

ԿԱՐԳԱԴՐՈՒԹԻՒՆ

Ա Ռ Ո Ղ Զ Ո Ւ Թ Ե Ա Ն

(Հարունակութիւն , տես թիւ 11 :)

Բարի-բիւր :

Այս կիրք ամբոխէ զմիտս , այլադունէ զգէմս , տագնապէ զըջան աբեան և վեր ՚ի վայր առնէ զբոլանդակ կենսական և սննդական զօրութիւն մարմնոյ , նաեւ երբեմն պատճառէ զյանկարծական մահ :

Վտանգ այսր կրից այնչափ սաստիկ է , որչափ մահառիթ թոյն , յատկապէս յայնոսիկ ողբ են փափկասունք , տկարամարմինք , և որք ըմբռնեալ են ՚ի ջղային , ՚ի թոքային և ՚ի լերդային ցաւս , ՚ի շնչարգել կամ յաչացաւս , զի այսպիսի անձինք բազում անգամ սաստիկ բարկութեամբ պատճառեն զմահ անձին կամ սաստկացուցանեն զցաւ իւրեանց : Վտան որոյ ամենայն խոհականութեամբ արժան է առհասարակ ամենեցուն , եթէ առողջաց , եթէ տկարաց և եթէ ամուսնորաց կարի զգուշութեամբ զգէմ ունիլ այսմ վտանգաւոր կիրից :

Կարի ճշմարիտ է , թէ չէ միշտ ՚ի կարողութեան մերում ՚ի սաստեղբղբարկութիւն մեր . բայց հաւատտեալ հնար է ամենեցուն մերժել ՚ի սրտէ զթմադայեալ ցասումն կամ զնիւթ բարկութեան , գուն գործելով մոռանալ զառիթն , կամ հանել յաչաց ՚ի բայ՝ եթէ կարեւոր է զպատճառսն . քանզի ոչինչ այնչափ անհանգիստ առնէ զմեզ , որչափ բարկութիւնն , յատկապէս ցասումն վրէժխնդրութեան , որ իբրեւ զբոց վառէ զսիրտ մեր , և բորբոքէ զմեզ իբրեւ զլանթիս երկաթոյ , և վարանեալ զմիտս՝ առնէ ըզ-

մեզ իբրեւ զկատաղի գաղան , յորմէ և պատճառի երկարատև հիւանդութիւն , կամ յանկարծակի մահք ժայթմամբ արեան , որպէս և ժամանակաւինչ առաջ պատահեցաւ ՚ի Սամարանդ՝ միում ՚ի հայազանց մերոց , որ ՚ի սաստիկ ցասմանէ ժայթքեաց արիւն և մատնեցաւ ՚ի մահ : Չիք ինչ ճշմարիտ գերազանցութի մտաց և գերազնիւ բարեգթութիւն սրտի , քան մոռանալ ըզմնաս կրեալս յուժեքէ , և ներել յանցանայն ՚ի սրտէ : Այս անձայն ըզխաղաղութիւն ընկերութեան և ընձեռէ անձին մերում՝ զհանգստութի , զառողջութիւն և զբարեբաստութի : Վրք ճանաչէ զանգին արժանիս առողջութեան , զյարգ խաղաղութեան կենաց և զանդորրութի մտաց , պարտ է մերժել յինքնէ զյոժարութիւն բարկութեան և զցասումն վրէժխնդրութեան , զի ազատ մնացէ ՚ի բուռն հարուածոց նորա . և վայելեացէ զառողջ և զխաղաղ կեանս :

Երկու

Ներդործութիւն երկիւղի ՚ի պատճառել կամ ՚ի ծանրացուցանել զհիւանդութիւնն՝ է կարի սաստիկ :

