

մայէ սկսեալ մինչև ցՊրուսա ամենայն գիւղօրէք մշակեալ են, յորում բաց յորթոց տեսանին անդաստանքն խիտ առ խիտ զարդարեալ թթենեօք վասն շերամոյ:

ՄՈՒՀԱՅԼՈՒՅՑ. — Աւան հեռի 'ի Պանտրումայէ եօթն ժամաւ, մերձ 'ի Գարաւառ գետ, զորոյ բնակիչքն ըմպեն զջուր: Անշուք են և սորա ամենայն շինուածք. և շուկայն մեծ քան զՊանտրումային, ընդ որոյ ընդ բովանդակ երկայնութիւն երկուստեք շարեալ են արկղաձև քարեայ աւազանք՝ 'ի ջրամբար ժողովրդեանն:

Ի Մուհալըճէ կէս ժամաւ հեռի է գետն մեծակամուրջ, ընդ որ անցեալ՝ սկսանի ահագին դաշտավայր անմշակելի և ճախճախուտ, որ տեւէ ժամ և կէս մինչև ցՈւշուշար. և է դա բերդ մեծատարած, որոյ հարաւային պարիսպքն անկործան կան տակաւին և ներքնատունք 'ի նմա կամարաշէնք և առ դրամբն նըշան խաչի. իսկ 'ի միջոց վայրի բերդին՝ փոքրիկ բաղանիք մի ևեթ աւերակ: Կայ և եկեղեցի Յունաց նորաշէն շինեալ 'ի քարանց բերդին, և դուղնաքեայ տունք: Իսկ 'ի հիւսիսոյ կողմանէ անցանէ գետն (Հռիւտակ) մեծ և նաւարկելի. որոյ կամուրջն կործանեալ, խարխիւք միայն կան հանդերձ մասամբք կամարաց. նմին իրի մեծ նաւակաւ անցանեն յայնկոյս ճանապարհորդք և գրաստք: Յայնկոյս գետոյդ դարձեալ դաշտավայր է ճախճախուտ, թէպէտ և ուրեք ուրեք մշակեալ, մանաւանդ ուր բլրաձև է երկիրն: Յաջմէ երեւի Ուշուշար շիճ, առ որոյ եզերքք քերեալ և անցեալ յաջկոյս, ընդ առաջ լինի ինսիզ-խան ասացեալն, երբեմն գողոց բնակարան 'ի մեծի դաշտավայրին. և է շինուած քարաշէն և ամուր, անկործան մնացեալ ցայսօր, բազմագմբէթ, և յերիս կարգա տրոհեալ քառակուսի կամարասեամբք. և 'ի միջին կարգին կրկին լուսամուտք, զորովք պատեալ է քառակուսի որմն, 'ի գետնոյ չորիւք սեամբք 'ի վեր ունելով զորմն, և լոյս 'ի միջոց չորից սեանցն հաղորդի տեղոյն: Կղզի կայ 'ի մէջ լճին հանդերձ աւանաւն Ապիլոնդ (Abullionte) կոչեցեալ, այն է Ապոլոնիա, մերձ ցամաքին՝ որում հաղորդեալ է փայտեայ կամրջաւ ահագին երկայնութեամբ. և 'ի հանդիպոյ կղզոյն 'ի վերայ ցամաքին է գիւղն Գարա-աղաձ:

Չաքալ աղը, գիւղ մեծ որ հեռի է 'ի Մուհալըճէ ութ ժամաւ. և իջեան կարաւանաց 'ի նմա մեծ: Հեռի 'ի նմանէ իբր 40 վայրկեան, է այլ գիւղ Գարաձա-օպա, և նոյնքան ևս հեռի գիւղն Պաշքէօյ: Իսկ 'ի Չաթալ աղը գեղջէ մինչև ցՊրուսա են ժամք վեց:

ԿԱՆՈՒՅ ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ

Արբունք:

ԱՐԲՈՒՅ. — Պատանեկութեան և կամ արբունքի առաջին նշանքը՝ տղայոց վեշտասան և աղջկանց յետ չորեքտասան ամաց կը սկսի. թէպէտ երբեմն աւելի կանուխ և երբեմն ուշ: Երկու սեռից բնութիւնը կը հաստատուի, աճման ու սնունդեան եղանակը կը տարբերի. հասակը կ'երկընայ, ողնայարը առաւել ևս կը հաստատի ու կ'ամ-

