



## 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

ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ

ԿԱՆՈՆՆԵՐ



ՎԵՆԵՏԻԿ

Ի ՍՈՒՐԲՆ ՂԱԶԱՐ

1850

Հնգր.

498

Հայ  
498

2

ԱՌՈՂՁՈՒԹԵԱՆ

ԿԱՆՈՆԵՆԵՐ



ՎԵՆԵՏԻԿ

Ի ՍՈՒՐԻՆ ԴԱՁԱՐ

1830



# ԱՌՈՂԶՈՒԹԵԱՆ

ԿԱՆՈՆՆԵՐ

25669 Ձև 498

Երկար և առողջ կեանքը Աստուծոյ մեծամեծ պարգևներուն մէկըն է: Աս պարգևը անոր համար կու տայ Աստուած մեզի, որ աս աշխրբիս մէջ իրեն աղէկ ծառայենք, կեանքերնիս կարճ կամ հեւանդոտ է ըսելով չխորանջանք ու բարի գործքերէ ետ չիկենանք, որ անդին անխախտն ու անտրտում կենաց հասնինք:

Ամէնքը կրթաղձան աս նախանձելի վիճակին, աս անգին պարգևին. երբոր կորսընցընեն նէ՛ աւմէնքը տխուր և տրտում կ'երեցընեն



զերենք . և ամէն ջանք կ'ընեն զանիկայ նորէն ձեռք բերելու : Բայց մէկը չիկայ , կամ խիստ քիչ մարդկայ , որ քանի որ ձեռքն է՝ փոյթ սննայ աղէկ պահելու այսպիսի փառաբերել բարիքը :

Մեր օրերը մարդկանց մեծ մասին կեանքը կարճընալուն և առողջութիւնը աւրուելուն պատճառով՝ դատարկ , հեշտասէր և փառիկասէր կեանքը եղած է . և սակայն այնպիսիները կարծեն թէ՛ անույ՛ առողջ կը մնան , անույ՛ կեանքերնին երկայն կ'ըլլայ . որ չարաչար կըխաբուին . և խարէութիւննին ան ստենը կ'իմանան շատ անգամ՝ երբոր ալ ճար չիկայ :

Ըսով կ'իմացուի թէ՛ մարդ չիկայ որ առողջութիւնը չիսեսէ՛ ամէն բարիքներուն առջինը , և չխկայէ՛ թէ՛ առանց առողջութեան չիկայ երջանկութիւն մը աշխարհիս փայ :

Կը մնայ որ աս առողջութիւնը պահելու ճամբան աղէկ ճանչանք , որչափ գիւրջին ըլլալը իմանանք , ու անկէ՛ դուրս չելանք :

Ե՛հա աս ճամբան կը ցուցընէ՛նաև աս գրքուկը որ բժշկութեան վրայ գրող հին ու նոր հեղինակներէն քաղած է : Եւ թէպէտ ամէն մարդուն հարկաւոր է գիտնալ ու պահել ասոր մէջի կանոնները , բայց աւելի անոնց՝ որ մասնաւոր կերպով մը կարօտութիւն ունին իրենց առողջութեանը վրայ հոգ ունենալու . ինչպէս անոնք որ խառնուածքնին տկար է , կամ գէշ կըթու թեամբ աւրուած է , կամ երկայն հիւանդութիւն մը քաշեր են , կամ թէ՛ ընութեամբ փառիով մեծցած են , ու քիչ մը բանէ՛ շուտով կը վնասուին . ասանկ են ընդհանրապէս մեծամեծ քաղըրներուն բնակիչները :



ԳԼՈՒԽ ԱՌԱՋԻՆ

Օր , րոյս , եւ կրակ

Օգր մեր կենաց առջի կերպ  
կուրր եւ սնունդն է . անոր համար  
պիտի նայինք , որ կեցած տեղեր  
նուս օգր ըլլայ մաքուր ու բարե-  
խառն , եւ որչափ կարելի է մեր խառ-  
նուածքին յարմար :

Ըստ մեր մարմնոյն ու հոգւոյն  
բնական գորութիւնները աղէկ կը  
բանին , մարտողութիւննիս աղէկ  
կ'ըլլայ , խառնուածքնիս կը շտտուի ,  
ծերութիւնը կ'ուշանայ , եւ կեանքեր  
նիս կ'երկրնայ :

Ստորական բնակութիւնը պէտք  
է ըլլայ չափաւորապէս բարձր եւ  
չոր տեղեր : Ուստի նայելու է որ  
մտ տեղուանքը չի գտուին վնասա-

կար արտաշնչութիւններ , մեռած  
կամ հոտած ջրեր , կենդանեաց  
աղբեր , հանրային ջրեր , կամ ուրիշ  
վնասակար գոյրչիւքներ՝ ինչպէս որ  
շատ հեղ բազմամարդ . քաղցրներուն  
փողոցները կ'ըլլան :

Քաղքէն դուրս եղած բնակու-  
թիւնները որչափ որ կարելի է նէ  
մաքուր եւ վազուկ ջրերու մտ ըլ-  
լան , բաց ու սարարտ դաշտերու  
մէջ : Հետու ըլլան ընկուզի , թու-  
զի , եւ ուրիշ գէշ հոտով ծառերը . եւ  
ընդհանրապէս շատ ծառեր ալ չըլ-  
լան բնակուած տեղին մտտերը . վասն  
զի անով օգր թաց ու ծանր կ'ըլլայ ,  
եւ քամի չիբանիր :

