

ԲՈՅՍԵՐՈՒ ԲՈՒԺԻՉ ՅԱՏԿՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ

Հին ժամանակներէ ի վեր ժողովուրդը փորձառական վարժութեամբ՝ անմիջապէս կը դիմէ բոյսերու, երբ հիւանդ մը ունի: Բժշկութիւնն ալ՝ իր կարգին՝ նոյնպէս կ'օգտագործէ բոյսերը, որոնք բոլորն ալ բուժիչ յատկութիւններ ունին: Այս նպատակով ալ՝ այլևայլ եղանակներու կը դիմէ:

Կան բոյսեր, որոնց «գորութիւնը» քաղելու համար՝ կը բաւէ 5 ժամի չափ եփել պարզ ջուրի մէջ, և այդ ջուրը խմել: Կան բոյսեր ալ, զորս սէտք է — թէյի սէս — եռած ջուրի մէջ ձգել, մօտաւորապէս 1/4 ժամ: Իսկ կան ուրիշ բոյսեր կամ թէ արմատներ, զորս սէտք է պարզապէս խաշել:

Եռուն ջուրի մէջ դրնա՞ծ բոյսերու համեմատական քանակութիւնը սէտք է ըլլայ 10 կրամ, մէկ լիտր ջուրի համար: Իսկ խաշելու համար գործածուած բոյսին քանակութիւնն ըլլալու է 20 կրամ, մէկ լիտր ջուրի համար:

Բժշկական բոյսերն՝ իրենց բուժիչ յատկութիւններուն համաձայն՝ կը բաժնուին դանազան խումբերու:

1. ՈՒԺԻ ԵՒ ԱԽՈՐԺԱԿԻ ՀԱՄԱՐ

Քինաֆնա (quinquina). կը գործածուի կեղևը: Ասոր խաշուրը կը խմուի ճաշի ժամանակ: Ասկէ կը շինուի նաև դինի մը, զոր կը պատրաստեն այսպէս. — քնաքնա, քաքաօ, կինամոն (թարչին), ամէն մէկէն տասնական կրամ. բադիան, դէնջէֆիլ (gingembre), երիցուկ (փափատիա), թուրինջի (թուրունճ) կեղև, բողի (gentiane) արմատ, կոլոմբօ, կուլասիա, քօքա, քօլա, ամէն մէկէն հինգական կրամ: Ասոնք բոլորը լաւ մը կը ծեծէք, և 60 աստիճանի հարիւր կրամ ալքօօլի մէջ կը դնէք 24 ժամ, 5-6 անգամ խառնելով շէշը, որուն մէջ կ'աւելցնէք մէկ լիտր լաւ տեսակ դինի. և շաքար մը ետք փոքրիկ գաւաթով մը կը խմէք ճաշի ատեն: Բայց արդէն այս բաղադրութեամբ պատրաստ գինիներ կան. միայն թէ ամէն ստամոքս չի տանիր, և սնդութիւն կուտան:

Կինամոն (cannelle), կը գործածուի կեղևը: Ասոր ալ խաշուրը կը գործածուի իբրև զօրացուցիչ, և միանգամայն իբրև ստամոքսը կազդուրող դեղ: Թէյի նման կարելի է խմել գաւաթ մը, օրական երեք անգամ:

Բոգ (gentiane). կը գործածուի ծեծած արմատը, որ ջերմի և ստամոքսի համար ալ լաւ է:

Կոլոմբօ. կը գործածուի արմատը, ծեծած վիճակի մէջ: Փորհարութեան դէմ ալ լաւ է, իր սնդեցուցիչ յատկութեան պատճառով:

Ընկուզենի. տերևը պնդեցուցիչ է միանգամայն. իսկ թարմ ընկուզին դրսի կանանչ կեղևը կը գործածուի նաև իբրև արիւն մաքրող խոյլի (սըրամա) դէմ ալ լաւ է:

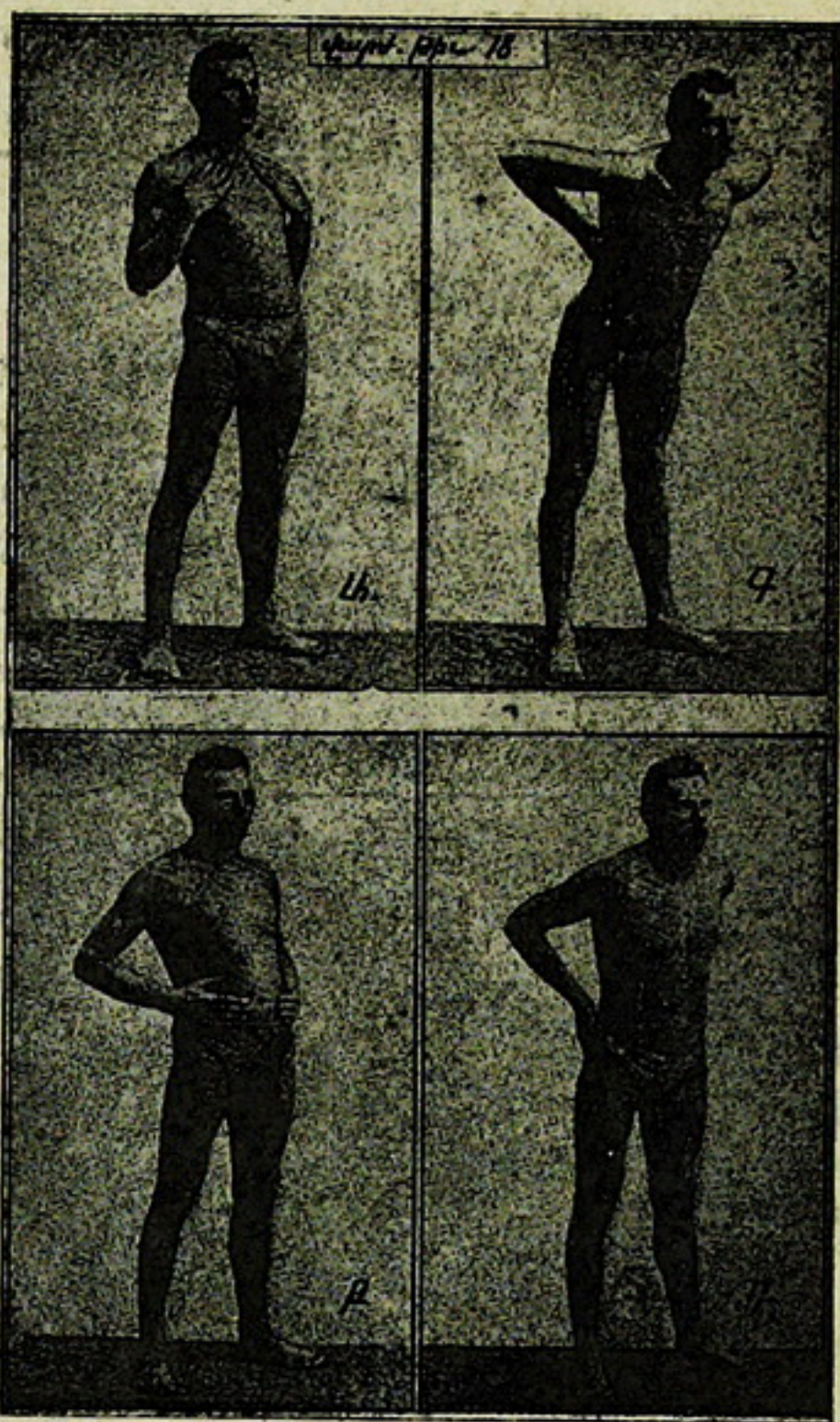
Շոկերդ. (chicorée, բատիքիա). կը գործածուին տերևն և արմատը, իբրև դորացուցիչ, ախորժարեք, արիւն մաքրող, միղեցուցիչ և փորը կակուղ պահող:

Կ. Յ. ԲԱՍՄԱՋԵԱՆ

ԻՄ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԵՂԱՆԱԿՍ

ՎԱՐԺՈՒԹԻՒՆ 18րդ. — Յանկարծակի իրանը ծռել փոխն ի փոխ դէպի ետև, շփելով կուրծքը, դէպի առաջ, շփելով յետսամասը:

Կեցուածքը 11րդ վարժութեան պէս: Նախ իրանը նետեցէք դէպի



ետև (պատկ. ա): Նոյն ատեն ձեռքով շփեցէք կուրծքը, փորը և իրաններուն առջևի մասը (պատկ. բ), կիները հակառակ ուղղութեամբ պիտի ընեն, տանելով փորէն մինչև ստիճները: Յետոյ իրանը նետեցէք դէպի առաջ, առանց ծռելու կոնակը, և առանց ներս քաշելու փորը (պատկ. գ): Նոյն ատեն շփեցէք կոնակը, ինչպէս 11րդ վարժութեան ընթացքին: Երբ կը հասնիք յետամասերուն, կանգ առէք (պատկ. դ): Այն ատեն իրանը կը տանիք իր առաջուան վիճակին մէջ և կը շփէք առջևի մասը: 20 շարժում կը բաւէ: Շնչելու եղանակին համար՝ թիւ 16րդ և 17րդ վարժութիւնները: Սկզբնականները կրնան կատարել այս մարզանքները, բայց շատ հանդարտութեամբ:

այս մարզանքները, բայց շատ հանդարտութեամբ:

ՄԻԻԼԼԸՐ