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-NonComercial 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

ԱՌԱՋՆՈՐԴ ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ

ԹԻՒ Ա.

985

ՊԱՏԵՐԱԶՄ

ԸՆԴԴԷՄ

ԹՇՆԱՄԵԱՑ ՄԱՐԴԿԱՅԻՆ ԿԵՆԱՑ

ԿԱՄ

ԱՌՈՂՋ ԵՐՋԱՆԻԿ ԵՒ ԵՐԿԱՐ ԿԵԱՆՔ

ԱՆՑՆԵԼՈՒ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ

Դ. ՊԱՂՏԱՄԱՐԵԱՆ

1105

4

Կ. ՊՕԼԻՍ

Ի ԴՈՐԾԱՐԱՆԻ ԶԱՐԴԱՐԵԱՆ

)(1872)(

613 Ա
Պ-17

2011

ՀԱՅ ԳԵՂԱՐՈՒԵՍՏԱՍԻՐԱՑ
ՄԻՈՒԹԻՒՆ
«ՏԱՄԱՏԵԱՆ» ՄԱՏԵՆԱԴԱՐԱՆ
ԳԱՀԻՐԷ - ՀԻՄՆԵԱԼ 1942

108
7

613
Պ-17

ԱՌԱՋՆՈՐԴ ԸՆԹԱՆԵԿԱՆ

ԹԻՒ Ա.

2214

ՊԱՏԵՐԱԶՄ

ԸՆԴԴԷՄ

ԹՇՆԱՄԵԱՑ ՄԱՐԴԿԱՑԻՆ ԿԵՆԱՑ

ԿԱՄ

ԱՌՈՂՋ, ԵՐՋԱՆԻԿ ԵՒ ԵՐԿԱՐ ԿԵԱՆՔ

ԱՆՑՆԵԼՈՒ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ

Գ. ՊԱՂՏԱՍԱՐԵԱՆ

Կ. ՊՕԼԻՍ
Ի ԳՈՐԾԱՐԱՆԻ ԶԱՐԴԱՐԵԱՆ
)(1872)(

113539-42

2244-2004

Ի ՅԻՇԱՏԱԿ

ՀԱՆԳՈՒՅԵԱԼ

ՅՈՎՀԱՆՆԱՈՒ ՊԱՏՈՒԵԼԻՈՅ

ՏԷՐ ՍԱՀԱԿԵԱՆ

ՆԱՄԱԿ

Մեծապատիւ

Գ. Պաղատարեան

Գալատա. Հայկական դատարանի գիտղութեան տեսչին շարադիրը խնդրած ըլլալով որ Ձեր դատախազութիւնը դէմ դրով դպրոցիս յանձնէք, խոստացայ զայն ոչ միայն դպրոցիս մատնաւորել, այլ ընդհանրոյ օգտին համար տպագրել տալու միջոցին ձեռնարկել, ապա եթէ ներէք պիտի հաճիմ խնդրել որ երիտասարդութիւնդ հրատարակութեան տալու բարեհաճիք, որուն տպագրական ծախուցը համար բարեկամաց միոյն հետ բանակցած ըլլալով այն մասին ո՛ և է ծախք չի ընել ապահ է։

Անմիջական պատասխանիդ ապասելով մնամ.

Գալատա
Ապրիլ ՃԺ. 1872

ունկնդիր յարգանաց
Գ. Ս. ՖՐԷՆԿԵԱՆ
Հայկ. Դատարանի Գնչէն

2214

ՊԱՏԱՍԽԱՆ

Մեծապատիւ

Գ. Ս. Ֆրէնկեան

Ձեր նամակը ընդունեցի, որով հրաւէր կը կարդաք ինձ կենաց պահպանութեանը նկատմամբ ըրած դասախօսութիւնս հրատարակութեամբ հասարակաց գործածութեանը նուիրելու։

Ձեզմէ զատ նաեւ ուրիշ տեղերէ սոյն առաջարկութիւնը ինձ եղած լինելով, կը պարտաւորիմ անսալ բազմաց ձայնին, և նոյն ատենախօսութիւնը մամլոյ յանձնել իմ խորին երախտագիտութիւնս յայտնելով Ձեզի և Ձեր այն ազնիւ բարեկամին որ տպագրական ծախքերէն դիս ազատել բարեհաճած է։

Ընդունեցէք
անկեղծ յարգանաց հաւատին

Գում-քափու Գ. ՊԱՂՏԱՍԱՐԵԱՆ

Ապրիլ 10. 1872.

ՀԱՅԵՐ

Եկիմեն ոմանք ինձ հարցնել թէ, ի՞նչ նը-պատակու համ հաւաքեալ է.ք այսօր. ո՞վ մէկց զձեզ որ այսօր համ ժողմուի.ք. ի՞նչ պատճառու այսօր Հայ Տիկնայ.ք և Պարո-նայ.ք մի տիրա, մի հոգի և մի դադարար կը-բերալ սրտին մէջ բազմած են. ի՞նչու ես ձեր ժողովոյն մէջ կանդնած եմ. ի՞նչ կը նշա-նակեն այս պատկերներն(*). թատերախա-զանթիւն ապուն ընեն.ք. ո՛չ. ազերդութիւն ապուն երդեն.ք. ո՛չ. Հայոց տարաբաղդ վի-ճակը ապուն նկարագրեն.ք և մեր դարման մը տա՞լ ապուն խորհին.ք. ո՛չ. ո՛չ. արդեօք պատմութեան անցեալ դարերը այսօր ապ-ուն կրկնեն.ք. ընտիր եան դարանի.քները ապ-ուն յայտնեն.ք. ո՛չ. կամ թէ արդեօք երկ-նից անհուն կապոյտ կամարն դարդարող

(*) Վառնախասութիւնը մեծապէս անդամա-գլուխներուն պատկերներու վրայ բացատրուեցաւ։

ատեղաց, արեգակաց, մոլորակաց և դի-
ատուրաց վրայի քօղը վերցնելով անոնց ինչ
տեսակ արարածներ ըլլա՞լը պիտի յայտնեն.
ո՛չ. թո՛ղ շրջին ատեղք իրենց կեդրոնացը
շուրջը. թո՛ղ արեգակը իր լոյսովն և ջերմու-
թեամբը կենդանացնէ համայն բնութիւնը։
Դարձի՛ր, երկիր, քու արբանեակդ, լուսինը,
թեւդ առած տիեզերաց անհուն սահմանացն
մէջ. բայց մեր մտքերը չեն կամիր այնքան
բարձրերն թռչիլ որպէս զի չըլլայ թէ այն
ատեղագիտին նմանին.ք որ երկնից երեսը
ելնած ատենը իր ոտաց տակի հողը չտեսնե-
լով մէջը ինկաւ և չարաչար կորաւ. ո՛չ.
չենք ուզեր այնքան բարձրերն երթալ որ չըլ-
լայ թէ հեռուներն քննած միջոցին ճիշդ
մեր ոտաց տակ եղածը, մեզի մօտ, անհրա-
ժեշտ և կենսական եղող առարկաներն ու
խնդիրներն մոռնալով հոգւով և մարմնով
նաւարեկութիւն կրենք։

Ի՞նչ է ուրեմն մեր նպատակը այսօր։ Տիկ-
նայք և Պարոնայք. այսօր հոս ժողվուած ենք
եղական դանձի մը համար. այսօր ակնարկ մը
պիտի ընենք անցեալ մարդարտի մը վրայ. ան-
նման դոհարի մը և անճառելի աղամանդի
մը վրայ։ Այսօր պիտի տեսնենք այն եղական
դանձին յարգը. այսօր պիտի ճանչնանք այն
անգին մարգարտին արժէքը. պիտի պատ-