Օգուշանալու է թէ սաստիկ  
տաքէն , թէ սաստիկ ցուրտ օդէն .  
մանաւանդ մէկէն 'ի մէկ տաքէն  
սաղ կամ սաղէն տաք ամենին  
պէտք չէ անցնիլ :

Վնասակար են նոսն միշտ քա-

միտ կամ միշտ հանդարտ օղերը :  
 Քնակած խուցերուն պատու-  
 հանները երբեմն երբեմն բանալու  
 է . մանաւանդ պատկելու խուցին-  
 ները :

Քնանալու խուցերը պէտք է որ  
 որչափ կարելի է ընդարձակ ու  
 քամիտու ըլլան , և պատերը լաթե-  
 դէններով վարդարուած չըլլան . վան-  
 դի լաթը թացութիւն կը պահէ ,  
 անով մնասակար կ'ըլլայ առողջու-  
 թեան :

Սարդուս առողջութեանը մն-  
 հաբեր բան է երկար ատեն գոց  
 տեղի մէջ կենալը . մանաւանդ բազ-  
 մութիւն կեցած տեղոյն մէջը . և  
 աւելի գէշը՝ թէ որ գիշեր ատեն է ,  
 և շատ ճրագներ վառուած են նոյն  
 տեղին մէջ :

Ասանկ են խահմէի խանութե-  
 րուն և տեսարանի տեղերուն շտոր :

Ատոր ճարը ան է որ ատեն ա-

տեն , կամ գոնէ օրը անգամ մը  
 պատուհանները բացուին , կամ ա-  
 նանկ տեղուանք աղէկ շինուած քամի  
 բանելու գործիք դրուի :

Շատ առողջարար բան է՝ ա-  
 մէն օր անէն դուրս ելլալ , ու գոնէ  
 կէս ժամ մը դրսի պարզ ու մաքուր  
 օդը վայելել :

Սանաւանդ անոնք որ ուսման  
 հետ կ'ըլլան՝ պիտի նային որ իրենց  
 կեցած խուցին օդը երբեմն փոխեն :

Արեգական ելլալէն քիչ մը ա-  
 ոաջ , և անմիջապէս մտնալէն ետ-  
 քի օդը՝ սովորաբար թաց կ'ըլլայ և  
 օգտակար չէ :

Գետնի վրայ եղած բնակու-  
 թիւնները թաց կ'ըլլան . անոնցմէ  
 զգուշանալ պէտք է :

Անանկ տեղերուն օդը՝ գէշ գո-  
 լորդիքներով լեցուն կ'ըլլան , որ կը  
 մտնան մեր մարմնոյն մտրթին ծակ-  
 տիւններուն մէջ . ջղերնիս կը թուլ-

ցընեն, հիւժերնիս կ'ապականեն, և կ'ուշացընեն անոնց շարժումը: Ան կից կը հետևին արեան երակներու գոյուկը, շնչարգելութիւն, ջրգողութիւն, և այլն:

Օգին մաքրութիւն ու արէկութիւն տուող բաներուն մէկն ալ լոյսն է. ուստի ան խուցերը որ լոյս չեն տեսնար, կամ խիստ քիչ կը տեսնան, առողջութեան վնաս է անոնց մէջ բնակիլը: Ասաւոր ու տխուր տեղուանք բնակողը՝ սուրբարար տկար կ'ըլլայ մարմնով, բընութեամբ մաղձոտ, և երեսին գոյնը գերնած:

Այսը թէ կենդանիներուն՝ թէ բոյսերուն մէկ հատիկ կեանք տուող բանն է: Այսը միշտ աշխուժութիւն և ուրախութիւն մը կը բերէ մեզի: Առաստուր տեղ բնակող մարդը սովորաբար աւելի առողջ կ'ըլլայ, կերպարանքը և գոյնը աւելի

գուարթ և քաղցր. իսկ որոնք որ մութ ու խաւար տեղեր կը բնակին՝ տխուր ու մեղամաղձոտ են, և արժգոյն կերպարանք ունին:

Այսիկայ յայտնի նշան է՝ որ անոնց մարմնոյն ջիւղերն ալ տկար ու հիւանդոտ կ'ըլլան:

Ախանքով վառարանը շատ աւելի օգտակար է՝ քան թէ թոնիրը կամ կրակի վառարանը:

Ախատ ցուրտ երկիրներ երկրթէ կամ սլատէ «օպպի» գործածութիւնն ալ գէշ չէ. բայց նայելու է որ խուցին տաքութիւնը չափէ՝ դուրս չըլլայ. չէ նէ զանազան հիւանդութիւններու, հարբութիւններու, շնչարգելութեան, վեռնոտութեան, իջուածքի, և ուրիշ ցաւերու սլատձառ կ'ըլլայ:

Աձուխի կրակ բանեցընելը տան մէջ շատ վնասակար բան է. մանաւանդ երբոր աղէկ մը աձուխները



կրակ չեն եղած : Եւ ասկէց քանի  
քանի յանկարծական մահեր ու  
հիւանդութիւններ հանդիպելը ւ-  
մնուն յայտնի է :

Ուստի մասնաւոր կերպով ջա-  
նարու է որ կրակարանի ( Ժանդալ )  
կամ թանրի մէջ դրուած կրակը փայ-  
տի կրակ ըլլայ . ան ալ թէ որ կա-  
րելի է կակուղ քան թէ կարծր փայ-  
տի . և կրակ դառնալէն ետքը՝ մ-  
ջը կտոր մը երկաթ ձգելը արէկ է :

