

ԿՐՕՆԱԿԱՆ ՄԱՏԵՆԱԴԱՐԱՆ

ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹԻՒՆ ԿԻԼԻԿԻՈՅ ԿԱԹՈՂԻԿՈՍՈՒԹԵԱՆ



ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ

ՕԳՏԱԿԱՐ ԵՒ ՇԱՀԱԻԷՏ ԽՐԱՏՔ



1936

ՏՊԱՐԱՆ ԴՊՐԵՎԱՆՈՒՅ

ԿԱԹՈՂԻԿՈՍՈՒԹԵԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆ

ԱՆԹԻՒԼԻԱՍ - ԼԵՐԱՆԱՆ

ԿՐՕՆԱԿԱՆ ՄԱՏԵՆԱԴԱՐԱՆ

ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹԻՒՆ ԿԻԼԻԿԻՈՅ ԿԱԹՈՂԻԿՈՍՈՒԹԵԱՆ



ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ

ՕԳՏԱԿԱՐ ԵՒ ՇԱՀԱԻԷՏ ԽՐԱՏՔ

A $\frac{T}{9018}$



ՏՊԱՐԱՆ ԳՊՐԵՎԱՆՈՒՑ
ԿԱԹՈՂԻԿՈՍՈՒԹԵԱՆ ԿԻԼԻԿԻՈՅ
ԱՆԹԻՒԼԻԱՍ - ԼԻԲԱՆԱՆ

ՅԱՌԱՋԱԲԱՆ



Այս Հիւ էջերը նախապէս հրատարակուեցան ՀԱՍԿԻ մէջ: Այդ առթիւ իբրեւ Յառաջարան հետեւեալ ծանօթութիւնը տուած էինք:

— «Արմաշի Դպրեւանքի Մատենադարանէն Ձեռագիր, նօտրով, փոքրիկ տետրակ մը ծոցի, մնացած է թղթերուն մէջ: Գուրգուրանքով պահած եմ զայն իբրեւ նուիրական մատուցք մեր հոգեւոր և մտաւոր կրթութեան վառարանէն — աւա՛ղ այժմ աւերակ —, որ արծարծուեցաւ Օրմանեանի և Դուրեանի շնչով:

Հասկէ մէջ կը հրատարակենք զայն, իսպառ կորուստէ ազատելու նպատատակով, նոյն ատեն մեր ընթերցողներուն տուած ըլլալու համար շարք մը գործնական և հաճելի պատուէրներ, հիմնուած հին բժշկութեան փորձանքներէն վրայ, ի նպաստ մարմնի առողջութեան:

Մենք այնպէս կը կարծենք որ այս առողջապահիկ պատուէրներ գրի առած է Բժիշկ Միքայէլ Րէստէն, Ժողով

վըրդական ռճով . որովհետեւ Միք. Բէստէն ատեն մը բժիշկը եղած Արմաշի վանքին , և նուիրուած բժշկական գրականութեան :

Թէ ինչո՞ւ այսպիսի նիւթեր ոտա-
նաւոր կը գրուէին երբեմն ,— ասոր իւրեւ բացատրութիւն յառաջ կը բերենք հատուած մը Ռուբէն Բերբերեանի շատ արժէքաւոր ուսումնասիրութիւնէն , զոր ըրած է Սէրէճէ Վարձապետի կէսէն վրայ , որու եղբայրն է Բժ. Միք. Բէստէն^(*) :

— «Եթէ մի հեղինակ ուզում էր աւելի համոզիչ անել իր արծարծած միտքը կամ իր բացատրածը , անպատճառ արձակին զուգընթաց գրում էր և ոտանաւորով :

Երբ նոր նախնիներէն տպարանում հայերէն—տաճկերէն բառարանը տրւուեց , շատ բառերի բացատրութիւնը տրուած էր ոտանաւորի ձեւով , երեւի աւելի համոզեցուցիչ երեւցնելու համար . . .

