

յոյնս որ մնացած են մեղ իրմէ, պիտի աւաղենք որ բնութիւնը միայն մէկ հաստ տուեղծած է այսպիսի անձ մը, և կոտրած է կազապօրը, յորում ձուլեալն էր Շէրիտան:

Թարգ. 'Լէն Դիւնէ-ն:

Հնդկաստանէն զրկուած է մեղ, տպագրելու ինդրանօք, հետեւեալ շահաւոր երկասիրութիւնը — ԿԱՐԳԱՐՈՒԹԻՒՆ ԱՅՈՂԶՈՒԹԵԱՆ — վերնագրով, որուն մէջ կը պարտաւսկին առողջաբանական գեղեցիկ խորհրդաձուլութիւններ և ընտիր խրատներ, կարեւոր ամեն հասակի եւ ամեն վիճակի անձանց: Շարագրուածը գրաբար է, բայց պարզ եւ գիւր իմաց, ուստի և մեք արժան կը համարինք առանց փոփոխութեան և հատուած առ հատուած հրատարակել Արծի մէջ 'ի վայելք մտադիր ընթերցողաց, որոնք կը սիրեն և գիտեն օգուտ քաղել առողջաբանական հասուն խորհուրդներէ:

ՅԱՌԱՋԱՐԱՆ

Չիք ինչ գերագոյն 'ի մարմնաւոր բարիս քան զառողջութիւնն, որ անտարակոյտ այնչափ մեծ է քան զայլ մարմնաւոր բարիս, որչափ ներքին է և հարկաւոր տոտ 'ի կեանս: Բայց և աւանդ, զի յոչինչ իրաց այնպէս փութածանցեալ լինին մարդիկ, որպէս 'ի կատարեալ առողջութենէ: զի այնչափ ծանուցեալ սէսպէս ցաւք, հիւանդութիւնք և ախտք տիրեալ 'ի մարդիկ, ուստի՛ են, եթէ ոչ միայն յանըգոյշ կեցութենէ, յանբարեխառն վարուց եւ յանիրութութենէ զանազան իրաց վնասակար բնութեան

և խառնուածոյ մեղոյ: Այլ եւ փոք ձառութեամբ երկարամեայ կենաց իմաց և 'ի քաջ գիտողութենէ զանազան Հեղինակաց առողջաբանութե, ծանուցեալ զգլխաւոր պատճառն, յորոց ծնանին այնչափ տեսակք վտանգաւոր և մահառիթ հիւանդութեց, ամենայն անձկանօք օրտի ցանկեամ առաջի առնել զնոյնս ընթերցասիրաց իմաց հանգերձ ցուցանելով զվտանգան ծագեալս անտի, և ընդ նմին կարգելով զմիջոցան կամ եղմանի պատշաճապէս վարելոյ զկեանս, որով հնար իցէ ըզգուշանալ վտանգացն 'ի պահպանութիւն առողջութեան: Յորոց և յուսամ ոչ միայն սիրով ընկալեալ լիցի այս գոյզն վաստակ մեր, այլ և յօժարութեամբ սրտի մտադիր լիցին խրատուց և կանոնաց նորին առ 'ի յարդիւնաւորել յանձինս իւրեանց զառողջութիւն, բարօրութիւն և երջանկութիւն կենաց, քանզի ոչ որ կարէ վայելել ոչ զմին և ոչ զմիւսն, եթէ անառողջ է մարմինն՝ ըստ այմ թէ, «Սարմինն է գործարան հոգւոյ. ոչ բարւոք կարողանայ հոգին գործել, եթէ աւեր է գործարանն, և 'ի խափանիլ գործողութեանն՝ երջանկութիւնն մնայ խափան:» Բարոյական իմաստասիրութիւն:

Վասն այսորիկ ուլ որ ցանկայ կեանք երկար, առողջ և երջանիկ, պարտ է ամենայն զգուշութեամբ 'ի բաց կալ 'ի պատճառացն վտանգելոյ զկեանս, որք յուսած քան 'ի ծանր աշխատասիրական, նստողական և յուսու մնասիրական կենաց, 'ի վատ դարմանելոյ կենաց, յօգոյ, 'ի պակասութենէ կրթութեան կամ անձնամարդութեան, 'ի ննջելոյ, 'ի զգենելոյ, յանբարեխառնութենէ, յանմարբութենէ, 'ի կրքից, այսինքն 'ի բարկութենէ, յերկիւղէ, 'ի տրամութենէ, 'ի սիրոյ և

