

# ԲԱՆԱՍԻՐԱԿԱՆ

ՍԼՆՈՆՔ ԸՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ

ԲԺՇԿՈՒԹԻՒՆ ՊԱՏԱՀԱՐԱՑ:

(ՆՐԱՆԻՆՔԻՆ):

3. ԽԼՈՆ ԳՈՅՈՒԹԻՒՆՔ.

Սինոնիմ:—Արեւիկայի ժուժկալու թիւնն է մին առողջութեան առաջին հանգամանակը. կերակրոց ընտրողութիւն է նմանակէս յոյժ կարեւոր. քանզի թէպէտ սակաւակերութեամբ ևս կարելի է սնուցանել զոյութիւն, բայց այդ կերպ ընդերկարելն է մնասակարս շարուսք պարտաւոր են հալածել իւրեանց սեղանէն սաստիկ համեմեալ համադամ կերակորըս. աշխատաւոր անձն տարաբարբար անկարող է միշտ ընտրել իւր սնունդն, վասն որոյ հարկաւոր է նմա ըստ կարելւոյն երբեմնուտել խորոված կամ պախ միս, նորան պարտ է զգուշանալ համեմանաց գործադրութենէ, մանաւանդ թէ պզպեղի, որոյ ազդեցութիւնն սասանքսի վերայ՝ և հակ ազդեցութիւնն մորթոյ վերայ՝ են աւելի աղետալի: Հիւանդութիւնը մորթոյ և մարսողական կազմութեան մանաւանդ սակաւահանգիստ զգասկւորզի մարդկանց մէջ պատճառ են ըստ մեծի մասին՝ յազածոյից և ապուխտաց զիղխ գործածութեամբ:

La soupe, թան, մեր երկրի բնական սնունդն, արդարեւ լաւագոյն սնունդ է, բայց աշխատաւոր մարտոյն՝ բաւականաբար համար պէտք է եփել արդանակաւ (խաշած մսոյ ջրով). մտակեր մարդն բազմազրազ ժամանակի մէջ աւելի կատու-

րեալ է քան զայն՝ որոյ սնունդն զլաւորաբար բանջարն է:

## Սինոնիմ Ժանկո-Բեան.

Ընդհանրապէս պէտք է եզրակացարար սնուցանել մանկունս կաթմար մինչև առաջին առամանց բուսանիլն, յետ որոյ մնասակար է դիեցումն կաթին՝ եթէ չըհանդիպեն բացառական դէպք: Ինն և տասն ամսոց վիճի՝ պէտք չէ մանկանց չափազանց դիեցուցանել և տալ նոցա միշտ ծիծն բունել նորա ազաղակը դազարեցուցանելոյ առթիւ. երբ աեսանէք թէ մանուկն մերժէ կաթն կամ մածունն, պէտք է երբեմնակի տալ նմա ծիծն, և այն ևս սուղ միջոց ներել ծծելու, քանզի փոխումն յայանի նշան է նորա ստամոքսի տկարութեանն, և ոչնչ պէտք չէ եթէ ոչ դայեկաց այս առածն է. եթէ մանուկըն մերժէ ծիծն, նշան է թէ օգուտ քաղէ:

Բժշկելի:—Արդարեւ ջուրն է լաւագոյն ըմպելեաց մին՝ որոյ անդործադրութեամբ փոքր ինչ ժամանակ մարդն հազիւ կարէ ժուժկալել՝ երբ խնդիրը ծարար իջուցանելոյ վերայ է, ջուրը լաւապէս կատարէ այս նպատակը:

Մանկայն ջուրը հաստատրապէս չին օգտակարը, ըմպելի ջուրը գասնելոյ ընտրութիւնը շատ կարեւոր է առողջապահութեան: Արային աղիւ թանձրացած ջուրն՝ ինչպէս Փարիզի և Վասնայի հորոց ջուրըն՝ արագապէս ապականին շարս առամանց: Աղբերաց ջուրը, և ընդհանրապէս անշարժ և յամբնութաց ջուրն է դժուարամարս. հեռեկով Պ. Բուսնկովն՝ սյդպիսի ջրոց գործադրութիւնը

