

1) ասն զի ստէպ նիւթական գլխոյ տա-
քուծիւնը , ծերոց կրնայ պատճառել
պտոյտ գլխոյ , կաթուած և այլն . իսկ
ընդհակառակն ոտքի տաքուծիւնը բո-
լոր արեան շրջանները կը զօրացնէ ,
կուրծքի ու գլխոյ ալ շատ կ'օգնէ :

Բայց աս ալ պիտի նային որ կրակա-
րանին քով շատ չկենան . որովհետեւ
բաց ՚ի ան վտանգաւոր դիպուածներէն
որ վերը ըսինք , շատ անգամ նաեւ ա-
րիւննին ալ կրնայ գլուխնուն զարնել ու
անկէ գէշ հետեւանքներ առաջ գալ :

1) ասն զի ցուրտէն պակաս փնասակար
չէ՝ սաստիկ տաքն ալ : Եւ ամենեւին
պէտք չէ զարմանալ աս բանիս վրայ .
վասն զի թէ որ մէկ սաստիկ կրակի մը
տաքուծիւնը ամենազօրաւոր կտրճի
մը վրայ ալ երբոր փնասակար մարմնուք
մը կը բերէ , ինչ չընէր արդէն ուժէ ըն-
կած ու տկար ծերու մը : Ուրեմն պէտք
է որ տաք եղանակաց մէջ կէսօր ատեն
տնեւնէն ալ դուրս չելան ծերերը , ու
եղանակին տաքուծիւնը գաղջ ջրի մէջ
մտնելով իրենց բարեխառնեն :

1 ուսոյ կողմանէ աս միայն կը յիշե-
ցնենք որ սաստիկ լոյսը միշտ և ամե-
նուն աչքին համար ալ փնասակար սե-
պուած է , ևս առաւել ուրեմն ծերոց :

Օգետոյ ու մարդոյն :

Օ ԱՌԱՄԵԱԼ ծերերը որովհետեւ
կենդանական ջերմութիւննին շատ կոր-
սընցուցած են , անոր համար պէտք է
որ իրենց ներքին ջերմութիւնը արտա-
քին օդին ջերմութեանը հետ բարե-
խառն ըլլայ , և շատ աղէկ ու օգտակար
բան է որ մէկ երկայն բրդէ զգեստ մը
մարմիններնուն վրայէն և կամ դրսէն
մուշտակ¹ մը հագնին ձմեռուան մէջ .
որովհետեւ աս տեսակ զգեստեղէննե-
րէն չափաւոր կերպով տաքնալով , չեն
ալնեղուիր ուրիշ զգեստներու ծանրու-
թենէն : Վշուխնին ոչ այնչափ բաց և
ոչ ալ սաստիկ գոց պիտի բռնեն : Եր-
տակները² կրնան մէկ թեթեւ կեղ-
ծամ³ մը կամ մէկ բրդէ բարակ գտակ

1 Քիւրտ :

2 Տալ :

3 Փէռոս :

մը դնել : Բերորդ կը սեպենք խօսիլ
հոս մանրամասնաբար ծերոց նաեւ ու-
րիշ ամէն զգեստեղինացը վրայ . միայն
աս ալ կը ծանուցանենք որ այսպիսեաց
զգեստը ամենայարմար պիտի ըլլայ ի-
րենց մարմնոյն , մանաւանդ թէ քիչ մը
աւելի լայն քան թէ նեղ : Հատ օգտաւ
կար բան է այսպիսեաց ամիսը երկու
իրեք անգամ մը նաեւ գաղջ ջրի մէջ
մտնելը , մանաւանդ աշնան միջոյր . իսկ
պաղ , կամ հանքային ջրի մէջ և կամ
ծով ամենեւին առանց բժշկաց հրամա-
նին պէտք չէ մտնեն :

Բրտաքին մարմնոյ մաքրութեանը՝
որ մարդուս միշտ առողջ ըլլալուն գլխա-
ւոր պատճառներէն մէկը կը սեպուի ,
ծերերն ալ մեծ փոյթ պիտի ունենան :
Եւ բանիս հարկաւորութիւնը Եւրո-
պացիք այնչափ ճանցած են , որ Սա-
լեռնոյ քաղաքին դպրոցին մէջ ալ մաս-
նաւոր զգուշութեամբ գրուած է եղեր
աս երկու տող համառօտ իմաստը :

Թէ որ կ'ուզես առողջ ըլլալ
Ձեռքդ ջանա ըստէպ լըսալ :

ՊԱՅՏԱՐԱՐՈՒԵՍ

ԳԼՈՒԽ Զ .