րանայ, ձայնական փողը չափաւոր աստիճան մը կը ստանայ:

Հիւսնդութիւն. — Պատանեկութեան հասակի հիւսնդութիւնքն յառաջ կու գան յանրաւակաւնութենէ սննդեան, չափէն աւելի մտաւոր աշխատութիւններէ, և զեղի ու անառակ հեշտութիւններէ:

Պատանիք ենթակայ են առաւելապէս նուազութեան կամ արգելական արեան (anémie), իսկ օրիորդք ջղային տեսակ մը նուրբ տենդի, որ

Քլորոզ (chlorose) ֆափառացող էրմուրի • թոքախտու-
թիւն՝ երկու սեռից ալ հաւասարապէս • հիւան-
դութիւնք պատճառեալք կենսական զօրութեանց
նուազութենէն ու խանգարմանէ՝ և կամ անբաւա-
կան ու վատառողջ կերակուրներէ : Սակայն կեն-
սատու դարմանքն կրնան այդ ախտից առջին առ-
նուէ :

Երկարատու մտաւոր պարապմունքն, բարոյա-
կան վիշտերն կը գրգռեն զջրային գրութիւնը, կը
տկարացնեն գործարանները և ջրային հիւանդու-
թեանց ենթակայ կ'ընեն : Առոյգ երիտասարդու-
թեան աշխոյժ երեակայութիւնը, պարապորդ ու
զեղիւն կեանքն շատ անգամ շարժաւիթք են այդ
վտանգաւոր հիւանդութեանց : Ինչպէս ջրային
ախտաժէտք՝ այսպէս նաև ժանտաւտենդը՝ (typhoide)
որ սովորական է տասնընչինգ տարուընէ
մինչև քսան տարեկան պատանեաց, շատ անգամ
վերոյիշեալ պատճառներէ տուալ կու գան :

Կանոնաւոր առողջութեան • Ա • Կատմամբ սննդ-
դեան, օգոյ և լուսոյ՝ պատանեակք կամ յարբուսն
հասակալք՝ փոքր տղայոց կարգը պէտք է դասուին :
Բնաւորութիւններն արդէն սաստիկ ջերմութեան
ենթակայ ըլլալով՝ զիւրաւ կը դիմանան ցրտու-
թեան, ուստի օգտակար չէ որ շատ զգեստ հագ-
նին :

Բ • Պատանեկութիւնն է նաև հասակ դաստիա-
րակութեան : Պէտք է խնամով ուսուցանել իրենց
որ և իցէ մարմնական վարժեր, զոր օրինակ մարմ-
նակրթանք (gymnastique), հեծելութիւն, զինա-
շարժութիւն և լուղ : Կամանապէս կարևոր է իրենց
երեակայութիւնը ազնուացունել գեղարուեստից,
գեղեցիկ դպրութեանց և գիտութեանց միջոցաւ :

Ծնողաց եւ դաստիարակաց պարտքն է ձևի բե-
րել անոնց ախորժակին և յաջողակութիւնն ու ի-
րենց ստոյգ Խղճ ճանչնալ :

Գ • Պատանեկութեան հասակն է յարմարագոյն
միջոց սովորութեանց հաստատուելուն : Մանկա-
հասակ անձ մը բնութեամբ հետաքննիչ է, կը փա-
փազի լսել և տեսնալ, որք իսկոյն մտացը վրայ
տալաւորութիւն կ'ընեն : Աւելի կը հետևի իր ծնո-
ղացն ու բարեկամացը և մերձաւոր անձանց • կա-
կուղ մեղրամոմի կը նմանի՝ ուր ուզածդ կը գորշ-
մես : Ուստի շատ մեծ խնամքով պէտք է վարժե-
ցնեն ծնողք իրենց որդիքը կանոնաւոր և առող-
ջարար կենաց, զգուշացունելով զիրենք մասնա-
ւորապէս մարմնական հեշտութենէ, գիտնալով
որ ցաւալի ու աղետալի են այս մոլութեանս հե-
տեանքները • արդ այս փնասակար սովորութիւնս
խափանելու յարմարագոյն միջոցներն են շարժ-
մունք, մարմնակրթանք, որսորդութիւն, յարա-
տեւ զբաղմունք և նիւթական աշխատութիւն :

Այրական հասակ •

Մարդկային կենաց զօրաւորագոյն ժամանակն
է իր չափահաս վիճակը, յորում բոլոր գործա-
րաններն իրենց կատարելագոյն աստիճանին հա-
սած են :

Հասունացեալ մարդկութիւնը բազմազէմ պա-

տահարաց ենթակայ է : Կշանաւոր չըլան պայմա-
նի մարդկութեան : Բնութիւնն ալ չաճիր, բայց
գեւ իր զօրութիւնը չկորսնցնէր :

Բոլոր գործարաններն իրենց կատարելութեան
աստիճանին հասած են, դաստիարակութեան
ժամանակն անցած, բնաւորութեան ինչ ըլլան
յայտնուած ու սովորութիւնները տեղիք ըրած :
Ալ մարդս իր զբաղմամբն որում կը պարապի,
չնչած օգոյն ու կլիմային ազդեցութեամբը հաս-
տատուած է : Առողջութեան կանոններն առաւե-
րապէս զմարդս այդ վիճակիս հասցունելու կ'ա-
ռաջնորդեն, յորում ի բաց տուեալ իւրաքանչիւ-
րոց խառնուածքն, արուեստը, կլիման և ժամա-
նակը, մեր առողջութեան կանոնաց գլխաւոր դի-
տումն ու ջանքն այդ պէտք է ըլլայ :

Այրական հասակի գլխաւոր հիւանդութիւնն
է յօգացաւր (goutte) : Բնդհակառակն տղայք և
երիտասարդք ազատ են ասկէ • վասն զի իրենց
սննդականութիւնը երազ է ու միշտ աճման մէջ
են՝ որով զիւրաւ կը փոխանակի թոքային և մոր-
թի արտաշնչութեամբ եղած կորուստն նոր ըն-
դունեալ սննդեամբ :

Բայց չափահասը նոյնպէս չէ • գիտենք ի փոր-
ձոյ, և ամէն յօգացաւր ունեցողք կ'ըսեն, որ չա-
փահաս ըլլալէն ետև սկսել են այդ հիւանդութե-
նէն նեղուիլ : Կենաց այդ շրջանին միջոց պէտք է
հաւասարակշիւ ըլլայ բնութեան կորուստը ընդ
սննդաւորութեան • եթէ այդ հաւասարութիւնը կեր-
պով մը այլայլի կամ չափազանց պարարտ սննդ-
գեամբ կամ անշարժ կենօք ու նաև կաղմուածոյն
յարմար ըլլալովն կը գոյանայ արեան մէջ միկա-
կան (acide urique) թթուն և յօգացաւր կը
յայտնուի :

Բարեբաղդարար բժշկութիւնն այդ հիւանդու-
թեան դէմ անգին և զօրաւոր գեղ մը ունի որ է
զեֆեյալան (acide benzoique) թթուն, որ լոյծ պա-
հելով հիւթոց մէջ միգական թթուն՝ յօգացաւի
վտանգաւոր հետեանքներէն կը պահէ :

Չափահասից համար մի միայն օգտակար և կա-
րևոր են առողջութեան կանոններն, վասն զի ա-
ռաջնորդելով մարդուս բնութեան օրինաց հպա-
տակ կենալու զգուշաւոր գիտողութեամբ, ըստ
կարելոյն երկնցունել կու տայ կենաց շրջանն,
հիւանդութեանց առջիւ կ'առնու, կը պարգևէ
անապան ծերութիւն, և մահուան բոպէն կ'ու-
շացունէ :

Եւ որովհետև մարդս կենաց բազմամեայ շրջան
մը ունի երկրիս վրայ, եթէ ըստ սահմանեալ կա-
նոնաց առողջութեան ապրելու ըլլայ իր առջի տա-
րիները, կրնայ նաև չափահասութեան միջոց ալ
բայց միշտ իմաստութեամբ և չափով, իր բնական
կատարելութիւններն վայելելով գործածել ու
երջանիկ կեանք անցունել :

Ուստի պատկառ կենալով այդ կանոնաց, թէ-
պէտ չենք կրնար ապրիլ առաւել քան զսահմա-
նեալն, բայց մեզի պարգևեալ կենաց շրջանն ամ-
բողջ կը կատարենք, այսինքն որչափ կը յուսա-
ցուի կամ թոյլ կու տայ իւրաքանչիւրոց խառ-
նուածքն ու արամագրութիւնը :