

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԵԱՆ ԸՄԲՈՆՈՒՄԸ ՄԵՐ ՆԱԽՆԵԱՑ ՔՈՎ

Դ.

Քննադատ մասին Ամիրտովյաթ՝ Բաղարատի համաձայն՝ կ'ըսէ, թէ չափաւոր քունը մարդուս բոլոր անդամները հանդիստ կ'ընէ, յոգնութիւնը կը տանի, կերակուրը մարտել կուտայ, մարմինն առողջ կը պահէ, ուժը կ'աւելցնէ, ստամոքսին չափազանց ջերմութիւնը կը կանանաւորէ, և անձը կը գիրացնէ: Իսկ եթէ քունը չափազանցութեան տարուի մարդս վատոյժ և թոյլ կը դառնայ:

Գալով անգնութեան, երբոր ասիկայ չափէն աւելի է, կ'ընէ Ամիրտովյաթ, մարդուս ջերմութիւնը կ'աւելցնէ, մարմինը կը տկարացնէ և կը նիհարցնէ: Ջանալու է ուքիմն, կ'ըսէ, որ քունն և արթնութիւնը չափաւոր ըլլան: Մարդս երբ շատ անքուն ծնայ, շատ հիւանդութիւններ յառաջ կը բերէ:

Փոքր կակուղ պահելը մեր նախնեաց՝ ինչպէս նաև արդի բժշկութեան համար կարևոր խնդիր մը եղած է:

Ամիրտովյաթ կ'ըսէ, թէ փոքր միշտ կակուղ պահելու է, բայց ո՛չ թէ դեղերով, այլ կերակուրներու տեսակներով. և՛ փոքր չո՛չ խիստ կակուղ լինի, և ո՛չ խիստ պինդ: Նոյնպէս միգիլը չո՛չ յաւելի լինի, և ո՛չ պակաս. ո՛րչափ որ ջուր խմենք, ա՛յն չափով ալ միգիլու ենք, կ'ըսէ Ամիրտովյաթ: Երբոր միգիլու պէտքն զգանք, մէղը պահելու չէ. ապա թէ ոչ՝ երկկամունքին և բուշտին մէջ գտնուան ախտեր յառաջ կուդան: Այսպէս ալ՝ երբ փոքր կակուղ է, և դուրս ելլելու պէտքն զգաս բայց ինքզինքդ բռնես, փորիդ մէջ խիթներ կ'ունենաս, ախորժակդ կը գոցուի, և փախելու աստիճան ուրաղ կը խառնուի:

Մերձաւորութիւն. — Ամիրտովյաթ՝ Մանրճուէէն ասնելով կ'ըսէ, թէ ազէկ մերձաւորութիւնն այն է, որ սրտին մէջ մերձաւորութեան փափագ մը զգայ:

Մերձաւորութեան ժամանակ փոքր ո՛չ լեցուն ըլլալու է, և ո՛չ պարագ:

Մերձաւորութեան ամենէն յարմար ժամը առաւօտն է քան թէ իրիկունը. իսկ ամենէն յարմար եղանակն է՝ դարունը կամ թէ ձմեր:

Եթէ մարդ չափազանց մերձաւորութիւն կատարէ, ուժէ կ'իյնայ, աչքերուն լոյսը կը նուաղի, մազերը կը ճերմակեն, և մարդս շուտ կը ծերանայ, ինչպէս նաև մարմինը կը նիհարնայ, և՛ ըզեղին, կուրծքին, գլխուն ու թոքին վնաս կը բերէ, կ'ըսէ Ամիրտովյաթ:

Կ. Յ. ԲԱՍՄԱՋԵԱՆ