Հոգալն ուրուք զհամեստ դործառնութեանց ՚ի պէտս կենաց , չէ բնաւ նախատել . բայց որ սաստիկ ցանկութեամբ զհեա լինի այնմ , բազում անգամ կորուսցէ զսրս և ունէր : Այսպէս և զկասկած իրիք մնասու , վտանգի կամ զհիւանդութեան հնար է խափանել , բայց սաստիկ երկիւղ և անձկութիւն սրտի ոչ միայն բառնայ զամենայն միջոց դիւրութեան , այլ ճնշեալ զղորութիւն մարմնոյ , բերէ ՚ի մեզ զանհնարին հիւանդութիւն , զսասանումն զգայութեանց և ըզ-

լքումն մտաց, որոց վախճանն է ելք կենաց :

Յանկարծակի երկիւղն կամ սարսափ ունի զսաստիկ ներգործութիւն 'ի վերայ մարմնոյ և 'ի վերայ մտաց, զի պատճառէ զվերնոտութիւն կամ զկարկամեցուցիչ և ցնցողական հիււանդութիւն, որ կարի տաժանելի է և գրեթէ անբժշկելի : Վտանգ այս պիտի երկիւղի հասարակ է երեխայից, մանկանց և տղայոց, որք 'ի զարհուրանաց ինչ կորուսանեն զկեանս, կամ վտանգին 'ի ցնորամոտութիւն և կամ յայլ կենսամիտ պակասութիւն ինչ, վասն որոյ հարկ է ամենայն գործ վագութ ծնողաց ամենայն զգուշութեամբ փոյթ տանիլ ազատ պահել 'ի զարհուրեցուցիչ առարկայէ և 'ի սարսափելի իրաց, 'ի ձայնէ անասնոց, ևս յատկապէս 'ի զարհուրելի պատմութենէ : քանզի բաց 'ի վտանգէ, եթէ երկիւղ ինչ տպաւորեսցի 'ի նոսա, անհնարին է դիւրեալ վտարել զայն 'ի նոցանէ, որ և առ սակաւ սակաւ հաշէ և հիւծէ զմարմինն մինչեւ ցմահ : Այս զգուշութիւն երկիւղի ոչ միայն հարկաւոր է առնել վասն երեխայից, այլ և մարդ իսկ, որք դիեցուցանեն զերեխայն, քանզի երկիւղ մօրն թունաւորէ ըզկաթն, և պատճառէ երեխային բռնական շարժումն կամ կարկամումն մկանանց, որ հանէ զնա 'ի գրկաց մօր 'ի մէջ վեց կամ երկուտասան ժամու :

Առ սակաւ սակաւ ներգործութիւն երկիւղի կարի վտանգաւոր է, զի մշտական երկիւղ անցեալ արկածից կամ ասպառնի չարեաց պատճառէ կարի վնասակար հետեւանս, և գրեթէ բազումք մեռանին յայնպիսի հիւանդութենէ, որ պատճառեալ է յերկարատեւ զարհուրանաց, կամ տպաւորեալ 'ի միտս 'ի սաստիկ երկիւղէ

ղէ արկածից ինչ, և կամ յանմիտ կասկածանաց սէսպէս չարագուշակ վտանգաց : Այս գրեթէ բազում անգամ պատահի կանանց 'ի յերկուշըս ծննդեան, յորոյ 'ի միտս կանխաւ տպաւորեալ երկիւղ իմն 'ի վտանգաւոր դիպուածոյ յերկունս ծննդեան այլոց, տուժին և ինքեանք 'ի կենաց :

