



## 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



916

917

918

919

920

921

922

923

924

613

---

F-76

2010











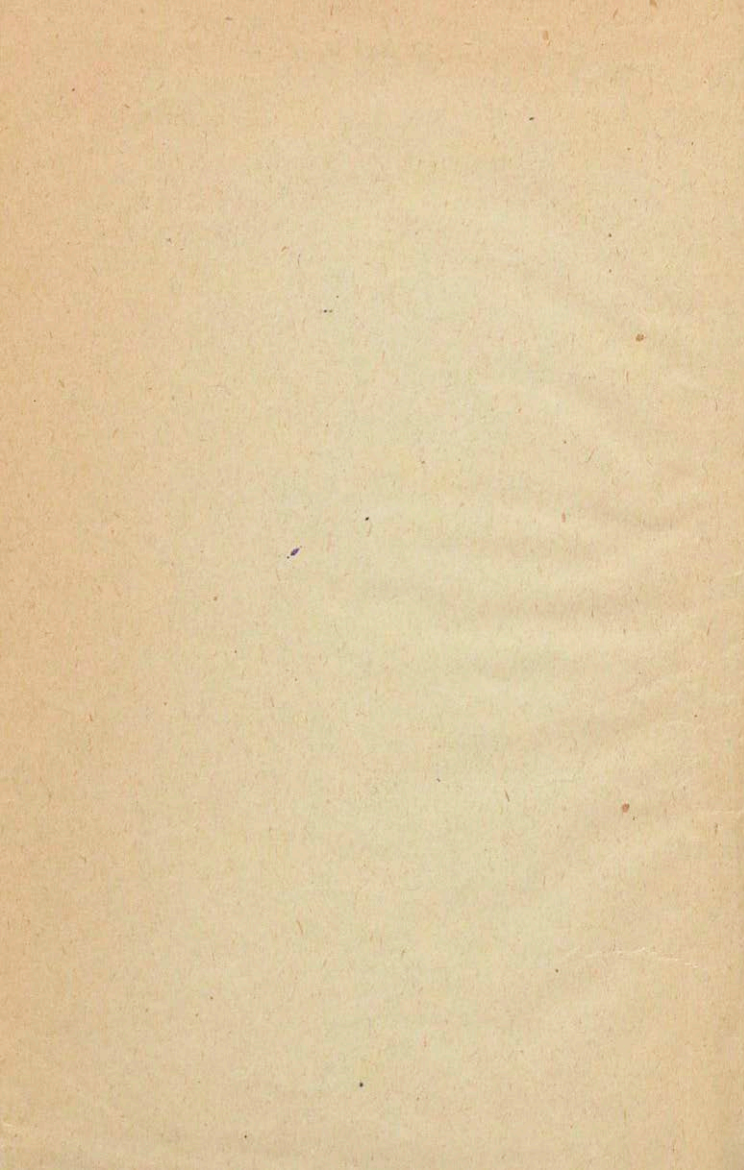
143

~~18/11~~

81



P-73:



613

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԳՐԱԴԱՐԱՆ

50

ԲՆԱԿԱՆ ԵՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ

ար

ՊԵՐՏԵՐԵԱՆ

Ի Ր Ե Տ Ն Ե Ր



ՆՈՐ ԵՕՐՔ

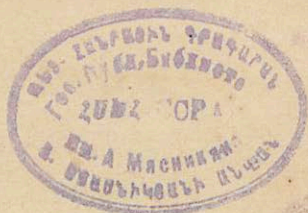
Ի ՏՊԵՐԵԱՆ

ԵՐԵՎԱՆԻ ՏԵՏԵԿՆԻ ԸՆԿԵՐՈՒԹԵԱՆ

1874



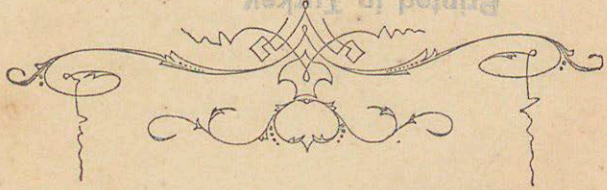
16/40



1568

39

Printed in Turkey



# ԲՆԵԿԱՆ ԵՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ

ՊԵՐՄԵՆԵԱՆ,

## ԽՐԱՏՆԵՐ :



ՄԵՐԲՈՒԹԻՒՆ :