ի կրօնաւորական թաղծուծենէ , ի հասարակ և ի մշտական թորմանէ այսինքն ի կղկղանաց , ի միղեւոյ և ի քրտանց , զորոց կարգեալ յատուկ գլուխս , խօսեցուք զիւրաքանչիւրոց առանձինն :

Ի Վիսակ
4 Յուլի 1866

Պետրոս Լեւոնի
Օգոստոսեան :

ԿԱՐԳԱԴՐՈՒԹԻՒՆ Ա Ռ Ո Ղ Զ Ո Ւ Թ Ե Ա Ն

ԳԼՈՒԽ Ա.

Մատարանի մասն :

Թէեւ որք հետեւին աշխատաւորական գործառնութեանց , հասարակապէս պարտին լինիլ յոյժ քաջաւորըքն ի մարդկանէ , սակայն բընութիւն գործառնութեան նոցին և տեղիքն՝ յորս գործեն նոքա , բազում անգամ պատճառեն նոցա պէս պէս միասակար ասիաս , յորոց ամբարքինեւ ոչ է գիւրին :

Օր օրինակ մշակք , որ յամենայն փոփոխ եղանակի , որ ի տեղիս ինչ է ստէպ , յոյժ սաստիկ և յանկարծակի , անփոյթ մատչին ի գործ , և այս պատճառէ նոցա հարբուղիս , հազ , փողացաւութիւն , ջերմն , և այլ սաստիկ հիւանդութիւնս :

Սոյնպէս և բեռնակիրք և այլ գործավարք , որք բուռն զօրութեամբ կատարեն զծանր և զգիւարին գործ ինչ անդր քան զկարողութիւն իւրեանց , յորմէ կարի իմն տարածեալ անօթոյ մարմնոյն , պատճառէ նոցա շնչարգել , փոշտանկութիւն կամ առայց յերկուորիս և կշտացաւութիւն :

Իսկ որք աշխատին արտաքոյ տան բազում անգամ ըմբռնին ի ջերմն և ի տենդ , որ պատճառի ի ստէպ և ի յանկարծ փոփոխմանէ եղանակի , այսինքն՝ ի ջերմութենէ ի ցրտութիւն , և ի ցրտութենէ ի ջերմութիւն : Եւեւ յաղքատիկ կերակրոյ , ի վատ ջրոյ , ի նստելոյ կամ յընկողմանելոյ ի խոնաւուտ գեանի , յերեկոյեան ցողոյ , և ի գիշերային սառն օդոյ , որք զանփոյթսն ոչ թողուն անմիաս :

Իեռնակիրք և աշխատասէրք , որք ի պարտաւորութենէ կրեն զծանր ծանր բեռինս ի բաց օդի , միասեն զգողորիկ աման թորին , յորմէ բազում անգամ յառաջ գայ փսխումն արեան և սաստիկ ջերմն , այլ այսպիսեաց պարտ է թոյլ տալ միջոց ինչ արձակ շնչառութեան , կամ առվայր մի թողուլ զծանրաքաշ գործ բեռանց առ ի նորոգիլ զօրութեան իւրեանց :

Ոմանք՝ որ գրաւադրութեամբ կըրեն զծանր բեռինս , ոչ միան ազատ ի ջերմանէ , ի փսխելոյ արեան , ի փոշտանկութենէ և յայլ վտանգաւոր հիւանդութենէ :

Իազում անգամ եւս ծանր բեռնակրութիւնն յառաջ գայ ի ծուլութենէ , որ թեւադրէ մարդոյ , զի զոր ինչ գիւրութեամբ կարէ առնել երկիցոմիանգամ և միանգամայն առնել կամի , գուցէ և երբեմն ի սնուտի պարծանաց և ի նախանձուէ : Եւ յայսմանէ է , զի կարող մարդիկ առ հասարակ կարի սաստիկ միասին ի ծանր բեռնակրութենէ , ի դժուարին գործոց և յերազաւարժ աշխատութենէ , առանց դուլ տալոյ ինքեանց : Եւ յոյժ սակաւք են , որոց սարձեցեալ ընդ ասոյգութիւն և ընդ կարողութիւն իւրեանց , մոտեալ ընդ ծանր բեռամբ ազատ եղեն ի փսխ

մանէ արեան և յայլ վտանգաւոր հիւանդութեանց :

Եթէ յուշ ածցուք օրական մահագուշակ զփորձ վտանգաց, որք յառաջ գան 'ի ծանր բեռանկրութենէ, 'ի սաստիկ վատասկոց, յերազարթ գործոց, 'ի գօտէմարտութենէ և յայլ ծանր մարմնամարդութենէ, 'ի սաստիկ և ընդ երկար վաղելոյ և ընդ երկար լուղալոյ, և այլն, ըստ բաւականին խրատ է մեզ զգոյշ կալ յայտպիսի վտանգաւոր իրողութենէ : Երգարեւ են գործք, զոր ոչ դէ կարէ կատարել, բայց միայն կարող և հրզոր անձինք, որպիսի են բեռնակրութիւն, երկրագործութիւն, հիւսնութիւն, որմնագրութիւն, քարահատութիւն և այլն, բայց և չէ պարտ միանգամայն թափել զոյժ իւրեանց 'ի գործն 'ի միումնուագի, այլ և հարկ է ստէպ ստէպ դուլ և դադար տալ ինքեանց յընդ երկար և 'ի ծանր վատակոցն, քանզի յորժամ ջնդք սեղմին 'ի բռնասաստ գործոց, կարի հարկաւոր է դիւրութիւն տալ, առ 'ի նորոգել վերադին զառաջին կարողութիւնն, և որ անփոյթ կայ այսմ, փութով աւերի կազմուածն, կորուսանէ զկարողութիւնն և երազ 'ի վերայ հասանէ լքեալ ծերութիւնն :

Նշատասէրք կարի հպատակ են վարդափառ հիւանդութեան, և որ պատճառէ 'ի յարգեմանէ քրտանց ընկելով զցուրտ ջուր, յորժամ մարմինն նոցա դեռ ջերմ և խոնջեալ է, թաց ունելով զոտսն և զգեստսն, նստելով կամ ընկողմանելով 'ի խոնաւուտ կամ 'ի հողմուտ տեղին :

Նհնարին է այնոցիկ, որոց գործն է մշակութիւն կամ բեռնակրութիւն, որ կատարի միշտ արուսթոյ տան, կարող լինել միանգամայն զգուշանալ ընդդէմ աղպիսի վնասակար հետեւ

մանց . սակայն 'ի փորձառութենոյ յայտ է, զի հնար է ամենայն ումէք պատշաճ և վայելուչ կեցութեամբ արգելուլ զամենայն չար հետեւմունքս վնասակար առողջութեան :

Եթէ աղեսց և ցաւ որովայնի յառաջ գան 'ի նոյն պատճառէ, որ ինչ ասացաւ վասն վարդափառին . բայց և հնար է պատճառել 'ի փքարար և յանմարտողական կերակրոց, որք են՝ անեկ և անեփ հաց, ոլոռն, բակլայ, լուբիա, սիսեռն, հաճար և այլ քաւ մոտբաղադրութիւնք՝ լաւանհասկամ խակ պտուղք, զանազան արմատք և բանջարք, զորս մշակք և բեռնակիրք սովոր են անցադութեամբ ուտել, որոյ և 'ի վերայ բազում անգամ ըմպեն շիջուկ կաթին, ապականեալ դարեջուր, քաղախեալ գինի, և զայլ ինչ նման սոցա : Եւսպիսի խառնուրդք անառողջ կերակրոց և ըմպելեաց անհնար է չմնասել . զի լնուղաղիսն հողմով ապականէ զստամոքսն, բառնայ զմարտողութիւնն, և պատճառէ զայլ մնասակար հիւանդութիւնս : Երբեք, ուրոյց և այլ վտանգաւոր հիւանդութիւնք հասարակ են 'ի մէջ այնոցիկ, որք միշտ աշխատին արտաքոյ տան, և այսոցիկ հիւանդութիւնք բազում անգամ պատճառեն 'ի փոփոխմանէ եղանակի յշակք, բեռնակիրք կամ այլ գործավարք, յորժամ աւարտեալ զգործ իւրեանց դառնան 'ի տուն ցրտացեալ կամ թացեալ, չէ պարտ նոցա առ ժամայն մատչիլ 'ի հուր կամ ընկղմել զձեռսն 'ի ջերմ ջուր . զի սառուցեալ արիւնն կամ հիւթն այսց մասանց յանկարծ սփռեալ, պատճառէ խեղդ, բորբոք կամ ընդարմութիւն, այլ այսպիսի անձինք յորժամ դառնան 'ի տուն, պարտին առ վայր մ'ի հեռի պահել զինքեանս

