

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԵԱՆ ԸՄԲՈՆՈՒՄԸ ՄԵՐ ՆԱԽՆԵԱՑ ՔՈՎ

Ա.

Մեզի ծանօթ հայ բժշկարաններէն ամէնէն հինը՝ Բագրատունեաց ժամանակ — Գագիկ Ա. Թագաւորի (989-1020) օրով — արաբերէնէ թարգմանուած և Ռուբինեանց-Հեթումեանց ժամանակ (ճիշտ 1294ին) դադարաւորուած այն ձեռագիր Բժշկարանն է, որ այսօր կը պահուի Վենետիկի Մխիթարեանց Մատենադարանին մէջ, 1281 թուահամարին տակ: Անոր մէջ առողջապահութեան վերաբերեալ գլուխ մը կ'ըլլայ:

Ասկէ ետք կուգայ Մխիթար Հերացին, որ 1184-ին գրած կամ թարգմանած է «Ջերմանց մխիթարութիւն» անուն աշխատութիւն մը, ամբողջովին նուիրուած ջերմերու տեսակներուն և անոնց դարմանման: Հոս ալ չի խօսուիր առողջաբանութեան վրայ:

Կայ երրորդ աշխատութիւն մը, իմ մատենադարանիս յատուկ Ամիրտովլաթ Ամասիացի բժշկապետին «Օգուտ Բժշկութեան» խորագրով ձեռագիր երկասիրութիւնը, գրուած՝ 1466-1469-ին, որուն է. գլուխն ամբողջութեամբ նուիրուած է առողջապահութեան, և կը գրուէ տասն երես: Այս գլխուն մէջ Ամիրտովլաթ կը շօշափէ հետեւեալ խնդիրները.

1. — Ընդհանուր ակնարկ առողջապահութեան վրայ.
2. — Կերակուր ուտելու մասին.
3. — Դալար միրգի՝ այսինքն քարմ պտուղի օգուտները.
4. — Ջուր խմելու օգուտները.
5. — Գինի խմելու մասին.
6. — Քնանալու և անհուն մնալու մասին
7. — Բնութիւնը կակուղ պահելու մասին.
8. — Մերձաւորութեան մասին.
9. — Անոտելուն (մասած) օգուտները.
10. — Բաղնիք լուացուելու մասին.
11. — Աշխատանքի օգտակարութեան մասին.
12. — Արծկալուն (փսխել) օգուտները.
13. — Լուծման օգուտները.
14. — Արիւն առնել.
15. — Տգրուկ փակցնել.
16. — Ապիկի դնել (շիշ'ventouse քաշել).
17. — Անձն առողջ պահելու խրատներ.
18. — Ցամաքային ճամբորդութեան մասին.
19. — Նաւ նստելու մասին. և վերջապէս՝
20. — Մանուկներու սննդեան մասին:

Այս նիւթերէն մէկ մասին վրայ խօսած է նաև Ամիրտովլաթէ դար մը յետոյ եկած ուրիշ հայ բժիշկ մը՝ Ասար Սեբաստացի, որ ինձ սեպհական ձեռագրին մէջ, թղ. 484 ա—491 բ. կը գրէ հետևեալ նիւթերու մասին.

1. — Արիւն առնել.
2. — Ճամբորդութիւն ընել.
3. — Կերակուր ուտել.
4. — Պտուղ ուտել.
5. — Զուր խմել.
6. — Գիւնի խմել. և
7. — Օդի յատկութեանց մասին:

Ասոնց վրայ հետզհետէ համառօտակի պիտի խօսիմ Բուժանքի մէջ, Ամիրտովլաթի և Ասարի գրածները ձուլելով, և, ի հարկին, տալով հարկ եղած բացատրութիւնները:

Առնենք հիմա առողջապահութեան մասին Ամիրտովլաթի տուած ընդհանուր աղնարկը:

Ամիրտովլաթ կ'ըսէ, թէ առողջութեան նշանն այն է, որ մարդ զօրաւոր ըլլայ և ամէն գործարանի ուժն իր տեղն ըլլայ. եթէ այսպէս չէ, հիւանդ է մարդս: Ան՝ Հիպոկրատէսի համաձայն՝ կ'ըսէ նաև, թէ առողջ մնալու համար՝ տարուան չորս եղանակներուն ուշադիր ըլլալու է, որպէս զի արիւնը, սաֆրան (bile jaune), սաւտան (atrabile) և պաղլամն (pituite) իրարու հակառակ չըլլան, ոչ ալ մէկը միւսէն գերազանց*):

Աշխատութեան ժամանակ, ինչպէս նաև հանգստեան, ուտելու և խմելու ժամանակ պէտք է չափաւոր ըլլալ: Եթէ մարմնոյ անդամներու շարժում պիտի կատարես, կերակուրներէ առաջ պէտք է կատարել, և այն ալ չափաւոր, որպէս զի չյոգնիս և անձիդ վնաս չհանցնես: Երբ մարդ շարունակ նստի և անշարժ կենայ, իր բնական տաքութիւնը կը նուազի. իսկ երբ կերակուրէն առաջ աշխատի, ստամոքսն ու լեարդը կը զօրացնէ: Ո՛վ որ կ'ուզէ կերածը շուտ մարսել, ճաշէ ետք թող չաշխատի, այլ խաղաղ նստի:

Ուտելու և խմելու ժամանակ ստամոքսը շատ լեցնելու չէ: Իսկ երբ շատ ուտէ, պզտիկ պտոյտ մը կատարելու է, և շուտով պառկելու չէ. յաջորդ օրն ալ՝ մինչև կէս օր ուտելու չէ, մինչև որ լաւ մը չանօթենայ:

Գաղիանոսի համաձայն՝ տաք և ցուրտ օրեր ինքզինքդ լաւ պաշտպանելու ես: Պէտք է զգուշանաս բարկութենէ, հոգէ, վախէ, քնատութենէ, մարմնաւոր ցանկութենէ և ոխակալութենէ, որոնք մարդուս բնութիւնը կը փոխեն և «տաք» (fièvreux) հիւանդութիւններ յառաջ կը բերեն:

Կ. Յ. ԲԱՍՍԱՋԵԱՆ