հարկերու պէս օգնէ յառաջ բերել ելունդըն (խուլ) պարանոցի, քանզի այդպիսի ջուրք չեն օգրանուկ. այս մասին գեղջկաց փորձը ուսուցանէ նոցա զոնէ գնահատել զառ ի փայր և զառ ի վեր արագընթաց ջրոց օգտաւէտութիւնը, ըստ որում այդ ընթացից ժամանակն օգր առատութեամբ ընդմտանէ ջրոց մէջ: Ալպիան լիբանց հովիքը միշտ ընտրեն իւրեանց ծարաւը անցուցանելոյ համար իւրեանց շինական անակի կողմէն հասող բազմաթիւ առուակաց ելեէջ արնող ջուրը:

Օգտաւէտ համարեն ըմպելի ջրոց հեռ խառնել ծրծմբային և քացախային թրթուռն և կիտրոնի հիւթն, որոց յաւելումըն՝ ջրոց վնասակարութիւնը թեթեւեցուցանէ և կազմէ ախորժելի ըմպելի. 5 կրամ (19 գորենահատ) ծրծմբային թրթուռի խառնուրդը 2 հազարակրամ ջրոյ հետ ունի մեծ օգտաւէտութիւն, ինչպէս որ վերջին օրերուս յոյժ հոչակեցին նորա անձնապահական զօրութիւնը այն զարհուրելի հիւանդութեանց դէմ՝ որոց վիճակած են կապարային հանքաց գործաւորք և պատկերահանք:

Քացախային թրթուռի և ջրոյ խառնուրդը հաճելի ըմպելի են և մաքուր ջրէն աւելի հաճութեամբ անցուցանեն զծարաւն, բայց արտաշնչութիւնը զրգուելոյ բարեպատեհութիւն ունին, և հետեւաբար քաջայայտ է թէ քրտնաբերութեամբ ծարաւեցուցանէ և մանաւանդ տկարացուցանէ: Ախորժի մուգը հակառակ այն ձգտական ազդեցութեան՝ որ առաւելու զօրութիւնը, նուազեցուցանելով արտաշնչութիւնը՝ է նախամեծար հնար ջուրը փոքր ինչ թրթուռեցուցանելոյ,

բայց տարաբախտաբար մեր գաւառաց մէջ թանկագին է. ըստ բարեխառնութեան օգոյն ցուրտ ըմպելիք անշուշտ ունին օգուտ առողջութեան վիճակի վերայ քան զջերմ ըմպելիք. սակայն և այնպէս քաջ գիտեմք՝ թէ շատ հանգամանք կարեն ի մահ գատապարտել ցուրտ ըմպելիաց գործածութիւնը մանաւանդ ձմրան եղանակին. վասն որոյ անհրաժեշտ պարտականութիւն է ամենեցուն քրտնած ժամանակին զգուշանալ ցուրտ հեղուկներ խմելուց, որոյ հետեանք են զրեթէ կրծոց ամենածանր տկարութիւնքը: Բայց միայն փոքր ինչ ներողութիւն է ըմպել այն ժամանակ՝ երբ պարտիս անմիջապէս շարունակել ընթացքդ կամ քրտնաբեր աշխատանքդ:

Ամենայն ցուրտ իրեղէնին հաւասարապէս վնասակար են՝ ինչպէս ցուրտ ջուրն՝ նմանապէս ցուրտ կաթն, ունին ամենազեռալից ազդեցութիւնս՝ իթէ քրտնած ժամանակն խմես առանց աշխատանաց շարունակութեան:

Ղինւոյ չափաւորապէս գործածութիւնն է գերազանց միջոց առողջութեան. բանազէտ մարդն պարտաւոր է զիտել գնահատել իւրեան յարմար հանգամանքըն. մի քանի մարդկան բաւական է օրական մի բաժակ (թաս) ազնիւ դինին. իսկ ամենազօրաւոր աշխատողն պարտի գոհանալ մի շիշով և այն ևս եթէ իւր անձը տոկուն է. որին դրամական միջոցն աննեքող են գործածել զինի՝ նորա համար զարեջուրն մեծագին օգնականութեան աղբիւր է, քանզի այս ըմպելին է զօրացուցիչ և աննդարար, որով ջրապինդ կազմութեան տէր անձինք քաջառողջ դտանին:

Բայց այս ևս մտաբերել պէտք է, որ աննա գարեջուրն երբեմն է բաւականին դժուարամարտ և ունի մտղասաւորաց միզական ճանապարհաց վերայ յոյժ տառապեցուցիչ ազդեցութիւն:

Օղւոյ (ջուր կենաց ասացեալ) և ամենայն ոգելից ըմպելիաց գինին է կարող փոխանակել՝ գեղեցիկ օգտաւէտութեամբ. ամենայն գործաւորք քաջ գիտեն թէ մի բաժակ (թաս) գինին աւելի զօրութիւն կարէ տալ ըմպողին քան զմի փոքր թաս օղին: Մանաւանդ թէ նօթի ըմպելով՝ որչափ աղետալի ազդեցութիւն ունին ոգեւոր ըմպելիք աւողջութեան վերայ: Ըստ գործաւորք առաւօտուց ըմպեն սպիտակ գինի. այս սովորութիւն հասարակեալ է մանաւանդ նոցա համար՝ որք յաճախակի գեղեսիւ ըմպելից ըմպելիքով՝ կամին գրգռել, կարծելով թէ՛ նորանով վերստին կարող են ստանալ իւրեանց զօրութիւնն, վասն այսորիկ առաւել ի գործ ածեն, որով ընդհակառակն մաշին: Իսկ նոքա, որք օղի և այլ ոգելից ըմպելիք նօթի ըմպելու աղետալի ունականութիւնը ունին, փութապէս իւրեանց մարմնոյ կազմութեան կորացումն տեսանեն: Ար՝ գործաւոր է, որ իւր աչաց առաջին չունի բարոյական արիւնցութեան և բնական անձամաշուութեան սոսկալի օրինակներն, կամ մշտապէս չարաչար գործածութիւնը զօրաւոր ըմպելիաց, որ եղեալ է առաջնորդ տարաբախտից, որք այսպէս կորընչելով՝ իբր ճարտար իւրեանց արհեստին մէջ կոչուած էին ի դատաստան: Եւ պարէն օղւոյ գործածութիւնը որչափ և չափաւոր լինի՝ միշտ փաստակար է և վրտանգաւոր ունակութեան, նաև նոյն իսկ

այն մարդոյ համար, որ օրական մի բաժակ (թաս) միայն ըմպէ: Մի քանի հազուագիւտ բացառութիւնք չեն կարող ակարացնել այս կանոնը: Եւ մենայն ոգիաւոր թթու և քաղցր ըմպելիք առանց իրիք բացառութեան փաստակար են որպէս և օղին (արաղ), թէպէտ բռնութեամբ և նախապաշարմամբ տան ափսեհդին (փէլին) զինւոյն և մի քանի այլ ոգելից ըմպելիաց մի առանձին զօրութիւն և առողջարար ազդեցութիւն:

Ղեղջրոյ՝ — Ենհրաժեշտ պարտականութիւն է ամենեցուն զգուշանալ բժշկականութեան անձանօթ մարդկանէ հրնարած դեղօրէից, և ընդհանրապէս սուտ բժշկաց դարմաններէն: Ինաւ հարկ չէ առնուլ այս կարծիքաւոր դեղերէն առանց ճշմարիտ բժշկաց խորհրդոյ: Հիւանդանոցաց ձրի խորհրդակցութիւնը տայ ամենեցուն հարստաց և աղքատաց գերազանց միջոց հոգալ ամենափոքր չարեաց համար իբրև ամենամեծաց համար: Եյս ամենայն զեղօրյք և իբր անսխալ հրատարակուած օշարտիք գրիթէ միշտ ունին միակ արդիւնք, այս ինքն՝ շահել նոցին վաճառողաց գրպաններն զնող հիւանդներէն: Աւերոյ ասացեալ բժշկական ըզգուշութեան դեղօրայքն, զբոս ոմանք ի գործ ածեն ընդդէմ ապագայ հիւանդութեանց, գրիթէ բնաւ ոչ ինչ արդիւնք չունին, բայց միայն խանգարել արդի առողջութիւնը՝ առանց հիւանդութեան առաջը կաշնոյ:

Օրարսպի հիւն, Փոչիւ և ըն: — Մի քանի պաշտօնք անհրաժեշտ հարկադրեն կցորդել միջամտել և ծծել փաստակար գոյութիւնները: Քարահատն՝ որ աշխա-

տի խճաքարի և որմնաքարի վերայ, և ըստ  
պիտակազեղոյ գործարանաց գործաւորքն  
սլարտաւոր են գտանել Հնարս՝ ըստ կա-  
րելուն նուազ շնչառութեամբ ընդունել  
զիսչին՝ յորոց միջի նոքա աշխատեն: Ըմ-  
բողջութեամբ թռչուած նուրբ քօղով  
երեսը ծածկելը յաջողութեամբ գործա-  
դրուած է մի քանի գործաւորաց գոր-  
ծածութեամբ:

Ընդ երկայն սղոցողն շարչիւ ծած-  
կելով զիւր աչս՝ ազատի աչացաւութենէ,  
որ պատճառի սղոցածի մզկղներէն:

Խոհանոցաց և աղբանոցաց մաքրու-  
թեան դժուարին պաշտօնների մէջ զիւ-  
րաբաժշկիլի ստոյգ հիւանդութիւնք ան-  
հոգութեամբ փութապէս դառնան ան-  
բուժելի, և հեանաբար մահաւիթ:

— մաս մ ( յարտաս քանի զ զոջ ) ք . ք ( )

քոյսք ձ սիմիք ( Մնացեալն է յերախոյս )

Թ . ՅՈՎ . ԱՆՆԷՍ ՎԱՐԴԱՊԵՏ ԵՐԵՄԵԱՆ .

## ԲԱՐՈՅԱԿԱՆ

### ԼԷՈՆ Զ, ԵՒ ՆՈՐԱ ԱՐԿԱՆԻՔ

Ո՛ր Լուսինեան այն քաջ Լէան՝ Հայրենիքի անձնանուէր,

Ո՛ր վե՛հ հանձար զիւցազնական երբ Վրէկեայ կայր անտէր

Եւ աղ բաղդին, մինչ նոր ճրագ իւր առկայծեալ պատրոյկով

Պամենու՛մ էր լոյս տալ Հային, շիջաւ, դարձեալ մո՛թ պատեց:

Բաղդի պարներ, ա՛խ, ինչպէս շուտ՝ շուտ տեղացին իւր վերայ:

Ի՛նչ տարաբաղ իւր ա՛մստով յոյս Հայերի Վրէկեայ:

Հայ ազգութեան ճակատագի՛ր, ինչո՞ւ պղպէս դրոշմուեցիր,

Հայաճանքի և կապանքի պատրաստելո՞ւ Հային օրեր:

Հաստ կարծեցիր Հայաստանին՝ խեղճ որբանին մարդկութեան,

Ճակատագի՛ր, խեղճ Լէոնին Եգիպտական նենգ զօրքով՝

Պաշկանդեցի՛ր այն վե՛հ արբայ և քաջութիւն և հանձար:

Լեոն՝ մարդից վճատութիւն մինչ Հայրենաց կամի ծար:

Հայրենի սէրն վառ մի բոց է, շիջուցանել ո՞վ կարէ,

Հայրենասէրն յօժար կմեռնի՛ միայն ազգին ի փրկանք:

Գէպ ի մահ՛ը նա վազում՝ է պատերազմի գոռ հանդէս:

Մեանի՛ւլ այն տեղ խիստ քարդելով իւր թշնամեաց գոնէ կէս:

« Պայ Վրէկիւս, տսէր Լ՛ոն, և ես իբր տէր արբայ

Ուստի՛ զուրս գամ այս կրճերից տալ Հայերին ապագայ:

Երեսնս գնով թող որ լինի թշուառ. Հայի փրկութիւն,

Հատ լիցի ինձ, զի Հայք ինձ տան զուրբ վե՛հ անուռ:

« Մինչ երբ լքած կրճերի մէջ՝ օրս անցնեմ՝ դառնակիր,

Մինչ երբ թողում իմ թագուհի լալ և սգալ վշտակիր: