

ցուցնէին . չորս տեսակ թուղթերը տարւոյն չորս եղանակները կը նշանակէին , և յիսունուերկու հատ թղթերն ալ տարւոյն յիսունուերկու շաբաթներուն նշանն էին : Բայց աս կարծիքը հաւանական չէ . վասն զի յոյն և լատին հին հեղինակները՝ որ շատ տեսակ խաղերու վրայ յիշատակութիւն կ'ընեն , թղթի խաղը ամենեւին չեն յիշեր՝ թէ երբ և ինչ բանի համար հնարուած ըլլայ :

ԺԴ դարէն վերջը կը սկսի մատենագրաց մէջ խաղի թղթին յիշատակութիւնը , որոնցմէ ոմանք Խալիլայի մէջ գտնուած է կ'ըսեն , ոմանք Վերմանիոյ մէջ , ոմանք ալ Սպանիայի մէջ . բայց ամենէն հաւանականն է որ Վաղղիոյ մէջ Կարողոս Էնն ժամանակը հնարուեցաւ , աս թագաւորը զբաղեցնելու համար իր խելացնորութեանը ատեն . թէպէտ ոմանք ալ Զ Կարողոսին ատեն հնարուած է կ'ըսեն անոր Կրէնկոնէօր լաբըմէն պատկերածախին ձեռքով 1362էն :

Թղթերուն չորս տեսակը և պատկերները նշանակութիւններ ունին , բայց անուններն ամէն ազգ նոյնպէս չանուաներ . ընդհանրապէս պատերազմական բաներու նշան են . տիգաձեւը և քառակուսին (մաչա , օրիա) յայտնապէս կը ցուցնեն զէնքերու ձեւեր , անոր համար զէնքի անուններ ունին¹ . սրտաձեւը (քուփա) զինուորական քաջասրտութիւնը կը ցուցնէ . առուոյտը (սփաթի) պատերազմի դաշտին նշան է , կամ զօրաց պաշարոյ . կամ թէ թրի կոթի ձեւ է : Զորս թագաւորներն (թահլը) կը սեպուին Վալիթ , Բլեքսանդր , Կեսար և Սեծն Կարողոս . չորս թագուհիներն կամ աղջիկներն՝ Պալլաս կամ Բլեքնաս դիցուհին , Բրժին² , Յուդիթ և Հռաքել . չորս արքանեակներուն (պաճաք) անուններն են Հեկտոր , Լանալոյ³ , Դիլի⁴ և Լահիր⁵ : Բն անունները հին

ու նոր ատենի երեւելի թագաւորաց և իշխանաւորաց անուններն են . որոնց տակ կ'իմացուէին Կարողոսի ատեն եղած անձինք , կամ Վաղղիոյ մէջ նշաւաւոր անձինք . զոր օրինակ Բրժինը կ'իմացնէր՝ Է Կարողոսի կինը Սարիամ Բնժու . Պալլասը՝ Յոհաննա Բլեքնաս Վաղղիոյ սրբազան դիւցազնուհին . Յուդիթը՝ Զ Կարողոսի կինը Իզապէլա Պաւերացի , Ռաքէլը՝ Բնէս Սորէլ՝ որ Կարողոսի արքունեացը մէջ անուանի խաթուն մ'էր : Բլեքնեակները կը նշանակէին Սիջին դարու ասպետները , որ ասպետ չեղած արքանեակ կամ փոքրաւոր կ'ըսուէին , և ասպետաց ու տիկնաց ծառայութիւն կ'ընէին : Պատկերաւոր թղթերուն Վաղղիացիք Գլախ⁶ կ'ըսեն , անպատկերներուն՝ Կէր⁷ . կէտերը առանձին առնելով 1 էն ինչուան 10 ա⁸ կ'ըսուին , լատին բառէ առնուած որ պզտիկ ստակ մը կը նշանակէ :

Տ Ն Տ Ե Ս Ա Կ Ա Ն Գ Ի Տ ՈՒ Թ Ի Ի Ն

ԱՌՈՂՋՈՒԹԻԻՆ

Բնանց Բժշկի առողջութիւն :

ՈՐՈՎՏԵՏԵԻ մարդկային կեանքը պահելու գլխաւոր և առաջին պատճառներէն մէկը սեպուած է օդը , ով որ կ'ուզէ առանց բժշկի կարօտ ըլլալու՝ իր օրերը առողջութեամբ անցընել , պէտք է որ նախ ջանայ մաքուր օդով տեղ բնակիլ . գերեզմանոցներէ , հոտած ջրերէ ու աղբանոցներէ հեռու բոլորովին . որոնք միշտ օդը կ'ապականեն , Իսկ ամէն օրուան առաւօտեան օդն ալ որովհետեւ խիստ առողջարար է , շատ հարկաւոր է որ մարդ կանուխկեկ ելլելով ան օդն ալ քիչ մը շնչէ : Բայց երբոր մէկը գոց դնուով և պատուհաններով սենեկի մէջ նստած է՝ պէտք է աղէկ զգուշանայ որ դրսէն փչած քա-

¹ Գաղ . Pique, Carreau, Cœur, Trèfle.

² Argine որ Regina Ռեգինա բառին գրերով ձեացած անուն է և թագուհի կը նշանակէ :

³ Lancelot.

⁴ Ogier.

⁵ La Hire.

⁶ Têtes.

⁷ Points.

⁸ As.

մին՝ թէպէտ և ամենաբարակ ծակէ ալ ըլլայ, չգպչի իրեն, որ շատ փաստակար է, ինչպէս նաև քրտնած ատեն հովի մէջ կենալը: Իսկ տներու կողմանէ, ան տեսակ տները աւելի բնակութեան համար ընտրելի են որոնց որ պատուհանները աւելի դէպ 'ի արևելք բացուած ըլլան. բաց անկէ պէտք է չոր օդերուն՝ ամէն պատուհաններն ալ մէյմը բանալ, որ լաւ մը հովահրուելով՝ տանը թէ՛ մէջի թացութիւնը չորնայ և թէ աղէկ և կամ գէշ հոտերն ալ դուրս ելլեն, որ երկուքն ալ միշտ փաստակար են. նորաշէն կամ նոր կիր տուած և չիջորցած տեղ բնակիլն ալ շատ փաստակար բան է, նոյնպէս պառկելու սենեակներուն մէջ պէտք չէ ամենին ոչ ծաղիկ և ոչ կենդանի պահել, և այսպիսի տեղուանք պէտք է դարձեալ որ միշտ զով պահուին, ու գըլ-խիբաց պառկիլը խիստ աւողջարար բան է:

Վունի միջոցը պէտք է կարգաւորել իւրաքանչիւր մարդուն աշխատութեանը համեմատ. անոնք որ իրենց կենաց մեծ մասը քնով կ'անցընեն, կամ չափազանց քնոտ են, ոչ երբէք ինչուան ծերութիւն կրնան ապրիլ, և իրենց ան սակաւ ժամանակեայ կենացը մէջն ալ՝ միշտ թմրած ու աշխատանքէ փախչող, ծոյլ մարդիկ կ'ըլլան: Բայց մարդ պէտք է աղէկ միտքը դնէ աս անտարակուսելի ճշմարտութիւնը, թէ անուշ և քաղցր բունին պատճառը միայն հանգիստ խղճմանք ու աշխատութիւնն է:

Օգետեղէնի կողմանէ՝ ով որ պրկտրկուց 'ի վեր շատ զգեստ հագնելու սովորութիւն ունեցեր է, պէտք է որ այնպիսին հասակը առած ատեն իր սովորութիւնը պահէ, մանաւանդ թէ աւելցնէ քան թէ պակսեցնէ: Բնդհանրապէս պէտք է որ զգեստը աւելի լայնկէկ քան թէ նեղ ըլլայ, գլուխը թեթեւ բանով մը գոցած, ոտքերը միշտ չոր ու տաք, և ճերմակեղէններն ալ պէտք է ստէպ փոխել: Բսելուն պէս, հարկ չկայ մէկէն կրակ վառել. աւելի լաւ է քայել, վազել, աշխատիլ որ կրա-

կին տաքութենէն աւելի՝ օգտակար են բոլոր մարմնոյն: Արչափ որ աւողջ մնալու համար հարկաւոր է որ մարդ մաքուր տեղ բնակի և ամէն բան մաքուր պահէ, այնչափ և աւելի հարկաւոր է որ ջանայ ինքզինքը մաքուր պահել. երեսը ու ձեռուները շատ անգամ օրուան մէջ պէտք է լուանալ, ձեռուան մէջ ալ քանի մը անգամ գողջ ջրով ամբողջ մարմինը լուանալը շատ աղէկ և օգտակար բան է. իսկ ամառը ծովու կամ գետի մէջ շատ անգամ լուացուիլը թէ՛ աւողջարար և թէ հարկաւոր բան է, մանաւանդ խիստ տաք եղած ժամանակներ, որով կը զովանան մարդուն ջղերն ու մարմինը: Իսկ ծով մտնելու ամենայարմար ատենը՝ հաստատուն և պարզ օրերուն մէջ ամենէն տաք եղանակն է. պէտք է անօթի փորանց ծով մտնել, և ելելու ատենն ալ շուտով և աղէկ չորցնել վրան:

Աւելեաց մէջ ինչպէս որ շատ բժիշկներ ալ կ'ըսեն, շատ անգամ շատակերութիւնը աւելի փնաս կ'ընէ քան թէ շատ տեսակ բայց չափաւոր ուտելը: Ասան զի չափաւոր ուտող մարդ մը, միշտ զուարթ և արագաշարժ ալ կ'ըլլայ, իսկ շատակերը տարտամ և անհանգիստ կեանք մը կ'ունենայ, որուն վրայէն չեն պակսիր շատ տեսակ հիւանդութիւններ ալ որ վերջը շուտով մահուան դուռը կը հասցընեն այնպիսին:

Ով որ չափաւորեալ կեանք մը ունենալով ստամոքսը չճանրացըններ, ոչ երբէք ան մարդը կը հիւանդանայ կ'ըսէ մէկ երևելի բժիշկ մը: Բաց ասկէ պէտք է որ մարդ ամէն օր նոյն որոշեալ ժամանակին մէջ ուտէ իր կերակուրը, և ան ալ չէ թէ իբրև կարգ հապա աւանթութիւն զգալուն պատճառաւ, վասն զի կուշտ փորով կերակուրի նստիլը միշտ փաստակար բան է: Բայց օգտուանալու է որ կերածը հոտած չըլլայ, տհաս պտուղներ չըլլան, գէշ խմորով շինուած չըլլայ հացը:

Բնդեաց կողմանէ ալ պէտք չէ երկու իրեք տեսակ ոգիւոր սաստիկ ըմ-

պէրիքներ իրարու խառնելով խմել, այլ զուտ բայց քիչ խմելու է : Եւ չեքսանդր Սահեղանացին կ'ըսէր . « Եւ երկու ճարտար խոհակեր ունիմ՝ այսինքն շարժմունք և բարեխառնութիւն » : Եւ իրաւցրնէ ինքն ալ երբոր բարեխառնութիւնը կորսնցուց՝ կեանքն ալ կորսնցուց : Թէ որ կ'ուզես որ կերածդ աղէկ և շուտով մարսես՝ նախ նայէ որ առանց շտապելու լաւ մը ծամես ու ետքը կըլլես, և երբ սեղանէն կ'ելլես՝ նախ մէկ չափաւոր շարժմունք մը ընելով՝ վերջը նստէ դարձեալ քու արհեստիդ կամ կարգալուդ :

Կերակուր եփելու հարկաւոր եղած գործիքներն ալ պէտք է որ միշտ մաքուր պահուին, և կլայեկելու կարօտութիւն ունեցող ամանները պէտք չէ այնպէս թողուլ ու գործածել, ուսկից մեծամեծ վտանգներ պատահած են ու կը պատահին շատ անգամ :