մեռի այսօր այն անմնացն գոհարքին անեղծ և անարատ պահելու կերպերը. պիտի ցուցուի այն անճառելի շ.քեղութիւնքը ի ազատանալն ունեցողներուն այնպիսի միջոցներ և ճանապարհ.ք որով անոնք աշխարհիս առաղուս, ասելի և սօղմագին անապատէն անցած առենին՝ նոյն գանձը գիրեն.ք շրջապատող թշնամիներէն, աւազակաց խումբերուն հարուածներէն կարող ըլլան ապահովացնել, զանի վայրենի գազաններուն ճանկերէն և գիշատիչ թռչնոց յարձակումներէն կարենան անվնաս պահել: Այսօր պիտի ըսե.ք այնպիսի միջոցներ այս գանձին վրայ հակելու, զանի բան արժանաւոր գործածելու, զանի ձեռ.քերնուդ խլել չի տալու համար, և կապահովցնեմ զձեզ, Հայե՛ր, եթէ հետևի.ք այս կանոններուն, եթէ լոկ բերան գոհ չըլլա.ք այլ բան այնմ շարժի.ք — յայնժամ յիրաւի ամեն թշնամութեանց մէջ գտնուելու երջանիկ պիտի ըլլա.ք, հարուստ պիտի ըլլա.ք ազգութեան մէջ, զօրաւոր՝ տկարութեան մէջ, ուրախ և զուարթ ցաւոց աշխարհիս ազատութեանցը և դժբաղդութեանցը մէջ. այո՛ երկնային ուրախութեանց և բերկրութեանց ճաշակը արդէն հոս առնել պիտի կարողանա.ք։

Ի՞նչ է այն գանձը, ո՞րն է այն մարգարիտը, այն ագամանդը և ի՞նչ են զանի վայելչելու պայմանները։ Կեա՛նքն է այն գանձը, կեա՛նքն է այն մարգարիտը. որ Արարիչը համայն բնութեան պարգևած է։ Դի՛ր կեանք բուսած բանը տիեզերաց հակայական կշռին մէկ ափը, այն կշռին, որով Արարիչը մարդակաց և արեգակաց ահագին և անիմանալի մեծութիւն ունեցող գունտերը կշռած է. դի՛ր, կրսեմ, կեանքը ամբոր մէկ ափը և միւսը ծանրաբեռնէ երկնից միլիոնաւոր գունտերովը, Գալիֆորնիայի և Ամերիկոյ ոսկոյ գանձերովը, Հնդկաստանի մարգարիտներովը և ագամանդներովը, տիեզերքս իր լիութեամբը — սակայն նա մարդի չափ տեղէն չի շարժիր։ Ո՞վ կը խորհի որ այսպիսի հարստութեան տէր է. սակայն և այնպէս ամենադքսաս մարդի՛ն անգամ քանի որ կեանք ունի հարուստ է. տէր և արքայ է տիեզերաց, կայսր և իշխան աշխարհի և արարածոց։

Սոյն կեանքը իր ամենադերազանց շքեղութեամբը, լիութեամբը և ճոխութեամբը ամենանելի արարածոց ամենարարձր անգամին, մարդուս, է յանձնուած։ Երբէ՛ հանայն աշխարհ, արևուն երեքէն մինչև անոր մուտքը, մէկ բեւեռէն մինչ 'ի միւսը, քաղաքէ քաղաք, գիւղէ գիւղ, քանէ բուսեղինաց թա-

գաղտնութիւնը, կենդանեաց և թռչնոց ամէն մէկ տեսակներըը, մտի՛ր երկրին խորերը, հետազօտէ խորասոյզ ովկիանոսաց եւ ծովերուն բնակչաց կեանքը — և. ո՛չ ոքեք 'ի հանգոյն բնութիւն պիտի դտնես կենդանի արարած մը որուն վրայ կենսական զօրութեանց ամեն տեսակներըը կատարելապէս 'ի մի ձուլեալ տեսնես. այն Արարիչը իր բոլոր գործոցը թագն և պսակն եղող մարդուն է պարգևած. անոր վրայ է կերդոնացուցած կենաց ամեն տեսակ հանգամանքներն 'ի միասին և զանի փոքրիկ աշխարհ մ'է ըրած:

Եւ այդ օրք մարդս ալ ասոր ճշմարտութիւնը չը՞դիտար: Ի՞նչ է ամեն մէկուս զանքը, աշխատութիւնը, խորհուրդը. ինչո՞ւ համար կը գործենք, գ'ուար ձեռնարկութիւնք յանձն կառնենք. ինչո՞ւ, կրսեմ, բան կեանքը վտանգի կենթարկենք. չէ՞ որ ըսկ կենաց արժէքը և գինը ճանչնալու համար, չէ՞ որ մեր և այլոց կենաց ճրագը վառ պահելու համար: Այո՛, աշխարհ կուգանք կեանք անցնելու համար. կապրինք կենաց պահպանութեանը համար և կը մեռնինք ապրելու համար, երկնից մէջ յաւիտենական և անվերջանալի կեանք անցնելու քաղցր յոյսովը: Հարուստ և աղքատ, երիտասարդ և ծեր, այր և կին — ամենայն կենաց և անոր

պահպանութիւնը հասնար բոլոր կենաց մէջ կը տանջուին։ Ուստի զարմանալի չէ որ մարդը՝ ի վաղուց ասէր կենաց և անոր պահպանութիւնը իրայ այնքան բարձր արժէք դրած է և երբէք չանք, ծախք, փորձ և դըրամ չէ զլացած կեանքը և նորա առողջութիւնը և երկարութիւնը պահպանելու և ապահովելու համար։

Բ.

Ամենակատարեալ դարուց մէջ Եգիպտացիք կենաց առողջութիւնը և երկարմանը համար արուեստական միջոցներու ձեռնարկած էին. անոնք կը կարծէին թէ փախուցուցիչ և քրքրընցնող դեղերը կարող են մարդս առողջ պահել. ամեն ամիս գոնէ երկու անգամ փախուցուցիչ դեղ կառնէին և ասիկայ այնքան հանրական սովորութիւն մ'էր եղած որ երբ երկու բարեկամք զիրար տեսնէին փոխանակ «ի՞նչպէս է.ք» ըսելու «ի՞նչպէս քրտնեցաք» կը հարցնէին. այս էր Եգիպտական ողջոյնը։

Ցոյները այս մասին Եգիպտացիներէն բոլորովին տարբեր ընթացք կը հետևէին։ Սանոնք կը խորհին թէ բնութեան հասանձայն ապրելով և մարմնոյ զօրութիւնք և կարո-

զութիւնք շարունակ վարժելով կենդանական զօրութիւնը կը զարգանայ և կեանքը կերկարի։ Հիրոքրատէս և նոյն ժամանակի փիլիսոփայք և բժիշկք կը խրատէին չափաւոր ապրիլ. մաքուր և առողջ օդի մէջ կեանք անցնել, մարմինը լուայ շփել և մարմնամարզութիւն ընել։ Այս վերջինին, այսինքն մարմնամարզութեան, որոյ անունք բոլոր յոյներին ղրած էին և ուստի մարմնամարզական կրթարաններ հաստատուեցան ուր ամենատարածեալն դարձաւ էին մինչև հանճարեղ փիլիսոփայն մաուրական և հոդեկան զբաղմունց հետ նաև մարմնական զօրութեանց կրթութեանը խնամք կը տանէր։ Այս կերպով ո՛չ թէ միայն հիւանդութեանց պատճառներն հեռացնել և անհետացնել կաշխատէին այլ նոյն իսկ հիւանդութիւնք բուժել կը ջանային։ Հերոտիքոս բժիշկը իր հիւանդները կատարէր բաց օդին մէջ ժուռ դալ, մարմիններին շփել տալ և որքան որ զօրութենէ էր նային այնքան աւելի կը հարկադրէր զանունք ջիղերու վարժութիւն ընելով թուլութեան դէմ կռուիլ. այս կերպով յաջողեցաւ բազում հիւանդներ բուժել և անոնց կեանքը երկարել։ Պլուտարքոս, յոյն բժիշկներն ամենն ալ դերազանցեց և իր ամբեցուցածին ճշմարտութիւնը երկար կեան-

քամ մը կենք։ Եւ իր վարդապետութիւնը սա նշանաւոր և պարզ կանոնս կաւարտէ. « Գլուխդ պարզ պահէ, իսկ ոտքերդ տաք. փոխանակ ամեն չնչին տկարութեանց համար բժիշկներուն վազելու և դեղ առնելու սովորիլ օր մը ծամ պահէ և հոդեկան և մարմնական դրդմանց հետ մարտնիր բնաւ մտքէ մի՛ հանիր »։ Այս հաստատուն կանոնս ձեր ուշադրութեանը կը յանձնեմ։

Գ.