Եստուծոյ խօսքէն կը սորվենք  
թէ մեր Երկնաւոր Հայրը կ'ուզէ որ  
մարմնաւորապէս՝ ինչպէս նաև հո-  
գևորապէս մաքուր ըլլանք, առողջ  
և երջանիկ, օգտակար ըլլալու հա-  
մար : Նայէ՛ ան զանազան կանոն-  
ներուն որ տուաւ իր հին ժողովուր-  
դին — իսրայէլին մաքրութեան վրա-

յով: “Քու բանակդ մաքուր ըլլայ,  
որ անիկայ քու վրադ աղտեղութիւն  
մը տեսնելով՝ քեզմէ ետ չդառ-  
նայ:” \*

Եստուած մանաւանդ իր պաշ-  
տօնեաներէն մաքրութիւն կը պա-  
հանջէ՝ որ ուրիշներուն օրինակ ըլ-  
լան: “Քաշուեցէ՛ք, քաշուեցէ՛ք,  
անկէ ելէ՛ք. պիղծ բանի մի դպչեք.  
անոր մէջէն ելէ՛ք. մաքուր եղեք՝ ով  
Տէրոջը սպասները վերցընողներ:” †  
Ես պատճառաւ ամէն մէկերնիդ  
զգուշութեամբ աս մասին Եստու-  
ած պատուեցէ՛ք. և չէ թէ միայն  
ձեր բնակարաններուն՝ ձեր մարմի-  
նին և հանդերցներուն հոգ տանիք՝  
այլ նաև հոգ տանիք ձեր ընկերոջը  
որ մաքուր՝ վայելուչ և ամենուն  
առջևը յարգելի երևնայ. մանաւանդ  
թէ որ պաշտօնեայ մըն է՝ թող բնաւ



աւ յիօնը չը տեսնուի աղտոտած և պատուտած հանդերձներով որ բնաւ չի վայելեր Քրիստոսի դեսպանին : Թո՛ղ ըլլայ որ իր հանդերձը հին և աղքատիկ ըլլայ, բայց կարկտնած և մաքուր ըլլայ, որ ինքն ալ չամչնայ՝ և իր ժողովուրդն ալ : Քու պարտաւորութիւնդ է աս բաներուն ամէն ատեն հոգ տանիլ : “Նուաքինի կնիկը իր էրկանը պսակ է . բայց նախատինք բերողը՝ անոր ոսկորներուն մէջի փտութեանը պէս է :” \* Բայց դուն՝ քու էրկանդ վրայ նախատինք կը բերես, թէ որ ինքզինքդ՝ քու տունդ՝ հանդերձներդ՝ զաւակներդ և քու ընկերդ աղտոտ և հոգ չտարուած կը թողուս : Ուստի թոյլտուութիւն ըրէ որ աս նիւթին վերաբերեալ քանի մը խորհուրդներ միտքդ ձգեմ :

Աստուած՝ անանկ իմաստու-  
 թեամբ կարգադրեր է, որ տեղ մը  
 աղտեղութիւն և ապականութիւն  
 ըլլայ նէ՛ գէշ հոտէ մը կը յայտնուի:  
 Աս շատ յայտնի կ'ըլլայ երբոր միսը  
 կը փտի, ամէն մեռած մարմին եր-  
 բոր կը փտի՝ կը հոտի: Աւրեմն զգոյշ  
 եղիւր որ ձեր տանը բոլորտիքը միշտ  
 մաքուր ըլլայ, ջրանցքները շատ  
 անգամ մաքրուի, որ փողոցները  
 վազելով՝ օդը չապականի, և զանա-  
 զան հիւանդութիւններու պատճառ  
 չըլլայ: Հարկ է որ տանը աղբը  
 հեռու տեղ մը տարուի, և աղտոտ  
 հանդերձները տունէն դուրս դրուի  
 որ վրան օդ բանի մինչև որ լուա-  
 ցուի: Ասանկ պզտիկ բաներու հոգ-  
 չը տանելով՝ շատերը կը մեռնին գո-  
 լերայէ՛ ջերմէ՛ և զանազան հիւան-  
 դութիւններէ:

Շատերը տեսեր են որ շունջեր-

նին կը հօտի, ատ կը ցուցունէ որ իր ստամոքսը աւրած է. ատոր համար պարզ դեղ մը ըսեմ քեզի. ծեծուած ածուխէն պղտիկ դժալ մը՝ ռուպի հետ խառնելով ուտելու է, կամ թէ՛ կտոր մը հաց այրելով ուտելը, քաւական օգուտ կ'ընէ: Թէ որ մէկը քրտնի և չլուացուի՝ իր մարմինէն շատ զգուելի հօտ մը կ'ելլէ, մանաւանդ ոտքերէն՝ որ միուսանդամներէն աւելի ստէպ լուարու է. աս հօտը կը ցուցունէ մարմինին անմաքրութիւնը:

Մարմնոյն մորթը մանր ծակտիքներով լեցուած է, որոնցմէ շարունակ իւզոտ ջուր մը կը վազէ, մանաւանդ օդին տաք ատենը: Արբոր ծակտիքը կը լեցուին՝ մարդը կը տկարանայ, քանզի ծակտիքներէն դուրս ելած աղտեղութիւնը ներս զարնելով՝ հիւանդութիւն կը պատ-



ճառէ: Ես է պատճառը որ քրտնած մարդը պաղ առնէ նէ՛ կը հիւանդանայ: Ուրեմն շատ անգամ բոլոր մարմինը յուսալու է: Ենոնք որ ամէն գիշեր իրենց հանդերձներովը կը պառկին և երկու շաբաթը անգամ մը կը փոխուին՝ խիստ անմաքուր կ'ըլլան, և իրենց շուրջի օդը՝ ուրիշի մը շնջառութեանը համար բնաւ յարմար չէ: Աւելի առողջ՝ զօրաւոր և երջանիկ պիտի ըլլաս, թէ որ մէկերկու օրը անգամ մը բոլոր մարմինդ յուսաս. մանաւանդ տաքատեն: Շատ ջուր և օճառ («սալոն») պէտք չէ թէ որ ամէն օր յուացուիս: Լաթ մը թրջելով բոլոր մարմինը շփելու է, և չոր լաթով մը աղէկ մը չորցընելու է, որ մարմնոյն ծակտիքները բանալով՝ արեան աղէկ շրջան կուտայ և մարդուն աւելի աշխոյժ: Բայց պէտք է յիշես, մնա-

ասկար է ուտելէն ետքը լուացուիլ .  
քանզի ստամոքսին գործը արգի-  
լուելով՝ հիւանդութիւն կը պատ-  
ճառէ : Պէտք է կերակուրէն ա-  
ռաջ լուացուիլ :

Պզտիկներուն սորվեցնելու է որ  
ամէն օր մազերնին սանտրեն, մայր-  
երնին ամէն օր սանտրուելով օրի-  
նակ ըլլալու են : Կանոն թո՛ղ ըլլայ  
որ ձեռքերնին և երեսնին չը լուաց-  
ած և մազերնին չը սանտրած հաց  
չուտեն : Ի՞նչ պատճառաւ է որ  
մարմինին վրայ ոջիլ և լու կ'ըլլան .  
լոկ աղտեղութիւն է, անոնք իրենց  
կերակուրը կը փնտռեն, ինչպէս որ  
հոտած միսը՝ շուտ մը կ'որդնոտի :  
Մնհնար չէ որ մարդիք անոնցմէ  
ազատ մնան : Մն երկիրները ուր որ  
աւելի բարձր աստիճանի հասած են՝  
մաքրութեան և քրիստոնէութեան  
նկատմամբ՝ զրէթէ բնաւ աւանկ

բաներ չի տեսնուիր, և թէ որ մէկուն վրայ գտնուի՝ խիստ ամօթ կը սեպուի :

Եռողջութեան համար խիստ հարկաւոր է որ մաքուր օդ շնջես. աս բանը աւելի պարզելու և հասկցնելու համար օրինակ մը յառաջ բերենք. Դիցուք թէ յիսուն մարդ նստեր են մէկ սենեակի մը մէջ ժողովքի ատեն, ու թէ ձմեռ է, և բոլոր պատուհանները և դռները գոցուած են. աս մարդոց ամէն մէկը շունչ կ'առնէ, այսինքն թոքերը օդ կը ծծեն, (որոնք տեսակ մը փուք են կենաց կրակը վառ պահելու համար,) և երբոր թոքերը օդին բոլոր աղէկ մասը ծծեր են, դուրս կուտան մնացած անպիտան մասը: Ես բանը՝ (շնչառութիւնը) երբոր քանի մը հարիւր անգամ ըլլայ բոլոր սե-



