



## Հայկական գիտահետազոտական հանգույց Armenian Research & Academic Repository



Սույն աշխատանքն արտոնագրված է «Ստեղծագործական համայնքներ  
ոչ առևտրային իրավասություն 3.0» արտոնագրով

**This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial  
3.0 Unported (CC BY-NC 3.0) license.**

Դու կարող ես.

պատճենել և տարածել նյութը ցանկացած ձևաչափով կամ կրիչով  
ձևափոխել կամ օգտագործել առկա նյութը ստեղծելու համար նորը

You are free to:

**Share** — copy and redistribute the material in any medium or format

**Adapt** — remix, transform, and build upon the material

941

613

---

2-43

XIX M.

XIX

2010

14.002

16155

610  
61-24 ԿԱՐԳԱԴՐՈՒԹԻՒՆ 2-43  
613 4v

ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ

ԱՇԽԱՏԱՄԻՐԵԱՅ  
ԳԷՈՐԳ ԱԻԵՏԵԱՆ  
ՋԱԲԱՐԵԱՆՑ

ՀՐԱՄԱՆԱԻ

1003  
10136 ՊԱՏՐԻԱՐԻՒՄ ՍՐԲՈՅ ԵՐՈՒՍԱԴԷՄԻ  
Տ. ԵՍԱՅԵԱՅ  
ՍՐԲԱԶԱՆ ԱՐԻԵՊԻՍԿՈՊՈՍԻ



ՅԵՐՈՒՍԱԴԷՄ  
Ի ՏՊԱՐԱՆԻ ՍՐԲՈՅ ՅԱԿՈՎԵՏԱՆՑ



010  
ԱԸ-18

## ՅԱՌԱՋԱԲԱՆ

Ձեռքինք գերագոյն 'ի մարմնաւոր բարխա քան  
զառողջութիւնն, որ անապրակոյս այնչափ մեծ է  
քան զայլ մարմնաւոր բարխա, որչափ ներքին է և  
հարկաւոր աստ 'ի կեանս: Բայց և աւանդ, զի յոչ-  
ինչ իրաց այնպէս փութազանց լինին մարդիկ, որ-  
պէս 'ի կատարեալ առողջութենէ. զի այնչափ ծա-  
նուցեալ պէսպէս ցաւք, հիւանդութիւնք և ակտք  
տիրեալ 'ի մարդիկ, ուստի՞ են, և թէ ոչ միայն յան-  
ըզգոյշ կեցութենէ, յանբարեխառն վաբուց և յան-  
փութութենէ զանազան իրաց փրատակար բնութեան  
և խառնուածոց մերոց: Եւ ես փորձառութեամբ  
երկարամեայ կենաց իմոց և 'ի քաջ դիտողութենէ  
զանազան հեղինակաց առողջարանութեան, ծանու-  
ցեալ զգլխաւոր պատճառան, յորոց ծնանին այն-  
չափ տեղակք վտանգաւոր և մահաախիթ հիւան-  
դութեանց, ամենայն անձկանօք սրտի ցանկամ ա-  
ռաջի առնել զնոյնս ընթերցասիրաց իմոց հանդերձ  
ցուցանելով զվտանգան ծագեալս անտի, և ընդ նը-  
մին կարգելով զմիջոցն կամ եղանակ պատշաճա-  
պէս վարելոյ զկեանս, որով հնար իցէ զգուշանալ  
վտանգացն 'ի պահպանութիւն առողջութեան Յս-  
րոց յուսամ ոչ միայն սիրով բնկալեալ լինի այս գոյլն  
վաստակ մեր, այլ և յօժարութեամբ սրտի մտադիր  
լինին իրաւօրաց և կանոնաց նորին առ 'ի յարգիւ-

նուսրիւ յանձինս իւրեանց զառողջութիւն, բարօրութիւն և երջանկութիւն կենաց. քանզի ոչ սք կարէ վայելել ոչ զմին և ոչ զմիւսն, եթէ անառողջէ մարմինն, ըստ այնմ թէ «Մարմինն է գործարան հոգւոյ. ոչ բարւոք կարողանայ հոգին գործել, եթէ աւեր է գործարանն, և ՚ի խափանել գործողութեանն՝ երջանկութիւնն մնայ խափան: ք

Բարոյիս ինասպարսութիւն: Ման այտրիկ ով սք ցանկայ կեալ երկար, առողջ և երջանիկ, պարտ է ամենայն զգուշութեամբ ՚ի բաց կալ ՚ի պատճառացն վտանգելոյ զկեանս, որք յառաջ գան ՚ի ծանր աշխատասիրական, ծառողական և յուսուամասիրական կենաց, ՚ի վտտ դարմանելոյ կենաց, յօգոյ, ՚ի պակասութենէ կրթութեան կամ անձնամարդութեան, ՚ի ննջելոյ, ՚ի բզգէնլոյ, յանբարեխառնութենէ, յանմարտութենէ, ՚ի կրից, այսինքն ՚ի բարկութէ, յերկիւզէ, ՚ի արբուսութենէ, ՚ի սիրոյ և ՚ի կրօնաւորական թաղծութենէ, ՚ի հասարակ և ՚ի մշտական թորմանէ, այսինքն ՚ի կղկղանաց, ՚ի միգրելոյ և ՚ի քրտանց, զւրոց կարգեալ յատուկ գլուխս, խօսեցուք զլուրարանչիւրոց առանձինն:

Ի ԲՒՒԼ  
4 Յուլիի 1866

ԳԼՈՒԻ ԱԵՒԵԼԻՍԻ  
Զ աստիւանոց:



# ԿԱՐԳԱԴՐՈՒԹԻՒՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ



ԳԼՈՒԻ Ա.

Աշխատասիրական կեանք:

ԹԵՅԻ որք հետեւին աշխատասիրական գործառնութեանց, հասարակասպէս պարտին լինիլ յոյժ քաջառողջքն ՚ի մարդկանէ, սակայն բընութիւն գործառնութեան նոյնն և տեղիքն՝ յորս գործեն նոքա, բազում անգամ պատճառեն նոցա սխալէս մնասակար աստտ, յորոց ապաքինել ոչ է դիւրին:

Օր օրինակ մշակք, որ յամենայն փոփոխ եղանակի, որ 'ի անդիս ինչ է ստեպ, յոյժ սաստիկ և յանկարծակի, անփայթ մատչին 'ի դործ. և այս պատճառէ նոցա հարբուղիս, հազ, փողոցաւութիւն, ջերմն, և այլ սաստիկ հիւանդութիւնս :

Սոյնպէս և բեռնակիրք և այլ գործավարք, որք բուռն զօրութեամբ կատարեն զճանր և զգժուարին գործ ինչ անգր քան զկարողութիւն իւրեանց, յորմէ կարի իմն տարածեալ անօթոյ մարմնոյն, պատճառէ նոցա շնչարգել, փոշտանկութիւն կամ ուռոյց յերկուարիս և կշտացաւութիւն :

Իսկ որք աշխատին արտաքոյ տան բազում անգամ ըմբռնին 'ի ջերմն և 'ի անեղ, որ պատճառի 'ի ստեպ և 'ի յանկարծ փոփոխմանէ եղանակի, այսինքն 'ի ջերմութենէ 'ի ցրտութիւն, և 'ի ցրտութենէ 'ի ջերմութիւն : Ատեւ յաղքատիկ կերակրոց, 'ի վատ ջրոյ, 'ի նստելոյ կամ յընկողմանելոյ 'ի խոնաւուտ գետնի, յերեկոյեան գողոյ, և 'ի գիշերային սառն օդոյ,

որք զանփայթան ոչ թողուն անփնաս :

Իեռնակիրք և աշխատասէրք, որք 'ի պարտաւորութենէ կրեն զճանր ծանր բեռինս 'ի բաց օդի, փնասեն զգողորիկ աման թոքին, յորմէ բազում անգամ յառաջ գայ փսխումն արեան և սաստիկ ջերմն, այլ այսպիսեաց պարտ է թոյլ տալ միջոց ինչ արձակ շնչաւութեան, կամ աւփայր մի թողուլ զճանրաքաշ գործ բեռանց առ 'ի նորագիլ զօրութեան իւրեանց :

Վմանք՝ որ գրաւադրութեամբ կրեն զճանր բեռինս, ոչ մնան աղատ 'ի ջերմանէ, 'ի փսխելոյ արեան, 'ի փոշտանկութենէ և յայլ վտանգաւոր հիւանդութենէ :

Իազում անգամ եւս ծանր բեռնակրութիւնն յառաջ գայ 'ի ծուրութենէ, որ թելադրէ մարդոյ, զի զոր ինչ գիւրութեամբ կարէ առնել երկիցս, միանգամ և միանգամայն առնել կամի, գույէ և երբեմն 'ի սնտոի պարծանաց և 'ի նախանձուէ : Իւր յայսմանէ է, զի կարող մարդիկ առ

հասարակ կարի սաստիկ փնասին 'ի ծանր բեռնակրութենէ, 'ի դժուարին գործոց և յերագաշարժ աշխատութենէ, առանց դուր տարյ ինքեանց = Գոյժ սակաւք են, որոց պարծեցեալ ընդ առայգութիւն և ընդ կարողութիւն իւրեանց, մտեալ ընդ ծանր բեռամբ ազատ եղեն 'ի փսիւ մանէ արեան և յայլ փտանգաւոր հիււանդութեանց :

Եթէ յուշ անցուք օրական մուհագուշակ դիտրձ փտանգաց, որք յառաջ Գան 'ի ծանր բեռնակրութենէ, 'ի սաստիկ վատտակոց, յերագաշարժ գործոց, 'ի գօտէմարտութենէ և յայլ ծանր մարմնամարդութենէ, 'ի սաստիկ և ընդ երկար վազելոյ և ընդ երկար լուղալոյ, և այլն, բաւ բաւականին խրատ է մեղ զգոյշ կալ յայտպիսի փտանգաւոր իրողութենէ : Արդարեւ են գործք, զոր ոչ որ կարէ կատարել, բայց միայն կարող և հրգոր անձինք, որպիսի են բեռնակրութիւն, երկրագործութիւն, հիւսնութիւն, որմնադրութիւն, քարաւ

հասութիւն և այլն, բայց և չէ որտա միանգամայն թափել զոյժ իւրեանց 'ի գործն 'ի միումնուազի, այլ և հարկէ ստէպ ստէպ դուր և դադար տալ ինքեանց յընդ երկար և 'ի ծանր վատակոցն. քանզի յորժամ ջիւղք սեղմին 'ի բռնասատ գործոց, կարի հարկաւոր է դիւրութիւն տալ, առ 'ի նորոգել վերատին գառաջին կարողութիւնն. և որ անխոյժ կայ այսմ, փութով աւերի կազմուածն, կորուսանէ զկարողութիւնն և երագ 'ի վերայ հասանէ լքեալ ձերութիւնն :

Վշտատանէք կարի հպատակ են վարդափոտ հիւանդութեան, և որ պատճառէ 'ի յարգելմանէ քրտանցըն ընկելով զցուրտ ջուր, յորժամ մարմին նոցա դեռ ջերմ և խոնջեալ է, թաց ունելով զտան և զգեստան, նստելով կամ բնկողմանելով 'ի խոնաւուտ կամ 'ի հողմուտ սեղիս :

Մնհնարին է այնոցիկ, որոց գործն է մշակութիւն կամ բեռնակրութիւն, որ կատարի միշտ արտաքոյ տան, կարող ընել միանգամայն զգուշանալ



ընդդէմ այսպիսի մնասակար հետեւմանց . սակայն 'ի փորձառութենէ յայտ է , զի հնար է ամենայն ումեք պատշաճ և վայելուչ կեցութեամբ արդելուլ զամենայն չար հետեւմունքս մնասակար առողջութեան :

Խիթ աղեաց և ցաւ որովայնի յառաջ քան 'ի նոյն պատճառէ , որ ինչ ատայս վասն վարդախտին . բայց և հնար է պատճառել 'ի փբարար և յանմարտղական կերակրոց , որք են՝ անեկ և անեփ հաց , որուն , բակրայ , լուբիս , սիսեռն , հաճար և այլ բաւմտաբազադութիք : Նաև անհաս կամ խակ պոռուղք , զանազան արմատք և բանջարք , զորս մշակք և բեռնակիրք սովար են անյապութեամբ ուտել . որոց և 'ի վերայ բազում անդամ ըմպեն շիջուկ կաթին , ասպականեալ քարեջուր , քացախեալ գինի , և զայլ ինչ նման սոցա : Այսպիսի խառնուրդք անառողջ կերակրոց և ըմպելեաց անհնար է չլնասել . զի լնուզաղինն հողմով . ասպականէ զտամբքսն , բառնայ զմարտղութիւնն , և

պատճառէ զայլ մնասակար հիւանդութիւնս : Բորբոք , ուսոց և այլ վտանգաւոր հիւանդութիւնք հասարակ են 'ի մէջ այնոցիկ , որք միշտ աշխատին արտաքոյ տան . և այսոքիկ հիւանդութիւնք բազում անդամ պատճառեն 'ի փոփոխմանէ եղանակի : Աշակք , բեռնակիրք կամ այլ գործավարք , յորժամ աւարտեալ զգործ իւրեանց դառնան 'ի տուն ցրտացեալ կամ թացեալ , չէ պարտ նոցա առ ժամայն մատչիլ 'ի հուր կամ ընկղմել զձեռան 'ի ջերմ ջուր . զի սառուցեալ արիւնն կամ հիւթն այսց մատանց յանկարծ սփռեալ , պատճառէ խեղդ , բորբոք կամ ընդարմութիւն , այլ այսպիսի անձինք յորժամ դառնան 'ի տուն , պարտին առ վայր մի հեղի պահել զինքեանս 'ի հրոյ , կամ լուանալ զձեռան ցուրտ ջրով , եւ բարւոք սրբել զայնս չոր պատտառիւ :

Արբեմն պատահի եւս , զի ոտնք նոյնպէս ընդարմանան 'ի ցրտոյ , որք միանդամայն անկարող լինին 'ի կիր

առնուլ զգործելի անգամսն իւրեանց .  
 գեղ այսպիսեաց է միայն շփել զփնա  
 սեալ տեղինն ձեամբ , և ուր ոչ գտա  
 նիցի ձիւն՝ ցուրտ ջրով , ամենեւին  
 զգուշացի մերձենալոյ 'ի հուր կամ  
 'ի ջերմ ջուր , զի մի փնասեպի անրդ  
 գայու թեամբ կամ փամամբ իսպառ :

Աշխատասէրք , որք 'ի ջերմ եղա  
 նակի գործեն արտաքոյ ասն , յոր  
 ժամ թողուն զգործն 'ի գուլ ասլ  
 զինքեանս 'ի վաստակոցն , մի բնաւ իշ  
 խեացին ընկազմանիլ կամ ննջել յա  
 բեւու , զի այս բազում անգամ պատ  
 ճառէ մահառիթ ջերմն , այլ կամ  
 դառնայցեն 'ի տուն , կամ գացեն  
 գհովանաւոր տեղն ինչ , յոր կարեն  
 հանգչիլ որչափ և ցանկան՝ ազատ 'ի  
 փնասուց :

Բազումք 'ի մշակոց և 'ի բեռնա  
 կրաց կամ յայլ գործավարաց երանեն  
 առ գործ իւրեանց հեռի 'ի տանէ ,  
 մնալով անդ անսուաղ 'ի բոլոր օրն ,  
 և այս ոչ փոքր փնաս պատճառէ ա  
 ուղջութեան նոցա : Բայց որչափ  
 և հեռի իցեն նոքա 'ի տանէ , կարեն

կարգադրել զժամանակ ճաշու իւ  
 թեանց , կամ դառնալով 'ի տուն 'ի  
 ճաշել , կամ առնլով ընդ իւրեանս  
 զպատրաստեալ կերակուր ինչ : Քան  
 ղն ծանր աշխատողք պարտին յա  
 ւեւ փոյթ տանիլ ընու զբաղլ իւր  
 եանց 'ի ստիպման ժամու պարզ և  
 սննդարար կերակրովք . քանզի հիւթք  
 եթէ ոչ ստեղ նորոգին սննդարար  
 կերակրով , փութով արականին , յոր  
 մէ եւ պատճառի սաստիկ ջերմն ,  
 անկարողութիւն եւ նուազութիւն  
 անդամոց և այլ վտանգաւոր հիւան  
 գութի , յորմէ զգուշանալ պարտին :

Օ 'ի որովհետեւ ապրուստ կենաց  
 մշակաց , բեռնակրաց և վարձկանաց՝  
 կախի զաւօրէական աշխատասիրու  
 թենէ իւրեանց , վասն որոյ ամենայն  
 մտադրութեամբ պարտին զգուշանալ  
 'ի սմին յիշատակեալ վտանգացն , զի  
 մի անառաջութեամբ անկանիցլին 'ի  
 կարօտութիւն և յաննորոգելի թը  
 շուսուութիւնս :

ԳԼՈՒԽ Բ .

Նարողական կեանք :

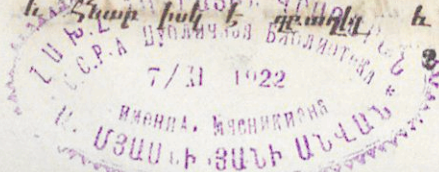
Չիք ինչ ներհակ բնութեան մարդոյ եւ կազմուածոյ մարդկային մարմնոյ քան նստողական կեանքն : Սակայն յայտ գաս պարունակին նախ՝ բովանդակ իդական սեռք . եւ երկրորդ՝ ուր են բազմութիւն ձեռաւ կերտաց , անդ մեծադոյն մասն արաւ կան սեռի կազմէ զնստողական կեանս :

Երկրագործութիւնն է առաջին , ամենագուտ եւ յոյժ առողջարար միջոց քան զայլ ամենայն գործառնութիւնս : Բայց յոյժ սակաւք հետեւին այսմ , գորով զհետ մտեալ առաւել արդիւնարար միջոցաց , ամենեւին անհոյժ լինին այս գլխաւոր եւ պիտանի աշխատասիրութեան :

Որք կարծեն թէ երկրագործութիւնն միայն չէ բաւական պատաղեցուցանել զամենայն բնակիչս երկրի եւ բառնալ զկարօտութիւն մարդկան , սխալն յոյժ , զի երկրագործութիւնն է

1003  
10136

գլխաւոր միջոցն տնական հարստութեան , որպէս փորձիւ տեսանի . զի սւր կարօտի մշակութիւնն , անդ տէրէ եւ ազքատութիւն եւ թշուառութիւն : Չիք հաւատութիւն վիճակի աուրեւառողաց եւ ձեռակերտ աշխատողաց : զի այսօր հազարք հազարաց են զբաղեալ 'ի գործ յաջող , եւ 'ի վաղիւն անկեալ 'ի վնաս , 'ի կարուստ , յաղքատութիւն եւ 'ի թշուառութիւն : Բայց ոչ է այսպէս գրութիւն մշակողաց երկրի , զի տունն նորա լիութեամբ զարդիւնս վատակոց իւրեանց եւ լիուն զամենայն պիտոյս կենաց , եւ են երջանիկ քան զամենայն մարդիկ : Թէ եւ նստողական գործառնութիւնք , որպիսի են կոշկարութիւն , հիւսնութիւն , դերձակութիւն , ժամակազմութիւն , ոսկերչութիւն , պատկերահանութիւն եւ այլն , կարի հարկաւոր են յամենայն տեղիս . բայց եւ չէ պարտ ումէք նուիրել զանձն իւր միանդամայն 'ի սոյն , որիօր 'ի բոլոր կեանս , իւր . կարեւոր հարկս ինքնէ զանկէ եւ յայլ



գործունեայ աշխատասիրութիւնս, և բով ոչ երբէք վնասի, այլ և օգտի յոյժ . քանզի անընդհատ մնալ 'ի նըստողական գործառնութի ինչ՝ պատճառէ մեծ ինչ վնաս առողջութեան:

Աչ վնասի որ նստելով յաւուրն 'ի հինգ կամ 'ի վեց ժամս, բայց եթէ պարտաւորեսցի նա նստիլ 'ի տասն կամ յերկոտասան ժամս, անկասկած անխտագնեալ լիցի փութով:

Աչ միայն 'ի պակասութենէ կրրութեան վնասին նստողական կեանք, այլ և 'ի փակեալ օդոց՝ զոր նորա շնչեն . քանզի հասարակօրէն տեսանի 'ի բազում տեղիս, յորս տասն կամ երկուտասան գերձակք կամ այլ նստողական աշխատասէրք խմբեալ 'ի միում՝ փոքրիկ առանձին սենեկի, ուր հազիւ է տեղի միոյ անձին ազատ շնչելոյ, և յայսպիսի դրութեան շարունակին նորա 'ի բազում ժամս 'ի միում նուազի . բազում անգամ և ս ձգի գործն մինչև ցերեկոյ, յոր պարտաւորին վառել զճրագունս, որոց ծուխ ապականեալ զօդն, մեծ վնաս պատճառէ շնչո-

ւութեան . քանզի օդն՝ որ անդրէն ներշնչի, յոյժ վնասէ պարզման թութին, ուստի յառաջ դայ լերդահաղ և այլ լանջային գանգատ, որք գրեթէ հասարակ են 'ի մեջ նստողական աբուետաւորաց:

Նոյնպէս և աղտեղի հոտ քրտանց բազմաց 'ի մի վայր գումարելոց առաւել անառողջ առնէ զօդն, և վտանգ տեղւոյն յոյժ առաւելու. զի եթէ մին 'ի նոցանէ ունիցի զվատթար թոք կամ այլ վնասակար անտ ինչ, և նորա որք մերձ առ նովաւ նստին, ստիպեալ շնչել զնոյն օդ, անհնար է նոցա աղատ մնալ 'ի վտանգէ:

Հաղիւ երբէք գտանի, զի տասն կամ երկոտասան 'ի նստողական աբուետաւորաց խմբեալ 'ի միում՝ անձուկ տեղուջ, իցեն ամենեքեան քաջառողջք. զի եթէ մին 'ի նոցանէ իցէ անտաւոր, յատկապէս քրտանեալ 'ի թոքացաւութիւն, անկասկած փոխին 'ի նմանէ և միւսքն: Սայս ասեմ և վասն այնց, որք ննջեն խմբովին 'ի միում փակեալ սենեկի, զի եթէ իցէ 'ի

մէջ նոցա հիւանդ կամ օխտաւոր դը-  
բաւ է անջատել զտեղին նորա , որ ոչ  
միայն բարի է վասն առողջացն , այլ և  
վասն հիւանդին իսկ :

Վ. յնոքիկ՝ որք հետեւին նստողա-  
կան դործառնութեց , որպիսի են կօշ-  
կակարք , գերձակք , կորոցագործք ,  
հիւսանք , և այլն , հասարակօրէն նստին  
միշտ կորացեալ դրութեամբ , որ կա-  
րի մնասակար է . զի կորացեալ դրու-  
թիւնն խախտել զամենայն կենսա-  
կան շարժուածս , և անկասկած մեծ վը-  
նաս պատճառէ առողջութեան : Օ ի  
այսպիսի արուեստաւորք միշտ ունին  
զգանդատ անմարտողութեան , վրա-  
ցաւութեան , գլխացաւութե՛ն , լան-  
ջացաւութե՛ն և այլն , որք յառաջ դան  
ի կորացեալ դրութենէ և ՚ի պակա-  
տութենէ կրթութեանց . քանզի կե-  
րակուրն որ պարտ է ուղղօրդութիւն և  
ի գործողութենէ՛ մկանանցն յառաջ  
վարիլ , այլ այսպիսի դրութեամբ ճըն-  
շեալ յողիւն , սրտձառէ անմարտու-  
թիւն , պնդութիւն որովայնի , վրախ-  
տութիւն և ախտ ախտնդանաց , որք

յնձախ են ՚ի նստողական արուեստա-  
ւորս : Ուր չիք կրթութիւն , չիք և  
պատշաճագէտ կատարումն կղկղանաց ,  
և յաւելուածոց թարախք՝ որք պարտին  
բնդ կղկղանացն արտաթորիլ , մնալով  
ի մարմնի , պատճառեն պէսպէս վնաս-  
ակար ախտս :

Կորացեալ դրութիւն մնաւէ նաև  
զթորն , զի յորժամ այս դործարան  
ճնշի , ոչ կարէ օգն ազատօրէն մուտ  
առնել յամենայն մասունս նորին , և  
սիրել ՚ի նա օգ լատ չափու , յոր և  
գոյանան պողարք , որ և եզերի թարա-  
ցաւութիւն . թող զի և յորժամ այս  
գործարան մնասի , հիւթք մարմնոյն  
փութով ապականին և սպառի բոլոր  
կազմուածն մաշողական ախտի :

Նստողական արուեստաւորք ճըն-  
շողական դրութեամբ ոչ միայն վնա-  
սեն զաղիւն և զթոր , այլ և զներքին  
ամենայն մասունս մարմնոյ , զի շրջա-  
նառութիւն արեան և հիւթոց ՚ի սոյն  
մասունս խափանեալ պատճառէ նու-  
ազութիւն , որով և բազումք կորու-  
տանեն միանգամայն զկարողութիւն ու

տից ։ Նա և ՚ի սրահասու թենէ շրջանի արեան և հիւթոց յառաջ քան բորքոս , աստալից պալարք և այլ վնասակար աստք մտրթոց , զորս բժշկել բազում անգամ անհնար լինի . միայն օգտաւէտ միջոց բժշկութեան այսց են՝ կաթն կովու , բանջարք և կրթութիք ՚ի բաց օդի ։

Թէպէտ և նստողական արուեստաւորք սովորեալ գոլով ՚ի սոյն եղա նակ վարելոյ զկեանս , չունելով բնաւ յօժարութիւն կրթութե , որ է գրելխաւոր միջոց պահպանելոյ զառողջութիւն իւրեանց , ուստի և անհնարին է աղատ կալ ՚ի վեր յիշատակեալ վտանգացն . բայց ես ու զանոց արարից կարգել աստ զքանի մի պատշաճ կարգադրութիւնս վասն այսպիսի անձանց , առ ՚ի աղատ պահելոյ զինքեանրս ՚ի սէսպէս վտանգաւոր աստից , զոր յուսամ հաճեցային նորա բնդունիլ սիրով և կատարել ՚ի սրահ ։

Արդէն նշանակեցաւ թէ , նրա տողական արուեստաւորք վնասին ՚ի հորացեալ դրութենէ . վասն որոյ

պարտին ամենայնիւ զգուշանալ , զի կամ կանգնեալ կամ ուղղորդ նստելով գործեսցեն , որչափ և բնութիւն գործառնութեց նոցին պահանջիցէ կամ թող տայցէ ։

Նաև պարտին ստէպ փոխել զգրքութի նստելոյ իւրեանց , և ոչ նստիլ բնդերկար ՚ի միում ժամանակի . այլ և երբեմն թողուլ զգործն և երթալ ՚ի ձեմել , հեծանել ՚ի ձի , վազել , կամ տանել զայլ գործունեաց զբօսանս , որով հնար իցէ զարթուցանել զկենսահան զօրութիւն իւրեանց ։

Կորացեալ գրութիւն նստողական արուեստաւորաց է առաւելապէս ՚ի սովորութենէ քան ՚ի պարտաւորութենէ . քանզի հնար է պատրաստել աստ սեղան մի ըստ չափու գործաւարայն , և նստիլ շուրջ զսեղանովն կախեալ ոտիւք , կամ եթէ ցանկացին՝ եղեալ զոտն ՚ի վերայ յնարանի , քան նստիլ ճնգածալ ՚ի գետնի , ուր և իւրացանչիւր անձին մարթէ յատկացուցանել զբնդարձակ տեղի , յոր հնար լիցի նոցա հեշտութեամբ նստիլ ՚ի

գործ , և շնչել ազատ առանց վնասելոյ միմեանց :

Ամենայն նստողական արուեստաւորք պարտին կորի զգուշութեամբ մտադիր լինիլ մարբութեան մարմնոյ , զգեստուց և տեղւոյն՝ ուր գործեն . քանզի նոցին գրութիւն , գործ և տեղի մեծապէս պահանջէ զայս . զի ոչ ինչ այնչափ նպաստէ առողջութեան նոցին , որչափ հաստատուն մտադրութիւն մարբութեան . և որ անպիտի կայ այսմ , մեծ վնաս պարտառէ առողջութեան իւրում :

Նստողական անձինք մեծաւ զգուշութեամբ պարտին պատրաստ կալ ՚ի գծուարամարս և ՚ի քամոտ կերակրոց , և զոր ինչ կերիցեն , և ընպիցեն մի իւրէ անժամանակ և տնդր քան զչափն : Օ ՚ի նորա որք աշխատին արտաքոյ տան , զոր ինչ և կերիցեն՝ զիւրեաւ մարսեն , բայց ոչ է այսպէս և ՚ի նստողական անձինս , վասն որոյ չէ պարտ նոցա ուտել ինչ կրկին նախ քան զմարսելն զառաջինն . զի անմարբութիւն ուտելեաց և ընկեղեաց պատճառէ

տատիկ և վնասակար ջերմն և այլ անարա :

Այսպիսի անձինք խոնջեալ ՚ի վատտակոց և առ ՚ի նորոգել զջորութիւն իւրեանց , բարւոք է ժամ մի հեծանել ՚ի ձի կամ քայլել ուրեք ՚ի դաշտավայրի , յորմէ առաւել օգուտս դտանիցեն քան ՚ի ջերմ ընկեղեաց , զոր բազումք ՚ի նոցանէ ստիտր են ստեպ ՚ի կիր առնուլ . քանզի զջորաւոր ընկեղեք ներհակ են ամենն ին այսպիսեաց խստնուածոց , յորոց և պատճառի մեծ վնաս առողջութեան :

Այլ յաւէտ քան զամենայն օգտակար և արժանաւորագոյն կանոն պահս պանելոյ զառողջութի նստողական կեանաց՝ զի ամենայն որ ՚ի նոցանէ ճշդ յաւենայն առաւօտու նախ քան զըլանելն ՚ի գործս իւր , ժամ մի կամ երկուս մշակեսցէ զկտոր մի գետնոյ իւր իսկ ձեռամբ , բրելով , փորելով , տերմանելով և մարբելով զգետինն յանպիտան խտոց . զայս առնելով նուիրէ անձին երկուս օգուտս . մի՛ կրթութի և զբօսանս , սրով պահ

պանէ զառողջութիւնն, և միւսն՝ քազէ անտի զպիտոյս ինչ օրական ծախուց տանն, և ապա գնացեալ 'ի գործիւր՝ կատարեսցէ զայն առաւել ժրութեամբ ։

Աշխատին 'ի վերայ գեանոյ ոչ միայն կրթէ զբոլոր մասունս և զանգամն, այլ և հոտ գեանոյ և դաւարեաց նորագէ և զուարթացուցանէ զկենսական զօրութիւն մարմնոյ, և ուրախ և հանգիստ պահէ զմիտս զուարճալի զբաղմամբ ։

Կրթութիւն սրպէս և իցէ, յիւժմէ և իցէ տիրապէս հարկաւոր է յոյժ վասն առողջութեան . և որ անպիտիկաց պամ՝, թէ և զերծ իցէ 'ի վտանգաւոր ախտից, սակայն չէ հնար նմա թեկապէս վայելել անարատ և առողջ հեանս, զի զբայ միշտ անկարութիւն և խուլութիւն, որ առ սակաւ օսկաւ առաւելեալ իջուցանէ զնա 'ի հոգ մահու ։

Ուսումնասիրական կեանք ։

ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐԱԿԱՆ կեանքն եւս ենթակայէ միև նոյն զտանգաւոր հիւանդութեանց և պէսպէս ախտից՝ որպէս նստողական կեանքն, զորոց արգէն սասցաւ 'ի նախընթաց գլուխն . այլ միայն յաւելու 'ի սմին խորայնին մտածողութիւն զծանր առարկայից, որ առաւել փութով մաշէ զկենսաուսումնասիրաց քան զնստողականաց, քանզի սաստիկ մտածողութիւնն յորժամ պակասի՝ ի մարմնական կրթութէ, հետեանք նորա լինի կարի վտանգաւոր ։ Փորձիւ գիտեմք, զի կարի ուշողիր պարսպու մն յուսմունս 'ի սակաւ ամն մնաս գործէ գերազանց առ յգութեան կազմուածոյ, պատճառելով ախտ ինչ ջղային, զոր բժշկել անհնարին է ։ Աս և բազումք 'ի ծաղկափթիթ հասակի պատանեկութեան զբաւին 'ի կենաց ։



Այնչափ սաստիկ է զորութիւն մը  
 ասաց ՚ի վերայ ամենայն մասանց մարմ  
 նայ, մինչ զի ՚ի դոյզն ներգործութիւն բու  
 վանդակ կենսական շարժումն փոփոխի  
 զի եթէ միտքն ուրախ է և զուարթ,  
 հարգ շրջանի արեան և հիւթոց պա  
 հին կանոնաւոր, և ամենայն կղկղանք  
 և աւերորդք մարմնոց արձակին ըստ  
 պատշաճի, և մարդ վայելէ յառողջ  
 և ՚ի քաջակորով կեանս : Այլ ուր իցե  
 տարտամութի և խորախորհուրդ մը  
 տածութիւն, անգ շրջան արեան  
 և հիւթոց, և կղկղանք և աւե  
 րորդք իտփանին ՚ի կանոնաւոր գործու  
 զութենէ իւրեանց, վասն որոյ մշտա  
 տն մտածողք հազիւ երբէք վայելեն  
 զառողջ կեանս, կամ ստանան ոչի զ  
 րութեան, այլ որք հեռի են ՚ի մտա  
 ծողութենէ և կեան միշտ ուրախ և  
 զուարթ մտօք, անկասկած վայելեն  
 զերկուսն ևս :

Արք անդադար մտածողութեամբ  
 անցուցանեն զկեանս, ՚ի փոքր ամն կո  
 բուսանեն միանգամայն զխշողակա  
 նութի մտացն, և յառաջ գայ սեւա

մտղձային ախտ, որ ապականէ զե  
 րեակայութիւնն և հետեւի ջղային տը  
 կարութիւն :

Վերադոյն փորձ կատարելութե  
 ուսումնասէր անձանց ՚ի պահպանել  
 զառողջութիւն իւրեանց, է ստէպ և  
 ՚ի դէպ ժամու ազատ պահել զմիտսն  
 ՚ի խորաքննին մտածողութենէ, տա  
 լով զինքեանս ուրախ ընկերակցութե  
 և զուարձայի և գործունեայ զբօսանաց :

Փոխանակ ձեռնարկանելոյ ՚ի բըն  
 նել զընութիւն յարակցութեան, որ  
 կայանայ ՚ի մէջ մտոց և մարմնոց, կամ  
 ՚ի խնդրել զեղանակն, որով նորա փո  
 փոխ ներգործութեամբ օգնեն իրե  
 րաց, յիշեացուք միայն զախասն, առ  
 սրտուսումնասէրք մասնաւորապէս բն  
 դունակ են, և ջանասցուք կարգել  
 զմիջոցն, որով հնար իցե արդելու  
 զայնս :

Ուսումնասէրք յոյժ են թակոյ են  
 յօդացաւութեան, որ է տաժանելի  
 ախտ մի, որ գլխաւորապէս յառաջ  
 գայ յանմարտութենէ կամ յարգել  
 մտնէ քրտանց :

Քանզի յայտ իսկ է , զի որ յառա-  
 ւաստէ սկսեալ նստի մինչև ցերեկոյ ,  
 անհնար է նմա դիւրեաւ մարտել զկե-  
 րակուրն , կամ վարել արտաքս զյա-  
 ւելլուածս մարմնոյ ըստ կերեալ կերա-  
 կրոցն . իսկ թարսիք որք պարտին ար-  
 տաթորիլ քրտամբք , մնան 'ի մարմնի .  
 նոյնպէս և հիւթքն շրջան արեան մնան  
 անկատար 'ի պատշաճ գործադրութիո  
 իւրեանց , ուստի հետեւին պէսպէս  
 անողջանալի հիւանդութիւնք :

Նաև ուսումնասէրք որպէս և նրս-  
 տողական արուեստաւորք կարի ըն-  
 դունակ են քարի և խճի յերիկամու-  
 նրա կամ յերկուորիս . այլ եթէ է մի-  
 ջոց բժշկութեան այսց , է մի միայն  
 կրթութիւնն 'ի ձեռն ստէպմիզման .  
 քանզի նստողական անձինք յոյժ սա-  
 կաւ միզեն , քան որք կրթեն զանձինս  
 ձեմեղով կամ հեծանեղով 'ի ձի : Այլ  
 և ստէպ կամ յորդ միզումն ոչ մի-  
 այն սակաւ առ սակաւ 'ի դուրս վա-  
 րէ դքարն կամ զխիճն , այլ և բազում  
 տխտից արգել տայ :

Այսպիսիք որք ոչ փոյթ ոտնին

պատշաճ կրթութեան , ենթակայ են  
 դեղնութեան , անմարսութեան , պա-  
 կասութեան ակորժակի , մաշման մաբ-  
 մնոյ , աւերման լերդին և յորդութե  
 մաղասի , որք պատճառին յարգել-  
 մանէ պատշաճպէս կատարելոյ զկրպ-  
 կղանս աւելլուածոց և հիւթոց մար-  
 մնոյն :

Այնչ այնչափ սաստիկ նպաստէ  
 ջղային ակտից , որչափ սաստիկ մտա-  
 ծողութիւնն , որ ոչ միայն վրդովէ ըզ-  
 բովանդակ կազմութիւն մարդոյ , այլ  
 և վնասէ կենսական շարժողութեանն ,  
 անառողջ առնէ զերկակայսութիւնն  
 և տկարացուցանէ զմիտսն : Մտի է՝  
 զի բազում անգամ անհնարին թալ-  
 ծութի և երբեմն և սխեղապարութի  
 տիրէ 'ի պարսպողսն 'ի կարի դժուա-  
 րին յուսմունս գրականութեան :

Չիք այնպէս մահազուշակ հիւ-  
 անդութիւն ուսումնասիրաց , որպէս  
 թորացաւութիւնն , զորմէ արդէն յե-  
 շատակեալ եմք , թէ այս գործարան  
 չկարէ ըստ արժանւոյն տարածիլ յայ-  
 նրա , որք չունին զպատշաճ մարմնաւ

մտղու թիւ ոչ փոյթ տանին ուղղորդ  
 դրութիւնստեղոյ, քանզի յայտ իսկ է  
 զի որք ընթեռնուն կամ դրեն, սովոր  
 են միշտ կորանալ ՚ի վայր, և բազում  
 անգամ սեղմամբ լանջացն ընդ սեղա-  
 նոյն մնան ընդերկար, որով ոչ  
 միայն մեասի թոքն, այլ և սիրտն իսկ,  
 և ոսկերք լանջացն:

Ընհար է ումեք վայելել զկատա-  
 բեալ առողջութիւն, որ ոչ պատշա-  
 ճապէս մարտէ զկերակորն, քանզի  
 սաստիկ մտածողութիւնն և անգագար  
 պարսպումն ՚ի ծանր ուսմունս, բառ-  
 նայ զգորութիւն մարտողութեան, և  
 յապականութենէ հիւթոյն պատ-  
 ճառի նուազութիւն, խուլութիւն և  
 վնաս բոլոր կազմութեան մարմնոյ:

Բնդերկար և խորաքննին մտածու-  
 զութիւնն պատճառէ եւս սաստիկ  
 դիւստացաւ, պտոյտ դիւտոյ, կաթուած  
 կամ անգամագոտութիւն և այլ մահա-  
 սիթ հիւանդութիւնաւ Բարեգոյն մի-  
 ջոց ազատ մնալոյ յայց դժնդակ ախ-  
 տից է ոչ ընդերկար պարսպիլ յու-  
 սումն ՚ի միում նուազի, և պահել

զանձն ՚ի կանոնաւոր կեցութեան, և  
 թէ պատշաճ կերակրովք և կրթու-  
 թեամբ, և եթէ երբեմն թեթև լու-  
 ծողական դեղորէիւք:

Նորա, որք միշտ ընթեռնուն և գը-  
 բեն, բազում անգամ վշտանան աշա-  
 ցաւութեամբ կամ նուազութեամբ  
 աչաց. մանաւանդ որք ընթեռնուն  
 կամ գրեն յերեկոյեան կամ ՚ի գիշե-  
 րի ՚ի լոյս ճրագի, որ գրեթէ վնասա-  
 կար է աչաց յոյժ, յորմէ զգուշանալ  
 պարտ է, որչափ և հնար է: Բայց ե-  
 թէ սր ոչ կարէ թողուլ զայս սով-  
 րութիւն, բարւոր է նմա հովանաւո-  
 բել զաչան ՚ի բոցոյ ճրագին ՚ի ժամու-  
 ընթերցման կամ գրելոյ: Եւ նուազ  
 աչաց յոյժ օգտէ ցուբտ ջուրն յա-  
 ւուրն երկիցս կամ երկոյս լուանա-  
 լով զայն, ընդ որ և եթէ խառնե-  
 ցի սպիտակ օղի իբրև զքսան շիթ ՚ի  
 մի բաժակ ջուր, օգտէ յոյժ:

Չիք ինչ վատթարագոյն ախտ քան  
 որ պատճառի յապականեալ հիւթոյ,  
 որ է արդիւնք խորախորհուրդ մտա-  
 ծողութեան, և վշտալի քան զամե-

նայն ցաւս է աստ ասանդանաց, այս  
 ինքն՝ ապականութիւն աղեաց, որ գը  
 րեթէ հասարակ է ՚ի մէջ ուսումնասի  
 րաց, յորմէ յառաջ դայ նուազութի  
 անդամոց, պահասութիւն ասորժա  
 կի, անհամութիւն ճաշակի, մշտական  
 թաղձութիւն մտաց, անդադար եր  
 կիւղ մահու և պէտպէս այլանգակ  
 և զարհուրելի խորհուրդք, զորս բը  
 ժշկել անհարին է :

Ուսումնասէր անձինք առ ՚ի դիւ  
 բութիւն տալ մտացն ոչ միայն պար  
 տին ընդհատել զընթեռնու լն և բղ  
 գրելն, այլ և հարկէ նոցա տալ զանձինս  
 և յայլ աշխատասիրութիւնս առ ՚ի  
 ղբաղել զմիտան ցայն աստիճան, որով  
 իսպառ մոռացին մտածողութիւնք  
 խորաքննին դործոց :

Ուսումնասէր անձինք բազում  
 անգամ ամօթ համարին ընկերել ընդ  
 այնոսիկ, որք չեն համբաւեալ գրա  
 ւորական գիտութեամբ, բայց այս է  
 գլխովին անմտութիւն. քանզի չէ բը  
 նաւ ամօթ, յորժամ մտանէ որ ՚ի մի  
 արանութիւն ինչ առ ՚ի դիւրել մի

այն զլցեալ միտս իւր ուրախ և զը  
 ւարճ ընկերակցութեամբ, թող զի և  
 ընկերակցութիւն երեխայոց երբեմն  
 բառնայ զթաղձութիւն մտաց, յորմէ  
 չէ պարտ խորշիլ բնաւ :

Հարկաւոր է յոյժ և կարի օգտա  
 ւէտ ուսումնասէր անձանց, յորժամ  
 վիճակ իւրեանց ձեռնտու է նոցա  
 ընտրել արտարոյ տան ընդարձակ, օ  
 դաւոր և զուարճարար տեղի, որ ոչ  
 միայն արգելու զվստթար ներգոր  
 ծութիւն փակեալ օդոյ տան, այլ և  
 զուարթացուցանէ զզօրութիւն մար  
 մնայ և զկարողութիւն մտաց :

Որ և իցէ, որ միշտ ընթեռնու  
 կամ գրէ, պարտ է կարի մտաղիր լը  
 նիլ դրութեան նստելոյ, պահելով  
 զինքն միշտ ուղղորդ. զի սրպէս ա  
 սացաւ՝ կորացեալ դրութիւնն մեծ  
 փնաս պատճառէ աղեաց և թոքին՝  
 ճնշելով զայնս :

Ղեմելով և բարձր ձայնիւ ըն  
 թեռնու լն բազում օգուտս ընծայէ  
 ուսումնասէր աշակերտաց. զի ոչ մի  
 այն կրթէ զթոքն, այլ և զբոլոր մար

մինն , և զարթուցանէ զըմբռնողա-  
կան զօրութիւնն մտացն :

Ի նոտիր և վայելուչ ժամանակ ուս-  
ման է առաւօտն , բայց և այս ժամա-  
նակ է յոյժ պատշաճ եղանակ կրթու-  
թեան , յորում ստամբոսն դատարկ է  
և զօրութիւնն մարմնոյնն որոգեալ ՚ի քը-  
նոյ վասն որոյ եթէ ուսումնասէր ան-  
ձինք ծախեսցեն զմասն ինչ առաւօ-  
տու արտաքոյ տան կրթութեամբ ,  
մեծ օգուտս ընծայեսցեն առողջու-  
թեան անձին և զօրութեան մտաց :

Երաժշտականութիւնն է բարե-  
յաջող միջոց ՚ի դիւրել զվճատեալ  
միտս , և ոչ սակաւ օգուտ ուսումնա-  
սիրաց , եթէ իւրաքանչիւր ոք ՚ի նո-  
ցանէ ուսանիցի զայս դիւրարար ա-  
րուեստ , և ՚ի խոնջիլ մտացն ՚ի խորա-  
քննին մտածողութենէ և առ ՚ի խաղա-  
ղել զայն և ՚ի նորոգել զառաջին զօրու-  
թիւնն , զբաղեսցէ զինքն ՚ի ժամն ինչ ՚ի  
քնար և յերգս : Աւսումնասէրք կամ  
ծանր աշխատասէրք ՚ի լքանիլ զօրու-  
թեան մարմնոյ և մտացն սովոր են առ  
՚ի զարթուցանել զայն կրկին , առնուչ

զօրաւոր ըմպելի ինչ . բայց այս դեղ է  
անօգուտ և վործիւ վնասակար յոյժ :

Ոչինչ է այնպէս օգտուէտ և դեղ  
զօրաւոր լքեալ մտաց , որպէս հեծա-  
նեղն ՚ի ձիւ վարելն զնա ՚ի տասն կամ  
յերկոտասան մղոնս , յորմէ ՚ի դառ-  
նալն սակաւիկ մի հանգչիլ . և ապա  
մատչիլ կրկին ՚ի գործ : Արպէս և ես  
առնելի միշտ , զի յորժամ ծանր պա-  
տաղումն ուսման կամ գործոց ինչ  
լքուցանէր զիս իտպաւ , առ ժամայն  
հեծանելի յերիվար իմ և վարելի ըզ-  
նա ՚ի տասն կամ յերկոտասան մղոնս  
յագարակի ուրումն բարեկամի , և մը-  
նայի անդ մի կամ երկու աւուրս ,  
պարապելով ՚ի պէսպէս զուարձալի  
խաղս և ՚ի զբօսալի տեսարանս , և ապա  
գառնայի ՚ի տունն ՚ի գործ իմ զը-  
ւարթ մտօք , ուրախ սրտիւ և նորո-  
գեալ զօրութեամբ մարմնոյ :

Աւսումնասէրք կարեն վայելել  
զամենայն տեսակա կերակրոց , բայց  
պարտին զգուշանալ նախ զի մի իցէ  
այն վնասակար . երկրորդ զի մի ուտի-  
ցեն անժամանակ կամ անդր քան զլափ

յադեցման . և երրորդ՝ զի մի իցէ այն  
անբարեխառն , քամտտ , նեխեալ , ջեր-  
մաբնոյթ կամ դժուարամարս :

Ինթրիք նոցա պարտ է լինիլ միշտ  
թեթեւ , դիւրամարս և նախ քան  
ղերեկոյանանն :

Իլիսաւորագոյն ըմպելիք նոցա  
պարտ է լինիլ ցուրտ ջուր . կարեն և  
երբեմն առնուլ սակաւ ինչ լաւ գա-  
րեջուր կամ օշարակ ՚ի հիւթոց խըն-  
ձորի , ՚ի շաքարէ , ՚ի հիւթոց լիմնի ,  
նարնջի , ամոյ , ծաղկանց և ՚ի քացա-  
խէ : Նաև երբեմն գինի և ցքի խառ-  
նեալ չափաւոր ցուրտ ջրով :

Կրթութիւն նոցա իցէ միշտ ՚ի  
բաց օդի . և որպէս ասացաւ՝ առա-  
ւել օգտաւէտ և առողջարար կրթու-  
թիւնք են ճեմելն , հեծանելն ՚ի ձի ,  
մշակելն ՚ի պարտիղի և խաղալ գոր-  
ծունեայ և զբօսալի անձնամարդու-  
թեամբ , այսինքն՝ պարել , ոստնուլ ,  
վազել , լողալ , և այլն . բայց հայիլ  
պարտ է , զի մի կրթութիւնն իցէ սն-  
դոր քան զչափ կարողութեան մար-  
մնոյ , որոյ վնասն մեծ լիցի քան զօ-

գուտն . և ամենայն կրթութիւն  
պարտ է լինիլ յառաւօտու , յորում  
ստամոքսն դատարկ է և զօրութիւն  
մարմնոյն նորոգեալ ՚ի քնոյ :

Նա և ոչ սակաւ օգտէ առողջու-  
թեան՝ ցուրտ ջրով լուանիլն յամե-  
նայն առաւօտու հեղուլ ՚ի վերայ  
գլխոյ , որ կաղբուրէ և պնդէ զլիզ-  
արն , և նորոգէ զօրութիւն մար-  
մնոյն , յատկապէս ՚ի ջերմ եղանակի  
և ՚ի ջերմ կլիմայի , որ կարէ փոխա-  
նակիլ կրթութեան , զոր չէ պարտ  
բնաւ զանց առնել :

Վնենայն կարգադրութիւնք յիշա-  
տակեալ ՚ի սոյն գլխոջ պատկանին առ-  
հասարակ և հաշուեկալաց , գրագրաց ,  
սեղանաւորաց և այլոց , որք յառա-  
ւօտէ սկսեալ մինչեւ ցերեկոյ նըս-  
տին ՚ի գործ իւրեանց առանց իրիք  
կրթութեան , յորոց և բազմաց կեանք  
վտանգին պէսպէս անբժշկելի հիւան-  
դութեամբք :

ԳԼՈՒԽ Դ •

Սնունդ Կենաց :

Ա ՆԱՍԱԿԱՐ կերակուր և անկանոն կիրառութիւն կերակրոց պատճառէ զգէտպէս վտանգաւոր հիւանդութիւնս : Քանզի չիք տարակոյս, զի կերակրով միայն փոփոխին ամենայն խառնուածք մարմնոյ, որով հընար է հեղուկացն նրբանալ կամ թանձրանալ, մեղմանալ կամ բարկ կրթիլ, կծուիլ կամ թթուիլ, մածնուլ կամ լուծանիլ յաստիճան իմն փնասակար :

Չէ նուազ և ներգործութիւն կերակրոց 'ի վերայ թանձրագոյն մասանց մարմնոյ, այսինքն՝ 'ի վերայ մկանանց և ջղոց, զորս պնդէ կամ թուլացուցանէ, և վնոցին զգացողութիւնն յաւելլու կամ նուազեցուցանէ :

Գոյզն ինչ մտադրութիւն առ այս բաւական է 'ի ցուցանել թէ զիւրբ և սրչափ պահպանութիւն առողջու-

թեան մարդոյ կախի 'ի պատշաճ ըզգուշութենէ կարգադրեալ կերակրոց : Օ ի մտադրութիւն պատշաճ և զգուշաւոր կարգադրութեան կերակրոց ոչ միայն հարկաւոր է վասն առողջութեան, այլ և է զորաւոր միջոց բժշկութեան ամենայն ցաւոց, զի իւրաքանչիւր բժշկի գլխաւոր ուշադրութիւն հիւանդութե իմիք պահանջէ ժուժկալութիւն կերակրոց, իւրաւի է, զի ներգործութիւն սորա չէ այնպէս փութանակի որպէս գեղոցն, սակայն առաւել տեւողական է այս և կազութիւն, և ոչ այնպէս անհաճոյ և տաղտկալի հիւանդին կամ վտանգաւոր, որպէս գեղն :

'Իստու մեր ոչ է ճշդիւ քննել զքնութիւն կամ զյատկութիւն զանազան կերակրոց, զորս մարդիկ 'ի կիր առնուն, և ոչ եւս 'ի ցուցանել զնոցին ներգործութիւն 'ի վերայ զանազան կողմուածոյ մարդկային մարմնոյ, այլ միայն է 'ի նշանակել զփնասակար սխալանս ինչ, յորս մարդիկ գիւրապատրաստ են անկանիլ միշտ : Եւ

այս սխարանք է երկու ինչ, այսինքն՝ քանակութիւն և որակութիւն կերակրոց, և ցուցանել անդէն զներգործութիւն նոցին ՚ի վերայ առողջութեան :

Արդարեւ չէ դիւրին հաստատել զձիշտ քանակութիւն կերակրոց պատշաճ ամենայն հասակի, սեռի և կողմնաւածոյ. սակայն զգուշաւոր խնամքս ամենայնի հարկաւոր է, և ունել միշտ ՚ի մտի զգեղեցիկ զայն կանոն իմաստասիրաց, որ ասի. «Յամենայնի հարկ է ՚ի բաց կալ ՚ի վերջին ծայրէ և կայնուլ միշտ զմիջինն, այսինքն՝ ըզջափաւորն : »

Սարգիկ ոչ երբէք դիտեն ՚ի չափել կամ ՚ի կշռել զկերակուր իւրեանց. քանզի բնութիւնն իսկ ուսուցանէ ամենայն մարդոյ զժամանակ քաղցու և ճարաւի և զչափ յաղեցման, միայն այս ստհմանեալ կարգ բնութեան թիւրի ՚ի շուայտողն, որք ոչ զժամանակ և ոչ զչափ որոշեն երբէք :

Թէև գլխաւոր և գերագոյն կանոն քանակութեան կերակրոց է չա-

փաւորութիւնն, որոյ չափազանցն մեծ վնաս գործէ, սակայն որակութեան կերակրոց արժանէ երկարածից խորհրդածութեան. քանզի բաղբւմէն տարբեր եղանակք, որոց հնար է վնասակար առնել զկերակուրն :

Աղանակ տարւոյ, որոյ երբեմն գորով սաստիկ ցուրտ կամ ջերմ, ապականէ զբերս արմտեաց կամ տընկոյ և ամենայն ինչ առնէ վնասակար, այլ այս է գործ Սախատեսլն, զոր սիրով և գոհութեամբ տանել պարտիմք. սակայն սրչափ և սրպիտի պատժոյ արժանի են անգութ և անխիղճ տուր և առողք ուտելեաց և բնօրէնեաց, որք վասն շահախնդրութեան անձին պէտպէս բաղադրութեամբ ապականեն զվաճառ իւրեանց յորոց եթէ ոչ զգուշացին, մեծ վնասք պատճառին առողջութեան հասարակաց :

Սեղէն կամ բանջարեղէն կերակուրք յորժամ պահեցոյին ընդ երկար, չէ արժան ուտել, զի վնասակար է յոյժ : Ամենայն անասնոցին դոյսու-



Թիւն և արմտիք դարարեաց ունին  
 յատկուԹիւն նեխելոյ, եւ յորժամ  
 պահեսցին ընդերկար, նեխեսցին ան  
 շուշտ զորս ուտելն մեծ փնաս պատ  
 ճառէ առողջութեան :

Սիս ցաւագար կամ սառակեալ  
 անասնոց բնաւ մի ուտիցի, և ս և եթէ  
 դիպուածով իմն սպանեալ իցէ, որոյ  
 արիւնն մեռեալ գորով ՚ի մէջ մտոյն  
 յոյժ փնասէ առողջութեան :

Մասունք կամ ընտանի բաղք,  
 սագք, հաւք, խողք, և այլն, որք փա  
 կեալ մնան ՚ի տան առանց շրջելոյ  
 ՚ի բաց օդի, միս այսպիսեաց է դը  
 ժուարամարս և ոչ այնպէս սննդարար  
 օրպէս կարծի ՚ի բազմաց : Այլեալ և  
 ծխեալ միսք, որպիսի են կովու, ոչ  
 խարի, խողի, ձկան, հաւու, և այլն,  
 պահեալ յաւուրս ինչ կամ յամիսս,  
 բաղում անգամ պատճառեն բոր, քոս  
 և այլ ատմ մորթոյ, որոյ դեղ է նախ՝  
 ՚ի բաց կալ յայնչանէ, և երկրորդ՝  
 ՚ի կիր առնուլ կաթն և բանջար և  
 մարմնական կրթութիւն ՚ի բաց օդի :

Մնդարար կերակրոց պարտ է լի

նիլ ոչ կարի հիւթալից, և ոչ կարի չոր  
 և ցամաք : Օ ՚ի հիւթալից կերակուրն  
 Թուլացուցանէ զամրակազմութիւնն  
 և տկարացուցանէ զմարմինն : Արպէս  
 փորձիւ տեսանեմք զի իգականք՝ որք  
 կեան յաւէտ թէյիւ և այլ լոյժ կե  
 րակրովք, առհասարակ նուազ են և  
 անկարող ՚ի մարտել զսերտկամ զպնդա  
 նիւթ կերակուրս, յորմէ և յառաջ  
 գան ախար արգանդի և այլ փնասակար  
 հետեւանք : Այլ չոր և ցամաք կերա  
 կուրն խստացուցանէ զթանձրագոյն  
 մասն մարմնոյ և մաճուցանէ զհիւթ  
 սրն, ուստի և պատճառի տապողա  
 կան ջերմն, բոր, քոս և այլ փնասա  
 կար ախոր :

Բաղումք արգէն խօսեցեալ են զլ  
 փնասակար ներգործութենէ թէյի,  
 և այն ոչ միայն զվատթար տեսակէ  
 նորա, այլ և զանխոհեմ կիրառութե  
 նէ : Օ ՚ի բաղումք սովորեալ են ըմ  
 պել զայս հեղուկ ՚ի ժամ առաւօտու  
 իւրաքանչիւր աւուր նախ քան զճա  
 շելն իւրեանց, որով իսպառ բառ  
 նի քաղց նոցա, որ և անկասկած վը

նասէ առողջութեան : Աթէ թէյն  
 էցէ յընտիր տեսակէ և առցի չա  
 փաւոր քանակութեամբ , ոչ կարի  
 թանձր և ոչ կարի ջերմ , և ոչ դա  
 տարկ ստամբսիւ , ոչ ունիցի այնչափ  
 վնասակար ներգործութիւն , այլ և  
 գուցէ երբեմն ունիցի օգուտ ինչ :

Յորմէ հեռէ հնարեցաւ արուես  
 տակեալ խահարարութիւնն , ընդ նը  
 մին և գոյացան բազում վնասակար  
 հիւանդութիւնք և պէսպէս ակտք  
 և ցաւք քանզի ամենայն ինչ , որ պէս  
 պէս բաղադրութեամբ յիւր իսկա  
 կան բնութենէ փոխի առ ալ , անհը  
 նար է այնր լինիլ անվնաս . դոր օրինակ  
 'ի հիւթոց արմատոց , բուսոց և տըն  
 կոց և պտղոց յորժամ կազմեն ըմպելի  
 ինչ , զխմրոյ միանգամայն փոխին զօ  
 բութիւնք և ներգործութիւնք նոցա :  
 Այսպէս իման և զբաղադրեալ կերա  
 կրոց , որք պատրաստին զանազան  
 բաղադրութեամբ , առնելով զկծու  
 կամ բարկ համեմն , զգորաւոր արգա  
 նակ , զհամեմեալ կերակուրս , աղե  
 ջուրս , թթուեղէնս և այլն , որք են

կարի վնաս առողջութեան , մանաւանդ  
 յաճախ ուտողաց : Քանզի այսորիկ են  
 գրգռիչ արեան , յորգութեան մաղձի  
 և մաղասի և զարթուցիչ ակտրժակի  
 անդր քան զչափ յաբեցման , որք յա  
 ւէտ վնասեն : Այ սակաւ զգուշաւոր  
 մտադրութի մեր պահանջէ և հեղուկ  
 մասն սննդեան մերոյ , որ է ջուրն :

Չուրն , որ է գլխաւորագոյնն 'ի  
 հեղուկաց և կենսարար , կացուցանէ  
 զմեծ մասն զօրաւոր սննդեան մերոյ ,  
 'ի յիջուցանել զծարաւ և 'ի կիր առ  
 նուլն յամենայն պիտոյս կենաց մերոց .  
 պարտ է լինիլ ընտիր , յոյժ մաքուր և  
 աղատ 'ի խառնուածոյ օտար նիւթոց .  
 զի յորժամ խառնեալ է ընդ այն օտար  
 նիւթ ինչ , ծանրանայ և նշմարի 'ի  
 գունոյ , 'ի հոտոյ , 'ի համոյ և 'ի ջերմոյ ,  
 կամ 'ի թոյլ զգայուն որպիսութենէ .  
 վասնորոյ չէ պարտ երբէք անզգոյշ գը  
 տանել յընտրել զջուր ըմպելեաց կամ  
 'ի պէտս կերակրոց , զի իցէ այն թեթեւ  
 և առանց իրիք յատկացեալ գունոյ ,  
 համոյ և հոտոյ , որ կարի վնասակար  
 է առողջութեան :

Բորբորիչ ըմպելիք, այսինքն՝ օղի, զօրաւոր գինի և այլ արուեստակեալ ջերմաբնոյթ ըմպելիք, թէ և ՚ի զանազան ժամանակս և ՚ի զանազան տեղիս բանիւ և գրով գատապարտեցան իբրեւ միտասկարք, սակայն տակաւին տեւեն, և գրեթէ հասարակաց ըմպելիք են յամենայն ուրեք, որ և օրաւոր առաւելլու գործածութիւն նոցին և յոչ ումեքէ խնայի երբեք, յորժամ կարէտակալ ծանր ծախուցն, վասն որոյ ՚ի զուր է միանգամայն և վասն իմ, եթէ կամեցայց աշխատ լինիլ և խօսիլ ինչ ընդդիմութեամբ. միայն գուն գործեցից օգնել ամենեցուն ընտրողութեամբ այնպիսի ըմպելեաց, որ ոչ տացէ ումեք զիրաւունս տրտունջ բառնալոյ զմէնջ:

Ոչ չափաւոր կիրառութիւն մաքուր և մեղմ ըմպելեաց միտաս բզմարդ, այլ անչափն, և որ ինչ է ՚ի վատթար և յապականեալ տեսակէ:

Բորբորիչ ըմպելիք չեն մշտական ճաշակելիք, զի միտասն ստամբսն, անկարող առնեն և թուլացուցանեն զմարմինն:

Բազումք կարծեն թէ՛ ծանր աշխատասէրք առանց ՚ի կիր առնլոյ զօրաւոր ըմպելիս՝ չկարեն տակալ երկար. բայց սխալ է այս կարծիք յայժ, զի փորձիւ տեսանի ՚ի զանազան ազգս, որք բնաւ ոչ ճաշակեն օղի, ոչ զգինի և ոչ զայլ ինչ զօրաւոր ըմպելի, առաւել տանին ծանր վաստակոյ և երկար են ՚ի կեանս քան զայնտիկ որք սովոր են ՚ի կիր առնուլ զայն յամենայն աւուր եթէ նախ և եթէ զինի վաստակոյ իւրեանց:

Օրաւոր ըմպելիք դուցէ տան մարդոյ գործել առաւել քան զկարողութիւն իւր. բայց ոչ է այս տեւողական, զի փութով կորուսանէ նա զկարողութիւն իւր, և կանուխ հասանէ լքեալ հասակ ծերութեան:

Հացն է կարի հարկաւոր մասն որ ննդարար կերակրոյ մերոյ, զոր գրեթէ աշխարհ ամենայն ՚ի կիր առնուն և անթիւ մարդիկ առանց հացի չը կարեն ապրիլ. վասն որոյ հարկ է զամենայն զգուշաւոր մտադրութիւն վեր նուիրել առ այս քաջաւորջ և

աննդարար կերակուր, և ուշի ուշով  
 գիտել, զի իցէ այն անարատ և ՚ի  
 մարութ և յանխուժ ցորենոյ պատշա-  
 ճապէս պատրաստեալ, և ազատ յա-  
 մենայն խառնուածոց. քանզի բազում  
 հացարարք առ ՚ի շահ անձին դիտեն  
 միայն հաճել զաչս հաստրակաց քան  
 փոյթ տանիլ առողջութեան նոցա.  
 վասն որոյ ոչ խղճան երբէք խառնել  
 ՚ի նոյն զայլ փնաստկար բազադրու-  
 թիւնս, որ զառողջութիւն հացին  
 փոխէ առ անառողջութիւն. ուստի  
 ճշտագոյն բնորութիւն հացի այն է  
 զի ՚ի մարութ և ՚ի նոր ցորենոյ պատ-  
 րաստեալ լիցի, ոչ կարի հաստ և ոչ  
 կարի նուրբ, և բարւոք եփեալ և  
 թրեալ:

Եւ և ՚ի մէջ բուսեղինաց և սրտ-  
 զոց բազում տեսակք, զորս մարդիկ  
 ՚ի տեղիս տեղիս ՚ի կիր առնուն եփեալ  
 և աննի փոխանակ հացի, յորոց ոմանք  
 են յոյժ աննդարարք և դիւրամարք,  
 որք են որիզ, գեանախնձոր, ստեպղին,  
 ճակնդեղ, բողի, կաղամբ, շողգամ և  
 այլն: Եւ և ոմանք աննդարարք, այլ քա-

մուս և դժուարամարք, որք են, սլուն,  
 սիսեռն, բակլայ, սոսլ, և այլն:

Եւ յայնպէս և ՚ի մէջ սրտոց են, որք  
 են աննդարար և դիւրամարս, այսինքն  
 խնձոր, սերկեւիլ, ծիրան, թուղ,  
 թութ, խաղող, դեղձ, արմաւ, և  
 այլն: Եւ են որք են աննդարար, այլ  
 նուազ ստամբոսայ յոյժ փնաստկար,  
 այսինքն՝ նուշ, ընկոյզ, կաղին, շաղա-  
 նակ, և այլն: Եւ են որք են յոյժ զու-  
 վարար, այսինքն՝ նուռն, տանձ, չոր,  
 նարինջ, լիմոն, սեխ, մեղրապոսլ, վա-  
 րունդ, և այլն, զորս պարտ է միշտ  
 խնամով ՚ի կիր առնուլ: Օր զոր ինչ  
 և իցէ, որչափ և բարի իցէ, փնաս է՝  
 յորժամ առնուցու անտի չափազանց:  
 Եւ ներհակ այսմ, անառողջ և փնա-  
 սակար ինչ՝ ոչ այնպէս փնասէ, յորժամ  
 առնուցու չափաւոր:

Արդ՝ առ ՚ի սրտել զզանազան տե-  
 սակս կերակրոց, և ՚ի բուցատրել վնո-  
 ցին բնութիւն և որպիսութիւն, և  
 ՚ի ցուցանել զնոցին ներգործութիւն  
 ՚ի վերայ զանազան կազմուածոց, ան-  
 ցանէ անդր քան զչափ սահմանի ստու-

րագրու թեան մերոյ . վասն որոյ փոխանակ առաջի առնելոյ զմանրամասն պարագայս այնոցիկ , որք ոչ գիւրեաւ իմասային 'ի հասարակաց , և ոչ եւս բազումք մտադիր լիցին , այլ մեղ փոյթ կալցուք զնել աստ առաջի ամենեցուն զյետագայ գիւրին կանոնս ընտրու թեան կերակրոց վասն պէսպէս կազմուածոց և հանգամանաց գրութեան անձին :

Օրր օրինակ :

Այնպիսիք՝ որոց թանձրագոյն մտքն մարմնոյ է նուազ և թոյլ , պարտին 'ի բաց կալ յամենայն մաճուցական և դժուարամարս կերակրոց , այլ կերակուր նոցա պարտ է լինիլ աննդարար և գիւրամարս , և պահել միշտ զկրթութիւն յամենայն առաւօտս 'ի բաց օդի :

Այլ որք առատ են արեամբ , պարտին ամենայն զգուշութեամբ 'ի բաց կալ 'ի ճարպալից կամ իւղալի կերակրոց , և 'ի զօրաւոր ըմպելեաց , որք են օղի , գինի , գարեջուր , և այլն .

այլ կերակուր նոցա պարտ է լինիլ հաց և դալարիք և զովարար ստուղք . և ըմպելիք նոցա՝ ցուրտ ջուր , շիւուկ կաթին , օշարակ 'ի հիւթոց պողոց , և թեթեւ գարեջուր :

Այլ որ պարարտ է , չէ պարտ նմա ազատօրէն առնուլ զիւղալի և կարի աննդարար կերակուրս . այլ առցէ նա յաւէտ շողգամ , ստեպլին , կաղամբ , բողկ , զխատոր և զայլ համեմունս 'ի յորդել զքրտունս և պատճառել ըստէս զմիզումն . իսկ ըմպելի նորա իւցէ բաց 'ի ջրոյ՝ թէյ և սուրճ կամ զաֆէ , և այլն . պահեցոյէ և միշտ ըզկրթութիւնն 'ի բաց օդի , և ննջիցէ յոյժ սակաւ :

Այլ նոքա՝ որք են նիհար , կեցցեն ըստ ամենայնի ներհակ կանոնի պարարտ անձանց :

Իսկ որք նեղին 'ի կծուութենէ կամ 'ի թթուութենէ ստամոքսաց , պարտին կեալ առաւելապէս անասնային մտեղինօք և 'ի բաց կալ յամենայն զօրաւոր ըմպելեաց , կամ առնուլ երբէք զթէյ կամ զզաֆէ , բայց և մի

զանց արատցեն յամենայն առաւօտու լուզանալ և առնուլ զկրթութիւն ՚ի բաց օդի :

Այլ որք ունին զյօդացաւութիւն, նուազութիւն և ակտ ակտնդանաց կամ յարգանդի, պարտին ՚ի բաց կալ յամենայն փրարար, մածուցական և դժուարամարս կերակրոց, նոյնպէս և յամենայն աղեալ և ֆիսեալ մտոց . և յայնց ամենից, որք են տախ, բարկ, կծու և թթու : Այլ այսոյխեաց կերակուր պարտ է լինիլ թեթեւ, դիւրամարս, չափաւոր, սառն, և բնութեամբ լուծողական :

Այլ որք նեղին յանմարտողութենէ կերակրոց և ՚ի պակասութենէ ակտրժակի, պարտին ըստ ամենայնի կեալ թեթեւ և դիւրամարս կերակրովք, և ՚ի բաց կալ ՚ի զօրաւոր ըմպելեաց : Կերակուր նոցա լիցի սակաւ հաց, կաթամբ եփեալ բրինձ, սագու, արարուտ և գալարիք : Այլ ըմպելիք նոցա իցէ հում կաթն կովու և ցուրտ ջուր, և պահեսցի միշտ կարգաւ լուզանայն յառաւօտու և կրթութի ՚ի բաց օդի :

Այլ միայն պարտ է կերակրոց լինիլ պատշաճ հասակի և կազմուածոյ մարդկանայ և ըստ հանգամանաց կեցութեան նոցա . քանզի նստողական և աւսումնասիրական անձինք պարտին կեալ կարի չափաւոր քան այնոքիկ որք աշխատին ՚ի ծանր գործս արտաքոյ տան : Այլ են կերակուրք ինչ, որք են յոյժ անդարար և դիւրամարս գիւղականաց, այլ դժուարամարս և փնասակար քաղաքացոց : Այլ լնդ ներհակն զոր ինչ կերակուր քաղաքացիք կարեն առնուլ, այնաւ գիւղացիք սովամահ զինին :

Չէ պարտ կերակրոց լինիլ միշտ միատեսակ, զի ՚ի կիր առնուլն մշտապէս զմիատեսակ կերակուր, կարէ պատճառել գգուանս, յարմէ յառաջ գայ կորուստ ակտրժակի և անմարտութիւն :

Բնութիւնն պատրաստեալ է վարն մեր զպէս պէս տեսակս կերակրոց, ընդ նմին և շնորհեալ է մեղ լստ տեսակաց կերակրոց և զուր ակտրժակս ՚ի վայելել զայնս . վասն որոց մի որ հաս

տատեսցէ զինքն 'ի մի տեսակ կերա-  
կուր միայն : Այլ միայն որք ախաա-  
ցեալ են ցաւօք , պարտին զգոյշ  
կեալ յայնց կերակրոց , որք ունիցին  
զզօրութիւն առաւելոյ զցաւն : Ար-  
պէս եթէ որ ըմբռնեալ իցէ 'ի յօգա-  
ցաւութիւն , չէ պարա յաճախել 'ի  
գինի , 'ի կարողարգանակ կամ 'ի հիւթ  
հանեալ յեփեալ մնոյ , 'ի միս կոլու .  
և ոչ 'ի կծու , 'ի թթու և 'ի բարկ հա-  
մեմունս :

Այսպէս և որք նեղին 'ի բարէ և 'ի  
խճէ , պարտին ամենայնիւ զգոյշ կալ  
կծուային , թթուային և այլ վնասա-  
կար կերակրոց յիշատակելոց 'ի վեր :  
Եւ նորա , որք սւնին բոր , բոս և բոր,  
պարտին միանգամայն 'ի բաց կալ յա-  
ղեալ և 'ի ծխեալ մտեղնաց : Այսպէս  
խմս և վասն ամենայնի :

Չիք այլ հաստատուն կարգ և կու-  
նոն քաջառողջ կեցութեան մարդկան  
քան կերակրոյ մեր լինիլ թեթեւ գիւ-  
րամարս , անդարար և չափաւոր : Օր  
վասն առողջութեան անձին ոչ միայն  
գիտել պարտ է՝ կերակրոյ լինիլ ան

վնասակար . այլ և հարկ է 'ի կիր առ-  
նուլ զայն կարգաւ և 'ի կանոնեալ ժա-  
մանակի , այսինքն՝ յաւուրն երկիցս  
կամ երկոցս , ոչ նախ քան զբաղցնուլն .  
և ոչ անգր քան զյաղենալն :

Ասալին յոյժ , որք կարծեն երկար  
պահեցողութեամբ առաւել առողջ  
կեալ . զի յորժամ ստամոքսն և փո-  
րոտիքն գաղարին 'ի տարածմանէ կե-  
րակրոյ , կորուսանեն զպատշաճ կար-  
ողութիւնն րնդարձակման արեան , որով  
նուազին և լցեալ հողմով կորուսա-  
նեն ինպառ զախորժակ իւրեանց վասն  
որոյ եթէ պահեցողք և եթէ շուայ-  
տողք կորուսանեն զկարողութիւն  
մարտողութեան , որոյ բազում են չար  
հետեւանք :

Ոմանք՝ որք կարի մոլեալ են ըզ-  
հետ թէյի կեղով միայն կոտոր մի հա-  
ցիւ , որք և 'ի բազում ժամս մնան  
սուանց ուտելոյ զայլ ինչ , անկասկած  
փութով կորուսանեն զախորժակ իւ-  
րեանց որով ապականին հիւթք մար-  
մնոյ , լսուն աղիքն հողմով . և հետե-  
ւին վնասակար հիւանդութիւնք :

Որ սուրբ է ընթրել 'ի տարածա  
 մու երեկոցեան, պարտ է լինիլ այնր  
 կարի թեթեւ և դիւրամարս, զի թե  
 թեւ և դիւրամարս ընթրիքն հան  
 գիտա քուն բերէ, և տայ փութով  
 յառնել 'ի քնոյ, և 'ի յառաւօտուն  
 սենիցի գտուր արորժակ 'ի նախաձա  
 շել և դիւրեաւ մարտել:

Բազում հիւանդութիւնք մանա  
 ւանդ սաստիկ ջերմն սրտաձառին 'ի  
 ներգործութենէ յորդ արեան հիւ  
 թոց կամ 'ի լիւթենէ անօթոց: Ս 'ի  
 կարող անձինք՝ որք են քաջաւորջ մար  
 մնով, առհասարակ սենին յոյժ առա  
 տութիւն արեան և այլ հիւթոց, և  
 յորժամ յանկարծ յաւելուն զայնս  
 խճողելով կամ ծանրաբեռնելով ա  
 ռատ և կարի սննդարար կերակրովք,  
 անօթք մարմնոցն կարի յոյժ տարա  
 ծեալ լինին, և սատի խանդարի կանո  
 նաւոր շրջանառութիւն արեան և յա  
 ռաջ գոյ բորբորումն, և յայսմանէ է,  
 զի բազումք ըմբռնին 'ի սաստիկ տագ  
 նապողական ջերմն, կամ 'ի կաթուած՝  
 զկնի խրախճանի կամ շուայտութեան:

Վժենայն առատ և յանկարծական  
 փոփոխութի կերակրոց են փտանդա  
 ւոր յոյժ, քանզի զորս երկար սուր  
 րութեամբ ստամոքսն բնաւորեալ է  
 'ի մարտել, ու կարէ տանիլ յանկարծ  
 փոփոխութեան անսուր կերակրոց,  
 բայց եթէ որ սախլիցի փոփոխել  
 զկերակուրն, պարտ է առնել զայն սա  
 ւիճանաւ, քանզի յանկարծ փոփոխու  
 թիւն աղքատիկ և սարզ կերակրոց,  
 առհարուստ՝ բաղմախորտիկ և 'ի կարող  
 կերակուր, և կամ ընդներհակն 'ի հա  
 ռուստ՝ բաղմախորտիկ և 'ի կարող կե  
 րակրոց առ աղքատիկ և 'ի սարզ կերա  
 կուր, հնար է կենտական գործադրու  
 թեան մարմնոց շրջիլ 'ի փտանդ 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 միաս, որպէս թէ ամենայն  
 փորրիկ փոփոխութիւն կերակրոց դա  
 տապարտելի է կամ խսկապէս յոյժ վը  
 տանդաւոր, քանզի անհնարին է ամե  
 նեցուն 'ի բոլոր կեանս 'ի բայ կալ 'ի



պատահական առաւելութենէ և կեալ յոյժ կանոնօք, կարծելով թէ՛ փոքրիկ խոտորումն ինչ է վտանգաւոր, վասն որոյ կարէ փոքր խոհեմութեամբ վարելով՝ առնուլ զկերակուր կամ բնպէրիս երբեմն փոքր և երբեմն շատ քան զսովորականն իւր, յամենայն ժամ միտ գնելով չափաւորութեանն :

ԳԼՈՒԽ Ե .

Օր :

ԼՆԱՌՈՂՁ օդն ոչ պակաս քան զայլ ամենայն պատճառսն յիշատակեալս ՚ի նախնիթաց գլուխսն՝ ամէ ՚ի մեզ ըզպէսպէս հիւանդութիւնս : Սարգիկ առաւել մտադիր լինին վնասակար ուտելեաց և բնպէրեաց քան անառողջ օդոյ, որ ներշնչի ՚ի թոքն, և որ գրեթէ բազում անգամ քաց ՚ի վնասելոյ առողջութեան՝ պատճառէ եւս զյանկարծական մահ :

Օդն նման լոյ ունի զմեծ մասն

մարմնոյ, յոր գայ ՚ի միութիւն. և բազում անգամ ընու դայն վնասակար որակութեամբ, որով պատճառի յանկարծակի շնչարգել կամ սպառումն շնչոյ : Իայց բազումք բնաւ ոչ զգուշանան յայսպիսի բռնն ներգործութենէ օդոյ : Փոքր վնասակար ներգործութիւն վատ օդոյ մեծ վնաս պատճառէ առողջութեան մարդոյ . վասն որոյ ջանասցուք առ ՚ի զգուշութիւն խօսիլ աստ սակաւութ, և ցուցանել զվտանգան, որք յառաջ գան անտի :

Նարէ օդոյ լինիլ վնասակար բազում եղանակաւ, զի որ ինչ փոխէ աստիճան օդոյ առ ջերմ, առ ցուրտ առ խոնաւ, և այլն, առնէ դայն անառողջ : Օր օրինակ՝ յորժամ օդն է կարի ջերմ, ճապաղէ զջրային մասն արեամբ զօրացուցանէ զմաղձն, և զհիւթսն առնէ հրատապ և թանձր, ուստի յառաջ գայ մաղձային տասնորդական ջերմին և Քոլէրայ-Սորբուս :

Իսկ յորժամ օդն է կարի ցուրտ, արգելու զթորումն քրտանց, պնդէ զթանձրագոյն մասն մարմնոյ, և խըս

տացուցանէ զհեղուկս , ուստի յառաջ գայ հարբուղիս , հաղ և այլ վնասակար ցաւ ՚ի բանջս և ՚ի կոկորգս :

Եւ յորժամ օգն է կարի խանաւուտ , ապականէ զառածգական թանձրագոյն մասն մարմնոյ , յորմէ յառաջ գայ մտղասոյին և լոյծ խառնըւածու թիւն մարմնոյ , և պատճառէ տենդ , ներքին ջերմ և ջրգողութիւն : Ուր խմբեալ են բազմութիւն մարդկանց ՚ի միում սեղանջ , եթէ պարսառութիւն օդոյ չէ անդ ազատ , փութով փոխի այն յանառաջ դրութիւն : Եւ յայսմանէ է , զի փափկասուն կամ տկարամարմին անձինք դիւրեաւ ըմբռնին ՚ի հիւանդութիւն , կամ ՚ի նըւազումն ՚ի մէջ բազմախուռն եկեղեցւոյ կամ ՚ի բազմաժողով սեղանջ և կամ ուր օգն փնասի շնչամբ յօգնախտմբ մարդկան հրով , ճրագով , ծըխով , և այլ վնասակար հատով :

Ի մեծամեծ քաղաքսն բազում ինչ ապականէ զօգն , և պատճառէ մահաբեր հիւանդութիւն բնակչացն :

Նախ ՚ի ներշնչելն կրկնակի օդոյ .

երկրորդ՝ բեռնաւորին այնք ծծմբով , ծխով և այլ վնասակար հիւթովք , և երրորդ՝ շարունակ գոլորչեօք անթիւ ապականեալ իրաց , այսինքն՝ աղբանուցայ , սպանդանոցայ և այլ աղտոյղ տեղեաց :

Վննայն կարեւորագոյն դգուշութիւն հարկ է առնել վասն փողոցաց քաղաքի , զի իցեն այնք բաց , լայն և ընդարձակ , յորս կարիցէ խաղաղ ազատ օդ , զօրս և պահել պարտ է միշտ մարտք . քանզի սղինչ այնպէս ապականէ զօդ քաղաքի , որպէս աղտոյղ փողոցք , յորոց և պատճառին պէսպէս հիւանդութիւնք և մահատարութիւն : Յայտչափ դարս և ՚ի ժամանակս ոչ երբէք փոյթ կալան արգելուլ ըւկարի վնասակար սոփորութիւնն տարածեալ յամենայն ուրեք , այսինքն թաղելն զմեռեալս ՚ի մէջ բազմաբնակ քաղաքի և եկեղեցեաց . քանզի բիւրաւոր նեխեալ գիրք գոյով ամփոփեալ ՚ի հող մերձ յերեստ երկրի , և օդոյ ունեւով ընդ այն յարակցութի , անհնար է եթէ ոչ արտատեսյի , և այս

պիսի աղտեղեալ օգ յորժամ ներշնչ  
չեսցի 'ի թոք կենդանեաց, անկասկած  
պատճառեացէ զպէտղէս վտանգաւոր  
հիւանդութիւնս :

Աւր օգն անշարժ է , անդ և ան  
բարեխառն . ուստի ամենայն արդեւ  
լանք կամ բանտք, որք փակեալ են յա  
մենայն կողմանց , ոչ միայն բանտար  
կեալքն ըմբռնին 'ի մահաբեր ջերմն .  
այլ և տարածի ակտ նոցա 'ի բազումս  
արտաքոյ բանտին որք շուրջ ղնովաւ  
բնակին : Յայսպիսի դուռթեան են  
և խղճահանք 'ի յաղքատիկ բնակա  
րանս , որոց դուրով բնակեալ յաղտեղի  
տեղւոջ 'ի մէջ ցած և անձուկ խըր  
ճթի ըմբռնին 'ի պէտղէս վնասակար  
հիւանդութիս , պատճառեալս 'ի թու  
նաւոր օգոյ , յորս գրեթէ չիք որ , որ  
փայելէ զառողջ կեանս , և մանկունք  
նոցա հասարակապէս մեռանին 'ի մա  
տաղ հասակի : Ամենայն զգուշաւոր  
մտադրութիւն հարկաւոր է ամենեւ  
ցուն վասն բնակարանի , զի իցէ այն  
ընդարձակ և օգամուտ . բանդի անհնար  
է . տան միոյ լինիլ առողջարար , եթէ

ոչ խաղայ 'ի նա օգ աղատ . վասն որոյ  
պարտ է փոյթ տանիլ յամենայն ա  
ւուր խաղացուցանել 'ի տունն եւ  
յամենայն սենեակս զօգ , բանալով  
զգրունս և զհանդիպակաց պատու  
հանսն :

Չէ պարտ կանուխ յարդարել զան  
կողինս . այլ յորժամ յառնէ որ 'ի բը  
նոյ , պարտ է առժամայն 'ի վայր շըր  
ջելով զայն դնել յանդիման զովարար  
օգոյ բացեալ պատուհանի զօրն ողջայն,  
որով 'ի բաց վարեցի վնասակար գո  
լարչի փակեալ օգոյ յեցեալ յանկողին  
պն , յորմէ և ազատ մնացէ 'ի վնասուց  
առողջութե բնակչացն : Օգն որ դաւ  
դարեալ է 'ի հանգստարանս , 'ի գուբս ,  
'ի ստորերկրեայ շտեմարանս և յայլ  
այսպիսիս , վնասակարէ յոյժ : Ո՞ր զայս  
տեսակ օգ պարտ է համարել իբրեւ  
զմահացուցիչ թոյն , որ բազում ան  
գամ սպանսնէ զմարդ գրեթէ իբրեւ  
զկայծակն : Այսն որոյ հարկ է ըստ  
ամենայնի և յամենայն ժամ կարի բզ  
գոյշ կալ 'ի բանալն զստորերկրեայ  
շտեմարան ինչ և ընդ երկար փակեալ

զբուբ, դատեն, զանեակ, զամբարանոց  
 և զայլ խոնաւուտ տեղիս, յորս ՚ի  
 մտանեքն սրարտ է նախ տեղի տալ խաւ  
 զաղց օգոյ ՚ի նոսա առ վայրկեան ինչ:

Նշարան մեր սրարտ է լինիլ բնդար-  
 ձակ, օգամուտ և ազատ յամենայն աղ-  
 տեղի իրաց և ՚ի վնասակար հոսոյ. քան-  
 զի ՚ի կիր առնու զայն միայն ՚ի գիշերի,  
 յորժամ վրակեալ են ամենայն դրուեք  
 և պատու հանք նորա, զի եթէ իցէ այն  
 անձուկ, ուր և վառի ճրագ, և եր-  
 բեմն պահի ամխահուր, պատճառես-  
 ցէ մեծ վնաս առողջութեան, նա և  
 երբեմն նուազումն կամ մահ:

Արք պարտաւորին վասն դործոց  
 ծախել զոր իւրեանց ՚ի բազմախումբ  
 քաղաքի, բարւոք լիցի վասն նոցա, ե-  
 թէ կարիցեն ննջել ՚ի գիշերի արտա-  
 քոյ քաղաքին, ուր շնչեալ ազատ և  
 բարեխառն օդ ցերեկեան օգնէ ան-  
 բարեխառն օդոյն, զոր նորա շնչեն  
 և եթէ անընդհատ պահեսցի զայս  
 օգտաւէտ սովորութիւն, երբեք ոչ  
 վնասեսցի առողջութիւն նոցա:

Տունք շրջապատեալ բարձր որմովք

չեն առողջարար. զի արգելեալ ազատ  
 շնչումն օդոյ, առնէ զայն խոնաւուտ,  
 և ամենայն խոնաւուտ տուն կամ սե-  
 նեակ վնասակար է առողջութեան, զի  
 պատճառէ հարբուղիս, ջերմն, յօդա-  
 ցաւութիւն, և այլն: Այնպէս և վը-  
 նասակար է, եթէ շուրջ կամ մերձ  
 տան կայցեն տունիք ծառոց, զի ծառք  
 խափանեալ ազատ շնչումն օդոյ, խո-  
 նաւուտ առնեն դոռնն:

Հաճելի են յոյժ աչաց ամենեցուն  
 դեղեցիկ կանաչագետղ ծառք, և ամե-  
 նայն որ յօժարի ունիլ ՚ի տան իւրում  
 դոռնկս ծաղկանց և սրողոց. բայց  
 և պարտ է միշտ պատշաճ տարակա-  
 ցութեամբ հեռի լինիլ ՚ի բնակարա-  
 նէ, զի մի խափանեսցեն զարեւ և զօդ:

Տունք՝ որ կառուցեալ են ՚ի վե-  
 րայ ցած և ճախնային գետնոյ, կամ  
 մերձ լճոյ, որոյ ջուր մնայ միշտ ան-  
 շարժ. կարի անառողք են: Օ ՚ի ցած  
 և ճախնային գետինք և դադարեալ  
 ջուրք ոչ միայն խոնաւուտ առնեն  
 զօդ, այլ և ծանրացուցանեն զայն ա-  
 պականեալ դորսըօք, յորոց պատճա-

ուին վատթարագոյն և մահաբեր հիւ  
 ւանդութիւնք : Բայց որք պարտաւ  
 ւորեալ են այսպիսի տեղւոջ բնակիչ  
 ընտրեացեն զչոր և բարձր տեղիս և  
 պահեսցեն զայն միշտ մաքուր յամե  
 նայն աղտեղի իրաց :

Եթէ զովարար օգ հարկաւոր է  
 վասն առողջ անձանց, որչափ եւս հիւ  
 ւանդաց, որք բազում անգամ կորու  
 սանեն զկեանս 'ի պակասութենէ շքե  
 չառութեան ազատ օրոյ :

Վնասակար կարծիք՝ որով բազումք  
 բարի համարին պահել զհիւանդն 'ի  
 ջերմ և 'ի փակեալ սենեկի, յոմանս  
 այնչափ սաստիկ է, որչափ դժուարաւ  
 կարէ որ մտանել 'ի սենեակ հիւան  
 դին առանց մերձ գոլոյ 'ի նուաղիլ  
 'ի կարի ջերմութենէ և 'ի հեղձու  
 ցիչ հոտոյ աղտեղութե հիւանդին .  
 և թէ այսպիսի դրութիւն որչափ վը  
 նասակար է հիւանդին, կարէ որ դիւ  
 րաւ դատել :

Չիք այնչափ օգտակար հիւանդին  
 դեղ բժշկաց, որչափ իննամ զովարար  
 օրոյ . և քան զամենայն դեղ առաւել

կաղդուրիչ խոհեմ և սլատշած հոգա  
 տարութիւն ամենայն որպիսութեան  
 նորա :

Չէ հարկ և բանալ զգրունս և բզ  
 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 սրկելով  
 անդ 'ի գետնի շուրջ զանկողնով ստէպ  
 զքացախ կամ զհիւթ լիմոնի : Նաւ  
 երբեմն փոխել զսենեակ և զանկողին  
 և ազատ պահել զհիւանդն յաղտեղի  
 հանդերձից և 'ի գարշ հոտոյ :

ԳԼՈՒԽ Զ.

Կրկուսիւն :

Թէեւ մասնաւորապէս ծանուցաւ  
 ուրեք ուրեք 'ի նախընթաց գլուխսն

ղկարի պիտանութենէ կրթութեան  
ընդդէմ զանազան հիւանդութեանց  
և վտանգաւոր ախտից, սակայն հար-  
կաւոր համարիմ իստիլ աստ զայնմա-  
նէ ընդարձակագոյնս, և ցուցանել իսկ  
գարժանաւորութիւն այն :

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

Այնորիկորք ՚ի կարօտութենէ աս-  
րուտոյ կենաց աշխատին վասն օրա-  
կան հացի, ոչ միայն են քաջառողջքն  
՚ի մարդկանէ, այլ և երջանկագոյնքն  
քան զամենայն մարդիկ : Աւ զայս բա-  
րեբաղդութիւն միայն վայելն այնու-  
քիկ, որք կեան մշակութեամբ երկրի  
և ծանր վաստակօք :

Յոյժ բազմանայն նորատի գաղ-  
թական ժողովրդոց և երկարակեցու-  
թեան մշակաց յամենայն տեղիս յայտ-  
նի փորձ է մեզ, թէ կրթութիւնն է  
յոյժ առողջարար և կարի պիտանի  
գործաւնութի ՚ի պէտս կենաց մերոց :

Յօժարութիւն կրթութեան ին-  
քնին ցուցանի ՚ի մեզ գոյ յոյժ նախ-  
նական, և այնպէս սաստիկ է այս ըւ-  
կզննական ուսանելիք մարդոց, որպէս  
զն առողջ մանկան միայ՝ եթէ և զնիցի  
պատիժ առաջի, անհնար է արդելուլ  
՚ի կրթութենէ :

Այր շարժողութեան մերոց է յայտ-  
նագոյն մեծ փորձ վասն օգտի առող-  
ջութեան անձին առ որ ամենայն որ  
հակամիտեալ է :

Ինութիւնն չէ ՚ի զուր տգաւո-  
րեալ ՚ի մեզ զայս յօժարութիւն, ո-  
րոց երեւի լինիլ ընդհանուր օրէնք  
տարածեալ յամենայն տեղիս ՚ի վերաց  
բովանդակ կենսական արարածոց,  
քանզի ոչ որ ՚ի կենդանեաց կարէ վա-  
յելել զառողջութիւն կամ գտանել  
զգարման կենաց առանց կրթութե :

Իստարկութիւնն կամ պարսպոր-  
գութիւնն ոչ երբէք սխալն ՚ի պատ-  
ճառել զհանրական թուլութի թան-  
ձրագոյն մասին մարմնոց, յորմէ տրա-  
մադրի մարմնն առ անթիւ հիւան-  
դութի, յախտ և ՚ի ցաւ : Օ ՚ի յորժամ

Թանձրագոյն մասն մարմնոյ նուազի , ոչ մարտողու թիւն , ոչ կղկղանք կամ անջատու մն հիւ թոց մարմնոյ և ոչ աւերուած կարեն պատշաճապէս կատարել զիւրեանց կանոնաւոր ընթացքս . վասն որոյ անշուշտ տեղի տան վատթարագոյն հիւանդութեանց և պէսպէս անբուժելի ակտից :

Օ խորդ կարէ որ վայելել զառողջ կեանս , կամ կեալ առանց իրիք պա կասութեան ցաւոց , որ զօրն ողջոյն մնայ դատարկ յեցեալ 'ի հանգուցիչ ակթու և 'ի գիշերի 'ի յանկողնոջ : Այս և այս փնասակար սովորութիւն գրեթէ հասարակ է 'ի մէջ բնակչացն երեւելի քաղաքաց , յորոց ոմանք ըմբռնին յանդամարլւծութիւն և 'ի պէսպէս տենդս :

Պարտ է առնուլ զկրթութիւն 'ի բաց օդի յամենայն առաւօտու , և որ չկարէ առնել զայս յիրիք պատճառէ , արացէ զայն 'ի տան պէսպէս շարժու զութեամբ անձին , ձեռաց և ստից . չէ հարկ ումէք հաստատել զինքն յոր և իցէ յատկացեալ տեսակ կրթութե

Լյլ բարեգոյն եղանակն է առնուլ զայնս փոփոխակի , կամ 'ի կիր առնուլ զայն ընդ երկար , որ առաւել պատշաճ իցէ կարողութե և կազմուածոյ իւրոց :

Տեսակք կրթութեանց՝ որք առաւել առողջարար ներգործութի տան գործարանաց մարմնոյ՝ են ձեմնն , հեծաննն 'ի ձի , բրել , փորել , անկել , շփել կամ մարբել զկահ և զկարասիս տան : Արի ցաւալի է , զի գործունեաց և այրական զուարճալի զբօսանք այժմ սակաւք 'ի կիր առնուն : Օ ի զուարճալի զբօսանքն առաւել կրթել տան մարդոց քան զայլ ամենայն կրթութիս , և այս մեծապէս նպաստէ առողջութեան այնոցիկ , որք չեն 'ի ներքոյ պարտաւորութեան 'ի ձեռն աշխատասիրութե գտանել զհաց իւրեանց , որպիսի են մեծատունք եւ կարող անձինք , և այս զուարճալի զբօսանք կայանան 'ի յորտորութիւնս , 'ի գընդախաղութիւնս , 'ի ամբախաղութիս , 'ի պար , 'ի լուղ , 'ի խաղ , և յայլ այսպիսիս : Օ ի այս կրթութիւն անգամոց արձակէ զբրտունս և զայլ

կղերանս մարմնաց կարողացուցանէ ըզ-  
թորն , տայ զպնդութիւնն և դիւրա-  
շարժութի բովանդակ մարմնոյն , սրէ  
զախորժակն և օգնէ մարտղութեանն :

Չէ պարտ անդր քան զչափ կարող  
զութեան մարմնոյ 'ի կիր առնուլ զ'ի  
վեր յիշատակեալ կրթութիւննն , որ  
պիտի եղանակաւ և իցէ , քանզի կարի  
վատակիրն բառնայ զօգուտ կրթու-  
թեան :

Հեղդութիւնն ոչ միայն պատճա-  
ռէ զպէսպէս հիւանդութիւնս , այլ և  
առնէ զմարդ անպիտան ընկերութե .  
քանզի միտք մարդոյ գորով ոչ հաս-  
տատեալ առ պիտանի ինդիր ինչմիշտ  
մեղրի զհետ անբանութեան , յորմէ  
բղիւին ամենայն չարիք և թշուառու-  
թիւնք :

Ինչնար է ումեր վայելել զառող-  
ջութիւն , որոյ քրտունքն ոչ արտա-  
թորի միշտ , և այս ոչ իւրք արգելեալ  
լինի , եթէ ոչ 'ի զանցանութեան կրթ-  
ութեանց : Քանզի թարախք մար-  
մնոյ , որք պարտին քրտամբք վարիլ  
յարտաքս , յորժամ արգելեալ լինին 'ի

մարմնի , ապականին հիւթք մարմնոյ .  
յորմէ պատճառի յօդացառութիւն ,  
ջերմն , հարբուղն և այլ պէսպէս  
ախտք . զոր միայն կրթութեամբ հը-  
նար է փարատել :

Հեղինակ մի 'ի գեղեցիկ բանախօ-  
սութեան իւրում 'ի վերայ առողջուէ ,  
ասէ , ամենայն վտիտք , վատառողջք  
և պէսպէս ցաւագարք առ 'ի բժշկիլ ,  
պարտին զմասն ժամանակի իւրեանց  
'ի կիր առնուլ կրթութեամբ : Բայց  
ես ոչ միայն ցվտիտս , ցվատառողջս  
և ցցաւագարս , այլ և առհասարակ  
ամենեցուն ասեմ , որք ոչ ունին բը-  
նական զկրթութիւն , այսինքն՝ ու-  
սումնական անծինք , նատողական ար-  
ուեստաւորք , կրպակաւորք , և այլն .  
պարտին կարգաւ և առանց զանցա-  
ռութեան առնուլ զկրթութիւնն որ  
պէս զկերակուր 'ի սնունդ կենաց իւ-  
րեանց , և զայս հնար է ամենայն ու-  
մեր կատարել առանց խախտելոյ ըզ-  
գործ կամ զժամանակ իւրեանց : Աչ-  
կնչ այնչափ առաւել զինաս է առող-  
ջութեան , որչափ դարչ 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 զըւթն 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: Այն զի առաւօտեան օդն անդէ և կարողացուցանէ զջիղսն: Առ այս օդնէ առաւօտեան լուղանալն ցուրտ ջրով կամ հեղձով զայն ՚ի վերայ գլխոյ:

Այսմ փաստակար սովորութեան մնալոյ յանկողնի ընդերկար, հնարէ փոխիլ ՚ի կարգաւոր ժամս, յորժամ յառնիցէ որ ՚ի քնոյ ՚ի վեց կամ յեօթն ժամու առաւօտուն, և ծախեսցէ զմի կամ զերկու ժամս հեծանելով ՚ի ձի, ճեմելով կամ պարապելով յայլ գործունեայ զբօսանս կամ ՚ի զբազմունս արտաքոյ տանուր գտցէ զինքն աւտղուրախ և զուարթ ՚ի բոլոր օրն, ըստասցի և ախորժակ ուտելոյ և պրն.

զեսցի կազմութիւն մարմնոյն, ապա այս հաճելի դբութիւն փութով եղեցի նմա մչտական սովորութիւն. և չիք ինչ որ կարէ պահպանել զառողջութիւն մարդոյ, քան զայս սովորութիւն փութով յառնելոյ ՚ի քնոյ և շարունակ կրթութեան:

Պարասպորդք ունին միշտ զգանգատ ստամոքսի, փքայաւութեան, անմարսութեան, պակասութեան ախորժակի, և այլն, որք ոչ այլով իւրք բժշչելին, եթէ ոչ կրթութեամբ:

ԳԼՈՒԽ Է.

Նշոմն:

Նշոմնս պարտ է լինիլ այնպէս կանոնաւոր, որպէս կերակուր ՚ի օր նունդ կենաց և կրթութեան ՚ի պահպանել զառողջութիւնն: Կարի փոքր ննջելն ահարացուցանէ զջիղս, սպառէ զզօրութի մարմնոյ և պատճառէ հիււանդութիւն: Իսկ կարի շատ ննջելն

Թուլութեանն զմիտս, ստուարացու-  
ցանն զմարմինն, պատճառէ զկաթ-  
ուած, զթմբբացուած թիւն կամ զսպ-  
շութիւն, և զայլ սոյնպիսի տկարու-  
թիւնս. վասն որոյ հարկաւոր է յոյժ  
նշանակել ատո զօգտաւէտ միջոցն,  
որով հնար է խտրանել զայսոսիկ ախտ-  
արն. բայց և չէ դիւրին հաստատելոցն  
ի սովորութիւն ինչ շրջել առ այլ:

Սանկունք պահանջեն առաւել  
ննջել քան զչտիահասուն, և աշխատա-  
ւերք՝ քան զծոյլս և զդատարկակեացս:  
Բայց ճիշտ որքանութիւն քնոյ ոչ է  
հնար ումեք չափել ժամանակաւ. զի  
ոմն առաւել զուարթանայ ննջելով ՚ի  
հինգ կամ ՚ի վեց ժամս, քան զայլ ոմն  
յութ կամ ՚ի տասն ժամս:

Սանկանց պարտ է թոյլ տալ ՚ի ննջել  
որչափ և կամիցին. բայց չտիահաս-  
անձանց ՚ի վեց կամ ՚ի յեւթմն ժամս  
ննջին լիտպէս բաւական է: Այլ մի որ  
ննջեսցէ առաւել քան զութ ժամս:  
Օ ՚ի նորա՝ որք մնան առաւել քան  
զութ ժամս յանկողնի՝ հնար է նու-  
ցա ՚ի նիրհել, բայց ոչ իսկապէս ՚ի

ննջել. զի այսպիսեաց քուն հասարա-  
կապէս բառնի յառաջին մասին գի-  
շերոյ տատանմամբ և պէտպէս երա-  
զօք, և անկանին ՚ի ննջ ընդ առա-  
ւօտն և մնան յանկողնի մինչեւ ցը-  
կէս օր:

Բարեգոյն եղանակ ունելոյ զա-  
ռողջ և զուարթարար քունն է յառ-  
նել ՚ի քնոյ յառաւօտու նախ քան ՚ի  
ծագել արեգական. զի սովորութիւն  
մնարոյ յանկողնի մինչ ցիմն կամ ցը-  
տասն ժամս, թուլացուցանէ զթանձ-  
րագոյն մասն մարմնոյ և նուազէ ըզ-  
կազմուածն:

Ի նութիւնն հաստատեալ է զգի-  
շերն պատշաճ եղանակ ննջելոյ վասն  
դիւրութեան և հանգստեան անձին.  
բայց ոչինչ այնչափ առաւել աւերէ  
զկազմուած մարդոյ, որչափ արթուն  
մնալն ՚ի գիշերի. և ցաւալի է յոյժ,  
զի այս վնասակար կիրառութիւն գը-  
րեթէ ընալ է հասարակաց սովորու-  
թիւն, որք զգիշերն ցերեկ առնեն,  
և զցերեկն՝ գիշեր:

Թէ որպէս կարօտութիւն հանգըս-

տանալոյ 'ի պատեհ ժամու թարշամէ  
զզուարթ և զպայծառ դէմն և աւե-  
րէ զգեղեցիկ կազմուածս , կարէ որ  
յայտնապէս նշմարել զայս 'ի նոսա ,  
որք փոխանակեն զգիշերն 'ի տիւ . և  
այս վնասակար սովորութիւն հասա-  
րակ է այնոցիկ որք զբաղեալ են 'ի  
մարմնաւոր բազմանս :

Առ 'ի վայելել զկազուրիչ և հան-  
գիստ քուն՝ հարկ է հետեւել յե-  
տագայ կարգադրութեանս . նախ՝  
առնուլ զբաւական կրթութիւն 'ի  
բայ օղի : Արկորդ՝ 'ի բայ կալ յըմ-  
պելոյ զթէյգլիսահուէ և զայլ գորաւոր  
ըմպելիս 'ի ժամ երեկոյեան : Արրորդ՝  
'ի յընթրիս առնուլ յոյժ սակաւ և  
թեթեւամարս կերակուրս , և զայն  
նախ քան զերեկոյանալն : Ալ չորրորդ՝  
'ի յընկողմանիլն սրահել զմիտս խաղաղ  
առանց տանջելոյ զայն պէսպէս սը-  
նոտի անցեալ և ապագայ անողջամիտ  
տատամուլութեամբ :

Կարի առաւել կրթութիւնն ար-  
գելու զնինջ ընդ երեկս , և սակաւն  
ոչ բերէ զհանգիստ նինջ : Հաղիւ

երբէք լսի 'ի գործունեայ աշխատա-  
սիրաց արտնջել զանքնու թենէ կամ  
զանհանգստութենէ գիշերոյ : Այս  
տրտունջ լսի միշտ յայնցանէ , որք ննջեն  
'ի փափկափետուր յանկողինս և զօրն  
ողջոյն մնան 'ի վերայ հանգստարար ա-  
թուոյ , չտանելով երբէք փոյթ մար-  
մնակրթութեան :

Անծագոյն մասն բերկրալի վայել-  
չութեան կենաց մերոյ կայանայ 'ի  
հանգստութեան գիշերոյ և 'ի կրթու-  
թեան , 'ի շարժման և 'ի գործունեայ  
զբաղմունս աւուրն . բայց որք զանց  
առնեն զվերջնովքն , չկարեն բնաւ  
վայելել զառաջինն :

Աշխատասէրք միայն զչան զճշմա-  
րիտ ճաշակ վայելչութեան պարզ և  
անխառն կերակրոյ , և առողջ և հան-  
գիստ քնոյ . բայց հարց այնոցիկ , որք  
միշտ գտանին 'ի բազմախորախկ սե-  
ղանս և ննջեն 'ի փափուկ յանկողինս՝  
մնալով առանց իրիք կրթութեան .  
անկասկած լուիցես զարտունջ անհան-  
գիստ քնոյ , գլխացաւութեան , ան-  
մարտութեան , թուլութեան մարմնոյ ,

և նուազութեան անդամոց, և այլն :

Որպէս քանիցս ասացաւ զթեթեւ ընթրեաց, որ բերէ զառողջ քուն, այլ որք անցանեն քան զչափն, չկարեն բնաւ հանգիստ ննջել. զի յորժամ մտանեն ՚ի քուն, լի և բեռնաւորեալ գորով ստամոքսացն, անդադար նեղին զարհուրելի երազօք և պէսպէս երեւուլթիւ, որով և հատանի քունն : Այսին որոյ հարկ է առնուլ միշտ զթեթեւ և զխրամարս կերակուր ՚ի յընթրիս, և յամել մինչեւ ցմարսումն, ապա երթալ յանկողին, ուր անկասկած վայելեսցէ զհանգիստ քուն, և յարուցեալ ՚ի քնոյ՝ գտցէ նորոգեալ զզօրութիւն անձին, և անցուսցէ զոր իւր ուրախ և զուարթ :

Ոչինչ այնպէս խափանէ զնինջ մեր, որպէս անձկութիւն սրտի և տարտա մութիւն մտաց. քանզի յորժամ անանդորր է միտքն, անհնար է վայելել զառողջ և զհանգիստ քուն :

Այս գերազոյն պարզ և բարեբաստութեանն՝ քունն, զոր Նախատեսչութիւնն շնորհեալ է մարդոյ ՚ի նո

րոգութիւն լքեալ զօրութեան մարմնոյ, և ՚ի հանգիստ մտաց ՚ի պէսպէս հողոց, և ՚ի միջոյ գիւրեղոյ զազէստ թշուառութեանց, անկասկած երջանկութիւն իմն է զոր մարդս վայելէ. վասն որոյ հարկ է ամենեցուն գուն գործել որչափ և հնար է՝ մտանել յանկողին խաղաղ և անգորր մտօք, որով և կարիցէ վայելել զայս բարեբաստութիւն :

Որպէս առաջին մասն աւուր յոյժ պատշաճ և բարեգոյն ժամանակն է գործելոյ կամ առնելոյ ինչ առաւել գիւրութեամբ, այսպէս և քուն առաջին մասին գիշերոյ է յոյժ կաղգուրիչ և նորոգող զօրութեան մարմնոյ, և որ ՚ի մանկութենէ հաստատի ՚ի սոյն սովորութիւն, վայելեսցէ միշտ զառողջ կեանս :

Եւ որ փութով երթայ յանկողին, փութով եւս յարիցէ ՚ի քնոյ, և անշուշտ վայելեսցէ զովարար օդ առաւօտեան, զորոյ օգուան արդէն գլբեալ եմք :

Փութով յառնելն ՚ի քնոյ՝ է յայտ

նի նշանակ փութով երթալոյ յանկուղին և ՚ի հանգիստ ննջելոյ . և որ ունի զայս սովորութիւն , ցուցանի գոլ պարկեշտ , բարեկարգ և կանոնաւոր կեցող . ընդ նմին և ազատ ՚ի բազմապիսի անմտութեանց աւերիչ առողջութեան և բարոյական կենաց . քանզի որք սովորեալ են կանուխ երթալ յանկուղին , ՚ի հարկէ հազիւ երբեք խառնին ընդ ընկերացն Վագոսի կամ դեղերին յայլ ինչ յանպատշաճ խաղս , ՚ի զբօսանս և ՚ի չարաչար մարմնական հեշտութիւնս : Ալ այսպիսիք միայն ծանիցեն զարժանաւորութիւն բարեխառնութեան և չափաւոր կեցութեան : Ալ այսպիսիք միայն գիտեն , զի անգորրութիւն և խաղաղութիւն կենաց՝ են առողջ քնաբերք , և առողջքունն է կազդուրիչ և նորոգիչ ՚ի ծանր վաստակոյ նախնիցաց աւուր լքեալ զօրութեան մարմնոյ , կարողացուցիչ մկանանց և ջղացն և զուարթացուցիչ վհատեալ մտայն , և գիտեն եւս , զի յորժամ յարիցեն ՚ի քնոյ , վայելել ունիցին զըրկարար օգ առաօտեան , և

ուրախ սրտիւ և անձանձիր հոգւով մատչեցին ՚ի գործ և ՚ի պաշտօն աւուրն : Այս է իսկ սակեղէն կանոն ժառանգելոյ զառողջութիւն և զերկար կեանս .

ԳԼՈՒԽ Ը .

Օգիտման :

Պարս է զգեստուց լինիլ յարմար կլիմային . բայց սովորութիւնն ունի մեծ ներգործութիւն ՚ի վերայ սոյն ինդրոյ :

Անհնար է դիտել զձիշտ յարմարութիւն զգեստուց՝ զորս մէք զգենումք , և զտեղւոյն՝ յորս մէք բնակիմք . բայց ՚ի նմին ժամանակի հարկ է մեզ տալ զպատշաճ դիտողութիւն ազատութեան աշխարհի , բազմութեան ժողովրդոց և կարօտութեան անկարող վիճակի , և զհետ երթալ յարմորութեան : Ի հասակի պատահեկութեան , յորում ջերմ է արիւնն և ազատ քրտունքն , չէ պարտ ծած

կել զմարմինն բաղմու թեամբ զգեստուց. բայց 'ի հասակի ճերու թեան 'ի նուազիլ մարմնոյն, 'ի կարծրանալ մոր թոյն և 'ի սառիլ արեան և հիւթոց՝ պարտ է առաւելուլ զզգեստան. քանզի բազում հիւանդու թիւնք յառաջ քան 'ի պահասութենէ քրտանց և հարկ է արգելուլ զայս մնաս պատշաճապէս յաւելով զզգեստան :

Նոյնպէս և հարկ է զգեստուց լինիլ յարմար եղանակի տարուոյ. քանզի հնար է զգեստու իմիք լինիլ ըստ բաւականին ջերմ վասն ամարան, այլ անբաւական վասն ձմեռան, որով և մեծ զգուշութիւն պիտի 'ի փոխել զգեստս իւրաքանչիւր եղանակի :

Չէ պարտ մեղ կարի փութով 'ի բաց դնել զզգեստ ձմերան, և ոչ ընդ երկար մնալ 'ի զգեստս ամարան. քանզի են տեղիք, յորս ձմեռն հասանէ կարի փութով և յոյժ սաստիկ, առ որ պարտ է զգուշանալ զչփոխել զգեստս որն միանգամայն՝ այլ ատօժանաւ, և այս յաւէտ պատշաճի ճերոց և նըւազ անձանց :

Պարտ է զգուշանալ և գիշերային զգեստուց, զի իցէ այն համեմատ ցերեկեան զգեստուց. քանզի որք սովոր են զգեստուլ զասուխ 'ի ցերեկի, չէ պարտ 'ի գիշերի փոխել զայն 'ի կտաւեղէն, եթէ ոչ ունիցի զգեցեալ կից ընդ մորթոյն զփլանել կամ զփորակասքանս արարեալ 'ի փլանելայ :

Նսեւ պարտ է զգուշանալ 'ի փութիմանէ եղանակի աւուրց, որք երբեմն յառաւօտու և յերեկոյն սառն են և 'ի ցերեկի կարի ջերմ և սաստիկ հողմայոյ. ուր յառաւօտ և յերեկոյ ունիլ պարտ է զփորք ինչ ջերմարար հանդերձս և 'ի ցերեկի նուրբ և օգտմուտ, և պատրաստ կալ միշտ ընդդէմ հողմոյն. զի այսպիսի եղանակ կարէ պատճառել յանպատրաստից զհարբուղիս, զհազ, զկոկորդացաւ և երբեմն եւս զչոլերայ :

Բազում անգամ զգեստք իսկ պատճառեն զմեծ մնաս չգիտողաց, արարեալ զայն յաւէտ 'ի պարծանս և 'ի անախաութիւն. և գրեթէ իւրաքանչիւր որ չէ աղատ յայց մնատակար

ախտից , ունեցով զսաստիկ հակամի-  
տու մն ծիսի , նորաձեւութեան և այ-  
լակերպութեան տարազու , որ օր քան  
զօր զտեղի առնու յազգս և յաղինս .  
բնաւ անփոյթ գորով առողջութեան ,  
կլինայի , և յարմարութեան կազմուեա-  
ծոյ , հասակի և վիճակի :

Բազումք գրեթէ զբոլանդակ ժա-  
մանակ իւրեանց ծախրեն հանդէպ հա-  
յելոջ ջանալով գեղեցիկս յօրինել  
գիերպարան իւրեանց նախատելի պրչ-  
րանօք , որք յաչս պարկեշտից ճիւղադք  
և եթ երեւին :

Աներկբայ ամենայն այսպիսի ձեռ-  
նարկութիւն վնասակար է առողջու-  
թեան յոյժ . քանզի հաւանական է ,  
զի որք ջանան գեղեցիկս յօրինել ըզ-  
կերպարան իւրեանց , զգե՛նուն զկա-  
րի նեղ զգեստս , և որչափ հնար է  
սեղմեն զտամնքս և զաղիս , փակե-  
լով զայնս ՚ի կարի անձուկ շքմանակս .  
և այս սովորութիւն խափանէ զգոր-  
ծողութիւն ստամոքսաց և աղեսաց .  
զարժողութիւն սրտի և թոքին և ըզ-  
գործողութիւն ամենայն երակաց .

յորոց յառաջ գայ անմարտութիւն ,  
նուազումն , հաղ , թոքացաւութիւն  
բաղնումն սրտի , և այն . որք յաւէտ  
գիպին կանանց , յորոց և բազմաց  
պատճառէ ամլութիւն , իսկ ՚ի կաքաւս  
և ՚ի պարս ՚ի մէջ բազմախումբ մարդ-  
կան՝ նուազումն՝ և երբեմն եւս մահ :  
Էւ ոչ սակաւ վնասէ ոտից՝ և նեղ կօշի-  
կրն , զի ոմանք կամելով փոքրկացուցա-  
նել զտանն , ագանեն զնեղ և կարի սեղ-  
միչ կօշիկս որով ճնշեալ ոտիցն բա-  
զումք կաղանան և գրեթէ ՚ի տասնէ  
ինն վշտանան ՚իկշտէ գոյացեալ յոտս ,  
որ պատճառի իսկ ՚ի նեղ կօշիկաց . և  
այս ոչ միայն նեղէ , այլ և բազում  
անգամ արդերու աղատ քայլել զօր  
եթէ կտրել կամիցի որ , մի իցէ այն  
սրով , այլ մկրտուի և կարի զգուշու-  
թեամբ :

Պարտ է ամենայն զգուշութեամբ  
՚ի բաց կալ ՚ի պնդողական կատանաց  
զգեստուց , որպէս լանջանոցք , գօ-  
տիք , կոճակք , ճարմանդք , աղիք և այլն ,  
զի մի կարի պինդ քարշեցին , մինչ  
սեղմեցի տեղի կապանացն . քանզի

արգելաւ այս զազատ շրջանն արեան  
նոյն ակեղեաց և խափանի զուգահաւ  
ւասար սոււնդ և աճումն, որով պատւ  
ճառին պէսպէս հիւանդութիւնք :

Նոյնպէս և պինդ կապանք պարաւ  
նոցի , այսինքն փողպատ , թաշկինակ  
և այլն , են կարի փտանդաւոր , զի  
արգելաւն զազատ ընթացս արեան ու  
ղեղան , որով և պատճառի սաստիկ  
գլխացու , կաթուած և այլ փտան  
գաւոր հիւանդութիւնն :

Բարեգոյնն 'ի զգետուոց է միայն  
լինիլ համետ և մաքուր . և ոչինչ է  
այնչափ ծաղրալի , որչափ որ առնէ  
զինքն գերի գեղեցիկ և նորածեւ ըզ  
գետուոց . ուր բազումք այնպէս հաս  
տատեալ կալ 'ի սին սրպէս անշարժ ար  
ձան . որք և զցայգ և զցերեկ պատաղին  
'ի յօրինուածս զգետուոց , թողլով իս  
պառ զպահանջելի գործս տան 'ի խը  
նամս ծառայից : Տարազ ամենապշե  
լուչ զգետուոց պարտ է լինիլ յարմար  
կլիմային , եղանակի տարւոյ , հասա  
կի , բարեխառնութեան և կազմու  
թեան մարդոյ :

Կորովի արք կարեն առաւել զիւ  
րեաւ տանիլ ցրտոյ և ջերմութեան ,  
քան փափկասունք և նուազ անձինք .  
վասնորոյ չէ պարտ ճիշտ մտադրու  
թեամբ որոշել զքանակութիւն զգետ  
ուոց յարմար իւրաքանչիւր անձին .  
զի ամենայն որ կարէ բարւոք դասել  
թէ զճր քանակութիւն զգետուոց  
հարկաւոր է ծածկել զմարմինն , ջերմ  
պահել , կամ յարմարել կազմութեան  
մարմնոյ իւրոյ :

ԳԼՈՒԽ Թ .

Արեւելախառնութեան :

Արդև հեղինակ մի քաջ դիտելով  
զբարեխառնութեանէ՝ առէ , “ Բարե  
խառնութիւնն և կրթութիւնն են  
երկու երեւելի բժիշկք յաշխարհի : ”  
Բայց արժան էր նմա յաւելլել և  
'ի սոյն թէ , այսոքիկ եթէ բոտ արժան  
ւոյն 'ի կիր առնուին , ոչ եւս պիտոյ  
անայր մարդոյ այլ բժիշկ : Արդարեւ



արժան է զբարեխառնութիւն համարել իսկ և իսկ մայր և ինամող առողջութեան : Բայց աւանդ, զի բազումք ՚ի մարդկանէ կարծելով թէ հիւանդութիւնք և մահ յոյժ յամբեն ՚ի գընացս իւրեանց, և կամելով փութաւ ցուցանել զժամանումն նոցին, վարին անբարեխառն և զեղև կեցութեամբ :

Վտանգ անբարեխառնութեան չէ անյայտ աշխարհի . զի ամենայն որ գիտէ, թէ կարծութիւն մարդկային կենաց յառաջ եկն յանբարեխառնութենէ :

Վառութիւն մարդոյ կախի ՚ի բառեխառն կացութենէ թանձրագոյն մասին մարմնոյ և ՚ի հեղուկաց . քանզի որ ինչ յարմարէ զայնս ըստ պատշաճի կատարման կենսական գործողութեան, և պահէ ՚ի կանոնաւոր կարգի, միշտ առողջ կացուցանէ ըլլմարդ ՚ի բարւոր դրութեան . բայց որ ինչ խափանէ զայս բարեկարգութիւն խառնուածոյ, անկասկած ապականէ զառողջութիւն մեր : Ուստի

չիք տարակոյտ, զի անբարեխառնութիւնն խառնակէ և անկարգ առնէ զբովանդակ կենսական զօրութի մարմնոյ, որով և վնասի մարտոյութիւն մեր, անկարանան ջիգք, անկանոնաւորին կղկղանք և յաւելուածք մարմնոյ, ապականին արիւն և հիւթք, յորոց և պատճառին պէսպէս ատորք, հիւանդութիւնք և ցաւք :

Օրինակ առեալ մեզ ՚ի անկոց և յանասնոց, կարիքալ իմանամք զվտանգ անբարեխառնութեան . զի խոնաւութիւն և աղբ են աճեցուցիչ անկոց . և կեր և կրթութիւն զօրացուցիչ անասնոց . բայց չափազանց քանակութիւն իւրաքանչիւրոց վնասէ նոցա . վասն որոյ որ ինչ և իցէ, որչափ և բարի և անվնաս իցէ, յորժամ ՚ի կիր առնուցու չափազանց, անկասկած վնասէ :

Վարդն է գերագոյն արարածն ի մանայնօք ճոխացեալ, զի կարող լիցի կանոնել զիւր ատորժակ և զկիրս, որպէս զի ՚ի բաց կացցէ ՚ի չափազանցութենէ . և այս միայն ցուցանէ ըլլ

մարդ գոլ պատուականադոյն քան զա-  
մենայն արարածս . բայց այնոքիկ որք  
գերի են անկարգ անորժակաց և ընկ-  
ձեալ ընդ անբան կրիւք, միանգամայն  
զըկեալ են ՚ի գերագոյն շնորհաց  
մարդկային բնութեան : Օ ի հեղի-  
նակն բնութեան շնորհազարդեաց ըզ-  
մարդս անորժակօք և կրիւք, զի միտիւ  
պահեսցուք զկեանս անհատականս կե-  
րակրովք, և միւստիւ պահեսցուք ըզ-  
տեսակս զուակօք :

Անբարեխառնն չարաչար վարէ զա-  
խորժակս և զկիրս իւր, այլ բարեխառն  
գատ առնէ ՚ի մէջ մարմնոյ և հոգւոյ,  
գտեալ մէջ՝ յորում ոչ մարմնոյ պա-  
կասին կենսական զօրութիւնք, և ոչ  
հոգին պակասի ՚ի բանաւոր գործո-  
ղութեանց :

Մարդ ոչ շատանայ գոհ առնել  
զինքն ընդ հրաւէր պարզ և անար-  
ուեստ հանդերձանաց բնութիւ պատ-  
րաստեալ անդ ՚ի ստեղծման իւրոյ, այլ  
ինքն ստեղծանէ զնոր արուեստական  
պիտոյս . և միշտ զհետ լինի ՚ի գիւտ  
այնպիսի իրաց, որով հնար իցէ առա-

ւել հեշտալի առնել զանբան կիրս  
իւր և յաւելուլ զաւր անորժակի .  
բայց յերեւակոյտութեան հնարեալ  
առարկայք ցանկութեան ոչ տան եր-  
բէք զճմարիտ բերկրութիւն, այլ ա-  
ծեն ՚ի վերայ զցաւս :

Բնութիւնն սակաւուք շատանայ,  
բայց զեղնութիւնն բնաւ ոչ գիտէ  
ոչ զչափ և ոչ զսահման : Օ ի մարմնա-  
պաշար, արբեցողք, զեղևք և շուայ-  
տողք ոչ գիտեն զնրս վայելեն, նրչափ  
վայելեն և նրպէս վայելեն . և հաղիւ-  
երբէք ՚ի բայ կան յիւրեանց անառակ  
վարուց . իբրեւ սպառին ինչք և ըս-  
տացուածք, և աւերի կազմութիւն  
մարմնոյ, ապա զգան զսխալանս իւ-  
րեանց, բայց աւանդ, կարի անագան :

Անհնար է նշանակել աստ զհաս-  
տատուն կանսն կերակրոց, որ իցէ  
պատշաճ վասն զանագան կազմուա-  
ծոյ մարդկան . սակայն կարի տգէտ  
ոք հաւաստեալ գիտէ որոշել զչափա-  
ւորութիւնն յանչափութեան . և ա-  
մենայն մարդ կարող է բնտրել զչա-  
փաւորն և ՚ի բայ կալ յանչափութիւն .