Պաղէ տաք է կած ներքին հիւանդոսիւն
ներ :

Ա . Տաճիբէն տօղուճա ըստած ցաւ :

Եւ ցաւը և պէտքիւնէրէ կամ կշտա-
ցաւ ըսուածը մէկ տեսակ են . այսինքն
տօղուճան տենդ¹ է , և միւսը սե տենդ
կամ վարցաւ² է . ինչպէս որ երբեմն
ալ տօղուճային դեղը շուտով չհասցը-
նես նէ՝ կշտացաւի կը դարձնէ . շատ
անգամ աս երկու ցաւը մէկտեղ կամ
իրարու ետեւէ կուգան կենդանոյն վը-
րայ :

Կենդանոյն շատ ցաւերը պաղէն կը
պատճառին , ինչպէս աս ցաւերն ալ , որ

1 Ասկէ առջի գլուխը տես հատ . Զ . երես . 333 :

2 Հիւսն :

3 Գաւս հիւսն :

Ճամբան սաստիկ նեղութիւն քաշած կ'ըլլայ, քրտնած կամ պաղած կուգայ, կամ պաղ հովուն դիմացը քրտնած բաց կը քալցուի, կամ կը կայնի, կամ թէ կապուած խոռը ցուրտ կ'ըլլայ, պաղ կ'առնէ, աս ցաւին կը հանդիպի. ամառն ալ ձմեռն ալ կ'ըլլայ: Եւ ատ ձիեր ուտելէն չեն դադրիր, աղէկ կ'ուտեն. բայց ոմանց ալ ծնօտը կը գոցուի, կեր չկրնար ուտել նէ՝ անոր ալ ճարը չկայ. երկու իրեք օր թէն հեալով կը մեռնի:

Ի՞նչ ցաւին նշանները ասոնք են. Զիւն աւանջները թոյլ և պաղ կ'ըլլան. կերպով մըն ալ ցցուած կը բռնէ զանոնք. թէին մէջը պաղ կ'ըլլայ: Ի՞նչ քին կոպն ալ կերպ մը կ'ըլլայ. թէ որ ծնօտին տակին բռնցի զարնես նէ, աչքին կոպը աղէկ մը կը դառնայ, ճերմակը դուրս կ'իյնայ:

Թէ որ վախ ունիս անասնոյդ մեռնելէն, ու խարանին՝ դեղը փասակար չես սեպեր նէ, մէկ հատիկ դարմանը՝ աս է: Եւ զին երկու կողմէն ալ իրեք իրեք, կողերէն ալ իրեք իրեք խարան. առջի ոտքերուն Գօհրէ ըսուած տեղէն ալ քիչ մը վեր (որ ծնկէն վեր մէջի կողմը կ'իյնայ) իրեք իրեք խարան. կ'ուզես նէ ետեւի ոտքերուն մէջի կողմէն ալ իրեք իրեք խարան. ալ բան չուզեր, մէկէն կ'աղէկցնէ: Բայց թէ որ ձին յարգը կը կորսնցնէ ըսելով՝ աս չես ըներ նէ, հետեւեալ նուսխանները նայէ, որն որ ուզես ան ըրէ:

Թէ որ շուտով իմացար, ալ ձիդ մի նեղեր, տաք տեղ կապէ, համետ կամ ուրիշ բան ունի նէ՝ վրայէն առ, վերմակներով՝ կամ հաստ թաղիքներով՝ փաթթէ ու սաստիկ տաք պահէ:

Թէ որ նոր է, աս դարմանն ալ հասցուր, որ ատեն անցուցածին օգուտ չունի: Խարանին երկաթը այրէ, գլխուն մազը ճակտին մէջտեղ ուր որ կը լմննայ՝ անկէ ծակելով, և կաշին մէկն զատելով՝ դէպ 'ի վեր կէս մատի չափ խոթէ. ետքը պճեղ մը ստրկած սխտոր ալ անուշադրին՝ սև պղպեղին թաթ-

խէ, ան ծակուած տեղը անցուր՝ թող մնայ. անկէց կը սկսի ջուր վաղել. և որովհետեւ ամէն երակներուն գլուխը հոն է, ասով բռնուած երակները կը թուլան, ցաւը կ'երթայ, կ'աղէկնայ:

Իսկ թէ որ օր անցեր է, դարձեալ նոյն տաք պահելու դարմանները ըրէ, ու աւանջին մէջի երակներէն արին առ. և մէյմալ պոչին տակէն չորս մատ վար չափելով՝ մէջի կողմը ածելով աւրին առ խաչաձև կտրելով. և ասանկ իրեք անգամ ըրէ երկու օրը մէյմը՝ վեց օրուան մէջ: Կարի կամ յարդ մի տար. վարսակը խաչէ, տոպրակին մէջ լից, մէկէն գլուխը անցուր՝ որ գոլորշին գլուխը տաքցնէ, միանգամայն տաք տաք ուտելովն ալ փորը տաքնայ, քրտինքով մնայ, մանաւանդ որ վարսակն ալ փորը լոյծ կը պահէ. ասոնցմով շուտ կ'առողջանայ: Ետքն ալ երբոր աղէկի դառնալ սկսի, քիչ քիչ վրան թէթեկուր, և կամաց կամաց դուրս հանէ ժուռած. ցուր, անկէց ետեւ հեծիր ալ:

Կարձեալ, բարկ օղիով կողն ու վիզը ուժըդ հասածին չափ շփէ, ետքը աւանջին ետեւը խարէ երկաթով. և երկու հարիւր տրամ մեղը, յիսուն տրամ ծեծած սև պղպեղով քիչ մը տաքցուր, ձագարով՝ մը բերնէն խմցուր: Ետքը երկու հատ ոչխարի մորթ մանր աղով ու սև պղպեղով համեմէ, մէկը վզին՝ մէկաւն ալ մէջքին պլէ ու աղէկ մը կապէ:

Տեղը տաք ըլլալը, վերմակներով կամ թաղիքներով պլէլը, խաչած տաք վարսակը գլխուն անցնելը, ժամը անգամ մը նորոգելը, որ գոլորշիովը աւելի տաքնայ, վերը ըսածիս պէս պիտի ըլլայ: Իսկ իրեք չորս անգամ փոխելէդ ետեւ, վարսակը ուտել կը սկսի և կ'աղէկնայ:

Կարձեալ, ոմանք ասանկ կ'ընեն. թէ ամառ և թէ ձմեռ աս ցաւով բռնուած ձին ջուրը կը խոթեն, անանկ որ միայն աւանջները դուրս մնան. երկու իրեք ժամ կը կայնեցնեն, ետքը

1 Տալ:

3 Քէլէ:

2 Եօղան:

4 Նւլաթը:

1 Խոռի:

կը հանեն , մէկէն կը հեծնան , կը յոգնեցընեն . անկէց ետքը տաք տեղ կը կապեն . միայն ասով կ'աղէկնայ կ'ըսեն . բայց ամէն ձիու պիտի չյարմարի :

Բ . Այսպէս , որ է Գառնիէն պէտքը կերմէ ըստածը :

Այս ցաւին ինչ ըլլալը վերը զուրյեցինք . նշաններն ալ ասոնք են . նախ կենդանին պտրտընես ու ծնօտը վեր վերցընես նէ , աչքերը կը խորորցընէ , անանկ որ աչքին սեւը կը կորսուի , միայն ճերմակը կ'երևնայ . երկրորդ՝ պոչն ալ կերպով մը ցցուած կը բռնէ կայնած և քալած ատենները . ետքի ոտքերն ալ բաց բաց ըղունկին վրայ կը կոխէ ապուշի պէս : Երրորդ՝ երկու կողմէն կշտերը կը ձգտին , և շատ ալ կը ցաւին , ձեռք դպցընել չիտար . վասն զի ան պարապ տեղուանքը առաջ նեղութենէ տանջուեր են , պաղն ալ որ առեր է նէ՝ ցաւերը եկեր հոն ժողովուեր են :

Երջի յօդուածին մէջ տաք պահելու կերպերը գրեցինք . կրակ ալ պէտք է նէ վառէ , որ սաստիկ տաք մնայ շունչն ալ մարմինն ալ :

Այս ցաւին դեղերը ասոնք են : Արկօղիով կշտի կողմերը աղէկ մը ուժով ուժով չփէ , թէ որ նոր է՝ կ'անցընէ :

Վարձեալ , կամ հում կտաւատի եղ և կամ կարագ քսէ ան տեղը , և վրան տաք հացի փոր կապէ . և քանի որ ասիկայ նորոգես , սապոնով ու տաք ջրով լուա . կ'ուզես նէ աս տաք հացը տաքցուցած քացախի մէջ թաթխէ և անանկ կապէ , կ'անցընէ :

Վարձեալ , թէ որ պիսակոտ ըլլալը փնաս չես սեպեր նէ , ան տեղերը դէպ ի փորուն երկու կողմը ետքի պարապ երակներովը կը խարեն , և տաք փունէն նոր ելած բլիթը՝ երկուք կը ձգքեն , անոնց վրայ կը կապեն : Այս ցաւին ալ

աղէկ կուգայ ականջին մէջի երակներէն և պոչին տակէն արիւն առնելը . քանի մը օր անցնելէն ետեւ ականջներուն մէջը կէս կէս տրամի չափ չաղած կարագ խոթէ մատուրներովդ , վեց օրը իրեք անգամ՝ երկու օրը մէյմը , օրն երկու անգամ ալ սեւ պղպեղ փչէ . թէն վեր : Եւսելու ջուրն ալ տաք տուր , կամ հինգ տրամի չափ ծեծած սեւ պղպեղ խառնէ ջրին հետ ու խմցուր , և ասանկով տասներհինգ օր քրտինքով պահել նայէ : Եթէ կը տեսնես որ մեռնելու նշան չցուց , և տասներհինգ օրէն ալ աղէկնալու նշաններ ունեցաւ , քիչ քիչ վրան թէթեցուր : Եթէ որ օդը պաղ չէ , դուրս հանել քաղցընել սկսիր , ետքն ալ հեծնալով ժուռ ածցուր . և սկսէ տաք ջուրը կտրել , գաղջ տալ . քարի ալ սկսէ կերցընել , սակայն յարգի տեղ խոտ կամ առուոյտ՝ տուր :

Պ . Վ . Պ

ԲՆԱԿԱՆ ԳԻՏՈՒԹԻՒՆ

ԲՆԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆ

Երբիս ապրող Գլխաւոր Կօրուիւնայ վրայ :

Հիւս ատեն ընդհանրապէս կը կարծուեր որ երկիրս անշարժ կեցած է և արեւ անոր վրայ դառնալով գիշեր ու ցորեկ կ'ըլլայ : Այց ետքէն այլ և այլ գիտութիւնները ծաղկելով և մտաց նախապաշարմունքները լուծուելով ի մացուեցաւ որ երկիրս հաստատուն չէ , և ոչ միայն արեւուն վրայ իր տարեկան շրջանը կը կատարէ . այլ նաև ինքն իր վրայ դառնալով ալ մեզի գիշեր ու ցորեկ կը պատճառէ :

Հիւսայ նայինք թէ երկիրս իր վրայ դառնալու ատեն ինչ ազդեցութիւն կը գգենու : Այս երկիրս ինքն իր վրայ դառնալու ժամանակ այնպիսի ազդեցութիւն մը կը պատճառէ որ կերպիւնայ