ԳԼՈՒԽ ԵՐԿՐՈՐԴ

Կերակոչք և ըմպելիք

Մարդս թէ՛ մտեղէն և թէ՛ խո-  
տեղէն կերակուցներով կրնայ ա-  
պրիլ . անոր համար ամէն մարդ ա-  
ւելի մէկը քան թէ մէկալը պիտի ու-  
տէ , ինչպէս որ իր խառնուած  
քին ձեռք կու տայ :

Եւ սակայն միշտ օգտակար է  
չափաւոր երկու տեսակ կերակրէն  
ալ խառնելը . որով մէկը մէկալն  
պակսութիւնը կը բարեխառնէ :

Մտեղէն կերակուրները աւելի  
մտունդ և ուժ կու տան : Բայց  
սովորաբար աւելի դժուարամարս  
են՝ քան թէ խոտեղէն կերակուրնե-  
րը : Իսկ խոտեղէնը օգտակար է ,  
վասն զի հիւժեքը կը մաքրէ , և ա-

ուող կը պահէ բնութիւնը . մանա-  
ւանդ թէ որ հետը քիչ մը մտեղէն  
ալ ուտուի :

Կերակուր մը որչափ պարզ ըլլայ ,  
կամ պարզ կերպով համեմատ ըլլայ ,  
այնչափ աւելի աւողջարար է : Հա-  
մեմները (Բէրպի)էնէրը , և չափա-  
զանց պահարէղէնէրը միշտ դը-  
ժուարամարս են , և ներքին հիւ-  
թերք կ'ապականեն :

Ղերմակ միա ունեցող կենդանի-  
ներուն միտք , թէ չորքոտանի ըլ-  
լան , թէ ձկնեղէն և թէ թռչնե-  
ղէն , սուրբարար հիւթեղ ու անուշ  
սնունդ մը կուտան , և աւելի դիւ-  
րամարս են : Բայց միշտ նայելու է  
որ նոր մորթած ըլլան . վասն զի սր  
և խցէ հնցած միտք դժուարամարս  
ու վնասակար է :

Հնտեղէն կերակուրները , խմո-  
րեղէնները , տապկոյները , ընդ-  
հանրապէս աղէկ սնունդ չեն տար

փափուկ կազմուածք ունեցողնե-  
րուն , և նստողական կեանք անցը-  
նողներուն :

Աւելի օգտակար է՝ քիչ մը տար-  
բեր կերակուր ուտել , քան թէ մէկ  
տեսակէ մը միայն շատ ուտել մի և  
նոյն սեղանին վրայ . միայն թէ  
տարբեր կերակուրները իրարու ներ-  
հակ չըլլան :

Ամենեկին առանց փորձակի սե-  
ղան պէտք չէ նստիլ . անանկ ալ  
պէտք չէ ուտել , որ ամենեկին ա-  
խորժակ չիմայ բան ուտելու : Այ-  
կանտնով ստամոքսը չիմանրանար ,  
և սեղանէն ետքը մարդ կարող կ'ըլ-  
լայ առջինին պէս ամէն աշխա-  
տանքի՝ թէ մարմնով և թէ մտ-  
քով : Այն ան մարդուն որ որկրա-  
մոլութեամբ անանկ կը ծանրանայ  
կերութեամբ , որ հոգեւ մարմնով  
կը թմրի , ու ամենեկին չիկրնար բա-  
նի գործքի հետ ըլլալ :

Աղէկ պէտք է ծամել կերակուր-  
ները կլէկէն առաջ . չէ նէ կերա-  
կուրները դժուարաւ կը մարսուին, և  
ստամբարը կը տկարանայ : Աս բա-  
նին համար շատ հոգ ունենալու է  
ակոսները աղէկ պահելու :

Օգուշանալու է ան կերակուր-  
ներէն՝ որ մարդ յօժարութեամբ  
կ'ուզէ ուտել անօթի չեղած ատենը,  
և ան ըմպելիքներէն՝ որ կ'ուզէ խը-  
մել ծարաւ չեղած ատենը :

Մարդուս բնական ըմպելիքը  
ջուրն է . անոր պէս անմեղ, ա-  
ռողջ և օգտակար ըմպելիք չկայ .  
անոր համար ալ պէտք է ընտրել ան  
ջուրն որ պայծառ ու թեթեւ է, և  
ամենեկին մէկ համ մը կամ հոտ մը  
չունի :

Այսպիսի ջուրը մարմնոյն էս  
շարակ ծակտիքներուն մէջն ալ կը  
պտրտի, և մարսողութեան շատ  
կ'օգնէ :

Վինին, գարեջուրը, և ասոնց  
նման հեղանիւթները երբեմն դըր-  
սուանց ուժ մը կու տան . բայց միշտ  
կը կարծրացնեն կերակուրը և դը-  
ժուարամարս կ'ընեն . հիւթերը կը  
թանձրացնեն, ստամբարին հիւ-  
թերը կ'ուռեցնեն, ջերերուն ա-  
ռածգութիւնը կը թուլցնեն, և  
բոլոր մարմինը կը տկարացնեն :

Բայց քիչ չսփով գործածուած  
գինին, մանաւանդ երբոր զուտ ու  
թեթեւ է, մեաս չիտար, և շատ  
հեղ օգուտ կ'ընէ փափուկ ու թոյլ  
անձինքներուն :

Իսկ ան հեղանիւթները որ կրա-  
կէ կ'անցնին, ինչպէս օղիները, աճ-  
դեբէնէրը, և այլն, աղէկ կ'ըրար  
որ միայն դերպալաճափ խմուեթ-  
ները գտնուէին : Ըսոնց ամէն օր  
ըրած մասները ու կատարածները  
խելքէ դուրս են :

Իսահուէն երբոր խիտ չսփտու

Քար. 498  
15669





բութեամբ գործածուի, և սաստիկ տաք չըլլայ, և անօթի փորանց չի խմուի, միաս չընեք. մանաւանդ թէ սեղանէն երկու կամ իրեք ժամ ետքը գաւաթ մը խահուէ խմելը մարսողութեան օգուտ կ'ընէ:

**Չէտլախ** աղէկ մարսողին ախորժելի ու սննդաբար ըմպելիք է. բայց ամենուն ստամոքսին ձեռք չիտար:

Իրիկուան կերակուրը որչափ քիչ ու թեթեւ ըլլայ, այնչափ աւելի օտակար կ'ըլլայ:

Կերակուր ուտելու ատեն երբեմն երբեմն ըմպելիք մը խմելը օտակար է մարսողութեան:

Ուտելէն առաջ բան պէտք չէ խմել. և աւելի գէշ է թէ որ խիստ տաք կամ շատ սրտը ըլլայ ըմպելին: Ըստ սովորաբար ջրեղբուն միաս կը բերեն:

Շատ միասակար բան է նաև չա-

փաղանց խմել կերակուրէն ետքը: Ընդ ստամոքսը կը խառնուի, և կերակուրը վեր կուգայ:

Ընօթի փորանց գինի խմելը կը մնասէ ջրեղուն. և թէ որ շատ խրմուէ՛ ջրացաւութիւն ու մտքի ցրնդումն կընայ բերել:

Մարդուս սնունդը համեմատ պիտի ըլլայ իրեն գործողութեանցը և աղիատութեանցը. ու որ նստողական կեանք ունի, կամ թոյլ է՝ ընութեամբ ու դատարկ է, շատ զգուշաւոր պէտք է ըլլայ կերակուր ներու մէջ:





ԳԼՈՒԽ ԵՐԲՈՐԴ

Ահուաները աղէկ պահել

Սարսողութիւնը աղէկ ըլլալու համար ամէն բանէն առաջ կերակուրը աղէկ ծամելու է . առ բանս չիկրնար մարդ ինչպէս պէտք է ՚ի գործ դնել՝ թէ որ ակուաները առողջ՝ զօրաւոր և աղէկ պահուած չըլլան :

Կերակուր ուտելու ատներ մինն հետ միշտ հաց կամ խոտեղէն պիտի ուտուի , վասն զի մինակ միսը աւելի դիւրաւ կպած կը մնայ ակուաներուն մէջ , ու կը փտտեցնէ և կ'աւրէ զանոնք :

Օգուշանալու է որ ակուաները մէկէն ՚ի մէկ տաբէն պաղ կամ պաղէն տաք բանի չիհանդիպին . ա-

նոր համար շատ աղէկ է որ մարդ բերանը չառնէ ամենեին սաստիկ պաղ , կամ սաստիկ տաք բան :

Շատ թթու բաներ ուտողին ակուաներուն փայլունութիւնը կ'երթայ :

Ախուաները պէտք չէ հաստ կամ կարծր փողիներով , կամ շատ պինդ վրձիներով շփել :

Շատ օգտակար բան է առաւտաները հինա քէրու-վանա ըսուած փողին քիչ մը օղի մէջ խառնել քիչ մը ջրով , ու անով բերանը յօղուել , և ակուաները մաքրել :

Մտոր տեղը կրնայ բռնել նաև կարմրյուցած հացին կեղևը՝ բարակ ծեծած , ու ջրով լծրջած :

Աղէկ ստիբրութիւն է կերակրէն ետքը կամայ կամայ կտոր մը հացի կեղև ծամել , ու ետքը քիչ մը ջրով կամ գինիով բերանը և ակուաները յօղուել :

Երբոր մէկը կը տեսնայ որ փրտ-  
տած ահուայ մը ունի, մէկէն պէտք  
է հանել տայ, որպէս զի չըլլայ թէ  
անիկայ ուրիշներն ալ փտտեցնէ:



Խոհակերոցի Ամանկի

Խոհակերոցի ամանները երբոր  
զգուշութեամբ չխբանեցուին, մեծա-  
մեծ վնասներ կրնան բերել մարդուս  
առողջութեանը. և սակայն քիչ  
մարդ կայ որ աս բանիս կողմանէ  
զգուշաւոր ըլլայ:

Հողէ ամանները, պտուկները,  
շատ ապահով ու անմեղ են, քան  
թէ երկրթեղէն կամ պղնձեղէնները:

Երկրթէ ամաններն ալ աղէկ ա-  
նագուած ըլլան ու պղնձէ աման-  
ներէն աղէկ կ'ըլլան:

Իսկ պղնձեղէն բանեցընողները  
պիտի նային որ շուտ շուտ անագե-  
լու տան զանոնք. և արթուն ըլլան

որ անազը միակերպ աղէկ տրուած  
ըլլայ , և զուտ անազ ըլլայ :

Վ) ամն զն տեղեր կայ որ անա-  
գողները խարդախութեամբ կապար  
կը խառնեն անագին մէջ . և սրով  
հետև կապարին մէջ միշտ մինդեղ  
( սրչան օխո ) կայ , աս թոյնը  
պղնձի ժանկին փրայ գալով շատ  
վնասակար կ'ըլլայ միջէն կերակուր  
ուտողին :