և գլխաւոր կանոն առողջ կերակրոց է  
 առնուլ զայնս չափաւորութեամբ և  
 ողջմտութեամբ: Կնու թիւնն յաւետ  
 բերկրի և կաղզուրի անխառն եւ  
 պարզ սննդեամբ. բայց այսմ հետեւ  
 լին միայն անբան կենդանիք, որք  
 ճշդութեամբ պահեն զօրէնս ՚ի բը  
 նութենէ սահմանեալ ՚ի վերայ նոցա.  
 Բայց մարդն ոչ երբէք, զի նա ոչ ճա  
 նաչելով զյարգ և զարժանիս բանա  
 կանութեան և ազատ կամաց իւրոց,  
 վարէ զայնս անբարեխառն կենօք, ըս  
 տրուկս առնելով զինքն անբան կրից.  
 վասնորոյ նա յոռեգոյն քան զամենայն  
 անատունս, լայնէ զկոկորդ իւր առա  
 ւել սիրելով զհամ քան զանունդ, և  
 միշտ հեատազօտէ և ՚ի յոյլ և ՚ի խլն  
 գիր լինի հեռաւոր և մօտաւոր նորա  
 նոր իրաց ՚ի յգլխու մն զեղխութեանց,  
 և ՚ի կօրծանու մն անձին:

Երեւելի հեղինակ մի զանչափու  
 թենէ կերակրոց այսպէս խօսի, «\| ասն  
 իմ, ասէ, համարիմ թէ պատրաստեալ  
 կայ նորամուտ սեզան մի, յորոյ վերայ  
 եղեալ կան հանդերձանք բազմապիսի

համագամ կերակրոց, բայց անդէն ե  
 րեւակայի ինձ տեսանել անդ զյօդա  
 ցաւութիւն, զլրգողութիւն, զլերմն,  
 զքնափութիւն, զթմբացաւութիւն.  
 և ընդ նոսա զայլ անթիւ ատոս և հիւ  
 ւանդութիւնս, դարանեալս ՚ի մեջ  
 սկուտեղաց և ափսէից ոչ:

Կբարեխառնութիւնն ոչ միայն  
 ՚ի շուայտութենէ կերակրոց ապակա  
 նէ զառողջութիւն մարդոյ, այլ և  
 բազմակերպ անառակ գնացիւք. սվ,  
 որչանի փութով աւերի և խամբանայ  
 իսպառ գեղեցիկ և քաջառողջ կաղ  
 մուսձ մարդոյ զհետմղելով զգայական  
 բերկրութեան ամօթալի գործոց. կամ  
 չարաչար ՚ի կիր առնելով զարբեցուցիչ  
 բնպելիս, որ և այս ամենաչար մուր  
 թիւնք ձեռն ՚ի ձեռն բնթանան ու  
 րէք. զի ու ժգին սիրով յարեալ ՚ի սէր  
 Վենուսի և Բազոսի՝ նախ քան ՚ի ժա  
 մանել ընտրագոյն և ծաղկալի թիթ հա  
 սակ կենաց պիտանի ընկերութեան,  
 մաշին ՚ի պէսպէս վշտալի ցաւոց, և  
 երագարալ ոտիւք փութան ՚ի գե  
 րեղման:

Ո՛վ, եթէ մարդ զմտաւ անիցէ զվշտալի հիւանդութիւնսն և զկանխահաս մահն, որք պատճառին 'ի մարդ յանբարեխառնութենէ, զհարդազդու խրատ լինիցի ամենեցուն, առտեղութեամբ խորշիլ 'ի դիւրահաշքաղցրունակ և քնքուշ վայելչութենէ և 'ի վախշ հրապուրիչ ցանկութենէ նորա :

Անբարեխառնութիւնն ոչ միայն չարաչար մնասէ զակատելոցն 'ի նա. այլ և անմեղք իսկ բազում անգամ կրեն անտի զդատն և զանողորմաղէտս թշուառութեան. զի քանի՞ տարաբաղդ որքք տեսանին ձգեալ յաղբահոցս, որոց ծնողք անհոգ և անխոյժ ապագայից, անցուցանեն զկեանս 'ի շուայտութեան և յանառակութեան : Այսպիսիք՝ որք մտրրեալ են զհետդբայական հեշտութեանց, կարե՞ն արդեօք ըստ արժանւոյն ցուցանել զաւակաց իւրեանց զպաշտն ծնողական. ոչ երբէք : Այս քանի՞ թշուառ մարդ ընդ անօգնական երախայս իւրեանց հաշին և մաշին 'ի կարօտութենէ

հացի, մինչ պաշտէ անողորմ և անգութ հայրն զհաճոյս անյագութեամբ ակտորժապաց իւրոց : Յանբարեխառնութենէ բազում ընտանիք ոչ միայն անկանին 'ի թշուառութիւն, այլ և միանգամայն բնավինջ լինին. քանզի ոչինչ այնչափ պատճառէ արդել սերնդոյ, և կարճէ զկեանս մանկանց, որչափ անբարեխառնութիւն ծնողաց :

Այլ քատիկ այրն, որ վասն օրական հացի տքնի յամենայն օր 'ի ծանր վաստակս, և 'ի դիշերի ընկողմանի 'ի գետնի խոնջեալ մարմնով յանցըքուն, գոհ 'ի փոքրիկ արդիւնս քրտանց, ամենայն իրաւամբ կարող է պարծիլ ընդ բազմութիւն առողջ և կայտառ զաւակաց իւրոց. իսկ բազմահարուստ տէր նորա, որ ընկղմեալ 'ի հեշտախրութիւնս և 'ի շուայտանրս, բազում անգամ հիւժեալ և քաղեալ 'ի զօրութենէ մեռանի, թողլով զինչա և զստացուածս իւր անտէր և անժառանգ : Այտեւ, արք երեւելիք, իշխանիք, թագաւորք և կայսերք առնուն զչափ ներդործութեան անբա

բեխառնութեան , յորոց բազումք բարձրանան և բազումք եւս անկա նին 'ի խորս թշուառութեան, և յայն ցանն բիւբաւորք մաշին 'ի կորուստ : Այժմ փոխանակ յառաջ բերելոյ զպէսպէս տեսակո անբարեխառնութեան, և ցուցանելոյ զնոցին վտանգաւոր ներգործութիւն 'ի վերայ առ ողջութեան, միայն առցուք մեզ օրինակ զմինն 'ի նոցանէ, այսինքն ըզ չարաչար կիրառութիւն արբեցուցիչ ըմպելեաց, և ցուցուք զնորին վտանգ, ապականութիւն և աւեր առ ողջութեան, ընչից և համբաւոյ :

Արբեցուցիչ ըմպելիք 'ի կիր առեալ յանչափս, նուազեն զաղիս, ապականեն զմարտողութիւնն, մնասեն կարողութեան ջրաց և պատճառեն հաշմութիւն և կարկամութիւն, նաև բորբոքի արիւն և ապականի ազդեցութիւն նորին, որով անգահար նայ նորին չղան և սնունդ մարմնոյ ուստի յառաջ գայ անտաճութիւն, ջրօտութիւն, թորացաւ, կաթուած և երբեմն խեղագարութիւն :

Չիք դեղ և ճար այսպիսի հիւանդութեանց յառաջ եկեալ 'ի սասափի ըմպելոյ, միայն մահն է բժիշկ նորա՝ հանգուցիչ ամենայն ցաւոյ : Բազում անձինք թէ և ոչ արբենան, բայց լսի ըմպելով եւս մնասի առ ողջութիւն նոցա, զի ներգործութիւն շարունակ ըմպելոց չէ այնչափ զօրաւոր, բայց և չէ անմնաս . քանզի յորժամ անօթք մարմնոյ միշտ ձկտեալ կան չկարեն ըստ արժանւոյն կատարել զմարտողութիւն, և ոչ հիւթքն նորոգին, և որք են 'ի սոյն ունակութեան, վշտանան 'ի յօդացաւութենէ, 'ի քարէ կամ 'ի խճէ, 'ի կեղալից վիրաց, յախտէ մորթոյ, և կորուսանեն զօգի զօրութեան . ըմբռնին յախտ ասնոցանաց, յանմարտութիւն, 'ի թթուածութիւն և 'ի կծութիւն :

Արք ըմպեն զճրատապ օղի, ձգեն զինքեանս եւս առաւել 'ի վտանգ . զի այս ըմպելի ջերմացուցանէ և բորբոքէ զարիւն, պատտառէ 'ի մասունս զգողորիկ աման թորին, յորոց յառաջ գայ սապացուցիչ ջերմն, թորացաւ,

փոխումն արեան, սաստիկ հազ, շքն  
չարդել, և այլն :

Սովորութիւն շարունակ բնակելոյ  
բազում անգամ պատճառէ նաեւ  
դժճուառութիւն մեծ, ձգելով զմարդ  
ի յեաին տարաբաղդ վիճակ : Աղոր  
մելն վաղէ առ բնակելի ինչ, ՚ի քաւ  
ջալերութիւն և ՚ի խրախոյս վհատեալ  
սրտի իւրոյ, յորմէ և գտանէ իսկ .  
բայց աւանդ, զի այս միտթարութիւն  
է յոյժ կարճատև, զի յորժամ սթաւ  
փի նա ՚ի գինւոյ, բնական զօրու  
թիւն ոգւոյն, որով հնարէր նմա տա  
նիլ ծանրութեան տառապանաց, լը  
քանի ՚ի կարի ստորին վհատութիւն,  
և կորուսանէ միանգամայն զբան և  
զզօրութիւն մտաց . ուստի պարտա  
ւորի նորոգել զզօրութիւն իւր կրկն  
մամբ, և իւրաքանչիւր ումսլ բանայ  
զճանսպարհ վասն միւսոց, և այսպէս  
ապերջանիկ թշուառականն՝ որ գուցէ  
ոչ գիտէր բնաւ բնակել յառաջ, եւ  
թէ ոչ իբրեւ զգեղ, լինի գերի սը  
բուակաց, հուսկ ապա զոհ նմին :

Չիք որ այնպէս վհատեալ ՚ի սիրա

և ՚ի միտս որպէս արբեցողն յորժամ  
սթափի ՚ի գինւոյ . տարաբախտ է նա  
իսկապէս :

Ընդհանրի՛ որք ոչ շատանան արբե  
ցութիւն, և բաժակն առատօրէն միշտ  
չուրջ ածի ՚ի մէջ նոցա, շէն ազատ ՚ի  
պէսպէս արկածից և ՚ի մահառիթ վը  
տանգաց կենաց իւրեանց և անմեղ  
ընկերի :

Ըրբեցութիւնն ոչ միայն վնասէ  
առողջութեան, այլ և խամբացուցա  
նէ զկարողութիւն մտաց, բառնայ  
զյիշատակութիւնն և թափէ միան  
գամայն զզօրութիւն ոգւոյն :

Օարմանալի է յոյժ, զի մարդ վտան  
բանականութիւն իւրոյնախաղասէ զին  
քն գերանզանցութեամբ քան զա  
նասունս, բայց բուռն յօժարութեամբ  
զհետ մոլեալ արբեցութեան, առ  
նէ զինքն անբան քան զանասուն :

Մհ, այս մոլեկան աստ քանի  
գերզգօն, մեծահօգի, քաջասիրտ, գոր  
ծունեայ և պիտանի ընկերութեան  
անդամս արարանբան տգէտ և անոգի

Ըրբեցութիւնն ոչ միայն ըստ ին

քեան է թշուառացուցիչ մտու թիւն, այլ նաև գրգռիչ և թելադրիչ այլ և այլ չարաչար մտու թեան և անողորմ գործոց : Օ՛ի չիք ինչ զարհուրելի մեղք և անօրէնու թիւնք, զորս արբեցողք ոչ գործեն վասն սիրոյ ըմպելեաց : զի մարդք ոմանք ըմբռնեալ ՚ի սոյն ախտ, ցուցին զինքեանս առաւել անագորոյն քան զվայրենիս, որք երբ ստիպեալ ՚ի սոյն չարաթոյն մտու թեանէ, վաճառեցին զհանդերձ մանկանց իւրեանց, ապա զապրուստ նոցա, և ապա զերեսայս խտի, առ ՚ի գնել զայս նզովեալ ըմպելի : Այլ արբեցու թեամբ խտի բաղունք կորուսին զթանկագին կեանս իւրեանց, զսիրելեաց և զբարեկամաց, որպէս առօրեայ տեսանի այն յընկերու թիւնս մարդկան, վասն որոյ չիք այլ բուռն մտու թիւն, որպէս արբեցու թիւնն, զի զեղիք և շուայտողք ինքեանց միայն վնասեն, այլ արբեցողք ընկերին եւս, յորոց Տէր փրկեացէ :

ԳԼՈՒԽ ԺԱ .

Սարդու թիւն :

ՊԱԿԱՍՈՒԹԻՒՆ մաքրու թեան է այնպիսի յանցանք մի, որում ներել չէ արժան : Օ՛ի ուր է առատու թիւն ջրոյ, ամենայն որ դիւրեաւ կարէ պահել զինքն միշտ մաքուր, և որ ոչ փոյթ տանի այսմ, արժան է ըստ գտանոց :

Առ ՚ի շարունակ արտաթորել ըզբրտունս ոչ միայն հարկաւորի պահել զմարմինն միշտ մաքուր, այլ և պարտ է ստեղ փոխել զզգեստան : Օ՛ի փոխելն զգեստուց արձակէ զիղիղանս մտթոյ, որ ոչ սակաւ օգտէ առողջութեան . քանզի թարախք մարմնոյ, որք պարտին բրտամբք ՚ի դուրս վալիլ յորժամ մնացեն ՚ի մարմնի, կամ կրկին ներծծին յաղտեղի և ՚ի բրտանաթոր զգեստուց, անկասկած պատճառի աստի հիւանդութիւն ինչ :

Փորձիւ յայտ է, զի ախտակրու

Թիւն մարդոյ, յառաջ գայ յանմաք-  
րութենէ մարմնոյ և այս անշուշտ  
պատճառի յազտեղի զգեստուց :

Իցէ թէ ազբատիկ կեցու թեամբ  
կամ անառողջ կերակրովք երբեմն մար-  
դիկ ըմբռնեացին ՚ի տարափոխիկ կամ  
յայլ ապականարար ախտ ինչ, բայց  
ոչ աեւեսցէ երկար, և թէ ոչ պակա-  
սեացի անդ մաքրութիւն մարմնոյ, ըզ-  
գեստուց և բնակու թեան . վասն որոյ  
պարտ է ամենայն արթնութեամբ ըզ-  
գուշանալ ընդդէմ ամենայն վնասա-  
կար և ապականիչ առողջութեան ճը-  
ճեաց և որդանց, որք են ոջիլ, լու,  
մլուկն, մրջիւն, ճանճ և մծեխ, և  
այլն . որք գոյանան միայն յանմաքրու-  
թենէ, և վտարին միայն մոքրու-  
թեամբ, և ուր ՚ի բառնալ զայնս ան-  
փոյթ մնան, անդ չիք երբէք հան-  
գրատութիւն մարդոյ : Մին ՚ի գըլ-  
խաւոր պատճառաց նեխեալ և մա-  
հառիթ ջերման է պակասութիւն  
մաքրութեան . զի այս վտանգաւոր  
ջերմն սկսանի ՚ի խուռն բնակչաց՝ կից  
անձուկ և ազտեղի տանց, յորս միշտ

անառողջ օդ շնչեն, մնան ընդ երկար  
յազտեղի զգեստս և չունին բաւա-  
կանին կրթութիւն . և այս ջերմն բա-  
զում անգամ փոխի յախտ տարափո-  
խիկ, որոյ տարածեալ ՚ի հեռաւորս,  
կտարէ զբազումս : Վասն որոյ արժան  
է հասարակաց ամենայն մտադրու-  
թեամբ նախապատիւ համարել զամե-  
նայն առարկայ մոքրութե՛ն, զի չէ բա-  
ւական և թէ ես միայն մաքուր իցեմ  
և դրացին իմ անմաքուր, զի անմաք-  
րութիւն նորա այնչափ վնասակար է  
առողջութեան իմոյ, որչափ նորին  
իսկ անձին :

Յայտնի է ամենայն փորձիւ, զի  
տարափոխիկ ախտն ծնանի յապա-  
կանեալ օդոյ, վասնորոյ պարտ է մե-  
ծաւ զգուշութեամբ ընդդէմ կալ  
ամենայն ազտեղի իրաց, որ ունի ըն-  
դակցութիւն ապականութեան օդոյ,  
ուստի յամենայն քաղաքս, գիւղս և  
ի շէնս պարտ է կարի խօսիւ արգե-  
լուլ բնակչացն, զի մի իշխեսցեն ձը-  
գել ՚ի փողոցան զպէսպէս նեխեալ  
կամ զազրալի իրս . յատկապէս զկրդ-



կղանս հիւանդին, որ առաւել ապա-  
կանարար է օդոյ, և արտադրիչ տա-  
րափոխ ակտի :

Վննայն որ՝ որ յայց ելանէ հիւ-  
ւանդին կամ շօշափէ զդի մեռելոյ, և  
կամ հպի յիր ինչ աղտեղի, որոց հը-  
նար է պատճառել ակտ տարափո-  
խիկ, բարւոք է նմա նախ քան զմտա-  
նելն ՚ի յընկերութիւն ինչ, կամ  
մատչիլն ՚ի կերակուր, լուանալ զինքն,  
որով թէ ինքն և թէ հաղորդա-  
կիցք իւր ազաա մնան ՚ի վտանգէ :

Օչոյս սովորութիւն պահել պարտ  
է ՚ի յուղարկաւորութեան, կամ  
՚ի մտանելն ՚ի գերեզմանատուն ինչ :  
Ստէպ լուղանալն ոչ միայն բառնայ  
զաղտեղութիւն և զկեղտ մարմնոյ,  
այլ և յառաջ բերէ զբրտունս, պըն-  
դէ զՋիզան, զուարթացուցանէ զմար-  
մինն և տայ կարողութիւն ոսկերացն :  
Օ իւրդ ոչ վայելեացեն միշտ զառողջ  
և ուրախ կեանս, որք սովոր են յամե-  
նայն աւուր սափրել զինքեանս, լւ-  
ղանալ, փոխել զհանդերձս և առ-  
նուլ զկրթութիւն ինչ : Արում եթէ

որ ունիցի կամ շարունակ հետեւել  
յերիս կամ ՚ի չորս աւուրս, հաւաս-  
տի եմ ոչ զանց արասցէ երբէք կա-  
տարել զայն ՚ի բողոր կեանս իւր :

Յազազս այսորիկ կարէ որ օրինակ  
առնուլ ՚ի Սահմետականաց թէ ՚ի  
մասին մաքրութեան, և թէ բմպելոյ  
զօրաւոր հեղուկաց . յորոց յօրէնս  
նոցա առաջինն՝ որ ասի զուղ, հա-  
մարի սուրբ, զոր և կատարեն յա-  
մենայն առաւօտու . բաց յայսմանէ  
նսեւ նախ քան զաղօթելն յաւուրն  
հինգ անգամ սովոր են լուանալ զե-  
րեսս, զձեռս և զոտս : Իսկ վերջինն  
համարի անսուրբ կամ մեղք, ո՛ր որ  
զանցանէ զօրինօքս, համարի ՚ի Սահ-  
մետականաց օրինազանց և մեղապարտ-  
Իայց Սուհամէտ եգ զայս պատուի-  
բան ՚ի վերայ հաւատացելոյ իւրոց,  
յաւէտ վասն առողջութեան և բա-  
բօրութեան նոցա, որ և իրաւի չէր  
սխալ . զի յաւէտ ՚ի Սահմետականս  
տեսանի այս երկօրին բարեբաստիկ  
վայելչութիւն, առողջութիւն և բա-  
բօրութիւն :

Սովորութիւն լուանալոյ զոտս բարի է յոյժ և կարի օգուտ առողջութեան . քանզի այս մասն մարմնոյ գոյլ կարի անմաքուր և պատեալ միշտ 'ի կեղտից և 'ի քրտանց, արգելու զայլ քրտուս մարմնոյ, յորմէ յառաջ գայ սառնութիւն և ջերմն : Թող զի և այս կեղտ և քրտունք երկար մնալով յոտս, պատճառեն այնպիսի զըզուելի հոտածութիւն, զոր անհնար է տանիլ առանց ժխորման ստամբսաց : Ասան որոյ առ 'ի բառնալ զայս փնաս և զգարչելի հոտ, հարկ է յառմենայն երեկոյ և առաւօտ լուանալ զայնս ցուրտ կամ գաղջ ջրով :

Այս սովորութիւն առաւել օգտէ այնոցիկ, որք 'ի յերեկի յարեալ են 'ի ցրտութիւն և 'ի թացութիւն, յերեկոյեան լուանան զոտս իւրեանց ջերմ ջրով, որով և ազատ մնան 'ի վըտանգաց անառողջութեան, որք գրեթէ բազում անգամ յառաջ գան յայսպիսի պատճառաց :

Ուր են բազմութիւն հիւանդաց անկեալ 'ի միասին 'ի միում տեղում,

որպիսի են 'ի բանտի, 'ի հիւանդանոցի կամ 'ի յանկեւանոցս, պարտ է կարի զգուշութեամբ մտադիր լինիլ մաքրութեան բնակարանի, սենեկաց, զգեստուց և անկողնոց հիւանդաց . քանզի աղտողութիւն բնակարանի, ծանր և փնասակար հոտ քրտանց, ուր էթէ ոչ խաղայ ազատ օդ, կարի վտանգաւոր է առողջ անձանց, թող թէ հիւանդաց, որ և բազում անգամ ապականեալ օդոյն, տարածէ աստ և արտաքս մեծ հարուած տարածամ մահու :

Եթէ պիտոյ են առողջաց մաքրութիւն, սրչափ եւս հիւանդաց . զի բազում անգամ հնար է հիւանդին ողջանալ պահելով զնա ամենայն մասամբ մաքուր, և ուր է զանցառութիւն, անդ բազում անգամ թեթեւ հիւանդութիւնն փոխի 'ի կարի ծանր և վտանգաւոր հիւանդութիւն, արդէն լիովին ասացեալ է վտան հոգարարձութեան հիւանդաց՝ թէ սրպիսի խնաւատարութեան կարօտին հիւանդք :

Ի վերջ ամենայնի մաքրութիւնն է

յոյժ բերկրալի և վայելուչ բնութիւն մարդոց , որ ոչ միայնէ գերազանց միջոց առողջութեան և զուարթարար մարմնոց . այլ և հաճելի տեսողաց . վանորոյ ամենայն որ ՚ի բարձր և ՚ի ստոր վիճակէ , հարուստք և աղքատք պարտին առաւել փոյթ տանիլ մաքրութեան , և պարզ և յստակ զգեստուց , քան հարստութեան և պճնողական զարդուց . զի առաքինութիւն որ է գերազայն բարեաց , գրեթէ չէ այնչափ յարգի հասարակութեան և ՚ի մէջ միաբանութեան , որչափ մաքրութիւնն , որ շնորհէ զբերկրութիւն քաղաքական բնկերութեան և յամենայնէ մեծարի . և ազատ պահէ զմարդիկ ՚ի վտանգաւոր սխտից :

Գ.Լ.ՈՒՒԽ Ժ.Բ .

ԿԻՐՔ .

ԿԻՐՔ ունին զսաստիկներգործութիւն ՚ի վերայ մարմնոց , յորոց և

պատճառի ՚ի մեզ հիւանդութիւն կամ առողջութիւն :

Երգէն ցուցեալ եմք զչափ ներգործութեան մտաց ՚ի վերայ մարմնոց , թէ որչափ սաստիկ է . նաեւ են թաղրութիւն բնաւոր շարժման ՚ի մէջ մարմնոց և մտաց , որով որ ինչ վնաս պատճառի միոյն , չէ ազատ և միւսն . քանզի հաստատեալ է ՚ի բարոյական իմաստասիրաց , թէ կայեան կրից է սիրտ կենդանեաց , և սիրտն ՚ի տեսչութենէ տուեալ մշտնջենաւոր իմն և բանաւոր շարժումն խառնուածոյ անհատին , լայնեալ և կծկեալ բազմօրինակ չափու , ՚ի տուր և առութիւն շնչոյ , և ՚ի ծաւալել զկենսական ոգիս ընդ ամենայն մարմինն : Բայց թէ յուզի նա ՚ի բուռն կրից , յայնժամ օտարոտի լայնմամբ և կծկմամբ այլայլեալ զհամեմատութիւն շարժման , այլայլէ զզգայարանս . և այնչափ են փոփոխութիւնք սրտի , որչափ և կրից , ընդ որոյ և միտք և կամք ունին զհամակրութիւն : Եւ այս փոփոխութիւնք կրից լինին ՚ի սիրոյ առ

ատելու թիւն, 'ի ցանկութենէ առ փախուստ, 'ի բերկրութենէ առ արտ մուծիւն կամ 'ի թաղծութիւն, 'ի յուսոյ առ յուսահատութիւն, 'ի համարձակութենէ առ երկիւղ, և 'ի բարկութենէ առ մեղկութիւն, ուրոց գլխաւորապէս պատճառեալ 'ի բաղձողական կարողութեանց զգալ լեաց, այսինքն յերեւակայական ըմբռնողութենէն առաջի արարեալ առ արկայից ծագի՞ն այս օտարոտի փոփոխութիւնք սրտի: Եւ յայցսնէ բարկութիւն, երկիւղ, տրամուծիւն, սէր և կրօնաւորական թաղծութիւն ունին ուժգին ներգործութիւն 'ի վերայ մարմնոյ և մտայ, զորոց խօսեալ ցուք յառաջիկայս:

Բարկութիւն:

Այս կիրք ամբոխէ զմիտս, այլաբունէ զդէմս, տագնապէ զըջան առ բեան և վեր 'ի վայր առնէ զբովանդակ կենսական և անդական զօրու-

ծիւն մարմնոյ, նաեւ երբեմն պատճառէ զյանկարծական մահ:

Վտանգ այսր կրից այնչափ սաստիկ է, որչափ մահառիթ թոյն, յատկապէս յայնոսիկ որք են փափկատունք, տկարամարմինք, և որք ըմբռնեալ են 'ի ջլային, 'ի թոքային և 'ի լերգային ցաւս, 'ի շնչարգել կամ յաչացաւս, զի այսպիսի անձինք բազում անգամ սաստիկ բարկութեամբ պատճառեն զմահ անձին կամ սաստկացուցանեն զցաւ իւրեանց: Վասն որոյ ամենայն խոհաւ կանուութեամբ արժան է առհասարակ ամենեցուն, եթէ առողջաց, եթէ տկարաց և եթէ ախտաւորաց կարի զգուշութեամբ զդէմ ունիլ այսմ վտանգաւոր կրից:

Կարի ճշմարիտ է, թէ չէ միշտ 'ի կարողութեան մերում 'ի սաստել ըզբարկութիւն մեր. բայց հաւաստեալ հնար է ամենեցուն մերժել 'ի սրտէ զօթագայեալ ցասումն կամ զնիւթ բարկութեան, գուն գործելով մտաւ նալ զառիթն, կամ հանել յաչաց 'ի բաց՝ եթէ կարեւոր է զպատճառսն.

քանզի ոչինչ այնչափ անհանգիստ առնէ զմեզ, որչափ բարկութիւնն, յատկապէս ցատումն վրէժխնդրութեան, որ իբրեւ զըոց վառէ զսիրտ մեր, և բորբոքէ զմեզ իբրեւ զանթիս երկաթոյ, և վարանեալ զմիտս՝ առնէ ըզմեզ իբրեւ զկատաղի գաղան. յորմէ և պատճառի երկարատև հիւանդութիւն, կամ յանկարծակի մահ՛ք ժայթմամբ արեան, որպէս և ժամանակաւինչ առաջ պատահեցաւ 'ի Սամարանգ՝ միում 'ի հայազանց մերոց, որ 'ի սաստիկ ցամաննէ ժայթքեաց արիւն և մասնեցաւ 'ի մահ: Չիք ինչ ճշմարիտ գերազանցութի մտաց և գերազնիւ բարեգթութիւն սրտի, քան մոռանալ ըզմիսս կրեալս յուժեքէ, և ներել յանցանացն 'ի սրտէ: Ալ այս ընծայէ ըզխաղաղութիւն ընկերութեան և ընձեռէ անձին մերում՝ զհանգստութի, զառողջութիւն և զբարեբաստութի: Այլ որ ճանաչէ զանգին արժանիս առողջութեան, զյարգ խաղաղութեան կենաց և զանդորրութի մտաց, պարտ է մերժել յինքենէ զյօժարութիւն

բարկութեան և զցատումն վրէժխնդրութեան, զի աղատ մնասցէ 'ի բուռն հարուածոց նորա. և վայելեացէ զառողջ և զխաղաղ կեանս:

### Երկ-ը:

Սերգործութիւն երկիւղի 'ի պատճառել կամ 'ի ծանրացուցանել զհիւանդութիւնն՝ է կարի սաստիկ:

Հողան ուրուք զհամետո գործառնութեանց 'ի պէտս կենաց, չէ բնաւ նախատելի. բայց որ սաստիկ ցանկութեամբ զհետ լինի այնմ, բազում անգամ կորուսցէ զորս և ունէր: Այսպէս և զկասկած իրիք մնասու, վտանգի կամ զհիւանդութեան հնար է խափանել, բայց սաստիկ երկիւղ և անձկութիւն սրտի ոչ միայն բառնայ զամենայն միջոց դիւրութեան, այլ ճնշեալ զգորութիւն մարմնոյ, բերէ 'ի մեզ զանհնարին հիւանդութիւն, զսասանումն զգայութեանց և ըզլքումն մտաց, որոց վախճանն է ելք կենաց:

Յանկարծակի երկիրն կամ սարսափ ունի զաստիկ ներգործութիւն ՚ի վերայ մարմնոց և ՚ի վերայ մտաց, զի պատճառէ զվերնոտութիւն կամ զկարկամեցուցիչ և ցնցողական հիււանդութիւն, որ կարի տաժանելի է և գրեթէ անբժշկելի: Ատանգ այս պիտի երկիր զի հասարակ է երեխայից, մանկանց և տղայոց, որք ՚ի զարհուրանաց ինչ կորուսանեն զկեանս, կամ վտանգին ՚ի ցնորամոութիւն և կամ յայլ կենսամեաս պակասութիւն ինչ, վասն որոց հարկ է ամենայն գործ վագութ ծնողաց ամենայն զգուշութեամբ փոյթ տանիլ ազատ պահել ՚ի զարհուրեցուցիչ առարկայէ և ՚ի սարսափելի իրաց, ՚ի ձայնէ անասնոց, և ս յատկապէս ՚ի զարհուրելի պատմութենէ: քանզի բաց ՚ի վտանգէ, եթէ երկիր ինչ տպաւորեսցի ՚ի նոսա, անհնարին է դիւրեաւ վտարել զայն ՚ի նոցանէ, որ և առ սակաւ սակաւ հաշէ և հիւծէ զմարմինն մինչեւ ցմահ: Այս զգուշութիւն երկիրն ոչ միայն հարկաւոր է առ

նել վասն երեխայից, այլ և մարցիակ, որք գիեցուցանեն զերեխայն, քանզի երկիր յմօրն թունաւորէ ըզկաթն, և պատճառէ երեխային բունական շարժումն կամ կարկամումն մկանանց, որ հանէ զնա ՚ի գրկաց մօր ՚ի մէջ վեց կամ երկուտասն ժամու:

Առ սակաւ սակաւ ներգործութիւն երկիր զի կարի վտանգաւոր է, զի մշտական երկիր անցեալ արկածից կամ ապառնի շարեաց պատճառէ կարի վնասակար հետեւանս, և գրեթէ բազումք մեռանին յայնպիսի հիւանդութենէ, որ պատճառեալ է յերկարատեւ զարհուրանաց, կամ տպաւորեալ ՚ի միտս ՚ի սաստիկ երկիր զէ արկածից ինչ, և կամ յանմիտ կասկածանաց պէսպէս չարագուշակ վտանգաց: Այս այս գրեթէ բազում անգամ պատահի կանանց ՚ի յերկունքս ծննդեան, յորոց ՚ի միտս կանխաւ տղաւորեալ երկիր իմն ՚ի վտանգաւոր դիպուածոց յերկունս ծննդեան այլոց, տուժին և ինքեանք ՚ի կենաց:

Անհնար է ելթէ 'ի մեծամեծ քաղաքան, յորս են բազմութիւ բնակիչք, ոչ իցէ այսպիսի տրամալի վտանգ, զի պատահէ երբեմն երկու կամ երեք կանայք պատճառաւ իւրք մեռանին յերկունս ծննդեան. և այս դէպք պատճառէ բազմաց մանկաբեր կանանց զմահ. Ամենորոյ պարտ է նախ խոհական բանիւք յորդորել զկանայս եթէ 'ի յղութեան և եթէ յերկունս ծննդեան խոտել զամենայն երկիւղ և սնտի կասկած 'ի սրտէ: Արկորդ' ամենայն զգուշութեամբ փոյթ տանիլ մերժել զընկերակցութիւն շաղա կրատ և լեզու ազար կանանց, որք սովոր են մտանել առ այսպիսիս, և անփակ բերանով չնջել յականջս զչարաբողոքութիւն այլոց, Այլ երրորդ' ամենայն չար կամ տրամալի լուր, կամ վտանգաւոր և երկիւղալի դիպումս ինչ, որոց հնար է պատճառել 'ի նոսա սաստիկ տրտմութիւն, երկիւղ, խռովութիւն կամ բարկութիւն, պարտ է ամենեւին ծածկել 'ի նոցանէ, եւս և 'ի ժամանակս դի

եցման մանկան:

Այս զգուշութիւն ըստ ամենայնի և ամենայնիս հարկաւոր է վասն ամենայն հիւանդաց, յատկապէս վասն այնոցիկ, որք են 'ի վտանգի և որոց ախտացեալ են թորացաւութեամբ, լերգացաւութեամբ, որովայնալուծութեամբ, ջղային և փորբերան ախաիւ, և այլն:

Տրտմութիւն:

Տրտմութիւնն առաւել խափաւնիչ է առողջութեան քան զամենայն կիրս. զի ներգործութիւնք սորին են տեւողական և սաստիկ յոյժ, որ և յորժամ խոր 'ի միտս տարբանայ, առաւել վնասակար է քան զլծոյն մահաբեր:

Բարկութիւն և երկիւղ են բընութեամբ զօրաւոր քան զայլ կիրս, բայց 'ի վնասել երբեմն երկարեն. սակայն տրտմութիւնն բազում անգամ փոխի 'ի սեւամաղձային թաղծութիւն, որ և ուժգին իմն բռնանայ

ի վերայ դորու թեանց մարմնոյ և մըտաց և մաշէ զկազմուածն մինչև ցըվախճան կենաց :

Այ կարէ որ արգելուլ զդէպս ի բիբ սարաքաղու թեան , բայց որ կարէ ասնիլ այնմ խաղաղ մտօք և անդորր սրտիւ , ցուցանէ յինքն զճըշմարիտ դերազանցութիւն մտաց և վսեմութիւն սրտի : Ասկայն են բազու մք , որոց ՚ի պատահել զժբազդութեան ընկղմին ՚ի սաստիկ տրտմութիւնս , և մերժեն յինքեանց միանդամայն զամենայն մխիթարութիւն և զյոյս . մինչև միտքն իսպառ ընկճեալ ՚ի թաղծութենէ՝ ընկղմի ՚ի ծանր տարտամութիւն , ՚ի վտանգ և ՚ի կորուստ կենաց : Այսպիսի թըշուառ կեանք ոչ միայն անվայելուչ է մարդկութեան , այլ եւ ընդդէմ արդարութեան և մարդկային զգայութեան : Ասան որոյ մինչ ոչ է բռնացեալ այսր կրից ՚ի վերայ մեր , հարկ է մեզ ամենայն զգուշութեամբ հրսկել ընդդէմ նորա , և չտալ տեղի բնաւ , ապա թէ ոչ ամենայն ջանք մեր

ի մերժել զայն՝ ընդունայն լիցին :

Փոփոխումն երեւակայութեան և մտաց այնչափ օգուտ է առողջութե , որչափ փոփոխութիւն տեսարանաց յաչա ՚ի բերկրութիւն հողուոյ և մարմնոյ . բանզի յորժամ միտք կամ երեւակայութիւնն յարեալ կայ միշտ առ առաբկայ ինչ , յատկապէս եթէ իցէ այն անհաճոյ և տրտմալի , վնասէ աւմենայն կենտական զօրութե մարմնոյ , որով և պատճառի անմարտութիւն , պակասութիւն օխորժակի , տկարութիւն ջգաց , վերացաւութիւն աղեաց և ապականութի հիւ թոյ : Արոց միտք վհատեալ է վշտալի տրտմութեամբ , անհնար է նոցա վայելել զառողջ և անցառ կեանս :

Այլ , բանի բանի կորովի և գեղեցկայարմար կազմուածով անձինք թէ ՚ի տարաբազդութենէ ընտանեաց , և թէ ՚ի ձախող ինչ դիպուածոց ըմբռնեալ յանհնարին տրտմութիւնս՝ զբաւեցան ՚ի կենաց :

Իբաւի է , զի ոչ ազատի որ , եթէ հարուստ , եթէ աղքատ , եթէ մեծ և ե



Թէ փոքր 'ի գերանդուոյ մահուան, բայց ով որ ցանկայ վայելել զերկար կեանս, չափաւորեցէ զկեցուծիւն իւր, և կեցցէ միշտ խնդամիտ և ուրախ, տըւեալ զինքն 'ի գործունեոյ զբաղմունս:

Թէ և չէ որ ազատ յայս կրից, կամ կարող մերժել յինքենէ զայն, բայց բարեխառնութիւն մտաց և գործունեայ զբաղմունք օգնեն մեզ, 'ի չափաւորել զտրտմութիւն մեր, առ 'ի զերծ մնալ 'ի նորին բուռն ներդործութենէ: Կնասու առողջութեան, քանզի 'ի ձեռս մեր է և կախի 'ի կամաց մերոց: Աթէ ցանկամբ ընտրել ուրախ և զուարճարար ընկերակցութիւնս, կամ զբաղեցուցանել զմեզ 'ի զօտալի տեսարանս և 'ի գործունեայ խաղս, եթէ երթամք յօտարութիւն, կամ պարսպիմք յարուեստ ինչ գիտութեան, 'ի գրել կամ յընթեռնուլ զայնպիսի ինչ, որ գրաւէ միանգամայն զուշագրութիւն մեր. եթէ նստեալ 'ի խորչ տան թաղծութեամբ և տրտմութեամբ անցուցանեմք զկեանս մինչեւ 'ի մահ, յամե-

նայն ժամ 'ի կամս մեր է ընտրել զբարին և 'ի բաց կալ 'ի չարէ:

Իսկ չար քան զամենայն է, զի տաւ բաբաղդք ոմանք յորժամ ըմբռնին 'ի տրտմութիւն ինչ, տան զինքեանս արբեցութեան, կարծելով թէ այսուիկ գտցեն զգիւրութիւն ցաւոյն, զի այս առաւել փնասակար է քան զայլ վրտանգաւոր հիւանդութիւնս. զի յաւելլու ընդ տրտմութեանն նաև զիւրուստ ընչից և ստացուածոց, և աւերանուան, պատուոյ և կենաց:

Ար :

Արն, ըստ փորձոյ, է հզօրագոյն քան զամենայն կիրս, զի յորժամ սաստկանայ, չիք առարկայ ինչ, ոչ միտք, ոչ կամք կամ խիտտ բռնութիւն, զի կարիցեն սանձել զայն:

Արկիւղ, բարկութիւն և այլ կիրք են վասն պահպանութեանն հատին, այլ սէրն է վասն շարունակելոյ զտեսակս, վասն որոյ իրաւամբ ասի թէ՛ արմատ սիրոյ է խոր 'ի սիրտ մարդկան:

Թէև սէրն կարի զօրաւոր է, բայց չէ այնպէս երազընթաց, որպէս լուար զբարկու թենէ և զայլ կրից. քանզի սակաւք ՚ի միում նուագի անկանին յանցոյս սէր ինչ, վասն որոյ ամենայն ոք պարտ է քաջ զմտաւ ածել, և նախ քան զնուաճիլն իւր ՚ի սիրոյ բարեպէս դիտել հաւանականութե, եթէ կարող իցէ ժառանգել զառարկայն ցանկութեան իւրոյ. բայց երբ կարծիցէ թէ անհնար է, փութացի ՚ի բաց կալ յամենայն պատճառաց, որոյ հնար է առաւելուլ զընդունայն սէր իւր, այսինքն՝ առժամայն փախչիլ յընկերակցութենէ սիրական առարկային և զբաղել զմիտս ՚ի գործ կամ յուսումն ինչ և զհետ լինիլ պէտպէս զօսանաց և խաղուց, կամ գորն գործել գտանել զայլ առարկայ սիրոյ, զոր հնար իցէ նմա ՚ի ժառանգել:

Չիք կիրք, առ որ մարդիկ այնչափ հակամիտեալ են, որչափ առ սէրն. բայց և չիք այլ կիրք այնչափ վտանգաւոր և վնասակար, որչափ սէրն, յորժամ չէ սրբազան: Ո՛ր ի ոմանք առնեն ըզ

սէր լրկ վասն զօսանաց, և ոմանք եւս ՚ի զեղծ բաղձանաց, որք բազում անգամ հրապուրեալ զգեղեցիկախայտառակեն զհամեստութիւն և զպատիւ նոցա, որ է անտանելի անօրէնութիւն արժանի ամենայն դասապարտութեան:

Ի փորձառութենէ յայտ է, զի որում մեք անձկանօք ցանկամք. նմին և դիւրաւ նուիրեմք զհաւատ մեր. այսպէս և ոմանք ՚ի գիւրահաւան գեղեցկաց պատրեալ ՚ի կեղծեալ սիրոյ, բազում անգամ անկանին յայնպիսի դառնադէտ վիճակ, որ իսկապէս ցաւալի է, զի այսպիսիք կուրացեալ ՚ի սիրոյ՝ ոչ որոշեն զպատրուակեալ սէրն յիսկականէն, այլ ՚ի բանիլ աչացն՝ տեսանեն զինքեանս անկեալ յանելանելի չարիս:

Յորժամ սէրն ժամանէ ՚ի ծայրագոյն աստիճան, չիք նմա այլ դարման, բայց միայն ժառանգել զսիրեցեալ առարկայն, վասն որոյ պարտ է իւրաքանչիւր ումեք յամենայն ժամ ջանալ յաղթել սիրոյ:

Օգուշութիւն ճնողաց յընտրել զաւակաց զամուսնական վիճակ, բազում անգամ նախատելի է յոյժ : Օ՛ի նպատակ ճնողաց է միշտ առ բարեպատեհ հարսնացու . մինչ զի զաւակունք իւրեանց բազում անգամ չարչարին իբրեւ զճճմարիտ նահաուակ ՚ի մէջ հակամիտութեան սիրոյ և ճնուղական պարտուց :

Գլխաւոր մտադրութիւն ճնողաց տնօրինելոյ զամուսնութիւն զաւակաց, է հաւաստել զյոժարութիւն և միտումն նոցին առ ընտրեալն : Եւ ուր ըստ արժանոյն փոյթ տարցի այսմ, անդ յոյժ սակաւ լծակիցք ապերջանիկ լիցին, և եթէ տարաբաղ դաբար դիպեցի նոցա ձախող վիճակ կամ կորուստ բարոյական բարուց և համբաւոց, այն ցաւեսցին ճնողք, բայց ամենայն իրաւամբ ազատ լիցին ՚ի մեղադրանաց խտտութեան :

Կրօնա-որական Լաղճո-վի-ն :

Ի՛նչու մք ՚ի կրօնաւորական դաւ

տուց մտրեալ յանհեթեթ կարծիս, ուրախ լինելն համարին անտանելի մեղք ինչ, զի երեւակայեն՝ կրօնաւորութեան կայացեալ գոյ ՚ի կարի խտամբեր կեանս, ՚ի հրաժարման հոճելոյ զկամս, եւս և կարի անմեղ զբօսածօք : Ա՛վ, որպիսի թախմանք սփռին ՚ի դէմս նոցա, յորժամ միտք նոցա վարանեալ են ՚ի բազմայոյզ խորհուրդ ստեղծել մեղաց : Օ՛ի ամենայն գեղեցիկ նպատակ յաչս նոցա են անպիտան ինչ, և ամենայն զուտրձալի տեսարան բնութեան երեւին նոցա սարսափելի : Չէք ինչ բերկրալի աւարկաց, որ չէ նոցա գարշելի . և ոչ չքնաղագեղ կերպարան և քաղցրանուագ ձայն, որք չեն նոցա զգրուելի . կեանք նոցա է դառն և անտանելի բեռն մի, զի ապերջանիկ թշուառականքն կարծեն թէ չիք այլ ծանրագոյն մեղսամած չարիք, քան զոր ինքեանք զգան և կրեն, որք և բազում անգամ յուսահատեալ կրտրեն զթել թշուառ կենաց իւրեանց : Ա՛վ, կարի դառն է և ցաւալի յոյժ

եթէ կրօնասիրութիւնն խոտորեալ  
ցի ցայն աստիճան՝ յորմէ ճնանիցին  
այսպիսի անտանելի չարիք . մինչդեռ  
կարգեալ է այն հոգեւոր դեղ բժշկ  
կութեան ամենայն ցաւոց և միւր  
թարիչ ամենայն տրտմութեանց . քան  
զի չիք ինչ գերազոյն բարի առ բա  
րօրութիւն մարդկան , քան զճշմարիտ  
կրօն ուղիղ աստուածապաշտութեան .  
զի ամբառնայ զմարդ , որ ուխտիւք  
նուիրեալ է նմա դանձն իւր , ՚ի վտե  
մութիւն մտաց և ՚ի քաջալերութիւն  
վշտաց և անձկութեան սրտի , եթէ  
երբէք գայցեն ՚ի վերայ :

Կրօն Աստուածապաշտութեան ու  
սուցանէ մեզ , թէ աներկմիտ հաւա  
սով և համբերութեամբ տանիին նե  
ղութեան , վշտաց և տառապանաց՝ է  
հանգերձիչ երջանկութեան հանդեր  
ձեալ կենաց , և որ անխոտոր մնացէ  
՚ի շաւիղ այսր առաքինութեան , ժա  
մանեցէ առ կատարեալ երանու  
թիւն յախտենական կենաց :

Արոց կարգեալ են ՚ի պաշտօն քա  
րոզերց մարդկան զաստուածապաշտու

թիւն , պարտին ամենայն զգուշու  
թեամբ ՚ի բաց պահել զբ ՚ի կարի  
մթին և յառապար ճանապարհէ . զի  
մի խոտորեալ նորա անկանիցի յանե  
լանելի խորխորատ կորստեան . զի խա  
ղաղութիւն սրտի և անդորրութիւն  
մտաց , որ է ազգումն ճշմարիտ ա  
ստուածապաշտութեան , է առաւել  
զօրաւոր ձեռնարկութիւն ՚ի յօժան  
գակել հաւատացելոց զբարիս՝ քան  
՚ի ցուցանել զհա և գերկիւղ դատա  
պարտութե մեղաց : Ճշմարիտ է , զի  
հնար է ահիւ և երկիւղիւ երկեցու  
ցանել զբ ՚ի բաց կալ յերեւելի չա  
րեաց . բայց ոչ ազգէ ՚ի սիրտն բնաւ  
ճշմարիտ սէր Աստուծոյ , զի ճշմարիտ  
սէր Աստուծոյ կայանայ ՚ի ճշմարիտ  
մարդասիրութեան , յիրաւախտնու  
թեան , յարգար կամս , ՚ի հեղս և ՚ի  
խոնարհս :

Այս ողորմելի վիճակ է և նոցին  
որք բմբռնեալ են ՚ի ջրային ախտ և  
՚ի սեւամողձային թաղձութիւն . ու  
րոց չիք այլ բարեգոյն միջոց կամ ե  
ղանակ ընդդիմանալոյ այլ և այլ կրից

յիշատակելոց ՚ի վեր, բայց միայն պա-  
հել զմիտս ՚ի խորազնեին հետազոտու-  
թեան պիտանաւոր իրաց, կամ կրթ-  
թել զինքն և առնուլ զւարձալի բզ-  
բօսանս և զգործունեայ զբաղմունս,  
որպէս գրեցաք զարտմութենէ :

ԳԼՈՒԽ ԺԳ .