ի հրոյ, կամ լուանալ զձեռան ցուրտ ջրով, եւ բարեօք սրբել զոյնս չոր պատառիւ :

Երբեմն պատահի եւս, զի ոմանք նոյնպէս ընդարմանան ի ցրտոյ, որք միանգամայն անկարող լինին ի կիր առնուլ զգործելի անդամն իւրեանց. դեղ այսպիսեաց է միայն շփել զմեա սեալ տեղիսն ձեամբ, եւ ուր ոչ գտա նիցի ձիւն՝ ցուրտ ջրով, ամենեւին զգուշացի մերձենալոյ ի հուր կամ ի ջերմ ջուր, զի մի մեասեօցի անբու գայութեամբ կամ փտմամբ խորսու :

Ըշխատասէրք, որք ի ջերմ եղանակի գործեն արտաքոյ տան, յորժամ թողուն զգործն ի դուլ տալ զինքեանս ի վատտակոցն, մի բնաւ իշխեսցեն ընկողմանիլ կամ ննջել յաբեւու, զի այս բազում անգամ պատճառէ մահառիթ ջերմն, այլ կամ դառնայցեն ի տուն, կամ գոցեն զհովանաւոր տեղի ինչ, յոր կարեն հանգչիլ օրչափ եւ ցանկան՝ ապաս ի վնասուց :

Բազումք ի մշակաց եւ ի բեռնակրաց կամ յայլ գործավարաց ելանեն առ գործ իւրեանց հեռի ի տանէ, մնալով անդ անսուալ ի բոլոր օրն. եւ այս ոչ փոքր վնաս սրտաճառէ առողջութեան նոցա : Բայց որչափ եւ հեռի իցեն նոքա ի տանէ, կարեն կարգադրել զժամանակ ճաշու իւրեանց, կամ դառնալով ի տուն ի ճաշել, կամ առնլով ընդ իւրեանս զպատրաստեալ կերակուր ինչ : Քանզի ծանր աշխատողք պարտին յաւէտ փոյթ տանիլ ընուլ զքաղց իւրեանց ի ստիպման ժամու պարզ եւ անդարար կերակրովք. քանզի հիւսթք եթէ ոչ ստէպ նսրագին սննդարար կերակրով, փութով աղականին, յորմէ եւ սրտաճառի ստատիկ ջերմն, անկարողութիւն եւ նուաղութիւն

անդանոց եւ այլ վտանգաւոր հիւանդութի, յորմէ զգուշանալ սրտալին :

Չի որովհետեւ սարուստ կենաց մշակաց, բեռնակրաց եւ փորձկանաց՝ կախի զառօրէական աշխատասիրութենէ իւրեանց. վասն որոյ ամենայն մտազրութեամբ պարտին զգուշանալ ի սին յիշատակեալ վտանգացն, զի մի անառողջութեամբ անկանիցին ի կարօտութիւն եւ յաննորոգելի թլշուառութիւնս :

(Երբեմնապէս)

Վ Ե Ր Ա Դ Ա Ր Զ

Տ. ՅԱԿՈԲԱՅ Ս. ԵՊԻՍԿՈՊՈՍԻ

Ս. Եթուոյս միաբան Գեր. (Զաւար Ս. Եպիսկոպոսն, որ այցելութիւն կը շրջէր Հայաստանի քաղաքներուն, գիւղաքաղաքներուն եւ գիւղերուն մէջ ի մխիթարութիւն ժողովրդեան, վերադարձաւ ի Ս. Եթուս, հընգամեայ բացակայութենէ զկնի, առ ժանաւոր դիմաւորութեամբ եւ վաշելուչ հանդիսիւ ընդունուելով : Գեր. Սրբազանին վերադարձի խընդակցութեան առթիւ քանի մի ճառեր կարդացուեցան, որոց մէջէն կը տպագրենք ահա Օւելունադարդ Ստեփաննոս վարդապետի յօրինած սասանաւորը :

Սրբոց Յակովբեանց՝ առաքելական, Սեծի Եթուոյս՝ մշակ քրտնաջան. Սրբ միաբան ի Պատրիարքութեանն Տ. Գաբրիէլեանգարարձութեանն : Ունի զգլխովն՝ պսակ բոլորեալ, Արով տաղայէլ շրջէ գլխիկայր :