Հին դարուց մէջ կենաց տարիքը և երկարութիւնը հաւնար ոչինչ զարմանալի ինչոց մէջ կար։ Ծերացեալ անձը դեռահասակ տղայոց և օրիորդաց ժողովին մէջ կը պահէին. հոն նաս մանկանց անմեղ շունչը վայելելով ժամանակէ մը ետև երիտասարդական աղուոր տարիքը հասնելու ոչն երկայնակեցութեան դրծարանէն իր բնականացը շրջանը կը վերադառնար։ Սուրբ Գիրքը Դաւիթ թագաւորին հանար կը պատմէ թէ անոր ծերացած առենը մանկամարդ օրիորդ մը փնտռեցին որ միշտ անոր քովը գտնուի և անոր ծառայէ. ծառայութիւն կրնայ նաև տարիքը առած կին մ՝ալ ընել. ասոր տարակոյս չկայ որ հոն ալ յիշեալ նպատակին հանար

ծաղկահատակ օրիորդ մը վնասեցին։ Բժշկաց գրութեանց մէջ ալ տեղ տեղ այսպէս տակ յիշատակութիւններ կը գտնուին, որք այս մինչդեռ բաւական ծանրակշիռ տեղեկութիւն մը ըլլալը կասպացուցանեն։ Գէօրհաֆէ անդամ մը ծեր Հոլանդացի մը երկու պատանեաց մէջտեղը քնանալ տուաւ, և կը հաստատէ որ այս կերպով յաջողեցաւ ծեր և տղոց մարդը կայտառ և զօրաւոր կենաց վերածել։ Ժէրդ. գարուն Հռոմայոց մէջ գերեզման մը գտնուեցաւ որուն վրայ հետևեալ տապանագիրը կար.

ՓԼՕՏԻՈՍ ՀԵՐՄԻՓՈՍ

ՈՐ 115 ՏԱՐԻ ԵՒ 5 ՕՐ ԱՊՐԵՑԱԻ ՄԱՆԿԱՄԱՐԴ ՕՐԻՈՐԴԱՑ ՇՈՒՆՉԸ ՇՆՉԵԼՈՎ.

Այս մարդը որբանոցի մը կառուցարիչն էր և իր վրայիկ աշակերտացը շրջանէն երբէք չէր հեռանար։ Այս ամենը կը ցուցնէ որ ամենեզ մանկանց շունչը կենաց վրայ մեծ ազդեցութիւն ունի և ամուսնացեալ և բազմազաւակաց տէր եղող մարդկանց առողջ և երկայնակեաց ըլլալուն պատճառը գոնէ մասամբ մ'ալ հոս պէտք է փնտռել։

Դ.

Գանք մինչեւ գարուց ամպամած և խառար

22414-2004

ժամանակին։ Մնապաշտական դաշտիարք և մեսոն աւերդապաշտութիւնք այն դարուց օրական խնդիրներն էին եղած։ Վանքերու դատարկակեաց և ծոյլ միաբանք ընկրան առողջ և երկար կենաց համար թէ և մոլար հնարքներ գտնել. այս հնարքներուն անոնք սկսան քնութեան համաձայն կենցաղավարութիւնը ծաղրել և հալածել, և կը խրատէին մարդիկ քիմիական և բնադիտական միջոցներու, խմաստնոց քարերուն, հանրաբոյժ դեղօրէից, նոսխաներու, դազաբիք քարերու և պանծոխներու ապաստանիլ կենաց առողջութեանը և երկարմանը համար։ Նոյն խաւարեալ օրերը, երբ լուսաւորիչ արեգակը իր պայծառ լոյսը մարդկանց վրայէն ծածկած էր, ընդհանուր հաւատք մ՝էր թէ մարդկային կենաց վիճակը աստղերէն է կախեալ և ո՛ր աստեղաց իշխանութեանը առեն որ մէկը ծնած է ըստ այնմ իր կեանքը կամ դէշ և կամ լաւ կըլլայ։ Աստեղագէտ մը ծնելոյն լոկ օրն, ժամն և տարէն դիտնալով կրնար գուշակել թէ ան ի՞նչ բնաւորութիւն պիտի ունենայ. ի՞նչ տաղանդից և կարողութեանց տէր մէկ մը պիտի ըլլայ. ի՞նչ դիպուածք և հիւանդութիւնք անոր դլխէն պիտի անցնին. այո՛, աստեղագէտը մինչև անդամ կրնար որոշակի մահուան օրն և ժամն

կանխասել։ Հասարակ ժողովուրդն և իմաստուն և երևելի անձինք, եպիսկոպոսունք և քահանայք, փիլիսոփայք և բժիշկք և թագաւորներ այս անուն հաւատքին կը ծառայէին, մինչև անդամ համալսարանաց և դպրոցաց մէջ այս դպրոցի զօրութեանց վրայ դասախօսութիւններ կըլլային։ Բոլոր աշխարհիս չորս կողմէն, քաղաքներէն և գիւղերէն, պալատներէն և խրճիթներէն ասուելագիտաց նամակներ կուգային որ իրենց նորածին մանկանց բոլոր կեանքն նկարագրեն։ Այս տեսակ ասուելագիտաց մին, թուականը, քիչ առնէ մէջ մէկ միլիոն ղրշ. շահեցավ հարուստ մարդ մը եղաւ։

Ե.

Ո՞ւրիշ հեթանոսական դիջոց մ՚ալ կար կենաց առողջութիւնը և երկարութիւնը ապահովելու և ծերացեալը վերատին երիտասարդացնելու և այսպէս մարդս մարմնապէս անմահ և անվերջ ընելու համար։ Ծերունի մը կը բռնէին և սեղանին վրայ պառկեցնելով երկու երակ կը բանային. այս երակներուն մէկէն թող կը տրուէր որ ծերացեալ և անդարձածելի արիւնը դուրս հոսէ և նոյն ժամանակին միւս երակէն նորը խողովակի մը

միջոցաւ կայսրաւ կենդանիի մը արիւնը ծեր անձին երակացը և արեան շրջանին մէջ կը հաղորդէին։ Անդրիոյ մէջ խեղանդամ և խուլ հոլիթերու, ոչխարներու և ձիերու վրայ այս սեռակ փորձեր եղան և յաջողեցան։ Զանազան դանէ ժամանակի մը համար առոյգ վիճակի վերածել և անոնց հիւանդութիւնը բուժել։ Փարիզի մէջ Ցանի և Ռիվա բժիշկները մարդկանց վրայ ալ այն փորձն ըրին։ Երիտասարդ մը գտան որ դիշեր ցերեկ կը քնանար. կերակուրի առեն, զուարճութիւնց մէջ, քալած առենը, նստած առենը քունը վրան յարձակելով զանի անդրայ կընէր։ Բոլոր բժշկաց դեղերը չկարողացան խեղճ երիտասարդը բուժել։ Այս երկու Տօքթօրները բռնեցին երիտասարդը և սեղանին վրայ պառկեցնելով անոր երակներէն երկուքը բացին և մէկէն հիւանդ արիւնը գուրս տրտաքսելով միւսէն գառնուկի արիւն անոր մարմնոյ մէջ շրջել տուին և յաջողեցան երիտասարդը բուժել։ Նոյն փորձը ըրին յիմարի մը վրայ ալ անոր արիւնը հոլիթի արեան փոխելով։ Հա ալ յաջողեցան. սակայն քանի մը կեանք այս փորձերուն զոհերթալով ալ ո՛չ ոք կը համարձակէր կենդանաւոր սեղանին վրայ պառկիլ։ Այն ժամանակին հոգան ալ արիւնը, այն կենդանիին

ենթիթը, անտրգելով, և անոր յարդը չճանչնալով երամներէն արտաքսել էր. Լուի ԺԳ. իր կենաց վերջին 10 ամիսներուն մէջ 47 անգամ արիւն առնել էր տուած և 215 մաքրուց գալան գեղ էր տուած։

Զ.

Պաքօ Անգլիայէն ալ ոչինչ գաղտնաբար մը յաջողութեան մէջ որուն հետևողներն ալ նուազ չէին։ Ըստ իր դաղաբարին կեանքը մարդուս մէջ միշտ վառող բոց մ՝էր եւ ամենահաստատակազմ մարմինն անգամ օր մը այս բոցէն վառելով պիտի ապառէր. ուստի կենաց երկարութեանը կամ մարմնոյ այս հրային զօրութեան շատ ժամանակ դիմանալուն համար կը խրատէր մարմինը պաղ չլուսլուալ և խզոյ չվնել, սիրտը անդորր պահել և զոյացուցիչ կերակուրք և ախորժակ դեղեր գործածել։ Երկու, երեք տարին անգամ մը մարմինը վերանորոգելու համար կը խրատէր չմեռնելու չափ միայն կերակուր առնել և մաքրարար դեղերով մարմինը բոլոր անպիտան և վնասակար նիւթերէ մաքրել և այնուհետև առատ սենդարար կերակուր առնելով և զօրացուցիչ բաղնիքներ երթալով. քաղցեալ և լքեալ մարմինը վերատին

զօրացնել. այս կերպով կը կարծէին թէ մարմինը կը վերանորոգի և դիմացկուն կըլլայ։

Հայե՛ր, բաւական համարելով թողել և հանել այն ամեն ճանաչերն և միջոցներն որ աշխարհիս սիրելէն 'ի վեր եղած են կենաց պահպանութեանը համար, այժմ պիտի ցոյց տամ ձեզի այնպիսի պարզ միջոցներ և կանոններ որոնց հետևելով կեանքը քաղցր, երջանիկ, առողջ և երկար կըլլայ։

Պարզ են այս միջոցները և ծախքի չեն կարօտ, այնպէս որ աղքատիկ և խեղճ գործաւորն անդամ կրնայ ձեռք բերել այնպիսի ապահով առողջութիւն (կենաց որ Եգիպտական արուեստներն, Յունաց փիլիսոփաներն և բժիշկներն, անցեալ դարուց հրաշալեաց ջուրքերն, երիքսիրեցական ընչերն, երինոյին անիոդին(*). մաքնիսականութիւն գաղտնի զօրութիւնք հանելոյժ դեղերն, քիմիական և ֆիզիկական հնարքներ չկարողացան պարգևել այն դարուց երևելի և հարուստ իշխանաց, թագաւորաց, կայսրերու և մեծատուն հարուստներու, թէև անոնք առողջ և երկար կեանք անցնելու համար ոսկի դանձեր

(*) Այս երէք հրապուրիչ սակայն տուտ և խաբէական միջոցներով նոյն ատենի բժիշկք ժողովուրդը կը խաբէին։

են ապառած, առանց իրենց փափաքաֆեաց կատարումն և յաջողումն վայելելու։

Սակայն բաւական չէ այս կանոնները լոկ լսելով դոհ ըլլալ, պէտք է գործադրենք զանոնք, պէտք է հետևինք անոնց, մեր անձերուն վրայ փորձելու ենք զանոնք, մեր ընտանեացը մէջ քարոզելու ենք զանոնք, մեր զաւակաց մտաց տախտակին վրայ ոսկի տառերով գրելու ենք զանոնք, մեր դպրոցացը մէջ սովրեցնելու ենք այս կանոնները. այո՛, հանոյն ազգիս մէջ տարածելու ենք այս ճշմարտութիւնները և այսպէս տգիտութեամբ մահուան ձեռքն հանողները պիտի ազատենք, դահիճին սուրին տակ գրուած գլուխներն պիտի փրկենք, առիւծին ճանկէն արիւնաթաթախ գառնուկը պիտի վերակենդանացնենք, կեանք պիտի ազատենք մահուան ճանկերէն. և յիրաւի ո՞վ կը տարակուսի որ շատ և մեծ պիտի չըլլայ մեր վարձքը։

Է.

Առողջ և երկար կեանք ունենալու համար պէտք է առողջ ծնողքնէ ունենալ։ Ի՛նչ որ ցանես, նոյնը կը հնձես. լեզի աղբիւրէն անոյշ ջուր չ'վազեր. թիւնաւոր ծառը թիւնաւոր պտուղ կը բերէ. տկար, հիւանդատ և վա-

առաջի ծնողք ալ հարկաւ իրենց պատիւ-
քին և կարգապարին նման որդիք կորսուած-
քեն։ Հայրե՛ր, և մայրեր, և դուք որ օր մը
հայր և մայր պիտի ըլլաք, խորհեցէք որ
ձեր մանկուն.քը ո՛չ թէ միայն քաւ արտաքին
ձևի և կազմութեան բուն ձեր պատկերը պի-
տի կրեն այլ նաև ձեր տկարութիւն.ք, թե-
րութիւն.ք և հիւանդութիւն իրենց վրայ
կառնեն, իրենց վրայ կը պատուատեն. այս
է պատճառը որ թոքախտը շատ ընտանեաց
ամեն մէկ անդամոց մահուան պատճառն է
զոր իրենց հայրերէն, մայրերէն և պապերէն
ժառանգելով միշտ իրենց որդւոցը կտակա-
թողած են։ Հայրե՛ր, դուք էք ձեր զաւակացը
սիրոյն համար կենաց կանոններուն դէմ մի՛
դրծէք և անոնց անմեղ արեանը բիծերը
թո՛ղ ձեր խղճերը չարտատարեն և ձեզի դէմ
ցկեանս վրէ՛ժ և արդարութիւն չ'բաղձ.քեն
այն արդար Կենարարին առեանը որ պատ-
ուիրած է «մի՛ սպանաներ»։

Ը.

Կենաց երկարութեան և առողջութեան
համար պատնէշեալ ուրիշ պայման մը ամա-
նակն է։ Պատմութեան երեսներն զարդ-
զարդող երկայն և առողջ կեանք անցնող անձ-

ձին.ք ամենն ալ ամուսնացած էին, և ո՛չ թէ
լոկ անդամ մը այլ կնոջ մեռնելէն ետև դարձեալ և դարձեալ։ Տրապէզոնի Ցանկամարքային 111 տարեկան եղած առնը 60 տարեկան կնոջ մը հետ ամուսնացաւ. 130 տարեկան եղած առնը կինը մեռաւ և գեղջուկ օրիորդի մը սիրահարելով անոր հետ ամուսնանալ ուզեց, բայց օրիորդը այս առաջարկութիւնը մերժեց. յետոյ ուրիշ օրիորդաց բրած առաջարկութիւններն ալ մերժուելով մեռաւ 146 տարեկան հասակի մէջ։ Թէրօլի մէջ 104 տարեկան մարդ մը մեռաւ. վերջի կինը իր չորրորդ ամուսինն էր ուսկից ինքը 7 մանկունք էր ունեցած և մեռած առնը 8րդին ծնիլը մտէր։ Այս մարդը բոլոր կենացը մէջ ակնոց չէր գործածած և մահուան օրերը անգամ՝ քսելով երկու ժամուան տեղ կերթար։ Նորվէկիոյ մէջ 160 տարեկան մարդ մը մեռաւ, առանց զգայարանաց, յիշողութեան և մտքին կարողութիւնը կորսնցնելու։ Ինքը քանի մ՝անգամ ամուսնացած էր և գեղահասակ որբևայրի մը և բաղմաթիւ տղայք թողուց որոնց ամենէն մեծը 103 տարեկան էր և փոքրը 9 տարեկան։ Բայդատելով այս օրինակաց հետ կուսակրօն Պատերուն կեանքը խիստ մեծ տարբերութիւն պիտի գտնենք. 300 Պատերէն հապիւ 6 կամ 7 հատ 80 տարե-

ինչան եղած են. ուստի կարծեմ աւելորդ է փաստ տարանելով ապացուցանել Հանալ թէ ամուսնութիւնը կենաց վրայ մեծ ազդեցութիւն ունի. օրինակներով ապացուցանեն։

Սակայն բաւական չէ միայն ամուսնանալ այլ նաև դիտնալու է թէ ի՞նչպէս ամուսնանալու է և այս վիճակին մէջ ի՞նչ տեսակ հետ անցնելու է որ կենաց քաղցրութիւնը թէ՛ ծնողք և թէ՛ յետագայ սերունդք վայելէն։ Այն երկիրներըը ուր սովորութիւն է եղած խիստ կանուխ կամ խիստ ուշ ամուսնանալ չի է ապառաղջ և կանխատեսակ մարդիկներով. և ո՛րքան բազմաթիւ են այն խղճալի արարածքը, որք իրենց էութեան սկզբնական դրդիռքը և սերմը ծնողաց անհոգութեանը, բուռն կրից բորբոքած առեներ կամ արբեցութեան մէջ ընդունած ըլլալով ցկեանս ապուշ վիճամտութեան դատապարտեալ են։ Իսկ ո՛րքան պիտի տարտամին ծնողք երբ յըղութեան նուրբ պարբերութեան միջոցին իրենց անկարգ, անկանոն և թոյլ ընթացքին արդիւնքը իրենց անմեղ մանկանցը վրայ գրոշմեալ և ինքեալ տեսնեն։ Սրգանդը այն պարտէզն է ուր մարդկային կեանքը բողբոջներ կարձակէ և կամաց կամաց զօրանալով իբր հասունցած պտուղ աշխարհ փոխադրուի։ Իսկ հօրն և մօրն անկարգ և անհոգ

կենցաղավարութիւնը խորշակ մ՚է, կարկուտ մ՚է, որ դեռափթիթ բոյսն բուռն հարուածներով իւր բոլորովին կենդանապառ կընէ և կամ անոր ձանձրալի և տաղտկալի գոյութիւնն մը կը պատրաստէ։ Այս պատճառաւ հին ազգերը յոյժ կանոյք սուրբ և անմատչելի կը համարէին և անոնց դէմ գործեալ յանցանք կրնական պատժոյ կենթարկէին։

Բ.

Այս ալ դիտնալու են ամուսնութիւնք որ մանկանց կենաց «ոչ երկնորը» պարիներբ բոլոր կենաց հիմը կը կազմեն. ուստի եթէ այս հիմը հաստատ է անոր վրայ շինուած կենաց տաճարը հաստատուն կըլլայ և ամեն փոթորիկաց և յարձակմանց դէմ երկար ժամանակ կը դիմանայ. իսկ եթէ հիմը խախուտ է յոյժ ատոր վրայ կառուցեալ շէնքը ամենափոքր հոսանքէն և ամենաթեթև հովէն խարխալելով կը տապալի։

Ուստի պէտք է ամեն գործարանք, մանաւանդ կենաց հիմերն, այսինքն ուսումնք, թոք, սիրտ, մարթ և զգայարանք խնամել, կրթել և կատարեալ առողջութեան հասցընել ջանալ, անդադար և դիւրամարս կերակուրներով, մաքուր օդ շնչելով, լուացմունք-

Ներով, վարելով, երգելով և խաղալով։ Այս կերպով մանկանց մարմինները ցաւոք և տաքի կը վարժուին և ապիկայ մեծ շահ մ'է, ինչու որ հիւանդութեանց լեղեօնները դիւրաւորապէս այս երկու պատճառներէն ծնունդ կառնեն։ Այս կրթութիւնը վարելոյ մանուկը առոյգ, գործունեայ և ժրաջան երիտասարդ մը կելլայ և նոյն ընթացքը շարունակելով ներդութեանց, աշխատանաց և ճգմանց մէջ աւելի կը զօրանայ և կը զարուսի ինչպէս ոսկին կրակին մէջ. այսպէսին կրնայ երկար և առողջ կեանց յոյսը իր մէջը կրել. ինչու որ փորձն կը ցցնէ որ առողջ և երկար ապրողները սովորաբար բազմաշխատ դասատուները, գինուորները, և հովիւները են և ո՛չ թէ թուլամարթ, ծոյլ և աշխատութենէ փախչող երիտասարդք, որոնց համար չկայ այլ ինչ զուարճալի. քան ապականեալ և գարշահոտ արբշռանի մը անկիւնը նստած նարգիլա կամ թուղթ խաղալ։

Ժ.

Գործէ՛ք թէ դուք կեանց վրայ ապրեցութիւն չունիք. ով որ այսպէս կը խորհի խնայ կը սխալի։ Բնութիւնը կամ ճիշդ խօսելով ստեղծողաց խնամատուն Արարիչը, քանք

կարդացած է որ կենդանական զօրութեան ա-
ռընդհատ ապառումը ժամանակ մը արդիլ-
ուի։ Ինչպէս որ լեռան մը դագաթը եղած
առաններս տեղ տեղ հոդութիւն առնելով
զօրութիւն կը հաւաքեն, Էիշդ նոյնպէս
ալ. քնանալով մարմնոյ ապառեալ զօրութիւ-
նը վերստին կը հաւաքեն։ Այ՛ս մարդէս
յոյսը և քունը, կրակ վիլիսոփայն, և նա
աշխարհիս ամենաթշուառ արարածն կըլլայ։
Ասոնք ո՛րքան անխոհեմութիւն է քնոյ նը-
սիրեալ ժամերն այլ նպատակաց գործածել։
Զարմէն առաւել քնանալն այլ ևս վնասակար
է քան քիչ քնանալը. ասով մարմնոյ մէջի
աւելորդ և վնասակար նիւթերը չափաւորանց
կը հաւաքին և գործարան թոյլ և դանդաղ
կըլլան։ Ի մի բան 6 ժամէն պակաս և 8 ժա-
մէն աւելի քնանալը կենաց առողջութիւնը
կը խանգարէ։ Գիտնալու է նաև որ քնոյ նը-
սիրեալ ժամանակը միայն գիշերն է և ո՛չ թէ
ցերեկը. և անոնք, որ կը տարակուսին քնոյ
ժամերուն կենաց վրայ ունեցած մեծ ազդե-
ցութեանը վրայ, թող յիշեն որ մահուան
դատապարտեալներու վրայ փորձեր են և
արդիլած են քնանալ որոնք քանի մի ա-
ւուր մէջ իրենց կեանքը այս պատճառն զո-
հած են։

Ի.

Կենաց առողջութեանը և երկարութեանը խնամ
նպաստաւոր է հոգեմաքրութիւնը և հոգւոյ հոգ-
բութիւնը։ Ի՛նչպէս պիտի օրհնեն զմեզ ապա-
գայ սերունդք եթէ չանանք և պահանջենք
որ մարմնամարզութիւնը մեր դպրոցներուն
մէջ առաջին և գլխաւոր դասերէ մին հա-
մարուիլ սկսուի. ո՛րքան առոյգ են Եւրոպա-
յի ուսանողք. ինչո՞ւ համար. որովհետև
հոն չկայ դպրոց մը ուր մարմնամարզութիւնը
իբրև դաս աշակերտաց չաւանդուի։ Իսկ
մարթի մաքրութիւնը. կենաց պահանջումն
ըլլալը ո՞վ կուրանայ։ Մարթը մարմնոյ դըբ-
խաւոր դործարաններէն մէկն է և ո՛չ թէ
դործարանաց ծածկոցը կամ զերարկուն։
Մարթին միլեօնաւոր ծակոտիքներէն ամէն ըս-
պէ մարմնոյ ապահանակալ և անօդուտ նիւ-
թեր դուրս կաքսորուին. ուստի եթէ այն
ծակոտիքները անմաքրութեան պատճառաւ
դոցուին և խցուին, յայնժամ դուրս արտաք-
սելի աղտեղութիւնք արեան երակներէն
անցնելով բոլոր մարմնոյ մէջ կը շրջին և հա-
ռած տեղերնին թոյն և մահ կը սփռեն. այս
պատճառաւ նախ անբուժելի ախտեր ծնունդ
կառնեն. բորոտութիւն և զէր քեր մարմինք
կաւելին. դէմս խոցեր երևան կելլեն ո-

բոնց անզգուշ լինելով բոլոր դլուխը վէրքե-
րով կը ծածկուի, մազերը կը թափին և ու-
րիշ ծանր հետևանքներ կունենան։ Ոչսոր
բաղնիքներուն քովէն անցած առնենիդ ներս
այցելութիւն մը տուէք. մաքրեցէք մար-
միններդ, մորթին դռները բացէք աղտեղու-
թիւններն լուացմունքներու միջոցով հեռու
պահելով և շուտով մաքրութեան օրհնու-
թիւնները պիտի վայելէք ձեր և ձեր զաւա-
կացը անձերուն վրայ։ Եթէ ասառնային ե-
ղանակին ծով մտնելը չմուռնաք. ասի երբ
կրա օգուտ ունի, մէյ մը մարմինը կը մաքրէ
և նաև ջիղերը և անդամները կը զօրացնէ լա-
ղալու համար եղած անդամական շարժումնե-
ներովը։

Է.

Մորթի մաքրութեան վրայ խօսելիքս առար-
տելէ առաջ վերջապէս ասվերութիւն մ՚ալ
պիտի յիշեմ որ մեր օրիորդաց մէջ ընդունե-
լութիւն գտած է. քոռոպան և պոյան ըսել կու-
ղեմ, որով միամիտ օրիորդք իրենց դեղեցի-
կութիւնը աւելցնել կը ճգնին առանց խորհ-
հելու որ իրենց փափաքանացը ճիշդ հակա-
ռակը պիտի քաղեն։ Քոռոպոյ կոչուած փոշին
և պոյան երեսներուը քսելուն արդիւնքը
այս է որ մորթին ծակուտիքները կը խցուին և

ներքին ապուերզութիւնք մարմին տակը կը ձգան, ուստի մարդ նման երակներուն մէջ մանելով երեսին փարեալ մնին մէջ պարտեալ և շրջելով անոր փարիսութիւնը և բնական դոյնը կառնեն և եթէ այս նիւթերուն մէջ դժբարդարար վնասակար բան մը ղրանուի տեսակ տեսակ անհաճոյ ցոյցքեր յրանան։ Այս պատճառաւ քոռոյ և պչոյ դրաժամոյներուն երեսները երիտասարդութեան ժամանակը ծերերու նման կը թառամին։

Խ.

Եւ արդ եօք հանդերձները մարդկային կենաց առողջութիւնը և երկարութիւնը վրայ ազդեցութիւն չունի՞ն. ո՛վ որ այսպէս կը կարծէ կը խաբուի չարաչար. ո՛վ որ այսպէս խորհելով հանդերձներու մասին թոյլ և անհոգ կը շարժի ինքզինքը ծանր վնասոց և տագնաց տակ կը ձգէ. ո՛վ որ չուզէն առաւել հանդերձ հագնելով մարմինը փոխուկ եւ ջերմ պահէ ամենաչնչին խոնաւութենէ եւ տկար հովէ մը զարնուելով կը պատի և առողջութիւնը կը կորսնցնէ. ընդհակառակը այն որ կիսամերկ և բոկաոն պտըտելով ինքզինքը քաջ ի խոցազանց կարդը կը դասէ օր մը անշուշտ դառն կերպով այս դիւցազնա-

կան անհոգութեան ծանր տուղանքը պիտի վճարել։ Եւ օրքան կը սխալին կանայք և օրիորդք իրենց ֆէսթանէրուն այնպիսի ձև մը տալով որ վիզերնին և կուրծքերնին դրեթէ բաղարալին անծածկոյթ մնան, քանի որ ճիշդ մարմնոյ այս մասը կենաց հիմնական դարձարանները ունենալը լինելով այլ ևս չերմութեան է կարօտ քան միւս մասերը։ Այս է պատճառը որ բազում կանայք սրտի ցաւ, հազ, դժուարաշնչութիւն և թոքային տկարութիւնք կունենան բոլոր իրենց կենացը մէջ։

Ը.

Ատամնք անհոգութենէ յառաջ եկած պատուղներ են և չեն այնքան յանդիմանելի. սակայն ինչ ըսենք այն կանանց և օրիորդաց որ սուզ գնով և տակիներ հատնելով իրենց կեանքը կարելի եղածին չափ շուտ վերջացնելու համար նորադիւտ ֆէնոյ մը կը գնեն, դժոխային և թունաւոր միջոց մը ձեռք ձգելու համար կաշխատին դիշեր ցերեկ և հաւաքած դրամովնին դերեզմանին ճամբան կը դիւրացնեն և կը հատուցանեն, իրենց թագաղներ կը պատրաստեն։ Աւա՜ղ. քիւր աւա՜ղ, խեղճ տիկնայք և օրիորդք. որ-

քան խղճալի են անոնք երբ Հօրմէ կոչեալ այն դժոխային Դեւեանն առնելով մէջ քերը-նին անոր պարզ կապանքներուն մէջ կը բան-տարկեն. ի՞նչպէս կրնայանան երբ Հայերին դիմացն անցած տեսանեն որ իրենց մէջ քե-րը ս՛ր քան նրբացեր, բարակցեր և ազնուա-ցեր են։ Բայց դիտէ՞ք, արդեօք այն դժոխա-յին դարձի քին ճնշած ներքին կողմը ի՞նչ պատահեցաւ։ Ս՛. խեղճ ատամոքը ծաղ-բուեցաւ և ճզմուեցաւ և այլ ևս չէ կարող մարմնոյ պէտք եղած կենսապահ հիւթը քաշ-արժանաւոր հասցնել. թոքերը այնքան ճընշ-եալ են որ չեն կարող ազատօրէն շնչել և արեան շրջանը արգիլուեցաւ. սիրտը ամ-կոյներուն մէջտեղը կը հառաջէ անբաւական ազատակներով. ուստի զարմանալի չէ որ այս դրութեան մէջ գտնուողները շատ անդամ շնչասպառ լինելով դեռին կը տապալին. և եթէ այս չ՝պատահի անոնք ցկեանս թոքախ-տէ, ատամոքի անբաւական հիւանդութենէ և սրտի վերքերէ տանջուելով դառն կեանք կանցնեն։ Արդէն դուրսպանները կապը ս՛ր-քան «ԷԽԵԼԼԱՅ» այնքան վնաս կը պատճառէ, արեան երակները կը վիրաւորուին և կը գոց-ուին. ուստի ս՛ր քան ծանր և անբուժելի պէտ-քի ելլայ այն վիպուկ և կենսապահ դարձա-բանաց կրած վնասը այն սատանայական գոր-

ծիքին ճնշմանը տակ։ Անիծեա՛լ ըլլայ զայն հնարողը. անէնասպան է զայն գործածողը. յանցաւոր է այն հայրը և մայրը որ իր տանը մէջ այսպիսի թոյն մը կը թողու մնալ։ Այս կենաւոր գործիքին դէմ շատ քարոզուեցաւ, շատ գրուեցաւ, շատ խօսուեցաւ, թէեւ 'ի զուր. սակայն զանի արտաքսելուն պարզ միջոցը կայ. երիտասա՛րդք մերժեցէ՛ք այնպիսի օրիորդք որ այս կենսակործան գործիքը կը յարգեն. մերժեցէ՛ք զանոնք. քանզի ի՞նչպէս կրնայ այն օրիորդը մայր ըլլալ և իր որդւոյն կեանքը պահել և խնամել, քանի որ նա դեռ քո՞ն էր կենացը յարգը և արժէքը չէ ճանչցած։

Կ.

Այժմ կուգանք կենաց առողջութեան և երկարմանը համար պահանջեալ անհրաժեշտ պայմանի մը, առանց որոյ ո՛չ թէ միայն չէ հնար առողջ և երկար կեանք անցնել այլ լոկ ապրիլն անդամ անկարելի է. ըսել կուզեմ սաամնքը խրկած նիւթերուն կամ ոսոնքոց և ջղոնքոց։ Սակայն նախ պարտիմք սաամնքին ի՛նչ լինելն հասկնալ։

Սաամնքը երկու կողմը ծակ տիկ մ'է. այս ծակերուն վերինը բերանին հետ հաղորդ

գուած է խողովակի մը միջոցաւ , ուսկից կեր-
բակուրք և ըմպելիք ստամոքսը կը խրկեն.
ուր երկար գործողութիւններէ եւոլ վարի
կողմի դուռնէն կենսապահ հիւթը խողովակ-
ներու միջոցաւ բոլոր մարմնոյ մէջ կը շրջի :
Եթէ այս շրջած նիւթը վնասակար և թիւնա-
ւոր է բոլոր մարմնոյ մէջ մահ կը սփռի . իսկ
երբ անվնաս և կենսապահ է շրջած նիւթը
յայնժամ բոլոր մարմինը կաճի և կը զարգա-
նայ :

Ստամոքսին և մարսողութեան գրութիւնը
ճիշդ շոգենաւին խողանին եւ շոգիին գրու-
թեանը և հանդամանայը կը նմանի : Եթէ
խողանէն շոգին խողովակներուն միջոցաւ գե-
ղենանիքան չ'հաղորդուի բոլոր գեղենանիքը
անշարժ կը մնան և շոգենաւն տեղէն չը
կրնար շարժիլ : Նոյնպէս ալ երբ ստամոքսը
անկարգ վիճակի մէջ է և պահանջեալ չափէն
նուազ կամ աւելի կերակուր է առած բոլոր
մարմնոյ գեղեցիկ անոր դառն արդիւնքը
կը տեսանեն և բուն ինքը ստամոքսը շոգենա-
ւին խողանէն նման կը վնասուի : Յետոյ ո՛ր-
քան ուշադրութեան արժան ընելու է մեր
կերածին և խմածին նիւթը , չափը , ժամա-
նակը և կերպը և ո՛ր.քան խոհեմութեամբ
վարուելու են.ք այս նուրբ և փափուկ գոր-
ծարանին և կենսայ հիման հետ , որուն վրայ

բոլոր կեանքը հիմնական և խարսխական է։

Ամեն մարդ կը խորհի թէ կերածնէս մեզի մնունդ կուտայ. ուստի կը կանայ որ կրցածին չափ շատ ուտէ։ Այսի սխալ է. բոլորովին ծուռ է. ո՛չ թէ կերածնէս այլ հաղորդանէ է մարմնոյ կեանք և աճում առողջը. ուստի պէտք է մեր կանքը ուտելու համար չըլլայ, այլ մարսելու համար նպաստաւոր ճիւղեր ընելու ենք։ Արդ ո՛վ որ քաղցայ առողջ եւ երկար կեանք անցնել, (և մարդ անունը իր վրայ կրողին փափաքն այս է և այս ըլլալու է) պարտի դանդ, ծանդ, կամաց, կամաց ուտել, այնպէս որ կերակուրը լաւ մը ծամուի։ Այսուհետև ակռայնէրը այս պաշտօնս կատարելու համար բերանդ դրած է և ո՛չ թէ զարդի կամ վայրի կենդանեաց նման զիրար խածնելու համար, ինչպէս որ շատ անկիրթ մարդիկ իրենց տղայքը պատժել ուզած ատեննին կընեն։ Ինչո՞ւ համար ծերերն դժուար կը մարսեն և կերածնին ետ բերելով կորոճան. որովհետև ակռայնէրէ զրկեալ են։ Եւ կարծէք թէ ֆոռէը ատելո՞ւդ և պիղծ բան մ՚է և պաշտօն մը չ՚ունի. կը սխալին այսպէս խորհողները. թուքը կերակուրը կը շաղախէ, կը լուծէ և մարսողութեան կը նախապատրաստէ և այսպէս ակռայն և թուքն կերակուրը պատրաստելով ստամոքսը կը խրկեն

որ այն դրրծարանին մէջ մնացած դրրծողութիւններն կատարելով կենսապահ նիւթի փոխուի։ Եթէ ակռայները իրենց պաշտօնը ճշդիւ և հաւատարմութեամբ չ'կատարեն, եթէ թուքը իր դրրծողութիւնը գանդաղութեամբ և թերութեամբ կատարէ յայնժամ խեղճ ստամոքսը իրեն սեպհականեալ դրրծողութենէն զատ կը պարտաւորի ակռային և թուքին պարտազանցութիւնը տուժել և նաև անոնց պաշտօնն ալ կատարել, և երբեմն այնքան կը բարկանայ ստամոքսը որ չ'ծամուած պատառները ետ կը խրկէ որ ակռայներն և թուքը զանի լաւ պատրաստեն և այնպէս իրեն յանձնեն։ Եւ եթէ ակռայները և թուքը շատ անգամ այս պարտազանցութիւնս շարունակեն յայնժամ ստամոքսն ալ կը տկարանայ, մարսողութեան զօրութիւնը կը կորսնցնէ, կը քացխի, կը պղտորի և կը փսխէ, և բոլոր մարմինը ստամոքսին դէմ գործուած մեղքերը կը տուժէ։ Բայց յանցանքը խեղճ ակռաներուն վրայ չ'ձգենք անարդար ըլլալուն համար. ի՞նչպէս կրնան անոնք կերակուրը ծամել քանի որ դուն պատառը բերանդ դրածիդպէս կուլ կուտաս. ի՞նչպէս չ'փտորին, չը ծակին, չ'ի յեան և չ'թափին և չ'ցաւին անոնք քանի որ դուն մէկ մը տաք, մէկ մ'ալ

պաղ կերակուր կամ խմելիք անոնց վրայ կը թափես. ինչպէս թուքը իր պաշտօնին մէջ բոլոր ճշդութեամբ գործէ. քանի որ դուն լեզուդ և ընտերդ կը խաչես կերակուր կերած միջոցիդ. ուստի եթէ անմարսութեան դէմ չես ուզեր դանդատ բառնալ պարտիս ատենայներուդ, ընտերուդ եւ ատամնքիդ հետ խոհեմաբար վարուիլ։ Բաց 'ի դմանէ սեղանատած ատենդ մոռցի՛ր բոլոր հոգերդ և խորհուրդներդ, և ուրախութեան գոհ, և զուարթ սրտով կերակուրդ վայելէ։ Հիները այս պատճառաւ զուարճախօս և ծիծաղադրդիւ հայկատակներ ունէին որ կերակրոյ ատեն սրտերնին զուարթացընէ և զուարթ բնաւորութիւնը մեծ ազդեցութիւն ունի մարսողութեան վրայ։ Նաեւ միշտ յիշելու ենք որ պայթելու չափ ատամնքը լեցնելը վնասակար է և կատարելապէս յոգնցած ըլլալէ քիչ մը առաջ դադրելու է ուտելէ. նաեւ դիտնալու է որ քուսեղենք և մսեղենք միշտ 'ի միասին ուտելու է և ո՛չ թէ զատ զատ։

Հ.

Կանոնաց կիրանքը սպառող միջոցը դիւրաւորութեամբ գործածելն է ըսելնք, իսկ երիտասար-

դաց կենսակրօնական բարեկամը «ԷՆԼԷՑ ԸՆԴԷԼԷՔ» է։ Կարծես թէ արք և կանայք, երիտասարդք և օրիորդք կը մրցին իրարու հետ կեանքերնին ժամ մը առաջ աւարտելու. կարծես թէ երկրաքնաալ ամեն չանք՝ ի զուրծ կը դնեն թիւնաւոր միջոցներ ծախու առնելով այս կեանքէս կարելի եղածին չափ շուտով չուռելու։ Ո՛վ ոգելից ըմպելիք, ոգելից ըմպելիք, քանի՛ դառն են քու պտուղներդ, ո՛ր քան ծանր են քու տուած վնասներդ, ո՛ր քան բաղմաթիւ են քու շղթայակապ ըրած գերիներդ, քանի՛ ազգեր կործանած ես դուն, քանի՛ անդին կեանքեր թագոսի տաճարաց սեղաններուն վրայ զոհ ես ըրած, քանի՛ ընտանիքներու մահուան հարուածն տուած ես, քանի՛ խաղաղ ամուսնութիւնք յուզած և վրդոված ես. ո՛ր երկիր, ո՛ր քաղաք, ո՛ր գիւղ, ո՛ր տուն քու թոյնդ դառն պտուղները չէ տեսած։ Ոգելից ըմպելիք, օ՜հ, օղի, գինի, գօնեաք, ռոմ, յիրաւի ի՛նչ վատիւոկ, նողկ, քաղցրահրճիւն անուններ. բայց մի՛ նայիր դինին ոգելից ըմպելեաց դասին մէջ հանգարտ կենալուն. անիկայ կուլ տրուելէն ետև օձի պէս կը խայթէ և վիշապի պէս կը թիւնաւորէ զքեզ։ Հեղուկ հուր են անոնք և կեանքը սարսափելի արագութեամբ կը մաշեն և

կը կործանեն, կայրեն և կապառեն. մարթի հիւանդութիւնք, չղաց վիթութիւն, ժամանակէն առաջ ծերութիւն, կուրծքի ներդութիւն, թոքախտ և ստամոքսի վէրքեր կը պատճառեն։ Ո՛չ թէ միայն այսչափ ստոժերով կապատի ոդեղից ըմպելեաց դերին. նա մեռային կարողութիւնք կը կորսնցնէ, և եթէ այս թշուառ և խղճալի արարածները հիւանդանան հապիւ կը պատահի որ ապաքին. ինչո՞ւ. որովհետև ոդեղից ըմպելեաց սովոր դրդումները իրենց կազմութիւնը վարժուելով մարմինը դեղօրէից ոչ դըրդիւն չէ կարող դդալ։ Աւա՛ղ ո՛չ դեղ և ո՛չ բժիշկ կրնայ այսպիսին մահուան ճիրաններէն ազատել։ Ո՛չ պատիւ, ո՛չ ամօթ, ո՛չ բարեկամ, ո՛չ բանտ, ո՛չ հարուած կարող են այս միապետին, այս բռնակալին ձեռքէն ազատել մարդս. անիկայ կը խաղայ առնոր հետ ինչպէս որ կատուն իր բռնած մուկին հետ կը խաղայ. անիկայ կը թողու զանի պահ մը, ինչպէս որ կատուն իր բռնած մուկը կը թողու որ փախչի, սակայն աչքովը զանի կը դնէ և յարմար ժամանակին դարձեալ վրան յարձակելով նորէն իր ճիրաններուն մէջ կը բանտարկէ խեղճը և այսպէս կենդանի կրնէ զանի։ Չկա՛յ այլ ունակութիւն որ մարդս անբանութիւնեանցմէն հաւասար ը-

