւանդութիւն , յախտ և 'ի ցաւ : Օ՛ր յորժամ թանձրագոյն մասն մարմնոյ նուազի , ոչ մարսողութիւն , ոչ կզկզանք կամ անջատումն հիւթոց մարմնոյ և ոչ աւելուած կարեն պատշաճապէս կատարել զիւրեանց կանոնաւոր ընթացքս , վասն որոյ անշուշտ տեղի տան վատթարագոյն հիւանդութեանց և պէսպէս անբուժելի ակտիւ :

Օ՛րա՞րդ կարէ որ վայելել զառողջ կեանս , կամ կեալ առանց իրիք պաւկասութեան ցաւոց , որ զօրն ողջոյն մնայ դատարկ յեցեալ 'ի հանգուցիչ աթոռ և 'ի գիշերի 'ի յանկողնոջ : Այս քնասակար սովորութիւն գրեթէ հասարակ է 'ի մէջ բնակչացն երեւելի քաղաքաց , յորոց ոմանք բմբունին յանդամալուծութիւն և 'ի պէսպէս տենդս :

Պարտ է առնուլ զկրթութիւն 'ի բաց օգի յամենայն առաւօտու , և որ չկարէ առնել զայս յիրիք պատճառէ , արասցէ զայն 'ի տան պէսպէս շարժողութեամբ անձին , ձեռաց և ոտից , չէ հարկ ումէք հաստատել զինքն յոր և իցէ յատկացեալ տեսակ կրթութե : Այլ բարեգոյն եղանակն է առնուլ զայնս փոփոխակի , կամ 'ի կիր առնուլ զայն ընդերկար , որ առաւել պատշաճ իցէ կարողութե և կազմուածոյ իւրոյ :

Տեսակք կրթութեանց՝ որք առաւել առողջարար ներդրածութիւն տան գործարանաց մարմնոյ՝ են ճեմելն , հեծանելն 'ի ձի , բրել , փորել , տնկել , չփել կամ մաքրել զկահ և զկարասիս տան : Արի ցաւալի է , զի գործունեաց և այրական զուարճալի զբօսանք այժմ՝ սակաւք 'ի կիր առնուն : Օ՛ր զուարճալի զբօսանքն առաւել կրթել տան մարդոյ քան զայլ ամենայն կրթութիւն , և այս մեծապէս նպաստէ առողջութեան այնոցիկ , որք չեն 'ի ներքոյ պարտաւորութեան 'ի ձեռն աշխատասիրութե գոտանել զհաց իւրեանց , որպիսի են մեծատունք եւ կարող անձինք , և այս զուարճալի զբօսանք կայանան 'ի յորսորդութիւնս , 'ի զընդախաղութիւնս , 'ի ռմբախաղութիւն , 'ի պար , 'ի լուղ , 'ի խաղ , և յայլ այսպիսիս : Օ՛ր այս կրթութիւն անգամոց արձակէ զբրտունս և զայլ կզկզանս մարմնոյ , կարողացուցանէ բլբլութիւն , տայ զպնդութիւն և դիւրաշարժութիւն բովանդակ մարմնոյն , սրէ զախորժակն և օգնէ մարսողութեանն :

Չէ պարտ անդր քան զչափ կարողութեան մարմնոյ 'ի կիր առնուլ զ'ի վեր յիշատակեալ կրթութիւնն , որպիսի եղանակաւ և իցէ , քանզի կարի վատտակիլն բառնայ զօգուտ կրթութեան :

Շեղգութիւնն ոչ միայն պատճառէ զպէսպէս հիւանդութիւնս , այլ և առնէ զմարդ անպիտան ընկերութե , քանզի միտք մարդոյ գոլով ոչ հաստատեալ առ պիտանի խնդիր ինչ , միշտ մնորի զհետ անբանութեան , յորմէ բղխին ամենայն չարիք և թշուառութիւնք :

Ահա՛նար է ումէք վայելել զառողջութիւն , որոյ քրտունքն ոչ արտաթորի միշտ , և այս ոչ իւրիք արգելեալ լինի , եթէ ոչ 'ի զանցառութեանէ կըլ :

Թուլթեանց ։ Քանզի Թարախք մարմնոյ , որք պարտին քրտամբք վարիլ յարտաքս , յորժամ արգելեալ լինին ի մարմնի , ապակոնին հիւթք մարմնոյ , յորմէ պատճառի յօդացաւու թիւն , ջերմն , հարբսւղիս և այլ պէտպէս ակտոր , զոր միայն կրթուլթեամբ հընար է փարատել ։

Հեղինակ մի , ի գեղեցիկ բանախօսութեան իւրում ի վերայ առողջութեան , ասէ , ամենայն փոխք , փտտառողջք և պէտպէս ցաւադարք առ ի բժշկիլ , պարտին զմասն ժամանակի իւրեանց ի կիր առնուլ կրթութեամբ ։ Իայց ես ոչ միայն ցփտիտս , ցփտտառողջս և ցցաւադարս , այլ և առհասարակ ամենեցուն ասեմ , որք ոչ ունին բընական զկրթութիւն , այսինքն՝ ուսումնական անձինք , նստողական արուեստաւորք , կրպակաւորք , և այլն . պարտին կարգաւ և առանց զանցաւութեան առնուլ զկրթութիւնն որպէս զկերակուր ի սնունդ կենաց իւրեանց , և զայս հնար է ամենայն ումեք կատարել առանց խափածելոյ ըզգործ կամ զժամանակ իւրեանց ։ Ոչինչ այնչափ առաւել փնտս է առողջութեան , որչափ գարշ սովորութիւն ընդ երկար մնալոյ յանկողնի ի ժամ առաւօտու , և այս գրեթէ հասարակ սովորութիւն է բնակչացն մեծամեծ քաղաքաց , յորոց բազումք հազիւ յառնեն ի քնոյ նախ քան զուլթն կամ զինն ժամ առաւօտուն , որք են յատկապէս դասք տիկնանց , և այս իսկ ժամանակ է կրթութեան , յորում ստամոքսն դատարկ է և զօրութիւն մարմնոյն նորոգեալ ի քնոյ ։ Եւ զի առաւօտեան օդն պնդէ և կտրողացուցանէ զջիւղն ։ Եւ այս օգնէ առաւօտեան լուղանալն ցուրտ ջրով կամ հեղիւ զայն ի վերայ գլխոյ ։

Եւ յամ փնտաւար սովորութեան

մնալոյ յանկողնի ընդերկար , հնարէ փոխիլ ի կարգաւոր ժամն , յորժամ յառնիցէ սք ի քնոյ ի վեց կամ յեօթն ժամու առաւօտուն , և ծախեսցէ զմի կամ զերկու ժամն հեծանելով ի ձի , ձեմելով կամ պարապելով յայլ գործունեայ զբօսանս կամ ի զբաղմունս արտաքոյ տանուր գտցէ զինքն առողջ , ուրախ և զուարթ ի բոլոր օրն , ըստապի և ակտորժակ ուտելոյ և սլնդեսցի կազմութիւն մարմնոյն . ապայս հաճելի դրութիւն փութով եւ զիցի նմա մշտական սովորութիւն , և չիք ինչ որ կարէ պահպանել զառողջութիւն մարդոյ , քան զայս սովորութիւն փութով յառնելոյ ի քնոյ և շարունակ կրթութեան ։

Պարապորդք ունին միշտ զգանգատ ստամոքսի , փքտցաւութեան , անմարսութեան , պակասութեան ակտորժակի , և այլն , որք ոչ այլով իւրեք բժշկին , եթէ ոչ կրթութեամբ ։

(Շարունակութիւն) ։

ՍՈՒՐԲ ՏԵՂԵԱՅ ԽՆԴԻՐԸ

(Շարունակութիւն , տես թիւ 8 ։)

« Զեր Վ սեմութեան հիմակ գըտնուած վանքին պարսպէն դուրս չէ Սար Լազուպայ վանքը , պատառիտանց Սրբազան Պատրիարքն . այս վանքս է որ կը ներկայացնէ ընդհանուր Հայոց ազգը , ուր այսօր Զեր Վ սեմութիւնն այցելութիւն ընելու բարեհաճեցաք , և եթէ կամք կ'ընէք , յօժարութեամբ կ'ընդունիմ զԶեր Վ սեմութիւնը պտրտցընելու աշխատութիւնը ։