նեակին մէջ եղողներէն, յայտնի է որ բոլոր աղէկ օգը գործածուած կ'ըլլայ. և ամէն մէկը կ'սկսի կրկին անգամ առջի գործածուած օգը առնել տալ իր թոքերուն մէջ: Աս բանին ի՞նչ կ'ըսես, քեզի անուշ կուգայ. ո՛չ, ամենեւին. դուն կը զզուիս մինչև անգամ խորհելով ալ, ճիշտինչպէս որ պիտի զզուէիր ուրիշնն ծամած կերակուրը քու բերանդ առնելէ: Այսուամենայնիւ թէ որ ասանկ սենեակ մը կը նստիս՝ ուր որ օգը չի խոփուիր, ուրիշներուն ապականած շունչը ներս կ'առնես: Գլուխդ կ'սկսի ծանրանալ և ցաւիլ, մանաւանդ թէ որ քիչ մը տկարութիւն ունիս. և թէ որ քարոզի ատեն է՝ խիստ դժուար է մտիկ ընել: Աս պատճառաւ խիստ հարկաւոր է որ ժողովարաններուն վերի պատուհանները՝ մինչև անգամ ձմեռը, բաց

պահուին : Բժիշկները կ'ըսեն թէ՛ շատ հիւանդութիւններ ուրիշէն կը փոփուին հիւանդներու քով պառկելէ, և անոնց թոքերէն ելած շունչը ծծելէ :

Արպէս զի դուն՝ և քու զաւակներդ առողջ ըլլաք՝ կը խրատեմ քեզ՝ որ շատ անգամ պատուհանները բանաս իրարու դէմ, կամ պատուհան մը և դուռ մը՝ որ օդը աղէկ մը մաքրուի : Մանաւանդ գիշերը պատուհան մը կամ ծխնելոյզ մը բաց մնայ, մանաւանդ թէ որ քանի մը հոգի մէկ սենեակի մը մէջ կը պառկին . քանզի ցորեկուան պէս դուռը չի՛ բացուիր գոցուիր, և կ'ստիպուին ներսը եղողները միևնոյն օդը շնչել : Պառկելէն առաջ աղէկ է, բոլոր պատուհանները և դռները բանալ, որ օդը աղէկ մը մաքրուի, մանաւանդ թէ որ սեն-

եակին մէջ շատ մարդ կար, և յետոյ միայն մէկ հատ մը բաց թող մնայ որ զիշերն ալ օդը փոխուի. ու դուք աւելի անուշ պիտի քնանաք, և աւելի պիտի զօրանաք. միայն թէ հոգ տար որ հովը ճիշտ գլխնուդ վրայ չփչէ: Յորեկը գործածած հանդերձներդ աղէկ է որ զիշերը հովին բերանը դնես որ աղէկ մը մաքրուի: Բայց աս մասին պէտք է քեզի ուրիշ խրատ մը տամ՝ ամենևին չը նստիս և չը քնանաս հովին առջևը երբոր տաքցած և քրտնած ես, թէ որ յոգներ ես աւելի շուտ պաղ պիտի առնես. աս յիմարու թիւնը ընելով՝ շատերը իրենց մահը պատճառեր են: Եսանկ զովանալ շատ հաճելի է, բայց վերջապէս սաստիկ ցաւ և նեղութիւն կը բերէ քու վրադ. ինչու որ մարմնոյն ծակտիքները պաղէն գոցուելով՝ ներսի



գործարաններուն վրայ կը զարնէ արիւնը : Բայց թէ որ դուն այդչափ յիմար եղեր ես , և հիւանդացեր ես , առաջին ընելիքդ աս է , գաւաթ մը սուրճի հետ երկու մեծ դգայ ձէթ խմէ , և ժամանակէ մը ետև՝ մեծ գաւաթ մը Երուսաղէմայ թէյ խմէ և կամ ուրիշ տաքցնող և քրտինք բերող ըմպելիք մը : Բայց շատ զգուշութիւն պէտք է որ պաղ չառնես :

Ուրիշ կարևոր բան մըն ալ կայ . նոր լուացուած խոնաւ հանդերձներ բնաւ չը հագնիս , շատ վտանգաւոր բան է՝ լուացուելէն ետքը բոլորվին չը չորցած հանդերձներ հագնիլը . աս ալ շատերուն մահ պատճառած է : Արագ թրջած լաթերը չը հանելը աւելի անվտանգ է՝ քան թէ խոնաւ լաթեր հագնիլը . աս բանը միտքդ պահէ և ուրիշներուն սորվեցուր :

Եմէն մայր ասանկ բաներ շարունակ իր զաւակներուն սորվեցընելու պարտաւոր է :

Կ'ուզեմ՝ քիչ մը տեղեկութիւն տալ ստամոքսին վրայ, և թէ ինչպէս առողջութիւնը կ'աւրի անոր անկանոնութենէն: Ստամոքսը կերակուրը կընդունի, և անանկ կը մարսէ ու կը բաժնէ բոլոր մարմինին, որ մաս մը՝ ոսկոր կ'ըլլայ, մաս մը՝ ջիզ, մաս մը՝ արիւն, միս և այլն: Ուրեմն ստամոքսը բոլոր մարմինին գործարանն է. և թէ որ շափազանց՝ արագութեամբ՝ ստէպ և մնասակար բաներ ուտենք՝ (որով իր գործը խիստ շատ կ'ըլլայ,) կ'ապստամբի, և կըսկսի վրէժ առնել իր անգութ գործավարէն: Յաւր՝ ծանրութիւնը և ինչևիցէ անհանգստութիւնը՝ մեղի կ'իմացնէ աս ապստամբութիւնը: Երբեմն ալ այնչափ կը զզուի մեր

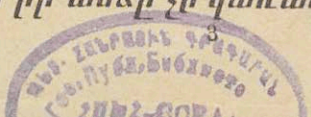
ներս առած բաներէն՝ որ մարտելու  
 կարող չըլլալով կը մերժէ և ետ կու-  
 տայ: Ուստի զգուշացիր որ ստա-  
 մոքսիդ հետ աղէկ վարուիս և յար-  
 դես, քանզի անոր գործը քեզի  
 խիստ հարկաւոր է, և երբոր քու  
 փորձառութեամբդ կը սորվես թէ՛  
 այսինչ այնինչ կերակուրը ստամոք-  
 սիդ ցաւ կը պատճառէ, ընաւ մի՛  
 ուտեր ան կերակուրը, որչափ քաղցր  
 ալ որ թուի քեզի: Թէ որ ստամոքսը  
 աւրած է միշտ գլխուն կը դպի,  
 ցաւ՝ ծանրութիւն և գլխու դառնալ  
 պատճառելով, և խելքը աղէկ չի  
 բանիր, և բոլոր մարմինը անոր աղ-  
 դեցութիւնը զգալով կը տկարանայ  
 և կը թուլնայ: Ուստի սորվէ՛ միշտ  
 քու ախորժակդ կառավարել: Պօ-  
 ղոս առաքեալ կ'ըսէ, «Մէն բան  
 ինձի օրինաւոր է, բայց չէ թէ ա-  
 մէն բան օգտակար. ամէն բան ինձի



օրինաւոր է, բայց ես մէկ բանի մը իշխանութեան տակ պիտի չըլլամ:”

“Բայց իմ մարմինս կը ճնշեմ” ու կը նուաճեմ, որ չըլլայ թէ ուրիշներուն քարոզելէս ետե՛ս ես ինքքս խոտելի գտնուիմ:” Առկ մարմնաւոր զօրութիւն ստանալու համար ուտելու ենք, որ մեր գործը գործենք և չէ թէ միայն զուարճանալու համար: Ես բանին մէջ ալ Եստուած փառաւորելու ենք. “Արդ՝ թէ՛ ուտէք՝ թէ՛ խմէք և թէ՛ ինչ գործ որ ընէք, ամէն բան Եստուծոյ փառքին համար ըրէք:”

Չափաւորութիւնը ամէն բանի մէջ օգտակար է, մէկը որ շատ կ'ուտէ և կը խմէ գրէթէ միշտ դժգոհ ու խիստ կ'ըլլայ. և տղաքները թէ որ աս բաներուն մէջ չկառավարուին աւելի հեշտասէր մարդիկ կ'ըլլան: Են որ իր անձը չի կառավարեր՝ ինք-



869  
103

զինքը անասուններէն վար կը դասէ,  
 քանզի անոնք ուտելէն՝ խմելէն և  
 քնանալէն աւելի բան չեն գիտեր.  
 ասանկը խիստ յանցաւոր է ինչու որ  
 Աստուած իր մէջը կառավար դրեր  
 է, այսինքն խղճատանքը: Ուստի  
 առողջութեան համար շատ հարկա-  
 ւոր է, թէ՛ մեծերուն և թէ՛ պզտիկ-  
 ներուն, որ կանոնաւոր ժամանակ  
 ունենան ուտելու. ու չէ թէ ոմանց  
 պէս երբ հասնի՝ ու ինչ հասնի ու-  
 տեն. աս սովորութիւնը շուտ մը  
 ստամոքսը կը տկարացնէ, և զա-  
 նազան ցաւալի ախտեր յառաջ կը  
 բերէ: Տղաքը քանի որ կը մեծնան՝  
 չափահասներէն աւելի ստէպ ուտե-  
 լու են, բայց լոկ հաց. և մէկ կեր-  
 ակուրի ժամանակէն մինչև միւսին  
 մէջտեղը՝ միայն մէկ անգամ: Շատ  
 իւղոտ կերակուրը արիւնին խիստ  
 գէշ ներգործութիւն կ'ընէ, շատ

անգամ մարդոց երեսը և մարմինը վերքեր կ'ըլլայ աս բանէն, և թէ որ արիւնը վնասուի՝ բոլոր մարմինին կ'ազդէ. ինչու որ Սուրբ Գիրքը կ'ըսէ, “Ամէն մարմինին կենդանութիւնը՝ իր արիւնն է:” Հատ վնասակար է տղայոց և շատ անգամ ալ չափահասներուն տհաս պտուղ ուտելը. քնութիւնը աս բանը կը սորվեցընէ մեզի: Մնասունները կ'ուտեն ու չեն վնասուիր, ինչու որ անոնց ստամոքսը զօրաւոր գործիքներ ունի: Պէտք է որ մայրերը զգոյշ ըլլան որ իրենց զաւակներուն ուղիղ կանոններ սորվեցնեն:

Հոս կը յաւելում թէ՛ չափահասներուն պէտք է ամէն գիշեր եօթը կամ ութը ժամ քնանալ. բժիշկները կը վկայեն թէ կերակուր ուտելէն ետքը անմիջապէս քնանալը՝ շատ վնասակար բան մըն է: Բայց թէ որ



պատահի որ մէկը ուտելէն անմիջապէս ետքը ստիպուած է պառկելու . պէտք է որ աջ կողմին վրայ պառկի , և ո՛չ թէ ձախ կողմին կամ կոնակի վրայ , ինչու որ գէշ երազներ կը տեսնայ , կը խեղդուտուի , և բժիշկները կ'սեն երբեմն ալ կը մեռնին : Տղաքը պէտք է իննը կամ տասը ժամ քնանան , քանզի անոնք չէ թէ միայն կը հանգչին և կը զօրանան՝ այլ նաև կը մեծնան . աս պատճառաւ զանոնք արևը մարը մտնելէն շուտ մը ետքը պառկեցնելու է , թէ ամառը՝ և թէ ձմեռը : Շատ վնասակար սովորութիւն է որ պզտիկները մեծերուն հետ նստին , և շատ ուշ ատեն անոնց խօսակցութիւնները մտիկ ընեն . Նաև հարկաւոր է որ չափահասները կէս գիշերէն երկու իրեք ժամ առաջ քնանան . մարդուս կեանքը կը կարճնայ մինչ

չև կէս գիշեր նատելով խօսելով և տեսութիւն ընելով, ինչպէս որ շատերը կ'ընեն: Եռակ մը կայ թէ՛ կանուխ պառկիլը, կանուխ ելելը, մարդս առողջ՝ հարուստ և իմաստուն կ'ընէ:

Ըսածներէս կը սորվես թէ՛ հետեւեալ բաները խիստ հարկաւոր են առողջութեան համար, —

1. Մատուց օր, մատուց մարտի, մատուց հանդերձ և մատուց բնակարան:

(Որչափ աղքատ որ ըլլաս՝ այնչափ աւելի պէտք է մաքուր ըլլալ՝ որ առողջ ըլլաս. որովհետեւ առողջութիւնդ կորսնցընելով հիւանդանալու աւելորդ ժամանակ չունիս:)

2. Յանկարծահաս պաղերէ պաշարպանութիւն:

(Որ ընդհանրապէս աղէքներու հիւանդութիւն կը պատճառէ:)

3. Սասնոսը աչէէ գործելը- լեճակէ մէջ  
պահէլ:

(Ետոր համար պարզ, կանոնա-  
ւոր, չափաւոր և կամաց կէրակուր  
ուտել պէտք է:)

4. Յարմար ժամանակն շափառոյ քոն:

(Պղտիկներուն աւելի հոգ տա-  
նելու է ան բանին մէջ որ զօրաւոր  
ըլլան:)

ՀԻԵՆԻՆԵՐՈՒՆ ԻՆՏՈՐ ՀՈԳ ՏԵՆԵԼՈՒ ԵՍ:

Որևիցէ յանկարծ հիւանդութիւն  
կամ դէպք որ պատահի քու բարե-  
կամներէդ մէկուն՝ դուն հանդարտ  
եղիր, և հիւանդն ալ հանդարտ պա-  
հէ: Եմէն տեսակ հիւանդութեան՝  
բայց մանաւանդ դիւսի վերաբերեալ  
հիւանդութեան և ջերմի համար,  
խիստ հարկաւոր է որ սենեակին  
օդը մաքուր ըլլայ. օդը բոլորովն  
կ'ապականի երբոր հիւանդին քովը



շատ բարեկամներ կը կենան, և ա-  
սով՝ ու անոնց շատ խօսելովը՝ հի-  
ւանդութիւնը կը սաստկանայ: Մէ-  
կը որ հիւանդին աղէկնալուն կը  
փափաքի՝ ու չի կրնար օգնութիւն  
մը ընել, անշուշտ պիտի ուղէ շուտ  
մը գուրս ելլել. բժիշկները աս  
պատճառաւ շատ կը նեղուին, գիտ-  
նալով որ աս կերպով կը ծանրանայ  
հիւանդութիւնը: Շատ զգուշու-  
թիւն ընելու է որ հիւանդը պաղ  
չ'առնէ, մանաւանդ երբոր հարկ  
կ'ըլլայ անկողինէն հանել զինքը.  
քանզի տկարութեան ատեն՝ մար-  
մինը աւելի շուտ պաղ առնելու են-  
թակայ է:

Հիւանդին բնաւ հասարակ կե-  
րակուր և միբղ տալու չէ. պէտք է  
անժուր բրինձէ ապուրի ջուր՝ կամ  
ասոր նման թեթեւ բան մը ուտէ,  
մինչև որ օտքի ելլէ, և ան ատենը

լոկ հաց և խորոված միս տալու է, որ ամէնէն շուտ զօրութիւն կուտայ իրեն : Թէ որ ախորժակ չունի՝ յայտնի է որ կերակուրի շատ կարօտութիւն չունի, ասիկայ բնութեան մէկ նշանն է թէ ստամոքսը հանգչիլ կ'ուզէ ժամանակ մը : Թէ որ ապուրէն կը զզուի և չուզեր ուտել՝ պէտք է որ զոնէ օրը քիչ մը ուտէ լեղի դեղի մը պէս, որ աւելի շուտ աղէկնայ :

Ամէն բանի համար արիւն մի՛ առներ, շատ վտանգաւոր է. ինչպէս որ ըսուեցաւ՝ « արիւնը մարմինն կենդանութիւնն է : » Թէ որ մէկը հիւանդ է՝ արիւնը պակսեցնելը աւելի կը տկարացնէ զենքը. պէտք է արիւնը մաքրել որ իր գործը աղէկ տեսնայ : Արբոր մէկուն ըզեզը վնասուեր է ու արիւնը դէպ'ի գլուխը շատ կը վաղէ՛ պէտքէ վեղը կամ

Ճակատը տղրուկ փակցնել , բայց բժիշկը կանչելու է առաջ որ ինքը տեսնէ : Աւ թէ որ մէկ անդամ մը բանի մը զարնուելով վնասուի և բորբոքում գայ՝ ան տեղը տղրուկ փակցրնելը շատ օգտակար է . բայց ջերմի համար գիտուն բժիշկները բնաւ արիւն չեն առներ : Բայց կ'ըսեն թէ՛ Ամէն ուր որ ցաւ կամ ուռեցք կայ , մանանեխի լաւ դնել խիստ օգտակար է . բայց բաւական զօրաւոր ընելու է որ տաքցնէ աղէկ մը : Մեծ դգալ մը մանանեխ քիչ մը գաղջ ջուրով խառնէ , և թաց թաց բարակ լաթի մը վրայ քաշէ՝ որ շուտ մը ներգործէ մորթին . երբոր այնչափ տաքցեր է որ հիւանդը չի կրնար գիմանալ՝ վերցուր անկէ , և ուրիշ մօտ տեղ մը դիր , և ետքը նորէն առջի տեղը դիր մինչև որ հանգստանայ . բայց նայէ որ վէրք չըլլայ :



ՊԵՆԻ ՍԸ ԸՆԴՀԵՆՈՒՐ ԿԵՆՈՆՆԵՐ ԳԵՆԵՉԱՆ  
ԴԵՊՐԵՐՈՒ ՀԵՍԵՐ :

1. Երբոր մէկը կը մարի՝ կոնակի վրայ պառկեցուր զինքը առանց բարձի, գօտին թուլցուր, պատուհանները բաց, քովը շատ մարդ թող չը կենայ, շուտ կ'աղէկնայ: Ետքը պաղ ջուր մը խմցուր:

2. Թէ որ մէկը ինչեւիցէ թունաւոր բան կերած է, անմիջապէս գաւաթ մը ջուրի հետ մեյմէկ դղալ աղ և մանանեխ խառնէ ու խմցուր, բայց քանի որ վախ կայ որ թոյնէն մաս մը մնացեր է ստամոքսը, մէկերկու հաւկիթի ձերմկուց ուտելու է, կամ գաւաթ մը թանձր սուրճ խմելու է. աս բաները շատ թոյներուն դեղթափ են, և ամէն տուն կը գտնուին: Բայց թէ որ չը գտնուի, ձէթ կամ ինչեւիցէ իւղ թո՛ղ խմէ