Անհնար է եթէ 'ի մեծամեծ քաղաքսն, յորս են բազմութիւ բնակիչք, ոչ իցէ այսպիսի տրտմալի վտանգ, զի պատահէ երբեմն երկու կամ երեք կանայք պատճառաւ իւրիք մեռանին յերկունս ծննդեան, և այս դէպք պատճառէ բազմաց մանկաբեր կանանց զմահ : Վասնորոյ պարտ է նախ խոհական բանիւք յորդորել զկանայս եթէ 'ի յղութեան և եթէ յերկունս ծննդեան խոտել զամենայն երկիւղ և սնոտի կասկած 'ի սրտէ : Արկորդք՝ ամենայն զգուշութեամբ փոյթ տանիլ մերժել զընկերակցութիւն չաղակրատ և լեղուագար կանանց, որք սուր են մտանել առ այսպիսիս, և անփակ բերանով շնջել յականջս զչարաբաղդութիւն այլոց, Առ երրորդ՝ ամենայն չար կամ տրտմալի լուր, կամ վտանգաւոր և երկիւղալի դիպուած ինչ, որոց հնար է պատճառել 'ի նոսա սաստիկ տրտմութիւն, երկիւղ, խռովութիւն կամ բարկութիւն, պարտ է ամենեւին ծածկել 'ի նոցանէ, եւս և 'ի ժամանակս դիեցման մանկան :

Այս զգուշութիւն ըստ ամենայնի և ամենայնիւ հարկաւոր է վասն ամենայն հիւանդաց, յատկապէս վասն այնոցիկ, որք են 'ի վտանգի և որոց ախտացեալ են թոքացաւութեամբ, լերդացաւութեամբ, որովայնալուծութեամբ, ջղային և փորբերան ախտիւ, և այլն :

Տրամուծիւն :

Տրամուծիւնն առաւել խափաշիչ է առողջութեան քան զամենայն կիրս . զի ներգործութիւնք սորին են տեւողական և սաստիկ յոյժ , որ և յորժամ խոր 'ի միտս տարրանայ , առաւել վնասակար է քան զթոյն մահաբեր :

Բարկութիւն և երկիւղ են բընութեամբ զօրաւոր քան զայլ կիրս , բայց 'ի վնասել երբեմն երկարեն , սակայն տրամուծիւնն բազում անգամ փոխի 'ի սեւամաղձային թաղծութիւն , որ և ուժգին իմն բռնանայ 'ի վերայ զօրութեանց մարմնոյ և մըտաց և մաշէ զկազմուածն մինչև ցըվախճան կենաց :

Այ կարէ սք արգելլուլ զդէպս ի ըիք տարաբաղդութեան , բայց որ կարէ տանիլ այնմ խաղաղ մտօք և անդորր սրտիւ , ցուցանէ յինքն զճըշմարիտ գերազանցութիւն մտաց և վսեմութիւն սրտի . Ասկայն են բազումք , որոց 'ի պատահել գժբաղդութեան ընկղմին 'ի սաստիկ տրամուծիւնս , և մերժեն յինքեանց միանգամայն զամենայն մխիթարութիւն և զյոյս . մինչև միտքն իսպառ ընկճեալ 'ի թաղծութենէ՝ ընկղմի 'ի ծանր տարտամութիւն , 'ի վտանգ և 'ի կորուստ կենաց : Այսպիսի թըշուառ կեանք ոչ միայն անվայելուչ է մարդկութեան , այլ եւ ընդդէմ արդարութեան և մարդկային զգայութեան : Ասն որոյ մինչ ոչ է բռնացեալ այսր կրից 'ի վերայ մեր , հարկ է մեղ ամենայն զգուշութեամբ հըսկել ընդդէմ նորա , և չտալ տեղի բնաւ , ապա թէ ոչ ամենայն ջանք մեր 'ի մերժել զայն՝ ընդունայն լիցին :

Փոփոխումն երեւակայութեան և մտաց այնչափ օգուտ է առողջութե ,

որչափ փոփոխութիւն տեսարանաց յաչս 'ի բերկրութիւն հոգւոյ և մարմնոյ . քանզի յորժամ միտք կամ երեւակայութիւնն յարեալ կայ միշտ առաւարկայ ինչ , յատկապէս եթէ իցէ այն անհաճոյ և տրտմալի , վնասէ ամենայն կենսական զօրութե մարմնոյ , որով և պատճառի անմարտութիւն , պակասութիւն ախորժակի , տկարութիւն ջղաց , փրացաւութիւն աղեաց և ապականութի հիւծոց : Արոց միտք վհատեալ է վշտալի տրամութեամբ , անհնար է նոցա վայելել զառողջ և անցաւ կեանս :

Այլ քանի քանի կորովի և գեղեցկայարմար կազմուածով անձինք թէ 'ի տարաբաղդութենէ ընտանեաց , և թէ 'ի ձախող ինչ գիպուածոց ըմբըռեալ յանհնարին տրամութիւնս՝ զրաւեցան 'ի կենաց :

Իրաւի է , զի ոչ ազատի որ , եթէ հարուստ , եթէ աղքատ , եթէ մեծ և եթէ փոքր 'ի գերանդւոյ մահուան . բայց ով որ ցանկայ վայելել զերկար կեանս , չափաւորեցէ զկեցութիւն իւր , և կեցցէ միշտ խնդամիտ և ուրախ , տըւեալ զինքն 'ի գործունեայ զբաղմունս :

Թէ և չէ որ ազատ յայս կրից , կամ կարող մերժել յինքենէ զայն , բայց բարեխառնութիւն մտաց և գործունեայ զբաղմունք օգնեն մեղ , 'ի չափաւորել զտրամութիւն մեր , առ 'ի զերծ մնալ 'ի նորին բուռն ներգործութենէ վնասու առողջութեան . քանզի 'ի ձեռս մեր է և կախի 'ի կամաց մերոց : Այլ թէ ցանկամբ ընտրել ուրախ և զուարճարար ընկերակցութիւնս , կամ զբաղեցուցանել զմեզ 'ի զօսալի տեսարանս և 'ի գործունեայ խաղս . եթէ երթամք յօտարութիւն , կամ պարապիմք յարուեստ ինչ գիտութեան , 'ի գրել կամ յընթեռնութեան զայնպիսի ինչ , որ գրաւէ

միանգամայն զուշագրուած իւրն մեր . եթէ նստեալ 'ի խորշ տան թաղծու . թեամբ և տրամուծեամբ անցուցա նեմք զկեանս մինչեւ 'ի մահ , յամե նայն ժամ 'ի կամս մեր է ընտրել զբա րին և 'ի բաց կալ 'ի չարէ :

Իսկ չար քան զամենայն է , զի տա րաբաղդք ոմանք յորժամ ըմբռնին 'ի տրտմութիւն ինչ , տան զինքեանս ար քեցութեան , կարծելով թէ այսուիկ գտցեն զդիւրութիւն ցաւոյն , զի այս առաւել մնաստիար է քան զայլ վը տանգաւոր հիւանդութիւնս , զի յաւ ւելլու ընդ տրտմութեանն նաև զկո րուստ ընչից և ստացուածոց , և աւեր անուան , պատուոյ և կենաց :

Սէր :

Սէրն , ըստ փորձոյ , է հլօրադոյն քան զամենայն կիրս , զի յորժամ սաստ կանայ , չիք առարկայ ինչ , ոչ միտք , ոչ կամք կամ խիստ բռնութիւն , զի կա րիցեն սանձել զայն :

Նշրկիւ զ , բարկութիւն և այլ կիրք են վասն պահպանութեանն հատին , այլ սէրն է վասն շարունակելոյ զտե սակս , վասն որոյ իրաւամբ ասի թէ՝ արմատ սիրոյ է խոր 'ի սիրտ մարդկան :

Թէև սէրն կարի զօրաւոր է , բայց չէ այնպէս երազընթաց , որպէս լըւար զբարկութենէ և զայլ կիրք . քան զի սակաւք 'ի միում նուագի անկա նին յանդոյս սէր ինչ . վասն որոյ ամե նայն որ պարտ է քաջ զմտաւ ածել , և նախ քան զնուաձին իւր 'ի սիրոյ բարեպէս դիտել հաւանականութե , եթէ կարող իցէ ժառանգել զառաք կայն ցանկութեան իւրոյ , բայց երբ կարծիցէ թէ անհնար է , փութացի 'ի բաց կալ յամենայն պատճառաց , որոյ հնար է առաւելլու զընդունայն սէր

իւր , այսինքն՝ առժամայն փախչիլ յընկերակցութենէ սիրական առաք կային և զբաղել զմիտս 'ի գործ կամ յուսումն ինչ և զհետ լինիլ պէտքս զքօտանաց և խաղաւց , կամ գտն գոր ծել դտանել զայլ առարկայ սիրոյ , զոր հնար իցէ նմա 'ի ժառանգել :

Չիք կիրք , առ որ մարդիկ այնչափ հակամիտեալ են , որչափ առ սէրն , բայց և չիք այլ կիրք այնչափ վտանգաւոր և մնաստիար , որչափ սէրն , յորժամ չէ սրբազան : Օ՛հ ոմանք առնեն ըզ սէր լիկ վասն զքօտանաց , և ոմանք եւս 'ի զեղծ բաղձանաց , որք բաղում անգամ հրապուրեալ զգեղեցիկս խաչ տառակեն զհամեստութիւն և զպա տիււ նոցա , որ է անտանելի անօրէ նութիւն արժանի ամենայն դատա պարտութեան :

Ի փորձառութենէ յայտ է , զի ու րում մեք անձկանօք ցանկամք , նմին և դիւրաւ նուիրեմք զհաւատ մեր , այսպէս և ոմանք 'ի գիւրահաւան գեղեցկաց սլաորեալ 'ի կեղծեալ սիրոյ , բաղում անգամ անկանին յայնպիսի դառնաղէտ վիճակ , որ խկապէս ցաւալի է , զի այսպիսիք կուրացեալ 'ի սիրոյ՝ ոչ որոշեն զպատրուակեալ սէրն յիսկականէն , այլ 'ի բանիլ աչացն՝ տե սանեն զինքեանս անկեալ յանելանելի չարիս :

Յորժամ սէրն ժամանէ 'ի ծայրա գոյն աստիճան , չիք նմա այլ դար ման , բայց միայն ժառանգել զսիրե ցեալ առարկոյն , վասն որոյ պարտ է իւրաքանչիւր ումեք յամենայն ժամ ջանալ յաղթել սիրոյ :

Օ՛գուշութիւն ծնողաց յընտրել զաւակաց զամուսնական վիճակ , բա զում անգամ նսխատելի է յոյժ : Օ՛հ նարատակ ծնողաց է միշտ առ բարե պատեհ հարսնացու , մինչ զի զաւա կունք իւրեանց բաղում անգամ չար

չարին իբրեւ զճշմարիտ նահատակ 'ի մէջ հակամիտութեան սիրոյ և ծնողական պարտուց :

Գլխաւոր մտադրութիւն ծնողաց տնօրինելոյ զամուսնութիւն զաւակաց , է հաւաստել զթոժարութիւն և միտումն նոցին աւրնորեալն : Եւ ուր ըստ արժանեոյն փոյթ տարցի տցամ , անդ յոյժ սակաւ լծակիցք ապերժանիկ լիցին . և եթէ տարաբաղ դաբար դիպեացի նոցա ձախող վիճակ կամ կորուստ բարոյական բարուց և համբաւոց , այն ցաւեսցին ծնողք , բայց ամենայն իրաւամբ ազատ լիցին 'ի մեղադրանաց խստութեան :

Կրօնա-որական խաղճո-թիւն :

