



Հայկական գիտահետազոտական հանգույց Armenian Research & Academic Repository



Սույն աշխատանքն արտոնագրված է «Ստեղծագործական համայնքներ
ոչ առևտրային իրավասություն 3.0» արտոնագրով

**This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial
3.0 Unported (CC BY-NC 3.0) license.**

Դու կարող ես.

պատճենել և տարածել նյութը ցանկացած ձևաչափով կամ կրիչով
ձևափոխել կամ օգտագործել առկա նյութը ստեղծելու համար նորը

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format

Adapt — remix, transform, and build upon the material

1902

5541

2(059)

10/11/11

W-45

126.02

1902. № 104.

ՕՐԱՅՈՅՑ

1902

ԹՈՒԱԿԱՆԻ

ՀԱՅԿԱՆ ՏՅՂԴ Թ. և ՏՈՒՐԵՄԵՆ
ՌՅՅԱ-ՅԲ

ՅԱՆՍՆՈՒՄԺ

ԱՌՈԳՋԱՊԱՀԱԿԱՆ

ԽՈՂԱՐԱՐՈՒԹԻՒՆ

ԸՍՏ ՊՐՅՑ. ՋԱՆՍԿՈՒ

Կապիտալի Գիւմարտի Կազմակերպիչ

ԹԻՓԼԻՍ

Արագ. Մկ. Մարտիրոսյանցի



ՕՐԱՑՈՅՑ

2(059) 1902

Ա-45

ԹՈՒԱԿԱՆԻ

ՀԱՅԿԱՆ ՏՅՂԴ Թ. և ՏՈՄԱՐԱԿԱՆ
ՌՅՅԱ—ՅԲ

ՅԱԽՆԼՈՒԱԾ

ԱՌՈՂՋԱՐՊԱՆՈՒԹՅԱՆ

ԽՈՂՋԱՐԱՐՈՒԹԻՒՆ

ԸՍՏ ՊՐՈՓ. ԶԱԼԵՍԿՈՒ

Կապիտի Գլխար ... Գլխարկեր:



ԹԻՖԼԻՍ

Արագ. Մե. Մարտիրոսյանի

Довв. ценз. Тифл., 4-й Июля 1901

49 983. անհ



35854-66

ՔՐԻՍՏՈՍԻ 1902 ԹՈՒՌ

Գիր արւոյնի կ. Ո

Եօրկերեակ Բ

Վերսոյի Բ

Ինկուստրիալ Ա

Տանուշկ ՅՈՒՂ

Բուն ծայկեր՝ Գ, Բ, Գ, Դ, արշակունիքի դասից եւ Բուն Բարեկենդանից սկսած:

ՉԱՐԺԱԿԱՆ ՏՕՆՔ ԵՒ ՄԻՋՈՑՔ ԵՆՈՅԻՆ

ՕՐ ԾՆՆԴ. ԷՆ ՅԱՅՏՆՈՒԹ. ԿԻՐ. ՅԵՆՎ.	6
Բարեկ. պից. Առաջ. Փետր.	5
Տեառնընդառաջ եջ. «	14
Բուն բարեկ. կիր. «	24
Աւետումն Ծաղկ. Կիր. Ապրիլ	7
ՉԱՏԻԿ «	14
Երեւման Խաչ Մայիս	12
Համբարձումն «	33
Հոգեգաշուս Յունիս	2
Բարեկ. Ս. Լուսաւորչի պից. Յուն.	23
Գիւտ նշխ. Ս. Գրիգորի Լուս. «	29
Բարեկ. պից. Վարդապետի Յուլիս	14
ՎԱՐԳԱՎԱՌ «	29
Բարեկ. պահոց Ս. Ածծնի. Օգոստոս	11
ՎԵՐԱՓՈԽՈՒՄՆ Ս. Ածծնի. «	18
Բարեկ. Ս. Խաչի Սեպտ.	8
ԽԱՉՎԵՐԱՅ «	15
Բարեկ. Վարագ. Ս. Խաչի Սեպտեմ.	22
Վարագայ Սուրբ Խաչ «	29
Գիւտ Խաչ Հոկտեմբեր	27
Բարեկ. Յիսնակաց Նոյեմբեր	17
Բարեկ. Ս Եակովբայ պից. Դեկտ.	8
Բար. Ս. Ծնն. պից. կիր. Դեկտեմ.	29

ՅՈՒՆՈՒՄ 31 օր

1 Դշ. թկ. դ. օր ծննդեան պահոց:	4
Տարեմուտ և կաղանդ: Յ. և Ռ. Անուանակոչութիւն Տեառն և Բարսղի Հայրապետին:	
Հայկ. մեծ թ. ՏՅՂԴ Քաղոց Իդ.	
2 Դշ. գմ. դ. օր ծննդեան պահոց:	5
3 Եշ. գկ. ե. օր ծննդեան պահոց:	6
4 Ուր. դմ. դ. օր ծննդ. պահոց:	7
Ս Առ. իռ. յս.—ձիւն:	
5 Չր. դկ. ձրազարոյց ծննդեան Քրիստոսի: Յերեկ. պկնի ս. պատարագին. նախատօնակ: Նաւակատիք:	8
6 *Կիր. ւմ. տօն ժննդեան և ՄԿԲՏՈՒԹԵԱՆ ՏԵԱՌՆ ՄԵՐՈՅ ՅԻՍՈՒՍԻ ԳՐԻՍՏՈՍԻ: Ուտիք է մեզ ութն օր անմիջոց: Յ. Ռ. մկրտութիւն Տեառն:	9
7 *Եշ. ակ. բ. օր ծննդեան.— ՅԻՉԱՏՏԿ ՄԵՌԵՒՈՅ:	10
8 Դշ. թմ. գ. օր ծննդեան:	11

Հայկայ Թ. Արաց Ա.

- 9 ԴՂ. թկ. դ. օր ծննդեան: 12
- 10 ԵՂ. գձ. հ. օր ծննդեան 13
- 11 Ուր. գկ. դ. օր ծննդեան: 14
- 12 ԸՐ. դձ. է. օր ծննդեան: 15
- ⊙ Լր. լւ.—երբեմն ձիւն:
- 13 *Կիր. դկ. ք. օր ծննդեան և 16
 տօն ՆՆՈՒՆՆԱՎՈՉՈՒԹԵՆՆ
 ՏԵՆՈՒՆ ՄԵՐՈՑ ՅԻՍՈՒՍԻ ԲԵՐԻՍ-
 ՏՈՍԻ: Յերեկ. նախատօնակ:
- 14 ԲՂ. աձ. տօն ծննդեան ս. Յով- 17
 հաննու Կարապետին:
- Անուանակոչութիւն Վեհափառ
 և Սրբազնազոյն Հայրապետի
 ամենայն Հայոց Տ. Տ. ՄԿՐՏԶԻ Ա.
- 15 ԴՂ. ակ. սրբ. Պետրոսի Հայրա- 18
 պետին, Վլասայ եպիսկոպոսին
 և Արիստղոմայ սարկաւազին:
- 16 ԴՂ. թձ. պահք. 19
- 17 ԵՂ. թկ. սրբոյն Անտօնի ճղնա- 20
 տրին:
- 18 Ուր. գձ. պահք: 21
- 19 ԸՐ. գկ. սրբ. Թէոդոսի Թագա- 22
 տրին և մանկանցն Եփեսոսի:

- 20 *Կիր. դձ. Ա. զկնի ծննդեան: 23
 € Վջ. ֆո. լւ.—ցուրտ:
- 21 ԲՂ. դկ. ս. Վիրակոսի և մօրն 24
 նորա Յուդիտայի և վկայիցն
 Գորգիոսի, Պողիքոսոսի և Գրի-
 գորիսի:
- 22 ԴՂ. աձ. սրբոցն Վահանայ Գողթ- 25
 նացոյն, Եւզինեայ կուսին և
 հօրն նորա Փիլիպպոսի, մօրն
 Կողղեայ և երկուց եղբարցն
 Սերգեայ և Ապիտոնի և երկուց
 ներքինեացն:
- 23 ԴՂ. ակ. պահք: 26
- 24 ԵՂ. թձ. սրբ. ձգնաւորացն Տրի- 27
 փոնի, Պարսամայ և Մնոփրիոսի:
- 25 Ուր. թկ. պահք: 28
- 26 ԸՐ. գձ. սրբոց հայրապետացն 29
 Աթանասի և Կիւրղի:
- ⊙ Ծն. լւ.—փոփոխական:
- 27 *Կիր. գկ. Բ. զկնի ծննդեան: 1
- 28 ԲՂ. դձ. սրբ. վկայիցն՝ Եւզինէո- 2
 սի, Մակարիոսի, Վաղերիոսի,
 Կանդիտոսի և Ակիւղասայ:
- 29 ԴՂ. դկ. ս. Անդրէի զօրավարին 3

ՅՈՒՆՈՒՆԱՐ

0		Լ
	և բանակի նորին, Պալինիկոսի և Դոմետեայ վիայիցն:	
30	Դշ. աճ. պահք.	4
31	Եշ. ալ. ս. Անդրիանոսի և կնոջն Անատոլայ, Թէոդորոսի և Ելի- թիւրոսի վիայից:	5
ՓԵՏՐՈՒՆԱՐ 28 օր		
1	Ուր. թճ. պահք.	6
2	Ձր. թկ. սրբոյն Գրիգորի Աս- տուածաբանին: Յ. և Ռ. Տեառնընդառաջ:	7
	Չ Առ. իռ. յս.—Երբեմն պարգ:	
3	ՃԿ/ր. գճ. Գ. զկնի Ծննդեան: Բարեկ. Առաջաւորի պահոց:	8
4	Բշ. գկ. պահք:	9
5	Գշ. դճ. պահք:	10
6	Դշ. դկ. պահք.	11
7	Եշ. աճ. պահք:	12
Հայկ թ. Մհենեկան Ա.		
8	Ուր. ալ. պահք: Յիշատակ Յով- նանու մարգարէին:	13
9	Ձր. թճ. սրբ. Սարգսի զօրավա-	14

ՓԵՏՐ ՈՒՆԱՐ

0		Լ
	ըին, որդւոյ նորա Մարտիրոսին և Հորեքոտասան զինուորացն:	
10	ՃԿ/ր. թկ. Գ. զկնի Ծննդեան:	15
	⊕ Լր. յս.—Խառնակ եղանակ:	
11	Բշ. գճ. սրբոց Ատովմանց զօ- րավարացն:	16
12	Դշ. գկ. սրբոց Սուքիասանց վը- կայից և Ոսկեանց քահանայից:	17
13	Դշ. դճ. պահք: Յերեկ. նախատօն.	18
14	ՃԵշ. դկ. ՏԵՆՈՒՆԸՆԳԵՆՈՒՆԱՐ:	19
15	Ուր. աճ. պահք:	20
16	Ձր. ալ. սրբոյն ՍԱՀԱԿՅՑ Պար- թկի Հայրապետին մերոյ:	21
17	ՃԿ/ր. թճ. Ե. զկնի Ծննդեան:	22
18	Բշ. թկ. սրբոցն Մարկոսի եպիս- կոպոսին, Պրոնի քահանային, Պիլղղի և Բենիամինի սարկա- ւազացն և վիայիցն Արզմանհի, Որմզղանայ և Սայնիի:	23
	⊕ Վջ. իռ. յս.—ցուրտ:	
19	Դշ. գճ. սրբոց Ղևոնդեանց քա- հանայից:	24
20	Դշ. գկ. պահք: Յերեկ. նախատ.	25
21	ՃԵշ. դճ. սրբոց ՎՆՐԳՆՆԵՆՑ	26

ՓԵՏՐՈՒԱՐ

0

1

զօրավարացն մերոց հազար երեսուն և վեց վկայից, ոչք կատարեցան ի մեծ պատերազմին: Յիշատակ մեռել: Տօն ազգային:

22 Ուր. դկ. պահք: 27

23 Չշ. աճ. Կոստանդնուպօլսոյ ս. ժողովոյն հարիւր յիսուն հայրապետացն: 28

24 Կիր. դկ. Բուն բարեկենդան: 29
 Եւ Յ. և Ռ.:

25 Իշ. աճ. ա. օր մեծի պահոց: 1

⊕ Ծն. յս.—երթեմն պարզ:

26 Իշ. ակ. բ. օր մեծի պահոց: 2

27 Իշ. ղճ. գ. օր մեծի պահոց: 3

28 Եշ. ղկ. դ. օր մեծի պահոց: 4

ՄԱՐՏ 31 օր

1 Ուր. գճ. ե. օր մեծի պահոց: 5

2 Չք. գկ. գ. օր մեծի պահոց: Ս. 6
 Թէոդորոսի զօրավարին:

3 Կիր. դճ. Բ. Քառասնորդ. պհ. 7

4 Իշ. դկ. ը. օր մեծի պահոց: 8

⊕ Առ. իռ. յս.—հողմեր:

ՄԱՐՏ

0

1

5 Իշ. աճ. թ. օր մեծի պահոց: 9

6 Իշ. ակ. ժ. օր մեծի պահոց: 10

7 Եշ. ղճ. ժա. օր մեծի պահոց: 11

8 Ուր. ղկ. ժբ. օր մեծի պահոց: 12

9 Չք. գճ. ժգ. օր մեծի պահոց: 13

Սրբ. Կիրղի Երուսաղէմայ Հայրապետին, միւս Կիրղի կալիպոսին և մօրն Աննայի:

Հայկ թ. Արեգ Ա.

Գրեմանաւոր և հասարակած. գիւր և ցիբի հասարակ:

10 Կիր. գկ. Գ. Քառասնորդական պահոց: ԱՆՆՈՒՅԻՆ: 14

11 Իշ. դճ. ժե. օր մեծի պահոց: 15

12 Իշ. դկ. ժդ. օր մեծի պահոց: 16

⊕ Լր. յս.—մրրիկ:

13 Իշ. աճ. ժէ. օր մեծի պահոց: 17

14 Եշ. ակ. ժբ. օր մեծի պահոց: 18

15 Ուր. ղճ. ժթ. օր մեծի պահոց: 19

16 Չք. ղկ. ի. օր մեծի պահոց: Ս. 20

Յովհաննու Երուսաղէմայ Հայրապետին և սրբոց Հայրապետացն մերոց Յովհաննու Օճնեցւոյն,

ՄԱՐՏ		Հ
	Յովհաննու Որսանեցոյն և Դրի- գորի Տաթևացոյն:	
17	* Կիր. գձ. Գ. Քառասնորդական պահոց: ՏՆՏԵՍԻՆ:	21
18	Բշ. գկ. իր օր մեծի պահոց:	22
19	Դշ. դձ. իգ. օր մեծի պահոց:	23
	€ Վջ. իռ.—անձ: հողմեր:	
20	Դշ. դկ. իդ. օր մեծի պահոց:	24
21	Եշ. աձ. իե. օր մեծի պահոց:	25
22	Ուր. ալ. իզ. օր մեծի պահոց:	26
23	Շք. ըձ. իէ. օր մեծի պահոց: Սրբոց մանկանցն քառասնից, որք ի Սերաստիա կատարեցան:	27
24	* Կիր. ըկ. Ե. Քառասնորդական պահոց: ԳՏՏԵՆՈՐԻՆ:	28
25	Բշ. գձ. իթ. օր մեծի պահոց: Յ. և Ռ. Աւետմնն ս. Աստծ.	29
26	Դշ. գկ. լ. օր մեծի պահոց:	30
	⊕ Ծն. Զատկ. յս. անձրև և ր- քեմն պարգ:	
27	Դշ. դձ. լա. օր մեծի պահոց:	1
28	Եշ. դկ. լբ. օր մեծի պահոց:	2
29	Ուր. աձ. լգ. օր մեծի պահոց: Յերեկոյն նախատօնակ:	3

ՄԱՐՏ		Հ
30	* Շք. ալ, լդ. օր մեծի պահոց: Սրբոյն ԳՐԻԳՈՐԻ Լուսարշին մերոյ շարշարանայ և մտին ի Վիրապն:	4
31	* Կիր. ըձ. Զ. Քառասնորդա- կան պահոց: ԳՆԼՍՏԵՆՆ:	5
	ԱՊՐԻԼ 30 օր	
1	Բշ. ըկ. լզ. օր մեծի պահոց:	6
2	Դշ. գձ. լէ. օր մեծի պահոց:	7
	Չ Առ. իռ.—պարգ:	
3	Դշ. գկ. լբ. օր մեծի պահոց:	8
4	Եշ. դձ. լթ. օր մեծի պահոց:	9
5	Ուր. դկ. լս. օր մեծի պահոց:	10
6	Շք. աձ. լա. օր մեծի պահոց: Յիշատակ յարութեան Դաղա- բու: Յերեկ. նախատօնակ:	11
7	* Կիր. ալ. ԺԱԿԱՆՉԱՐԳ: ՅԵ. րեկ. Դոնարայէք: ԱՆԵՏՈՒՄՆ Ս. ԱՏՏՈՒՆԺԱԺՆԻ:	12
8	Աւ. Բշ. ըձ. պահք:	13
	Հայկ թ. Անեկան Ա.	

0	ԱՊՐԻԼ	Լ
9	Աւ. Դշ. քկ. պահք: Յիշատակ տասն կուսանաց:	14
10	Աւ. Դշ. գձ. պահք: ⊕ Լր. շս.—փոփոխական:	15
11	*Աւ. եշ. գկ. պահք: Յիշատակ ոտնալուայի: (Եւս Յ. և Ռ.)	16
12	*Աւ. Ուր. դձ. պահք. յիշատակ ՉԱՐՉԱՐԱՆՆՅՑ և ԽԱՉԵԼՈՒԹԵԱՆ ՏԵԱԹՆ ՄԵՐՈՅ ԳԻՍՈՒՍԻ ՔՐԻՍՏՈՍԻ:	17
13	Աւ. Չք. դկ. Զրագալոյց: Յերեկ. յետ ս. պատարագին նախատօնակ: Նաւակատիր:	18
14	*Կիր. Ա. աձ. ՉԱՏԻԿ: Ուտիր է մեզ մինչև Համբարձումն: Եւս Յ. և Ռ. որոց ուտիր է ցնոր կիւրակի:	19
15	*Բշ. Ա. ալ. բ. օր Չատկի:— ՅԻՉԱՏԱԿ ՄԵՐԵԼՈՅ:	20
16	*Դշ. Ա. քձ. դ. օր Չատկի:	21
17	Դշ. Ա. քկ. դ. օր Չատկի:	22
18	Եշ. Ա. գձ. և. օր Չատկի: ⊕ Վշ. Բն. շս.—երբեմն անձրեւ:	23
19	Ուր. Ա. գկ. դ. օր Չատկի:	24

0	ԱՊՐԻԼ	Լ
20	Չք. Ա. դձ. է. օր Չատկի: Յիշատակ զլիսատման ս. Յովհաննու Մկրտչի:	25
21	*Կիր. Բ. դկ. նոր Կիւրակի (Կրկնազատիկ):	26
22	Բշ. Բ. աձ. թ. օր յինանց:	27
23	Դշ. Բ. ալ. ժ. օր յինանց: Անուանակոչութ ն. Կ Մ. Կայսր. ԱԼԷՔՍԱՆԴՐՍՖԷՕԴՈՐՈՎՆԱՅԻ:	28
24	Դշ. Բ. քձ. ժա. օր յինանց:	29
25	Եշ. Բ. քկ. ժբ. օր յինանց:	30
26	Ուր. Բ. գձ. ժգ. օր յինանց: ⊕ Ծն. շս. փոփոխական:	1
27	Չք. Բ. գկ. ժդ. օր յինանց:	2
28	*Կիր. Գ. դձ. Աշխարհամատրան (Կանաչ) Կիւրակի:	3
29	Բշ. Գ. դկ. ժզ. օր յինանց:	4
30	Դշ. Գ. աձ. ժէ. օր յինանց:	5
ՄԱՅԻՍ 31 օր		
1	Դշ. Գ. ալ. ժբ. օր յինանց:	6
2	Եշ. Գ. քձ. ժթ. օր յինանց:	7
3	Ուր. Գ. քկ. ի. օր յինանց:	8

ՄԱՅԻՍ

Լ

0	€ Առ. ֆռ. շս.—գուարք եղան.	
4	Ձք. Գ. գձ. իա. օր յինանց:	9
5	✠ Կիր. Գ. գկ. (Կարմիր կիրակի):	10
6	Բշ. Գ. դձ. իզ. օր յինանց:	11
	Ծն. Ն. Կ. Մ. Օղոստ. Կայսեր ՆԻԿՈՒԱՅ ԱԼԷՔՍԱՆԴՐՈՎՁԻ:	
7	Գշ. Գ. դկ. իդ. օր յինանց:	12
8	Գշ. Գ. աձ. իե. օր յինանց:	13
	Հայկայ թ. Մարերի ա.	
9	Եշ. Գ. ալ. իզ. օր յինանց:	14
10	Ուր. Գ. թձ. իէ. օր յինանց:	15
	⊕ Լր. շս.—գեղեցիկ օրեր.	
11	Ձք. Գ. թկ. իը. օր յինանց:	16
12	✠ Կիր. Ե. գձ. աօն ԵՐԵՒՄԱՆ Ս. ԽԱՉԻ:	17
13	Բշ. Ե. գկ. ի. օր յինանց:	18
14	Գշ. Ե. դձ. լա. օր յինանց:	19
	Թաղադ. Ն. Կ. Մ. Օղոստ. կայս. ՆԻԿՈՒԱՅ ԱԼԷՔՍԱՆԴՐՈՎ- ՁԻ և Կայսրուհւոյ ԱԼԷՔՍԱՆԴՐՈՎ ՓԷՕԴՈՐՈՎՆԱՅԻ:	
15	Գշ. Ե. դկ. լբ. օր յինանց:	20

ՄԱՅԻՍ

Լ

16	Եշ. Ե. աձ. լդ. օր յինանց:	21
17	Ուր. Ե. ալ. լդ. օր յինանց:	22
	€ Վջ. ֆռ. շս.—երբևեմն աւճարեւ:	
18	Ձք. Ե. թձ. իե. օր յինանց:	23
19	✠ Կիր. Զ. թկ.	24
20	Բշ. Զ. գձ. լէ. օր յինանց:	25
21	Գշ. Զ. գկ. լբ. օր յինանց:	26
22	Գշ. Զ. դձ. լթ. օր յինանց: Յե- րեկ. Նախատօնակ:	27
23	✠ Եշ. Զ. գկ. լս. յինանց: ՀԱՄ- ՐԱՐՁՈՒՄՆ ԳՐԻՍՏՈՍԻ: Վիճակ: Եւս Յ. և Ռ.	28
24	Ուր. Զ. աձ. լա. օր յին. պահք:	29
25	Ձք. Զ. ալ. լս. օր յինանց.	30
	⊕ Ծն. շս.—փոփոխական:	
	Ծն. Ն. Կ. Մ. Կայսրուհւոյ ԱԼԷՔ- ՍԱՆԴՐՈՎ ՓԷՕԴՈՐՈՎՆԱՅԻ:	
26	✠ Կիր. Է. թձ. ԵՐԵՐԷ Ծ-ՂԻԿ:	1
27	Բշ. Է. թկ. լսդ. օր յինանց:	2
28	Գշ. Է. գձ. լսե. օր յինանց:	3
29	Գշ. Է. գկ. լսզ. օր յին. պահք:	4
30	Եշ. Է. դձ. լսէ. օր յինանց:	5
31	Ուր. Է. դկ. լսը. օր յին. պահք:	6

ՅՈՒՆԻՄ 30 օր

- 1 Ձր. է. աձ. լսթ. օր յինանց: 7
 Ծ Առ. խ. շս.—պարզ:
- 2 *Կիր. աղ. ծ. օր յինանց: ՀՈ- 8
 ԳԵԳԱԼՈՒՍՏ (Պէնտէկոստէ):
 Եւս Յ. և Ռ.
 Բարեկենդան Եղիական պահոց:
- 3 Բշ. ղձ. բ. օր Հոգ. պահչր: 9
 4 Դշ. ղկ. գ. օր Հոգ. պահչր: 10
 5 Դշ. գձ. դ. օր Հոգ. պահչր: 11
 6 Եշ. գկ. ե. օր Հոգ. պահչր: 12
 7 Ուր. դձ. գ. օր Հոգ. պահչր. 13
 Հայկայ թ. Մարգար Ա.
- 8 Ձր. դկ. է. օր Հոգ. 14
 Ծ Լր. շուսնի—ջերմ:
- 9 *Կիր. աձ. Ա. Յարութեան: Յի- 15
 շատակ Եղիայ մարգարէին: Յե-
 րեկ. նախատկ.: Առաջին սյակ:
- 10 Բշ. աղ. սրբոց կուսանացն Հոգի- 16
 սիմնանց: Յերեկ. նախատունակ:

- Աստուածաբան և արեւոյնք. ցե-
 բէն յիսն է խրճանու և շի-
 շէրն էրիւրէլ:
- 11 Դշ. ղձ. սրբոց կուսանացն Գա- 17
 յինանանց:
- 12 Դշ. ղկ. պահչր: Յերեկ. նախա- 18
 տունակ:
- 13 Եշ. գձ. սրբոցն Յովհաննու Գա- 19
 րապետին և Աթանազիսեայ ե-
 պիսկոպոսին:
- 14 Ուր. գկ. պահչր. Յերեկ. նախատ. 20
 15 *Ձր. դձ. սրբոցն ԳԲԻԳՈՐԻ Լու- 21
 սաւորչին մերոյ ելն ի Վիրապէն:
- Ե Վջ. խ. շս.—հողմեր:
- 18 *Կիր. դկ. Բ. ղկնի Հոգեգա- 22
 րատեան: Տօն ԿՍԹՈՒԳՐԿԷ Ե-
 ԿԵՂԵՅՈՒՑ ՍՐԲՈՑ ԷՋՄԻՍԺՆԻ:
 (Հայաստանեայց բոլոր եկեղե-
 ցիներում կատարում է մեծա-
 հանդէս տօնախմբ.): Հարսանկր:
- 17 Բշ. աձ. սրբոց մանկանցն Բեթ- 23
 դեհէմի և Ակակիոսի վկային,
 Մովկիմայ քահանային և Գա-
 րապետի ղինաւորին:

ՅՈՒՆԻՍ

0	ՅՈՒՆԻՍ	1
18	Իշ. ակ. սրբոց կուսանացն նու- նեայ և Մանեայ:	24
19	Իշ. թձ. պահք.	25
20	Եշ. թկ. սրբոց իշխանացն Սա- հակայ և Յովսէփայ և վկայիցն Սարգսի և Բազոսի:	26
21	Ուր. գձ. պահք:	27
22	Ձր. գկ. սրբոցն ՆԵՐՍԻՍԻ մեծի Հայրապետին մերոյ և Խաղայ Եպիսկոպոսին:	28
23	ԿՊ/Ի. դձ. Գ. զկնի չոգեգա- լլատեան: Բարեկենդան ս. Լու- սաւորչի պահոց:	29
	⊕ Ծն. յս.— փոփոխակաւն:	
24	Բշ. դկ. պահք: Սրբ. Եպիփանու Կլարացոյն, Բարեկայ հայրա. պետին և երկից աշակերտ. նորին:	1
25	Իշ. աձ. պահք. սրբոցն Գոստան- գիանոսի Թադաւորին և մօրն նորա Հեղինեայ:	2
26	Իշ. ակ. պահք:	3
27	Եշ. թձ. պահք: Սրբոցն Թէոդի- տոնի Գաղատացոյն, Թալիւայ բժշկին և Խթն կուսանացն որք յԱնկիւրիայ կատարեցան:	4

ՅՈՒՆԻՍ

0	ՅՈՒՆԻՍ	1
28	Ուր. թկ. պահք: Յերեկ. նախա- տօնակ:	5
29	ԿՁր. գձ. Գիւտ նշխարաց սրբ- բոյն ԳԵԻԳՈՐԻ լուսըշ. մերոյ:	6
30	ԿՊ/Ի. զկ. Գ. զկնի չոգեգա- լլատեան: Հարսանիք:	7
	Ս Առ. Բռ. յս.— ջերմուքիւն:	
	ՅՈՒՆԻՍ 31 օր	
1	Բշ. դձ. ս. վկայիցն Անտոնինո- սի, Թէոփիլոսի, Անկրտոսի և Փոտինոսի:	8
2	Իշ. դկ. սրբոց Գանիէլի մար- գարէին և երկից մանկանցն Սեդ- րակայ, Մխարայ և Արեղնա- գովի:	9
3	Իշ. աձ. պահք: Յերեկ. նախատ.	10
4	ԿԵշ. ակ. սրբոց Թարգմանչայն մերոց ՍԱՀԱԿԱՏ և ՄԵՍՐՈԳԱՏ:	11
5	Ուր. թձ. պահք:	12
6	Ձր. թկ. սրբոցն Տրդատայ Թա- դաւորին մերոյ, Աշխէն տիկնոջն և Խոսրովիկատոյն: Յերեկ. նախատօնակ:	13

- 0
- 7 * Կիր. գձ. Ե. զկնի Հոգեգ. Գիւտ 14
Տփոյ ս. ԱՍՏՈՒՆԺԱԹՆԻ: Հար-
սանիք:
- ☉ Լր. ըս.—անսխորժ եղանակ:
Հայկայ թ. Հրոտից Ա.
- 8 Բշ. գկ. սրբոցն Կալիստրատոսի, 15
քառասուն և ինն վկայից և
Ղունկիանոսի քահանային:
- 9 Իշ. դձ. ս. Զաքարիայ մարգա- 16
րէին:
- 10 Իշ. դկ. պահք: 17
- 11 Եշ. աձ. ս. Եղիսէի մարգարէին: 18
- 12 Ուր. ակ. պահք: 19
- 13 Ըք. ըձ. սրբ. երկոտասան առա- 20
քելոցն Քրիստոսի և Պօղոսի ե-
րկքոտասան առաքելոյն:
- 14 * Կիր. ըկ. Զ. զկնի Հոգեգ. 21
Բարեկ. Վարդավառի պահոց:
- ☉ Վջ. ըո. ըս.—տօր:
- 15 Բշ. գձ. ա. օր Վարդ. պահոց: 22
- 16 Իշ. գկ. բ. օր Վարդ. պահոց: 23
- 17 Իշ. դձ. գ. օր Վարդ. պահոց: 24
- 18 Եշ. դկ. գ. օր Վարդ. պահոց: 25

- 0
- 19 Ուր. աձ. ե. օր Վարդ. պահոց: 26
- 20 Ըք. ակ. յիշատակ տապանակին 27
հնոյ և տօն նորոյս սուրբ եկե-
ղեցոյ: Նաւակատիք:
- 21 * Կիր. ըձ. ՎԱՐԳԱՎԱՌ: 28
- 22 * Բշ. ըկ. բ. օր Վարդ.—ՅԻՉԱ- 29
ՏԱԿ ՄԵՌԵԼՈՑ:
- ☉ Ծն. ըս.—փոխփոխակաւ:
- Անուանակող. Ն. Կ. Մ. Կայսրուհ-
ւոյ ՄԱՐԻԱ ՓԷՅՐՈՐՈՐԱՎՆԱՅԻ:
- 23 Իշ. գձ. գ. օր Վարդ. 1
- 24 Իշ. գկ. պահք: 2
- 25 Եշ. դձ. ս. Եսայիայ մարգարէին: 3
- 26 Ուր. դկ. պահք. Յերեկ. նախատ. 4
- 27 * Ըք. աձ. սրբոյն ԹԱԳԷՆՈՍԻ ա- 5
ռաքելոյն մերոյ և Սանդխտոյ
կուսին:
- 28 * Կիր. ակ. Բ. զկնի Վարդա- 6
վառին:—Հարսանիք:
- 29 Բշ. ըձ. ս. Կիպրիանոսի եպիս- 7
կոսոսին և քառասուն և հինգ
վկայից և ս. կուս. Յուստիանեայ,
Եւփիմեայ և Քրիստիանայ:
- 30 Իշ. ըկ. ս. Աթանազիանեայ ե- 8

պիսկոպոսին և տասն աշակեր-
տաց և հինգ վկայից:

Ս Առ. Բռ. ըս.—*sop order:*

31 ԳՂ. գձ. պահք: 9

ՕԳՈՍՏՈՍ 31 օր

1 ԵՂ. գկ. ս. նախահարցն Աղա- 10
մայ, Աբէլի, Սէթայ, Ենովայ,
Ենովքայ, Նոյի, Մեկքիսեղեկի,
Արրահամու, Իսահակայ, Յակո-
բայ, Յովսէփայ, Մովսիսի, Ահա-
րօնի, Եղիազարու, Յեսուայ,
Սամուէլի, Սամիսոնի, Յեփթայ-
եայ, Բարակայ, Գէղէանի և այ-
լոց նախահարցն:

2 Ուր. դձ. պահք: 11

3 Ըբ. դկ. սրբոց սրբուց և թո- 12
ռանց սրբոյն Գրիգորի Լուսա-
ւորչին մերոյ՝ Արիստակիսի,
Վրդանիսի, Յուսկանն, Գրիգո-
րիսի և Դանիէլի:

4 ԿԳԻՐ. աձ. Գ. զկնի Վարդ.— 13
Հարսանիք:

5 ԲՂ. ակ. սրբոց Մակարայեցւոյն 14

Եղիազարու քահանային, Ըս-
մունեայ և Եօթն սրբուց նորին: 15
6 ԳՂ. ըձ. ս. Երկոտասան մարգա-
րէլցն՝ Ովսեայ, Ամովայ, Մի-
քիայ, Յովելիայ, Աբգիու, Նա-
ւումայ, Ամբակումայ, Յօնանու,
Մովսնեայ, Անդեայ, Զաքարիայ
և Մաղաքիայ:

Յ Լր. ըս.—*Երբեմն խառնակ:*

7 ԳՂ. ըկ. պահք: 16

8 ԵՂ. գձ. ս. Սօփիայ և Երից զըս- 17
տեբացն Պիատոսի, Ելվիսի և
Ագապի:

9 Ուր. գկ. պահք: 18

10 Ըբ. դձ. Եփեսոսի սուրբ ժողո- 19
վոյն Երկու հարիւր հայրապե-
տացն:

11 ԿԳԻՐ. դկ. Գ. զկնի Վարդ.— 20
Բարեկ. ս. Աստուածածնի պահ.
Ամանօրայ և տարեմուտ Հայ-
կեան մեծ թուականին—ՏՅԴԵ
4395 և մեր տոմ. նորոգութեան
ՌՅԾԾ—1352: Նստաւարդ Ա.

12 ԲՂ. աձ. ա. օր Աստուած. պահ. 21

13 ԳՂ. ակ. ը. օր Ածածնի. պահ. 22

ՕԳՈՍՏՈՍ

0		Լ
	Է Վջ. ֆռ. յս.—ամպալ. հողմեր	
14	Դշ. թձ. գ. օր Ածածնի. պահ.	23
15	Եշ. թկ. դ. օր Ածածնի. պահոյ: Յ. և Ռ. Վերափոխումն ս. Աստուածածնի:	24
16	Ուր. գձ. Ե. օր Ածածնի. պահ. Յերեկ. նախատօնակ:	25
17	Ժձ. գկ. տօն Չողակաթի ս. ԷՋՄԻՍԺՆԻ, ըստ տեսիան ս. Գրիգորի Լուսաւորչին մերոյ: Նաւակատիք: Յերեկ. նախատ.	26
18	ԺԿիր. դձ. ՎԵԲԸՓՈՆՈՒՄՆ Ս. ԱՍՏՈՒՍԺԱԾՆԻ: Ինն օր նախատօնակ: (Ս. պատարագից յետ կատարում է խաղողի օրհնութիւն:)	27
19	ԺԲշ. դկ ք. օր Վերափոխման. —ՅԻՉԱՏԱԿ ՄԵՌԵԼՈՑ:	28
20	Դշ. աձ. գ. օր Վերափոխման:	29
21	Դշ. ակ. դ. օր Վերափ. պահք:	30
	⊗ Ծն. յս.—երբեմն աւճարել:	
22	Եշ. թձ. Ե. օր Վերափոխման:	1
23	Ուր. թկ. դ. օր Վերափ. պահք:	2
24	Չք. գձ. է. օր Վերափոխման:	3

ՕԳՈՍՏՈՍ

0		Լ
25	ԺԿիր. գկ. ք. օր Վերափոխմ. — Յիշատակ նուաճման արևելեան Կովկասու:	4
26	Բշ. դձ. թ. օր Վերափոխման:	5
27	Դշ. դկ. սրբոց Յովակիմայ և Աննայի ծնողաց ս. Աստուածածնի և կանանց իւզարբերից:	6
28	Դշ. աձ. պահք:	7
29	Եշ. ակ. ս. Երեմիայ մարգարէին: Չ Առ. ֆռ. յս. երբեմն պարգ:	8
30	Ուր. թձ. պահք:	9
31	Չք. թկ. սրբոց առաքելոցն Թովմայի, Յակոբայ և Չմուռնի: Յերեկ. նախատօնակ:	10
	ՍԵՊՏԵՄԲԵՐ 30 օր	
1	ԺԿիր. գձ. Գ. զկնի ս. Աստուածածնի: Գիւտ Գօտոյ ս. ԱՍՏՈՒՍԺԱԾՆԻ: —Շարսանիք:	11
2	Բշ. գկ. ս. Ստեփաննոսի Ուլնեցոյն և վկայիցն Գոհարինեայ,	12

ՍԵՊՏԵՄԲԵՐ

1

1

Ծամրիդէսի, Տուրքիկոսի և Ռատիկոսի:

3 ԴՂ. դձ. սրբոց մարգարէիցն Եղեկիէլի, Եղրի և Զարարիայի հօրն Յովհաննու Մկրտչի:

4 ԴՂ. դկ. պահր:

⊙ Լր. յս. — անձրեւային:

5 ԵՂ. աձ. սրբոյն Յովհաննու Կարապետին և Յորայ արղարոյն:

6 Ուր. ալ. պահր:

7 Ըք. ղձ. Նիկիոյ ս. ժողովոյն երեք հարիւր տասն և ութն հայրապետացն: Յերեկ. նախատօնակ:

8 ԿՊր. ղկ. Գ. զկնի ս. Աստուածածնի: Տօն ծննդեան ս. ԱՍՏՈՒՆԺԱԺՆԻ ի յԱննայէ: Եւ Յ. և Ռ. Բարեկենդան ս. Խաչի պահոց:

9 ԲՂ. ղձ. ա. օր պահոց ս. Խաչի.

10 ԴՂ. ղկ. բ. օր պահոց ս. Խաչի:

Հայկայ թ. հոռի Ա.

11 ԴՂ. դձ. գ. օր պահոց ս. Խաչի:

21

ՍԵՊՏԵՄԲԵՐ

0

1

Ե Վջ. իռ. յս. — խառն. եղանակ:

Աշնանս և հասարակ. քէլեր և ցերեկ հասար:

12 ԵՂ. դկ. գ. օր պահոց ս. Խաչի: 22

13 Ուր. աձ. ե. օր պահոց ս. Խաչի. 23

14 Ըք. ալ. տօն կկեղեցւոյ ի նաւակատիւ ս. Խաչի: Նաւակատիւ: 24

15 ԿՊր. ղձ. ԽԱՉՎԵՐԱՅ: Յերեկ. 25

16 ԿՊր. ղկ. տօն Խաչի. — ՅԻՉԱՍԱԿ ՄԵՆԵԱՅ: 26

17 ԴՂ. ղձ. տօն կկեղեցւոյ: 27

18 ԴՂ. ղկ. պահր: Տօն կկեղեցւոյ: 28

19 ԵՂ. դձ. տօն կկեղեցւոյ: 29

20 Ուր. դկ. պահր. տօն Խաչի: 30

⊙ Ծն. յս. — երբեմն պարգ:

21 Ըք. աձ. տօն Խաչի: 1

22 ԿՊր. ալ. Բ. զկնի ս. Խաչի: 2

Բարեկ. Վարդայ Խաչի: 3

23 ԲՂ. ղձ. ա. Մամտայ, Փիլիկտիմոնի և Սիմէոնի Սիւնակեցւոյն: 4

24 ԴՂ. ղկ. սրբոց կուսանացն Փեփ:

4

ՍԵՊՏԵՄԲԵՐ

0

1

ըոնեայ, Մարիանեայ և Ջուշանայ դատեր մեծին Վարդանայ:

25

Դշ. գձ. պահք:

5

26

Եշ. գկ. սրբ. հայրապետացն Բարազամու, Անթիմոսի և Երանոսի:

6

Յ. և Ռ. ննջումն Յովհաննու աւետարանչին.

Ս Առ. Բռ. Ղս.—սխորժեղի օրեր.

27

Ուր. դձ. պահք:

7

28

Ջք. դկ. սրբոյն Գէորգայ զօրավարին, Աղոբատոսի և Ռամանոսի երգեցողին:

8

29

✠ Կիր. աձ. Գ. զկնի ս. Խաչի: Տօն ԱՅՐԱԳԱՅ Ս. ԽԱՇԻ.—Հարսանիք:

9

Իններորդ տարեդարձ օծման Վեհափառ և Սրբազնագոյն Կաթողիկոսի ամենայն Հայոց Տ. Տ. ՄԿՐՏՅԻ Ա.

30

Բշ. ակ. սրբոյն Գաւթի Գլխեցւոյն և վկայիցն Ղամբէոսի և Ղամբէուհոյն:

10

0

1

ՀՈՎՏԵՄԲԵՐ 31 օր

1

Դշ. ղձ. սրբոյն Եւտաթէոսի, կնոջ Թէոփիտոսի, երկուց որդւոց և կուսանացն Երմոնեայ և Նեքրատինեայ:

11

Յ. և Ռ. պաշտպանութիւն սր. Ասուածածնի:

2

Դշ. ղկ. պահք:

12

3

Եշ. գձ. սրբոց Իշխանացն Սահակայ և Համազասպայ:

13

4

Ուր. գկ. պահք:

14

⊙ Լր. Ղս.—անժրեւային:

5

Ջք. դձ. սրբոց Խօթանասուն և երկու աշակերտացն Քրիստոսի:

15

6

✠ Կիր. դկ. Գ. զկնի ս. Խաչի:—Հարսանիք:

16

7

Բշ. աձ. Փոկասու հայրապետին և Երանոսի հետևողի տուպելոց:

17

8

Դշ. ակ. սրբ. կուսանացն Թեկղիի, Վարվառեայ և Պեղիեգայ:

18

9

Դշ. ղձ. պահք:

19

10

Եշ. ղկ. սրբոյն Պանդակոնի բժշկին, Երմողեայ քահանային և Եւարակեայ կուսին:

20

€ Վջ. Բռ. ըս.— երբեմն պարզ:
Հայկայ թ. Սահմի Ա.

- 11 Ուր. գձ. պահք: 21
- 12 Ձք. գկ. սրբոց թարգմանչաց վարդապետացն մերոց՝ Մեսրոպայ, Եղիշէի, Մովսիսի քերթողին, Դաւթի անյաղթ փիլիսոփային, Գրիգորի նարեկացւոյն և ներսիսի Կլայեցւոյն: 22
- 13 *Կիր. դձ. Ե. զկնի ս. Խաչի:— Հարսանիք: 23
- 14 Բշ. դկ. Գիւս նշխարաց ս. Գրիգորիսի Ազուանից կաթողիկոսի և Հարցն Թաթլոյ, Վարօսի, Թումասու, Անածնի և Կրօնիդեայ և եօթն խտածարակացն ուրբ յիննակնեայ վանսն կատարեցան: 24
- 15 Դշ. աձ. սրբոց առաքելոցն Անանիայի, Մատթէի. Բաւնարայ, Փիլիպպոսի, Յօհաննու. Չիզայի և Սիւղիանոսի: 25
- 16 Դշ. ակ. պահք: 26
- 17 Եշ. ըձ. սրբոցն Գիոնիսիոսի Արիսպազացւոյն և առաքելոցն Տիմոթէոսի և Տիտոսի: 27

- 18 Ուր. ըկ. պահք: 28
- 19 Ձք. գձ. սրբոց աւետարանչացն՝ Մատթէոսի, Մարկոսի, Դուկասու և Յոհաննու: 29
- ☉ Ծն. ըս.— իւսուռակ և զաւակ:
- 20 *Կիր. գկ. Զ. զկնի ս. Խաչի:— Հարսանիք: 1
- 21 Բշ. դձ. սրբոցն Դունկիանոսի հարիւրապետին, որ հաւատաց ի խաչելութիւնն Քրիստոսի և Յովսէփայ Աստուածածօրն, Յովսէփայ Արեմաթացւոյն և բարեկամին Քրիստոսի Ղազարու և քերքն նորա Մարթայի և Մարիամու: 2
-
- Գահակայ. Ն. Կ. Մ. ՆԻԿՈՒԱՅ ԱՂԷՔՍԱՆԴՐՈՎՉԻ: 3
- 22 Դշ. դկ. սրբ. Թէոդիտոսի քահանային, Զենոնի զինաւորին, Մակարայ, Եղըքսեայ և Ռամելայ: Ե. և Ռ. պատկ. Ղազանու սր. Աստուածածնի: 3
- 23 Դշ. աձ. պահք: 4

24 Եջ. ակ. սրբ. Խարիթեանց և վրկայիցն Արտեմեայ և Քրիստափորի և երկուց կանանցն Կալինիկեայ և Ակիլինեայ:

25 Ուր. թմ. պահք:

26 Ըր. թկ. սրբ. երկուտասանից վարդապետացն՝ Ռեթէոսի, Գիոնիսիոսի, Սեղբեստրոսի, Աթանասայ, Գիւրղի երուսաղէմացւոյն, Եփրեմի Խորին ասորոյ, Բարսղի Կեսարացւոյն, Գրիգորի Նիւսացւոյն, Գրիգորի Ատուածաբանին, Եպիփանու Կիպրացւոյն, Յովհաննու Ոսկերեւանին և Գիւրղի Աղեքսանդրացւոյն:

Ս Առ. Բռ. շս.—երեւմն պարզ:

27 Կ. Կիր. գմ. Է. զկնի ս Խաչի: ԳԻՆՏ-ԽՆԵ:—Հարսանիք:

28 Բշ. զկ. սրբ. Անաստասայ քահանային և Վարոսի, Թէոդորիտեայ, որդուց նորա և որք ընդ նմա կատարեցան:

29 Գշ. դմ. սրբ. Հիպիրիքեանց որք ի Սամուսատ կատարեցան և Սեւոխանոսի Սերաստացւոյն,

5

6

7

8

9

10

Բարեկայ ծերոյն և ութսուն և չորս աշակերտաց նորին:

30 Գշ. զկ. պահք:

31 Եշ. ամ. սրբ. Յովհաննու Ոսկերեւան հայրապետին:

ՆՈՅՆԵՄԲԵՐ 30 օր

1 Ուր. ակ. պահք:

2 Ըր. թմ. ասն ամենայն սրբոց, հնոց և նորոց, յայտից և անյայտից:

⊕ Լր. շս.—փոփոխակաւ:

3 Կ. Կիր. թկ. Ը. զկնի ս. Խաչի:

4 Բշ. գմ. սրբոցն Ստեփաննոսի Հոովմայ հայրապետին, քահանայից, սարկաւազաց և ժողովրդաց:

5 Գշ. զկ. սրբ. Ակիփսիմեայ եպիսկոպոսին, Յովսէփայ քահանային, Այիթալայ սարկաւազին և Պղատոնի վկային:

6 Գշ. դմ. պահք:

7 Եշ. զկ. սրբոց հայրապետացն Մեարոփանոսի, Աղէքսանդրոսի

11

12

13

14

15

16

17

18

19

և Պօղոսի խոստովանողին և
նօտարացն Մարկիանոսի և
Մարտիրոսի:

8 Ուր. աճ. պահք. յերեկոյին նա-
խատօնակ: 20

9 Զք. ակ. սրբ. հրեշտակապետացն 21
Գաբրիէլի և Միքայէլի և ամե-
նայն երկնային զօրացն:

Է Վջ. Բու. շու. — անժրեւայիւ:
Հայկ. Թ. — Տրէ Ա.

10 ԿՊր. բձ. Թ. զկնի ս. Խաշի: 22
— Հարսանիք:

11 Բշ. բկ. սրբ. Մեկիտոսի Անտիո- 23
քայ հայրապետին և Մինասայ
Նզլիպտացւոյն, միւս Մեկիտոսի
Եպիսկոպոսին, Բուրայ քահա-
նային և Զինու սարկաւազին:

12 Գշ. զձ. ս. Դեմետրեայ վկային 24
և Բասիլիսկոսի քահանային:

13 Գշ. զկ. պահք: 25

14 Եշ. դձ. սրբոցն Գուրիասայ, Սա- 26
մունասայ, Աբիրայ սարկաւա-
զին, Ռոմանոսի միայնակնցին,
մանկանն խոստովանողի և Հիւ-
սիքոսի զինաւորին:

Ծն. Ն. Կ. Մ. Կայսրուհւոյ ՄԱ-
ՐԻԱ ՖէՆՌՈՐՈՎՆԱՅԻ:

15 Ուր. դկ. պահք: 27

16 Զք. աճ. սրբ. առսքելոցն Անդ- 28
րէի և Փիլիպոսի:

17 ԿՊր. ակ. Թ. զկնի ս. Խաշի: 29
բարեկ. Յիսնակի պահոց:

⊕ Ծն. շու. — խառնակ օդ:

18 Բշ. բձ. պահք: 1

19 Գշ. բկ. պահք: 2

20 Դշ. զձ. պահք. Յերեկ. նախա- 3
տօնակ:

21 ԿԵշ. զկ. պահք. Ընծայումն ս. 4
ԱՍՏՈՒԱԾԱԾՏԻ 'ի տաճարն,
Եւս Յ. և Ռ.

22 Ուր. դձ. պահք: 5
Ծն. և ան. Ն. Կ. Բ. Ժառ. Կայս.
ՄԻԽԱՅԻԼ ԱԼԷՔՍԱՆԴՐՈՎՉԻ:

23 Զք. դկ. սրբ. Գրիգորի պանչե- 6
լագործին, Նիկողայոսի հայրա-
պետին և Միւռոնայ եպիսկոպ.

24 ԿՊր. աճ. Ա. Յիսնակի: — Հար- 7
սանիք:

25 Բշ. ակ. ս. կուսանացն Յուլիան- 8
կայ և Վասիլուհւոյ, Աբրահա-

մու և Խորենայ, անարժաթ բր-
ժշկացն Կողմայի, Գամիանոսի և
Աստուածատրոյ վկային.

Չ Առ. իռ. լս.— երբեմն ցուրս:

26 Գշ. թձ. սրբ. Դունկիրանոսի քա- 9
հանային, Տարազրոսի, Պրոպո-
սի, Անգրոնիկոսի, Ռենսիմեայ
և այլոց աշակերտացն Պօղոսի:

27 Գշ. թկ. պահք: 10

28 Եշ. գձ. սրբ. Կղեմայ հայրապե- 11
տին և Բագարատայ Տոսոմենոյ
եպիսկոպոսին:

29 Աւր. գկ. պահք: Յերեկ. նախատ. 12

30 *Ձք. դձ. սրբ. առաքելոց և ա- 13
ռաջին լուսասորչացն մերոց
ԹՆԳԻՆՈՍԻ և ԲՆԸԳՌՈՒԳԻՄԻՆՈՍԻ:

ԴԵԿՏԵՄԲԵՐ 31 օր

1 *Կիր. ղկ. Բ. Յիսն. Հարսանկք: 14

2 Բշ. աձ. սրբ. Գննարիտի եպիս- 15
կոպոսին, Մերկեռիտի զինաւո-
րին, Յակոբայ և Իրաւափառայ:

Ե Լր. լս.— ցուրս:

3 Գշ ակ. սրբ. Մինասայ, Երմո- 16
զինեայ և Գրաբոսի և կամա-
ւոր աղքատացն Յոհանու և Ա-
լէքսիանոսի:

4 Գշ. թձ. պահք: 17

5 Եշ. թկ. սրբ. հարցն եգիպտաց- 18
ւոց՝ Պօղոսի, Պօղայ, Մակա-
րայ, Եւագրի, Յոհաննու Իրնեց-
ւոյն, Յոհաննու կարճահասա-
կին, Նեղոսի, Արսէնի, Սիսիա-
նու, Գանիէլի Սրապիտնի, Մա-
կարիոսի, Պիմէնի և այլոց սրբ-
րոց հարցն:

6 Աւր. գձ. պահք: 19

Ան. Ե. Կ. Մ. Կայսեր ՆԻԿՈՂԱՅ
ԱՂԵՔՍԱՆԴՐՈՎՉԻ:

7 Ձք. գկ. սրբոյն Նիկողայոսի 20
Զմիւռնացւոյ գրանչկազօրձ
հայրապետին:

8 *Կիր. դձ. Գ. Յիսնակի: Յերեկ. 21
նախատօճակ: Բարեկենդան ս.
Յակոբայ պահք:

9 *Բշ. ղկ. Յղուիլին ս. Աստու- 22
ածածնի ի յԱննայէ:

Ե Վջ. իռ. լս.— փոփոխական:

Հայկ. թ. Քաղոց Ա.

- 10 ԳՁ. աձ. սրբոցն Գուռնէլիոսի հարիւրապետին և Հմաւոնի ազգականին Քրիստոսի, որ խաչեցաւ յԵրուսաղէմ, Պողիկարդոսի հայրապետին Զմիւռնոյ և վկայիցն որք յարեւելս կատարեցան: 23
- 24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-66-67-68-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-86-87-88-89-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100
- 24 ԳՁ. ալ. պահր: 21
- 25 ԵՁ. ղձ. սրբոցն Եւտարատիոսի, Օզսէնտիոսի, Եւզինէոսի, Ովրէստէսի և Մարգարիոսի: 25
- 26 Ուր. ղկ. պահր: Յերեկ. նախատօնակ: 26
- 27 Ըր. գձ. սրբ. Յակոբայ Մծբնայ հայրապետին, Մարուզէի ճրդնաւորին և Մելիտոսի եպիսկոպոսին: 27
- 28 *Վիր. գկ. Գ. Յիւնակի: 28
- 29 ԲՁ. դձ. սրբոց հայրապետացն Իզնատիոսի և Ազգէի և Մարութայի եպիսկոպոսին: 29

Յ. ԾՆ. ղս. — ցուրս:

- 17 ԳՁ. ղկ. սրբ. Թէոպոմոսայ եպիսկոպոսին, Թէոմնայ վկային և շորից զինուորացն Բաստի, Եւանթի, Եւտիզի և Բասիլիդեայ: 1
- 18 ԳՁ. աձ. պահր: 2
- 19 ԵՁ. ալ. սրբ. կուսանացն Ինդոսի և Գոմնայի, Գղբրիկոսի քահանային և երկուց բիւրուցն, որք այրեցան յեկեղեցին Նիկոմիդացոց: 3
- Նոր տոմար Յունուար 1, 1903
- 20 Ուր. ղձ. պահր: 4
- 21 Ըր. ղկ. նախավկայ և անդրանիկ թաղաւորին մերոյ սրբոյն Արգարու: 5
- 22 *Վիր. գձ. Է. Յիւնակի: Յերեկ. նախատօնակ: 6
- 23 ԲՁ. գկ. սրբոցն Դաւթի մարգարէին և Յակոբայ առաքելոյն: Յերեկ. նախատօնակ: 7
- 24 ԳՁ. դձ. սրբ: Մանփաննոսի նախավկային և առաջին Մարտիրոսին: 8
- Ս. Առ. Բռ. ղս. — ճիւն:

- | | | |
|----|--|----|
| 0 | | 1 |
| 25 | ԴՅ. դկ. պահք: Յերեկ. նախատ. 3. և Ռ. ծնունդ Քրիստոսի: | 9 |
| 26 | ԵՅ. աճ. սրբոց առաքելոցն Պետրոսի և Պողոսի: | 10 |
| 27 | Ուր. ակ. պահք: Յերեկոյին նախատօնակ: | 11 |
| 28 | Ըր. ըճ. սրբոց սրբւոցն Որսոման՝ Յակովբայ առաքելոյն և Յովհաննու աւետարանչին: | 12 |
| 29 | ՃԿ/ր. ըկ. Զ. Յիւնակի: Բարեկենդան ծննդեան պահոց: | 13 |
| 30 | ԲՅ. գճ. ա. օր ծննդ. պահոց: | 14 |
| 31 | ԴՅ. գկ. բ. օր ծննդ. պահոց: | 15 |

⊕ Լր. յս.—անխաստ:



ԷՓԻՄԷԲՏԷԻ ԳՈՒԹԵԿՈՒԹԻՒՆԸ

1902 ԹՈՒԻ ՀԱՄԱՐ

Առաջիկայ տարին լինի ցամաք, ցըրտութիւն: Միջակ պտուղ, ապւշուճ, ձէթ, գինի, եւ ձուկն: Գարունն եւ ամառն գէջ: Աշունն չոր եւ ցամաք: Չմտն անառ եւ պտղաբեր, քայց քաղմահողմ. ցորենն մեծագին. ոչխարք սակաւածընունդ. իսկ մեղուք, վուշ, միսը թանկագին. եւ ունդը միջակ: Գուշակում է կռիւ: Աստուած ազատէ մեզ երկրաշարժից: Կլինին պատերազմներ եւ կոտորածներ: Մահ հարուստ եւ մեծահամբաւ մի աիկնոջ: Մահ գովելի արանց, եւ մեծ վնաս պտուղներին: Ճանապարհորդութիւն մի թագաւորի: Մեծամեծ երկրաշարժներ:

Յ Բ Ա Ջ Ա Հ Ա Ն

Ա

Աստուած տեսնուին յերազի՝ լաւ է տեսնողին. յամէն շարէ ազատի, հարկիքն աւելանայ, ի բանտէ ազատի, թէ աղքատ է հարստանայ, թէ հիւանդ է ողջանայ:

Աստուած ի տան քում տես՝ նորոգութիւն է:

Աստղ տես. լաւ է:

Աստղ յիւր տանն՝ իւր տան բարիքն աւելանայ, թէ օտարական է՝ խաղաղութեամբ ի տուն երթայ:

Աստղք՝ ի ճանապարհ երթայ և շահի:

Աստեղք յերկնից անկեալ՝ մեծամեծաց մահ է և կորուստ:

Ասպար առնուլ՝ զիւր կամ դայլոցն պատիւ է:

Ասպարն, որ է դալխանն՝ երկրի տիրանայ:

Արեղայ տեսանելն՝ փառք է և պատիւ, կամ կռիւ:

Ազաղազն՝ ի պատարագ բարի է և կուոյ նշան:

Ազուար՝ թշնամիք յարձակին ի վերայ քո:

Աթոռն՝ մեծութիւն և բարձրութիւն:

Աթոռ նստիլն՝ բարձրութիւն է:

Ալեոր զինքն տես՝ հարստութիւն է և շահ:

Ալիւրն՝ շահ է իրաց և բարւոյ:

Ալիւրն ուժ է:

Ալիւր ամանով՝ ըողակ է:

Ակներե տես, կամ քար՝ աղախին է և ծառայ:

Ականջն յերազի՝ աղջիկ է և կնիկ և աւետիս:

Աղանինն՝ շնորհք է:

Աղուէսն՝ ահ է և երկիրդ և իլլաթ:
 Աղուէսն՝ թշնամի է, որ թէ որ-
 սաս դադուէսն՝ զթշնամիդ յաղթես:
 Աղուէսն թէ ի մարդոյն փախչի,
 յիւր պարտականն յիւրմէ փախչի:
 Աղուէսի հետ թէ կռիւ անէ հետ
 իւր կարևորին կռիւ անէ:
 Աղուէսի հետ թէ խաղայ՝ ազվոր
 կնկան ծանօթանայ:
 Աղջիկ իւր ծոցն՝ խնդութիւն է:
 Աղջիկ փոքր՝ շահ է և բարի:
 Աղջիկ երեխայն ցնորք է և նեղու-
 թիւն:
 Աղբիւրն՝ իրաց շահ նշանակէ:
 Աղբիւր լուացուիլ՝ շահ է:
 Աղբերէ ջուր առնուլն՝ վատ է:
 Աղբերէ ջուր խմելն՝ շնորհք է:
 Աղն և անանուխն՝ անոյշ խօսք է:
 Աղ սպիտակ տես՝ դրամ է և շահ:
 Աղ սև տեսանես՝ վատ խօսք և
 տրամութիւն է:

Աղի ձուկն՝ կսկիծ և է և հոգս:
 Աղբն շափովն՝ շահ է տեսնողին:
 Աղեղն շատ զրոյց է և բամբաս:
 Աղեղնաւոր զինքն տեսանել՝ թըշ-
 նամի է:
 Աղիւս հանելն՝ տանն շինութիւն է:
 Աղքատին իրք շնորհելն՝ շահ է և
 բարի:
 Աղէկ հալաւն՝ ուրախութիւն է և
 շնորհք:
 Ամանաթ առնուլն և պահելն զոր-
 դութիւն է:
 Ամբաստանել զոք յերազի՝ վնաս
 է և խիստ և վատ:
 Արմաւն՝ շատ բարի է և անոյշ
 խօսք:
 Այծն և քօշն՝ ճանապարհ ցուցանէ:
 Այրեցեալ զհանդերձն տես՝ վնաս
 մահու է:
 Այրել և աւիլել տեսանել զտուն
 իւր՝ ամենևին պիղծ, շար և վնաս է:

Անձրեն՝ ժամանակ բարի է:
 Անդաստանն՝ վաստակ է և ժամա-
 նակ բարւոյ:
 Անասունն՝ հալալ ոռճիկ է:
 Անուշահոտ իրքն՝ լաւ է և հալալ
 ոռճիկ:
 Անկանիլ ի գետն՝ թօթափի յըն-
 շիցն և աղքատանայ:
 Աչքն՝ գանձի շատութիւն է:
 Աչս մեծս ունիլ, կինաց յաւե-
 լումն է:
 Աչս հանելն՝ կինն կամ որդին
 մեռանի:
 Ապարանջանն՝ նեղութիւն է:
 Ապրշումն լաւ է:
 Առիւծ տես՝ թագաւոր է լիրբ կամ
 աւագ իշխան և մեծ մարդ:
 Առիւծ երկուք ընդ միմեանս՝
 կռուին բ. թագաւոր կամ բ. մեծ
 մարդիկ կռուին:
 Առիւծին հետ կռուիս՝ ընդ մեծ

մարդոյ կռուիս, կամ ի կռիւ ան-
 կանիս:
 Առիւծին վերայ նստած լինիս և
 քշես դու՝ ի պարոնութիւն վարիս:
 Առիւծն ի գէմդ ելանէ՝ ահ հա-
 սանի քեզ ի մեծ մարդոյ:
 Առու տեսանելն ի տան քում՝
 գանձ է շահ:
 Ատամունքն ամեն ընկնի՝ շատ
 գանձ գտանէ:
 Ատամն առաջին ընկնի՝ իւրեան
 սուզ հանդիպի:
 Ատամունս առաջինս հանել՝ որդ-
 ւոց մահ է:
 Ատամունս ներքինս հանել՝ արտ-
 մութիւն է:
 Ատամունս մեծս հանել՝ մտաւոր
 աղգական ոք մեռանի:
 Արեգակն տեսանել՝ թագաւոր է:
 Արեգակն յիւր ձեռքն տեսնուլ՝
 պարոնութիւն է տեսնողին:

Արեգակն յերկնից անկեալ տես՝
թագաւորաց մահ է:

Արեգակն և լուսինն ընդ իրեարս
ընթանալով տես՝ թագաւորք են և
կռիւ և հիւանդութիւնք ցուցանեն:

Արեգակն և լուսինն այսր անդր
ընթանալ տես՝ բաժանումն է երկրի:

Արծաթ սուրբ և յտակ տեսա-
նես՝ հաւատք է:

Արծաթն՝ նեղութիւն և ծանրու-
թիւն է:

Արմաւենին՝ զաւակ է և ուրախու-
թիւն:

Արիւն հեղուլն՝ վնաս մեծ է և զէն:

Արիւն տես՝ կամ արիւն առնուլն՝
չնորհք է:

Արծիւն յերազի՝ աւազ է և մեծ
պարոն:

Արծւոյն վրայ նստիս՝ պարոնու-
թեան տիրանաս:

Արծւոյն հետ կռուիս կամ զար-

նես՝ մեծ մարդկանց նախանձիս և
կռուիս:

Արծիւն զքեզ զարնէ՝ ի պարոնէ
զէն հասանի քեզ:

Արմաւք հաւք տեսանես՝ կնիկ է
հարկևոր, գեղեցիկ և շնորհօք:

Արջ տես՝ անիրաւ և անգէտ մար-
դոյ խօսք է և ամեն զէշ զազան՝

թշնամի է:

Աւետարան տես՝ հալալ մուրատ է:

Աւազ տես՝ հալալ ոռոճիկ է:

Աւազերէց մեռած կենդանացեալ
տես՝ մեծ զրոյց կենդանանայ:

Աւազակ տես՝ զգուշացիր ի կռւոյ:

Աւազ զինքն տեսանել՝ բարի է և
խիստ լաւ:

Աւազ տեսանես՝ թշնամի յարձա-
կի յերկիրն:

Աւազ տեսանել կամ խօսիլ՝ շնորհք
է և բարի:

Աւրէզն որ է սուլուխ՝ շատ գանձ է:

Բ

Բառնալզինքն յուժեքէ տես՝ շահ է:
Բառնալ և ընկենուլ զինքն յու-
ժեքէ՝ վնաս մահու է:

Բարձր տեղեաց ընկնիլն չէ բարի:
Բարձր տեղեաց վրայ քայլես՝ մե-
ծութիւն գտանես:

Բարև տալ յերազի՝ կոխ է:
Բազուկ ազնիւ՝ շահ գուշակէ:
Բազուկ ազտեղի՝ զգուշացիր ի
մեղաց:

Բաղնիք տես՝ հոգս է:
Բաղնիք լուացուիլն՝ շարշարանօք
ռոճիկ է:

Բաղնիս յուացուիլն կամ կենալն՝
մեծ նեղութիւն է:

Բաղ տես՝ մեծ մարդ է:
Բակ շինեսն կամ հիմն արկանեսն՝
բարութիւն է:

Բահն՝ լեղու է:

Բամպակ տես՝ արդարութիւն է
և սրբութիւն:

Բևեկն ետեսանել կամ ժողովելն՝
մեծ բարութիւն է:

Բերդ տես՝ ի վերայ թշնամեաց
իրաւանաս:

Բերդ աւերելն՝ ի նեղութենէ ա-
ղատիս:

Բերանն՝ ձեռնտութիւն է:
Բերանոյ ցամաքելն՝ իւր ռոճիկն
պակասի:

Բիր տես, կամ առնուս՝ եղբայր
է կամ որդի:

Բիր կոտորելն՝ եղբայր մեռանի.
կամ ազգական:

Բլուր տես՝ երկրի շինութիւն և
խաղաղութիւն է:

Բու տեսանես՝ նեղութիւն է:
Բուրվառ առնուլն կամ շարժելն՝
չէ աղէկ:

Բուրդ սպիտակ տես կամ առնուս՝

առողջութիւն և շահ է: Բուրդ սև՝ սուգ է և լաց: Բուք արկանելն՝ ձայն գուժի դայ՝ յերկիրն: Բող կնոջ խօսիլն՝ փառք է: Բող տեսանելն կամ խօսիլ և կամ խաղալ՝ շահ է: Բոկիկ զինքն տես՝ զէն գայ իւրն: Բորոտ զինքն տես՝ գանձ շատանայ, մեծութիւն և շահ է: Բորակ տես, կամ ժողովել՝ կսկիծ է: Բողկ ուտելն՝ առողջութիւն է և շահ: Բրինձ տես՝ շահ է և բարի: Բրել կամ գործել՝ մեծ բարութիւն է և շահ:

Գ

Գառինս տես՝ մեծ շահ է: Գառինս զենելն՝ չէ բարի:

Գառինս լուանալ՝ զէն է և տրամութիւն: Գաղան տես՝ կուր է և երկիրդ առանց վնասու: Գանձ տես՝ կամ առնուլ շահ է: Գարի սերմանել կամ ժողովել՝ ոտճիկ է: Գայլ անամօթ տես՝ թշնամի է: Գայլն թէ սպանանես՝ զթշնամիդ յաղթես: Գայլագուան՝ անհաւատ մարդ է: Գաւաղան տես՝ սմբանաս ընդդէմ թշնամույն: Գաւաղանն յափին՝ լաւ է: Գաւաթ բռնել ի ձեռքդ՝ զաւակ խնդման է: Գետ և հեղեղ ելանելն յերազի՝ հեծելի նշան է: Գետ յստակ հայիլն՝ առատութիւն է: Գետ պղտոր՝ լիութիւն է:

Ֆեալ լուացուիլն՝ նեղութիւն է:
Գեալին ի վայր երթալն՝ թշնամին
յաղթ է զինքն.

Գերի տանելն՝ նեղութիւն է:
Գերի զինքն տեսանելն՝ մեծու-
թիւն է և շահ:

Գերանն որ կոտորի՝ տանուաւէրն
մեռանի:

Գերեզման բանալն՝ վնաս է:
Գեղեցիկ պատկերօք զինքն տե-
սանել՝ վառք է:

Գեղեցիկ պատկեր նկարած տես՝
նոյն է:

Գէշ հոտ առնուլն՝ գէշ խօսք է:

Գեր զինքն տեսանելն տղայոց ա-
ճումն է:

Գինի անապակ տեսանել, կամ
խմել և կամ գնելն՝ ուժ է և շահ:

Գինի դեղով խմելն՝ հարամ ու-
ճիկ է:

Գինձ տեսանելն անուշ խօսք է:

Գինձ ուտել կամ ժողովելն՝ կուի է:
Գինտ հագնիլն՝ շահ է մեծ:

Գինտ հանելն յականջէն՝ վնաս
մահու է:

Գիշերի ի ճանապարհ երթալն՝
նեղութիւն է:

Գիտաւոր աստղ տես՝ մեծութիւն
է և պատիւ:

Գիրք կարդալն՝ ժողովք ցուցանէ:
Գիր տեսանել կամ կարդալն՝ իւր
մարմնոյն նեղութիւն է և ցաւ:

Գիր գրելն՝ բարի և հալալ մուրատ:
Գլխատել զինքն տես՝ վնաս մա-
հու է:

Գլուխ կտրած ի ձեռքն առնուլ՝
շատ գանձ գտանէ:

Գլուխն ղեղ քսելն՝ անուշ խօսք է:
Գլուխ յածիլես՝ յամեն նեղութե-
նէ ազատիս:

Գլուխ այլոց ածիլելն՝ ի ցաւոյ
գժուար զերծանի:

Գլուխ սպիտակն յանկարծ՝ շահ է:
Գխտոր տես՝ ցնորք և աղքատու-
թիւնն է:

Գնտի խաղայն՝ պարոնին լաւ է,
փոքր մարդոյ գէշ է:

Գոմէշ տեսանելն՝ շահ է և ուրա-
խութիւն:

Գոյնդգոյն հալաւն՝ խնդութիւն է:

Գորտան ձայն լսելն՝ խնդութեան
զրոյց գայ:

Գորտ թէ սպանես՝ հետ հաւա-
տացեալ մարդոյ հաշտումն առնես:

Գտակ հագնիլ տես՝ հարկինք է:

Գրաւական հանել ի տանէն՝ վնաս
մահու է:

Գրող տես՝ մահն մօտացեր է:

Գրիչն և կաղամարն՝ իրիցուն
խելք է, կամ ճանապարհ:

Գրչի ամանն՝ կին է:

Գահեկան յումեքէ յինքն առնուլ
և տեսանել՝ շահ է, կամ կին առ-
նու և տղայք վատտակի:

Գամոնն հիւանդութիւն է:

Գանակ տես, կամ գնել՝ շէ լաւ:

Գաշտ տես՝ ահու բան առնես:

Գատաւորն՝ Աստուած է:

Գատաւոր տեսանել՝ պարոնին
պարոնութիւնն յաւելանայ:

Գատաստանն՝ մեղաց քննութիւն է:

Գարպաս շինելն՝ հարուստ կին է:

Գարբին տես մեծ մարդ է:

Գարբնութիւնն թէ ինքն առնուլ
լաւ տանուտէր լինի:

Գարբնի սավրածն զինչ որ լինի՝
ամենն բարի է:

Գեղին սեխն, զեղին հալաւն, զե-
ղին ձի հեծնուլն, զեղինն ամենեկին
վատ է և հիւանդութիւն:

Դե տես՝ վնաս, նեղութիւն և մեղաց նշան է:

Դդու՛մ ցանեցն՝ ջերմ է և ուտելն հիւանդութիւն:

Դի տեսանես՝ զրոյց բարւոյ է:

Դիպակ տես, կամ ագանիլ՝ մեծ պատիւ է:

Դմակ տես, կամ ուտելն հիւանդութիւն է:

Դուռն տեսանել՝ պատիւ է և հետ մեծ մարդոյ ծանօթանայ:

Դուռ բանալն՝ իւր բախտն բացուի և իւր կամքն կատարի:

Դուռ կոտրելն մահու նշան է:

Դուր տես՝ պատիւ է:

Դրամ տես, կամ ժողովել՝ ազահութիւն է:

Դրացուն բարև տալն՝ կուի է:

Ծ

Եզն տեսանել՝ ահն գնայ:

Եզն նստման անհոգութիւն է. կամ մեծ աւետիս գայ կամ զուգակից սիրելի:

Եզինք և սայլք՝ նեղութիւն է:

Եզանց կուռիլն՝ երկրի ահ է. կամ թշնամի:

Եզն մորթել՝ վնաս մահու է:

Եկեղեցի տեսանիլ կամ շինելն՝ փառք է, բայց ոմանք ասեն թէ նեղութիւն է:

Եղ ուտելն՝ բարի է:

Եղնիկն ի տան տես՝ զուգակից է կամ սիրելիլն գայ:

Եղջերուն՝ երկրի նեղութիւն է:

Երգեհոնն՝ տրամութիւն է:

Երկիրն խնդութիւն է:

Երկանք աղալն կամ տեսանելն՝ անհանգստութիւն է:

Երկաթ տես, կամ գնել տրամու-
թիւն է և յոյժ վատ:

Երակ առնուլն՝ սրբութիւն է:

Երակ կտրելն՝ վնաս մահու է:

Երես լուանալ տես՝ զէն է:

Երես կարմիր՝ բանն աղէկ լինի:

Երես դեղին՝ մեղք է:

Երես աղէկ՝ մեծ փառք է:

Ձ

Ձանգակի ձայն լսես յերազի խըն-
դումն է և ուրախութիւն:

Ձափրանն՝ հիւանդութիւն է:

Ձափրանով կերակուրն՝ լաւ է:

Ձենեկն՝ մեծ նեղութիւն:

Ձինուոր տես՝ պատրաստ կաց
զի տրամութիւն է:

Ձմրութիւն՝ լաւ է:

Ձնդանն յերազի՝ մեծ հոգս է և
սուզ:

Ձոււնայն կամ դձայնն լսես՝ անձ-
րե է կամ կոխ:

Ձրոյց տալն՝ նեղութիւն և շա-
բութիւն է:

Ձրեհն պարոնութիւն է:

Է

Էրէց մեռած տեսանել՝ մեծ զրոյց
խափանի:

Երէց ի մեռելոց յառնել՝ հին
խօսք ի զրոյց պայ:

Էշ բազում տես՝ նեղութիւն է:

Էշ խառն՝ նախանձ է:

Էշ ճերմակ տես, կամ յօտար, կամ
բարձեալ և հեծեալ՝ բարի է և պատիւ:

Ը

Ընդ իշխանսն խօսիլ տես՝ բարի է:

Ընդ այլ ումեմն մարդոյ խօսիլն
չահ է և փառք:

Ընդ այլ կնոջ խօսիլ՝ արամութիւն է:

Ընդ անօրինի խօսիլն՝ սրբութիւն է:

Ընդ կուսի հաց ուտելն՝ բարի է:

Ընդ խաղաղ գետ անցանելն՝ չէ աղէկ:

Ընդ պղտոր գետ անցանելն՝ նոյն է:

Ըղունկն կտրել՝ վնաս է:

Ըղունկ ունենալ՝ աղքատութիւն է:

Ընկոյզ ժողովելն՝ չէ աղէկ:

Ըռումբն երկիր է:

Ըրախի խմելն՝ ուրախութիւն է,
բայց ոմանք ասեն թէ տրտմութիւն է:

Թ

Թագաւոր ողջունելն յերազի՝
փառք է:

Թախան՝ մեծութիւն է:

Թախտ կանաչ տես՝ ցաւ է:

Թանաք եփելն՝ լաւ է:

Թտնաք ի վերուստ վաթես՝ գէշ խօսք է:

Թարախով զինքն տես՝ շահ է և հարստութիւն:

Թաքսաի զինքն տեսանել՝ բարի է:

Թևաւոր զինքն տես՝ հոգւոց դիպի:

Թթու մածուն ուտելն՝ հարամ ոռճիկ է:

Թթի ծառն՝ հարուստ մարդ է:

Թիւր զինչևիցէ նեղութիւն է:

Թղի ծառն՝ լիրբ մարդ է:

Թուղ դալար տեսանել կամ ուտել՝ վնաս է և փոշիմանութիւն:

Թուղ չոր ուտելն՝ շահ է:

Թուխ մօրուս ալևոր տեսանելն շահ է:

Թուխ զինքն տես՝ մեծութիւն է անձին:

Թուշիլն յերազի՝ յայլ տեղ երթայ:

Թէ թուչի որ բարձրանայ՝ ի լա-
ուութիւն հասանի:

Թէ թուունն յանձն քո մերձե-
նայ՝ մարդ երանէ քեզ:

Թուուն արձակելն՝ մեծ բարու-
թիւն է:

Թուուն փախչիլն՝ մեծ վնաս է:

Թուունն թէ խաղայ ընդ քեզ՝ քո
թշնամիքն սիրեն զքեզ:

Ժ

Ժամատուն զարդարած տես՝ ար-
քայութեան արժանի լինիս:

Ժամ երթալն՝ կեանք բարի լինի՝

Ժամատուն մտանելն՝ հաւատքին
լու է:

Ժամատան աղօթելն՝ լու բան
առնել է:

Ժամ առնելն՝ աղէկ է:

Ժողովք տեսանել՝ ժխորումն է:

Ժամացոյց տեսանել՝ օգուտ է:

Ի

Ի մանկութեան զինքն ալևոր տես՝
կենաց յաւելումն է:

Ի յալևորութեան զինքն մանուկ
տեսանել՝ նոյն է:

Ի ծովակի նստիլ՝ զուարթութիւն
է անձին:

Ի նաւ նստիլն՝ պատիւ է:

Ի բարձր տեղուջ նստիլ՝ պատիւ
առնու յաւագաց:

Ի յանապատի նստիլ՝ հիւանդու-
թիւն ցուցանէ:

Ի կիին նստիլ՝ բարի է և լու:

Ի ձի ճերմակ նստիլ կամ ի սև՝
պատիւ է և բարի:

Ի ձի վազան նստիլն՝ խիստ ա-
ղէկ է:

Ի սև ջորի և ի ձի նստիլն՝ ի մե-
ծամեծաց շահ տեսանէ:

Ի գայլ նստիլ՝ նեղութիւն է:

ի կառ նստիլ՝ մեծ պատիւ է:
 Ի լաց նստիլն՝ շատ նեղութիւն է:
 Ի բարձր տեղուջէ անկանիլ՝ ի
 փառաց անկանի:

Ի լուծս զնեղ գեղինս՝ զրոյց է:
 Ի սերմանիս ձեռն արկանել՝ կամ
 վարել՝ բարի է:

Ի ջրհոր կամ ի գետն անկանիլ՝
 ի նեղութիւն անկանի:

Ի ջրհորէ, ի գետէ կամ ի ծովէ
 ելանելն՝ պատիւ է և ազատութիւն,
 շելանելն վնաս է և մեծ:

Իրք մի ուղեն քեղանէ՝ պատիւ է:

Ի գերեզման զինքն տեսանել՝ դա-
 տաստանաց հանդիպի և բանտի:

Ի մեռելոց իրք առնուլն՝ շահ է
 և բարի:

Ի մեռելոց պագ առնուլն՝ զէն է
 և վնաս:

Ի թռչման զինքն տես՝ յայլ երկիր
 վարի և մեծութեան հանդիպի:

Ի վայրի գաղանէ հալածի, ի զօ-
 րաւոր մարդոյ պատրաստ կաց կամ
 թշնամի յաղթէ քեզ:

Լ

Լոյս տեսանելն՝ աշխարհի խա-
 ղաղութիւն է:

Լոյս շիջեալ՝ տրտմութիւն է:

Լուսին և արեգակն տեսանես
 յայգին՝ վնաս է ազգին:

Լուսնի աստղն խիտ շահ է:

Լուսինք բազումք՝ աճումն է
 երկրին:

Լուսինն խաւար՝ թագաւորին
 մահ է:

Լուսինն բ. տեսանել՝ բ. թագա-
 ւոր յառնեն ի վերայ միմեանց:

Լուն՝ ոռճիկ է:

Լուծ զնեղն՝ վատ է:

Լուծք եղանց՝ բարի է:

Լեառն բարձրա՛ արամութենէ
ազատիս:

Լեհեպն (վերմակն) հարուստ կը-
նիկ է:

Լիմոնն՝ անոյշ խօսք է:

Խաչակներել զինքն՝ մեծ պատուոյ
նշան է:

Խաչն՝ շարչարանք է:

Խաւարն նեղութիւն է:

Խաւեարն՝ հիւանդութիւն է:

Խաղողն անձրև է և ցնորք:

Խաղող սպիտակ՝ խնդումն է. սեն՝

լաց է:

Խաղող ժողոված գանձ է:

Խայտ՝ հանդերձ՝ աւագ մեռանի:

Խարտալն՝ օտար կին մերձենայ:

Խարփիզակն՝ աղէկ է, բայց ու-

տելն՝ հիւանդութիւն է:

Խիարն՝ ուրախութիւն է:

Խեցեղէն աման ունիլն՝ ուրախու-
թիւն է:

Խմոր ուտելն՝ շահ է:

Խնդալն՝ շէ լաւ:

Խնձորն՝ տղայ և աղախին է, ու-
տելն շահ է:

Խնձորն թէ քեզ տան՝ աւետիս է:

Խնձորի ծառն՝ մեծ մարդ է:

Խուլն և համրն շահ է:

Խուենկ ծխելն՝ ինչք և ապրանք է

և անոյշ խօսք:

Խորոված միս ուտելն՝ շահ է:

Խող մեծ՝ մահ է կամայազգի:

Խողի միս ուտելն՝ ազգականաց

մահ է:

Խոտն՝ լաւ մարդ է:

Խոտ ժողովելն՝ պատիւ է և փառք:

Ծ

Ծաղկեալ անդաստան տեսանես
շահ է և ուրախութիւն:

Ծաղիկն անհոգութիւն է:
 Ծաղիկ քաղել կին առնու:
 Ծաղկիւն բարի է:
 Ծաղկած ծառն նոյն է:
 Ծառ տնկելն յիշատակ է, կամ
 այլ բան բարի:
 Ծառ պտղով բարի է:
 Ծառ կտրել կամ այրել վնաս է:
 Ծառն թէ ծուխ լինի չէ լաւ:
 Ծառին տերևն թափի արիւնհե-
 ղութիւն է:
 Ծառ անկանիլ մարդոյ մահ է:
 Ծառ մեծ խլիլ յաւազաց ոմն
 անկանի:
 Ծառի վերայ գնալն փառք է:
 Ծառ կանաչ դանձ է:
 Ծառ չոր արտամութիւն է:
 Ծամ կտրելն բաժանումն է:
 Ծառան աւետիք է և խնդութիւն:
 Ծարաւիլն չէ բարի:
 Ծանր շալակելն մեծ մեղք է:

Ծիծաղիլն արտամութիւն է:
 Ծիծն տղայ է կամ մեծութիւն:
 Ծնանիլ կնոջն մեծ շահ գայ:
 Ծունր ածելն առ Աստուած յոյս է:
 Ծով տես շատ հեծել է:
 Ծով պղտոր նեղութիւն է:
 Ծով ցամաք լիութիւն է աշխարհի:
 Ծովն լուացուիլն շահ է:
 Ծովն ի ներս երթաս ի վերայ
 թշնամեաց իրաւանաս:
 Ծովն գմարդն ի ներքս քարչէ՛,
 տեսնողն գողի ձեռօք սպանուի:

Գ

Կամուրջ շինելն յոյժ լաւ է:
 Կայծակն խռովութիւն է:
 Կանաչ ծաղիկն բարի է:
 Կարկուտն երկրի նեղութիւն է:
 Կարասն նեղութիւն է:
 Կապուղն աւերումն է:

Կաղամբի տակ հանելն վնաս է
ըստ Դանիէլի:

Կենդանի զինքն ի գերեզմանի
տես մեծ զրոյց է:

Կին առնուլն վնաս մահու է:

Կին հերարձակ նոյն է:

Կին գեղեցիկ և զարդարած՝ եր-
կիր է կամ քաղաք:

Կնոջ հեր կտրելն յոյժ վնաս է:

Կոյս զինքն տեսանել խիստ շահ է:

Կուժն որդի է:

Կուժ ջրով տես՝ բարի է ամենևին:

Կուպղայ տես՝ պատիւ է:

Կումաշ տես՝ հուր է:

Կորեկ տես՝ կամ ուտել լիութիւն է:

Կրակ անկանիլն մահ է և սով:

Կտաւ հանել շէ բարի:

Կօշիկ տեսանել կամ ագանիլ ճա-
նապարհ է:

Հ

Հաց տեսանելն բարի է և լաւ.

Հաւն դուարթուն է:

Հաւ սիրամարդ տես մեծ իշխան է:

Հաւ ի ձուի վերայ՝ յանկարծ շը-

նորհք է:

Հաւ ի խօսիլն մարդ ի կենաց
անկանի:

Հաղորդ առնուլն ծեծ է մարդոյն:

Հասկ քաղելն ուրախութիւն է,

ըստ Պղատոնի:

Հարսանիսն տրամութիւն է:

Հայրապետն մեծ զրոյց է:

Հայրն մեռած կենդանացեալ մեծ
շահ է:

Հայաւն այրած՝ շահի ի կնոջէ:

Հանդերձն հեծել է և թշնամի:

Հանդերձ կորուսանելն վնաս է:

Հանդերձ գոյնդգոյն ունիլ նոյն է:

Հեռաւոր զինքն տես կամ զայլ

որ՝ շատ շահ է և բարի:

Հիմն արկանել հարստութիւն է:

Հիմն ի վերայ հիման դնել և շինել բարի է:

Հիւանդ տեսանել նեղութիւն է:

Հոգ բառնալ տես նոյն է:

Հում միս ուտելն զրոյց է:

Հոր փորելն յոյժ նեղութիւն է:

Չ

Չեռն լուանալ բարի է:

Չեռն ճրագ որդի լինի:

Չէթ եփելն հիւանդութիւն է:

Չիթենով օծանիլն շնորհք է:

Չիթապտուղ ժողովելն բարի է:

Չի նստիլն մուրատ է և լաւ:

Չու տեսանել կամ ժողովել կուր է:

Չոր տես կամ անցանելն ի նեղութենէ ազատիս:

Չուկն ի ջրոյ հանել ամպ լինի կամ ձիւն և կամ լինի ջերմ:

Չուկն ի կրակին երկրի նեղութիւն է:

Չուկն շար լեզու է և վատարանութիւն:

Ղ

Ղան կամ սուլթան տես՝ անշափ աղէկ է,

Ղեկաւ գնալն հետ մեռելոյ գնայ: Ղամպար վառելն բարի է:

Ճ

Ճանապարհ երթալն և յետ դառնալն բարի է:

Ճանապարհ երթալն ի նեղութենէ ազատիս:

Ճապան կամ շուան տես՝ երկայն ճանապարհ է:

Ճառ գրոց տես, և լսել հոգս է: Ճնճղուկ տես կամ ունիլ բարի է:

Ճրագ վառեալ տես՝ ծածուկ
գործք յայտնին:

Ճրագ անցեալ տես կործանումն
է տան:

Մ

Մանուկ մօրուօք կամ ծեր ալի-
ւոր տեսանել կենաց յաւելումն է:

Մատանի կամ պատմութեան իշխա-
նութիւն է:

Մատանի կոտորած վնաս է:

Մատանի կորուսանել կին կամ
սիրելին մեռանի:

Մատանի այլոց առնուլ անհոգու-
թիւն է:

Մատանի բ. ունիլ՝ բ. կին առնու:

Մատանի արծաթի ի նեղութենէ
ազատիս:

Մատակ յուզա նստիլն հիւանդու-
թիւն է:

Մարգարիտ տես մեծութեան
նշան է:

Մարդոյ լեարդ ուտել գանձ տե-
սանէ:

Մարդոյ ոսկր ուտել ի բանտ
մտանէ:

Մեծահասակ զինքն տես փառք է:

Մեծ փակեղ ուսովն արկեալ մեծ
շահ է:

Մեռել տես կամ ազգականն, կամ
ի մեռելոյ իրք առնուլն, կամ մեռել
կենդանանալն մեծ և անցեալ զըոյցն
յառնէ:

Մեռած զինքն տես՝ շատ ապրի:

Մեռելն թէ լսօսի զգոյշ լեր, մի
հաւատար ումեք:

Մեռել թաղելն շփոթումն է:

Մեռել ի գերեզմանի տես խափա-
նի շարն:

Մեռել բաղում տես՝ արձակին
թշնամիք:

Մեղը ուտելն մեղք է սրտնեղանք:
Միս տես և կամ ուտել հիւանդու-
թիւնն է:

Միրգ այսինքն եմշեղէն ուտելն
հիւանդութիւնն է:

Մոմ վառած ուրախութիւնն է և
որդի:

Մորեխն հոգս է աշխարհի նեղու-
թիւնն:

Մութն և մուկն վնաս է և շար:

Մօրուօք զինքն տես շնորհք է:

Մօրուս զէջ՝ զէն է և փետեխն
խաղաղութիւնն:

Յ

Յաթոռ նստիլն բարձրութիւնն է:

Յաւագ երթալն բարի է:

Յաւաղան ձեռն արկանել ի մեծ
մարդոյ իրք առնուս:

Յաղբերէ ջուր խմելն բարի է:

Յամպոյ ճայթ մունս լսելն չէ բարի:
Յարջէ հալածիլ ի կուռոյ աղատիս:
Յեկեղեցի երթալ ի ծանրութենէ
աղատիս:

Յերկինս ելանել մեծ պատիւ է:

Յերկինս ձեռն ի վեր կալով մահ է:

Յերազի իրք ուզելն պատիւ է:

Յերազի երազ պատմելն յոյժ լաւ է:

Յիւր երկրէն ելանել ի նեղութե-
նէ աղատի:

Յորս երթալն բարի է:

Յուղտ նստիլն պատիւ է:

Ն

Նախիր տեսանես, որ ի գիւղն
գայ՝ աւագ է:

Նախիրն որ շուրջ գայ խուրվու-
թիւնն է:

Նապաստակ ունենալ՝ իւր նման
տղայ լինի:

Նաւորդ լինելն զբոյց ելանէ:
 Նաւ ոսկւոյ կամ արծաթոյ տես
 բարի է:
 Նաւ նստիլ շատ ժամանակ ապրի:
 Նաւ երամով, ի հեռաստանէ շահ
 գայ:
 Նաւ գանձով նեղութիւն է:
 Նաւ այրիլն երկրի խռովութիւն է:
 Նաւ կոտորած մահու նշան է:
 Նոր իրք տես յօտարութիւն եր-
 թայ:
 Նուռն յօտարաց շահ է:

Չ

Չապիկ սպիտակ տեսանել կամ
 ագանիլ արդարութիւն է, սեն արտ-
 մութիւն է, աղստտն մեղք է:
 Չեղջ ցորենոյ տեսանել դամ է:
 Չէնք շինելն բարութիւն է, և քա-
 կելն վնաս:
 Չէրպէթ խմելն խելաց յաւելումն է:

Չիշ իւզով ոռճիկ է և շահ:
 Չողն փառք է:
 Չուք առնելն մեծ պատիւ է:
 Չունք բնդ իրեար կովին չէ լաւ:
 Չունն հաջէ կամ խածանէ լեզու
 է և ի շար մարդոյ պատրաստ կաց:
 Չունն կամ թխաւոր գազանք թըշ-
 նամիր են:

Ո

Ոսկի խնձոր տեսանես պատիւ է:
 Ոսկին կամ արծաթն շահ է:
 Ոչխար տես ձմեռն է և ցուրտ:
 Ոչխար սև սուզ է և արտմութիւն:
 Ոչխար ի ճանապարհի հարստու-
 թիւն է:
 Ոջիլ կոտրելն մաշումն է:
 Ոսկր քերելն լաւ է:
 Ուղտ տեսանես պարոն է:

Ուղտ ի նստման է հաւատք կամ
նուազութիւն:

Ուղտ բ. կռվին իշխանք կռվին:

2

2ամիչն յոյժ վնաս է:

2ամանն կռիւ է:

2անկն տրտմութիւն է:

2արիս ի զինքն տես ի շարէ ա-
ղատի:

2իրն՝ սակաւ շահ է:

2որ ծառն մեռեալ մարդ է:

2որ միսն ոռճիկ է և շահ:

2ուխայ սպիտակ տես արդարու-
թիւն է:

2ուխայ կանաչ հարստութիւն է:

2ուխայ սև տրտմութիւն է:

Պ

Պատարագ տեսանել կռիւ է:

Պարտէզն բարի է և արդարու-
թիւն:

Պարտէզ գործելն բարի է:

Պղպեղ տես կսկիծ է:

Պղպեղն ուտես ի թշնամեաց
պատրաստ կաց:

Պսակվին յոյժ լաւ է, ոմանք ա-
սեն թէ կռիւ է:

Պսակ արծաթի հիւանդութիւն է:

Պսակ ի փշոյ մեծ շահ է:

Պսակ քարեղէն մեծութիւն է:

Ջ

Ջրաղաց շինելն մեծութիւն է, և
աւերելն շինութիւն:

Ջրաղացի աղունն հիւանդութիւն:

Ջհուա տեսանես՝ հետ անհաւաս
մարդոյ խօսիս:

Ջայլամ հաւն ի նեղութենէ աղա-
տիս:

Ջուր սուրբ ըմպելն խիստ լաւ է:
 Ջուր ի տան քում տես՝ չէ աղէկ:
 Ջուր պղտոր տես կամ ըմպել
 տրտմութիւն է:

Ջուր ի գնացման տես՝ բարի է:
 Ջուր յաղբերէ առնուլն բարի է:
 Ջուր շատ տես կամ անցանել
 հեծեալք են:

Ռ

Ռեհան ծաղիկն բարի է:
 Ռոճիկ տես յոյժ վատ է:
 Ռումբ կանգնած տես մեծութիւն
 է և պատիւ է:
 Ռումբ ի ձեռին ունիլ ճանապարհ
 է և երկիր:
 Ռուս տես՝ մեծ հակառակութիւն է:

Ս

Սագ տեսանես մեծ մարդ է:

Սալորն առողջութիւն է:
 Սաղաւարտն անհոգութիւն է:
 Սամիթ դալար տես՝ լաւ է:
 Սամիթ չոր չէ լաւ:
 Սանդուղ կանգնած տես մեծու-
 թիւն է և բարի:

Սանտր ածիլն զէն է:
 Սարօք ջորի կամ ձի տես մեծու-
 թեան հասանիս:

Սենեակ քակիլն ի կնոջէ բաժանի:
 Սիսեռն բարի է:
 Սիւնն նեղութիւն է և կռիւ:
 Սխտորն և սոխն և սապոնն կըս-
 կիծ են:

Սոխ և սագի միս ուտելն հիւան-
 դութիւն է:

Սուգն ուրախութիւն է:

Վ

Վախեալ կամ վառեալ զինքն տես
 հարստութիւն է:

Վանք և արեղայ տես՝ նեղութեան ամբոխ է:

Վառած զոք տես՝ վնաս է:

Վարդ տես՝ կին առնուս:

Վարդ քաղելն բարի է:

Վիշապ տես՝ պարոն կամ աւագ է:

Տ

Տաճար զարդարած տես՝ բարի է:

Տաճար այրելն խռովութիւն է:

Տաճիկ տես արձակումն է թըշնամեաց:

Տախտ դիպակով բարի է:

Տանձ ուտելն հիւանդութիւն է:

Տառեխն ճանապարհ է:

Տիկն և տիկինն տրամութիւն է:

Տղայ ի գիրկն առնուլ ցաւ է և հիւանդութիւն:

Տուն շինելն յոյժ բարի է:

Տունն աւիրել չէ բարի, գանձի և սսկւոյ զէն է:

Տուն իւր կամ այլոցն աւիրած տեսնել չէ լաւ, անիրաւութիւն է:

Տուն իւր կամ այլոցն արծաթի տես՝ վնաս մահու է:

Տունկ արկանելն ազգաց օրհնութիւն է:

Յ

Յեխն, որ է չամուռ, վնաս է և տրամութիւն:

Յեցն լեզու է:

Յիցն շար լեզու է:

Յից հանելն նեղութիւն է, ոմանք թէ լաւ է:

Յորեանն ցնորք է:

Յուլ բռնելն աղէկ է:

Փ

Փայտ տեսանելն կամ առնուլն յոյժ բարի է:

Փոխինտ ուտելն զէն է:

Փող հարելն թշնամիք կորնչին:

Փող հարկանելն մեծութիւն է,
և բախտի տիրանայ:

Փուշ հատանելն թշնամեաց կո-
րուտ է:

Փուշն թէ ի յափղ ժողովես շար
ժամանակ է:

Փոքր մարդ տես շնորհք է:

Ք

Քաղաք մտանել բարի է:

Քաղցր իրք ուտելն չէ լաւ:

Քար ձգելն վնաս է:

Քարինս ժողովելն լեղու է:

Քար ի հիմն ձգել թշնամի է:

Քարի վերայ նստիլն մտածմունք է:

Քացախ խմել տես խափանի շարն:

Քղամիդ հագնիլն խնդութիւն է:

Օ

Օձն թէ հետ իւր խօսի՝ այնպիսի
բան առնէ որ ամեն մարդ և աշ-
խարհ ամենայն զարմանայ:

Օձն թէ սպանանէ թշնամին
յաղթէ:

Օձն թէ ի մահճի տեսնու կին
առնու:

Օձն թէ խայթէ ի թշնամեաց
զէն գայ:

Օձն թէ յիւր վերայ յարձակի՝ ի
թշնամեաց աս գայ:

Օձն թէ ի փորն մտանէ ի թըշ-
նամեաց շար խօսք լսէ:

Օձն թէ ի վերայ անկողնոյն սպա-
նանէ իւր կին մեռանի:

Օձն թէ տեսնու և չվախէ՝ ի թըշ-
նամեաց անհոգանայ:

Օձն թէ յիւր տան մէջ տեսնու՝
իւր կինն հետ իւր թշնամանայ:

Օձն եթէ երկու կտոր առնէ՝ յիւր
 թշնամոյն իւրեան շահ գայ:
 Օշինդը տեսանել կամ խմել կը-
 ուիւ է:



ՅԱԻԵՆՈՒԱԾ 1902 թ.

ՕՐԱՅՈՅՅԷ

ԱՌՈՂԱՍԳՐԱԿԱՆ

ԽՈՂԱՐԱՐՈՒԹԻՒՆ

ԸՍՏ ԳՐՕՖ. Ս. ՋԱԼԵՍԿՈՒ

Ե. Մ Ա Ս Ն

Ինչքան որ մարդկութիւնը գոյութիւն ունի, շարունակ կուի է միում իւր թըշնամիներէ—հիւանդութիւններէ դէմ, և որքան անակնկալ է լինում այս թշնամիներէ յարձակումը, այնքան աւելի եռանդով մարդիկ աշխատում են միջոցներ գտնել վարակման առաջն առնելու և տակաւին առողջներին պահպանելու հիւանդութիւններէց: Բայց՝ եթէ մինչև անգամ դար ժամանակ, որ միջոցներ գտնուէին բոլոր հիւանդութիւնները հեռացնելու, միթէ այն ժամանակ բոլոր մարդիկ առողջ կ'անային. սչ

երբէք և գլխաւորապէս նորա համար, որ քանի մի հիւանդութիւններ ինքեանք մարդիկ են ստեղծում հետզհետէ ուտելիքի և խմելիքի անկանոն գործածութեամբ:

Անշուշտ ուտելիքն ու խմելիքը մարդու վնասելու համար չեն սահմանուած, այլ կեանք և առողջութիւն պարզեցելու նորան: Բայց ամեն մի մինչև անգամ անմեղ գործիք կարելի է վնասակար դարձնել և կերակրի անմիտ ընտրութեամբ, անկանոն պատրաստութեամբ և անշափաւոր գործածութեամբ մենք աստիճանաբար թունաւորում ենք մեզ:

Սկզբում մենք չենք նկատում, թէ ինչպէս է մեր կազմուածքը քաջքայլում, իսկ երբ նկատում ենք, այլևս ուշ է լինում կորցրածը յետ դարձնել: Սկզբում երբ մեր ստամոքսը առողջ էր, նա ամեն կերակուր մարսում էր, մինչև անգամ ինչպէս ասում են քար կմարտէր, իսկ ապա երբ հիւանդանում է՝ անկարող է ամենազիւրամարս կերակուրն անգամ մարսել:

Առողջ ստամոքսը ամբողջ կազմուածքի առողջութեան առաջին պայմանն է: Ըստ հիւանդութիւնների ժամանակ, նոյն իսկ թորախտի միջոցին, առողջ ստամոքսը բաւականին հեշտացնում է առողջանալը:

Խանգարուած մարսողութիւնից ամեն տեսակ հիւանդութիւններ են առաջանում. ուրեմն ով ուզում է առողջ լինել, նա պէտք է գիտենայ և կանոնաւոր սնունդ ստանալ: Ով որ ուտում է ընտրութեամբ, լաւ և համով պատրաստուած կերակուր, նա աւելի երկար է ապրում և աւելի առողջ, քան վատ և անհամ կերակուր ուտողները:

Սովորական խոհարարական գլքերը հարկաւոր տեսակ կերակուրներէ պատրաստելու ձևեր են պարունակում, որոնք գերազանցում են միայն իրանց ճոխութեամբ և առանձին մի նպատակ չունին: Իսկ առողջապահական խոհարարութիւնից ուրիշ պահանջներ ունինք. նա ոչ թէ պաշտօնական ճաշերն ունի ի նկատի, այլ սովորական ամենօրեայ սնունդը: Նա պիտի սովորցնէ այն կանոնները, թէ ինչպէս պէտք է լաւ կերակուր ընտրել, ինչպէս պատրաստել և ուտել:

Առողջապահական խոհարարութիւնը երկու մասից է բաղկացած.

1. Մանդի ընդհանուր օրէկրներ և 2. սննդի նիւթեր:

Մենք այստեղ պիտի խօսենք առաջինի մասին:

Մննդի ընդհանուր օրէնքներ:

Մեր կերակուրը գլխաւորապէս ստանում ենք կենդանական և բուսական թագաորութիւնից. անգործարանաւոր բնութիւնից միայն երկու նիւթ ենք վերցնում. ջուր և աղ: Մննդի նիւթերը պիտի համապատասխանեն երեք պայմաններին. 1. նորա պէտք է դիւրութեամբ իւրացուին կազմուածքից և նորա կորուստը ծածկեն. 2, պէտք է լինին համեղ և 3, չպէտք է վնասեն կազմուածքին: Այս տեսակէտով կերակուրները լինում են *անբարբ, հետեւ և օգտակար:*

Մենք այնպիսի կերակուր պիտի ուտենք և այն քանակութեամբ, որ անհրաժեշտ է մեր կազմուածքին նորա կորուստը ծածկելու համար տուած ժամանակ,—աշխատանքի կամ հանգստութեան, կլիմայի, տարուայ ժամանակի և այլ հանգամանքների համեմատ,—նոյնպէս և կենսական ոյժ ընդունելու համար: Հասկանալի է, որ նպատակաշարմար կերակուր ընտրելը առհասարակ դժուար է, մարդկանց կամ աննշան փորձառութեան և կամ դանազան սովորութիւնների պատճառով: Կերակրի նշանա-

կութեան վերայ կանոնաւոր հայեացք ունենալու համար պէտք է նորան ուսումնասիրել զիտնական տեսակէտից, ուսումնասիրելով նաև կազմուածքի պահանջները:

ա. նիւթերի փոխանակութիւնը եւ կերակրի ջերմութեան նշանակութիւնը.

Մեր կազմուածքը կորցնում է մի քանի նիւթեր, որոնք յետոյ կերակուրով պիտի փոխարինուին: Մեր գործարանների բազադրութիւնը շարունակ փոխւում է. այն ամեն նիւթերը, որոնցից կազմուած է նա, անդադար փշանում են և նորերով փոխարինւում: Այս գործողութիւնը կոչւում է «էլեմէնտի փոխանակութիւն»: Հասկանալի է, որ ինչքան շատ կորուստ է ունենում մեր մարմինը, այնքան շատ կերակուր պէտք է ներմուծել և ընդհակառակը: Հասակն առած մարդու մարմնի դրութիւնը սակաւ է փոխւում. նա հէնց այնքան է ստանում, ինչքան որ կորցնում է, կամ, ինչպէս ասում են, գտնւում է «էլեմէնտի փոխանակութիւն» մէջ: Երեխաների համար կերակրի քանակութիւնը՝ կազմուածքի կորըրածից աւելի պիտի լինի և այս աւելորդը կրեխայի «էլեմէնտ» համար է գործ դնւում: Ընդ-

հակառակն, ծերերը երբեմն կարող են կերակրի շատ աննշան քանակութեամբ բաւականանալ:

Մարդու մարմինը յաճախ համեմատակ են շողեմեքենայի հետ. և յիրաւի, ինչպէս որ վառելանիւթը այրուելով մեքենայի մէջ շարժում է նորան, այնպէս էլ կերակուրը կամաց-կամաց այրուելով մեր գործարաններում ածխածնի օդնութեամբ, ջերմութեան և շարժողութեան է փոխում, կամ, ինչպէս ասում են, «կենդանի ոյժի»:

Պարզ է, որ կերակրուելիս մենք պէտք է այնպիսի նիւթեր ներմուծենք, որոնք մեր մարմնի բաղադրիչ մասն են կազմում, որպէսզի կերպարանափոխուելով մեր գործարաններում փոխարինեն այն մասերին, որոնք նորս մէջ փշացած են և փոխակերպում են կենսական ոյժի: Քիմիական հետազօտութիւնը ցոյց տուեց, որ այս բոլոր սննդեան նիւթերը երեք առանձին խմբերի կարելի է բաժանել. 1, ալբոմինէ և էէթրոնէ 2, հրոպէր և 3, աւիտին (օսլային և շաքարային նիւթեր): Սպիտային և խէժ տուող նիւթերը շատ աղօտ են պարունակում, ուստի և յաճախ կոչում են աւոյնէ նիւթեր—այս աղօտային նիւթերին հակառակ, այն է ճարպերի և ածուխի:

Մննդեան նիւթերին է վերաբերում նաև ջուրը և անդործարանաւոր ազր, առաւելապէս կերակրի ազր, թէպէտ նորս ուղղակի նշանակութիւն չունին:

Այս երեք խմբերից է հէնց բաղկացած մեր կազմուածքը: Նորս մէջ ամենից ավելի աղօտային նիւթեր կան և շատ էլ ճարպածուխ համեմատաբար քիչ է: Հիւսուածքների մեծ մասը բաղկացած է սպիտնից. միացնող հիւսուածքները, կոճիկներն ու ոսկրները հարուստ են խէժ տուող նիւթերով. ճարպ պատահում է մարմնի շատ մասերում կաշուի տակ ճարպային ցանցերի ձևով, նոյնպէս և փոքի շերտի մէջ, խողովակաձև ոսկրներում, միանների շուրջ և նոյն իսկ միաններում: Ածուխ գտնուում է քիչ քանակութեամբ շաքարի ձևով արեան և հիւթերի մէջ և օսլայաձև՝ փայծաղի և միանների մէջ:

Աղն և ջուրը շեն այրում, շեն լուծում գործարաններում, ուստի և շեն կարող կենսական ոյժին իբրև աղբիւր ծառայել: Միմիայն գործարանաւոր նիւթերն են կատարում այդ կարևոր դերը:

Եթէ գործարանները հանդարտութեան մէջ են, այդ ժամանակ նոցա բոլոր կենսական ոյժը արտայայտում է ջերմութիւն

արտադրելու մէջ. այս կենսական ոյժի մի մասը գործ է դրուում սրտի, շնչառութեան և մարսողութեան գործընթացի միջոցով աշխատութեան վերայ, խոլերի գործունէութեան, իսկ արտադրին աշխատանքի ժամանակ և այս վերջինիս վերայ:

Հէնց մեր ամենօրեայ կեանքում միևնոյն չէ՝ ածուխով ենք տաքացնում թէ փայտով. այդպէս և սննդի նիւթերը, այրուելով մեր ներսը, միատեսակ շերմութիւն չեն արտադրում: Ճարպի այրումը աւելի շերմութիւն է տալիս, քան նոյնքան սպիտն և ածուխը. բայց այրուելու ոյժը երկուսին էլ զբեթէ հաւասար է: Հետևապէս միևնոյն քանակութեամբ ճարպը աւելի շերմութեան ոյժ է պարունակում, քան սպիտնի և ածուխի մէջ: Սորանով էլ բացատրուում է ի միջի այլոց, թէ ինչու ցուրտ, բևեռային երկրներում պարարտ կերակուրը հէնց սազում է (օրինակ՝ էսկիմոսների մէջ):

Գիտութեան մէջ շերմութիւնը շափելու միութիւն ընդունուած է այսպէս կոչուած *էնթալպի* (շերմութեան միութիւն): Կալորիան կոչուում է շերմութեան այն քանակութիւնը, որ անհրաժեշտ է մի կիլոգրամ ջուր տաքացնելու (2,4 ֆունդ) Ցէլսի 1⁰ ստաիճան տաքութեամբ: 1 գրամ լսո-

զի ճարպ այրելով կարելի է տաքացնել Ցելսի 1⁰-ով 9,4 լիտր ջուր (լիտրը մօտ 6 բաժակ է սլարունակում, մի լիտր դա ած ջուրը կշռում է ճիշտ 1 կիլոգրամ), իսկ 1 գրամ եղէգնի շաքարը—միայն 4 լիտր: Գիտնական լեզուով այսպէս է արտայայտուում այդ. 1 գրամ խոլի ճարպը տալիս է 9,4 կալորի, 1 գրամ եղէգնի շաքարը—4 կալորի: Ուրեմն 1 գրամ ճարպը 2,35 գր. շաքարի ոյժին հաւասար է: Ուրիշ խօսքով, եթէ մի գրամ ճարպ ընդունենք իրրե կերակուր, կամ 2,35 գր. շաքար, մարմնի մէջ հաւասար շերմութեան ոյժ կտա՞նք: Սպիտնը ածուխին հաւասար կալորի է տալիս:

Նւ այսպէս 1 գր. ճրպ. տալիս է 9,3(մեծ)կալ.
 1 « սպիտ. « 4,1 « «
 1 « ածխ. « 4,1 « «

Այսպիսով մենք կարող ենք ճշտութեամբ որոշել թուելով զանազան նիւթերի սննդական նշանակութիւնը և իմանալ թէ ինչքան կալորի է պէտք մեր մարմնին:

Որովհետև մարդու հասակը, սնունդը և կշիռը փոփոխութեանց ենթակայ են, ուստի և բազմաթիւ գիտնական փաստերի վերայ հիմնուած թրուանշանները վերաբերում են 1 կիլոգրամ կշռին մի օրուայ ըն-

Թացքում: Օրինակ միջին հասակի շափահաս մարդուն 24 օրում 1 կիլոգրամ կշռին հարկաւոր է՝

Երբ անկողնում հանդիստ պարկած է 30—34 կալօրի.

անկողնից դուրս, բայց առանց ֆիզիքական աշխատանքի 34—40 «

միջակ աշխատանքի ժամանակ 40—45 «

ծանր աշխատանքի ժամանակ 45—60 «

Փոքրահասակ երեխաներին և փոքր մարմին ունեցող անձանց աւելի կալօրի է հարկաւոր, որովհետեւ, ինչպէս յայտնի է թուարանութիւնից, փոքր մարմնի մակերեսային համեմատաբար աւելի է մեծ մարմնի մակերեսային, ուստի և փոքր մարմնի իւր մակերեսային աւելի ջերմութիւն է կորցնում. բացի դորանից երեխաների մէջ կենսական զործողութիւններն աւելի ուժով են կատարում, որովհետեւ այդ հասակում մարմնի սաստիկ աճում է: Ընդհանրապէս մանկան 1 կիլ. մարմնին անհրաժեշտ է 91 կալօրի, այսինքն շափահասից երկու անգամ աւելի:

Պարարտ մարդկանց նիւթերի փոխա-

նակութեան ոյժը շատ աւելի պակաս է լինում, որովհետեւ նոցա կաշուի տակի ճարպը ջերմութիւնը վատ է անցկայցնում. բացի դորանից, մարմնի կլորածն զբոյժեան շնորհիւ ջերմութիւն համեմատաբար քիչ են տալիս. բացի դորանից ճարպային տեղերում կենսական զործողութիւնները խիստ աննշան են. վերջապէս, պարարտ մարդիկ սովորաբար քիչ են շարժում և մկաններով աշխատում: Հասկանալի է որեմն թէ ինչու նոցա միայն 26—36 կալօրի է հարկաւոր 1 կիլ. կշռին, սովորական 34—45-ի փոխարէն: Գորա հակառակ, նիհար մարդոց անհրաժեշտ է մեծ քանակութեամբ կալօրի, նոցա մէջ նիւթերի փոխանակութիւնը ուժեղ է և նորա մկաններով աւելի են աշխատում:

բ. Մննդի նիւթերի ղեւ.ը մարմնի մէջ:

Ինչպէս ուժի ազդիւրները, բոլոր անդի նիւթերն էլ կարող են մէկը միւսին փոխարինել, մանաւանդ սպիտակ—որ անդի ամենալաւ նիւթն է, որովհետեւ նա կարող է միւս բոլորին փոխարինել, իսկ իրան ոչ մի բան չէ կարող փոխարինել: Բայց թէ ճարպերը և թէ ածուխը անհրաժեշտ են

մարմնի համար. նորա, իսմիջի այլոց, նրպատում են սպիտնի լուծման մարմնի մէջ: Միայն սպիտնով մարդս չէ կարող կերակրուել, սորա համար հարկաւոր կլինէր այնպիսի մեծ քանակութեամբ սպիտն ընդունել, որ մարտոզական գործարանները չէին կարող տեղաւորել նորան: Փորձը ցոյց է տալիս, որ կանոնաւոր կերակրուելու համար անհրաժեշտ են թէ սպիտնը, թէ ճարպերն ու թէ ածուխը: Ծծի երեխան կերակրուում է բացառապէս կաթով, ուրեմն կաթի մէջ կեանքի պահպանութեան համար ամեն անհրաժեշտ նիւթերը կան, իսկ հետազօտութիւնը ցոյց է տալիս, որ նորա մէջ սպիտն էլ կայ, ճարպեր էլ, ածուխ էլ: Առհասարակ ածուխը տիրապետում է կերակրի մէջ ճարպերին:

Սպիտային նիւթերն, ինչպէս արդէն ասացինք, ջրից յետոյ ներկայացնում են ամենից կարեւոր մասը մարմնի մէջ. նորա ընդամենը մօտ 10%⁰ են, և մեծ մասամբ գտնուում են մկանների և արեան մէջ: Կերակրի հետ մտնելով մարմնի մէջ՝ սպիտային նիւթերը ստամոքսում և աղիքներում սկզբում փոխուում են ալբումոզի և պեպտօնի, իսկ յետոյ նորից ինչպէս սպիտն մտնում են արեան մէջ:

Խէլ-յէն շէ-բէբէ ստացուում են բացառապէս կենդանիներից, կերակրելի մէջ գործ են գրւում իբրև մսի, կաշուի, օսկրների և կռճուկի բաղադրութիւն: Նորա սպիտնի տեղը չեն կարող ըռնել, բայց հեշտութեամբ ծծուելով և այրուելով մարմնի մէջ, պահպանում են վերջնիս սպիտնը անջատուելոց:

Բոլոր հ-բէբէ, ինչպէս բուսական, այնպէս էլ կենդանական, գլխերինի միաւորութիւնն են մի քանի ճարպային թթւուանքի հետ: Մարդու ճարպի քանակութիւնը կազմում է նորա բոլոր մարմնի 9—23%⁰: Իւրաքանչիւր օր կարելի է ներս ընդունել մօտ 300 գրամմ (70 մսխալ) ճարպ: Ճարպը քանի հալման աստիճանը ցածր լինի՝ այնքան հեշտ է իւրացնուում: Ուտելի և աւելի լաւ մարուում են կովի իւղն և խոզի ճարպը, մինչև 98%⁰ (հալման աստիճանը 30%⁰), տուարի կամ գոռան ճարպը աւելի պակաս—մօտ 90%⁰ (հալման աստիճանը 41%⁰):

Աշ-բէբէն ամենակարեւոր սննդի համար ներկայացնում է օսլան, որ վրեթէ ամբողջապէս իւրացնուում է մարմնի մէջ (99%⁰). միայն սև հացի մէջ նա վատ է իւրացնուում:

Բազմաթիւ գլտնականների հետազօտութիւնները համեմատ, շափահաս մի մար-

դու համար ամենայրմար կերակուրը, որ կշռում է 70 կկ. (± փութ), միջակ աշխատանքի դէպքում, պիտի պարունակէ օրական 110—118 գրմ. սպիտ (26—27 մսխ.), 58—80 գրմ. ճարպ (14—19 մսխալ) և 450—500 գրմ. ($1\frac{1}{4}$ ֆունա) ածուխ: Ամենից նպատակայարմար է այդ սնունդը ճարպի ու ածուխի խառնուրդի համար նշանակել 1 : 5 յարաբերութեամբ: ճարպերը յարմար է գործ դնել սպիտանի հետ, օր. կաթ, պանիր, ձուի դեղնուց. ամենայրմար ձևը սպիտանի գործադրութեան՝ է միսը, երկիամուկը և այլն: Սպիտանի առնուազն երրորդ մասը պէտք է կենդանական կերակրով ընդունել (օր. 190 գրմ. միս, կամ 1 լիտր կաթ, կամ 5 ձու, կամ 125 գրմ. պանիր): Մնացած երկու երրորդը կարելի է ստանալ բուսական նիւթերից—հացից, դեղնախինձորից, բանջարից, ալիւրային կերակրներից:

գ. Ներակրի իւրացնելը:

Այս կամ այն կերակրի արժէքն իմանալու համար, պէտք է իմանալ, թէ նորոս սր մասն է մարսւում: Յայտնի է, որ կերակրի մի մասը շէ կաշում մարմնին, այլ

որպէս կղկղանք է դուրս գալիս: Մենդի նիւթերից իւրաքանչիւրն այս կողմից շափագանց տարբերում են իրարից: Ածուխը, ինչպէս և շաքարը, անմիջապէս ամբողջապէս ձծւում են, օսլան պէտք է նախապէս փոխուի դեկսարինի և աննշան քանակութեամբ (մօտ $1\frac{1}{2}\%$) դուրս են գնում կղկղդանքի հետ: Ճարպերի մարսելու նկատմամբ, ինչպէս վերն ասացինք, նշանակութիւն ունի նոցա հալման կէտը:

Իւրացման համար ամենից մեծ նշանակութիւն ունի Իւրացման ճիւղը կարծր է Իւրացման ինչքան անդի նիւթը կարծր է և պինդ, այնքան զժուար է ննթարկուում մարսողական ծաղիքի աղգեցութեան, վատ է լուծւում և իւրացնւում: Ընդհակառակն, ինչքան փխրուն է և թափանցիկ, այնքան հեշտութեամբ է ձծւում: Այսպէս օրինակ, սեւ կարծր հացը աւելի վատ է իւրացնւում քան ցորենի փափուկ հացը, ամբողջ գետնախինձորն աւելի վատ քան գետնախինձորի փշրանքը և այլն:

Այնուհետև իւրացման և ձծուելու աստիճանը կախումն ունի նորանից, թէ կերակուրը որքան ժամանակ է աղիքների մէջ մնում: Եթէ սննդի եղանակը ցնցում է աղիքները, ուժգին յառաջաշարժում առա-

ձարայ քիչ կայ բուսական նիւթերի մէջ, բացի ձիթային սերմերից.— քնկոյղներից, նշից, կաղնից և այլն: Չինական լորին կամ հարուստ է թէ ճարպով և թէ սպիտակով (մօտ 33%):

Բանջարները (բացի դեանախնձորից) և պտուղները սննդի նիւթ շատ քիչ են պարունակում, ընդամենը 5—15%, մնացեալ 85—95% ջուր է: այսպիսով բանջարները քիչ սննդարար են և վատ են իւրացնում, սակայն, նոքա սովորաբար պատրաստում են ճարպերով և մսով, իսկ պտուղը շաքարով, և այդպիսով կողմնակի կերպով ծառայում են սննդի նպատակին:

Ե. Կենդանական եւ բուսական սննդանիւթերի իւրացման տոկոսը:

Կենդանական կերակրի սպիտը գրեթէ ամբողջութեամբ իւրացնում է, բացի կաթից, որի մէջ չիւրացրած մնում է 11% շափահասների և 4% մանուկների մօտ: սակայն կաթը չէ իւրացնում բոլորովին միայն խիստ մեծ քանակութեամբ ընդունած ժամանակ, մինչև 3 լիտր, իսկ քիչ փոքր քանակութեամբ նա լաւ է իւրացնում: Մսի ճարպի 17% չէ իւրացնում. ընդ-

հակառակը կաթի, իւղի, պանրի մէջ և հալում գրութեամբ ճարպը լաւ է իւրացնում: Բուսական սննդանիւթերի սպիտը իւրացնում է մօտ 90%, այսպէս է այլիւրը, արգանակներ և սօուսներ: Սորա հակառակ, պարսիմատներից, հացից, կարծր խմորեղէնից (լապշա, կլեօցկի) իւրացնում է սպիտանի միայն 83%—85%, շաղած պատիճաւոր պտուղներից 82%, բանջարներից 80%, դեանախնձորից 70%, շաղգամից միայն 60%: Միսեռի շարմաղ այլիւրից 92%: Առհասարակ բուսական, քան կենդանական նիւթերի սպիտը է իւրացնում, քան կենդանական նիւթերի սպիտը. որ սակայն սննդաւոր ճամուռ գրութեամբ նոյնքան լաւ է իւրացնում, ինչպէս և կենդանականը. բուսական մանրած սպիտը մսից վատ չէ իւրացնում:

Բուսական ածուխը ընդհանրապէս լաւ է իւրացնում, 90—100%, սա շատ կարևոր հանգամանք է, որովհետև բուսական սննդանիւթերի գլխաւոր բաղադրիչ մասը հէնց ածուխն է կազմում:

գ. Մանուկների ջերմային կամ կա-
լորիքական արժէքը:

Կալորիքական նշանակութեամբ առա-
ջին տեղը բռնում են, ինչպէս հասկացում
է վերը ասածներէց, ճարպերը (եզան և
խոզի ճարպը, կովի իւղը), նոյնպէս և այն
աննդանիւթերը, որոնք շատ ճարպ են պա-
րունակում (սագի շագ միս, ապուխտ, ե-
զան լեզու, սելդ ձուկը, պանիրներ):

Բուսական սննդանիւթերէց կալորիքական
մեծ նշանակութիւն ունին զանազան տե-
սակ ալիւրներ և պատիճաւոր պտուղներ—
այս նշանակութիւնը երկիցս և երկես աւե-
լի է, քան օրինակ, մսինը: Նոյնպիսի կա-
լորիքական կարևոր նշանակութիւն ունին
շոկոլադը և կակածն (առաջինը շատ ճարպ
և շաքար, երկրորդը շատ ճարպ և սպիտն
պարունակելու պատճառով): Ըստ այսմ շատ
ինչացի բան է ճանապարհորդութեան ժա-
մանակ հետը շոկոլադ վերցնել, և կակածն
եփել օրինակ գարու ալիւրով:

Բանջարներն ու թարմ պտուղները կալո-
րիքական կողմից շնչին նշանակութիւն ու-
նին, իրանց մէջ աննդանիւթեր աննշան քա-
նակութեամբ պարունակելուն և վատ իւ-
րացնուելու պատճառով:

է. Մանուկների սննդական արժէքը:

Այս կամ այն նիւթն իբրև կերակուր
գործածելու ժամանակ միշտ մարդ ի նկա-
տի ունենում է նորա նպատակը: Երկու
նիւթից նա է աւելի օգտակարը և յարմա-
րը, որ միևնոյն արժէքն ունենալով աւելի
թուով կալորի է տալիս, կամ սովորական
լսօքով աւելի աննդարար է: Չատ կարևոր
կլինէր գտնել մի այնպիսի սննդանիւթ, որ
ամենապակաս գնով ամենաշատ կալորի
տար: Բայց բացի ջերմային նշանակութիւ-
նից, կերակրի մէջ նշանակութիւն ունի
նաև համբ, տեւքը, ծաւալը, կարծրութիւ-
նը և այլն: Այս բոլոր առաւելութիւնները
միացած են հացի մէջ:

Ամենաարժան սննդանիւթը կարելի է
համարել գետնախնձորը: Նոյնքան զբաւով
գետնախնձորի մէջ կարելի է 5 անգամ
աւելի կալորի գտնել, քան ուրիշ սննդա-
նիւթերի մէջ. ուստի և հասկանալի է, թէ
ինչու գետնախնձորը աղքատ դասակարգի
գլխաւոր կերակուրն է կազմում: Բայց մար-
մնին անհրաժեշտ կալորիի թիւը տալու
համար պէտք է մեծ քանակութեամբ գետ-
նախնձոր ընդունել, որը դժուարացնում և
ծանրաբեռնում է մարսողութեան գործա-

բանները, առաւելապէս որ խիստ փոքր քանակութեամբ սպիտան է պարունակում իւր մէջ: Եւ յիբաւի, այն ժողովուրդը, որ գլխաւորապէս գետնախնձորով է կերակրում, օրինակ Իբրանդիայում, վատ են սննդում, սակաւարիւն են և թուլակազմ:

Մէ-ը +է-ը է-ը է Դ-ը-ը, և այս պատճառով պատկանում է թանգ սննդանիւթերին, բայց սիրով գործ են դնում այն իբրև կերակուր, աչքի առաջ ունենալով որ շատ սպիտ է պարունակում, լաւ համ ունի և քիչ ծաւալ: Ուստի և միսը պէտք է ճարպի հետ միացնել, որ մեծ կալօրէքական և սննդական նշանակութիւն ունի, նոյնպէս և հացի և գետնախնձորի հետ. վերջիններս մասին կալօրէքական նշանակութիւն են առիւտ:

Մսնդական մեծ արժէք ունին նաև կենդանական սննդանիւթերից՝ սերլը, սազը, գանազան պանիրներ, կովաւիղը և կաթը: Առանձնապէս էժան է երես քաշած կաթը, որ ալիւրի, բրնձի և լսմորահատիկներէ հետ եփած լաւադոյն կերակուրն է կազմում սղքատ դասակարգի համար:

2-ը Բ-ը սննդանիւթ է, բայց նորա առաւելութիւնը կայանում է նորանում, որ փոքր ծաւալ ունի և լաւ համ:

Բուսական սննդանիւթերից կալօրէքական մեծ նշանակութիւն ունին հացահատիկները, պատիճաւօր պտուղները և ինչպէս առայնիք գետնախնձոր: Բանջարեղէնն ու պտուղները սննդական աննշան արժէք ունին, իրանց մէջ սակաւ սննդանիւթ պարունակելու պատճառով:

Գ-ը է-ը է սննդական արժէքն աննշան է, եթէ անզամ ի նկատի ունենանք ալքօհօլի կալօրէքական նշանակութիւնը, որ վնասում է մարմնին, զարեջուրը կրկին անզամ թանկ է սպիտակ հացից, և երեք անգամ թանկ սև հացից:

ը. Համեմտեցրի և թխուածքների նշանակութիւնը:

Կերակրի բուն էական մասերը շատ քիչ են, այն ինչ տեսակներն անհամար: Կարծես թէ այդ բոլոր տեսակները բոլորովին աւելորդ են և որ աւելի լաւ կլինէր բաւականապէս հասարակ սննդանիւթերով: Բայց իրողութեան մէջ մենք հակառակն ենք տեսնում:

Մենք ուտում ենք ոչ թէ միայն քաղցը լազեցնելու համար, այլ և նորա համար, որ կերակուրը դուր է գալիս մեզ, որ նորա

մէջ համ կայ: Յերակուրը ոչ թէ միայն սննդարար պիտի լինի, այլ և նորա համը պէտք է ախորժելի լինի, այնպէս որ սիրով ուտուի, ախորժակով: Համեղ կերակուրը գրգռում է ախորժակը, լուացնում է մարսողական գործունէութիւնը և բարեբեր ազդեցութիւն ունի մարմնի ամբողջ գրութեան վերայ: Երբեմն բուական է միայն միտը բերել կերակրի համը և մարդու բերանի ջուրը դնում է, այսինքն պատրաստ է մարսողական հիւթը բաժանուելու, որին պատկանում է և բերանի ջուրը, կամ լորձ ունըր:

Ախորժակ գրգռելու համար նշանակութիւն ունին ոչ միայն կերակրի հոտն ու համը, այլ և նորա «ախորժելի» տեսքը: Զարուակ հեղուկ կերակուր գործածելը վերջի վերջոյ զգուանք է յարուցանում: Նշանակութիւն ունի և ջերմութեան աստիճանը. տաք կերակուրը աւելի յարգի է քան սառը, սառը լամիչքն աւելի քան տաքը:

Զուուելով ընդունած կերակուրը առաջացնում է փսխում և մինչև անգամ լուծողութիւն: Միակերպ կերակուրը ձանձրակի է լինում և գարշում է մարդ:—Ախորժակի վերայ ազդեցութիւն ունին նոյնպէս տան սարք ու կարգը, ընկերութիւնը, ուտելու

ժամանակ խօսակցութիւնը: Հաճելի ընկերութեան մէջ, ուրախ նուազածութեամբ, ծաղիկներով զարդարուած սեղանի վերայ աւելի լաւ է մարսում քան եթէ նոյն ճաշը մենակ և տխուր տրամադրութեամբ վայելէ:

Վերջապէս, առանձին բաներ կան, որոնք ներգործութիւն ունին մեր ճաշակի և հոտառութեան վերայ, և որոնք մասամբ արդէն պարունակում են սննդանիւթերի մէջ, մասամբ էլ առաջանում են նոյն պատրաստութեան ժամանակ, կամ թէ յատկապէս աւելացնում են կերակրի մէջ որպէս համեմունքներ. դրա այսպէս կոչուած հ—
 Բէ ԷԷԷ կամ հ—ԲԷԷԷ են: Այս էԷԷԷ սննդարար նշանակութիւնն աննշան է—նոյն պա գլխաւոր նշանակութիւնը—հ— Գ—Է:

Մոյս ևն վերաբերում միտ խորովելուց և հացը թխելուց ստացուած թխուած նիւթերը, շաքարը, կերակրի աղը, քացախը, քաղցր ձէթը, կիտրոնը, պղպեղը, մանաքաղցր ձէթը, կիտրոնը, սեխակը, զերան, հիւր, նիւթը, կիւնամոնը, մեխակը, զերան, հիւր, սոխը, սխտորը, գաղձը, մաղղանոօր, բողկը, գինձը, մսի հիւթը (բուլիոնը) և գարեջուրը: Համ տուող նիւթերին են վերաբերում նաև զրգուիչ լամիչքները (օղի, գինի, սուրճ, թէյ, կակաօ) և ծխախոտը: Զարա-

բը, աղը, ձէթը և օղին նոյնպէս մասամբ
աննդանիւթ են:

Բոլոր համ տուող նիւթերը քիչ քանա-
կութեամբ բարեբեր ազդեցութիւն ունին
մարմնի վերայ, ոչ ժերի ձողողութիւնն առոյ-
զացնելով և աւելացնելով, նոյնպէս և զօ-
րեղացնելով սրտի գործունէութիւնը, ընդ-
հակառակն մեծ քանակութեամբ գործ
դնելով նոցա և նոցա թւում ոգելից ըմ-
պելիքներ, սուրճ, թէյ, կակաօ և ծխախոտ,
ն-յ-դ-է- և Բ-ւ-լ-օ-ւ-ը և մասնիւթը, զրգուտ
են մարտդութեան գործարանները և սիր-
տը և խանգարում են նոցա գործունէու-
թիւնը, որ երբեմն շատ ծանր հիւանդու-
թիւնների պատճառ է լինում (ստամոքսի
և աղիքների երկարատե դում, փայծաղի
հիւանդութիւն, սրտի շաղութիւն) և մինչև
անգամ մահուան. նշանաւոր փոփոխութիւն-
ներ են առաջացնում նաև նեարդային
համակարգութեան մէջ, առաւելապէս գլխի
ուղեղի մէջ:

Առանձնապէս յաճախ են մոլորում Բ-ւ-
լ-օ-ւ-ը և ն-յ-դ-է-ը վերաբերմամբ: Ստա-
նալով այն այնպիսի մի աննդանիւթից, ինչ-
պիսին որ միան է, սովորաբար կարծում են,
որ բուլիօնն էլ մեծ աննդարար յատկու-
թիւններ պէտք է ունենայ, այն ինչ նա

կրօք մի խիստ աննշան քանակութեամբ
սպիտ, խէժ և ճարպ է պարունակում, և
բացի դորանից մեծ քանակութեամբ զըր-
գուող հիւթ (որ ստացւում է մսի եփուե-
լուց) և հետևապէս Գ-ւ-յ- Գ-ւ-ը մի նիւթ
է ներկայացնում:

Առանձին վնասակար ազդեցութիւն ու-
նին մարմնի վերայ խիստ տախլ նիւթե-
րը, այն է՝ մանանեխը և պղպեղը, կինա-
մոնը, դափնի տերևը, կոճապղպեղը, հընդ-
կընկոյզը, զիհին, միխակը, կապարը, սոխ
ու սխառը: Քայցախն էլ ստամոքսի սուր
զրգուտն է առաջացնում, իսկ եթէ երկար
ժամանակ գործադրուի կերակրի հետ կա-
րող է նպաստել երունդի (бугорчатка) ա-
ռաջանալուն:

Այս պատճառով ամենից լաւն է երեք
պարզ համեմներ գործ դնել. աղ, շաքար
և կիտրոնանիւթ, սրճք երեք համ կարող
են տալ մարդուն՝ աղի, քաղցր և թթու:
Բայց այս համեմներն էլ պէտք է շափով
գործ դնել, քիչ քիչ և շուտ շուտ փոփո-
խել մէկը միւսով: Նոյն խոկ այնպիսի ան-
մեղ իրը, ինչպէս շաքարն է, որ ոչ միայն
համով է, այլ և աննդարար նիւթ է, որպէս
ածուխ (նա մեր մարմնի մէջ այլուում է
ածխաթթւումի և ջրի մէջ), շատ վնասա-

կար կարող է լինել. բերանում լուծուելով նա նպաստում է ատամների փտման, ստամոքսում մեծ քանակութեամբ ներմուծուելով առաջացնում է խմորումն, գազեր է արտադրում, փսխում, լուծողութիւն: Մեղքը նոյն յատկութիւնն ունի, ինչ որ շաքարը, բայց նա աւելի լուծողական ոյժ ունի: Երեխաներին պէտք է բոլորովին արգելել համ առող և զրգռող նիւթեր գործածել. մանկական հասակում դժբախտաբարում են թէ մարսողութեան և թէ նեարդային դրութիւնը, և երեխաները այդպիսով դառնում են թուլամորթ, զրգռող և յամառ:

Թ. Կերակրի կողմնակի խառնուրդները:

Ջանադան նպատակներով կերակրում աւելացնում են ներկեր, ախտահանիչ և փաւելուց պահպանող նիւթեր, նոյնպէս և մի քանի ուրիշ իրեր կեղծելու և լարերբայութեան նպատակով:

Եյսպէս օրինակ. կաթին, զարեջրին, կօնսերպիներին խառնում են սալիցիլեան և բօրնի թթւուտ, բուր. պլուրի մէջ դանազան ծանր փոշիներ. հացի խմորի մէջ լաւ թխուելու համար՝ դանազան ազեր, պղնձէ

կամ զինկէ արջասոյ և այլն. քաղցրաւենիների մէջ թունաւոր ներկեր, որոնք պարունակում են արճիճ, արսենիկ կամ սնդիկ. ողելից բմպելիքների մէջ հացօղիի իւլ: Երբեմն թունաւոր նիւթեր կերակրի մէջ են ընկնում փաթեթներէ, օր. փաթեթելու համար գործ գնուող կապարէ թերթից, մետաղէ արկղիկներից և այլն:

Ալիւրի մէջ յաճախ պատահում է մի տեսակ սնկիկներ, որ ահագին թունաւորութեան պատճառ է լինում:

Ջրի, կաթի, մսի մէջ յաճախ լինում են հիւանդաբեր մանրագիտական կենդանիներ, օր. որովայնագումի, քոլերայի, թքախտի, սիրիբախտի և այլն ձողիկներ. մսի մէջ լինում են նաև փորի ճիճուի սերմեր (տաւարի) և ձարակ (խոզի մսի մէջ): Մսի, տպուխտի, ձկան, պանրի, ոսարէների մէջ յաճախ առաջ են գալիս փտութիւններ և լուծումն, որոնք մսէ, տպխտէ, ձկան և պանրէ թոյներով ծանր թունաւորութեանց պատճառ են դառնում:

Կեղծելու դէմ կուուելու համար կան առողջատահական մի շարք միջոցներ, բայց հատարակութեան կողմից էլ պէտք է զգուշութեան միջոցներ ձեռք առնուին. այսպէս օրինակ. երբէք չպէտք է փթած և

հին նիւթեր դորձ դնել կերակրի համար: Նոյնպէս պէտք է իրեն կանոն ընդունել հում կերակուր շուտել, չեփուած կաթ և ջուր շխմել, կամ պտուղներ շուտել (կամ դէթ գգուշութեամբ յուանալուց և կճպետուց յետոյ ուտել): Ինչպէս բազմաթիւ հետազոտութիւններով և գիտողութիւններով ապացուցուած է, եռ տարբ ստակացնում է հիւանդաբեր վնասակար տարրերը:

Ժ. Կերակրի դիրքամարտութիւնը:

Գիրամարս այն կերակուրն է կոչուում, որի մէջ սննդաբար նիւթերը արդէն լուծուած դրութեան մէջ են և կամ հեշտութեամբ կարող են լուծուել մարտողական նիւթի մէջ, այն էլ այն տեսակը, որ չէ գրգռում և ծանրարեռնում մարսողութեան գործարանները: Ինչքան կերակուրը պակաս գիրքամարս է, այնքան աւելի ժամանակ է պահանջուում նորա մարսուելու համար մարմնի մէջ:

Կերակրի դիրքամարս շլինելուց ամենից աւելի ստամոքսն է նեղում. նորանում կերակրի վերայ աւելանում է ստամոքսի հիւթը, հաւասարում է նորա ջերմութեան, փափկանում է և կերակրի աւելի խոշոր

կտորները լուծում են և աղային թթուութեամբ անվնաս է դարձնում կերակրի մէջ եղած բակտերիաները: Ստամոքսի գործը նշանաւոր կերպով թեթեւանում է, եթէ ծամելու գործիքը կանոնաւոր է գործում. մանրած ու ծամած կերակուրն աւելի հեշտ է մարսում:

Օդառկար նիւթերն, օբինակ աղը, ստամոքսի համար վնասակար կարող էին լինել, եթէ մեծ քանակութեամբ ընդունուէր. նոյնը կարելի է ասել և շաքարի վերաբերմամբ: Բացի գորանից, շաքարը, օսլան կարող են լուծուիլ բակտերիաների ներգործութիւնից ու կաթնային, իւղային և քաղախային թթուներ գոյացնել, որոնք գրգռում են ստամոքսը:

Խիստ տաք կերակուրը ստամոքսագում (КАТАРРЪ) է առաջացնում, ստամոքսի վէրք, գուցէ նաև քաղցկեղ: Խիստ սառը կերակուրը, մանաւանդ սառը կաթը ստամոքսում կոշտ կոշտ է մնում: Արովհետև սառը ստամոքսի գործունէութեան վերայ ճնշող աղդեցութիւն ունի, ուտելի և նա օգտակար է փախելու ժամանակ (սառուցի: կտորաակր կուլ ապ կամ սառը խմելք խմել):

Աղիքներում սառը ոյժ է ապիս կերակրի յառաջացման և լուծողութիւն է առաջ

ների հետ միացած չէ, այն ժամանակ նա գլխարամարս է. այսպիսի է՝ կաթի, սերի, պանրի, ձուի դեղնուցի, նշի կաթի մէջ եղած ճարպը:

Բուսական կերակուրը աւելի է զրգուում մարսողութեան գործարանները, քան կինդանականը, մանաւանդ թարմ բուսեղէնը (բանջարներ, բնդեղէններ, գեանախնձոր, պտուղներ են.). այս նորանով է բացատրուում, որ բոլոր սննդաբար հիւթը պարունակուած են պատիճների մէջ, որոնք մարսողական հիւթի սպղեցութեան շնն ենթարկուում: Այսպիսի կերակուրը սաամորսից անցնում աղիքները անփոփոխ ձևով, և այնտեղ զրգուում է մաղասամաշկը ինչպէս մեքենարար, այնպէս էլ իւր մեծ ծաւալով: Այնուհետև բուսական կերակուրը աղիքներում շատ հեշտութեամբ ենթարկուում է ամխային խմորման, որով առաջ են գալիս գործարանաւոր թթուներ և զազեր (ածխաթթու, ջրածին, ճահճային զազ). առաջինները աղիքները զրգուում են քի. միապէս, իսկ երկրորդները առաջ են բերում աղիքների փրանք:

Աղիքներում զազեր առաջացնելուն մասնաւորապէս նպաստում է սև հացը, գեանախնձորը, շաղգամը, կաղամբը, բն-

դեղէնը, ապա բուսական կերակուրը ինքն էլ պարունակում է իւր մէջ քիմիական զրգուող նիւթեր. բուսական թթուում (կիտրոնի, խնձորի, թրթնջուկի են.), սուր նիւթեր, մանանեխի իւզ, մանաւանդ շատ են գոթա մանանեխի, սոխի, սխտորի մէջ: Ծանրահոտ թխուածքները նոյնպէս մեծ մասամբ պատկանում են բուսական թազաւորութեան:

Այսպէս ուրեմն, որպէս զի կերակուրը զրգուիչ չի լինի, պէտք է լինի հեղուկ, կամ զոնէ կիտաթանձը, մէջը քիչ լինին խմորեղէններ, լինի ոչ պարարտ, նախապէս լաւ փուած՝ միջից բակտերիաները ոչնչացնելու համար, բացի գորանից, նորանից դուրս պէտք է ձգուին բուսական զրգուիչ նիւթեր:

Բայց մի քիչ տարօրինակ բան է, որ ամեն կարծր, պինդ կերակուր պէտք է դէն ձգել, ինչպէս մարսողութեան գործարաններից շտափղանց մեծ աշխատութիւն պահանջող: Մարդուս գործարաններխառողջութիւնը երբէք փափկակիցութեան կարիք չունի, կերակուրը կանոնաւորապէս առաջ մղելու համար՝ աղիքներին անհրաժեշտ է, որ կերակուրը որոշ շտափով զրգուիչ լինի, հակառակ դէպքում առաջ կղայ յամառ և երկարատև փորկապութիւն:

ԴՅ—Ր—Յ—Ր— նիւթերին պատկանում են. սև հացը, սաղ սաղ եփած գետնախընձորը, կանաչ բանջարէղէնը (աղցաններ), բնդեղէններ, (լորին, սխեռը ևն), պտենաւոր պտուղներ (կոկոսը, մորը), թթու քացախով պատրաստած կերակուրներ, նոյնպէս և խիստ շաղ կերակուրներ (խողենի, օձաձուկ, սաղ):

ԴԵ—Ր—Յ—Ր—ՐԷ—Ն և Է—Ր—Յ—Ն կողմից աննդանիւթերը հետեւեալ կարգով կարելի է դասաւորել. միս, ձու, մակարոն, սպիտակ հաց, կաթ, պանիր, բրինձ, սիմինտը, գետնախնձոր, կաղամբ, շաղգամ: Ամենից լաւ իւրացնում է սպիտը միս և ձուի մէջ, ամենից վատ՝ բանջարների, սև հացի ու գետնախնձորի մէջ. ճարտերը ամենից լաւ իւրացնում են կաթից և պանրից, ածուխը՝ կաթից և սպիտակ հացից, ամենից վատ՝ դեղին շաղգամից:

Կերակուրը ստամոքսում մնալու ժամանակի վերաբերութեամբ հետեւեալ տեղեկութիւններն են ստացուած: Մօտ 150—250 գրամմ (35—56 մսխալ) քանակութեամբ ստամոքսը բնդունած նիւթերը մնում են ստամոքսում՝

1—2 ժամ. մարուր ջուրը, թէյ, սուրճ, կակաօ առանց որևէ խառնուրդի, դարե-

ջուրը, թեթև դինին, կոցրած կաթը, մսի պարզ բոլիօնը, կիսաեփ ձուն:

2—3 ժամ.— սերով սուրճը, կաթով կակած, թունդ դինին, հում ձուն և ձուպեղը. տաւարի հում ապուխտը, հորթի եփած ուղեղը, հորթի քաղցր միսը, հում ստաբէն, եփած սագանը, եփած դալլաձուկը, և ձողաձուկը, եփած կաղամբը ((ИВЪТ-НАЯ КАПУСТА), սորա աղցանը, եփած ծնեբեկը, գետնախնձորը, գետնախնձորի պիւրէն, ալուբալու կօմպօտը, հում ալուբալին, սպիտակ հացը թարմ թէ քարթու դատարկ կամ թէյով, թարմ կամ շոր պարսիմատը, դատարկ կամ թէյի հետ:

3—4 ժամ.— եփած վառեկ, տապակած կաքաւը, եփած կամ խորոված աղունին, հում և եփած տաւարի միսը, հորթի եփած ոտներ, խորոված հորթի միս, խորոված բիւֆշտէկս, հում բիւֆշտէկս, խորոված սուկին, եփած օրագուլը, աղած խաւիարը, ապտտած սելաք, եփած բրինձը, գազարը, շոմինը, վարունդի աղցանը, հում բողկը, խնձորը:

4—5 ժամ.— խորոված աղունին, ապտտած լեզուն, ապխտած միսը, խորոված նապաստակը, խորոված սագը և բաղը, աղած սելաք, սիմինտրի ալիւրը, սխեռի պիւրէն, եփած լոբին:

ժա. Կերակուր պատրաստելը խոհանոցում.

Միայն քանի մի սննդանիւթեր ենք հում գործ դնում, գլխաւորապէս պտուղները: Մնացեալ կերակուրը խոհանոցում զանազան պատրաստութիւն է պահանջում.— կփելուն, խորովելուն, տապակելուն, թխելուն, խմորման, զանազան համմաներ խառնելուն և այլն:

Խոհանոցից մեր պահանջներէց մէկն է՝ տաք կերակուր տալը. այդպիսի կերակուրը աւելի նպատակայարմար է և ախորժելի, քան սառը, հաճելի համ և ախորժ հոտ ունենալու պատճառով:

Ուտելիքը պէտք է զեղեցիկ և ախորժելի տեսք ունենայ, պէտք է մաքուր լինի և շքեղ ամանների վերայ:

Խոհանոցից միւս պահանջը այն է, որ հում սննդանիւթերից անմարսելիութիւնը քշացնուի և կերակուրը դարձնուի աւելի հեշտ իւրացնելի և ծծուելու: Այս բանին հասնում ենք կերպիւր, կծեպնեք, մանրելով, ջարդելով, կծեպնեքը հեռացնելով, տրորելով, ծեծելով, հարելով: Այս գործողութիւններով կերակուրը փխրունանում է, մարսողական նիւթի ազ-

դեցութիւնը դորանով աւելանում է նորա վերայ և լուծանելի դառնում, և հետք միասին աղիքների արհեստականապէս գրգռուելը պակասում, որով յառաջացման շարժումն է առաջանում, և սորա հետեւանքն այն է լինում՝ որ կերակուրն աւելի է մնում աղիքներում և աւելի լաւ է ծծուում:

Կերակուրը աւելի լաւ է փխրունանում և փափկում բարձր ջերմութեան միջոցով. — Էփելու կամ եռելու, Իրարու և Բեփելու: Եւցնելու և խորովելու կամ թխելու մէջ այն զանազանութիւնը կայ, որ առաջին դէպքում կերակուրը տաքանում է ջրով և այս տաքացնելը հաւասար շափով է լինում. խորովելիս կամ թխելիս կերակուրը տաքանում է տաքայրած ամանից կամ շրջապատող տաք օդով. երբեմն ջերմութեան աստիճանը այդ միջոցին բարձրանում է այնքան, որ խորովածը կամ թխուածքն այլ է:

Համարեա բոլոր սննդանիւթերը կարելի է եփել. խորովում են գլխաւորապէս միսն և ձուկը, թխում են խմորը, այսինքն այլերի խառնուրդը ջրի կամ ձուի, կաթի հետ ևն: Բայց թխել կարելի է նաև զեռանախնձորը, խնձորը:

Նիւթի գլխաւոր առաւելութիւնը խորո-

վելուց այն է, որ առաջին դէպքում ջուրը դուրս է բերում լուծուող նիւթերը, որոնց թւում անգործարանաւոր աղը և հիւթային մասերը, որոնցից է կախուած կերակրի համր. այսպէս՝ մսի եփելուց ստացում է մի համեղ նիւթ—բուլիօն: Սունկերի ու կաղամբի եփելը ուրիշ նպատակ ունի, այդպիսով հեռացնում ենք նոցանից անախորժ կամ նոյն իսկ վնասակար նիւթերը:

Սպիտակէն Եւրոպայէն բարձր տարութեան ազդեցութեամբ լուծուած վիճակից փոխում են փաթաթուածի. օւռն ուռնում է և դառնում է կէշտտէր. Իէ՛՛ Կէ՛՛ Իէ՛՛ Իէ՛՛—բէր—փոխում են խէժի ձարալը հալում է և ուր որ շատ կայ, ինչպէս որ մսի մէջ, դուրս է ծորում: Բնափայտը, որի մէջ օսլայ կայ, միջի նիւթի ուռչելուց՝ տրաքտրաքում է:

Այս բոլոր փոփոխութիւնները կարևոր են մարսողութեան համար: Գէշտտէրի փոխուած օսլան և լոյծ խէժը շատ աւելի հեշտութեամբ են հնթարկում մարսողական հիւթի ազդեցութեան, քան թէ՛ նոյն նիւթերը հում դրութեամբ: Սպիտակուցի հարեւր մի առանձին նշանակութիւն չունի, որովհետև ստամոքսում և աղիքների մէջ նոքա նորից լուծում են:

Եփելու ժամանակ, մեծաքանակ ջրի շնորհիւ, օւժգին կերպով քայքայում լուծում են կենդանական նիւթերի միաւորիչ հիւսուածքներն ու բուսականների ցանցերը, այնպէս որ միսը, ձուկը, գետնախնձորը, պտուղներն ու բանջարները երկար ժամանակ եռցնելով բոլորովին կակղում են և միանգամայն փրկւումնանում: Խորովելիս և թխելիս գործողութիւնն այնքան հեռու չէ գնում և սընընդանիւթը չէ աւերում, որովհետև սընընդանիւթը խորովում է միայն իւր ջրի մէջ:

Եփելիս և խորովելիս մսի սպիտք փաթաթում է, միսը կծկում է: Նորանից քամում է ջրալի հիւթը, բաղկացած աղից, հիւթերից ու խէժից և հալուած ձարալից: Այս պատճառով էլ միսը եփուելու և խորովուելու ժամանակ թեթեւանում է, բայց խորովելիս աւելի քիչ (20 տոկոս), քան եփելիս (35—45 տոկոս), որովհետև խորովելիս մսի մակերևոյթի վերայ գոյանում է կարծր կեղև, որ արգելք է լինում հիւթի ծորելուն: Ուստի և խորոված միսն աւելի հիւթալի է և համեղ քան եփածը, նա աղերի ազդեցութեան (выщелачивание) ենթակայ չէ, ինչպէս

դը, որ բաղկացած է ածխածին
ամֆիակից կամ բորակի խառնուրդից զի-
նքարային թթուտի հետ: Գարնի է
աւելացնել նաև հին թթու խմոր, որի
մէջ կայ դրօժ, քացախած թուտի և կաթ-
նած թուտի թթուեցման բաղադրիաներ,
որը կոչուում է թթխմոր:

Սորա են սննդեան ընդհանուր օրէնք-
ները:

Գիւտ ա. ֆ. Աղանեանց



ԳԻՆՆ Է 15 ԿՈՊԵԿ

Վաճառում է՝

«Լումայ»-ի խմբագրատանո եւ

Կենտրոնական

նոց



5541

Հայաստան



2013

« Ազգային գրադարան »



NL0033207