ԳԼՈՒԽ ՏԻՆԳԵՐՈՐԳ

Շարժում և Հանցիտ

Սարդուս առողջութիւնը պա-  
հելու համար շատ հարկաւոր է  
չափաւոր շարժմունքը :

Շարժումն է որ արեան շրջանը  
կը շուտցնէ , հիւթերը կը բարակ-  
ցնէ ու կը զատէ , և ջիղերը կը զօ-  
րացնէ . անոր համար ան անձինքն  
որ աշխատանքի սորված են՝ աւելի  
գորաւոր կ'ըլլան , քան թէ անոնք  
որ քիչ շարժմունք կ'ընեն :

Շարժմանց մէջ ընդհանրապէս  
աւելի օգտակարները՝ ժուռ գալը , և  
ձի հեծնիլն է :

Շարժումը օգտակար ըլլալու հա-  
մար՝ մասնաւորապէս անօթի փո-  
րանց պիտի ըլլուի . կամ կերակրէն

ևտրք պիտի ըլայ՝ վրան շատ ատեն  
անցած :

Պէտք չէ չափը անցնել շարժման  
մէջ ալ . հասլա երբոր քրտնի մարդ ,  
կամ երբոր շունչը սխի ծանրա-  
նայ , և վրան թուլութիւն գայ ,  
պէտք է հանգչել :

Հարժումը աւելի սգտակար ըլ-  
լալու համար՝ բաց ու առողջարար  
տեղերուն մէջ ստորանելու է :

Մտնք որ բնութեամբ վատուծ  
են , կամ թթու ու կծու հիւթերնին  
շատ է , պէտք չէ շատ շարժմունք  
բնեն :

Հարժում՝ բնէն ևտրք՝ սպալ  
առնելէն : աստիկ պէտք է զգուշա-  
նայ : Վ անս զի ցուրտը մեր մտրթին  
ծակտիկները կը գոցէ , և կը սպակե-  
ցնէ արտաշնչութիւնը ու քրտնիքը :

Պէտք չէ մէկէն ՚ի մէկ տար օ-  
գէն ցուրտը անցնել :

Պէտք չէ սպաղ ջուր խմել՝ երբոր

քրտնիքը չէ ինջած , կամ երբոր  
քիչ մը ատեն մարդ իր ձայնը գոր-  
ծածեր է նէ :

Լըրբոր մէկը շարժմունք ընելով  
յոգնք է , կերակուր ուտելէն ա-  
ռաջ կամ մտայ զբաղմունք տալէն  
ատաջ ալ պէտք է քիչ մը հանգչի :

Չտխաղանց հանգիստը շատ վը-  
նասակար բան է :

Մտով մտրմնոյն բնական ջերմու-  
թիւնը կը տկարանայ , աւելորդները  
կը շատնան . հիւթերը թանձր և ձիւ-  
թային կ'ըլլան ու կը ծանրանան .  
բոլոր անդամները տկար ու թոյլ  
կ'ըլլան . և այսպէս կը սպառնա ին-  
անթիւ հիւանդութիւններ :

Թէ որ մէկը առ հարկի դատարկ  
ու անշարժ պիտի կենայ , պէտք է  
որ թեթեւ ու քիչ կերակուր ուտէ .  
և որչափ կրնայ նէ՝ նստած քիչ կե-  
նայ , այլ մանստանդ շտտակ ոտքի  
վայ :



Անգգալի արտաշէտութիւնը՝ որ  
այնչափ հարկաւոր և պիտանի է  
կենդանական գորութեան , կրնայ  
ըլլուիլ շարժմամբ , շփելով , գաղջ  
բարձրիւրով բաւականապէս գոցուած  
պահելով զինքը յարմար դպեստնե-  
րով :

Գ Լ ՈՒ Ի Ն Վ Ե Յ Ե Ր ՈՐ Դ

Քոռն և Արքևոչքիւն

Քոռնն է որ արինին բարակ  
մատուքները՝ որ արթնութեան ա-  
տենը ցրուած են ու տկարացած ,  
կը զորացնէ . աշխատութեամբ և  
կամ հիւանդութեամբ պակասած  
ուժը կը նորոգէ , և մարտդութեան  
ու աւելի սնունդ առնելու շատ  
արէկ կ'օգնէ :

Քոռնին չափը՝ ամէն մարդուն  
իր աշխատանքը և սովորութիւնն  
է . բայց քսանը չորս ժամու մեջ՝ եօ-  
թը կամ ութը ժամ միակերպ քը-  
նանալը բաւական է :

Աս կայ որ ծերերը և արիւնայ-  
ին խառնուածք ունեցողները աւել-  
ի քիչ քոռնի կարօտ կ'ըլլան , քան

Թէ տղաքն ու մաղասային բնու-  
թիւն ունեցողները :

Չափաւոր քունը թէ մարմինը  
կը լինի մեղմ և թէ միտքը . իսկ  
չափազանցը սաստիկ կը ծանրացը-  
նէ , և բանի գործի հետ ըլլալ չի-  
թողուր :

Ահարուան քունը ամենուն օգ-  
տակար չէ . բայց մաղասային ու  
սլոցամատ բնութիւններուն կ'օգտէ  
սովորաբար կարճ քուն մը ըլլալը  
կերակրէն ետքը :

Բնանալու համար աւելի աղէկ  
է անկողնի վրայ երկնցած պառ-  
կիլը՝ մարմնով քիչ մը սրլսմուած ու  
ծաղուած , և գլուխը ոտուլներէն  
բարձր . և ալ աղէկ է մէկ կողմի վը-  
րայ՝ քան թէ կոնրկի վրայ պառ-  
կիլը . և ամէն կապերէն արձակ  
ըլլալու է , ամենեւին սրլսմուած բան  
մը պէտք չէ ունենալ մարմնոյն վը-  
րայ :

Ահարուան քունին ստինը աւելի  
օգտակար է նստածի պէս՝ քան  
թէ երկնցած պառկիլը , քիչ մը  
դէպ 'ի կոնակը բռնելով գլուխը ,  
և ձախ կողմին վրայ :

Պառկելու խոցը որչափ որ կա-  
րելի է ընդարձակ պիտի ըլլայ , ա-  
ղէկ պաշտպանուած , և ցորեկը բու-  
սաւոր ու սայծառ :

Ան խոցին մէջ ամենեւին պէտք  
չէ սրահել ոչ ծաղիկ , ոչ պտուղ , և  
ոչ հոտաւետ բաներ . և ցորեկը պա-  
տուհանները բայց պէտք է թողուլ :

Չափէ դուրս արթուն կենալը՝  
շատ վնասակար բան է . մարդուս  
ուժը կը կտրէ , բարկութիւնը կը վա-  
ռէ , մարտողութիւնը կ'արդիլի . ա-  
նով հիւթերը կը կարծրանան , մար-  
մինը վատուժ կը մնայ , երեսին գոյնը  
կը նետէ , վերջապէս բովանդակ կեն-  
դանական զօրութիւնը տակն ու վը-  
րայ կ'ըլլայ :

ԳԼՈՒԽ ԵՕԹՆԵՐՈՐԳ

Չգևստ

Սարգուս հաղած զգեստները յարմար պիտի ըլլան իր բնակած երկրին օդուն, եղանակին, իր հասակին, և իր խառնուածքին :

Արիտասարգներուն արիւնը դուտար ըլլալով կրնան քիչ մը թեթեւ զգեստներ հագնելու . իսկ տարիքը առած մարդիկ պետք է աղէկ հագուին, որպէս զի կարենան տաքութիւննին սրահել :

Չորհապին հաստը կամ բարակը զգեստներուն մեջ էն աղէկն է՝ ինչ և իցէ եղանակի ատեն :

Վասնէւս գործածելը աւելի ծելոյ կը յարմարի . և անոնց որ մաղասային ու ցրտային խառնուածք

ունին, կամ բնական ջրի ցաւեր ունին :

Ո՛ր և իցէ զգեստը նայելու է որ բաւական լայն ու յարմար ըլլայ և միշտ մաքուր . և անանկ որ կուրծքը, փորը, թեւերը և ոտուքները համարձակ ու դիւրաւ շարժին :

Ան կասկերը, գօտիները, կոճակները, վզնոյները և այլն, որոնք որ շատ կը սխմեն, շատ մնասներ կը բերեն առողջութեան . չեն թողուր որ կենսական և բնական գործքերը համարձակ ըլլուին, և պատճառ կ'ըլլան անթիւ հիւանդութիւններու :

Արմանա աշխի ձեկզքը որոնեն յիշուր ապի մ անուրս որո ցնոր, միայնս ցլ մ, միկտոնց ցլ շեւ ողբմտու ճաւայլա՞ ցլ ցմմտտըր ոտարու միմտը ալ ձե ձ միկորըր քաշու քաւալլ : մե՞ միկիւնտըր՞ քմիտի ձ ցա՞նս սխա՞ : ցրնիայ միցմիւն մ, զգմտարո ցրնիայտըրիտս միկիկրա՞



ԳԼՈՒԽ ՈՒԹԵՐՈՐԴ

Մարտիրոս

Մարտիրոսին առողջութեան աղբիւրն է: Բորը և մորթի հիւանդութիւններուն մեծ մասը աղտոտութենէ առաջ կու գան, անոր համար անոնց զլխաւոր դեղն ալ մաքրութիւնն է:

Փտտած մահաբեր ջերմերը և ասոնց նման փոխադրական հիւանդութիւնները գրեթէ միշտ անոնցմէ կը սկըսին, որոնք որ աղտոտ և փակուած տուներու մէջ կը բնակին, և փրանին աղտոտ զգեստներ կը հագնին: Ուստի որչափ կարելի է նէ յաճախ պէտք է փոխել ճերմակեղէնները, և անկողնի լաթերը:

Բաղնիքի սովորութիւնը օգտա-

կար բան է. բայց անկէջ 'ի զատ ամէն օր պէտք է լուանալ ձեռքերը ու երեսը, և ստէպ ստէպ տուրները և ակումները:

Որոնք որ ցորեկը անկողինները վերցնելու սովորութիւն չունին, ինչպէս Եւրոպացիք, պէտք է որ շտաւօտանց եղանակով պէս մէկէն անկողինն շտկեն: Ընկողինները առանց ծածկելու պէտք է թողուլ բայ՝ գոնէ մէկ ժամի մը չափ:

Պառկելու սենեկին պատերը կտաւեղէններով զոցուած չըլլան. վասն զի անոնցմով օդը կ'ապականի, և բոլոր ան սենեկին դուրսդէրները անոնց վրայ կը տողորուին: Ուստի պառկելու սենեակները որչափ կարելի է նէ բնդարձակ պիտի ըլլան, միջի եղածներն ալ քիչ ու պարզ:

Ինչ մտայ. միջոցի սենեակները յատկապէս անոնցմէ շտկուի. անոնցմէ շտկուի. անոնցմէ շտկուի. անոնցմէ շտկուի.



տար ի բնական զգացումսն  
և զգացումսն ի բնական զգացումսն  
և զգացումսն ի բնական զգացումսն

Կիրք

Կիրքերը մարդուս կեանքը երկրնցընելու կամ կարճեցընելու շատ ազդեցութիւն կ'ընեն :

Ով որ կ'ուզէ պահել և զորացընել իր բնական առողջութիւնը, ամէն բանէն ստաջ տէր պիտի ըլլայ իր անձնական կիրքերուն, ու ամէն բանի մջ խելով պիտի շարժի :

Փութը կ'երթայ մեր ամէն ջանքը առողջ կեանք ունենալու, թէ որ ետքը կու տանք զմեզ մէկ անտաւոր կիրքի մը ձեռքը :

Մեն ջանքով պէտք է զգուշանալ բարկութեան կիրքէն . վասն զի անխկայ մարդուս արիւնը տակն ու վրայ կ'ընէ, հոգին կը խռովէ, ջերմ

կը պատճառէ, և երբեմն նաև մարմնութիւնը, և ետքը մահ ալ կը բերէ :

Մասնակի մտիկ պէտք է դնել վրէժխնդրութեան կիրքին . և որ պիտի չկարգուի սրտին մջ . վասն զի որ սրտը մը պէս կ'ուտէ կը հալեցընէ մարդուս կեանքը :

Վ ախր, արտամութիւնը, նախանձը, ատելութիւնը, վրէժխնդրութիւնը, յուսահատութիւնը, և անոնց նման կիրքերը կը տկարացընեն մարդուս ջիւղերը, արեան շրջանը կը թուլցընեն, մարտողութեան վրէժխնդրութիւններ, և երբեմն նաև ջղացաւորութիւններ, ակտիւ գործի հիւսանդութիւններ (սէպանէր), և նաև մահ կը բերեն :

Մասնաւորապէս տրտմութիւնը շատ հեղ մարձոտութիւն մը կը դառնայ, որ անոնց իմանալու ներքին ուժերը կը հալեցընէ, և խառնուածքը կ'ասպականէ :

Մասնաւորապէս տրտմութիւնը, նախանձը, ատելութիւնը, վրէժխնդրութիւնը, յուսահատութիւնը, և անոնց նման կիրքերը կը տկարացընեն մարդուս ջիւղերը, արեան շրջանը կը թուլցընեն, մարտողութեան վրէժխնդրութիւններ, և երբեմն նաև ջղացաւորութիւններ, ակտիւ գործի հիւսանդութիւններ (սէպանէր), և նաև մահ կը բերեն :

Մասնաւորապէս տրտմութիւնը շատ հեղ մարձոտութիւն մը կը դառնայ, որ անոնց իմանալու ներքին ուժերը կը հալեցընէ, և խառնուածքը կ'ասպականէ :

Մասնաւորապէս տրտմութիւնը շատ հեղ մարձոտութիւն մը կը դառնայ, որ անոնց իմանալու ներքին ուժերը կը հալեցընէ, և խառնուածքը կ'ասպականէ :

Մասնաւորապէս տրտմութիւնը շատ հեղ մարձոտութիւն մը կը դառնայ, որ անոնց իմանալու ներքին ուժերը կը հալեցընէ, և խառնուածքը կ'ասպականէ :

Մասնաւորապէս տրտմութիւնը շատ հեղ մարձոտութիւն մը կը դառնայ, որ անոնց իմանալու ներքին ուժերը կը հալեցընէ, և խառնուածքը կ'ասպականէ :

Մասնաւորապէս տրտմութիւնը շատ հեղ մարձոտութիւն մը կը դառնայ, որ անոնց իմանալու ներքին ուժերը կը հալեցընէ, և խառնուածքը կ'ասպականէ :

Մասնաւորապէս տրտմութիւնը շատ հեղ մարձոտութիւն մը կը դառնայ, որ անոնց իմանալու ներքին ուժերը կը հալեցընէ, և խառնուածքը կ'ասպականէ :

Մասնաւորապէս տրտմութիւնը շատ հեղ մարձոտութիւն մը կը դառնայ, որ անոնց իմանալու ներքին ուժերը կը հալեցընէ, և խառնուածքը կ'ասպականէ :

Սխիթարութիւնը և սլարկեշտ ուրախութիւնը՝ մարդուս առողջ ջութեան շատ օգուտ կ'ընէ . ուստի սէտք է որ մեր միտքը երկարատեն սևեռած մնայ մէկ բանի մը վրայ , մանաւանդ երբոր անհաճոյ բան է :

Արբեմն մէկուն վրայ տրտմութիւն կուգայ , մէկէն սէտք է ուրախ ընկերութիւն մը գտնալ . և աշխատանքները զօսալի զտաղմունքով , և հաճոյական հանգստութիւններով բարեխառնելու է :

Վայ անոնց որ ուտելով կամ խրմելով կ'ուզեն տրտմութեան դեղ մը ընել :

Այսո ներհակ , ուրախութիւնը թէ որ չտիրաւոր է , և ասոր նման կիրքերը , ընտոր սրտի հանգստութիւնը , յոյսը , առաքինախան սէրը , բարիք ընելու ջանքը , և այլն , ասոնք կը գորայընեն ջեղերը , կը շուտ

ջընեն հիւթերուն շրջանը , և շատ կ'օգնեն մարտողութեան և արտաշնչութեան :

Չտիազանց ու սաստիկ տրտմութիւնը շատ անգամ պատճառ կ'ըլլայ դարհուրելի անկարգութիւններու , տարբութիւններու , ջեղերու ցնցումներու , կաթուածներու , և մասնաւորապէս անոնց՝ որոնք որ կրակոտ ու տաք խառնուածք ունին :

Ասանկ նաև չտիազանց ուրախութիւնը շատ գէշ հետևանքներունի :

Բողհանրապէս ուլ որ կ'ուզէ իր կիրքերուն գէմ դնել , այնպիսի կերպով ուշ սլիտի դնէ սլիտանի բաներու , որ ատեն չի մնայ կիրքերէն յաղթուելու , և անոնց գերի ըլլալու :

Ան հիւանդութիւնները՝ որ կիրքերէն առաջ կ'ըլլան , իրաւ որ կը ըլլ

նան դեղերով բժշկուիլ, բայց կիր-  
 քերուն գիմնացր առնելը կամ ցած-  
 ցրնելը դեղը բան չէ, այլ չափա-  
 տրութեան, խելքի, առաքինու-  
 թեան, կրօնի, և Աստուծոյ սիրոյն  
 բանն է:

Առողջութեան և երկայն կենաց  
 շատ օգտակար բան է խղճմտանքը  
 մաքուր և սիրտը հանդիստ բռնելը =  
 Ուստի ամէն բանէն առաջ պէտք  
 է առաքինական կենաց ետէ ըլ-  
 լալ, և խիտաւոր կիրքերուն սանձ  
 դնել:

Աս կեանքիս անյաւոր ըլլալը  
 գիտնալով աշխարհա բաները խիստ  
 մեծ բաներու տեղ պէտք չէ դնել =  
 Միշտ սա մտածելու է թէ ասիկայ  
 ճանքայ մըն է յախտեանական կենաց  
 հասնելու:

Քամբուն վրայ ամէն  
 հանգստութիւն վայելեմ բնելը բուն  
 հայրենիքս երթալու միտք չունիմ

ԳԼՈՒԽ ՏԱՄԵՆՈՐԻ

խղճմտանքի մաքրութիւն և  
 Սրտի հանգստութիւն

Առողջութեան և երկայն կենաց  
 շատ օգտակար բան է խղճմտանքը  
 մաքուր և սիրտը հանդիստ բռնելը =

Ուստի ամէն բանէն առաջ պէտք  
 է առաքինական կենաց ետէ ըլ-  
 լալ, և խիտաւոր կիրքերուն սանձ  
 դնել:

Աս կեանքիս անյաւոր ըլլալը  
 գիտնալով աշխարհա բաները խիստ  
 մեծ բաներու տեղ պէտք չէ դնել =

Միշտ սա մտածելու է թէ ասիկայ  
 ճանքայ մըն է յախտեանական կենաց  
 հասնելու:

Քամբուն վրայ ամէն  
 հանգստութիւն վայելեմ բնելը բուն  
 հայրենիքս երթալու միտք չունիմ

Քամբուն վրայ ամէն  
 հանգստութիւն վայելեմ բնելը բուն  
 հայրենիքս երթալու միտք չունիմ



լսել է : Աւ աս ըստորը կրայցնէ :  
կր զըզուի թէ աս աշխրբիս հանգըս-  
տու թիւնն երէն , և թէ յախտնա-  
կան ուրախութիւնն երէն :

Մ'անաւոր կերպով մը առող-  
ջութեան ֆնասակար բան է կեղ-  
ծաւորութիւնը : Վ ասն զն ինչ թը-  
շուառ կեանք է անոնց կեանքը որ  
խելքերնին մտքերնին իրենք զիրենք  
սարտըրկելու , և ուրիշները խարխը-  
րելու հետ է : Բսոնք հարկաւ կարճ  
ու հիւանդոտ կեանք մը կ'ունե-  
նան :

Սրաի հանգստութիւն ունենա-  
լու համար մէկ հատիկ դեղը աս է  
որ մարդ ամէն բանի վրայ շիտակ  
մտածել գիտնայ : Վ ասն զն մարդ-  
կանց թշուառութիւններուն շատը  
անկէց առաջ կու դան որ աշխրբիս  
բաներուն վրայ ծուռումուռ կար-  
ծիքներ ունին :

Պատարկութիւնն ալ չէ թէ մի-

այն շատ հիւանդութիւններու պատ-  
ճառ է , հասար նաև ինքը տեսակ  
մը հիւանդութիւն է : Բնոր համար  
առողջ կեանք մը ունենալ ուզողը  
սխտի նայի որ ամէն ատեն արտա-  
քին կամ մտաւոր աշխատանքի մը  
հետ ըլլայ : Բսով նախ ինքը շատ  
կ'ապրի առողջութեամբ , և իր ան-  
յաւոր կենաց ամէն մէկ օրը երկուք  
կ'ընէ : Արկորդը՝ իր օգտակար աշ-  
խատանքներովը յախտնական կե-  
նաց հասնելէն ետքը՝ աս աշխրբիս  
մէջ ալ մէկ կերպով մը անմահ կը  
մնայ , ինչուան աշխրբիս վերջը գո-  
վելի կ'ըլլայ ամենուն ՚ի փառս Բս-  
տուծոյ :