Հասարակ արքայախորան մարմնոց

ԱՍՏՐԱԿ արտաթորումն մարդ-  
կային մարմնոց են այսոքիկ, մաքրու-  
թիւն որովայնի, միզումն և բրբ-  
տունք :

Յայտցանէ, եթէ մին և եթէ միւ-  
սըն յորժամ ընդ երկար մնացէ ՚ի  
մարմնի, պատճառեացէ մնաս առող-  
ջութեան, այսինքն թթուածութիւն,  
կծուածութիւն, փքածութիւն, նե-  
խութիւն, և այլն, զորոց խօսեցուք  
առանձինն :

Մարդկան որովայնի :

Աչինչ այնչափ օգտէ առողջու-  
թեան, որչափ պահել զանձն կանա-  
նաւոր : Յորժամ կղկղանքն մնացեն  
ընդ երկար յաղիս, ապականին հիւթք  
մարմնոց, և յորժամ արձակեսցին  
կարի փութով, մարմինն պակասի ՚ի  
զօրութենէ սննդեան, զորս ՚ի կանա-  
նել պատշաճապէս՝ հարկաւորի ՚ի  
կանոնել զկերակօրն, զննջելն և գբլ-  
խաւորտպէս զկրթութիւնն : Քանզի  
յորժամ մարմինն է յանկանոն դրու-  
թեան, ոչ մին և ոչ միւսն կատարէ  
զիւր գործաբրութիւն ըստ պատ-  
շաճի :

Աբ ուտեն և ըմպեն յանկանոն  
ժամու, կամ որք ուտեն զանազան  
տեսակս կերակրոց, և ըմպեն զպէս  
պէս զօրաւոր հեղուկս յամենայն ճա-  
շու, մի ակն ունիցին երբէք եթէ նո-  
ցին մարսողութիւնն բարեզ իցէ և  
մաքրութիւն որովայնին կանանաւոր  
լնցի : Օ ՚ի անկանոն ուտելն և ըմպե-

լըն խանդարեացէ զամենայն կենսա-  
կան զօրութիւն մարմնոյ, որով պատ-  
ճառին պէսպէս հիւանդութիւնը :

Կարի շատ և կարի նուազ կերա-  
կուրն ունի միշտ մնասակարնեբո-  
ծութիւն . քանզի կարի շատ կերա-  
կուրն պատճառէ որովայնալուծու-  
թիւն, և կարի նուազն՝ պնդութիւն  
որովայնի . երկուքն եւս մնաս են ա-  
ռողջութեան :

Կարի դժուարին է ՚ի հաւաստել  
զճիշտ թիւ մաքրութեան որովայնի, որ  
կցէ պատշաճ առողջութեան, յա-  
ղաղս տարբերութեան հասակի և  
կազմուածոյ մարդոյ . կամ թէ գո-  
լով ՚ի մի և նոյն հասակի և ՚ի կազմու-  
թեան՝ այլ զանազան ՚ի կեցութիւնս,  
այսինքն կելով միշտ զգոյշ և չափաւոր  
՚ի կերակուրս և փոյթ առ կրթու-  
թիւնս : Միայն վասն չափահասոց հա-  
սարակացէս յաւուրն միանգամ բա-  
ւական է . զի աւելի կամ պակաս  
քան զմին է նշան անառողջութեան :

Այս ընդհանուր կանոն ընդունի  
զբազում ընդդիմութիւնս, քանզի

են որք ոչ ելանեն արտաքս աւելի  
քան միանգամ ՚ի շաբաթն, բայց վա-  
յելեն զկատարեալ առողջութիւն .  
ասկայն մինչեւ յայս աստիճան կոր-  
գութիւն որովայնի չէ իսպառ ան-  
վտանգ, իցէ թէ առ ժամանակ ինչ  
վայելեացեն զչափաւոր առողջութիւն  
այլ ՚ի վերջոյ գուցէ գոցեն զպէսպէս  
հիւանդութիւնս, այսինքն անմար-  
տութիւն, կորուստ անորժակի, ու-  
ռոցց ստից, և այլն :

Յաջողակ միջոյ կարգաւ արտաքս  
երանելոյ յամենայն աւուր՝ է յառնել  
՚ի քնոյ առաւօտուց, և առնուլ ըզ-  
կրթութիւն ՚ի բաց օդի . քանզի մը-  
նաչով յանկողնս ընդ երկար, ոչ մի-  
այն արգելու կանոնաւոր մաքրու-  
թիւն որովայնի, այլ և ջերմութիւն  
անկողնայն յորդելով զբրտունս՝ նը-  
ուաղէ զայլ արձակմունս :

Ոմանք առ ՚ի դիւրել զպնդութիւն  
որովայնի՝ սովոր են առնուլ զլուծողա-  
կան դեղորայս . բայց այս սովորու-  
թիւն բազում անգամ աւերէ զկազմուած  
նոցին, քանզի լուծողական դեղն ստէպ

ի կիր առեալ նուազէ զազիս և զմարտողութիւն, և յիւրաքանչիւր նուազ առեալ գեղն՝ բանայ զճանապարհ վաւրն միւսայ և ՚ի վերջոյ պարտաւորին առնուլ զայն յամենայն օր իբրեւ զճանապարհորդական հաց : Այլ բարեգոյն է այսպիսեաց բառնալ զպընգութիւն որովայնին կերակրով քան գեղով, այսինքն :

Վասն պատրաստ կալ յամենայնէ, որ ունիցի զպնդողական կամ ջերմ բնութիւն, և երկրորդ՝ զգեճուլ ըզնուրը և զօգամուտ զգեստս :

Կերակուր նոցա իցէ եփեալ կամ խորովեալ խնձոր կամ տանձ, չոր, չամիչ, եւս կարագ, մեղր, շաքար, արգանակ ընդ զովննի կամ այլ կակղացուցիչ գալարեաց, և պէսպէս դալարիք և գիւրամարս պտուղք : Իսկ ըմպելիք նոցա լիցի լոյճ բնութեամբ, այսինքն հում կաթն կովու, շիճուկ կաթին, շաքարաջուր, և այլն, այլ բնաւ մի ըմպեսցի ցքի մադերա, պօրտոյ և կարմիր գինի, այլ միայն թեթեւ և չափաւոր դարեջուր :

Այլ այնորիկ որք նեղին ՚ի ըստեպ լուծմանէ որովայնի, պարտին յարմարել զկերակուր իւրեանց ըստ որպիսութեան գանգատանայն, այսինքն ՚ի կիր առնուլ զայնպիսի կերակուրս, որոց իցէ զօրութիւն պնդելոյ և կարողացուցանելոյ զազիս, որք են սպիտակ և լաւ եփեալ հաց, պաւնիր, պինդ խորշեալ ձու և կաթամբ եփեալ որիզ : Իսկ ըմպելի նոցա իցէ պօրտոյ և կարմիր գինի, սակաւ խնչ բրանդ խառնեալ ընդ ջրոյ :

Այս ստեպ լուծողութիւն բարում անգամ արգելու զքրտունս, որ մնաս է լուծողութեան, վասնորոյ հարկ է զգեճուլ զջերմ և զքրտնաբեր զգեստս :

Սիւղմն :

Բաղում են պատճառք փոփոխելոյ որքանութեան և որակութեան միզին, որով կարի գժուարին է հաստատել զօրոշ կանոն ուղղապէս դատելոյ զիւրաքանչիւր տեսակ ՚ի նոցանէ :

Անարգել արձակուամս միզին ունի զբաղում օգուտս առողջութեան, զի փոարէ 'ի մարմնոց զպէսպէս աստա. վասնորոյ հարկ է ըստ ամենայնի ջանալ պահել զայն արձակ, և յամենայնէ, որ ինչ արգելու զայն, պարտ է ամենայն զգուշութեամբ 'ի բաց կալ:

Ի նստողական կեանս երկօրքին ևս, կրկզանք և միզումն, յոյժ պակաս գրտանին, ուստի և յառաջ գան պէսպէս հիւանդութիւնք: Անջեղն 'ի փափակ և ջերմ անկողինս, չոր և ցամաք բնութեամբ կերակուրք, զօրաւոր և ջերմ ըմպելիք, այսինքն օզի, մադերաս, պօրտօ, կարմիր գինի և այլն, անկասկած նուազեն զորքանութիւն միզին. և յաւէտ զգուշանալ պարտին այնօրիկ, որք ունին զխիճ կամ զքար յերկամունս և յերկուորիս:

Պահել զմէզն ընդ երկար՝ կարի վնասակար է. քանզի երկար մնայով 'ի փամփշտի՝ թողու անգ. զթանձր և զաղտեղի նիւթս, որ ասրս սակաւ առ օսակաւ քարանայ. և այս յաւէտ պա

տահի նստողական արուեստաւորաց և ուսումնասիրող անձանց, զորս բըժշկել գժուարին է:

Եւ որ ստեպ միզէ չափազանց քանակութեամբ է 'ի պատճառս ըմպելոյ յաճախակի զոյժ թոյլ ջրային ըմպելիս. որպիսի են թեյ, շաքարաջուր, լիմոնաջուր, կամ բազմիցս 'ի կիր առնելոյ զպարբեան աղ և զայլ զզորիչ երիկամանց և հեղեղիչ արեան գնիւթս: Այլ այս անկարգ գրութիւն միզին նուազէ զմարմինն և պատճառէ զթորացաւութիւն. վասնորոյ պարտ է 'ի բաց կալ յամենայն ըմպելեաց, որ ունիցի բզզօրութիւն զրգելոյ զանցս միզական, և առնուլ պարտ է միշտ զայնգացուցիչ կերակուրս և ըմպելիս, այսինքն կերակուրն իցէ մածուցական դալարիք, բրինձ սագու, և սաղափ եփեալ կաթամբ: Իսկ ըմպելին իցէ հիւթ բարկ և 'ի տախպ պտղոց կամ 'ի դալարեաց:

Նաեւ ըստ չափու կարողութեան անձին առնուլ միշտ զլրթութիւն և ննջել միշտ 'ի վերայ կարծր մահճի:



զի փափուկ անկողինն վնասակար է երիկամանց յոյժ :

Տ երմ և չորօղն և ամենայն քրտունաբեր ինչ յոյժ օգտակար է այսմ հիւանդութեան :

Քրտանի ք

Անգգալի քրտունքն, որ թէ շարունակ թորէ ՚ի մարմնոյ, է բարեդոյն քան զայլ արձակմունս կղկղանաց մարմնոյ, որ և է յոյժ օգտակար առ ողջութեան : Քանզի սակաւ հիւանդութիւնք կամ վնասակար աստք երեւին ՚ի մեզ, յորժամ այս թորումն մարմնոյ ընթանայ ըստ պատշաճի. բայց եթէ պատճառաւ իւրք արդէ լեալ լինիցի այն, կազմուած մեր փութով անկանիցի ընդ անկարգութեամբ :

Բայց զի որովհետև այս բազմաչաճ արձակումն քրտանց մարմնոյ չէ այնպէս զգալի, որպէս զայլ արձակմունս, վասն որոյ և ոչ ըստ արժանւոյն խնամարկի կամ բնաւ ընդ մտադրու-

թեամբ անկանի, յորմէ և առանց զգալոյ յառաջ գան ջերմն, հարբուղն, հաղ, տենդ, յօգացաւութիւն և այլ հիւանդութիւնք :

Յաղագս այսորիկ փոխանակ մանրակրկիտ քննելոյ զընութիւն քրտանց, զնորին զանազանութիւն ՚ի զանազան եղանակի, կլիմայի և ՚ի կազմուած մարդոյ, և այն, ջանասցուք յառաջ բերել զպատճառսն, յորոց արգելեալ լինի այն, և անդէն ցուցցուք, թէ զկարգ և որով պարտ է ըստ ժամանակին զգուշանալ յիւրաքանչիւրոց ներդորձութեանց, որք են փոփոխութիւն եղանակի, թացեալ հանդերձք, թացեալ սոք, գիշերաւ յին օդ, փոփոխութիւն ցուրտ եղանակի ՚ի ջերմ և զանակ, կամ ներհակ սորին, զորոց խօսեսցուք կարգաւ :

Փոփոխութեան եղանակի :

Աին ՚ի գլխաւ որ պատճառաց արգելոյ զքրտունս կամ ըմբռնելոյ ՚ի հարբուղն, ՚ի հաղ, ՚ի փողացաւու-

Թիւն, 'ի ջերմ' և 'ի սառնութիւն, և փոփոխութիւն եղանակի : Քանզի ցրտութիւն կամ ջերմութիւն, թաշուութիւն կամ չորութիւն, ոչ միայն են կարի զանազան 'ի զանազան եղանակի, այլ և բազում անգամ փոխին 'ի միոյ սաստիկ եղանակէ առ միւսն 'ի սահաւ առուրս, նաև երբեմն 'ի միում առուր, որ յանպատրաստից վնասէ առ ժամայն. վասն որոյ բարեգոյն եղանակ 'ի բարեխառնել զմարմինն՝ առ 'ի կարող լինիլ տանել փոփոխութեան եղանակի, է յամենայն առուր ելանել արտաքոյ տան, և առնուլ զկրթութիւն 'ի բաց օդի, ըստ չափու կարողութեան մարմնոյ :

Թայեալ կանրերչի :

Ոչ միայն սառնութիւն թացեալ հանդերձից արգելու զբրտունս, այլ և մարմինն ըմբռնեալ 'ի խտութիւն կամ ծծեալ զսոնառութիւն զգեստուցն՝ անկանի 'ի վտանգ մեծ, այսինքն 'ի սաստիկ ջերմն, 'ի յօգացա-

ւութիւն և յայլ մահաբեր հիւանդութիւնս : Յայսմ վտանգաւոր դիպուածոյ չէ որ ազատ, ոչ պատանիք և ոչ կորովի և բաջառողջ անձինք. վասն որոյ հարկ է ամենեցուն զգուշանալ յայսմ վտանգաւոր դիպուածոյ :

Բայց դժուարին է այս զգուշութիւն այնոցիկ, որոյ դործ և զբաղմունք են արտաքոյ տան, և ինքեանք պարտաւոր են միշտ ելանել 'ի տանէ, սակայն եթէ փոյթ տարցին, հնար է նոցա զգէմ ունիլ վտանգայն, այսինքն՝ եթէ ոչ կարիցեն առ ժամայն փոխել զթացեալ զգեստան, հնար է նոցա տալ զինքեանս պէս պէս շարժողութեան մինչեւ ցամաքեացին զգեստք և մարմինն դադէ զիւր առաջին նորոգութիւն :

Թայողութիւն ուրից :

Թացութիւն ոտից բազում անգամ պատճառէ զպէսպէս սաստիկ հիւանդութիւնս, այսինքն ցաւ որովայնի, բորբոքումն լանջաց և աղեաց,

խիթ աղեաց , սանառութիւն , քոլե-  
րայ և այլն :

Թէ և , որ սուրբ է այսմ , ոչ այն-  
չափ մնաս կրէ , բայց և հարկ է ըզ-  
գուշանալ յատկապէս նոցա , որք են  
փափկասուն և տկարամարմին , որոց  
մնասէ կարի փութով : Աչ է ազատ  
ի մնասուց և որ բոկ սախւք շըջի ՚ի  
վերայ խոնաւ գետնոյ յատկապէս յը-  
զի կին :

Պէշերային օր :

Քրտունքն բազում անգամ ար-  
գելեալ լինի ՚ի գիշերային օդոյ , յատ-  
կապէս յամառան եղանակի , յորմէ  
ղգուշանալ պարտ է յոյժ . ՚ի մթա-  
նալ ջերմագոյն աւուրց առատ իջա-  
նեն ցողք և վտանգաւոր առնեն ըզ-  
գիշերային օդն : Այլ այս ՚ի ջերմափայրս  
առաւել վտանգաւոր է քան ՚ի բա-  
րեխառն կլիմայս :

Այս ցանկալի է ամենեցուն յոյժ ,  
զկնի ջերմ աւուր յերեկոյեան փո-  
քրբ մի զովացուցանել զկնքն շըջելով

արտաքոյ տան ՚ի բաց օդի . բայց ով  
ոք ցանկայ առողջութեան իւրոյ , բար-  
ւոր է ՚ի բաց կալ յայսմ բերկրալի վա-  
յելութենէ . կամ եթէ չկարէ , մի  
ելցէ առանց վերարկուի և ծածկեալ  
ունելով զգլուխն յատկապէս ՚ի լա-  
լուսնի :

Իրաւ է , զի ներգործութիւն ե-  
րեկոյեան ցողոյ չէ այնչափ զգալի ,  
բայց և ոչ է աներկիւղ ՚ի մնասուց ,  
վտանորոյ եթէ ճանապարհորդք , եթէ  
մշակք և բեռնակիրք և եթէ այլ ծա-  
նրք աշխատասէրք , որք զջերմութիւն  
աւուրն բարձին տքնութեամբ , պար-  
տին զգուշանալ յոյժ ՚ի գիշերային  
ցողոյ , որովհետեւ այսպիսիք առաւել  
քրանին և մեծ ևս է վտանգ նոցա :

Այլ այս վտանգաւոր է յոյժ ՚ի տե-  
ղինն , ուր գետինն տափարակ է և  
ճախնային , և ուր են ագարակք որիզոյ  
և ցանկ պէսպէս դալարեաց , զի ար-  
տաշնչութիւն գոլորչեաց միացեալ  
ընդ օդոյ մնասէ բնակչացն պէսպէս  
ախտիւք և վտանգաւոր հիւանդու-  
թեամբ :

Եւ այս զգուշութիւն պարտ է  
ունիլ և վասն խոնարհուտ տան, սե-  
նեկի, անկողնոյ և բնակարանի, ուր  
հանապազ նստին կամ գործեն:

Փոփոխութիւն ջերմ եղանակի սա-  
յրարս, և ՚ի յրարս սա-  
ջերմ եղանակ:

Օպայցանէ արգէն խօսեցեալ եմք  
ուրեք ուրեք ՚ի նախընթաց գլուխսն  
և ցուցեալ եւս զվտանգան, յորոց ծա-  
գիլ ունին, բնդ նմին և զմիջոցն, առ  
՚ի զգուշանալ յայնց, զորոց կրկին խօ-  
սիլ աստ անդէպ համարիմ: Միայն  
յաւարտ բանխ աւանդեմ ամենե-  
ցուն զայս խաւառական խրատ, ա-  
սացեալ ուրումն ներհուն բժշկի վասն  
պահպանելոյ զառողջութիւնս: Վարդ,  
ասէ նա, որ վայելէ զբարեբաստիկ ող-  
ջութիւն, չէ պարտ միանգամայն  
հաստատել զինքն առ յատկացեալ  
կանոն ինչ կեցութեան, այլ պարտ է  
նմա ստէպ փոխել զայն, այսինքն եր-  
բեմն անցուցանել ՚ի բազմքի և եր-  
բեմն ՚ի գիւղս, երբեմն ՚ի յորս և ՚ի

զբօսանտ, երբեմն ՚ի ճանապարհորդու-  
թեան ծովու և ցամաքի, երբեմն տալ  
զինքն ՚ի տքնութիւն և երբեմն ՚ի  
հանգիստ, բայց առաւելապէս յանձ-  
նամարդ կրթութիւն:

Չէ պարտ նմա մերժել զտեսակս  
կերակրոց, զորս հասարակութիւնն ՚ի  
կիր աւնու, և ոչ վայթ տանիլ եթէ  
երբեմն շատ կերիցէ և երբեմն սա-  
կաւ, երբեմն ընդունիլ պարտ է զօր  
՚ի հացկերոյթ և երբեմն խորշիլ ՚ի նմա-  
նէ: Վա է նմա յաւուրն երկկոյս ճա-  
շել քան միանգամ և եթ, զոր ինչ կա-  
րէ գիւրեռու մարսել կերիցէ ՚ի սրտէ  
և ասորժանօք. զի զզուանօք ուտել  
ինչ, կամ կարծիք անառողջ կերակրոց՝  
անկասկած վնասէ: Չէ պարտ նմասառ  
տիկ տենչանօք զհետ լինիլ իգական  
սեռիցն և ոչ միանգամայն հրաժարիլ  
՚ի հաղորդութենէ նոցին:

Հուսկ ամենայնի պարտ է կան-  
խաւ ամենայն խոհականութեամբ  
մտադիր լինիլ բարւօք և վայելուչ կե-  
ցութեան, ՚ի բաց կալով յամենայն  
չափազանցութենէ, որով մնացէ ա-

առղըութիւնն անեղծ և անապական  
և կարողութիւն կազմուածոյն յաւուր  
հիւանդութեան նմա օգնական ։



ԴԺՈՒԱՐԱԲՈՅԺ ԵՒ ԱՆԲԺՂԿԵԼԻ  
ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆԵՐ ]

Թէ և ՚ի նախընթաց դործ մեր, ՚ի  
կարգադրութիւնս առղըութեան, ՚ի  
զանազան գլուխս ծանուցեալ եղեն  
պատճառք պէսպէս հիւանդութեանց  
և միջոց ք զգուշանալոյ յայնց, սակայն  
անհնար է, եթէ ամենայն որ ՚ի բո-  
լոր կեանս իւր կարիցէ հսկել ընդդէմ  
այնց ամենից վտանգաւոր պատճառաց  
՚ի պահպանել զառղըութիւն իւր ։  
Վասն որոյ հարկաւոր համարիմ յա-  
ւելուլ ընդ այնս քանի մի դժուա-  
րաբոյժ և անբժշկելի հիւանդութիւ-  
նս, որք են ։

- Օրւերական աստ ։
- Տորբօք ստամբսաց և փորոտեաց ։
- Կոլերա մորբիւս ։
- Կարօտութիւն ակորժակի ։
- Ախտ թանջից կամ որովայնալու-  
ծութեան ։
- Խիճ կամ քար յերիկամունս և  
յերկուորիս ։

Արիւնարուծութիւն որովայնի .

Գլխացաւուծիւն .

Աչացաւուծիւն .

Շնչարգելութիւն .

Կածուած կամ անգամադօսութիւն .

Ծղային տկարութիւնք .

Ծրգողութիւն .

Գեղնութիւն .

Յօդացաւուծիւն .

Եւ ընդհանուր ծանօթութիւն վասն ջերմաստութեանց հանգերձ ցուցանելով զորպիսութիւն իւրաքանչիւր հիւանդութեան , զպատճառսն , զնշան հիւանդութեան , զքղզուշութիւն և զմիջոցսն կամ զգեղ գիւրերց կամ բժշկելոց հիւանդութե , յուսարով զի որք ցանկան առողջութեան իւրեանց , նախ՝ փոյթ տարցին տալ միշտ քաջ դիտողութեան իւրեանց զայս գոյն վատտակ մեր , և ըզգուշանալ ի պատճառացն առ ի աղատ մնալ յայնց ակտից : Եւ երկրորդ՝ եթէ , Տէր մի արասցէ , մի և միւս եղանակաւ ըմբռնեսցի որ յայնս , ունիցի ի ձեռն պատրաստ զկարգադրու :

Թիւնան նշանակեալ ի նոսին վարերոց զկեանս առ ի դիւրութիւն կամ ի բժշկութիւն հիւանդութեան :

ԳԼՈՒԽ Ա .

Օրորական արար :

ԱՅս անտանելի ցաւ հիւճէ և մաշէ զբոլոր մարմինն , պատճառեալ ի կեղալից պարարոց կամ ի վիրաց թորոց , զոր անհնար է բժշկել :

Պատճառք :

Այս ակտ յառաջ գայ ի հարբորկային բորբորմանէ լանջաց , յապականեալ վարուց , ի բոսէ կամ ի բորոց , ի շնչարգելութենէ , ի յետս դարձմանէ պիսակի կամ ծաղկի , ի գաղղիական ակտէ , և այլն : Կա և պատճառի այն յանառողջ օրոյ , ի սաս :

տիկ բարկութենէ , յանհնարին թաղ-  
 ծութենէ մնաց , 'ի կարի պարագա-  
 մանէ խորաքննին և նորահնար ար-  
 ուեստից կամ գիտութեան , 'ի յան-  
 կարծակի դադարմանէ սոփորական  
 արտաթորման , այսինքն՝ արեան թը-  
 թից , տեռատեսութեան , քթի , թա-  
 րախոյ վիրաց մորթոյ և այլն :

Եւս և յանկարծակի փոխադրելոյ  
 'ի ջերմ կլիմայէ առ ցուրան , 'ի փոխե-  
 լոյ զջերմարար զգեստս առ նուրբ և  
 օգամնուն և կամ առ այլ ինչ , որ ար-  
 գելու զարտաշնչութիւն մարմնոյ :

Վարձեալ ուժգին երգեցողք , և  
 որք պատճառեն զսաստիկ ճնշումն  
 թորոյ , բազում անգամ են ընդունակ  
 սոյն ախտի :

Եւս և 'ի զեղխութենէ , 'ի գիշե-  
 րի յերկար արթնութենէ , 'ի յըմ  
 պելոյ անչափ ջերմ և զօրաւոր հե-  
 ղուկաց , 'ի նատողական կենաց , որոյ կը-  
 րացմամբ նստելով թորոյն , պատճառի  
 այս ախտ , նաեւ 'ի ցրտութենէ , 'ի  
 թացեալ ոտից կամ 'ի զգեստուց , 'ի  
 խոնաւ անկողնոյ , յըմբռնմանէ ցրտու-

թեան զինի յոյժ ջերմ լինելոյ մար-  
 մնոյն , 'ի կծու աղեալ և համեմեալ  
 մշտական կերակրոյ և յայնց՝ յորոց  
 պատճառի սաստիկ բորբոք արեան :

Նշանք սոյն կիւանդութեան :

Այս հիւանդութիւն հասարա-  
 կապէս սկսանի չոր հազիւ , որ գրե-  
 թէ տեւէ ամիսս ինչ : Ախտացեալն  
 զգայ առաւել քան զսովորականն ջեր-  
 մութիւն և զցաւ 'ի կուրծս , առա-  
 ւել եւս յորժամ առնէ զջարժողու-  
 թիւն ինչ :

Թուք նորա լինի աղահամ և եր-  
 բեմն խառն ընդ արեան , ճաշակ նո-  
 րա միշտ անախորժ և ծարաւ նորա  
 սաստիկ , զօրկ բազկացն երբեմն ե-  
 րադ , երբեմն թոյլ և երբեմն լի և  
 խիտտ : Այսորիկ են նշանք 'ի սկիզբն  
 այսր հիւանդութեան : Յետ որոյ հի-  
 ւանդն սկսանի թքանիլ կանաչախա-  
 ուրն , սպիտակ կամ արխունախառն  
 թարախս և մարմինն նուազի 'ի ծիւ-  
 րական տենդէ կամ 'ի հաշողական քրք-

տանց, որք շարունակ տեւեն դիշեր  
 և ցերեկ, մին ընդ երեկս և միւ-  
 սրն ընդ առաւօտն : Սուծումն որո-  
 վայնի և արծակուսն միզին բազում  
 անգամ գժուարաւ կատարին, որով  
 և հիւանդն նուազի յոյժ :

Սատուեք ձեռացն նշանաւոր իմն  
 փոքրկանան, եղևգուեք կորածերին  
 առ վայր, և հեր գլխոյն սկսանի թա-  
 փել :

Բայց յորժամ ոտքն և ձեռքն կը-  
 սանին ուսիլ, թափի ամենայն զը-  
 րուծիւն մարմնոյ նորա, ՚ի խոր անկա-  
 նին ահուեք նորա, և բմբռնի նա ՚ի  
 սաստիկ ցրտութիւն, ահա մերձեալ  
 է մահ նորա :

Օգոտըրութիւն :

Իյերեւել նշանաց այսր հիւան-  
 դութեան, եթէ հիւանդն բնակի ՚ի  
 բազմամբոխ քաղաքի, կամ յայնպիսի  
 տեղուջ, որոյ շնչումն օդոյ չէ աղատ,  
 հարկ է նմա առ ժամայն փոխել ըզ-  
 բնակութիւն իւր առ տեղի ինչ ար-

տաքոյ քաղաքի, ուր օդն շնչի աղատ  
 և է բարեխառն և առողջարար, և  
 յամենայն առաւօտու պարս է առ-  
 նուլ անդ վերթութիւն, որչափ և  
 կարող իցէ, որոյ բարեգոյնն է հե-  
 ծանել ՚ի ձի, և եթէ զայս չկարէ առ-  
 նել, ճեմեսցէ ոտիւք կամ ելցէ կա-  
 ոօք և շոջեսցէ փոքր մի հեռաւայն :

Արկար ճանապարհորդութիւն ծո-  
 վու կամ ցամաքի է կարի բարեյաջող  
 միջոց առողջութեան այսր հիւանդու-  
 թեան, զի փոփոխութիւն զանազան  
 տեղեաց և առարկայից և տեսարան  
 բնութեան զբազելով զմիտս նորա,  
 մեծ գիւրութիւն տացէ վհատեալ  
 մտացն և լքեալ սրտին, միայն պարտ  
 է ամենայն արթնութեամբ զգուշա-  
 նալ յբմբռնմանէ ցրտոյ, ՚ի թացեալ  
 զգեստուց, ՚ի խոնաւուտ անկողնոյ և  
 ՚ի դիշերային օդոյ և այլն :

Օճր տեսակ կրթութեանց և ի-  
 ցէ, պարտ է առնել զայն յառաւօ-  
 տու և ընդ երեկս, յորժամ ստամոքս  
 նորա դատարկ է, զի յայլ ժամ ա-  
 ւուրն վնասակար է : Այսպիսի հի-



ւանդ եթէ ոչ իշխեսցէ առնուլ երկար ճանապարհորդութիւն, կարէ երթալ ՚ի բարեխառն տեղի ինչ, ուր ոչ կարի ջերմ իցէ և ոչ կարի ցուրտ, և մնացէ անդ մինչեւ գոցէ զկատաւրեալ առողջութիւն: Արդ զինի նշանակելոյ զպատշաճ զգուշութիւն օգոյ և կրթութեան, հարկ է և ըստ արժանեցն առաջի առնել զգիտողութիւն կերակրոց և ըմպելեաց սոյն հիւանդի:

Այս հիւանդին չէ պարտ ուտել բնաւ զայնպիսի ինչ, որ իցէ ջերմաբնոյթ և դժուարամարս, և ըմպելիք նորա պարտ է լինիլ մեղմ և զովարար բնութեամբ: Օրի ամենայն կերակուր, զոր այս հիւանդ ուտէ, պարտ է ունիլ զգորութիւն վտարելոյ զկծուութիւն հեղուկաց մարմնոյ, բայց և սննդարար իցէ և զօրացուցիչ հիւանդին, յորոց օգտակարագոյնքն են բանջարեղէն և կաթն, կամ լոկ կաթն որ է առաւել առողջ և սննդարար քան զամենայն կերակուրս:

Յոյժ օգտաւէտ է այս հիւան

դութեան կաթն իշոյ, յաւուրն երկցրս կամ չորիցս անգամ ըմպելով, և յիւրաքանչիւր նուազ իբրեւ զստիքաւորդ սրուակի, ընդ կտոր մի հացի • բայց եթէ ոչ գոցի կաթն իշոյ, կամ չիցէ այն հիւանդին հաճոյ ըմպել, բարեգոյն է առնուլ անեփ կաթնն կովու, և այս ըստ որում առաւել ծանր է կամ դժուարամարս, պարտ է առնուլ զոյն աստիճանաւ, այսինքն ՚ի փոքրէ սկսեալ առ չափաւորն, կամ խառնեցէ ՚ի նա հաւասարաչափ ջուր եփեալ գարուոյ:

Արիկ կամ գարի եփեալ կաթամբ, հասունացեալ պտուղք, խորովեալ կամ կաթամբ եփեալ, քողցրաւենիք հատապողոց, վարդի, շորի, կեռասի և այլն, են կարի պատշաճ կերակուր սոյն հիւանդին:

Առողջ օդ, պատշաճ կրթութիւն և յարմար կերակուր կայացեալ զլիաւորապէս ՚ի մեղմացուցիչ դպարիս և ՚ի կաթն, բաղում անգամ ողջացուցանեն զայս հիւանդութիւն ՚ի նորոգ սկսանիլն • բայց յորժամ երկա

րեալ է այն և յանփութութենէ  
 ծանրացեալ, ամենայն ինչ անօգուտ  
 է: Հարկ է և պահել զմիտս այն հիւ  
 ւանդին խաղաղ և ուրախ. քանզի այս  
 հիւանդութիւն բազում անգամ  
 պատճառի ՚ի սաստիկ թաղծութենէ  
 մտաց, վասնորոյ նուազ, երգ, ու  
 րախ միաբանութիւն և այլ զուար  
 ճալի զքօսանք մեծ օգուտ ընծայեն  
 այսմ հիւանդութեան: Կաև չէ պարտ  
 թողուլ զայս հիւանդ միայնակ, զի  
 տարակուսեալ նորա ընդ արամալի  
 դրութիւն իւր, վատթարագոյնս առ  
 նէ զցաւն:

Նոյնպէս և պարտ է հիւանդին  
 զբուշանալ ՚ի բարկութենէ եւ ՚ի  
 բորբոքմանէ վաճառտական ախտից,  
 որք առաւել քան զթոյն մահարար  
 ունին ներգործութիւն ՚ի վերայ այն  
 հիւանդութեան:

Եւ զի, որովհետեւ այս հիւանդ  
 ՚ի սկիզբն վշտանայ ՚ի սաստիկ չոր հա  
 զէ, բարւոք է պատրաստել զգիւրա  
 րար խառնուրդս միաչափ հիւթոյ լի  
 մանի, մեղեր և օշարակի մեկոնի. յիւ

րաբանչիւրոց չորս սնս (ունկի) ածեալ  
 ՚ի մաքուր աման ինչ և եղեալ ՚ի վերայ  
 մեղմ հրոյ եփեսցի մինչեւ ՚ի թանձ  
 րանայն. և ապա ՚ի կիր առցէ զայն  
 յորժամ սկսանիցի հաղալ յիւրաքան  
 չիւր նուազ մեծ դրգալ մի:

Նոյնպէս օշարակ նշոյ, ծաղկի  
 նարնջենոյ և կապալիեր, որք են յոյժ  
 օգուտ հաղի և կազդուրիչ կրծոց, յո  
 րոց առցէ հիւանդն զայն, որ առա  
 ւել հաճոյ իցէ ընկել կամ օգուտ  
 ընծայեսցէ ինքեան:

---

Գ Լ ՈՒ Խ Բ .

Բորբոքս սպանոցայ և փորոպեաց :

ԼՄԵՆԱՅՆ բորբոք ստամոքսաց  
 կամ աղեաց է յոյժ վտանգաւոր, որ  
 և պահանջի փութօվ ինամ տանիլ ա  
 ոողջութեան, քանզի բազում անգամ  
 վերջանան խղայթմամբ կամ ապակա  
 նութեամբ ՚ի չարաչար մահ:

Պատճառք =

Բորբոք ստամոքսաց յառաջ գայ  
 յայնպիսեաց, յորոց պատճառի տա-  
 պողական ջերմ' ՚ի ներքուստ, այս-  
 ինքն ՚ի ջուրաւ և ՚ի զովարար ըմպե-  
 լեաց, յորժամ դեռ մարմինն ՚ի սաս-  
 տիկ կրթութենէ կամ ՚ի ծանր վաս-  
 տակոց երկար ճեմելոյ, վաղելոյ, պա-  
 րելոյ, և այլն, է կարի ջերմ' և քրքա-  
 նեալ, որով իսկոյն փակի ծակտի մար-  
 մնոց և խափանի արտաշնչութիւնն իս-  
 պառ: Այս և հնարէ այնց պատճառիլ  
 ՚ի կծուութենէ մաղձի, կամ ՚ի կծու  
 և ՚ի գրգռիչ ուտելեաց, ՚ի փսխտիս-  
 կան, ՚ի լուծիչ և ՚ի թիւնաւոր դեղոց՝  
 հնարելոց ՚ի սուտանուն բժշկաց. ՚ի  
 յետադարձմանէ յօդացաւութեան,  
 ՚ի սաստիկ ցրտութենէ, յանկարգ կե-  
 ցութենէ և ՚ի կարծր կամ յանմար-  
 սելի իրաց մնացեալ ՚ի ստամոքսի, որ-  
 պիտի են ոսկր կամ կուտ պտղոյ, և  
 այլն =

Նշանք այն հիւանդութեան =

Ատացեալն ՚ի սոյն հիւանդու-  
 թիւն զգայ միշտ ցաւ և բորբոք ՚ի  
 ստամոքսն, ընդ նմին և անհնարին ան-  
 հանգստութիւն և ճնշումն =

Օլարկ բազկայն է երբեմն թոյլ,  
 երբեմն երազ և երբեմն լի և խիստ.  
 փսիումն կամ խառնակումն ստամոք-  
 սաց, դժուարաշնչութիւն. սառն և  
 մածուցիկ քրտունք, նուազութիւն,  
 այտումն ստամոքսաց, առ որ ՚ի հպե-  
 լլն զգացեալ լինի անդուրժելի ցաւ.  
 և բռնական շարժումն մկանանց՝ են  
 հետեւանք սոյն հիւանդութեան.

Այլ յորժամ հիւանդն զոր ինչ  
 ուտէ և ըմպէ, փսխէ արտաքս, զգայ  
 անհանգստութիւն, հեծկտայ միշտ,  
 տոքն ուռին, զարկ շնչերակայն սաստ-  
 կանայ, և որ աւուր սխանի նուազել,  
 ահա հասեալ է վտանգն կենաց =

Սին ՚ի հաւաստի նշանաց վտան-  
 դի այսր հիւանդութեան է յորժամ  
 հիւանդն ուտէ կամ ըմպէ ինչ, յառ-

կապէս յորժամ իցեն այնք կարի սառն  
կամ կարի ջերմ, զգայ սաստիկ ցաւ  
ստամոքսի :

Օգոտողութիւն :

Պարտ է հիւանդին ամենայն ըզ  
զուշուժեամբ 'ի բաց կալ յամենայն  
կծուական, ջերմաբնոյթ և դրգուիչ  
կերակրոց և բնպէտաց :

Այլ վտան նուազութեան մի տա  
ցի երբէք դորայուցիչ բնպէլի ինչ,  
որպիսի են օղի, գինի կամ այլ հա  
մեմեալ ջերմաբնոյթ ինչ, և մի փրս  
խողական դեղ, որ կարի մնասակար է,  
և գուցէ պատճառէ եւս երբեմն  
զմահ :

Կերակուր նորա պարտ է լինել  
միշտ թեթեւ, նիհար, թոյլ, զովա  
րար և դիւրամարտ, բայց կարի սակաւ,  
և ոչ կարի սառն կամ կարի ջերմ :

Պատշաճ կերակուր պայտիսի հիւան  
դի պարտ է լինել փոխինդ, արարեալ 'ի  
մարբեալ գարւոյ կամ պէր վարսակի .  
կամ սագու և արարուտ կաթամբ եւ

փեալ, թեթեւ խորովեալ հաց և  
լուծեալ 'ի ջերմ ջուր կամ յարգա  
նակ վառեկի, և մեղմ բանջարեղէնք՝  
ոյսինքն ստեպղին, շողգամ, կաղամբ,  
փրփրեմ, շամին և այլն, եփեալ կա  
թամբ առանց իւղոյ : Իսկ բնպէլք  
նորա պարտ է լինել մարուր շիճուկ  
կաթին, եփուած արմատոյ տղտի,  
սարսափիւրիւոյ, կամ այլ կակղացուցիչ  
բանջարաց :

Դեղ :

Ստեպ ստածումն 'ի վերայ ստա  
մոքսաց գաղջ ջրով կամ եփուածով  
մեղմ դալարեաց յոյժ օգուտ տացէ .  
այսինքն ընկղմեցի կտոր մի ֆլանե  
լայ 'ի ջերմ ջուր կամ յեփուած դա  
լարեաց, և դնիցի 'ի վերայ ստամոք  
սացն, զոր և 'ի բաց առնել պարտ է՝  
յորժամ սկսանիցի սառիլ, որոց և չէ  
պարտ լինիլ կարի ջերմ և ոչ թողուլ  
խապառ սառիլ :

Նոյնպէս և պարտ է զոտմն և ըզ  
ձեռան դնել 'ի ջերմ ջուր, կամ ջերմ

ջրով լրւանալ, կամ ջերմացուցեալ կզմինդր, քար, աղիւս կամ խիւս բրնձի կամ գարւոյ կապել ընդ ներբանն ոտից, որ ոչ սակաւ օգտէ սոյն հիւանդութեան :

Իսկ ներքին դեղ միտոյն օգտաւէտ և բարեգոյնն է դրեխն, արարեալ ջերմ ջրով, կամ խառնեալ ՚ի նա երբեմն փոքր մի իւղ ձիթապտղոյ կամ մանա և մեղր :

ԳԼՈՒԽ Գ .