Իւզումք 'ի կրօնաւորական դասուց մուրեալ յանհետեւ կարծիս , ուրախ լինելն համարին անտանելի մեղք ինչ , զի երեւակայեն՝ կրօնաւորութեան կայացեալ գոլ 'ի կարի խստամբեր կեանս , 'ի հրաժարման հաճելոյ զկամս , եւս և կարի անմեղ զբօսանօք : Այլ , որպիսի թախանք սիւսին 'ի դէմն նոցա , յոր ժամ միտք նոցա վարանեալ են 'ի բաղմայոյ խորհուրդ սոսկալի մեղաց : Օ՛ի ամենայն գեղեցիկ նարատակ յաջոս նոցա են անպիտան ինչ , և ամենայն զսւարձալի տեսարան բնութեան երեւին նոցա սարսափելի : Չիք ինչ բերկրալի սուարկայ , որ չէ նոցա դարձելի . և ոչ չքնաղագեղ կերպարան և քաղցրանուագ ձայն , որք չեն նոցա զզուելի . կեանք նոցա է դառն և անտանելի բեռն մի , զի տպերժանիկ թշուառականքն կարծեն թէ չիք այլ ծանրագոյն մեղսամած չարիք , քան զոր ինքեանք զբան և կրեն , որք և բազում անգամ յուսահատեալ կըտրեն զթել թշուառ կենաց իւրեանց :

Այլ , կարի դառն է և ցաւալի յոյժ էթէ կրօնաւորութիւնն խոտորեցի ցայն աստիճան՝ յորմէ ծնանիցին այսպիսի անտանելի չարիք . մինչդեռ կարգեալ է այն հոգեւոր գեղ բժշկութեան ամենայն ցաւոց և միւլթարիչ ամենայն արտմութեանց , քան զի չիք ինչ գերագոյն բարի առ բարօրութիւն մարդկան , քան զճշմարիտ կրօն ուղիղ տեսութեամբ շտուութեան . զի ամբառնաց զմարդ , որ ուխտիւք նուիրեալ է նմա զանձն իւր , 'ի վտեմութիւն մտաց և 'ի քաջալերութիւն վշտաց և անձկութեան սրտի , եթէ երբէք գայցեն 'ի վերայ :

Կրօն Լստուածապաշտութեան ուսուցանէ մեզ , թէ աներկմիտ հաւատով և համբերութեամբ տանիլն նեղութեան , վշտաց և տառապանաց՝ է հանդերձիչ երջանկութեան հանդերձեալ կենաց , և որ անխոտոր մնացէ 'ի շաւիղ այսր առաքինութեան , ժամանեցէ առ կատարեալ երանութիւն յաւիտեանական կենաց :

Արոց կարգեալ են 'ի պաշտօն քաւորդելոյ մարդկան զաստուածապաշտութիւն , պարտին ամենայն զգուշութեամբ 'ի բաց պահել զոր 'ի կորի մթին և յառապար ճանապարհէ , զի մի խոտորեալ նորա անկանիցի յանելանելի խորխորատ կողատեան . զի խաղաղութիւն սրտի և անդորրութիւն մտաց , որ է ազգումն ճշմարիտ աստուածապաշտութեան , է առաւել զօրաւոր ձեռնարկութիւն 'ի յօժանդակել հաւատապիւրջ զբարիս՝ քան 'ի ցուցանել զհա և գերկիւղ գառապարտութե մեղաց : Ճշմարիտ է , զի հնար է ահիւ և երկիւղիւ երկեցուցանել զոր 'ի բաց կալ յերեւելի չարեաց . բայց ոչ ազգէ 'ի սիրտն բնաւ ճշմարիտ սէր Լստուածոյ , զի ճշմարիտ սէր Լստուածոյ կայանայ 'ի ճշմարիտ

մարդասիրութեան , յիրաւաստհու-
թեան , յարդար կամս , ի հեզս և ի
խոնարհս :

Այս ողորմելի վիճակ է և նոցին
որք ըմբռնեալ են ի ջղային ախտ և
ի սեւամաղձային թաղծութիւն . ու
րոց չիք այլ բարեգոյն միջոց կամ ե-
ղանակ ընդդիմանալոյ , այլ և այլ կրից
յիշատակելոց ի վեր , բայց միայն պա-
հել զմիտս ի խորազննին հետազօտու-
թեան պիտանաւոր իրաց , կսմ՝ կըր-
թել զինքն և առնուլ զուարճալի ըզ-
բօսանս և զգործունեայ զբաղմունս ,
որպէս գրեցաք զորոմունթենէ :

ԳԼՈՒԽ ԺԳ .