Երբ Սերովբէի եղբայրը՝ Բժ. Միք. Բէստէնը հրատարակեց իր բժշկական բառարանը , շատ տեղ ցաւերի նկարագրութիւնը , դարմանը ու մանաւանդ իր խորհրդածութիւնները հիւանդութեան ու մահուան մասին՝ ոտանաւոր ձեւով էր արտայայտել :

(*) Տե՛ս Հայրենիք Ամսագիր ժող Տարի, Թիւ 7, էջ 119, Ա. Սիւնակ :

Չափաբերական ձեւը , ասում ենք ,
այն ժամանակուան հայերի համար մի
առանձին բարձր պատուանդանի վրայ
էր : Այն աստիճան որ քաղաքի քահա-
նաները անգիր էին արել երկար տարի-
ներ Նոր Նախիջեւանի հոգեւոր կառա-
վարութեան պատկի մասին մի հրամանը՝
ստանաւորի ձեւով գրուած» :

Չուզեցինք որ այս ճգնաժամը խրախու-
ցրուած մնան ՀԱՍՍԻ մէջ , և զայն մատ-
չելի քննելու համար մեր սիրելի ժողո-
վուրդին՝ ձեւացուցինք այս փոքրիկ
տետրակը , անցընելով զայն մեր Ար.Նա-
կան Մարէնապարտի շարքին . որովհետեւ
ճշմարիտ առողջապահութիւնը հիմնուած
է Ժափաշտեան և Հափաորոշեան վրայ , իսկ
այդ երկու պայմաններ՝ կրօնական բարո-
յագիտութեան հիմնաքարերն են :

Ասկէ զատ , այս խրատները տուող
Բժիշկը իր բոլոր էութեամբը քրիստոնե-
այ մըն է որ Աստուծոյ երկնքը պայման
կը դնէ իր խրատներուն սկիզբը , որպէս
զի նախ հոգին առողջ պահուի , որուն
սերտիւ կապուած է մարմնի առողջու-
թիւնը :

Բ Ա Կ

Ծանոթութիւն

Այս տեսակը միակէս գրչի կըստ չի: Սկիզբէն մինչև հէ 12 «Գիւնին պարսի լինել զօրեղ, զունով գելեցիկ» խոշոր նօսր հ, իսկ անկից մինչև հէ 17, դարձեալ նօսր, չարքեր գրչի մինչև հէ 18, Զովարար դեղ հումմայի վերջը: Մնացած դեղագիրներ յաւելուած են յետոյ, եւ յայտնի հ որ քառեակներու հեղինակէն չեն առնուի:

Օգտակար եւ շահաւէտ խրատք առ ի
պահպանութիւն առողջութեան,
եւ առ ի կեալ առողջ ընդ երկար
ժամանակ



Զգուշանալ պարտ է ըստ կարի ի պահ-
պանութիւն առողջութեան, ո՛չ միայն զի
ապրեսցուք առանց հիւանդութեան, այլեւ
զի լաւագոյն եւս ընծայեցուցուք զանձինս
ի ծառայութիւն մեծփայելութեանն Աստու-
ծոյ՝ նաեւ ըստ մարմնոյ։ Վասն որոյ իւրա-
քանչիւր ոք պարտի փոյթ տանիլ վասն ան-
ձին առողջութեան, և ի գործ զնել զամե-
նայն պատշաճաւոր միջոցս, և յարգել զգար-
մանս և զխրատս աւանդեալս մեզ ի մեծա-
մեծ հեղինակաց, մա՛նաւանդ ի գերիմաստն
Յաւիկենայ. յորոց զոմանս յառաջ բերցուք
յառաջիկայդ։

Բայց սկիզբն արասցուք ասել ինչ, նախ՝
զառողջութենէ հոգւոյ, և ապա զմարմնոյ։

Դու յԱստուծոյ սիրով երկի՛ր.

յաներկիւղից՝ ի քաց փախի՛ր.

մի՛ չար մարդկան՝ ընկերութեամբ,

զԱստուած, զհոգիդ՝ կորուսանի՛ր։

Նախ քան զամենայն պարտ է սիրել
զԱստուած յամենայն սրտէ, յամենայն անձ-
նէ, և յամենայն մտաց, և փախչիլ յայնցա-
նէ, որք չեղնչին ի նմանէ. վասն զի ընկե-

բութեամբ չարաց՝ կորուսանէ մարդ զԱստուած, և զգատապարտութիւն հոգւոյն յանձին բերէ:

Ի պակասեջ՝ ֆեզ բժշկաց.
 արսիւ հանգիստ՝ և ուրախ կաց,
 և չստիաւոր՝ զգուշութեամբ,
 ի կերակրոց՝ հըրածարեաց:

Ուր նուազութիւն է բժշկաց՝ ի գործ զիր զայս երիտ Զանա՝ նախ՝ պահել միշտ ըզսիրտ քո ուրախ և զուարթ: Երկրորդ՝ փոյթ տար ունիլ ըզհանգստութիւն և ըզհանգարտութիւն հոգւոյ և մարմնոյ: Եւ երրորդ՝ պահեալ զբարեխառնութիւն ի կերակուրս. և Զանա՝ յառնել ի սեղանոյ որչափ և հնար է՝ ունելով զեռ ևւս ախորժակ ուտելոյ:

Ի յառնելն ի յանկողնոյ,
 վաւրն աչաց՝ զօրանալոյ,
 ընդ ցուրտ չրով՝ և ձեռք յաճախ,
 մի յուսացին յուանալոյ:

Սառսիկ օգտակար է լուանալ յամենայն առաւօտու զերեսս և զաչս, ևւս և զձեռն բազում անգամ ցուրտ ջրով. որով զօրանայ ուղեղն, և պատճառի սրատեսութիւն աչաց. և յաճախութեամբ լուացման՝ պահպանի առողջութիւն:

Յառարօտ՝ մինչ ոք յառնե.
 զամիսմս իւր՝ հեղիկ ձրգս.
 և ձեռնելով կարեաց մարմնոյն՝
 շարժումն տուեալ՝ բնութեանն օգս:

Ի յառնելն ընդ առաւօտն յանկողնոյ՝ պարտ է մեղմով իմն ձգտել զանգամս իւր՝

և փոքր մի ճեմել. զի այդպիսի չարժուժն
նպաստէ, և ճանապարհ հորդէ բնական կար-
եաց մարմնոյն, և զմարդն պահէ առողջ և
կորովի:

Յե՛ս զգեցոյ՝ զհերս սանճիւ.
զաղօս առամանց՝ ինքի մաքրել.
ոյ՛իմն և ուազ՝ և ուշեղան,
և անդամոց՝ և անասնի:

Հարկաւոր է սանտրել զհերսն ընդ առա-
ւօտն, և ողորկել մաքրել զատամուկն, յո-
րոց ծագին պէսպէս բարիք և օգուտք: Բա-
րիք առաջնոյն են, զի պահպանէ զգլուխն
մաքուր, և թեթեւ ի կեցոյ հիւթոց. բանայ
զծակտիս մարմնոյն, յորոց ելանեն թանձր
ոգիք. և տեսութիւն աչաց պայծառանայ՝
ազատ լեալ յայնպիսի աւելորդ հիւթոց: Իսկ
օգուտք երկրորդին են, զի բառնայ զազտե-
ղութիւնս լնտերաց, որք ապականեն զշուն-
չըն, և խանգարեն զատամոքսն, յորմէ զհեռ
դայ և խանգարիլ սնընդեանն. որով ելեալ
անկարգ հիւթոց յուղեղն՝ ամբոխեն զնա, և
փնասեն:

Սեղան անկարգ՝ առանց աղի.
որ օգտակար՝ ստամոքսի.
անցեալն զչափ՝ արաւմաս,
և ոչ կերեաց համոռ յիցի:

Նախ քան զամենայն՝ պարտ է զնել զազ
յամենայն սեղանի, որ և ի կերակուրս Հա-
փաւորապէս արկեալ՝ օգտակար է յոյժ. նը-
պաստէ մարտոցութեան, բանայ զախորժակ,
և սպառէ զաւելորդ հիւթ: Բայց Հափազանց
ազն՝ փնասէ տեսութեան աչաց, չորացուցա-

նէ զհարկաւոր խոնաւութիւն նորա, ծնանի
ընդ բոլոր մարմինն զմարմաջ, և յորդէ բզ
կծու զկիդիչ և զփնասակար հիւթս:

Ընկոյզ ձկան՝ վերայ կերեալ.
սպանիւ մտոյ՝ հաւադամեալ.
գարմանայի օգուտ տեսնու,
յագահ ձեռաց՝ զայն ընկալեալ:

Յետ ուտելոյ զձուկն՝ լաւագոյն է ուտել
ի վերայ ընկոյզո, զի սա ծախէ զմաղասն, զոր
պատճառէ ձուկն. օգնէ ստամոքսին, և զօ-
րացուցանէ զտեսութիւն աչաց: Իսկ զկնի
մտոյ պարտ է ուտել զպանիր, որով կնքի
ստամոքսն, և մարսողութիւն զօրանայ. բայց
պարտի լինել սակաւ ինչ:

Մաղասայնոց՝ օգտակար է հին պա-
նիրն: Իսկ մաղձայնոց՝ պանիր թարմ, որ չէ
այնչափ աղի:

Հացն լիցի՝ շաւ խմորեալ.
յոյժ ծակոտկեն՝ եւ քաջ եփեալ.
մի՛ չերմ կերեալ՝ գտես զֆեզ,
դեղնաշորքն՝ եւ նիւսեալ:

Պարտ է հացին լինել խմորեալ և աճե-
ցուն, քաջ եփեալ և ծակոտկեն: Բայց չէ
բարի ուտել ջերմաջերմ. զի գրգռէ զծարաւ,
պատճառէ զխցուժն մանրերակաց, և հասա-
րակօրէն ապականէ զգոյն երեսաց, և ծնանի
զջերմախտ:

Գինի ազնիւ՝ կենաց տալիս.
քնոքեան մարդոյ՝ գորացուցիւ.
բայց միւս ըմպես՝ եւ ոչ չափով,
լիցի քեզ հոռտ ապականիչ:

Գինի ազնիւ օգտակար է և պահպանիչ
կենաց. և չափաւորապէս արբեալ՝ աճեցու-
ցանէ զբնական զօրութիւնս: Իսկ չափա-
զանցն վնասէ գլխոյ, շփոթէ զգայութիւնս,
խափանէ զլիշողութիւնս, խանգարէ վի-
մացականութիւն և յիմարեցուցանէ: Եւ
բաց յայսցանէ, գրգռէ զբարկութիւն, ամ-
բոխէ զուզեղն, տկարացուցանէ զջիւս, նուա-
զեցուցանէ զուժեղութիւն, ապականէ զազ-
նիւ հիւթս. փտտեցուցանէ զներքին մասու-
նըս, և կարճէ զկեանս: Վատահամբաւ առնէ
զանձն, և զամօթի հարկանէ զազգատոհմն:
Յո՛ւշ լիցին քեզ միշտ՝ զոր ասաց Դիմոսթե-
նէս. զի ի հարցանել զնա ոմանց, թէ զիա՞րդ
հասեալ էր յայն աստիճան իմաստութեան,
ես պատասխանի, թէ՝ ոչ երբէք ծախեալ
էր Այնչափ վասն զինոյ ընկելոյ առ ի սնանիլ,
որչափ վասն ձիոյ վառելոյ առ ի ուսանիլ:

Դու յես ճաշուն՝ ֆուն մի՛ խնդրեր.
Իսկ քե նիրհես՝ գեք մի՛ ննջեր.
Եւ քե ընթրես՝ քարց հազար ֆայլ,
ի յանկողին՝ մի՛ մտաներ:

Զկնի ճաշուն խնդրեա՛ դադար, կամ ճե-
մել հանգարտ թէեւ իցէ սակաւ: Եւ մի՛ եր-
թար յանկողին. վասն զի է վնասակար, և
նիւթէ զխցումն մանրերակաց. պատճառէ
ըզջերմ, և զհարբուխ, եւս եւ խափանէ զա-
խորժակ. բայց փոքր ինչ նիրհելն՝ ոչ վնա-
սէ: Իսկ զկնի ընթրեաց բարեգոյն է միշտ
ճեմելն, կամ սակաւ մի յայլ ինչ շարժումն
զբաղիլն. ապա թէ ոչ՝ կրեացես զմեծ վնաս:
Որպէս արդ ի մօտոյ լուիցես:

ի մեծանաց՝ մեծ ընթրեաց.
միշտ ստամոխս՝ պատիւ կրեաց.
երեկ կամիս՝ քերեւ գիշեր,
քերեւաբար՝ միշտ ընթրեալց:

Շատ ուտելն յերեկոյին ի յընթրիսն՝
պատճառէ զմեծ ծանրութիւն ստամոքսի. և
այնչափ լիցի չարագոյն, որչափ մտանելն
յանկողին իցէ վաղագոյն: Վասն զի յոյժ ան-
հանգիստ առնէ զմարդ, մինչև չներել նմա
ննջել. որևէ ծանրացուցանէ զգլուխն, և
պատճառէ զմեծագոյն տաղտկութիւն. Բայց
փոքր ինչ շարժմամբ՝ մարթ է յայսմ ամե-
նայնի դարման մատուցանել:

Փոփոխեցե՛ք՝ զգուշութիւն.
զինչ և իցե՛ք՝ սովորութիւն.
Հիփոկրատեսու՝ ոչինչ զօրեք,
քե չեք ախտից՝ փոփոխութիւն:

Առ ապահովութիւն առողջութեան կա՛լ
քեզ վահան զգուշութիւն և զժուժկալու-
թիւն, ո՛չ միայն յուտելն և յրմպելն, այլև
ընդդէմ ամենայն սովորութեանց և մարմնա-
ւոր ախտից: Բայց որպէս առնն ի հասարա-
կի, թէ չէ պարտ մարդոյ միանգամայն առ
մի նուագ ի բաց թողուլ զսովորական աշ-
խատութիւնսն, և տալ զանձն ի դատարկու-
թիւն, որ լինիցի նմա պատճառ կարուսանե-
լոյ զառողջութիւն. նոյնպէս ասելի է. և նո-
ցա, որք սովոր են ուտել և բմպել չափա-
զանցօրէն: Զի ասի թէ, սովորութիւն է եր-
կրորդ բնութիւն:

Գինի ազնիւ՝ գեղեցկասիւս,
զօրեղագոյն՝ այլ ոչ ջրսիւս.

մաքրե զարիւն՝ որ քե ունի
զհոս անոյշ՝ զվարդաւսիպ:

Գինի պարտի լինել զօրեղ, գունով գե-
ղեցիկ, և անուշահոտ: Զօրեղ գինին չափա-
ւորապէս արբեալ՝ օգտակար է առողջու-
թեան մարմնոյ և սննդեան: Գինին գեղեցիկ
գունով, ախորժելի է և զիւրաւ տարրանայ
ընդ մարմին: Իսկ անուշահոտ գինին՝ յաւէտ
զօրացուցիչ է կենսական զօրութեան, որ և
մաքրէ զարիւն, և ծնանի զնուրբ ոգիս:

Միւսն այծու՝ ևսպաստակի,
զոյգ ընդ եզան՝ քանձրամագի,
ևն մաղձային՝ ևս չարաչար,
վնասակար՝ հիւանդոսի:

Միսն նապաստակի, եղան, և այծու՝ չեն
բարի ի պահպանութիւն առողջութեան. վա-
սըն զի այսպիսի միօք ծնանին զթանձր հիւ-
թիս, և զմաղձային արիւն. և են կարծր ի
ծասկել, ծանր ըստ ախորժակաց, և զժուա-
րամարս: Վասնորոյ զի՛նչ և իցէ միս, որոյ
կարծր են մաղք՝ չեն ինչ այնչափ առողջ,
այլ յաւէտ այծենին, յորմէ պարտին սաստիկ
զգուշանալ ցաւադար հիւանդոտքն:

Յոռեգոյն ե՛ քան զայծենի,
առանց գինոյ՝ միս խոզենի.
ո՛չ արասցե՛ ոչինչ վնաս.
քե մասնացի՝ ևրնա գինի:

Եթէ զկնի ուտելոյ զմիս խոզի, արբցես
ըզպարզ ջուր, մեծագոյն վնաս կրեցես:
Բայց եթէ առցես զչափաւոր գինի, լիցի՝ քեզ
օգտակար և առողջարար:

Ի ճաշել ին՝ կեր խալ ընդ խալ. (*)
 զոյգ ընդ նմին՝ ա՛րք ալ ընդ ալ. (**)
 ձու դիւրամարս՝ երբ քարմ ե,
 որոյ նման՝ ոչ գոյ ինչ ալ:

Ի ճաշելն պարտ է ուտել հանդարտօրէն,
 և միանգամայն զոյգ ընդ նմին ըմպել մէջ
 ընդ մէջ, որպէս զի դիւրաւ անցցէ կերա-
 կուրն ընդ կոկորդն զառ ի վայր. և ստա-
 մոքսն տրամադրեսցի ընդունել զայն՝ յաւէտ
 ախորժակաւ: Ըմպել զձու թերխաշ՝ օգտա-
 կար է, եթէ թարմ իցէ. զի դիւրամարս է.
 մաքրէ զարիւն, և զօրացուցանէ զտկարաց-
 եալ ծերս և զնորոգ յարուցեալս ի հիւան-
 դութենէ:

Յե՛ս ըմպելոյ՝ ըզբարձր ձու,
 Թե՛ կր եփեալ՝ քերհաս խաշու,
 Արք ի վերայ՝ զանոյշ գինի,
 Զի սննդեան՝ ե շահածու:

Յեա ըմպելոյ զթարմ ձու՝ ոչ է անտեղի
 ըմպել ի վերայ զսակաւ ինչ ազնիւ գինի, որ
 յոյժ նպաստէ ձուոյ թափանցել սննդեան
 անդամոց:

Զոյգ ընդ գինոյ՝ մուսք քաղանեաց,
 նաեւ հաւուսն իսկ երակաց,
 յընդ նուրք իոօ՞հ հըսկելն անխոն,
 նիւքեն սասիկ՝ վընաս ալաց:

Բաղանիքն, գինին, և երակ հատանելն,
 յոյժ վնասակար են աչաց. վասն զի ցամա-
 քեցուցանեն զկարեւոր խոնաւութիւնն, և

(*) Այսինքն՝ յուշիկ յուշիկ. (**) ումպ ումպ:

այս այնչափ՝ մինչեւ մարթ է կորնչիլ տե-
սութեան։ Այլ ի վեր քան զամենայն հսկելն
ի գիշերի, մանաւանդ՝ եթէ ուսման և ըն-
թերցման գրոց պարապեսցի. կամ եթէ այլ
ինչ մանր և նուրբ իրօք լիցի պատաղել, և
հարկ իցէ անթարթ հայեցիւք սեւեռել զաչս
ի նոսա՝ բերէ զմեծ վնաս աչաց։

Ժողկալութեամբ՝ կերակրոյ.

Միանգամայն՝ և ընկերոյ.

Նոյն և ինոյ՝ զյափ եղեալ,

Խափանեցի՝ իջուած գլխոյ։

Ժողկալութիւն ի կերակրոց և յըմպել-
եաց, և մանաւանդ բաւականանալն՝ չափա-
ւոր քնով, պատճառեն զչորութիւն, և խա-
փանեն զիջուածս աչաց և գլխոյ. վասն զի
սոքա երեքին միշտ սպառեն զաւելորդ հիւ-
թըս։

Մաքրե՛ արմատ՝ սուսգեմ խոտոյն,

Եփեալ գինեաւ՝ զաղս ասամոյն,

Ըզցաւ նորա և լընդերաց,

Ողողեալ քսունայ՝ ըզհոս շրնոյն։

Արմատն սուտգեմ(1) խոտոյն եռացուց-
եալ և եփեալ սպիտակ գինեաւ, զօրացու-
ցանէ զատամունս, և փարատէ զցաւս նո-
ցա և լընտերացն. և տայ շնչոյն զանուշա-
հոտութիւն, ողողելով և լուանալով զբերան՝
երկիցս կամ երկցս յամսեանն։

Ազնուագոյն է փեզեմայ,

որով կապեալ ալի գօրանայ,

1. Սուսգեմ, իսպերէն՝ poroim'լ'օ կամ բե-
քեմալիօ. Տնկրն. սիւսլիւլէն։

ևս կամ եփեալ զայն ի գինի,
երե զալսն ոք շուանայ:

Զփուղձն կամ զտերեւն փեղենայի(2) զը-
նելն և կապելն ի վերայ աչաց. կամ լուանալն
զաչս գինեաւ, յորում եփեալ իցէ փեղե-
նայն, օգտակար է աչաց. և ապա զսրտե-
տութիւն և զգորութիւն անշփոթ խոյանալոյ:

Սաւիթր, վերքնիկ՝ ծիծեռնախոտ,
փեղենայ, վարդ՝ անուշահոտ,
չուրն կազմեալ՝ ի սոցանէ,
լնէալ մաւրե՝ զաչաց աղօս:

Զուրն կազմեալ ի հինգ խոտոց աստի,
որք են սամիթ(3), վերքնիկ(4), վարդ, ծի-
ծեռնախոտ(5), և փեղենայ. մեծամեծ օ-
գուտս ունի և զարմանալի շահաւէտութիւ-
նըս վասն աչաց. զի այս ջուր զօրացուցանէ,
որէ և պայծառացուցանէ զտեսութիւն:

Հաս մահանխոյ՝ սերմն փոքրիկ,
օգտակար է՝ գլխոյ սասիկ.
քաղու՛մ ախտից՝ է դեղ դարման,
գորոշիւն իւր քազմայասիկ:

Հասն մանանխոյ(6), ունի զջերմութիւն
երից կամ չորից աստիճանաց, և պարտ
է քաղել զնա ի նուազման լուսնոյ, զի յայն-
ժամ լինի բարեգոյն, և պահի եւս ընդ եր-

2. Իսլ. ոռ'ւքաւ, Տնկ. սէսէժ օքու:

3. Իսլ. ժիւցօֆֆիո'. Տնկրն. ուզիսնէ:

4. Իսլ. եւ լասիներէն, վերպէ'նալ:

5. Իսլ. չէլլ'օօ'նիւ. Տնկ. ճիլալիէ:

6. Իսլ. սէ'նափէ. Տնկ. խարսալ:

կար: Սա վասն բունն զօրութեան իւրոյ կծէ
զոնգունս և տայ փոնգալ: Թորէ զարտօսը
յաչաց. թեթեւացուցանէ զգլուխն, քարչէ
զառ ի վայր և թորեցուցանէ ընդ ոնգունս
զիջուածս գլխոյ: Բժշկէ զհիւանդութիւնս
պատճառեալս ի մաղձային հիւթոց. օգտէ
անդամալուծութեան, լուծանէ ըզմիդարգե-
լութիւն, խորտակէ զքարն՝ եթէ գտցի ընդ
անցս նորա, առողջացուցանէ զտենդն քա-
ռօրեայ, նպաստէ մարսողութեան, և փա-
րատէ զցաւ ստամոքսի զպատճառեալն ի
ցրտոյն:

Բոյս ծակուցեալ՝ և եղեսպակ,
սակի յիւր՝ և եղև սպասեակ,
զի սպահսպան՝ և քնուրբան,
և յիմեակալ՝ ախշից հաւակ:

Այնչափ է զօրութիւն եղեսպակ(7) խո-
տոյ, մինչև մարթ էր ասել, թէ որ զայն ի
գործ ածցէ՝ հազիւ երբէք հիւանդացի.
Վասն զի սառտիկ առողջարար է եւ օգտա-
կար մարդկային բնութեան: Յայնմ սակս ե-
ղաւ անունն նոր եղեսպակ՝ իբրեւ թէ եղև
սպասեակ՝ այսէ, պահապան մարդկային բը-
նութեան:

Փուղձ անանխոյ՝ սպեղանի,
որդանց ճմեաց՝ որովայնի,
և կասաղի շակ խածուածոյ
ազնիւ դարման՝ և դեղ լինի:

Փուղձն անանխոյ(8) արբեալ՝ մեծապէս

7. Իսլ. սարվի'ա. ֆնկ. ֆիւ օբու:

8. Իսլ. մե'նդա. ֆնկ. նանէ:



A 9018

նոյապետէ ընդդէմ խածուածոյ կատապի շանց :
Այս բոյս սատակէ և զճճիս կամ զորդունս ու-
րովայնի. եթէ փուղձ նորա կամ տերեւն մա-
նրեալ ի փոշի՝ արբցի ընդ սպիտակ գինւոյ :

Արդ զգոյշ ընդ՝ դու յըմպելոյ,
ի մեջ անկեալ՝ ժամ կերակրոյ,
զի գուցե ոչ՝ հիւանդասցիս,
երեւ յըմպես՝ քաւց ծառաւոյ :

Ապա՝ կալ քեզ զայս գիւրիւն կանոն առ-
ի պահպանութիւն առողջութեան : Մի՛ ինչ
ըմպել զինի ճաշուն ի միջանկեալ ժամ՝ մին-
չեւ ի ժամ յետագայ կերակրոյ. և կամ գէթ
մի՛ ըմպել մինչեւ ցերիս կամ ի նորս ժամս
զինի կերակրոյ : Վասն զի ջուրն արբեալ
նախ քան զմարսել կերակրոյ՝ խանգարէ
զստամոքսն, պատճառէ ըզմաղաս. ծնանի
զմնասակար հիւթս, ծանրաբեռնէ զմար-
մինն, և խափանէ զախորժակ : Ուստի եթէ
բազմաս պահպանութեան առողջութեանդ՝
սակաւս արբցես, և զայն՝ ոչ առանց ծառա-
ւոյ : Ապա պահեալ զայսոսիկ խրատս՝ կամ
ոչ, և կամ ուր ուրեմն հիւանդասցիս :

Դեղ ինչ վասն ատամնացալի, եւն :

Ա՛ռ մէկ տրամ կէօղ թաշի, կրակի վրայ
երեւէն յետոյ զայն՝ ծեծեա ալիւրի պէս և
շաղվէ մէկ հաւկըթին ճերմկուցով. և ծայրը
քիչ մը բամպակ փաթտած աւելին չէօփը
թաթղէ ու ցաւցած տեղը զգուշութեամբ
քսէ, իսկոյն կը թմրեցընէ :

Զովարար դեղ հիւմնայի:

Հինգ հատ բարակուկ կեղեւած լիմօնը լաւ բարակ ունտէէն քաշէ ու հարիւր տրամ լաւ հինայով մաճուն ըրէ. եւ թող մնայ այս մաճունը մէկ սահաթ ու կէս և կամ երկու սահաթի չափ՝ որ թթուի, մայալանմիշ ըլլայ: Եւ յետոյ զիր ձեռքերուն մէջը և ոտքերուն տակը՝ ու կապէ. թող մնայ վրան քսան և չորս սահաթ: Աստուծով կրակը կ'առնէ և հիւանդն հանգստանայ:

Կերպ շինելոյ գշինուկ կարիքն առ ի մաքել գարիւնն

500 տրամ խարասղըրի կաթին մէջը 50 տրամ ջուր լից ու կամ հողէ պտուկի և կամ կլայեկած ամանի մը մէջ եփէ հանդարտ. երբ որ կըսկսի եռալ նէ՝ լից մէջը 12 տրամ կարմիր թարթար՝ որ կտրածին պէս վար կ'առնես ու սըխ կտաւով մը կը քամես և թէլֆէն կը թափես և յետոյ շիճուկը 8 հատ հաւկըթին ճերմըկուցովը աղէկ մը տըրէ, և այս բաղադրված շիճուկը նորէն թէճիրէով եփէ. երբ որ կը կըտրի՝ վար առ ու 3 զաթ թիւլպէնտով մը սիւզմիշ ըրէ: Այս թէրթըպին չորս բային մէկը՝ մէկ մարդու մը խմելու ձեռք կուտայ մէկ ժումին. մինչեւ տասը առտու խմէ թաղէ թաղէ նոր շինված. որ չորս մարդու կ'օգտէ: Թէ որ կը կամիս՝ երկու օրէն յետոյ՝ երրորդ օրը կէս տրամ խաշնդեղ ու ուշվէնտ խառնէ. լաւէն ըլլայ: 5երրդ առտուն տրամ մի խառնէ մինչեւ ժերրդ առտուն:

Ոսփին եէշը քաշելու դիւրին կերպ

Սինէմէքին լաւ մը եփելով ջուրը առ ու հինայով չաղվէ. բայց ըզունկներն կտրած ըլլա՜:

Այլ իմն կերպ ի մաքրել զտիւնն, զոր առաք ի Քառէլլի բժշկէն:

3 հատ քէօք հինտիպայի և 25 հատի չափ բաջուկի ծաղիկը կամ նորին 2 հատ արմատը՝ չաքարի դրքալով մը քթանի հունտին հետ 100 տրամ ջուրով եփելէն յետոյ մինչեւ կէսը մընայնէ վար առնելու քամելու է. ու պաղելէն յետոյ՝ մէկ տրամին երեքէն մէկ մասը քիւքիւրտ չիչէկին ալ մէջը խառնելու [և] մայիսին ութը կամ տասը օրը առաւօտները խմելու է. մէկ թէրթիմբ բաւ է:

Օգտակար մեկէմ դանակի, խուշունի, չիպանի եւն, բաց ի սրահայէն՝ այս է:

10 տրամ մեղրամոմ լաւ, 5 տրամ սաւօն կիրիտ, 15 տրամ իւղ ձիթոյ, 1 տրամ պէմպիկ խոտի փոշին իրար խառնէ. կը բանեցընէ և կը չորցընէ:



ԳԱԱ Հիմնարար Գիտ. Գրադ.



FL0046630

[204]

A $\frac{1}{9018}$

ԳԻՆ՝ 1 ՓՐԱՆՔ