Բմպելեաց մէջ ամենէն առողջարարն է մաքուր, պաղ, անհոտ ու անգոյն ջուրն, և աղբիւրներուն ջրերը գուրբուր՝ ջրերէն շատ աւելի ընտրելի են, բայց քրտնած ատեն ամենեւին պէտք չէ ջուր խմել, իսկ թէ որ մէկը նոյն ատեն նորէն պիտի քրտնի՝ կրնայ խմել միայն թէ շուտով սկսի դարձեալ իր ախատանքը : Եւ մաքուր ջրին մէջ քանի մը կաթիլ քացախ կամ լեմոնի ջուր կաթեցրնեն լաւ է աւելի զովանալու համար :

Տղոց ոչ երբէք պէտք է գինի խմընել . իսկ օդի կամ ասոր նման ոգեղէն ըմպելիքներ՝ թէ տղոց և թէ մեծերու զրեթէ թոյն են, որ մարդուս կեանքը կը կարճեցընեն : Եւ անոնք որ իրենք զիրենք բոլորովին խուժի տուած են՝ թէ առողջութիւննին և թէ համարմունքնին կը կորսնցընեն, և միշտ մարդկային ընկերութեան ատելի ըլլալով, քստմնելի և պժգալի են ամէն ատեն ու ամէն խելացի մարդկանց :

Երբոր մէկը թեթեւ տկարութիւն մը սկսի զգալ, պէտք է նոյն օրը սովոր

րականէն աւելի հանգիստ անցընէ, կերակուր քիչ ուտէ, և ջուր շատ կեկ խմէ : Տիւմուլէն անունով գաղղիացի երեւելի բժիշկը մեռնելու ատենը կ'ըսէր . « Ես կը մեռնիմ, բայց կը թողում իմ տեղս երկու երեւելի յաջորդներ, որ են սակաւակերութիւն և ջուր » : Եւ փորձուած բան է որ աս երկուքովս շատ անգամ ամէն թեթեւ տկարութիւններն ալ կ'անցնին : Եւ արձեալ պէտք է զգուշանալ ստէպ ստէպ դեղ առնելէն որ դեղերու ծառայ չըլլայ մարդ :

Բայց ծանր տկարութեան ատեն գիտուն բժիշկներու խորհրդակցիլ միշտ գովելի եղած է . աս բանիս համար պէտք է ընտրել փորձ ու տեղեակ բժիշկ մը, և անկէ վերջը չտարակուսիլ անոր վրայ : Բաց աս ալ լաւ պէտք է գիտնալ որ քաջասրտութիւնը և հիւանդութեանը սիրով համբերելը շատ զօրաւոր դեղեր են մարդուս, որ չէ թէ միայն քաշած ցաւերը կը թեթեւցընեն, հապա նաև շատ կ'օգնեն առողջանալուն ալ :

Եւ իսոսքով, թէ որ կ'ուզես և կը փափագիս լաւ և առողջ ըլլալ, պէտք է որ միշտ բարեխառն և ուրախ կեանք մը ունենաս, վասն զի տրտմութիւն, հոգ, բարկութիւն, մաղձոտութիւն, անժուժկալութիւն և ուրիշ ամէն սաստիկ կրքեր կրնան մեծ վնաս բերել մարդուս գլխուն :

Որչափ տեսակ հիւանդութիւններէ ազատ կ'ըլլային մարդիկ թէ որ այսչափ զանազան մոլութիւններ չգտնուէին աշխարհքիս վրայ :

ՕՒՏԱԿԱՐ ԳԻՒՏԵՐ

Եւ իսոսքով՝ գէշ սոսնիկէն շատեւա կերպը :

Եւ ԲՈՐ կ'ուզես սունկը ուտելու համար գործածել, հասարակ ճերմակ սոխ մը առ ու կեղևները վրայէն հանելով՝ կէսը կտրէ և սունկերուն հետ մէկ