Կօլէրամօրբէլա կամ ախար փորբէրանի :

Այս ամենայն ուրեք ծանուցեալ դժնդակ ախտ փորբերանի փութով զլաւէ զմարդ ՚ի կենաց, եթէ ոչ ըստ ժամանակին և ըստ արժանեոյն ՚ի կիր առնուցուն զպատշաճ միջոց բժշկութեան :

Պարսպան :

Այս մահառիթ ախտ պատճառի ՚ի յորդութենէ պահպանեալ և կլլ

ծուեալ մաղձոյ, ՚ի կերակրոց, որք դիւրեաւ նեխին կամ թթուին ՚ի ըստամոքսի, հին և կծուեալ պանիր կամ կարագ, աղեալ կամ ծխեալ ապուխտ խողի, երշիկ, նեխեալ ձուկրն, քաղցրաւենիք, կարկանդակ, քաքար, շօթ, պան, յօրինեալ աղցան ՚ի քացախոց, ՚ի ձուոյ և յիւղոյ ձիթապտղոյ, վարունգ, սեխ, կեռաս և այլ խոտ և հովաբնոյթ պտուղք : Ասեւ երբեմն պատճառի ՚ի ներքործութենէ սաստիկ լուծողական փրստողական և թիւնաւոր դեղոց : Այս և ՚ի կարի սաստիկ վշտաց, և ՚ի տարտամութենէ մտաց, յերկիւղէ և ՚ի բարկութենէ, և այլն :

Ալանս այսր եխանդոն-իւնն :

Այս ախտ խմանի այրեցութեամբ սրտի, թթուալի ձգւումամբ և փրքախտութեամբ, հանդերձ ցաւով ստամոքսաց և փորոտեաց : Հուսկ ապա սկսանի լուծումն և փսխումն կանաչ, դեղին կամ գորշագոյն մաղձի,

ընդ տարածման ստամբասց , ուստի հետեւի խիստ ցաւ , սաստիկ ծարաւ , երազ և անհամեմատ զարկ բազկաց , զրտութիւն ոտից և ձեռաց , կծկումն մկանանց . մաճուցիկ և սառն քրտունք ընդ բոլոր մարմին հիւանդին :

Նշան մահուան սոյն հիւանդութեան է յորժամ հիւանդն ոչ կարէ միզել , զգաց սաստիկ բաղխումն սրտի , հեծկկոց , նուազի և ըմբռնի ՚ի բռնական շարժումն մկանանց :

**Օգոտութիւն և բեր :**

Ի խափանել զմասանց պատճառ այսր հիւանդութեան՝ պարտ է նախ նը պաստել ՚ի յառաջ վարել զլուծումն և զփոխումն տարով հիւանդին ըմպել զլոյծ հեղուկս , այսինքն շիճուկ կութին , ջերմ ջուր , ջուր փոխնդի , մակարդեալ կաթն , ընդ թթու կամ դառն իրաց կամ կարի թոյլ արգանակ վառեկի . և յայցանէ զայն տուցի յաճախ և ստեպ , որ առաւել յորդէ զփոխումն : Իսկ վասն լուծ

ման որովայնի ՚ի կիր առցի գրեխ ջերմ ջրով , արկեալ ՚ի նա սակաւ ինչ աղ ժամն անգամ մի :

Օպաստիկ առնելով ՚ի քանի ժամն , արտառցի հիւանդին ըմպել է փուտած խորովեալ հայի կամ փոխնդի , առ յարդերււլ զփոխումն , զի եթէ այս ոչ օգնեսցէ , հարկ է տալ ազային ճարաց առ ժամն և դրդարշառիխառնեալ ՚ի նա 10 կաթիլ յոգանիում , և այնչափ մինչեւ դադարեսցի փոխումն :

Չէ պարտ ջանալ առ ժամայն խափանել զփոխումն և զլուծումն , մինչեւ յորժամ հիւանդն սկսանի լքանիլ ՚ի զօրութենէ , յայնժամ հարկ է ՚ի կիր առնուլ զփերոյիչատակեալ ճարպն , յոր և կարէ խառնիլ զօրեղ գինի կամ ոգի դարբասնի և կամ այլ զօրացուցիչ դեղ ինչ :

Վասն այսր հիւանդութեան հնարեալ է ՚ի բժշկաց Խառնորդ ինչ արարեալ ՚ի մի սրուակ եփեալ ջրոյ , երկու բաժակ ընտիր օղոյ , 30 շիթ օղոյ պիպրմէնտի և 30 շիթ եւս լուղանիում , յորմէ տարով հիւանդին

առ իւրաքանչիւր կէս ժամն գրգալ մի՛ փարատի :

Նաեւ պարտ է ստէպ պահել զոսան ՚ի ջերմ ջուր և ծածկել Ֆլանել լով կամ ասուեղինօք, ստածել զտաւ մօքսն Ֆլանելով թացեալ ՚ի յողելից հեղուկս, որ ոչ սակաւ օգտէ սոյն հիւանդութեան :

Յորժամ սաստկու թիւն հիւանդութեանն անցանէ, չէ պարտ հիւանդին առ ժամայն առնուլ զընթացս իւր սուսջին առողջ կեցութեան . այլ պարտ է զգուշանալ, զի մի կրթկնեացի այն, վասնորոյ հարկ է նմա յութեն կամ ՚ի տասն աւուրս շարունակ ՚ի կիր առնուլ յաւուրն երկիցս կամ երկցս անգամ 10 կամ 12 կամ թիւ լաւ գանիում, ընդ բաժակ մի ընտիր գինււոյ :

Իսկ կերակուր նորոս լիցի միշտ աննգարար, գիւրամարս և յոյժ սակաւ . և առցէ յամենայն տաւառս չաւ փաւոր կրթութիւն հանդարտ քայլեմամբ ՚ի բաց օդի :

Այլ վասն նուազութեան ազեաց

և ստամօքաց՝ բարւոր է հիւանդին յաւուրս ինչ առնուլ դառն գեղորայտ ինչ ընդ գինւոյ, կամ զօրացուցեալ զայն ոգւով արձասպի, այսինքն միւր բիւրաց :

ԳԼՈՒԽ Դ .

Կարօտ-Ֆիւն անորժակի :

Այս պակասութիւն յառաջ գաց ՚ի խառնակեալ կամ յաղտեղի ստամօքաց, յանմարսութենէ կերակրոց, ՚ի պակասութենէ ազատ շնչման օդոյ և պատշաճ կրթութեան :

Նաեւ ՚ի տրումութենէ, յերկիւղէ, յանձկութենէ որտի, ՚ի վշտաց և ՚ի թաղձութենէ մտաց : Այս և ՚ի գեր արդանակէ, ՚ի պարարտ մտց, կամ ՚ի դժուարամարս կերակրոց :

Արբեմն եւս ՚ի կիրառութենէ յաւախ ոգելից և զօրաւոր ընայելեաց, կամ թէյի, սուրճի, ծխախոտի, ափսնի և այլն :

Վ շտայեայն այսու հիւանդու-  
թեամբ որչափ և հնար է պարտ է  
ընտրել զընակութիւն իւր չոր և օ-  
գուոր տեղի, և յամենայն աւուր  
առնել զկանոնաւոր կրթութիւնս ճե-  
մելով, կամ հեծանելով 'ի ձի: Կամ ե-  
թէ հնար է նմա՝ երթալ 'ի ճանապար-  
հորդութիւն ծովու կամ 'ի ցամաքի:

Նաեւ պարտ է նմա գլխաւորա-  
պէս փոյթ տանիլ 'ի բաց վարել յին-  
քեկէ խոյաւ զարտմութիւն, զեր-  
կիւղ և զթաղձութիւն մուտց, պահե-  
լով զինքն միշտ անդորր, խողաղ և  
ուրախ: Եւ զգուշացի իսկ 'ի սաս-  
տիկ ցրտութենէ, 'ի ջերմութենէ և  
'ի վաստակոց:

Կերակուր նորա պարտ է լինիլ թե-  
թեւ, զիւրամարս և փոքրաքանակ,  
չիք այլ պատշաճ կերակուր վասն այս  
հիւանդութեան, բոցց միայն սա-  
գու, արարուտ, որիք և մեղմ դալա-  
րիք եփեալ կաթամբ: Եւ ըմպելիք  
նորա միայն մաքուր և յուրտ ջուր:

Դիւ:

Վ ասն ախորժակի և մարտողու-  
թեան չիք այլ ընտրագոյն դեղ քան  
զոգլ արջասպի, այսինքն էլէքսիր վիտ-  
րիոլայ, յորմէ 20 կամ 30 կաթիլս  
խառնեալ ընդ բաժակ մի գինուց կամ  
ջուր՝ առցի յաւուրն երկիցս կամ ե-  
րիցս անգամ: Նաեւ կարէ առնուլ  
ստամբոսային ծանուցեալ գառն գե-  
ղորայս ընդ ջուր կամ ընդ գինուց:

Եւ եթէ այս հիւանդութեան  
հետեւեացի կորգութիւն որովայնի,  
կարէ յամենայն առաւօտ 'ի յառ-  
նելն 'ի քնոց ազատորէն առնուլ ըմ-  
պանակ մի հուճ՝ կաթն կովու և առ-  
ժամայն երթալ 'ի շրջել, որ մեծ օ-  
գուտ ընծայէ այս պակասութեան:

Եւ 'ի գլուխ ամենայնի՝ փոփոխու-  
թիւն բարեխառն օդոց, կանոնաւոր  
անխառն և թեթեւ կերակուր, պատ-  
շաճ կրթութիւն, ուրախ ընկերակ-  
ցութիւն և զուարճալի զբօսանք են  
գերբնաիր դեղ վնասեալ մարտողու-  
թեան և կարօտութեան ախորժակի:



ԳԼՈՒԽ Ե .

Այս թանկէց կամ որովայնալուծութեան :

Յազազս բազում պատճառաց այս օխտ ոչ համարի իսկապէս հիւանդութիւն իմն , այլ միայն առողջարար արտաթորումն : Այսն որոյ չէ պարտ արգելուլ զայն , բայց միայն յորժամ կարի երկարի այն , կամ սկսանի օխտացեալն նուազել :

Օ ի որովհետեւ երբեմն պատուհի ոմանց այս հիւանդութիւն , ոչ զանց արասցուք ՚ի նշանակել աստ գիտրի հասարակ պատճառս սոյն հիւանդութեան , ընդ նմին և զպատուած եղանակն վարելոյ զայն : Օ ի յորժամ այս որովայնալուծութիւն պատճառի ՚ի ցրտութենէ , կամ ՚ի յարգելմանէ արտաշնչութեան , պարտ է հիւանդին պահել զանձն ջերմ և ըմպել թեթեւալոյծ հեղուկս , այսինքն կամօմիլ և զայլ այսպիսիս : Օ ոտն և զսրունս ստէպ դնել ՚ի գաղջ ջուր , ադանել կից մորթոյ գջլանէլս , և ՚ի կիր առնուլ զամենայն միջոցս ՚ի կազ

դուրել զարտաշնչութիւն մարմնոյն :

Եւ յորժամ որովայնալուծութիւնըն պատճառի ՚ի շուայտութենէ կամ ՚ի խճողմանէ ստամոքսաց , պարտ է տալ հիւանդին փոխողական դեղս . զի փոխու մն ոչ միայն մաքրէ զստամոքսն , այլ և ՚ի դուրս վարէ զվնասակար կրղկղանս . ուստի տալ նմա կէս դրամ փոշի իպիկակուանայ բաւական է . և զկնի մի կամ երկու աւուրց հարկ է տալ հիւանդին սակաւ ինչ բուբարք խաշնդեղ , որ եթէ դեռ տեւէ , պարտ է կրկնել զերկօսին դեղն եւս :

Աերակուր նորա պարտ է լինիլ թեթեւ , դիւրամարս և փոքր , այսինքն սագու , արարուտ և մեղմ զալարիք եփեալ կաթամբ և խիւս որիղոյ . իսկ ըմպելիք նորա եփեալ գարեջուր , շիւճուկ կաթին , թոյլ ջուր փոխնդի , մաքուր ցուրտ ջուր , և այն :

Օ ի եթէ որովայնալուծութիւնն պատճառեցի ՚ի խափանեալ ինչ սովորական արտաթորմանէ , պարտ է արիւն առնուլ , կամ ջանալ ՚ի կիր առնուլ զամենայն միջոցս դարձու

ցանել անդրէն 'ի սովորական արտա-  
թորումն, եթէ իցէ այն թուօթք և  
եթէ դաշտան, յայլ ինչ, զի կեանք  
հիւանդին կախի զնմանէ :

Կանոնաւոր կամ սովորական որո,  
վայնալուծութիւնն, որ ոմանց ստի-  
պէ յաւուրն երկիցս կամ երկցս, չէ  
պարտ բնաւ արգելուլ . դորով այնք  
ճիգն բնութեան 'ի բաց վարել զվը-  
նասակար թարախս մարմնոց, զոր 'ի  
խափանելն՝ գուցէ պատճառեացէ զայլ  
մահառիթ հիւանդութիւն :

Որովայնալուծութիւնն պատճա-  
ռեալ 'ի սաստիկ վշտաց կամ 'ի տար-  
տամութենէ թաղծեալ մտաց, զգու-  
շացի տալ հիւանդին լուծողական  
կամ փոխողական դեղս, այլ պատշաճ  
դեղ այսպիսի հիւանդութեան է լաւ-  
գանիում, յորմէ պարտ է հիւանդին  
առնուլ 10 կամ 12 կաթիլս ընդ վա-  
րէրեան թէյի յուօթն կամ 'ի տասն  
ժամս անգամ մի, և պահել զինքն  
միշտ խաղաղ և անդորր մտօք, մտաւ  
նել միշտ յուրախ միաբանութիւնս  
և զբօսնուլ 'ի պէսպէս զուարճալի

խաղս և 'ի տեսարանս :

Իսկ յորժամ սրովայնալուծութիւն  
նքն պատճառի 'ի կծու կամ յապտկա-  
նեալ իրաց, պարտ է տալ հիւանդին  
ըմպել զլուծողական հեղուկս ընդ գեր  
արգանակի, որ պատճառեացէ լու-  
ծումն և փոխումն : Ալ եթէ հիւան-  
դին զգաց զբորբորումն աղեաց, պարտ  
է արիւն առնուլ, և տալ նմա ըմպել  
դքանի մի շիշ լաւգանիում ընդ թոյլ  
հեղուկաց :

Այլ յորժամ սրովայնալուծու-  
թիւնն պատճառի 'ի յօդացաւու-  
թենէ, պարտ է տալ հիւանդին թե-  
թեւ բուբարք և այլ մեղմ դեղ ինչ,  
և ջանալ բրանեցուցանել զնա ջերմ  
հեղուկաւ, և կամ տալ նմա դքանի  
մի շիթս լաւգանիում ընդ բաժակ մի  
գինեոյ :

Որովայնալուծութիւնն պատճա-  
ռեալ 'ի ճճեաց, որ իմանի 'ի մաղա-  
սային լուծմանց, դեղ որոյ է փոշի  
որդանց, այսինքն՝ վորմ պուդր, և  
ապա թեթեւ լուծողական, այսինքն  
բուբարք և կամօմէլ, կամ կաստրայլ :

Արովայնաբուժու թիւնն պատճառեալ 'ի վատ ջրոյ, պարտ է առ ժամայն փոխել զջուրն, կամ որ և իցէ միջոցաւ բարեխառնել զայն:

Արովայնաբուժու թիւնն պատճառեալ 'ի նուազութենէ ստամոքսաց, հարկ է տալ հիւանդին զբառն դեղորայս ընդ սպիտակ գինւոյ, կամ նախ քան զճաշելն բնպել զբաժակ մի պօռսո կամ ընտիր կարմիր գինի:

Արովայնաբուժու թիւնն յորմէ և պատճառեալ իցէ, յորժամ հարկաւորի 'ի խափանել, պարտ է ուտելիք հիւանդին լինել որիզ եփեալ կաթամբ և ցանեալ 'ի վերայ նորա փոքրինչ ձեծեալ կինաման, մածոյժ որիզոյ ընդ փոքր ինչ շաքարի, սագու եփեալ ընդ պօրսո գինւոյ, թոյլ արարուտ, և ապա խորովեալ միս վառեկի կամ գաղան: Բնպելիք նորա պարտ է լինիլ թոյլ ջուր փոխնդի, կամ խորովեալ հացի, ջուր եփեալ գարւոյ կամ որիզոյ, թոյլ արգանակ նիհար մտոյ, և այլն: Իսկ նա, որ 'ի սեփալ կան նուազութենէ և կամ 'ի կարի

զբոլումանէ աղեաց ընդունակ է միշտ այսմ հիւանդութեան, հարկ է նմա կեալ շափաւոր կամ ժուժկալութեամբ կերակրոց և բնպելեաց, 'ի բաց կալ 'ի խակ պտղոց, 'ի դժուարամարս, աղեալ և ծխեալ մտոց և ձկանց, և այլն:

Նոյնպէս զգուշանալ պարտ է 'ի ցրտութենէ և յայնմ ամենայնէ, որ արդելուլ կարէ զարտաշնչութիւն մարմնոյ, ուստի հարկ է նմա աղանել միշտ զփլանելա 'ի ներքոց շապկի:

Նաեւ հսկել պարտ է ընդդէմ սաստիկ վշտաց, տարտամութեան մըտաց, երկիւղի, բարկութեան, որք կարի վնասակար են այսպիսի հիւանդութեան:

ԳԼՈՒԽ Զ.

Իսիճ կամ քար յերիկամունս կամ յերկուորիս:

Յորժամ մանր քարիւք զետեղեալ իցեն յերիկամունս, որք և երբեմն

արձակին միզելով, իմանի՛ զե հիւ  
 ւանդն վշտանայ ՚ի խճէ երիկամանց .  
 բայց և է զե յայց քարանց մին մնայ  
 ՚ի փամփշտի առ ժամանակ մի , որ  
 կուտակեալ ընդ այլ նոր թարախից՝  
 այնչափ մեծանայ , որոյ անցանել ընդ  
 միզին՝ անհնար լինի , ապա իմանի .  
 զի հիւանդն վշտանայ ՚ի քարէ փամ  
 վշտի :

Պարսպանո՞ :

Հնար է այսր տխտից պատճառիլ  
 ՚ի զեղև կեցու թենէ , ՚ի յրմպերոյ զօ  
 բաւոր և պեղացուցիչ բմպելիս , ՚ի  
 նստողական կենաց , ՚ի ննջերոյ միշտ  
 ՚ի կարի ջերմ և փափուկ անկողնուոյ և  
 այն միշտ ՚ի վերայ թիկանց , յրմպերոյ  
 զջուր խառն ընդ հողային կամ քարային  
 նիւթոց , ՚ի պնդիչ կամ քամոտ բը  
 նու թեամբ կերակրոց , և այլն : Նաև  
 յառաջ գայ ՚ի ժառանգական որա  
 մագրութենէ , կամ ՚ի զեղև կեցու  
 թենէ ճնողաց , ՚ի սաստիկ յօդացա  
 ւութենէ և յախտէ պատճառեալ ՚ի  
 հարբուղիսէ :

Նշանք այսր կիւանդութեան :

Սննդ քարինք կամ խիճք յերիկա  
 մունս պատճառեն սաստիկ ցաւ ազ  
 դեր, հիւանդութիւն և երբեմն արիւ  
 նախառն միզումն : Եւ յորժամ յայ  
 սոցիկ քարանց մին իջեալ ՚ի միզանցան  
 և գողով այնր կարի մեծ ընդ միզելն  
 վարիլ արտաքս , ապա ՚ի վեր յիշատա  
 կեալ նշանքն սաստկանան , զի ցաւն  
 տարածի ՚ի փամփշտին , ՚ի զխոսն և  
 ՚ի բարձ ոտից , թմբի վշտացեալ տե  
 ղին , ամորձիքն քարչին ՚ի վեր և ար  
 դերու միզումն :

Քար ՚ի փամփշտի յայտ գայ ՚ի ցա  
 ւոցն յառաջ կամ յետ միզելոյն . ՚ի  
 միզելն է որ կաթելով, է որ արձակ  
 և է որ երբեմն յանկարծ կ'ասի . ՚ի  
 շարժիլն , ՚ի հեծանիլն ՚ի ձի , կամ յե  
 լաննն ՚ի կառս զգայ հիւանդն սաս  
 տիկ ցաւ , գոյն միզին լինի սպիտակ  
 խառն ընդ թանձր և դարչահոտ ազ  
 տեղութեան :

Օգոստոսի 14-ին :

Ար վշտանայ 'ի խճէ կամ 'ի քարէ պարտ է միանգամայն 'ի բաց կալ 'ի քամոտ և 'ի ջերմաբնոյթ կերակրոց , յաղեալ և 'ի ճեճեալ մտոց , 'ի թըլ թու կամ 'ի խակ պտղոց : Այլ կերակուր նորա պարտ է լինել յայնպիսեաց , որք ունիցին զգորութիւն պահելոյ զմէզ և զբովայն հիւանդին արձակ , որպիսի են գանգառ ընտանի , ճնեբեկ , շոմեն , եղերգակ , կարսոն , փրփրեմ , շողգամ , գետնախընձոր , բողի , սոխ և պրաս : Յայտցանէ սոխ , պրաս և կարսոն են կարի վորաւոր դեզ սոյն հիւանդութեան :

Պատշաճ ըմպելիք սոյն հիւանդի է շիճուկ կաթին , կաթն կովու խառնեալ ընդ կիսաչափ ջրոյ , եփեալ գարեջուր , ջուր եփեալ սրիղոյ , եփուած կարսոնի կամ այլ մեղմ դարբեաց , կտաւատի , բողբոջի լիմունենոց , և այլն :

Եթէ հիւանդն սովոր է ըմպել զգորաւոր հեղուկս , կարէ երբեմնաւ

պէս առնուլ զսակաւ ինչ ջին ընդ ջրոյ , որ ունի զգորութիւն արձակ պահելոյ զմէջս :

Սեղմ կրթութիւն յոյժ հարկաւոր է սոյն հիւանդին . բայց ուժգին շարժումն և վաստակ երբեմն պատճառէ արիւնային միզումն և սաստիկ նուազութիւն :

Իսիճ երիկամանց բազում անգամ անցանէ ընդ միզին , հեճանելով 'ի ձի և նստելով 'ի կառս . բայց որք վշտանան 'ի քարէ , անօգուտ են յայսպիսի կրթութիւնք :

Ի սկիզբն նշանաց այս հիւանդութեան եթէ ախտացեալն միտ դիցէ պատշաճ կերակրոց և ըմպելեաց , և փոյթ տարրի չափաւոր կրթութեան , դուցէ իսպառ ողջացի , կամ արգելցէ զարգացումն քարին , յորմէ և ոչ այնչափ վշտանայ :

Դեղ :

Ջեղուկ սերմանց վայրի ստեպզան քաղցրացուցեալ զայն մեղերբ ,

կամ մեղը ընդ փոխնդի, յոյժ օգտաւ  
ւէտ են այն հիւանդութեան: Այս  
եփուած անհաս հատաստողոց խահ  
վէի առեալ յամենայն երեկոյ և ա  
ռաւօտ իբրեւ ութ կամ տասն օն  
սաչափ, խառնեալ ընդ այն 10 շիթ  
քաղցր ոգւոյ բորակի՝ սկիւրի օֆիւրի,  
կարի օգտաւէտ է վասն վարելոյ զհո  
ղային նիւթս ընդ միզին ՚ի դուրս:

ԳԼՈՒԽ Է.

Արիւնալուծութիւն որովայնի:

Այս ախտ առաւելապէս պատա  
հի ՚ի գարնան և յաշնան և ՚ի ջերմա  
վայրս յամենայն եղանակի: Ատեւ  
այս ախտ կարի հասարակ է ՚ի ճախ  
նային երկրի, ուր զինի ջերմ և չոր ե  
ղանակի բազում անգամ տարածի անդ  
ախտ տարափոխիկ:

Այս և կարի ընդունակ են այս  
ախտի այնորիկ՝ որք միշտ դիմագրաւ  
լինին գիշերային օդոյ, և որք բնակին

՚ի տեղի ինչ, ուր շնչումն օդոյ չէ ա  
զատ. և աստի է, զի բազում անգամ  
լինի այն մահառիթ ՚ի զօրանիստ տե  
ղիս, ՚ի բանտի և ՚ի հիւանդանոցի:

Պարձատ:

Այս հիւանդութեան հնար է  
պատճառիլ յայնց ամենից, որ ար  
գելու զարտաշնչութիւնն, կամ ապա  
կանէ զհիւթ մարմնոյ:

Ատեւ ՚ի խոնաւ անկողնոյ, ՚ի  
թացեալ զգետուոց, յանբարեխառն  
կերակրոց և յանառողջ օդոյ պատ  
ճառի այս ախտ:

Բայց և բազում անգամ պատճա  
ռի այն ՚ի տարափոխիկ ախտէ. վասն  
որոյ հարկ է զգուշանալ ՚ի մերձեանդն  
կամ հետեւելն այսպիսի հիւանդին,  
զի միայն հոտ հիւանդին բաւական  
է հաղորդել այլում զայս հիւանդու  
թիւն:

Առնի այս Էփանդութիւն:

Այս ախտ խմանի ՚ի սաստիկ լու

ծերլոյ որովայնի յուժգին ցաւոց աղ-  
եացն և ՚ի շարունակ արտաքս ելաներլոյ,  
զի և մաքրութիւն որովայնին տեսա-  
նի փոքր կամ շատ խառն ընդ արեան:

Ի սկսման այս ախտի ըստ հետե-  
ւանայ ջերմախտութեան, ունի յին-  
քըն ցրտութիւն, երազութիւն շքն-  
չերակաց, սաստիկ ծարաւ, և նոզ-  
կանք ստամոքսաց:

Պարտ է զանազանել զայս ախտ  
յորովայնալուծութենէ և ՚ի կողերա-  
մօրքոսէ սաստիկ յաւօք աղեացն  
և արեամբն ընդ մաքրութեան որս-  
վայնին, վասն որոյ զգուշացի զի մի  
խնամարկութիւն այնց ՚ի կիր աւցի ՚ի  
սմին, որ ամենեւին անօգուտ է կամ  
վնասակար:

Օգոտւոթիւն:

Չիք ինչ այնչափ հարկաւոր սոյն  
հիւանդութեան, որչափ մաքրութիւն  
անձին և տեղւոյն ուր բնակի հիւան-  
դըն, որ ոչ միայն նպաստէ հիւանդին  
յոյժ, այլ և է ապահովութիւն այ-

նոցիկ՝ որք զգուշանան հիւանդին .  
քանզի յամենայն փոխադրական ախ-  
տըս առաւելու վտանգն զանցառու-  
թեամբ մաքրութեան, որ ունի առա-  
ւել վատթարագոյն ներգործութիւն  
՚ի վերայ սոյն ախտի, վասն որոյ պարտ  
է ստէպ փոխել զամենայն զգեստս հի-  
ւանդին, և զմաքրութիւն որովայնին  
առժամայն ՚ի բայց առնուել ՚ի սենե-  
կէն և ընդ հօղով ծածկել:

Պարտ է միշտ խաղացուցանել ՚ի  
սենեակ հիւանդին զախարար օդ, և  
ստէպ սրսկել անգ զքացախ, զհիւթ  
լիմննի կամ այլ զօրաւոր հիւթ թը-  
թու իրաց:

Չէ պարտ հիւանդին երբէք սըր-  
տաբեկ լինիլ, կամ միանգամայն ՚ի  
բայ գնել զյոյս բժշկութեան. քան-  
զի ոչինչ այնչափ առաւել ՚ի վտանգ  
մահու ձգէ զփոխադրական ախտա-  
ւորն, որչափ երկիւղ և կասկած և  
անյուսութիւն ողջութեան, զի ամե-  
նայն այսպիսի վտանգաւոր հիւան-  
դութիւն ունի զբնութիւն լքաներլոյ  
զչորութիւն հիւանդին, և յորժամ

յաւելլու 'ի նա երկիւղ կամ կասկած  
անառողջութեան, անհնար է եթէ  
նա ոչ վտանգեացի 'ի մահ :

Բարուր է հիւանդին զգենու  
միշտ դժբանէլս առ 'ի յորգել զարտա-  
շնչութիւն մարմնոյ, և ամենայն ըզ-  
գուշութեամբ 'ի բաց կալ 'ի մնոյ, 'ի  
ձկանց, և յայնմ ամենայնէ՝ որ ունիցի  
զընութիւն նեխեալոյ կամ թթուեալոյ  
'ի ստամբսի :

Կերակուր նորա իցէ խնձոր եփեալ  
կաթամբ, խիւս որիզոյ եփեալ ջրով,  
կաթամբ եփեալ թանձր սագու կամ  
արարուտ, կաթամբ յորինեալ կար-  
կանդակ ալեր, արգանակ 'ի մածու-  
ցական մասանց մնոյ անասնոց :

Մածուցիկ արգանակն ոչ միայն է  
սլառաձ կերակուր սոյն հիւանդի,  
այլ և համարի գող բժշկութեան,  
եթէ հիւանդութիւնն ոչ է յսպա-  
կանեալ տեսակէ :

Այս մածուցիկ արգանակ պատ-  
րաստի այսպէս: Առնուլ պարտ է զտ-  
սըն և զգլուխ ոչխարի, և մաքրեալ  
զայն 'ի մազոց խանձելով 'ի հուր կամ

մաշկելով, և ապա եփեացի 'ի չափա-  
ւոր ջուր այնչափ մինչեւ թանձրա-  
ցի, և ցանեալ 'ի վերայ փոքր ինչ ծե-  
ծեալ դարխոն՝ տացի հիւանդին ու-  
տել ոչ աւելի քան զմի կամ զերկու  
դրգալս, և յաւուրն երկիցս կամ ե-  
րկցս անգամ միայն :

Բայց եթէ հիւանդին անյօժար  
իցէ յիշեալ արգանակն, արասցի խիւս  
ալեր կաթամբ, և այս տացի հիւան-  
դին ուտել, որ և այսպէս պատրաս-  
տի: Առեալ զքանի բուռն մի ալեր ե-  
փեացի ջրով, և ապա անեալ 'ի պառ-  
տառ ինչ պինդ կապեացի, թողլով  
այնպէս յութ կամ 'ի տասն ժամս  
մինչեւ իսպառ ցամաքեացի 'ի ջրոյ, և  
առեալ անտի երեք դրգալ բովեացի  
և եփեալ կաթամբ արասցի թանձր  
խիւս և տացի հիւանդին ուտել շա-  
քարով կամ առանց շաքարի : Օ՛ր եթէ  
հիւանդն շարունակեացէ զայս, չիք այլ  
օգտաւէտ կերակուր վասն նորա քան  
զայս խիւս :

Յապականեալ որովայնալուծու-  
թեան՝ հիւանդն կարէ աղատօրէն ու-



տել զամենայն տեսակ հասունացեալ պողոց, եթէ եփեալ ջրով կամ կաթամբ, և եթէ առանց եփելոյ. զի հասունացեալ պտուղք, կաթն և մեղմ կրթուածիւն՝ բազում անգամ բժշկեն զհիւանդն :

Պատշաճ բմպելք սոյն հիւանդի է շիճուկ կաթին, զոր եթէ հիւանդն շարունակ ՚ի կիր առցէ վասն բմպելոյ և գրեխի անկասկած այսու միայն բբժշկեսցի :

Իսկ եթէ ոչ գտանիցի շիճուկ կաթին, կարէ փոխանակ այնորիկ առնուլ եփեալ ջուր մոքրեալ գարւոյ ընդ քրիստոսի, կամ եփուած գարւոյն թամբնոց, յառաջնոյն երկու ծնա և ՚ի վերջնոյն մի ծնա ընդ կէս սրուակ ջրոյ : Նաեւ ջուր փոխնդի, կամ սառնացուցեալ ջերմ ջուր, կամ մի միլ, թէյ, և այլն :

Ողջացեալն յայսմ հիւանդութենէ կարի ենթակայ է կրկնութեան, եթէ ոչ զգուշացի. վասն որոյ հարկ է նմա առ ժամանակ մի ամենայն արթնուք մտադիր լինել ուտելեաց, և իսպառ

՚ի բաց կացցէ յամենայն ողելից ըմպելեաց. միայն երբեմն կարէ առնուլ բաժակ մի ընտիր գինւոյ. այլ բնաւ մի գարեջուր, այսինքն բիրա : Նաեւ պարտ է պատրաստ կալ ՚ի մըսոյ և ՚ի ձկանց. միայն կերակուր նորա գլխաւորապէս լիցին բանջարք և կաթն : Փոյթ տարցի առնել միշտ կանոնաւոր և մեղմ կրթուածիւնս, և եթէ հնար իցէ՝ բնակեացի միշտ արտաքոյքազաքին. և կրթուածիւնն իցէ հեծանելով ՚ի ձի կամ նստելով ՚ի կառս, և յաւուրն երկիցս առցէ ստամոքսոյն դառն դեղորայս կամ հեղուկս յառաւօտու և յերեկոյին : Նաեւ մեծաւ զգուշութեամբ պարտ է պահել զանձն մոքուր յամենայն ազտեղի և քրտնաթոր հանդերձից. պատրաստ կալ անասնային մսով կերակրոց, ուտել զհասունացեալ պտուղս որչափ կարէ և յօժարի, ընդ նմին և զմեղմ բանջարեղէնս կաթամբ կամ ջրով եփեալ. զգուշացի իսկ ՚ի գիշերային օդոյ, և ՚ի վատ հոտոյ, յատկապէս ՚ի հոտոյ նեխեալ անասնային գիշոյ :

ՂԵՂ:

Ի յերեւիլ նշանաց հիւանդու-  
թեանս՝ պարտ է առ ժամայն առնուլ  
փոխողական և լուծողական գեղս և  
բրտնաբեր հեղուկս, զի այլ ամենայն  
գեղ ՚ի զուր է և անօգուտ :

ԳԼՈՒԽ Ը.

ՂԼԽԱԿԱՌՈՒԹԻՒՆ :

Եւ յս ցաւ յառաջ գայ ՚ի զանազան  
պատճառաց, յորոց յիշեցուք մեք և  
աստ զայնօսիկ, որք ստէպ պատահին  
մեզ, և ունին զաստիկ ներգործու-  
թիւն փասու :

Յաւ գլխոյ է որ միանգամայն լե-  
նի, է որ մասամբ միայն, է որ ներքին  
և է որ արտաքին, է որ բնիկ և է որ  
պատահական :

Յորժամ գլխացաւ պատճառի ՚ի  
մաղձային բնութենէ, ցաւն լինի ուժ-

գին և բաղնողական ընդ զգալի ջեր-  
ման վշտացեալ մասին :

Եւ յորժամ է այն ՚ի մազասային  
բնութենէ, հիւանդն զգայ թմբա-  
կան սաստիկ ցաւ և սառնութիւն  
վշտացեալ մասին : Յայսպիսի գլխա-  
ցաւս երբեմն ՚ի սաստիութենէ ցա-  
ւոյն յիմարանայ մարդ, և չկարէ բը-  
նաւ առնել կամ գործել ինչ :

Պատճառ :

Որ ինչ արգելու զչըջան արեան  
առ անօթ գլխոյն, պատճառ է զգլխա-  
ցաւ : Եւս, բազում անգամ գլխա-  
ցաւն պատճառի յարգելմանէ սովո-  
րական արտաթորման, այսինքն յարե-  
նէ բլթի, բրտանց ստից, արեան թը-  
թից, և այլն. նստել յառատութենէ  
արեան ՚ի վեր ելեալ ՚ի գլուխն, որ  
բազում անգամ պատահի ՚ի ցրու-  
թենէ, կամ ընդ երկար ՚ի վայր կա-  
խելոյ զգլուխն, և կամ որ արգելու  
զգարձ արեան ՚ի գլխոյ, և այս պա-  
տահի ընդ երկար խտորնակի հայե-

լով առ առարկայ ինչ : Ի պինդ կապանաց պարանոցին և ՚ի նոր սեղմիչ գլխարկէ :

Յորժամ գլխացաւն պատճառի յարգելմանէ արտաթորման ըթոյն , հիւանդն զգայ զցաւ յառաջս գլխոյն և այնչափ սաստիկ , մինչ անհնար լընի նմա բարձրացուցանել ՚ի վեր ըզգլուխ իւր : Եւ յորժամ պատճառի այն ՚ի կիզողական թարսիւէ կամ ՚ի վախճուտական ակտէ , ցաւ գլխոյն է ՚ի գագաթն :

Կողմնացաւ գլխոյ պատճառի յանմարսութենէ կամ ՚ի դատարկութենէ սոսմորսաց :

Ի և գլխացաւ , որ է հաստատուն անընդհատ կարի սաստիկ և անտանել լի , զի պատճառէ անհնարին թուլութիւն , լքումն ոգւոյ և մտաց , հատանէ զինն , կորուսանէ զխորժակս , բերէ զպտոյտ գլխոյ , նսեմութիւն աչաց , շառաջիւն ականջաց , կծկումն ձեռաց և ոտից , երբեմն փսխումն , պնդութիւն որովայնի , և սաստիկ ցրտութիւն անգամոց :

Պատահական գլխացաւ պատճառի ՚ի շարունակ ներքին ջերմանէ , կամ ՚ի քառօրեայ անեղոյ , և կամ յակտէ արգանդի և արտնդանաց :

Յորժամ ընդ գլխացաւութեան է սաստիկ ջերմն կամ գունաթափ մէզ կամ ընդ սաստիկ գլխացաւութեան է անհնարին ցրտութիւն , է անյաջող նշանակ , քանզի սյսպիսի գլխացաւութիւնն յորժամ երկարէ , բազում անգամ պատճառէ այն կուրութիւն , իլութիւն , պտոյտ գլխոյ , կաթուած , անդամազօսութիւն կամ վերնտուութիւն :

Օգոշման :

Յայսմ հիւանդութեան պարտ է բորբոքիւն հետեւել զովարար կերակրոց . քանզի կերակրոց սոյն հիւանդի պարտ է լինիլ յայնպիսի մեզմ իրաց , որ ունիցի զգորութիւն բառնալոյ ըզկծութիւն կամ զբարկութիւն հիւթոց մարմնոյ , և պահեացէ զորովայնն միշտ լոյծ , որպիսի են կաթամբ եփ :

եալ խնձոր, շոմեն, շողգամ, ստեպ-  
ղին, կաղամբ, դդուռ, բողկ, սա-  
դուռ, արարուտ, որիզ, մարբեալ գա-  
րի, և այլն : Եւ ըմպելիք նորա պարտ  
է լինել մեղմաբնոյթ հեղուկս, այս-  
ինքն եփեալ գարեջուր, քամուած  
մեղմ գալարեաց, եփուած քրտնաբեր  
փայտոյ :

Օրտան և զսրուհս պարտ է պա-  
հել միշտ ջերմ և ստեպ դնել ՚ի գաղջ  
ջուր, կնտել զգլուխն և լուանալ  
միշտ ցուրտ ջրով և քացախով, պա-  
հել զանձն միշտ ուղղորդ, և չդնել  
զգլուխն ՚ի կարի ցած բարձի վրայ :

Յորժամ գլխացաւն պատճառի  
յառատութենէ արեան կամ ՚ի ջերմ  
մաղձային խառնուածոյ, պարտ է ՚ի  
կոկորդէ հիւանդին արիւն առնել, և  
ըստ ստիպման հարկին կրկնել դայն .  
կամ ձգել զքանի հատ տղրուկս ՚ի  
քուննս կամ ՚ի յետուստ ականջացն,  
կամ ձգել խարանադեղ սպեղանի ՚ի  
յետուստ պարանոցին կամ ականջա-  
ցըն, և կամ յայն տեղի, ուր ցաւի :  
Եւ եթէ հարկաւորի, պարտ է ձգել

սպեղանի ՚ի վերայ բոլոր գլխոյն . եւ  
լոյծ պահել զորովայնն մեղմ գեղս-  
րէիւք :

Գլխացաւն պատճառեալ յառա-  
տութենէ ապականեալ հիւթոց, և  
դադարեալ ՚ի թաղանթի կամ ՚ի մաշ-  
կի, որ բերէ սաստիկ և անընդհատ  
գլխացաւ, որ եթէ արիւն առնելով  
և մեղմ գեղովք ոչ անցանէ, հարկ է  
տալ հիւանդին զօրաւոր լուծողական  
դեղս, ձգել ՚ի վերայ բոլոր գլխոյն  
խարանադեղս, և ՚ի միջոց մի զյե-  
տուստ պարանոցին բաց պահել, մին-  
չեւ անցցէ գլխացաւն :

Յորժամ գլխացաւն պատճառի  
յարգելմանէ արտաթորման քթոյն,  
հարկ է ստեպ հոտոտել զյեղեղուկ  
աղս, այսինքն՝ « որ լու », առնուլ ըզ-  
քթախոտ կամ գեղունչ և կամ զայլ  
գրգռիչս քթոյ, մինչեւ դարձցի այն  
առ առաջին ընթացս իւր :

Յաւ կիսոյ գլխոյն, յատկապէս  
յորժամ լոյէ այն կանոնաւոր, պատ-  
ճառի ՚ի լիութենէ ստամոքսաց, որոյ  
վանն հարկ է տալ հիւանդին մեղմ

փախողական և լուծողական դեղս , և  
ի գիշերի կապել ՚ի ճակատն զխոր  
մի ֆլանելայ :

Յորժամ գլխացան պատճառի  
յապականեալ հիւթոց բորոտութեան  
քոսի և վախշտական ախտի , զինի  
գուն գործերոյ պատշաճ արտաթոր  
ման թարախացն , պարտ է տալ հիւ  
ւանդին ըմպել եփուած փայտից ,  
սարսափելայ ընդ հեղուկս չամչոյ :

Յորժամ գլխացան է անտանելի  
և վտանգաւոր , պարտ է հիւանդին  
առնուլ զթմբրացուցիչ դեղս : Օլի  
զինի տալոյ նմա զպատշաճ մարբողա  
կան դեղորայս , ապա շփել պարտ է  
զվշտացեալ տեղին Բալամբապոյ անօ  
դինայ , որ և կարէ առնուլ 20 կաթիլ  
լսւ շաքանխոտն ընդ ըմպանակ մի վա  
լերիան թէյի , յաւուրն երկիցս կամ ե  
րկոս անգամ :

Յայսմ սաստիկ գլխացաւութեան  
պարտ է հիւանդին շարունակ ՚ի կիր  
առնուլ զպատշաճ մեղմ դեղորայս  
հանդերձ հետեւելով թմբրական  
գեղոց :

Եթէ չիցէ պատշաճ հիւանդին  
արիւն առնել , հարկ է նմա զոտն  
և զսրունս ստէպ դնել ՚ի գաղջ ջուր ,  
կամ ՚ի կիր առնուլ զսպեղանի մաւ  
նանեայ կամ սերմանց բողկի ՚ի յե  
տուստ պարանոցին : Այսպէս առնի  
և ՚ի գլխացաւութեան որ պատճառի  
ի հիւթոց յօդացաւութեան :

Այլ գլխացաւ յորժամ պատճառի  
ի սաստիկ ջերմութենէ արեւու , ՚ի  
վատտակոց կամ ՚ի կրթութենէ , պարտ  
է հիւանդին առնուլ զմեղմ դեղորայս ,  
զովարար ըմպելիս , և աղային ըմպե  
լիս ընդ նիպոյս՝ այսինքն ոգի բորակի :

ԳԼՈՒԽ Թ .

Աչացաւութիւն :

Աչացաւութեան հնար է պատ  
ճառիլ յարտաքին վնասուց , այսինքն  
ի շնչմանէ սաստիկ հողմոց , ՚ի կիզմա  
նէ արեւու , ՚ի յաճախ տորրելոց մա  
տաճք զաչան , և այլն . նաեւ ՚ի փուշոյ

յանչէնը կրոյ, և 'ի ժժմանց անկելոյ  
յաչսն :

Եւ բորբոքումն աչաց բազում ան-  
գամ պատճառի յարգելմանէ սովո-  
րական արտաթորման, այսինքն 'ի բու-  
ժելոյ հնացեալ վիրաց, 'ի խափանմա-  
նէ խարանաց, 'ի ճնչելոյ առաւօտ-  
եան մեղմ քրտանց մարմնոյ կամ ոտից,  
յընդերկար դիմելոյ առ գիշերային  
օդ, յատկապէս առ ցուրտ հողմ հիւ-  
սիսային, կամ առ այլ ինչ որ յանկարծ  
զապէ զարտաշնչութիւնն յորժամ մար-  
մինն գետ ջերմ է 'ի կրթութենէ իմիք  
կամ 'ի վաստակոց :

Այլ և պատճառի այն յերկար հա-  
յեցողութենէ 'ի վերայ ձեան կամ  
սպիտակ իրաց, արեգական, բոցոյ կամ  
փայլուն առարկայի և յանկարծ 'ի մը-  
թութենէ դիմելոյ առ լոյս :

Այնչ այնչտի առաւել պատճառէ  
բորբոք աչաց, որչափ արթնութիւն  
գիշերային և յաճախ ընթեռնուըն և  
գրեըն 'ի լոյս ճրագի :

Ետեւ աչացուն բազում անգամ  
պատճառի յըմպելոյ զօրաւոր եւ

բորբոքիչ հեղուկս, 'ի վազաշտական  
ախտէ, 'ի մեմբայուցիչ ծխոյ հան-  
քային նիւթոց, 'ի ծխոյ ճարակաց  
հրոյ, 'ի տափական արտեղութենէ,  
յաղտալից խոց կամ յօդացաւութե.