Հասարակ արտաթորումն մարդոց

Հասարակ արտաթորումն մարդ-
կային մարմնոց են այսոքիկ , մաքրու-
թիւն որովայնի , մկզումն և քրը-
տունք :

Յայտցանէ , եթէ մին և եթէ միւ-
սին յորժամ՝ ընդ երկար մնասցէ ի
մարմնի , պատճառեացէ մնաս առող-
ջութեան , այսինքն թթութեամբութիւն .
կծութեամբութիւն , փքածութիւն , նե-
խութիւն , և այլն , զորոց խօսեցուք
առանձինն :

Սպորտիւնն որովայնի :

Այնչ այնչափ օգտէ առողջու-
թեան , որչափ պահել զանձն կանու-
նաւոր : Յորժամ կզկզանքն մնասցեն
ընդ երկար յաղիս , ապականին հիւթք
մարմնոց , և յորժամ արձակեցին
կարի փութով , մարմինն պակասի ի
զօրութենէ սննդեան , զորս ի կանու-
նել պատշաճապէս՝ հարկաւորի ի

կանոնել զկերակուրն , զննջելն և գըլ-
խաւորապէս զկրթութիւնն : Քանզի
յորժամ մարմինն է յանկանոն դրու-
թեան , ոչ մին և ոչ միւսն կատարէ
զեւր գործադրութիւն ըստ պատ-
շաճի :

Որք ուտեն և ըմպեն յանկանոն
ժամու , կամ որք ուտեն զանազան
տեսակս կերակրոց , և ըմպեն զպէս-
պէս զօրաւոր հեղուկս յամենայն ճա-
շու , միակն ունիցին երբեք եթէ նո-
ցին մարսողութիւնն բարեոք իցէ և
մաքրութիւն որովայնին կանոնաւոր
լիցի : Այն կանոնն ուտելն և ըմպե-
լն խանգարեսցէ զամենայն կենսա-
կան զօրութիւն մարմնոց , որով պատ-
ճառին պէսպէս հիւանդութիւնք :

Կարի շատ և կարի նուազ կերա-
կուրն ունի միշտ մնասակար ներգոր-
ծութիւն . քանզի կարի շատ կերա-
կուրն պատճառէ որովայնալուծու-
թիւն , և կարի նուազն՝ սնդութիւն
որովայնի . երկուքն եւս մնաս են ա-
ռողջութեան :

Կարի դժուարին է ի հաւաստել
զճիշտութիւ մաքրութեան որովայնի , որ
իցէ պատշաճ առողջութեան , յա-
ղագս տարբերութեան հասակի և
կազմուածոց մարդոց , կամ թէ գու-
րով ի մի և նոյն հասակի և ի կազմու-
թեան՝ այլ զանազան ի կեցութիւնս ,
այսինքն կելով միշտ զգոյշ և չափաւոր
ի կերակուրս և փոյթ առ կրթու-
թիւնս : Սիայն վասն չափահասից հա-
սարակապէս յաւուրն միանգամ բա-
ւական է . զի աւելի կամ պակաս
քան զմին է նշան անառողջութեան :

Այս ընդհանուր կանոն ընդունի
զբաղում ընդդիմութիւնս , քանզի
են որք ոչ ելանեն արտաքս աւելի
քան միանգամ ի շաբաթն , բայց վա-
յելեն զկատարեալ առողջութիւն .
սակայն մինչեւ ցայս աստիճան կոր-

դու թիւն որովայնի չէ խալառ ան վտանգ, իցէ թէ առ ժամանակ ինչ վայելեացեն զչափաւոր առողջութիւն այլ 'ի վերջոյ գուցէ գտցեն զպէսպէս հիւանդութիւնս, այսինքն անմար սութիւն, կորուստ ախորժակի, ուռոյց ոտից, և այլն:

Յաջողակ միջոց կարգաւ արուսթս ելանելոյ յամենայն աւուր՝ է յառնել 'ի քնոյ առաւօտուց, և առնուլ ըզկրթութիւն 'ի բաց օդի. քանզի միւնալով յանկողնոյ ընդ երկար, ոչ միայն արգելու կանոնաւոր մաքրութիւն որովայնի, այլ և ջերմութիւն անկողնոյն յորդելով գքրտունս՝ նըռազէ զայլ արձակմունս:

Սմանք առ 'ի դիւրել զպնդութիւն որովայնի՝ սովոր են առնուլ զլուծողական դեղորայս. բայց այս սովորութիւն բազում անգամ սուերէ զկաղմուած նոցին. քանզի լուծողական դեղն ստէպ 'ի կիր առեալ նուազէ զաղիս և զմարսողութիւն. և յիւրաքսնչիւր նուագ առեալ դեղն՝ բանայ զճանապարհ վասն միւսոյ և 'ի վերջոյ պարտաւորին առնուլ զայն յամենայն օր իբրեւ զճանապարհորդական հաց: Այլ բարեգոյն է այսպիսեաց բառնալ զայրն դու թիւն որովայնի կերակրով քան դեղով, այսինքն:

Նախ՝ պատրաստ կալ յամենայնէ, որ ունիցի զպնդողական կամ ջերմ բնութիւն. և երկրորդ՝ զգենուլ ըզնուրբ և զօդամուտ զգեստս:

Կերակուր նոցա իցէ եփեալ կամ խորովեալ խնձոր կամ տանձ, շոր, չամիչ, եւս կարագ, մեղր, շաքար, արգանակ ընդ զմենի կամ այլ կակղացուցիչ դաւարեաց, և պէսպէս դաւարիք և դիւրամարս պտուղք: Իսկ ըմպելիք նոցա լիցի լոյծ բնութեամբ, այսինքն հում կաթն կովու, շիճուկ կաթին, շաքարաջուր, և այլն, այլ

բնաւ մի ըմպեցի ցքի մոգերա, պօրտոյ և կարմիր գինի, այլ միայն թեթեւ և չափաւոր գարեջուր:

Այլ այնքիկ որք նեղին 'ի ըստէպ լուծմանէ որովայնի, պարտին յարմարել զկերակուր իւրեանց ըստ որպիսութեան գանգատանացն. այսինքն 'ի կիր առնուլ զայնպիսի կերակուրս, որոց իցէ զօրութիւն պնդելոյ՝ և կարողացուցանելոյ զաղիս, որք են սպիտակ և լաւ եփեալ հաց, պանիր, պինդ խորշեալ ձու և կաթամբ եփեալ որիզ: Իսկ ըմպելի նոցա իցէ պօրտոյ և կարմիր գինի, սակաւ ինչ բրանդ խառնեալ ընդ ջրոյ:

Այս ստէպ լուծողութիւն բազում անգամ արգելու գքրտունս, որ մնաս է լուծողութեան, վասնորոյ հարկ է զգենուլ զջերմ և գքրտնաբեր զգեստս:

(Երրորդն է):



Սեր բաղմերախոթ թարգմանիչ սուրբ Հարց վրայ գրուած սոյն ոտանաւորը՝ թէպէտ նոցա անուան յիշատակի օրը սուրբ Աթուոյս ուսումնարանին մէջ կարդացուած և մեղ յանձնուած էր հրատարակելու համար, բայց կարեւոր նիւթերու յաճախութիւն պատճառ դարձաւ մինչ ցարդ յետ մնալուն, այլ երախտագէտ սրտի՝ արդիւնք լինելուն համար արժան կը համարիմք այժմ (թէ և ուշ) հրատարակել: