

ՍԵՆՏԵՆՆԵՐ :

ՇԱՏ առնենք ի վեր Վարմեղական կրօնաւորները գտեր էին մեղիսաւ ըստուած օգտակար ոգիքին գիւտը, և ինչուան աս վերջի տարիներս գաղտնի պահուած էր շինելուն կերպը. հիմա յայտնուեցաւ, և աս է բաղադրութիւնն ու նիւթերուն չափը.

Վարդի կանանչ տերեւ	3 բուռ.
Կիտրոնի՝ կեղև	1 ունկի.
Հնդկ ընկոյզ ¹	1 ունկի.
Սեխակ ²	1 ունկի.
Կինամոն ³	1 ունկի.
Ղերմակ ազնիւ գինի	2 լիտր.
Ոգի գինւոյ բարկ	2 լիտր.

Իս նիւթերը բարակ ծեծելէն ետքը՝ խառնելու է գինիին ու ոգիքին հետ, ու ապակէ ցքահան գործիքի մէջ լեցնելու և բերանը գոց պահելու է 24 ժամ, որ իրենց ուժը դուրս տան. ան միջոցին երբեմն երբեմն ալ շարժելու է: Ետքը մաղմաղ կրակով թորեցնելու է այնչափ որ բոլորէն երկու լիտր նիւթ ելլէ. աս ելածը մեղիսաւ ըստուած ոգիքն է: Ոմանք կ'ըսեն թէ ցքահանէ հանելէն ետքը՝ ամաններու մէջ գոցելու ու տարիներով պահելու է որ հիննալով ուժովնայ ու աղէկնայ:

ԱՌՈՂՋՈՒԹԻՒՆ

Իւրողութեան գլխաւոր նշանները:

ԻՌՈՂՋ կ'ըսուին սովորաբար ան մարդիկն որ կայտառ ու զուարթ կ'երենան, չափաւոր գիրութիւն ունին, ու մարմնոյ տկարութիւն կամ նեղութիւն մը չունին: Յունարէն առողջութիւնը իկէ կ'ըսուի. և հին ատենը Յոյնք ասիկայ ալ իկէ կամ Նիֆիտանունով աստուածուհի սեպեր էին

1 Աղած գաւառնա:

3 Գարակիլ:

2 Հին փիսքան ձէլիլի:

4 Տարլի:

ու կը պաշտէին: Շատ մարդ կայ որ կարծէ թէ առողջ ըլլալու համար՝ երիտասարդ ու պատանի պէտք է ըլլալ. բայց այնպէս չէ. ամէն կազմուածք ալ կրնայ առողջ ըլլալ. նաև ան մանր նեղութիւններն ու թեթեւ հիւանդութիւնները որ մարդուս հասակը կրբերէ՝ առողջութեան փաստ մը չունին, բաւական է որ անոնց պատճառաւ գլխաւոր գործարանները չփաստուին: Բայց աս ալ կայ որ մարդուս առողջութիւնը յանկարծակի ընդհատելու համար բաւական է մէկ ջերմ մը, մէկ անմարսութիւն մը, բարոյական տկարութիւն մը, և կամ գիշեր մը առանց քնանալու մնալը. վասն զի ան ատեն առողջութեան ետեւէն հիւանդութիւն կուգայ:

Իւրող կը սեպուի ան մարդը որ կերակուրը ախորժակով կ'ուտէ. կերածը շուտով ու առանց նեղութեան կը մարսէ. մէկ վայրկենի մէջ դիւրութեամբ 15 կամ 18 անգամ շունչ կ'առնէ ու կուտայ առանց հազալու և առանց ցաւ մը իմանալու. երակը մէկ վայրկենի մէջ 60էն ինչուան 75 անգամ կը զարնէ. դիւրաւ կը քալէ. հանդարտ ու առանց գէշ երազներ տեսնելու 5էն ինչուան 7 ժամ ամէն գիշեր կը քնանայ՝ իրեն տարիքին ու աշխատութիւններուն համեմատ:

Երեսնամարդս իրեն առողջութիւնը կորսնցուցած չսեպուի ան կարգէ դուրս դիպուածներով որ շուտ կ'անցնին. ինչպէս՝ կրնայ մարդ հազունէնալ, երակները կրնան անկանոն ու ընդհատ ընդհատ զարնել, մարսողութիւնը դժուար ու նեղութեամբ ըլլալ, քունը պակսիլ, և այլն, առանց իրօք հիւանդ ըլլալու: Ի՞նչ խօսքով, մարդս առողջ կը սեպուի քանի որ քունը տեղն է, և մնունդը բաւական կը կատարուի. քանի որ հաստատուն արգելք մը չկայ որ շփոթէ կամ շուտցունէ մարդուս արեան շրջանը, կամ շունչառութիւնը:

Հաստատուն առողջութեան նշաններէն մէկն ալ աս է որ մարդ հան-

գիտ ապրելով՝ չիմանայ իրեն ներքին
գործարաններուն ըրած շարժումները
ներքին . ինչպէս են սրտին բաբախելը ,
շնչերակներուն զարնուածքը , լերդին
բացուիլ գոցուիլը , և ստամոքսին գոր-
ծողութիւնները : Որպէս զի մարդուս
ներքին գործողութիւնները ասանկ
առանց դրսէն իմացուելու կատա-
րուին , պէտք է որ գործարանները
կատարեալ ու առողջ ըլլան . իսկ գոր-
ծարաններուն կրած փոփոխութիւն-
ներն իմանալը հիւանդութեան սկզբ-
բնաւորութիւն մը կրնայ ըսուիլ : Ա-
սանկ են տկար ու յօգացաւոտ մար-
դիկ , և հիւանդութենէ նոր ելլողնե-
րը , մանաւանդ անոնք որ մաղձոտ¹ ու
ախոնդանոտ² են :

Պզտիկ բանի տեղ պէտք է դնել
առողջութեան թեթեւ այլայլութիւն
մը կրելը , թեթեւ նեղութիւնները ,
և նաև մէկ քանի ժամ հիւանդ պառ-
կիլը : Ետ անգամցաւը կը սաստկա-
նայ՝ երբոր մարդ մեծամեծ հիւան-
դութիւններէ կասկածելով , կը սկսի
անհամբեր՝ անհանդարտ ըլլալ , և
զգուշութեան համար իր խելքին օգ-
տակար երեցած դեղերը ընել , որոնց-
մով թերեւս մոքէն չանցած հիւան-
դութեանցը մէջ ալ կ'իյնայ : Աեղե-
րը միշտ փնասակար են՝ երբոր հարկա-
ւոր չեն : Աբրողական և ործացու-
ցիչ դեղերը , արիւն առնելը ու տքրուկ
դնելը և այլն՝ այնչափ աւելի փնասա-
կար են առողջութե , որչափ որ պէտք
չեղած ժամանակը կը գործածուին : Այս
տեսակ նախապահեստ զգուշութեց
մէջ ամենէն աղէկը կերակրէ զգուշա-
նայն է , որ կրնայ մարդս միշտ բանե-
ցնել առանց մէկ փնասի : Այս սակայն
ալ աղէկ է շատ անգամ բժշկին երեւ-
նալը՝ քան թէ անոր ուշ իմաց տալը .
ուստի խոհեմութիւնը կը սորվեցնէ
որ մարդուս առողջութիւնը երբոր
այլայլի՝ բժշկին խորհուրդ հարցնէ ,
մանաւանդ երբոր մէկուն ախորժակը
կամ քունը բոլորովին կորսուի , վրան

սաստիկ դող ու ցաւ գայ , կամ ան-
պատճառ տկարութիւն մը ունենայ :
Իսկ հաստատուն կանոն աս պիտի ըլ-
լայ որ առանց բժշկի հրամանին կամ
հաւանութեանը ամենեւին դեղ չառ-
նուի :

ԲԱՆԱՍՈՒՐԱԿԱՆ ՏԵՂԵԿՈՒԹԻՒՆ

ՀԱՆԱՍՈՒԹԻՒՆ

ՍԷՔՆԻՆ :

ՍԷՔՆԻՆ ըսուածը առասպելեալ
կենդանի մըն է . ասոր այլ և այլ ար-
ձանները կը գտնուին Ագիպտոս ու
Հունաստան : Ագիպտոսի Սփինքսե-
րը սովորաբար մատակ առիւծի կեր-
պարանքով ու կնկան գլխով ձեւ-
ցած են . բայց շատին ալ գլուխը ա-
ռիւծի՝ ու մէջքը կնկան է . ասոնք
կռատուններուն դրսի դրան առջևը
դրուած կ'ըլլային , վասն զի կնկան
գլուխը կը նշանակէր Ագիպտոսացոյ
Նիլոս անունով իմաստութեան չա-
տուածուհին , առիւծն ալ Ագիպտո-
սի նշան էր : Յոյք ալ զանազան ա-
ռասպելներ կը պատմեն Սփինքսին
վրայ , ու առասպելներուն ալ այլևայլ
մեկնութիւններ կուտան , թէպէտ և
հիմա տարակոյս չկայ թէ Սփինքսը
Ագիպտոսէն եկած է իրենց երկիրը :
Բայց մենք անոնց առասպելն ալ հոս
կարճ կերպով մը յիշենք :

Հունաց Սփինքսը կնկան գլխով
առիւծ մըն էր թեւաւոր ու վիշապի
պոչով : Արսէին թէ ասիկայ կենդա-
նի հրէշ մըն էր որ Սփինքսի երկրին
մէջ Փիկէոն լեւը պահուրտած՝ ճամ-
բորդներուն վրայ կը յարձրկէր ու
դժուար հանելուքներ կը հարցնէր
անոնց . թէ որ չկարենային քակել
հանելուքը՝ կը կլէր զիրենք : Այն
անգամ մըն ալ այսպիսի հանելուք մը
առաջարկէր է եղեր . « Որն է ան
կենդանին որ առաւօտը չորս ոտքով

¹ Սէրֆէլ :

² Սէլֆալ :