Երբեմն եւս պատճառի այն 'ի վը-  
նասուէ արտեւանաց կախեալ յաչսն,  
է եւս որ պատճառի 'ի տարափո-  
խիկ ախտէ աչացաւութեան, 'ի խո-  
նաւ օդոյ, 'ի խոնաւ բնակութենէ,  
'ի հարբութե, 'ի պիտակէ, 'ի վարդ-  
ախտէ, յատկապէս յերեխայսն :

Այսինչ այս յաւոց :

Բորբոքումն աչաց զգայ սաստիկ  
ցաւօք, տապմամբ, լցեալ արեամբ  
կամ կարմրութեամբ և ուռուցմամբ :  
Հիւանդն չկարէ հայիլ առ լոյս, և  
զգայ երբեմն սաստիկ խայթիչ ցաւ,  
որպէս թէ փշովք ծակիցեն զաչս նորա :

Աչք նորա լի են միշտ հարբը-  
խային կիզիչ ջրով, զարկ բազկացն ըստ  
չափու իրիք ջերմախտութեան հար-  
կանի սաստիկ, և յորժամ բորբոքումն

միոյ ականն անցանէ առ միւսն , է ան-  
յաջող նշան :

Օգոտըր-ի-ն :

Պարտ է սոյն հիւանդի պատրաստ  
կալ ՚ի կերակրոց որ են բնութեամբ  
ջերմ կամ գրգռիչ արեան . զի կերա-  
կուր նորա գլխաւորապէս կայանայ  
՚ի մեղմ գալարիս , յանզօր արգանակ  
և ՚ի փոխինդս :

Եւ բմայելիք նորա պարտ է լինիլ  
ջուր եփեալ գարւոյ կամ որիզոյ . շէ-  
ճուկ կածին , թոյլ թէյ , կամոմիլ ,  
կաթն և այլ սյսպիսիք :

Սենեակ նորա պարտ է լինիլ  
մթին , բայց մի խափանեացի այն ՚ի  
յօդոյ . բարւօք է և հովանաւորել  
զաչան նուրբ և թեթեւ կապտադոյն  
կամ կանաչագոյն ծածկութիւ , այլ  
զգուշացի զի մի ճնշեացէ այն ՚ի վե-  
րայ աչացն :

Նաեւ զգուշացի ՚ի հայիլ առ-  
բոյս ճրագի , հրոյ և այլ փայլուն իրաց .  
և միանգամայն ՚ի բաց կացցէ ՚ի ծը-

խերոյ դժխախտ , ՚ի դեղընոյ , եւ  
յայնմ ամենայնէ , որ պատճառեացէ  
զփռնդումն , զհաղ և զփոխումն :

Եւս և պարտ է հիւանդին ամե-  
նայն զգուշութեամբ ջանալ պահել  
զինքն խաղաղ և հանգիստ կար առանց  
բարկութեան , սրտնեղութեան կամ  
յուսահատութեան , և որչափ հնար  
է՝ գուն գործեացէ ՚ի ննջել :

Ղեղ :

Աչացաւութիւնն է մի յայնոցիկ  
հիւանդութեանց , որ սղալ կիրա-  
ւութեամբ արտաքին գեղորէից վը-  
նասի յոյժ : Վասն որոյ հարկ է ամե-  
նայնիւ զգուշանալ ՚ի կիրաւութենէ  
այնպիսեաց , եթէ իցէ ջուր , եթէ  
օծանելի և եթէ այլ անսպառաճ դեղ  
ինչ :

Միայն ՚ի սաստիկ բորբոքման աչաց  
բարեգոյն միջոց բժշկութեանն նախ  
արիւն առնելն ՚ի կոկորդէ հիւանդին ,  
կամ ՚ի պարանոցէ և կամ ՚ի բազկայ :  
Բարւօք է և ՚ի կիր առնուլ զարզ-

բաւկս , յորոց 6 կամ 8 հատ ձգելով  
 'ի յօնան կամ 'ի ներքոց աչաց . որ ե-  
 թէ հարկաւորի , հարկ է կրկնել զեր-  
 կուսն եւս . եթէ արիւն առնելն և  
 եթէ տղրուկ ձգելն :

Չէ պարտ զանց տունել տալ հի-  
 ւանդին զմեղմ լուծողական դեզս ,  
 միշտ բաց պահելով զորովայն նորս :  
 Աւստի կարէ հիւանդն յերկուս կամ  
 յերիս աւուրս անգամ մի ազատօրէն  
 առնուլ սակաւ ինչ և աղ գլխփերաց և  
 քրիմարդար , կամ եփուած փամբերոց :

Եւ եթէ այստքիկ ոչ իցեն այնչափ  
 օգտակար , կամ հիւանդն ոչ հաճես-  
 ցի ըմպել , բարւոք է սմա առնուլ  
 բոֆորէ և 'իտր կամ այլ մեղմ լու-  
 ծողական դեզս , և զինի ըմպեսցէ յա-  
 ճախ փոխնդաջուրս , թէյի , շիճուկ  
 կաթին , կամ այլ և այլ հեղուկս . նաև  
 'ի ժամ ննջման հարկ է նմա դնել  
 զոտս և զսրունս 'ի գաղջ ջուր . և 'ի  
 շաբաթն երկու անգամ կնդել զգը-  
 լուխն և ցուրտ ջրով լուանալ :

Այլ նոքա որք ընդունակք են ըս-  
 տէպ կրկնման աչացաւու թեան , բար-

ւոր է նոցա բանալ խարանս յերկուսին  
 բաղուկան , եւ զգուշանալ զի միշտ  
 բաց մնացեն . և հետեւել արեան-  
 առու թեան և լուծողական դեղոց  
 յամենայն դարնան և աշնան եղանա-  
 կի և կեալ կանոնաւոր կեցու թեամբ ,  
 'ի բաց կալով յամենայն ջերմաբնայթ  
 կերակրոց և 'ի զօրաւոր ըմպելեաց ,  
 յատկապէս 'ի գիշերային օդոց և 'ի  
 տքնութենէ ուսման :

Կիսախարշ ձու , կաթն , սեր ,  
 կարագ , հաց , մեղմ դալից և հասու-  
 նացեալ պտուղք կաթամբ եփեալ ,  
 են պատշաճ ուտելիք այսպիսեաց . և  
 ցուրտ ջուր , շաքարաջուր , շիճուկ  
 կաթին , հանքաջուր՝ սելիփար , օշա-  
 րակ նշոյ , նարնջի ծաղկան , թոյլ թէյ ,  
 խահլէ և այլն , են պատշաճ ըմպելիք :

ԳԼՈՒԽ Ժ .

Շնչարգեղութիւն :

Շնչարգեղութիւնն է ցաւ թու



քոյ , կամ աստ ինչ փողոյ , որոց  
անցքն վատթար հիւթով խափանի ,  
ուստի լինի արգելումն շնչոյ :

Այս աստ բաժանի 'ի խոնաւ և  
'ի չոր , կամ 'ի հիւթային և 'ի ջրային  
շնչարգելութիւն :

Առջինն իմանի մաքրութեամբ  
կրծոց , իսկ վերջինն 'ի չոր և 'ի ցաւ  
մաք կրծոց , յորմէ բուռն հաղաղով  
ելանէ միայն փոքր ինչ կարծր մաղաս :

Պարձատ :

Շնչարգելութիւնն է երբեմն ժաւ  
ուանդական , երբեմն պատահական ,  
երբեմն եւս յառաջ գայ 'ի վատ ձեւ  
ւացեալ կրծոց :

Նաեւ բազում անգամ պատճա  
ռի այս աստ 'ի հանքային գոլորչոյ  
կամ 'ի ծխոյ մտեալ 'ի թորն , 'ի սաս  
տիկ կրթութենէ , 'ի յուժգին վազե  
լոյ , յարգելմանէ սովորեալ արտաթոր  
ման՝ այսինքն դաշտանի , յետադար  
ձման յողացաւութեան , շարաւաղից  
պալարաց , ծաղիլի , վարդախտի , բու  
րոյ , քոսի , և այլն :

Այս և պատճառի այն 'ի սաստիկ  
տարտամութենէ մուսց , 'ի յանկար  
ծակի երկիւղէ , 'ի հարբեղխային հա  
ղէ , 'ի հողմաշունչ տեղւոյն՝ շնչեալ  
առ թիկամքն , յարգելմանէ ջրմանի  
արեան կամ օդոյ առ թորն :

Նշան այս կիւտնոթութեան :

Նշան շնչարգելութեան է փոյթ  
ընդ փոյթ դժուարին շնչելն , որ կա  
տարի հեւալով կամ թօսելով . և եր  
բեմն այնքան ծանրանայ շնչելն , որով  
հիւանդն կարծի թէ է 'ի վտանգի  
հեղձման :

Այս տաժանելի հիւանդութիւն  
բազում անգամ պատահի 'ի դիմելոյ  
աւընդդէմ արեւելեան ցուրտ հող  
մոց , 'ի ջրջելոյ 'ի միգապատ եղանաւ  
'ի , 'ի թոռութենէ դգեստուց մա  
ծուցեալ ընդ մարմինն , 'ի կանգնելոյ  
երկար 'ի վերայ խոնաւուա դետնի ,  
և 'ի դժուարամտոս կերակրոց որք են  
խմորուն կարկանդակ , խորովեալ  
պանիթ , ապուա խողի , մխալ և աե  
ղեալ մի ոք :

Յայս տաժանակիր հիւանդու թէ հատանի քուն հիւանդին, կերկերի ձայնն, հազայ : Ինդ որոց և է ձգու տու մն հողմոց դգացու թիւն ծանրու թիւն ՚ի վերայ լանչաց, ջերմու թիւն ջերմն, ցաւ գլխոյ, սաստիկ ճնջումն կրծոց . բաղխումն սրտի սաստիկ նըւ աղու թիւն մաջումն մարմնոյ :

Այս դժնդակ ախտ գրեթէ առաւել սաստկանայ ՚ի գիշերի . զի բմբռնի գհիւանդն երբեմն առաջ եւ երբեմն յետ կէս գիշերոյն մինչեւ ցրուսանալ աւուրն, և երբեմն այնչափ սաստիկ, որով կարծէ հիւանդն շնչատառի :

Օգոտարախիան :

Կերակուր այս հիւանդի պարտ է լինիլ թեթեւ և դիւրամարս . խարչեալ միս դառան կամ որթու, որ և պարտ է ՚ի բաց կալ ՚ի քամտ և ՚ի դժուարամարս կերակրոց և ՚ի դորաւոր ըմպելեաց, յատկապէս ՚ի դարեջրոյ, այն է բիր :

Սպիտակ հաց, կաթամբ և հացիւ յորինեալ կարկանդակ, արգասակ վառեկի կամ նիհար մոյ անասնոյ, խարչեալ կամ խորովեալ ձագաղաւնեւոյ, հասուհացեալ պտուղք և մեղմ դալարիք կաթամբ եփեալ, են պատշաճ ուտելիք սոյն հիւանդի :

Նաեւ ընթրիս սոյն հիւանդի պարտ է լինիլ կարի թեթեւ և դիւրամարս . և եթէ հնար է, բարւոք է նմա միանգամայն ՚ի բաց կալ յընթրեաց, քանզի լիութիւն ստամոքսաց յաւելու զսաստկութիւն ախտիս :

Հարկ է և միշտ բաց պահել զուրովայն հիւանդին, ագանիլ զջերմարար զգետոս յատկապէս ՚ի ձմեռան և յանձրեւային եղանակի : Օ, ի ամենայն անառողջութիւն կրծոց հնար է անցուցանել պահելով դոսան ջերմ և քրտնացուցանել զանձն ագանելով զֆլանելա և զհաստ դուլպայս և կօշիկս :

Չիք ինչ սոյնչափ առաւել օգտաւետ շնչարգելութեան, որչափ չոր, մարուր և բարեխառն օդ . քանզի

փակեալ օր քաղաքի կամ բնակու-  
թեան վնասակար է յոյժ : Այն որոյ  
պարտ է հիւանդին հոգալ զտեղի  
բնակութեան , որոյ օդն իցէ բարե-  
խառն , յատկապէս եթէ իցէ այն ծու-  
վեղերեայ տեղի , ուր և կարէ յամե-  
նայն առաւօտ լուանալ ՚ի ջուր ծու-  
վու , և երբեմն մի կամ երկու ամի  
բմպել ՚ի ջրոյն :

Ղեղ :

Ի այն հիւանդութեան զանազան  
բժիշկիւր առեալ են զփորձ պէտպէս  
դեղորբից , այսինքն՝ եփուած քրտնա-  
բեր փայտից , սգի արմատոց շրջանի  
արեան , փոշի վտարիչ բալղամի , դեղ-  
հատ փոխման , խարանդեղ կամ օ-  
ճանելի կրծոց , թանձր խահլի , նը-  
շոք չորորտաի կաթամբ եփեալ , ծը-  
խանելի տերեւ ինչ կըպան , և այն  
և այլն : Այլ յայցանէ ամենից ոչ մին  
և ոչ միւսն բուսական է տալ կատա-  
րեալ աւուրջուի : Այլ միայն օգտաւէտ  
բժշկութեան այս հիւանդութեան է

որպէս գրեցաւ ՚ի վերոյ , բնակիլն ՚ի  
չոր և ՚ի բարեխառն տեղուջ կամ ՚ի ծու-  
վեղեր . հետեւեւ պատշաճ կերակրոց ,  
՚ի բաց կալ ամենեւին ՚ի զօրաւոր բմ-  
պելեաց , զգուշանալ ՚ի սաստիկ հոդ-  
մոց , յատկապէս ՚ի թիկանց կուսէ .  
յամենայն առաւօտու և դէպ յե-  
րեկոյեան , այսինքն ՚ի մտանել արեւու  
առնել զկանոնաւոր կրթութիւն՝ ձե-  
մելով ՚ի բաց օդի , կամ շարժելով ըզ-  
ձեւս և զոտս պէտպէս եղանակաւ  
որով հնար լիցի շնչերակաց , ջղաց և  
մկանանց բնդարձակումն գտանել :  
Ի այց զգուշանալ պարտ է զի մի կրթու-  
թիւնն իցէ անգըքան զկարողութիւն  
հիւանդին , որ յաւէտ վնաս է քան  
օգուտ :

Կաւել փոյթ տարցի պնդութեան  
որովայնի հիւանդին , երբեմն առնե-  
լով զթեթեւ լուծողականս , որոյ  
բարեգոյնն է կսպրոլի , կամ սնամանս .  
և զգուշանալ ՚ի նստելոյ կամ յեր-  
կար կանգնելոյ ՚ի խոնաւուտ տեղ-  
ուջ և ՚ի թացեալ զգետտուց , որով  
եթէ շնչարգելութիւնն չէ ժառան-

դական, կամ միանգամայն փարատի,  
կամ ոչ լըցի այնչափ սաստիկ, որչափ  
բնութիւն այս ախտի պահանջէ :

ԳԼՈՒԻ ԺԱ .

Կախած կամ անբամբոսութիւն :

Այս սարսափելի ախտ յանկար-  
ծակի ըմբռնէ զմարդ կորստեամբ  
զգայութեան և շարժման անդամոյ .  
և որչափ տեւէ այն, երեւի հիւանդն  
խրբեւ զմեռեալ . միայն կենդանու-  
թեան նշան երեւի 'ի մէջ թոքոցն և  
սրտին :

Թիւն այս հիւանդութիւնէ միշտ  
մոհառիթ, բաց երբեմն եւս հնար  
է բժշկել զայն, եթէ ըստ ժամանա-  
կին պատշաճապէս խնամ տարցի հի-  
ւանդին :

Այս ախտ պատահի յաւետ 'ի  
նստողական անձինս, որք կեան ան-  
վայելուչ կեցութեամբ, միշտ վայելե-  
լով առատ և իւղալից կերակուրս և

զորաւոր ըմպելիս՝ առանց պատշաճ  
կրթութեան . և որ բազում անգամ  
պատահի 'ի ձմերան և յանձրեւային  
եղանակի, այլ 'ի ջերմին վայրս յամե-  
նայն եղանակի :

Պատճառ :

Պատճառ յանկարծակի կաթուա-  
ծոյ է ճնշումն ուղեղն վըսոյ պատ-  
ճառեալ յառատութենէ արեան կամ  
'ի ժողովմանէ ջրային հիւթոյ 'ի գը-  
լուին :

Նաեւ հնար է պատճառիլ յայն  
ախտաց, որ յորդէ զըջան արեան առ  
գըլուին, կամ արգելու զգարձ այնու  
րիկ 'ի գըսոյ, պատճառեալ 'ի սառ-  
տիկ բարկութենէ կամ 'ի տարտա-  
մութենէ մտաց . յնդերկար հայելոյ  
խոտորնակի յառարկայ ինչ, 'ի խիստ  
կազանաց պարանոցի, 'ի ղեղն և 'ի  
շուայո կեցութենէ . յարգելմանէ  
միղց, 'ի կարի ջերմ մարմնով զիմելոյ  
առ սառն կամ առ զովարար օդ գիշե-  
լոյ, 'ի կարի երկար ըղանալոյ 'ի ցուրտ

կամ 'ի ջերմ ջուր, 'ի յանկարծ ներ-  
գործութենէ վախճառական ակտի .  
'ի սովորական շարաւալից պալարաց ,  
կամ 'ի յանկարծ ցամաքելոյ կամ խա-  
փանելոյ սովորական արտաթորման .  
որպիսի են , թուլթք , դաշտան , բը-  
նական կանոնաւոր լուծումն որովայ-  
նի , և այլն :

Նշանք այս կիւանդութեան , գգուղութեան  
և բոժոռմն :

Սովորական նախագուշակութիւն  
այս հիւանդութեան է պտտոյտ գլխոյ ,  
փոփոխամտութիւն , կորուստ յիշ-  
ողութեան , թմբբութիւն . հնչիւն ա-  
կանջաց , մղձաւան գիշերոյ , ըստ ին-  
քեան արտաթորումն արտասուաց և  
դժուարին շնչառութիւն :

Եւ յորժամ այս նշանք երեւին  
յուժեք , պարտ է նմա երկնչիլ 'ի յան-  
կարծակի հասանելոյ 'ի վերայ այն ա-  
մենադաժան ակտի , և գուն գործես-  
ցէ ունել զառաջս նորա թեթեւ և  
անզոր կերակրով , արիւն սռնելով և

թեթեւ լուծողական դեղոյ հետե-  
ւելով :

Յարիւնային կաթուածս՝ եթէ  
հիւանդն ոչ մեռանիցի իսկոյն , կեր-  
պարան նորա երեւեսցի զուարթ և  
արիւնագոյն , երեսն այտուցեալ . ե-  
րակք արեան՝ յատկապէս պարանոցին  
և քնոցն՝ լի . զարկ բազկացն սաստիկ ,  
ակունքն սցուեալ և անշարժ , և եր-  
բեմն եւս փակեալ . դժուարին շնչա-  
ռութիւն եւ անդադար խորդիւն  
սաստիկ :

Յայս տեսակ կաթուածս պարտ  
է առնուլ զամենայն պատշաճ միջոցս  
նուազելոյ զուռն շրջանի արեան առ-  
գլուխն , պահել զհիւանդն ըստ ա-  
մենայնի հանգիստ և հով . յընկողմա-  
նիլն նորա պարտ է դնել զգլուխն  
բարձր և զոտն ցած , կամ կախել առ-  
վայր , թուլացուցանել զզգեստսն . ե-  
թէ իցեն կապանք՝ի պարանոցն՝ բանալ  
խպառ . մոռճանել 'ի սենեակն օդ  
զովարար՝ բանալով զդրունս և զպա-  
տուհանսն միանգամայն , կապել ըզ-  
մէջսն պինդ կապանօք , առ 'ի խափա-

նել զըջան արեան ստորին մարմնոյ մասին 'ի վեր : Այլ յորժամ հիւանդըն զեօեղեցի յայսպիսի պատշաճ դբու թեան, ապա հարկէ իսկոյն արիւն առնուլ 'ի պարանոցէն կամ 'ի բազկաց, զոր ըստ պահանջման պարտ է կրկնել արկանել կակղացուցիչ կամ լուծողական գրեխո իւղով ձիթապտոցոյ կամ նոր կարագով առ իւրաքանչիւր երկու ժամս անգամ մի, և ձգել 'ի յուսամեջն և 'ի սրունս ոտից զխարանազեղ սպեղանիս :

Իսկ յորժամ մահադուշակ նշանք հիւանդութեանս պակասին, և հիււանդն կարէ կլանել զգեղ, պարտ է առ ժամացն տալ նմա բնպել զթոյլ լուծողական հեղուկս, այսինքն՝ եւ փուլած խամրեորոյ, շիճուկ քրիմպարպարի, կամ շիճուկ կաթին ընդ քրիմ փարպարի, փլախերաց օղ, սեւամանս և այլն :

Այնորիկ որք ենթակայ են սոյն հիւանդութեան, և կամ որք արդէն վարակեալ են անգամ մի այսու ախտիւ, պարտին կեալ կարի զգուշութեամբ 'ի կերակուրս և յբնպելիս, զև կերու

կուր նոցա պարտ է լինիլ միշտ թեթեւ և գիւրամարս :

Ամենայնիւ զգուշացի 'ի համեմեալ և 'ի յոլով կերակրոց, 'ի դօրաւոր և օգելից բնպելեաց, 'ի բարկութենէ և 'ի տարտամութենէ մտաց, 'ի սաստիկ ցրտութենէ կամ 'ի ջերմութենէ, կնդել զգլուխն և լուսնալ միշտ ցուրա ջրով, սահել զտան միշա ջերմ, զգուշանալ 'ի թացութենէ ոտից, լոյծ պահել զորովայնս մեղմ գալարեօք կամ թեթեւ դեղորէիւք, այսինքն՝ առնել լով կասպրոլէ կամ քրիմպարպարս, սեւամանս, կամ եփուած խամրեորոյ ընդ անգղիական աղի, և այլն :

Նաեւ չէ պարտ զանց առնել զթեթեւ կրթութիւնս ըստ չափու կարողութեան անձին :

Կարի օգտակար ներգործութիւն արգելոյ զիւթուածն՝ է բանալ զմըջ տատեւ խարանս յերկոսին բազուկս, զորս և ամենայն զգուշութեամբ խընամել պարտ է զև մի փակեցցին առ անց բանալոյ զայլ փոխարէն այնոցիկ :

Կաթուածահար անձինք պարտին

ամենայնիւ զգուշանալ զի մի երթի-  
ցեն յանկողին լի ստամբսով, կամ  
ննջել՝ զգլուխն ունեցով ՚ի ցած բար-  
ձի և կապանս ինչ ՚ի սարանոցի :

ԳԼՈՒԽ ԺԲ .

Չղային պիտրոմիտի :

Ի մէջ հիւանդութեանց՝ որք պա-  
տահին ազգի մարդկան, ջղային տկա-  
րութիւնքն են խառնակեալ և գրե-  
թէ ամենեւին անբժշկելի :

Սե՛ծ մատեան մի չէ բաւական ե-  
թէ կամիցի որ գրել զպէսպէս փոփո-  
խական երեւոյթս այսց հիւանդու-  
թեանց, զի ունին նմանութիւն այլոց  
ուխտից, և են հազիւ համանման  
յերկուս անձինս, կամ ՚ի մի և նոյն  
անձն ՚ի զանազան ժամանակս : Իբ-  
րեւ զՊրոտէոս անընդհատ փոխին  
՚ի կերպարանս, և յիւրաքանչիւր  
հանդիպման նոցա՝ հիւանդն զգայ

նորանոր նշանս, զոր յառաջ չէր փոր-  
ձեալ, և ՚ի կրկնելն հետզհետէ՝ զմին  
քան զմիւսն սաստիկացին գտանէ :

Ընտրս այս ոչ միայն ներգործեն  
մարմնոյն, այլ և մտայն խոյ, և բա-  
ղում անգամ պատճառեն սաստիկ նը-  
ւաղութիւն, և անհնարին այլանդակ  
խորհուրդս, լքումն ոգւոյ, վատասը-  
տութիւն, երկիւղ, թախծութիւն  
մտաց և փոփոխութիւն բնութեան :

Պատճառոք :

Ամենայն ինչ՝ որ պատճառէ ըզ-  
թուլութիւն կամ նուաղութի մար-  
մնոյ, տայ գոյութիւն այսր ախտի . որ  
պիտի են հեղգութիւն, անչափ վա-  
վաշտութիւն, ըմպումն յաճտիս թէ-  
յի, խահվէի, կամ այլ անզոր ջեր-  
մաջերմ ջրային հեղուկաց, ստեպ ա-  
րիւն առնելն, կամ յաճախ գործա-  
ծութիւն լուծողական և փոխական  
գեղոց :

Նա եւ որ ինչ վնասէ մարտողու-  
թեան, կամ արգելու զպատշաճ փո-

խարկու թիւն կերակրոց 'ի ստամբսի ,  
 աւնի զնոյն ներգործութիւն , որպիսի  
 են ընդերկար պահեցողութիւն կե-  
 րակրոց , անչափ ուտել և ըմպելն , կի-  
 բառութիւն քամատ , անեփ և անա-  
 ուող կերակրոց , և անյարմար գրու-  
 թիւն մարմնոց :

Այս ակտք գրեթէ հասարակ են  
 'ի մեջ ուսումնական անձանց , յու-  
 րոց սակաւք են որ ազատ գտանկցին  
 յայտոցիկ ակտից . քանզի սաստիկ  
 և խորաքննին մտածողութիւնն , յու-  
 բում սովոր են նորա լինել , ոչ միայն  
 ճնշէ զոգիս նոցա , այլ և ոչ թոյլ տայ  
 հետեւել պատշաճ կրթութեան ,  
 ուստի մարտողութիւնն նուաղի , սը-  
 նունդ մարմնոյն տկարանոց , թանձ-  
 րագոյն մասունք մարմնոյն լուծանին  
 և բովանդակ զանգուսձ հիւթոյն ա-  
 պականին , որով և պատճառին այսո-  
 քիկ սարսափելի ակտք :

Նաև որ ինչ նուաղեցուցանէ զմար-  
 մին , ճնշէ զոգիս և զկենդանական զը-  
 բութի մարմնոց , պատճառէ զայս ակտս ,  
 որպիսի են վատաւողջ օդ , պակասու-

թիւն քնոյ , ծանր վատակ , անհե-  
 թեթ կարծիք , պէսպէս կատկածանք ,  
 անձկութիւն սրտի , տարակուսանք ,  
 տրամու թիւն , յուսահատութիւն ,  
 սրտնեղութիւն , և անընդհատ բար-  
 կութիւն կամ զայրացումն :

Նշանք այսոցիկ կիւանդութեանց :

Այլ ք յիշեցուք զայնոսիկ նշանն  
 միայն , որք հասարակ են յայսոսիկ  
 հիւանդութիւնս :

Այս անտանելի հիւանդութիւնք  
 հասարակագէս սկսանին հողմային փը-  
 քացմամբ կամ տարածմամբ ստամբ-  
 սաց և փորտեաց , որով և ակտրժակ  
 և մարտողութիւն հիւանդին անկանի  
 ընդ վատթար գրութեամբ , զի բա-  
 զում անգամ կերակուրն թթուի 'ի  
 ստամբսին և հիւանդն վշտանայ փր-  
 խմամբ , որ և երբեմն փսխէ լոկ ջուր ,  
 և երբեմն պաղլամ կամ գորշագոյն  
 հիւթ ինչ . բազմիցս եւս ըմբռնի 'ի  
 լիկից ցաւս շուրջ զպորտիւն հանդերձ  
 շառագմամբ աղեսայ :



Կարգ լուծման որովայնի նորա է անհամեմատ . զի երբեմն լինի լոյծ և երբեմն պինդ . յորմէ և պատճառի հողմ և անհանգստութիւն յոյժ :

Մէջ նորա լինի երբեմն սակաւ և երբեմն շատ , և այն միանգամայն յրստակ և պարզ : Տարածի սաստիկ պրնգութիւն ՚ի վերայ կրծոց նորա, որով և դժուարանայ շնչաութիւնն, զգայ սաստիկ բաղխումն սրտի, և յանկարծակի սաստիկ ջերմութի ՚ի զանազան մասունս մարմնոյ , և երբեմն եւս սաստիկ սառնութիւն ընդ բոլոր մարմինն . և բազում անգամ ըմբռնի ՚ի ցաւ բազկաց, կամ անդամոց , թիկանց կամ որովայնի . զարկ բազկացն հարկանի կարի անհամեմատ , զի երբեմն լինի անսովոր յամբ և թոյլ , և երբեմն երազ և խիստ : Միշտ յօրանջէ հիւանդն , ձգուտայ , հառաչէ , և զգայ հեղձումն . նաև երբեմն լայ և երբեմն ծիծաղէ . քուն նորա է միշտ անհանգիստ , յորում և բազում անգամ խռովի զարհուրելի երազովք կամ երեւակայական ցնորիւք :

Շեռեւին և այսոցիկ գլխացաւ , կարկամումն , անընդհատ ցաւ ՚ի զանազան մասունս մարմնոյ . հնչումն աւանջաց, և անկարգութիւն բովանդակ կենսական դորձողութեանց : Աւտի և մտքն խռովի միշտ ՚ի շնչին պատճառաց, և յուզի ՚ի կարի թիւր արհաւրաց , որոց և յաջորդէ անհանգստութիւն , երկիւղ և սոսկումն , բարկութի , տարակոյս և սաստիկ թախմութի :

Յուզի անդադար նա յերեւաւ կայական ՚ի չար և ՚ի դժնդակ սարսուռելի խորհուրդս , որով և խանգարի յիշողականութիւնն . սխալի իսպառ ՚ի դատողութիւնս իւր . կորուսանէ միանգամայն զընտրողութիւն մտացն . զցայգ և զցերեկ տարուբերի ՚ի շարունակ զարհուրանս չար ոգւոց և մահու :

Սի, զիմորք ցաւալի է ալերձանիկ կացութիւն այսպիսի հիւանդի . զի բիւր երանի տայ անձին , եթէ ծնեալ էր հրէշ կամ ճիւլաղ քան թէ մարդ բանական :

Օգոստոսի անի :

Որ վշտանայ ջղային տկարութիւնք ,  
 չէ պարտ բնութեակար մնալ անսուաղ ,  
 կերակուր նորա պարտ է լինիլ զօրա-  
 ւոր և սննդալար , բայց զիւրամարս :  
 Պարարտ միս և համեմունք փնասակար  
 են յոյժ : Պարտ է զգուշանալ յան-  
 շափու թենէ , չուտել ինչ նախ քան  
 զքաղցնուլն . և մի զայնպիսի ինչ զոր  
 գիտէ եթէ չկարէ մարսել :

Նաեւ 'ի բաց կացցէ 'ի ծանր ըն-  
 թրեաց , և յորժամ զգայ զնուաղու-  
 թիւն կամ զքնդարմացումն , միայն  
 կոտորակ մի հացիւ և բաժակ մի գին-  
 ւով լիասցի : Բայց զգուշացի յա-  
 ուաւելու թենէ ըմպելեաց , զի որքան  
 շափաւորն զօրացուցանէ զստամբան  
 և օգնէ մարսողութեանն , այնքան ա-  
 ուաւելն քան զչափն թուլացուցանէ  
 զմարմինն և անպիտան առնէ զկա-  
 րողութիւն մտացն . բայց եթէ հի-  
 ւանդն զգայ թթուիլ գինւոյն 'ի ըս-  
 տամբսի , բարւոք է փոխարէն այնորիկ

առնուլ սակաւ ինչ քրանդ ջրախառն :

Նաեւ զգուշանալ պարտ է յամե-  
 նայն կերակրոց , որք են քամոտ , կար-  
 ծրք և դժուարամարս . եւս և յամե-  
 նայն անզօր , թոյլ և ջերմաջերմ ըմ-  
 պելեաց , որպիսի են թէյ , զահվէ ,  
 օշարակ լիմնի , քացախոյ , թամրհըն-  
 դոյ , փունջ , և այլն : Օգուշալն է  
 յատկապէս 'ի զօրաւոր եւ ոգելոց  
 ըմպելեաց , որք թէեւ առժամանակ  
 մի զիւրեն զհիւանդն , սակայն յոյժ  
 առաւելուն զտկարութիւնն , զի նք-  
 ւազեն զմարմինն , փնասեն մարս-  
 զութեանն , և բազում անգամ պատ-  
 ճառեն զմահառիթ հետեւանս :

Յայս անտանելի հիւանդութիւնս  
 կրթութիւնն է գերազանց միջոց բը-  
 ժըչկութեան քան զամենայն գեղ և  
 զճար . և այն հետիոտն , երբիվարաւ կամ  
 կաւօք , զորն և համարիցի հիւանդն ա-  
 ուաւել օգտակար , այն օգնէ ինքեան .  
 բայց առաւել օգտուէտ է ոտիւք կամ  
 երբիվարաւ , որով շարժին ամենայն  
 անդամքն առանց կարի վաստակելոյ :

Կրկար ճանապարհորդութիւն ծո

վաւ կամ ցամաքի՝ և նոյնպէս օգտաւէտ  
 սոյն հիւանդութեանց . զի փոփոխու-  
 թիւն տեղեաց , պէսպէս տեօարանք  
 բնութեան և զանազան նոր առար-  
 կայք՝ որք գրաւեն զմիտս հիւանդին ,  
 են բարեբաստիկ միջոց ՚ի բժշկել կամ  
 ՚ի դիւրել զայստիկ ախոս :

Նաեւ սչ սակաւ օգտէ ցուրտ ,  
 չոր և բարեխառն օդն , զի սինդէ բլ-  
 ջիզան և կարողացուցանէ զանդամն .  
 իսկ ընդհակառակն թուլացուցանէ և  
 անկարող առնէ ջերմ և անբարեխա-  
 ուրն օդն . բայց եթէ ստամոքս և աղիք  
 հիւանդին նուազ են , պարտ է զգու-  
 շանալ ՚ի ցրտոյ , յատկապէս ՚ի ձմե-  
 րան և յանձրեւային եղանակի . վասն  
 որոյ բարւօք է նմա ՚ի սոյն եղանակս  
 զգենուլ Ֆլանելլա , որ յորդէ զարտա-  
 շնչութիւն և պահպանէ զանձն ընդ-  
 դեմ յանկարծ փոփոխութեան ջերմ  
 եղանակի ՚ի ցուրտն :

Ը վեւ զմարմին հիւանդին նուրբ  
 վրձինաւ կամ հաստ կտաւ ով կարի օ-  
 դուտ է վասն շրջանի արեան և ար-  
 տաշնչութեան մարմնոյ :

Նաև պարտ է վաղ յառնել հիւան-  
 դին ՚ի քնոյ , առնել զկանոնաւոր կր-  
 թութիւնս նախ քան զբաղմուն ՚ի  
 ճաշ . և պահել զանձն միշտ հանգիստ ,  
 խաղաղ և ուրախ . քանզի ոչինչ այն-  
 չտի վնասէ այսոց հիւանդութեանց և  
 նուազէ զմարտդական զօրութիւն ըս-  
 տամոքսին , որչափ երկիւղն , տրտմու-  
 թիւնն և թախծութիւնն մտաց :

Դեր :

Թէ և զայս անտաննելի ախոս ան-  
 հրնարին է դեղորեիւք բժշկել , բայց  
 և ոչ զանց արասցուք վասն զանազան  
 պատճառաց կարգել աստ զքանի մի  
 թեթեւ դեղս , զորս հիւանդն կարէ  
 ազատօրէն ՚ի կիր առնուլ ՚ի զանազան  
 պատահմունս առ ՚ի դիւրութիւն .  
 այսինքն յամրութեան որովայնի , ՚ի  
 նուազութեան մարմնոյ և ստամոք-  
 սին , յանմարտութեան և ՚ի վիթախ-  
 տութեան :

Յամրութեան որովայնին կարէ  
 հիւանդն առնուլ զրոբարբ ( բալիկա ) ,

կասարայլ, սէնա ման (սէնա մէքի), և այլ մեղմ լուծողական դեղս :

Ի նուազու թեան մտրմնոյ պարտ է հիւանդին յամենայն առաւօտու լուանիլ ցուրտ ջրով, հեղով զայն 'ի վերայ գլխոյն :

Ի նուազու թեան ստամոքսաց հարկ է նմա առնուլ յամենայն առաւօտու ժամաւ միով յառաջ քան զձաշէն, զհեղուկ վերոսան քարսի կամ ստամոքսային դառն դեղորայս: Եւ 'ի թթուածութեան ստամոքսաց՝ զմագնեսիա (մանեղէն) :

Ի յանմարտութեան և վերախտութեան պարտ է նմա առնուլ ոգի արջասպի սպիրիտ օֆ վերջիւ, յառուրն երկիցս կամ երիցս անգամ, և առ անգամն 20 կամ 30 շիթ բաժակաւ միով ջրոյ : Եւ վասն այլոյ ամենայնի շիթ դեղ և դարման, բայց միայն մեծ զգուշութեամբ պարտ է միտ դնել կերակրոյ և ըմպելեաց, օդոյն և կրքութեան, զբօսանաց և անդորրութեան յիշատակեալ 'ի վերոյ, և յատկապէս ողջախոհութեան. ապա թէ

ոչ չէ հնար ազատիլ յայտոցիկ դառն և յանտանելի ատոյց, որ ընկերեն մարդոյ անդուլ տանջանօք մինչև յիջանել նորա 'ի դերեղման :

ԳԼՈՒԽ ԺԳ.

Պրգոդութիւնն :

Պրգոդութիւնն է անբնական այտու մն բոլոր մարմնոյ, կամ միոյ իրիք անդամոց, պատճառեալ 'ի ժողովմանէ ջրային հիւթոց. որ և բաժանի 'ի զանազան անուանս ըստ ջրգողեալ մասանց մարմնոյ, այսինքն յլ'նաստրիս, որ է ժողով ջուրց ընդ բովանդակ մտրթ մարմնոյն : յլ'նիպիս, որ է ժողով ջուրց յորովայնի. 'ի Հիբրոպիս կամ 'ի Պիպոքիս, որ է ջրգոդութիւն կրծոց. և 'ի Հիդրոսիֆալքս, որ է ջրգոդութիւն ուղեղան կամ սիււառակի գլխոյ : Եւ յամենայն տեսակք որ և է, վրտանդաւոր են և դրեթէ մահացու :

Պատճառք :

Բազում անգամ ջրգողութիւնն է ժառանգական, որ 'ի ծնողաց իջանէ առ սերունդս իւրեանց :

Նաեւ հնար է այնմ յառաջ գալ 'ի հրատապ կամ յայլ զօրաւոր ըմպելեաց . որոյ վասն ստի յառակս թէ, անչափ ըմպողք զս և իցէ 'ի զօրաւոր ըմպելեաց, ջրգողութեամբ մեռանին :

Այս ակտ գրեթէ հասարակ է և 'ի մէջ այնոցիկ որք նստողական կեանքս վարեն, և յայնտիկ՝ որք ստէպ արիւն առնուն և հետեւին միշտ լուծողական դեղոց :

Նաեւ բազում անգամ պատճառի այն 'ի յանկարծական արգելմանէ ստիւրական կամ հարկաւոր արտաթորման . որպիսի են դաշտան, թուլթք, և բընական լուծումն որովայնի :

Եւս և պատճառի այն յըմպելոյ յաճախ ցուրտ, անջօր և ջրային հեղուկս, յորժամ մարմինն է դեռ կարի ջերմ 'իսաստիկ կրթութենէ իմեքէ,

այսինքն յընդերկար քայլելոյ, 'ի հեծանելոյ զծի, 'ի վազելոյ, 'ի սպրեւոյ, և այլն :

Բազում անգամ եւս պատճառի այն 'ի խոնաւ և 'ի շոգեկոյ բնակութենէ, ուստի և գրեթէ հասարակ է այս հիւանդութիւն 'ի բնակիչս խոնաւուտ, հարթ և ճախնային անդէաց :

Նոյնպէս և հնար է այնմ պատճառիլ յաճախ 'ի կիրտուութենէ ջրային, և անջօր կամ դժուարամարս կերակրոց, 'ի ներքործութենէ այլոց հիւանդութեանց, որպիսի են դալուկն, խոյլ լերդի, թանջք, թորացաւութիւն, և այլն :

Նաեւ յարգելմանէ արտաշնչութեան մարմնոյ և կանոնաւոր շրջանի արեան պատճառի այս ակտ :

Նշանս այսր կիւանդութեան :

Անստորիկ ջրգողութիւնն հասարակօրէն սկսանի այտմամբ ոտից և կոճեղացն, և ընդ երեկս և ընդ ա-

ուաւօտն փոքր ինչ ժամանակ անե-  
րեւութանայ : Այս ուրուցեալ մա-  
սըն յորժամ ճմլեացի մատամբ , խորա-  
սուզի ճմլեալ տեղին և մնայ այնպէս  
առ վայրկեան մի : Այլ ապա աստիճա-  
նաբար ելանէ 'ի վեր և տարածի ընդ  
բոլոր իրան մարմնոյն , 'ի բազուկսն և 'ի  
մասն գլխոյն : Աւստի Հնչառութիւնն  
ծանրանայ , սակաւ միգէ և սաստիկ  
ծարաւի . յորմէ և պատճառի պըն-  
դութիւն որովայնի , արգելումն արտա-  
Հնչութեան մարմնոյ , թուրութիւն ,  
ծանրութիւն , յուշիկ մաշողական ջե-  
րբմ , և սաստիկ հառ : Այլ սաստիկ հա-  
զըն է նշան մնասելոյ թոքին կամ լեր-  
գի՝ զոր անհնար է բժշկել :

Աստիճա ջրգողութիւնն բաց 'ի վե-  
րոյ յիշատակեալ նշանացն՝ է և այ-  
տուումն որովայնի . և յորժամ այս գու-  
գակցի ընդ միւս առաջնոյ ջրգողութեն  
վտանգաւոր է յոյժ , զի լոկ այս միայն  
հաղել բժշկի : Ի յանկարծակի պա-  
տահիլ այս հիւանդութեան , եթէ  
հիւանդն է պատանի , առոյգ և զօրա-  
ւոր , յուսալի է նմա գտանել զա-

ւորջութիւն իւր , եթէ փութով հոգ-  
տարցի բժշկութեան . բայց ծերք և  
որք վարեալ իցեն անբարեխառն կամ  
նստողական կեանս , և որք ունիցին  
անաւորջութոքս կամ լեարդս , վեր-  
ջանայ այն մահուամբ :

Օ հոտընիւն :

Որչափ և հնար է՝ պարտ է հիւան-  
դին 'ի բաց կալ միանգամայն յամե-  
նայն արուեստակեալ բմպելեաց , յատ-  
կապէս 'ի ջրային անզօր հեղուկաց , մի-  
այն պարտ է շիջուցանել զծարաւ իւր  
ջրով մանանեխի կամ թթուալի իրաց ,  
այսինքն՝ հիւթով լիմանի , նարնջի ,  
թրթնջկի և այլ այսպիսեօք :

Կերակուր նորա պարտ է լինիլ 'ի  
չոր , 'ի դրդուիչ և 'ի մեղմացուցիչ  
տեսակէ , այսինքն են խորովեալ  
հաց , միս թուշնոց կամ վայրի անաա-  
նոց , մաքրողական և համեմային բու-  
սեղէնք , այսինքն՝ խստօր , մանանեխ ,  
սոխ , կոտեմ , բողի , և վայրի խստօր ,  
և այլն :

կարէ նա ուտել նաև զնաւաստեաց սրակսիմատս՝ թանալով զայն 'ի գինի կամ 'ի ֆրանդի, որ ոչ միայն է սննդարար, այլ և շիջուցանէ զճարաւն:

Ոմանք որ զգածեալ էին այսու ախտիւս գտին զառողջութիւն իւրեանց, 'ի բաց կալով եւեթ 'ի լոյծ հեղուկաց, և կերով բարձրոյ յիշեալ կարգադրութեան:

Բայց եթէ աստացեալն ստիպի առ սաստիկ ծարուոյն ըմպել, բարւոք է տալ նմա գերմանեան գինի, այսինքն՝ ընչեղ վայն, լուծեալ 'ի նմին զմեղմացուցիչ դեղս:

Չիք գերազանց դեղ այսմ հիւանդութեան՝ բաց 'ի կրթութենէ, զոր պարտ է հիւանդին շարունակ կատարել քայլերով, բրբերով կամ փորելով զերկիր առ 'ի յորդել զարտաշնչութիւն մարմնոյն և զմէղ իւր՝ այց եթէ չկարէ նա զայստօսիկ առնել, ապա բարւոք է հեծանել 'ի ձի կամ նստիլ 'ի կառս. զի որչափ և 'ի սաստիկ շարժման հիւանդն կայցէ, այնչափ օգտակար գործ է առողջութեան իւրում:

Անկողին այսպիսի հիւանդի պարտ է լինիլ ջերմ և չոր և կարծր. նոյնպէս և ննջարանն մի իցէ խոնաւ և կարիցուրս: Եւ եթէ բնակի 'ի խոնաւուտ երկրի, սարտ է առժամայն փոխել ղբնակութիւն իւր 'ի չոր և 'ի բարեխառն տեղի, կամ 'ի ջերմ կլիմայ. միով բանիւ՝ կարի հարկաւոր է փոյթ տանել արտաշնչութեան մարմնոյն և պընդութեան թանձրագոյն մասին նոյնոյ. վասն որոյ հարկ է յաւուրն երկիցս կամ երիցս անգամ շփել զմարմնն հաստ կտաւով և ագաններ միշտ ըզֆլանել:

Պէլ:

Եթէ հիւանդն է պատանի, առոյգ և զօրաւոր և հիւանդութիւնն յանկարծահաս, հնար է նմա բժշկիլ փոխուղական և լուծողական դեղովք. նաև այնպիսեօք որ բերէ զառատ քրտունս և զմէղս:

Ի սմին հիւանդութեան փորձ պէս պէս դեղոց հմուտ բժշկաց առաւել բարեյաջող գտաւ Կրոն բորակն, յա

մենայն առաւօտու առնելով անտի դըրամ մի ընդ ումպ մի եփեալ գարեջրոյ, կամ փոշի «գո-է-լայի» (մկնատիսի), յորմէ առեալ յաւուրն երկիցս անգամ 8 գրէն (ցորենահատ) ընդ 3 և բորակի թանձր ջրով դարխտնի :

Եւ առաւել քան զայսոսիկ օգտաւէտ գտաւ գրէն սարսաղն, որ օգտեկարեաց որովայնի և միզոյ : Օ ի յերեւել նշանաց հիւանդութեանս, կարէ հիւանդն առժամայն ՚ի կիր առնուլ զայս դեղ, սկսեալ ՚ի միոյ մինչև յերկու կամ ՚ի չորս ունկիս (ծնս), յիւրաքանչիւր երկրորդում կամ երրորդում աւուր և զայս քանակութիւն դեղոյ պարտէ բաժանել յերկու հաւասարաչափ մասուես, և առնուլ զայնս յառաւօտու, ՚ի միջօրէի և յերեկոյի և ընդ նմին ճշտութեամբ պահել զկարգադրութիւն կերակրոց, ընպէլեաց, չոր բնակարանի և կանոնաւոր կրթութեան յիշատակեալ ՚ի վեր անդր. ապա յուսալի է հիւանդին գտանել զառողջութիւն :

ԳԼՈՒԽ ԺԴ .

