

բռնակի փոսփորը, անկէ ծծումբին կ'անցնի, ծծումբէն ալ փայտին որ կը սկսի վառիլ:

Առնենք մէկ ծայրը գոց ապակիէ խողովակ մը, որոյ կողերն ըստ բաւականին հաստատուն ըլլան, ասոր ծակին յարմարեցնենք մէկ մխոց մը որ ամեն կողմէն լաւ շօշափէ խողովակին կողերը, ու թող չտայ ոչ դրսէն ներս օդ մտնելու և ոչ ներսէն դուրս ելլելու. մխոցիս խողովակին մէջ մտնելու ծայրն կեռ թել մը խոթենք ու վրան արեթի կտոր մը անցունենք ու վերջը խողովակին մէջ լաւ մը հագուեցնելով՝ ուժով մը մխոցը գէպ 'ի ներս մղենք, կը տեսնենք որ արեթին կը սկսի այրիլ. — ինչո՞ւ. — վասն զի մխոցին վար իջնալովն, խողովակին մէջ եղած օդն ճնշուեցաւ, այսինքն մասունքներն սկսան մէկ մէկու մօտենալ. մասանց մէջի տաքութիւնը տեղ չգտնելով՝ ուղեց դուրս ելլել և առջնն դիւրավառ արեթ հանդիպելով այրեց զայն: — Ուրեմն ինչպէս շօշափմամբ, այսպէս ալ ճնշմամբ կրնանք ցերմութիւն գոյացնել, կամ մարմիններէն դուրս քաշել:

ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԵԱՆՑ

Ա.Ռ.ՋԵԻԸ Ա.Ռ.ՆԵԼՈՒ ԿԵՐՊ

ԳԼՈՒԽ Է

Զգեստեղէն.

Զգեստը պիտի յարմար ըլլայ ըստ եղանակին, և ըստ զանազան աստիճանի օդուն բարեխառնութեան. ուստի ոչ այնչափ ծանր, և ոչ ալ սաստիկ թեթեւ: Աստուղէն և մետաքսեղէն հագուստները ընտրելագոյն են գործածելու. վասն զի ասոնք չափաւոր տաքութեամբ մարդուս կանոնաւոր արտաշնչութիւնը կը պահեն, որ շարունակ կ'ելլէ մեր մորթին վրայէն աներևոյթ կերպով: Աս օգտէն 'ի զատ՝

ուրիշ օգուտ մըն ալ կ'ընեն ասոնք, որ կը պակսեցնեն հարբխաւոր և յօգացաւական տաքութիւնները, արգիլելով ելեքտրական հեղուկին կորուստը, ուսկից ու մանք կը կարծեն աս հիւանդութիւններուն առաջ գալը:

Ասով կ'իմացուի ան օգուտն ալ որ կը գտնեն որոնք որ աստուղէն, կաշի, կըտաւի, կամ կանեփ լաթեր՝ կինափարիսի ու ռետինի ծխով տոգորած կը դնեն հին և նոր յօգացաւ ունեցողներու վրայ. և թէ որ ծանր է ախտը՝ արիւն առնելով առաջուց ասդիէն անդիէն, և մաքրողական դեղեր տալով: Իսկ թէ որ աւելի սաստիկ է հիւանդութիւնը մկանանց կամ մորթին մէջ, պէտք է աղէկ մը լաթերով պլլել: Ուստի աղէկ չեն ըներ որոնք որ ձմեռուան եղանակին մէջ, կամ ուր որ ձմեռը կանուխ կ'ըսկըսի՝ կ'արհամարհեն աս վերի ըսած զգեստներս, ես չեմ վարժած այսպիսի զգեստներ հագնելու՝ ըսելով: Ոմանք ալ իրենց առողջ կազմուածքին կը վստահանան. բայց տարիքնին առնելով և երիտասարդական հասակին ուժը պակսելով վրանին՝ իրենց ծանր կը նստի, ուրիշներէն աւելի զիրենք ենթակայ կ'ընեն յօգացաւութեանց, հարբխաց և արիւնային թքաց, որոնք միշտ վտանգաւոր ու շատ անգամ մահաբեր ալ են:

ԳԼՈՒԽ Ը

Բաղնիք.

Ատենօք Իտալացիք, Յոյնք և Եգիպտացիք շատ կը գործածէին գաղջ և զովանուշ կամ ծովու բաղնիքները, որ կը զօրացնեն մարդուս մարմինը, մկանունքը կու ժովցնեն, մորթը կ'ազատեն ամեն մորթային հիւանդութիւններէն. մարսողութիւնը կը դիւրացնեն. ախորժակը կը բանան և ուրիշ օգուտներ ալ կ'ընեն: Ուստի ըստ հմուտ բժշկաց ոմանց՝ ընդհանրապէս քանի մը տեսակ բաղնիքները շարունակեալ ժամանակաւ մը գործածուելու որ ըլլան, ոչ միայն հիւանդութենէ կ'ազատեն զմարդիկ, այլ նաև բաւական կեանքն ալ կ'երկընցնեն: Աս առողջարար միջոցը աւելի օգտակար ընելու համար հետագայ կանոնները կը դրնենք: Նախ և առաջ ի՞նչ որ կ'ուզէ, աս բաղնիքները ընել, ջրին տաքութեան աստիճանը պէտք է որ իրեն զգացողութեանը համեմատ ըլլայ. խիստ տաք պիտի չըլլայ, և ոչ ալ գաղջ, աւելի նայէ որ ցըրտ-

կեկ ըլլայ ջուրը: Երկրորդ՝ բաղնիքիդ ատենը կէս ժամէն ինչուան մէկ ժամ կըրնաս ուշանալ. գետի մէջ որ ընելու ըլլաս՝ մէկ ժամէն աւելի ալ կրնաս կենալ: Երրորդ՝ ոչ անօթի փորանց մտնես ջուրը, և ոչ ալ անմիջապէս կերակրէն վերջը, այլ երկու ժամ վերջը: Չորրորդ՝ բաղնիքներուն յարմար ատենը ամառուան եղանակն է: Հինգերորդ՝ պէտք է մէկէն ի մէկ մտնել լոգարանին մէջ ինչուան վիզդ, ու բոլոր մարմինդ միշտ ջրին մէջը պահել: Վեցերորդ՝ բաղնիքէն որ կ'ելլես, աղէկ սրբուելէն վերջը՝ կէս ժամ քուն եղիր, կամ չափաւոր շարժում մը ըրէ: Որչափ քիչ կը պատահէին հասարակ ժողովրդեան վրայ մորթային հիւանդութիւններ, բորոտութիւններ և ուրիշ գարշելի ախտեր, և որչափ կը պակսէին կուզերն ու ծուռ ոտքովները, և ուրիշ տեսակ տեսակ վատառողջութիւններ, թէ որ հասարակաց ըլլային այսպիսի բաղնիքները: Ռամիկը չկրնալով աս տեսակ լոգարաններու ծախք ընել, որչափ որ կարելի է պէտք է փոշոտած ու աղտոտած մարմինը մաքուր ջրով լուայ՝ ու զգեստները, մանաւանդ չապիկը, նայի որ եղոտած չըլլայ, որ առողջութեան պահպանութեան վնաս կ'ընէ: Ընդհանրապէս աս տեսակ լոգարանները հազ ունեցող և պաշարաւոր ծերոց կը վնասէ, նաև անոնց որ որովայնապընդութեան ախտը ունին:

ԳԼՈՒԽ Թ

Քուն և արքնոքիւն.

Քունին ատենը գիշերն է. ով որ աս ժամանակը կը փոխէ, կէս գլխացաւ կը կրէ, աչքի տկարութիւն, ջղերու քաշուիլ, մաղձոտութիւն, սրտնեղութիւն, արեան շատութիւն, և ասոնց նման ախտեր: Տըղոցը քունը պէտք չէ որ ութը կամ տասը ժամէն աւելի ըլլայ, իսկ չափահաս մարդկանց վեց ժամ ալ հերիք է: Սենեկայի խօսքն է. « Քնոյ համար վեց ժամ, միացածը բանի գործքի տուր. տասը ժամ ուսման սլարապէ, միացածը կերակուրի և քալելու »: Թէ որ ասկէ աւելի պառկելու ըլլաս, թմրութիւն ու քնափութիւն կ'ունենաս. անոր համար կ'ըսէր Պոյէրհաւ բժիշկը՝ թէ քունը քնոյ հայրն է, վասն զի որչափ որ քնանաս՝ այնչափ աւելի հարկ կ'ըլլայ քնանալ, մարդու ըղնիզը պղտորելով. և անկէ կը հետեւի մըտաւորական կարողութիւններուն խաւա-

րիւն ու դանդաղութիւնը, մտաց ծուլութիւն, յիշողութեան ու երեակայութեան տկարութիւն: Սողոմոն իմաստունին խըրատն է. « Քնասէր մի ըլլար, կ'աղբըտնաս. աշուրներդ բաց որ հաց գտնաս »: Որպէս զի թեթև ըլլայ քունդ, նայէ որ ընթրիքդ թեթև անցընես: Պառկելու ատենդ հանուէ, և հորիզոնական դրքով և ալ կողմանդ վրայ քնացիր, որպէս զի արիւնդ դիւրաւ իր շրջանը ընէ, և դիւրաւ խախտեցը ստամոքսէն աղետացդ մէջ անցնի: Փաթառոցէն ու լուսէն հեռու կեցիր. գլուխդ մարմնէդ քիչ մը բարձր բռնէ՝ վարի կողմերդ ազատ թող:

Իրգէ, մազէ ու կտաւէ անկողիններն ու վերմակները աւելի ընտրելի են. փետրալից անկողինները ու վերմակները անյարմար են և անառողջ: Ով որ կանուխ կ'ելլէ առաւօտը, կամ շատ կ'աշխատի, կէս օրը քուն ըլլալը անոր համար օգտակար է: Կերակրէն առաջ քիչ մը քնանալը աւելի օգտակար է քան թէ ետքը. վասն զի լեցուն ստամոքսով քնանալը կրնայ պատճառել թմրածութիւն ու գլխու ցաւ: Ուստի շատ ճամարիտ է առածը՝ որ ճաշէն ետքը կամ ամենեւին քնանալու չէ, կամ քիչ քնանալու է:

Սլեւերդ է բսելը թէ որչափ ծանր հիւանդութեանց պատճառ է գիշերը երկան ատեն մարդս ինքը գիշերը քունէ զրկելը:

ԳԼՈՒԽ Ժ

Շարժումն և հանգիստ.

Տարակոյս չկայ որ չափաւոր շարժումը մաքուր և բարեխառն օգուն մէջ ամեն հասակի հարկաւոր է, որպէս զի կենդանական գործարանաց ամեն գործողութիւնները որչափ կարելի է լաւ կատարուին: Ստոյգ է որ չափազանց հանգիստը մարմինը բոլոր կը թմրեցընէ, սովորական ուժը կը կորսնցընէ, և անդամալոյժ կը դարձընէ. վասն զի աշխատութիւնը ուժ ու առաձգութիւն կու տայ:

Թէ ցամաքի վրայ և թէ ծովու վրայ շարժմունքը ընելով՝ քիչ կը զգայ մարդ մթնոլորտին զանազան փոփոխութիւնները, ու սեամաղձոտներուն և տեսակ մը փորացաւի խիստ օգտակար է: Որպէս զի տղաք առողջ մեծնան, և արագաշարժ ըլլան, պէտք է ձգել զիրենք իրենց բնական հովմանը՝ որ ինչպէս կ'ուզեն անանկ շարժին: Իսկ որոնք որ նստողական կեանք ունին, և մանաւանդ անոնք որ իրենց ը-

զեղը կը յողենցընեն, պարտիզի մէջ կըրնան աշխատիլ. վասն զի ջղերուն շարժելովը, խելքերնին ալ արագամիտ և զօրաւոր կ'ըլլան: Ոտքով քայլելը շատ աւելի օգտակար է առողջութեան, երբոր չափէն աւելի չես քայլեր, և ոչ ալ ատենէ դուրս, ինչպէս անմիջապէս կերակրէն վերջը շուտ շուտ ու երկայն բարակ քայլելը վնասակար է մարդուս, վասն զի ստամոքսին գործողութիւնները կը խափանէ, որն որ կատարեալ ընելու համար գոնէ մէկ ժամ կ'ուզէ: Անգղիացի բժշկին մէկը կ'ըսէ թէ ամեն օր ամուր կազմուածք ունեցող մարդիկ գոնէ չորս ժամ շարժմունք ընելու են: Եւ կ'ըսէ. ով որ ձեռագործներու հետ է օրուան վեցերորդ մասը կրնայ աշխատիլ: Իսկ թէ որ մէկը բնութեան սքանչելի օրէնքները ոտքի տակ կ'առնէ, և օգտակար շարժմանց հետ ըլլալու տեղը՝ անգործութեան կու տայ ինքը զինքը, և իր կեանքը գատարկապորտութեամբ կ'անցընէ, անոր ալ հարկաւոր է, շարունակ ստըտիլ և ձի հեծնալ, որպէս զի անշարժութենէ հիւանդութիւն չգայ վրան: Ասով ձանձրութենէ ալ հեռու կ'ըլլայ, որ է անտանելի չարչարանք մը: Մեծատանց ծուլութիւնը ոչ միայն իրենց գէշ կ'ընէ, որ առանց ամէնալու անգործութեան մէջ մընալով գէշ գէշ հետեւանքներու մէջ կ'իյնան, այլ նաև աղքատ և կարօտ մասին ժողովրդեան. որոնք մեծատանց ծանրութիւնն ալ վրանին առնելով, կը հալին կը մաշին կարգէ դուրս աշխատութեամբ, և ստէպ ստէպ չարաչար ախտերու մէջ իյնալով, խեղճ ողորմելի կեանք մը կ'անցընեն:

ԳԼՈՒԽ ԺԱ

Բարոյականին ազդեցութիւնը մարդու վրայ.

Անկարգ կիրքերը թշուառ կերպով կ'այլալին մարդուս երեւակայութիւնն ու խելքը, և անթիւ չարեաց պատճառ կ'ըլլան: Ասոնցմէ կրնայ մարդ ազատ ըլլալ իմաստուն դաստիարակութեամբ ծնողաց, որոնք պարտըկան են չտալ զաւկընուն ձեռքը անպիտան վիպասանութիւններ (Romanzo), այլ յարմար արուեստի մը կրթել զիրենք: Վերջապէս առաքինի և զգուշաւոր կեանքը միայն, որուն կնիքն է մեր սուրբ հաւատքը, կրնայ մարդս կիրքերէ ազատ ընել: Մարդկային կրից մէջ աւելի յամառ ու անսանձ են, հպարտութիւնը, ազահութիւնը, նախանձը, արբեցութիւնը

ու խաղը: Ո՛հ որչափ թունաւոր են այսպիսի ախտերը մարդուս կենացը:

Զափազանց ուրախութիւնն ալ, երկայն ու սաստիկ ցաւն ալ մարդուս կենացը դժբաղդ հետեւանքներ կը բերեն: Ատելութիւնը, մելամաղձոտութիւնը, և բարկութիւնը, որ ըստ ասից Պուրտալուի, հպարտութեան դուստր է, մարդուս բարոյական ու բնական հիւանդութեանց աղբիւրներ են: Եւ թէ որ ամեն չափաւոր զուարճութիւն մեր կենաց հիւսուածքին մէկ թելը կ'եւելցընեն, որ և իցէ տխրութիւն ընդհակառակն անտարակոյս պէտք է որ մաշեցընէ ու կտրէ աս հիւսուածքը: Ուրեմն սանձ դիր աս անպիտան կրից, որպէս զի երկայն, երջանիկ ու առողջ կեանք ունենաս: Երեւակայութիւնդ, որ ամեն բան կը մեծցընէ ու կըփոփոխէ, խելքովդ չափաւորէ որ ամեն բան ինչ որ է՝ ան ցուցընէ, և ինչ արժէք որ ունի՝ ան տայ: Մարդկային կենաց դժբաղդութիւններուն, որ շուքի պէս մեղմէ չեն բաժնուիր, իմաստասիրական համակերպութեամբ մը համբերէ: Երկայն մեղի համար սանդուխ ըլլայ գալու բաներուն, և յոյսը ըզմեղ խնդացընէ լաւագոյն ապագայով մը: Գեմակրիտոս՝ երեւելի բժիշկն ու իմաստասէրը, ոչ երբէք կը նեղանար ունեցած վշտացը վրայ. ասով 109 տարի ապրեցաւ միշտ առողջ. այսպէս ալ Սիմէոն սուրբ եպիսկոպոսը 120 տարի ապրեցաւ: Իսկ Հերակլիտոս, որ ամեն բանէ կը վշտանար ու մարդկանց անխելքութեանը ու թշուառութեանը վրայ միշտ կ'ողբար, հիւանդոտ կեանք մը ունեցաւ ու 40 տարուան մեռաւ: Աս բանին բիւրաւոր օրինակ ունինք:

ԳԼՈՒԽ ԺԲ

Զուարճութիւնը, խաղ, ու երաժշտութիւն.

Մարմինը զօրաւոր ու արագաշարժ պահելու, ու միտքը յողենցընող զբաղմունքներէն հանգչեցընելու համար, հարկաւոր է քիչ մըն ալ զուարճութիւն ու ջղերու ախորժելի շարժմունք. մանաւանդ նստողական կեանք ունեցողներուն: Օգտակար է ասոր համար ճամբորդութիւնը, որսորդութիւնը, ձի հեծնալը, շարժմունքով խաղերը, մանաւանդ ծաղկանց մշակութիւնը, որ սաստիկ մաղձոտութիւնն ալ կը փարատէ:

Նայէ որ շահու համար խաղ չխաղաս, և զգուշացիր որ չափազանց խաղի ետեւէ

ըլլալով՝ չըլլայ թէ զանոնք քեզի տխտ կամ մոլութիւն դարձնեն։ Աղէկ նայէ որ չահասիրութեան հաճոյքը զքեզ չկուրցընէ, վասն զի այնպիսի յաղթութեան կարճատե ուրախութիւնը միշտ փոփոխութեան հետ է, և յաջորդաբար կորսընցնելով խաղն քեզի տխրութիւն կը պատճառէ։ Ասանկները բարկացող, ոխակալ, նախանձոտ, հայրենական ժառանգութեան վատնող, ու աւազակ կ'ըլլան իրենց անձին և ընտանեացը։

Օրինաւոր զուարճութեանց մէջ, որ հրաշալի կերպով կը քաղցրացընեն մեր կենաց դառն տրտմութիւնները, առջինը սեպելու է երաժշտութեան արուեստը։ Ասիկայ Արիստոտէլի ըսածին պէս՝ մարդուս զգայարանացը վրայ անպատմելի ազդեցութիւն ունի, կիրքը կը չափաւորէ, զհոգին մեծամեծ գործողութեանց կը մղէ, և երբեմն ալ ըզեղնին վնասուած մարդկանց ալ առողջութիւն կու տայ։ Եւ ինչպէս այլ և այլ ատեն, հիմա ալ բժիշկները կրցան շատ տեսակ խենթերը ուղնուցընել երաժշտութեանց ձայներով։ Այսպիսի քննութիւններէն յայտնի կ'երևնայ թէ ինչպէս երաժշտութիւնը մեր բարակ ջղերուն վրայ զօրաւոր և առողջարար փոփոխութիւններ կրնայ ընել։

ԳԼՈՒԽ ԺԳ

Հիսրերուն իրարմէ քաժնուիլն ու կղկղանքը։

Թէ մէկը և թէ մէկայլը կանոնաւոր և չափաւորեալ որ ըլլան, մարդկային մարմնոյ գործարանքները իրենց ուժին մէջը կը պահեն։ Փորհարութիւնը նշան է տրկար և վատառողջ կազմուածք ունենալու։ չափաւոր պնդութիւն որովայնի ունեցողը՝ ուժով և աղէկ կազմուածք ունի։ Շուտ շուտ պղտի կարիքի ելլելը՝ աւելի աղէկ նշան է քան թէ գէշի։ Բաւական է որ չափը չանցնի, վասն զի խիստ շատ ելլելը ախտաւորութեան կը մօտենայ։ Երբոր փոքր կարիքը կու գայ, մարդս շուտով

կը զգայ նեղութիւնը։ ուստի որչափ կարելի է՝ մէկէն պէտք է դուրս ելլէ։ ապա թէ ոչ գէշ գէշ հիւանդութեանց առիթ կու տայ։ ինչպէս միզարգելութեան, չիկրնալու բռնել ջրվաթը, մանր աւազներ գոյանալու երկամանց մէջ, գործարանաց աւերութիւն և բորբոքումն, և ինչուան փամփուլտը քաղցկեղ ըլլալու։ Շատ անգամ ուսումնականք մտածածնին չիմուռնալու համար ուշանալով դուրս ելլելու, աս հիւանդութեանց հանդիպեր ու իրենց ուսմանը զոհ եղած են։

ԳԼՈՒԽ ԺԴ

Քրախոտ և ծխախոտ։

Շատ բժիշկներ կան որ գլուխը արթուն պահելու, կամ գլխի ցաւը փարատելու համար, խորհուրդ կու տան քթախոտ քաշել։ փորձուած ալ է որ քթախոտը գէշ հիւթերը քթէն վազցընելով, ծանր գլխացաւներ ու շատ տեսակ աչացաւեր առողջացուցեր է, որով չկրնար մէկը որանալ աս բոյսին զօրութիւնը։ Թէպէտ և ամեն պատմուած հրաշքներուն ալ պէտք չէ հաւատալ։ Բայց ուրիշ կողմանէ ալ քթախոտին չարաչար գործածութիւնը աւելի վնաս ըրած էր քան թէ օգուտ։ Աստեկին տերեւը թունաւոր է և թմրեցուցիչ։ ուստի թէ ծխելով և թէ քաշելով՝ մարդուս լորձուկը կը շատցընէ, ուստամոքսին մարսեցուցիչ զօրութիւնը կը տկարացընէ։ Թէ որ նիւթ մը կայ որ այնչափ շատ զգուշութիւն պահանջէ գործածելու, քթախոտը կամ ծխախոտն է։ Բայց սովորութիւնը շատ բան արհամարհել կու տայ մարդկանց։ Ոմանք ալ որ ասոր զօրութիւնը կը գովեն՝ ձանձրութեան ու ծարաւ անցընելու դեղ սեպելով։ Իրաւ ալ ըլլայ՝ ամենեւին ըրած վնասներուն չհամեմատիր։

Կը շարունակուի։