անոնց տեղը : Ես բաները փոխեց-  
նելու համար կը տրուին :

Երբեմն ոմանք ժանգոտ ամանէ  
մը կերակուր ուտելով կը թունա-  
ւորուին . ան ատենն ալ պէտք է որ  
աս դեղերը գործածուին :

Հոս պէտք է յիշել նաև թէ՛  
թունաւոր օդեր ալ կան , որ շատ կը  
վնասեն մարդս . երբոր ածուխը կը  
վառի , կազ մը կ'ելէ որ թոքերը կը  
թունաւորէ . ինչպէս որ վերոյիշեալ  
բաները ստամոքսը : Ածուխը վա-  
ռած ատենը դուրս դնելու է , մինչև  
որ բոլորովին կրակ ըլլայ և սև կտոր  
մը չմնայ մէջը : Մանաւանդ գիշերը  
վտանգաւոր է սենեակի մէջ ասանկ  
կիսավառ ածուխ պահել , շատերը  
անով մեռած են : Թէ որ մէկը աս  
կերպով մարի , գլխուն պաղ ջուր  
լեցնելու է . մաքուր օդի մէջ տանե-  
լու և հանդերձները թուլցնելու է :

3. Երբ որ վերքէ մը շատ արիւն կը վազէ, ամենալաւ դեղն է ալիւր և աղ հաւասար քանակութեամբ իրար խառնելով վրան կոխել: Թէ որ վերքէ մը արիւնը կը ցաթկէ՝ խիստ վտանգաւոր բան է, քանզի մեծ երակ մը պատուած է. թաշկինակ մը կապէ՝ վերքին և սրտին մէջտեղը, և կապելէն ետքը՝ փայտ մը խօթէ մարմնոյն և թաշկինակին մէջտեղէն և աղէկ մը ոլորելով սպասէ մինչև որ բժիշկը գայ: Թէ որ անանկ տեղ մըն է որ չես կրնար կապել, վերքին քովը դէպի՝ սրտին կողմէն մեծ մարդ մը թող սխմէ մինչև որ բժիշկը գայ:

4. Թէ որ մէկուն հանդերձը բռնկի՝ ձեռքերովը հանդերձը դէպի մարմինը թող սխմէ և ծնկան վրայ գայ, աս կը խղզէ բոցը. և թէ որ չմարի՝ ինքզինքը ինչևիցէ բուր-



դէ բանի մը մէջ փաթթէ, ինչպէս կարպետի՝ անկողինի և այլն. դուրս վազելը աւելի կը բռնկեցնէ: Թէ որ տեղ մը այրի կրակով կամ տաք ջրով, անմիջապէս պաղ ջուրի մէջ խօթէ, կամ ձէթ քսէ, կամ ալիւր ցանէ և լաթ փաթթէ, թող մնայ մինչև որ ինքնիրեն իյնայ, ու նոր մորթ ելլայ:

5. Թէ որ մարմինդ յոգնած է՝ հանգչէ. թէ որ ըզեղըդ յոգնած է՝ քնացիր:

6. Լուծում ունեցողը տաք անկողինի մէջ պառկելու է, և բան ուտելու չէ մինչև որ լուծումը անցնի:

7. Եմրութիւն ունեցողը՝ ուտելու չէ մինչև որ լուծումը ըլլայ, (ինչու որ խիստ հարկաւոր է առողջութեան համար որ լուծումը ըլլայ ամէն օր՝ և սովորական ժամանակին մէջ.) թէ որ ՅՅ ժամ սպասել հարկ

ալ ըլլայ՝ թող սպասէ , բայց , կամ տաք և կամ պաղ ըմպելիք մը շատ խմէ , և բաց օդի մէջ պտրտէ որքիչ մը քրտընի , ու հաւանական է որ շտկուի : Աս բանը թէ որ 'ի գործ դրուի բիւրաւոր կեանքեր պիտի ազատի ամէն տարի :

8. Արևելի բժիշկները կ'ըսեն թէ աշխարհիս մէջ ամենէն աղէկ դեղերը աս երեքն են—Տաքութիւն , հանգիստ և կերակուրէ ետ կենալ :

9. Քնդհանուր կանոն մըն է միշտ՝ գլուխը զով , և ոտքերը տաք պահել :