Դեղնութիւն :

Եւս հիւանդութիւն նախգուշակի ՚ի սպիտակէ աչաց, և ապա ՚ի բուրբ մորթոյ մարմնոյ, որք փոխին ՚ի գոյն դեղնութեան, նոյնպէս փոխի և գոյն միզոյն ՚ի գոյն բրբուռմի :

Ի և տեսակ մի դեղնութեան, որ կոչի սեւաւ դայրակն (գարս սարսաղ), որ է առաւել վտանգաւոր :

Պատճառ յանկարծակի դեղնութեան է արգելու մն մաղձի, մաղձային խառնուածքն, ախտն արգանդի, սաստիկ տրամուլթիւնն և երկիրը :

Եւս բազում անգամ պատճառի այն ՚ի զօրաւոր լուծողական և փոխողական դեղոց, յերկարատեւ տենդէ կամ ՚ի ջերմախտութենէ, ՚ի ցրտութենէ և ՚ի փակելոյ խարանաց բազկաց կամ սրունից :



Նշանք սոյն հիւանդութեան :

Ատաղցեալն զգայ նախ յանձին  
աստիկ ձանձրութիւն և դժկամաւ  
կութիւն ՚ի շարժիլ . մորթ նորա լեւ  
նի չոր , և զգայ մորմոքիչ ցաւս ընդ  
բոլոր մարմինն . մաքրութիւն որովայ  
նին սպիտակ և մէզն որպէս ասացաւ  
՚ի լինի իգոյն քրքուծի ՚Գժուարաւ շըն  
չէ , և զգայ անսովոր ծանրութիւն  
կրծոյ : Որնգունք նորա լինին ջերմ ,  
ճաշակ նորա դառն , և զզուի ՚ի տե  
տանեցն զկերակուր , հետեւին և ցաւք  
ատամոքսաց , փսխումն , փքացաւու  
թիւն և անմարտութիւն :

Իթէ հիւանդն է պատանի և հիւ  
ւանդութիւնն լոկ դեղնութիւն , ոչ  
է փտանգաւոր և փութով ասպքի  
նի այն պատշաճ խնամատարութեամբ :  
Իայց եթէ հիւանդն ծեր է և հպա  
տակ սոյն աստի , կամ զուգակցեալ  
այն ընդ այլ աստս , որպիսի են ջրգո  
զութիւն կամ աստ տրդանդի , ա  
խոնդանաց , և այլն , է յոյժ վտան

գաւոր , որ և բազում անգամ պատու  
ճառէ զմահ :

Չգուշութիւն :

Կերակուր սոյն հիւանդի պարտ  
է լինիլ հով , թեթեւ , թոյլ և մեղմ  
բնութեամբ , այսինքն հասունացեալ  
պտուղք և մեղմ դալարիք , որպիսի  
են խորովեալ ինձոր , շոր , եփեալ  
չոմին , արգանակ վառեկի կամ որ  
թու մոյ հանդերձ դոյզն սպիտակ  
հացիւ . կամ շարունակ հում ձու ,  
որ է կարի առողջարար կերակուր վասն  
սոյն հիւանդի :

Եւ ըմպելիք նորա պարտ է լինիլ  
չիճուկ կաթին քաղցրացուցեալ մե  
ղերբ , կամ եփուած դիւրալոյժ և զը  
վարար դալարեաց :

Նաեւ մեծ օգուտ է այսմ հիւան  
դութեան կրթութիւնն մարմնոյ , ձե  
մել , հեծանել ՚ի ձի , կամ նստիլ ՚ի  
կառս . նաեւ վաղել , ոստոստել , կամ  
բրել և փորել զերկիս :

Եւ եթէ չգուցէ այլ զուգակից հիւ

ւանդութիւն ներքին, առաւել օգտաւէտ է երկար ճանապարհորդութից ամառային երիվարաւ կամ կառօք: Բանդի այս հիւանդութիւն դրեթէ բազում անգամ պատճառի 'ի նաստ զական կենաց և 'ի թախճութենէ մըտաց: Վասնորոյ երկար ճանապարհորդութիւնն, զուարճալի տեսարանք բնութեան, նաեւ զանազան զբօսանք, ուրախ ընկերակցութիւն, պար, երգ, քնար և ծիծաղ, են կարի օգտաւէտ միջոց 'ի փարստել իսպառ զայս հիւանդութիւն:

Իեղ:

Չիք այլ առաւել օգտաւէտ դեղ այսր հիւանդութեան քան զփսխողական դեղն. որում տալ կէս դրամ փոշոյ 'ի պեկիտանայի ընդ կածօփլ թէյի կամ ընդ դաղջրոյ բաւական է, որ և պարտ է միշտ արձակ պահել զորովայն հիւանդին մեղմ դեղովք. ստածանել զստամորսն և զլեարդն, կամ շփել զայն ջերմ ձեռամբ կամ նուրբ վրձինաւ: Այս աստ եթէ չէ զու-

դակցեալ ընդ այլ փսանդաւոր փտից, ապա փսխումն, չափաւոր լուծումն որովայնի, կանոնաւոր կրթութութիւն և ժուժկարութիւն կարգադրեալ կերակրոց և բմպելեաց, են բաւական զօրաւոր միջոցք 'ի փարստել զայս աստ:

Նաեւ ստաշաճ դեղ այսր հիւանդութեան է շիճուկ ծծմբոյ, որ թէ հաճոյ իցէ հիւանդին, կարէ շարունակել զայս դեղ 'ի քանի մի շաբաթս և լողանալ. և եթէ զայս առնել ոչ կամիցի, կարէ փոխանակել այնմ տուրբէլ քարքար. յամենայն երեկոյի և յառաւօտու առնելով անտի դրամ մի ընդ թէյի կամ ընդ ջրոյ փոխնդի, որ է յոյժ օգտաւէտ դեղ բժշկութեան այսր աստի:

ԳԼՈՒԽ ԺԵ.

Յօրայառութիւն:

Նշափաւոր կեցութիւնն և հեղձութիւնն են սկզբնական աղբւրք,

յորոց ծագումն առնու պս հիւանդ  
գութիւն . և ո որ ցանկայ ազատ  
մալ յայսմ դժնդակ ախտէ , կացցէ  
միշտ զբաղեալ ՚ի գործ և ի բարեխառն  
կեանս :

Պարճառ :

Թէեւ հեղգութիւնն և անբարե-  
խառնութիւնն են պատճառ այսր տու  
ժանելի հիւանդութեանս , սակայն  
հնար է այնմ և յայլ իրաց եւս պատ-  
ճառիլ , այսինքն ՚ի սաստիկ տարատ-  
մանէ ուսման , յանչափ վավաշտու-  
թենէ , ՚ի կիրառութենէ յաճախ կը-  
ծուալի և թթուալի իրաց , յընդեր-  
կար տքնութենէ : գիշերոյ , ՚ի թախ-  
ճութենէ կամ յանհանգստութենէ  
մտաց , յարգելմանէ սուլորական ար-  
տաթորման , այսինքն դաշտանի , թը-  
թից , բրտանց սալից , արտաշնչու-  
թեան մարմնոյ և այլն :

Ելանս այսր հիւանդութեան :

Յօդացաւութիւնն սկսանի ան

մարտութեամբ կերակրոյ , թուլու-  
թեամբ բոլոր մարմնոյ , ձգումամբ  
թեթեւ գլխացաւութեամբ , հիւան-  
դութեամբ . և երբեմն ևս փսխմամբ :

Հիւանդն զգայ զձանձրութիւն ,  
լքումն զօրութեան , և բազում ան-  
գամ ըմբռնի ՚ի ցաւ գլխայ և բոլոր  
անդամոց . նաեւ սաստիկ զգացումն  
հոգնոյ և ցուրտ ջրոյ յաղդերան :

Երկու աւուրբք յառաջ քան զհի-  
ւանդութիւնն բազում անգամ ան-  
հնարինս բացեալ լինի ախորժակ հի-  
ւանդին և զգայ թեթեւ ցաւ ՚ի մի-  
ղելն . և երբեմն ևս թորի արտասուք  
յաջացն :

Եյս նշանք երբեմն են կարի սաս-  
տիկ , մանաւանդ յորժամ հիւանդու-  
թիւնն մերձենայ :

Կանոնաւոր յօդացաւութիւնն ըմ-  
բռնէ զհիւանդն ՚ի դարնան և ՚ի լս-  
կիզն սմառան՝ այսպէս :

Երկու կամ երեք աւուրբք յառաջ  
բթամատն ոտին սկսանի ցաւիլ և այս  
ցաւ երբեմն ձգի ՚ի կրունկն կամ  
՚ի կոճեղս ոտից , և երբեմն եւս ՚ի

մկանուննս կամ 'ի սրունս, և այսմ ցաւոյ զուգակցի զգացումն ցուրտ ջրոյ հեղեալ 'ի վերայ վշտացեալ տեղեացն. որում և յաջորդէ գողորմն և փոքր ջերմն, և սպա առաւելու ցաւըն 'ի մանր ոսկերս ոտիցն, և անդէն զգայ հիւանդն զամենայն տեսակս տաժանելի ցաւոց: Օ, 'ի թուի նմա թէ վշտացեալ տեղիքն սեղմին, այլին, ճմլին և պատուօտին:

Այս ցաւ միշտ առաւելու 'ի մեր ձենալ գիշերոյն, և ընդ առաւօան սկսանի մեղմանալ, որ և յամանս տեւաւորս ինչ, յամանս շաբաթ մի, և յամանս ամիս մի:

Օգոստոսի:

Թե և մինչև ցարդ ոչ որ 'ի բըժշկաց կարող եղև գտանել զգեղ բժշկութեան սոյն հիւանդութեան, սակայն սահմանեցին կորեւորագոյն կարգադրութիւնս վասն կերակրոց, ըմպելեաց և կեցութե՝ առ 'ի գիւրու-

թիւն այսր հիւանդութեան, զորս նշանակեսցուք ասակն:

Եթէ հիւանդն է պատանի և կուրովի կազմուածով, պարտ է կերակուր նորա լինել անզոր, թոյլ և զովարար, և ըմպելի նորա բնութեամբ լուծիչ, իայց եթէ կազմուած նորա է նուազ, և սովոր է նա կեալ առատ և զօրաւոր կերակրովք, ոչ է պատշաճ անդէն առ նմին կարծել զայն. զի կարէ կեալ նա ըստ սովորութեանն, միայն սակաւ առցէ ըմպանակ մի նիգրայ, որ է խաւ նուրդ 'ի գինւոյ, 'ի ջրոյ, 'ի շաքարէ և 'ի հիւթոյ լիմոնի ընդ քերուածոյ ջալղի, և կամ լոկ գինի:

Առաւել անվտանգ և ազդու միջոց փութով վտարելոյ զթարախ յուգացուութեան, է արտաշնչութիւն մարմնոյ. վասն որոյ պարտ է ամենայն եղանակաւ գուն գործել 'ի յորդել զայս, միշտ ծածկեալ պահելով զտարն և զսրունս ֆլանելով կամ բրդեղև նօք: Աւ ամենեւին զգուշանալ պարտ է, զի մի կրկնեցի սոյն աստ, յորմէ պատճառեսցի ջրգողութիւն և

կամ այլ անբուժելի հիւանդութիւնք:

Կան և ՚ի միջոցի հիւանդութեան կարի զգուշանալ պարտ է արտադրելոյն պահել զմիտս իւր յամենայն իսազաղ և հանգիստ. զի ամենայն ինչ որ խռովէ զմիտս կամ վրդովէ զնա, առաւելլու զցաւն յոյժ:

Բարեբաասիկ եղանակ մարտիոյ զայս աստ ՚ի սյարիի:

Նախ՝ կրթութիւն, և այս ոչ միայն դատարկ և պարսպ շրջելով, այլ պատաղելով ՚ի գործ և յաշխատութեան. որով ոչ միայն քրտնեցուցանէ զանձն որ օգուտ մեծ է, այլ և զբազեցուցանէ զմիտս իւր. որ ոչ միայն փարատէ զցաւ հիւանդին, այլ և պահէ զնա միշտ առողջ:

Նրկորդ՝ փութով երթալ յանկողին, և յառնել յառաւօտու կանուխ:

Նրորդ՝ եթէ սովոր է ՚ի գիշերի բնթեւոնուլ կամ գրել, թողցէ ՚ի բաց միանգամայն զայս սովորութիւն:

Չորրորդ՝ պարտ է իսպառ հեռանալ ՚ի խորաբնին մտածողութենէ. ՚ի թախմութենէ մտաց և ՚ի արամութենէ սրտի:

Հինգերորդ՝ ամենեւին զգուշանալ հարկ է ՚ի ծանր և ՚ի դժուարամարս կերակրոց, յատկապէս ՚ի ժամընթրեաց, յամենայն զօրաւոր ընկելեաց, ՚ի թըթու և ՚ի կծու հեղուկաց կամ համեմից: Եւ վեցերորդ՝ առաւելլապէս հետեւել պարտ է կտթին կտլու՝ հում կամ եփեալ, որ է յոյժ օգտաւ կար գեղ սոյն հիւանդութեան:

ԳԼՈՒԽ ԺԶ.

Ընդհանուր ծանօթութիւն ՚ի վերայ ջերմաբաւութեանց:

Օ ՚ի որովհետեւ գրեթէ առաւել քան զկէս մարդկային ազգի զբաւին ՚ի կենաց ՚ի ջերմութեանց, վասն որոց արժան իսկ է ամենեցուն

գիտել զգլխաւոր պատճառսն , յորոց  
ճնանին պէսպէս ախոր ջերմանց :

Սալորական պատճառք ջերմանց  
ենն ախորն տարախոսիկ , անբա-  
րեխառնութիւն կերակրոց և բմպե-  
լեաց , վատաւորջ օդ , սաստիկ յուզ-  
մունք մտաց , առաւելութիւն կամ  
խախանութիւն սովորական արտաթոր-  
մանց , ներքին կամ արտաքին փնասա-  
կար բորբոքմունք , և սաստիկ ջերմու-  
թիւն կամ ցրտութիւն :

Թէ և արդէն բազումք 'ի պատճա-  
ռաց այսոցիկ յիշատակեալ են 'ի մէնջ 'ի  
զանազան գլուխս կարգադրութեան  
առողջութեան , և անդէն ցուցեալ  
զներգործութիւն նոցին , սակայն այ-  
ժըմ միայն յուշ առնեմք ամենեցուն՝  
որոց ցանկան ազատ մնալ 'ի սոյն ախ-  
տէ և յայլ մահառիթ հիւանդութե-  
նէ , գուն գործել ամենայն զգուշա-  
ւոր մտադրութեամբ փոյթ տանել  
յօգուածոցս , զորս դնեմք աստ զինիւ

Չ երմախոր ոչ միայն առաւել  
քան զամենայն հիւանդութիւնս բս-  
տեպ դիպին մարդոյ , այլ և են յոյժ

բաղադրեալք . զի կարի թեթեւ տե-  
սակ ջերման է միշտ զուգակից այլ և  
այլ նշանաց զանազան եղելոց յիրերաց .  
Լը որոշեալ նշանք ջերմախտութեանց  
ենն առաւելումն ջերմութեան , սաստ-  
կութիւն շեղեակաց , կորուստ ախոր-  
ժակի , թուրութիւն ընդ բոլոր մար-  
մինն , ցաւ գլխոյ , և նուազութիւն  
կենսական գործողութեան :

Լը այլ նշանք՝ որք սովորաբար հե-  
տեւին ջերմախտութեանց , ենն այ-  
սոցիկ , նոզկտանք , ծարաւ , տափնոսպ ,  
զանանցանք , ցնորումն մտաց , ճանձ-  
րութիւն , մաշումն մարմնոյ , հատումն  
քնոյ , կամ անհանգիստ քուն առանց  
իրիք կաղուրման :

Յորժամ ջերմն սաստիճանաւ սկը-  
տանի , հիւանդն զգայ նախ թուրու-  
թիւն , ցաւ մկանանց , ոտից և ոսկերաց ,  
ճանրութիւն կամ ցաւ գլխոյ , կո-  
րուստ ախորժակի , ցամաքիլ բերանոյ ,  
և ապա 'ի վերայ գայ սաստիկ ջերմն ,  
ծարաւ և անհանգստութիւն :

Լը յորժամ ջերմն կայնու զոք  
յանկարծակի , հիւանդն զգայ սաս-

տիկ ցրտութիւն , խուլութիւն , կու  
րուստ ախորժակի , բազում անգամ  
գողումն և ճնշումն սրտի , ցաւ ըս  
տամոքսաց և փսխումն :

Տէրմոխտութիւնք բաժանին 'ի  
շարունակ 'ի փոփոխական և յրնգհա  
տումն առժամանակ մի , և յայնոսիկ  
որք պատճառին 'ի դրդումնէ մար  
թոյ , 'ի բորբոքմանէ արեան , 'ի ծաղ  
կէ , 'ի վարդախտէ և 'ի հրատապ պա  
լարաց :

Շարունակ ջերմն է այն որ երբեք  
ոչ թողու զհիւանդն , և յրնթացս  
հիւանդութեան ոչ առաւելու և ոչ  
նուազի 'ի նշանն : Ալ այս տեսակ  
ջերմն բաժանի 'ի սաստիկ , 'ի յուշիկ  
և 'ի մահառիժ :

Սաստիկ ասի ջերմն , որոյ ընծացքն  
է երագ , և յուշիկ՝ որոյ ընծացքն է  
մեղմ . իսկ մահառիժ , յորժամ  
ցուցանէ կապարագոյն կամ խաղա  
ւարտաւոր բիծս ապականեալ գրու  
թեան հիւթոյ :

Փոփոխական ջերմն այն է , որ ըս  
տէպ յաւելու կամ նուազի , կամ

սաստիկանայ և կամ թուլանայ . բայց  
ոչ երբեք թողու՝ ցորչտի հիւանդու  
թիւնն տեւէ :

Ալ ընդհատական ջերմն է այն՝  
որոյ հնար է երբեմն սաստիկանալ .  
բայց ըստ փոփոխակի նշանացն յու  
տալի է ողջանալ հիւանդին : Արք փոյթ  
տանին առողջութեան , պարտին ա  
մենայն դիուշութեամբ մտադիր լի  
նել ճգանց բնութեան , որ հաստա  
տեալ է 'ի մեղ այնպիսի միջոցս , ս  
բով հնար է մարդոյ ազատ մնալ 'ի  
պատճառաց ջերման կամ այլ հիւան  
դութեան . քանզի 'ի բնութենէ մար  
մին մեր կազմեալ է այնպիսի ձեւօր ,  
որ ունի դենական հակամիտութիւն  
'ի բաց վարելոյ յինքենէ զվսասակարսն  
առողջութեան . որ և հասարակապէս  
կատարի միջելով , քրտամբք , կարեօր  
սրովայնի , մաքրութեամբ կրճոց , փսխ  
մամբ կամ իւրիք արտաթորմամբ , որք  
են թուլք , դաշտան , կանոնաւոր  
լուծումն , ծաղիկ , վարդախտ , պա  
լարք , և այլն :

Ալ ըստ այսմ 'ի սկսանիլ ջերման ,

եթէ փոյթ տարցի ճիւղնց բնութեան,  
այն տեւէ այն ընդ երկար, այլ ոչ մա-  
հացուցանէ. բայց յորժամ անփոյթ  
լինցի այնմ, անկասկած պատճառէ  
զմահ ॥

Օրական փորձիւ յայտնի է, զի  
որք ըմբռնին ՚ի ցրտութենէ, անդէն  
՚ի յայտ գան նշանք ջերման. եթէ  
առժամայն հոգ տարցին պահելով զին-  
քեանս ջերմ, ընկելով մեղմ և լոյծ  
հեղուկս, այսինքն՝ ջերմաջերմ թէյ,  
կաճոփղ, և այլն. դնելով զտան ՚ի ջերմ  
ջուր, և ջանալով քրտնեցուցանել  
զմարմինն, ՚ի քանի ինչ ժամս խապառ  
աներեւութանան նշանք ջերման: Եւ  
յորժամ ջերմն է յապականեալ տե-  
ռակէ, բարեգոյն միջոց արգիլելոյ  
զներգործութիւնն է փոխելն, որ է  
թէ հարկաւորի, պարտէ կրկնել զայն:

Միտումն մեր սաս ոչ է ճիշտ հե-  
տադոտութեամբ քննել զբնութիւն  
և զանմիջական պատճառան ջերմասի-  
տութեանց, միայն գիտեմք յաւէտ  
նշանակել զգիւրիմաց նշանն այնոցիկ  
է ցուցանել զպատշաճ եղանակ վա-

րելոյ ընդ հիւանդին ՚ի մասին կերա-  
կոց, ըմպելեաց, օդոյ, մաքրութեան  
և այլն, ՚ի զանազան աստիճանս սոյն  
հիւանդութեանց ॥

Կրեթէ ամենայն սխտացեալք  
ջերմամբ տանջին սաստիկ ծարաւով.  
և խնդրեն ըմպել զովարար ըմպելիս ॥  
Վասն որոյ չէ պարտ բնաւ մերժել զայս  
խնդիր. այլ հարկ է տալ նոցա ցուրտ  
ջուր կամ զովարար հեղուկս ինչ, զի  
չիք ինչ այնչափ յարմար ՚ի նուապել  
զջերմութիւնն, լուծանել զհիւթն,  
խափանել զղղացաւութիւնն, յա-  
ռաջ բերել զարտաշնչութիւն, ա-  
ռաւելուլ զորքանութիւն միզոյ, լոյծ  
պահել զորովայնն և սխտաւել զա-  
մենայն առողջարար ներգործութիւնս  
ընդդէմ հրատապ և բորբոքեալ ջեր-  
ման, որպէս արբումն յաճախ ցուրտ  
ջրոյ, թեթեւ փոխնդաջրոյ և կամ  
այլ թոյլ և անզոր հեղուկս, յորոց  
ընտրելագոյնն է ցուրտ ջուրն, որ  
ըստ կարի օգտէ, եթէ ստէս ստէս  
տացի հիւանդին ըմպել քանի մի  
ու մկս ॥



Օղբարար հեղուկաց սխտանութիւն ՚ի պահու ջերման անչափ է, զի անցուցանէ զսաստիկ պապակումն լեզուին, զտոչորումն մորթոյն, զայրեցութիւն ջերմութեան և շիջուցանէ զծարաւ հիւանդին :

Բազում են տեսակք զովարար հեղուկաց, որք կարի հաճելի լինին հիւանդին ըմպել ՚ի սոյն հիւանդութեան. այսինքն՝ եփուած Թափնաբոյ, թէյ ինձորի, հիւթ նարնջի, կամ խժային հիւթք պատրաստեալ յարմատոյ ճարջ Բլոքն խոտոյ, ՚ի կանեփոյ, ՚ի բողբոջէ լիմոնենուոյ և յայլ մեղմ գալարեաց. յատկապէս առաւել հաճոյ լիցի հիւանդին ըմպել, եւ թէ խառնիցի յայնա հիւթ լիմոնի, կամ թթու նարնջայ (թուրինջի), որ ոչ վնասէ երբէք :

Ի սաստիկ ջերման յորժամ հիւանդըն զգայ զճանձրութիւն, և ոչ ունիցի յօժարութիւն շարժելոյ, բարւոք է պահել զնա ՚ի հանգստեան, և եթէ հնար է՝ յանկողնոջ, զի մնայլ նորա յանկողնոջ, մեղմանայ ջրացա-

ւութիւնն, նուազի ուժգին շրջան արեան. և բնութիւնն օգնէ հիւանդին յաղթել սաստիկութեան ջերմանն :

Բազում անգամ անկողինն միայն փարատէ զջնրմն, եթէ ՚ի նորոգ սկըսանիլն փոյթ տարցի. բայց որ անփոյթ կայ և հակառակէ այնմ, փոխանակ վտարելոյ զայն, հաստատէ յինքեան խորագոյնն, և առնէ վտանգաւոր յոյժ :

Ի սրահու ջերման պարտ է հիւանդին պահել զմիտս և զանձն ըստ կարի հանգիստ, քանզի որ ինչ ամբոխէ զվտըս և անհանգիստ առնէ զանձն, պատճառէ մեծ վնաս հիւանդութեանն. վասն որոյ մի բնաւ թոյլ տացի նմա լսել կամ տեսանել ինչ, որոյ հնար էլցէ բառնալ զխաղաղութիւն մտացն և առնել զնա անհանգիստ :

Ոչ է անպատշաճ, այլ առաւել օգուտ հիւանդին, եթէ ունիցի նա միշտ ընդ իւր զխրախուսիչ ընկերս, ուրախ առնել զսիրտ նորա միտիժարական բանիւք, և զբաղեցուցանէ ըզմիտս պէտպէս զուարճաբանութեամբ.

որ առաւել քան դէրդ օգտամասաց լինի նմա :

Այստացեալն ջերմամբ եթէ ունիցի սաստիկ յօժարութիւն ըմպելոյ , այց ոչ բնաւ ակորժակ ուտելոյ , ամենեւին անպատշաճ է եւ մնասա կար իսկ , եթէ ստիպեցեն զնա ուտել զօրաւոր կամ սննդարար կերակուր ինչ . քանզի զօրաւոր կերակուրն փոխանակ տածելոյ զնա , առաւել ճնշէ զքնութիւնն և բուժանէ կամ յաւելլու զհիւանդութիւնն :

Օ ի կերակուր այսպիսի հիւանդի պարտ է լինիլ կարի սակաւ , թեթեւ և դիւրամորս . այսինքն սագու , արարուտ . թան կաղմեալ ՚ի հացէ , եփեալ խնձոր , սալոր , փոխինդ , և այլն :

Ի սննանկան յորժամ ըմբռնի որ յընտանեաց նոցին ՚ի հիւանդութիւնն ինչ , վազեն առ հարուստ դրացիս իւրեանց խնդրել զդէրդ . զի՛նչ այլ ինչ գտանեն անդ , եթէ ոչ միայն զօրաւոր ըմպելիս , այսինքն դինի , օղի կամ այլ բորբոքիչ ըմպելիս , զոր տալով

հիւանդին , եթէ հիւանդութիւնն է ջերմն , առաւել սաստկացուցանէ զայն , և եթէ այլ հիւանդութիւն իցէ , այսու եղանակաւ պատճառէ և զջերմն : Սմանք եւս առ ՚ի զօրացուցանել զսիրտ հիւանդին , տան նմա ուտել զքաղցրաւենիս կամ զանուշեղէնս . բայց չիք ինչ այնչափ մնասակար ուտելիք ջերմամբ ակտացելոյ , որչափ այսպիսի իրք . քանզի յոյժ դժուարամորս են , և ունին զօրութիւն թթուելոյ ՚ի ստամոքսի , յորմէ պատճառի մեծ մնաս հիւանդին :

Չիք ինչ առաւել օգտաւետ և հաճելի հիւանդին քան զզովարար օգոր ոչ միայն բառնայ զնորին տագնապ , այլ և հովացուցանէ զարիւնն , նորոգէ զօրութիւնն , և յոյժ օգտէ հիւանդին : Բազում հիւանդք ՚ի կարօտութենէ զվարար օգոյ , յատկապէս ՚ի ջերմատութեան դռնին ՚ի խեղդամահ կացութեան , և այս սակս անթուելի անմտութեան մարգկան , որք պնդեալ են ՚ի թիւր կարծիս , թէ պարտ է հիւանդին

հեռի պահել ՚ի յօրոյ . վասնորոյ վա-  
կեն զնա ՚ի սենեկի , և ոչ թոյլ տան  
մտանել ՚ի սենեակն օգ երբէք . մինչ  
ընդ հակառակն հարկ է խաղացուցա-  
նել ՚ի սենեակ հիւանդին շարունակ  
օգ զովարար , որպէս զի պահեսցի նա  
միշտ չափաւորապէս հով , որ առա-  
ւել օգնէ հիւանդին քան զամենայն  
դեղս : Այլ ոչինչ այնչափ տպականէ  
զօգ սենեկի հիւանդին քան զամե-  
նայն դեղս , եւ վնասէ զնա որչափ  
բաղմուծիւն մարդկան ժողովեալ ՚ի  
նմին սենեկի . յորում ՚ի շնէլն բազ-  
մոց , ոչ միայն ծանրանայ եւ լինի  
անպատշաճ արտաշնչութեան , այլ և  
փոխի ՚ի թունաւոր որակութիւն .  
զոր ՚ի ներշնչել հիւանդին՝ առաւել  
լու վտանգն :

Ի սոյն հիւանդութեան յորժամ  
խսպառ քաղեալ է հիւանդն ՚ի զօրու-  
թենէ և վհատեալ ՚ի մտաց , ոչ մի-  
այն պարտ է զօրացուցանել զնա կազ-  
դուրիչ և զովարար դեղովք , այլ և  
հարկ է ՚ի կիր առնուլ զամենայն միջո-  
ցս , քաջալերել զնա և բառնալ զան-

հանգստութիւն մտացն : Ի այց որ-  
չափ յետնագոյն անմտութիւն է ու-  
մանց , որոց տեսեալ զհիւանդն ՚ի  
վտանգի , փոխանակ խրախուսելոյ ըզ-  
նա մխիթարական և քաջայոյս բանիւ ,  
տան նմա մտաբերել զերկիւղ ահէզ  
դատաստանի և դատապարտութեան  
մեղաց , որով մեծ վնաս գործեն ան-  
ձին նորին՝ քան օգուտ հոգւոյն :

Սոխորութիւնն արիւն առնլոյ  
ի ջերմախտութեան է կարի օգուտ ,  
յորժամ պատճառեալ է այն ՚ի բոր-  
բորմանէ արեան . բայց վնասակար է  
յոյժ , յորժամ է այն յապականեալ  
հիւթոց . քանզի բառնայ զկարողու-  
թիւն հիւանդին , և պատճառ է զայլ  
վտանգաւոր հիւանդութիւնս :

Այլ նախնական և հասարակաց  
սոխորութիւնն ՚ի բրտնեցուցանել  
զհիւանդն իսկոյն ՚ի սկսանիլն ջերման ,  
է կարի յաջող միջոց բժշկութեան  
այսր հիւանդութեան , եթէ պատ-  
ճառեալ է այն յարտաշնչութեան ար-  
գերմանէ . որ և այսպէս կատարի :  
Մտցէ հիւանդն յանկողին , դիցէ զու-

սրն և զսրունս 'ի ջերմ ջուր . և ըմպեացէ ստեպ ջերմ ջուր փոխնդի , թոյլ թէյ և կամ կածոփլ , անկասկած քրանեացի , որով գտցէ մեծ օգուտ հիւանդութեանն : Քանզի ջերմութիւն անկողնոյ , դնել ոտից 'ի ջերմ ջուր և ըմպել զթոյլ և ջերմաջերմ հեղուկս թողացուցանեն զղղացառութիւնն ներգործեալ մորթոյ , բանան զծակտիսն մարմնոյ և յառաջ բերեն զարտաշնչութիւն , որով և բազում անգամ փարատի ջերմն :

Իսոյց բազումք փոխանակ զայս օգտակար միջոց 'ի կիր արկանեղա՝ կուտեն 'ի վերայ հիւանդին զծածկոցս և տան նմա ըմպել զջերմաբնոյթ հեղուկս կամ զհամեմաջուրս ինչ , այսինքն եփուած կոծապղպեղի , դարիսնի , և այլն , որք առաւել բորբոքեն զարիւն հիւանդին և սաստկացուցանեն զջերմն , և բազում անգամ պատճառ լինին խեղդամահ լինելոյ :

Յամենայն ջերմախտութեան հարկ է պատշաճ դիտողութեամբ մտադիր լինիլ փափագանաց հիւանդին . քան

զի այն է ճիգն բնութեան , որ բազում անգամ տայ հիւանդին յօժարել յայնպիսի ինչ , որ խկապէս օգուտ է նմա : Սոսոյզ է զի չէ պարտ կատարել զհաճոցս հիւանդին , տարով նմա ուտել զոր ինչ նորին տկար ախորժակն խնդրէ . բայց և արժան է կատարել զկամս նորա սակաւութ , զոր ինչ տենջանօք ցանկայ նա ուտել թէպէտ և չիցէ ինչ յարմար նորին հիւանդութեանն . քանզի փորձիւ գիտեմք , զի բազում անգամ այսպիսեօք միայն ողջացեալ եղեն հիւանդք , և բազումք ևւս 'ի կարօտութենէ այնուրիկ վճարեցին զիւսնս :

Իսկ յորժամ հիւանդն տղանայ 'ի ջերմախտութենէ , պարտ է ամենայն զգուշութեամբ հսկել ընդդէմ կրօննութեան . քանզի բազումք կարծելով զանձինս բոլորովին սղջացեալ , փութով մատչին 'ի գործ , 'ի ծանր վատակ , 'ի ցրտութիւն և 'ի ջերմութիւն , յանպատշաճ կերակուրս և յըմպելիս , որով կամ կորուսանեն ըզկեանս , և կամ գտանեն զայլ երկա

րատեւ հիւանդութիւնս :

Եւ զի որովհետեւ ամենայն ախտացեալք ջերմամբ զինի առողջութեանն դեռ զմարմինն ունին նուազ, փափուկ և դիւրափնասելի, վասն որոյ ամենայն զգուշութեամբ պարտ է նոցա փոյթ տանիլ, ամենայնի որ ինչ հակառակ է նորին տկար բնութեան :

Արչափ չափաւ որ կրթութիւն կամ վաստակ օգնէ սոյն հիւանդին, այնչափ փնասէ, եթէ անդրքան զկարողութիւն իւր իցէ այն . յորմէ պարտ է զգուշանալ : Կերակուր նորա՝ որպէս գրեցաք ՚ի վեր անդր, պարտ է լինիլ թեթեւ, դիւրամարս և սննդարար, զոր կարէ առնուլ ստէպ, բայց սակաւ միայն . քանզի յոյժ փնասակար է յայտրմ ժամանակի այնչափ ուտել, որչափ ստամոքս հիւանդին պահանջէ, կամ զայն ինչ սուտել, զոր ասորժակ նորա ստիպէ, կամ որ դեռ չէ մարտեալ զառաջին ճաշն :

Ի վերջոյ, պարտ և արժան համարիմ ծանուցանել և զայս մի ինչ . զի եթէ ՚ի ջերմախտութեան և եթէ

յայլ հիւանդութեան, մի որ իլնեսոցէ առնուլ ՚ի համբաւեալ դեղոց անտի, զորս ոմանք ՚ի սուտանուն բլժըկաց ՚ի յօգուտ անձանց հնարեալ են վասն հարիւրաւոր տեսակ հիւանդութեանց և տարածեալ յամենայն տեղիս, որք են դեղահատք, փոշի, ուփի, օշարակ, ջուր, օծանելիք և այլն : Օ ՚ի որպէս ծանուցաք ՚ի վեր անդր, չիք հիւանդութիւն որ չունիցի զիւր յատկացեալ պատճառ, և ոչ պատճառ իրիք հիւանդութեան՝ որ չունիցի զիւր նշանն, և ամենայն հմուտ բժիշկ նախ ցանկայ իմանալ զպատճառ հիւանդութեան և այնու զերեւելի նշանն, և ապա յարմարէ զդեղ : Բայց այսպիսի դեղք մարթին ՚ի միոյ պատճառէ դոյացեալ հիւանդութեան օգնել, այլ ՚ի միւս պատճառէ յառաջ եկեալ մի և նոյն տեսակ հիւանդութեան՝ ոչ . վասն որոյ բազումք, որք անմտութեամբ հեւեւեալ են այսպիսի դեղոց, ոչ միայն շահեալ են և ոչինչ, այլ և կորուսեալ են զկեանս պէտպէս չարաչար

ախտիւք . որպէս ՚ի ժամանակս մեր պատահեցաւ իսկ , զի քանիք ոմանք ՚ի մերազնեկց յաճախեալ ՚ի սոյնպիսի դեղորայս՝ կորուսին զկեանս ջրգողութեամբ , ծիւրական և կաթուածական ախտիւ :

Միմիայն արդիւնաւոր և կարիօշտաւէտ դեղ ջերմախտութեան , զոր գտեալ են բժիշկք և սոհասարակ ՚ի կիր առնուն ՚ի սոյն հիւանդութիւն , և քաղեն իսկ օգուտ մեծ , է չոփնայն ( չրոպրիս ) զոր տան ամենայն տեսակ ջերմախտութեան , եթէ փոշին և եթէ դեղահատն այնորիկ . զոյս դեղ զի շեր և ցերեկ կարգաւ յերկուս կամ յերիս ժամս անգամ մի տան հիւանդին ՚ի միոյ մինչեւ ցերիս հրէն ստանգամն , ըստ հասակի և ըստ կազմուածոյ հիւանդին :

## ՅՈՒՅԱԿ ՍԱՏԵՆԿԻՍ

ԿԱՐԳԱԴՐՈՒԹԻՒՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ

ԳԼՈՒԽ	ԵՐԵՍ
— Ա . Աստաիրական կեանք .	7
— Բ . Կատողական կեանք .	16
— Գ . Ուսումնասիրական կեանք .	27
— Դ . Սնունդ կենաց :	40
— Ե . Օդ ,	60
— Զ . Կրթութիւն .	69
— Է . Կնիւնն .	77
— Ը . Ջրկեանն .	85
— Թ . Արարելիստանութիւն .	91
— ԺԱ . Մարդութիւն .	105
— ԺԲ . Կերք .	112
Բարկութիւն .	114
Երկիւզ .	117
Տրամութիւն .	121
Սէր .	125
Կրօնական թախծութիւն .	128
— ԺԳ . Հասարակ արտաթորումն մարմնոյ .	152
Մարդութիւն որովայնի .	155
Միզումն .	157
Քրտունք .	140
Փոփոխութիւն եղանակի .	141
Թուցեայ հանդերձք .	142
Թացութիւն ստից .	145
Գիշերային օդ .	144
Փոփոխութիւն ջերմ եղանակի առ ջուրս , և ՚ի ցրտոյ առ ջերմ եղանակ .	146



ԴՃՈՒԱՐԱԲՈՅԺ ԵՒ ԱՆԲԺՀԿԵԼԻ

ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆՔ

ԳՆՈՒՆ	ԵՐԵՍ
— Ա. Ճիւրական ակաւ .	151
— Բ. Բորբոք ստանորոշաց և փորատեաց .	159
— Գ. Կօլերամօրբո կամ ակաւ փորբերանի .	164
— Դ. Կարօտութիւն ակաւթակի .	169
— Ե. Ակաւ թանկից կամ որովայնայու- ձուժեան .	172
— Զ. Խիճ կամ քոք յերկամունս կամ յերկուորիս .	177
— Է. Արիւնայուձուժիւն որովայնի .	182
— Ը. Գլխացաւութիւն .	190
— Թ. Աչացաւութիւն .	197
— Ժ. Շնչարդեղութիւն .	205
— ԺԱ. Կաթուած կամ անդամուզօտութիւն	210
— ԺԲ. Զղային աղարութիւնք .	216
— ԺԳ. Զրգողութիւն .	228
— ԺԴ. Դեղնութիւն .	235
— ԺԵ. Զօգացաւութիւն .	239
— ԺԶ. Ընդհանուր ծանօթութիւն ՚ի վե- րայ ջերմօրտութեանց .	245

941  
ST

2013

« Ազգային գրադարան



NL0071534



2742