նէ. այլ կենդանիներէն աւելի ստորնադոյն ընէ մարդս քան ոգելից ըմպելիք։ Ուրիշ ունակութեանց ձեռքէն հնար է ազատիլ. սակայն ո՛վ որ անգամ մը ոգելից ըմպելեաց ճանկը անցած է խիստ դժուարալուծելի շղթաներով կը կապուի։ Վայրի ազգերը բազմոսի տաճարին դռներէն ներս մտած օրերնին սկսան սկսարանալ և անոնց կենաց տարիներն նուազցան. այլ վառօթ և թնդանօթ չ'կարողացան օտար ազգերն Եւրոպացւոց ըսածին տակ բերել քանի որ ոգելից ըմպելիք քիչ ժամանակի մէջ տակ կտարեցին մարդկանց ընդունակութիւնը խորտակելով։ Թո՛ղ մէկը չ'խարուի որ անոյշ տեսակ ոգելից ըմպելիք անպիտան են. ո՛չ. կարմիր, դեղին, կանաչ կրակ կայ. բայց ամենն ալ կը բակեն և կայրեն. նոյնպէս են ամեն տեսակ ոգելից ըմպելիք։ Սակայն կայ պարզ միջոց մը որով այս բռնակալին ձեռքէն կամաց կամաց կրնանք ազատիլ, ինչպես որ մէկէն 'ի մէկ որեւէ ունակութիւն թողուլն դէշ արդիւնք կունենայ։ Օգնին դաւաթը լեցնելէ դաւաչ մէջը 10 կաթիլ ինքնամոմ կաթեցուր և յետոյ վրան օդին լեցնելով խմէ. այսպէս ամեն օր նոյն դաւաթը դործածելով և 10 կաթիլ ինքնամոմ աւելցնելով վերջապէս դաւաթը կը գոցուի և դուն կազատիս։

Սակայն աւա՛ղ. որո՞ւ ականջը մոնայ այս բառածներս. որո՞ւ սիրտն կարդէ ոգեղէն ըմպելեաց յարուցած անմիւս վնասները. ո՛րքան սակաւ են անոնք որ զինուորներուն եւ արբեցողաց վրայ տեսնուած գառն հեռուանքներէն օրինակ առնելով. որոշեն ազաշխարել։ Քե՞ս հաւատար. տե՛ս զինուորներուն օր քան զօր բաղմանալը. չէ՞ որ ասի կապացուցանէ արբեցողութեան հակայական քայլերով ծաւալիլը։ Տե՛ս ալ և ձախ և պետի տեսնես արբեցողաց խումբերը, որք երդեր երգելով բաղմաձախ թոյնը դաւաթ դաւաթ ստամոքսնին կը լեցնեն։ Սակայն դիտցէ՛ք, ո՛վ դու՝ զինուորք հազոսի, դիտցէ՛ք և ապրատիեցէ՛ք, որ գինի և ոգելից ըմպելեաց ձեզ ձեզբուն պեղբուս ձեզ ոչ յաջողեն. դիտցած ըլլաք որ ձեռանէնին եռեռէն բժիշկը ձեր պռանները ոչ գոյ. դիտցի՛ք որ քանի որ դուք էրամփոմփուլիներ երդելով օգինին դաւաթները դէպ 'ի ստամոքս կը խրկէք խեղճ ստամոքսը անդին կորդոյ, կը հառաչէ, կարտասուէ. կանիծէ և կը գատապարտէ թէ ոգելից ըմպելեաց հնարիչքը և թէ զանոնք գործածողը. այո՛, ստամոքսը ձայներ հանելով կը բողոքէ այս անիրաւութեան դէմ. բայց անոնք երգին աղաղակներն այլ ևս բարձրացնելով նորա բողոքներն անլսելի կընեն։ Զինուո՛ր ոգելից

քմահեղեալս, դիտցի՛ք որ այն որ չ՚ուզեր լսել պիտի պարտաւորի զդալ. այո՛, պիտի զդայ որ առողջութիւնը տապալած է բայց ՝ի զո՛ւր. պիտի զդայ որ կենաց մնմն կը մարի կոր. բայց չկայ դարման. պիտի զդայ որ դերեզմանին սահմանները ներս մտնելու վրայ է. բայց չկայ ազատում. ո՛վ որ այս աղետից թէ իր անձը և թէ՛ իր ընտանիքը զոհել կուզէ թող ոգելից ըմպելեաց հետ բարեկամական դաշնադրութիւն մ՚ստորագրէ։

Զ.

Երկու փոքրիկ մեղութիւններն չ՚մոռնան՝ որոնք ընդհանուր ազգաց և նաև մեր մէջը սիրալիր ընդունելութիւն գտած են, լսել կուզեմ ծխախոտը և փնախոտը։ Կան մարդիկ որ չեն կրնար զուտրթ, ուրախ և կայտառ ըլլալ առանց ֆէիպին. կան շատերը որ չեն կարող գործել, խորհիլ և աշխատիլ առանց վառոհ ըլլալու թէ ծխախոտին մուխը քիթերնուն կելլէ։ Գերմանիոյ հօթնամեայ պատերազմին առնը զօրապետ մը կար որ ծխախոտ չ՚գտած առնը ծխապատրոյը յարդ լեցնելով կը ծխեր և կըսեր. «Թող քիթէս մուխ մը ելլայ, ի՛նչ նեւթի մուխ կըլլայ թող ըլլայ, ինչու որ չեմ կրնար առանց մուխի երիկանիկ և հանդիստ կեանք անցնել»։ Ցայ

տեսակ զգացումն մը գերութիւն է և տարաբ-
կոյս չկայ թէ որ և է նիւթի հոգւոյ և մարմ-
նոյ, երևակայութեամբ և զգացմամբ գերի
լինելը և զանիկայ անչափաւորութեամբ և
շարայլաբար գործածելը ծանր վնասներ կը
յարուցանէ։ Գեղերը կեանք և առողջութիւն
պահելու համար չե՞ն. սակայն երբ որոշեալ
չափէն և քանակութենէն աւելի առնուին
կեանք և առողջութիւն կը խորտակեն։

Քթախոտի գործածութիւնը յիրաւի այնչ
սովորութիւն մ՚է և խիստ վնասակար ինչու
որ գործարանաց մէջ հետը կապար և ապա-
կէի փոշի կը խառնեն. կապարը սարսափելի
թոյն մ՚է և քիթը քաշուելով ուղեղին կը
հասցրդուի և ջիղերը կը գրգռէ, գլխու ե-
աչաց տկարութիւն և հիւանդութիւն կը
պատճառէ և հոգւոյ և մարմնոյ խիստ վնա-
սակար կըլլայ. Քթախոտ գործածողները
հոտառութենէ ընդհանրապէս կը զրկուին,
ուստի անցեալ դարուց մէջ Պապին և թա-
գաւորաց հրամանքը քթախոտին դէմ տր-
պարտեցի են։

Ղ.

Վերջապէս ո՛վ որ առողջ, երջանիկ և երկ-
կար կեանք կուզէ անցնել պարտի ուրախ,

պատրաստ, դահ և անդորր սիրտ մը ունենալ։ դիմանալ վիճակիլ և ողջախոհ ըլլալ, կիրքերն և երևակայութիւնը սանձել, բարկութեան, ցասման, կռիւներու և մտայնոյն յուզմանց պատճառներէ փախչիլ։ Պէտք է մարմնական և մտաւորական աշխատութեանց մէջ չափաւոր ըլլալ, հաճոյական և գոգտրիկ վէպեր ընթեռնուլ, հետաքրքրական ուսմանց պարապիլ, ընութեան գաղտնի.քներն հետազօտել և օգտակար եւ շահաւոր խօսակցութեանց հետևիլ և երդել։ Ասոնք ամենն ալ հոգին և մարմինը 'ի միասին կը կրթեն, արեան շրջանը կարգաւոր վիճակի մէջ կը պահեն, մարսողութեան կը նպաստեն, թոքերը կը զօրացնեն, սիրտը և կուրծքը կը բարելաւեն, մարթի արտաքուստիներն կը զարգացնեն. մէկ խօսքով կեանքը քաղցր, հաճոյական, սիրելի առոյգ, առո՛ղջ և երկար կընեն. այո՛, երկիրս երկինք կը փոխեն,

Հապա՜, յոյս և սէր կեանց խարիսխներն են. առանց անոնց կեանքը անտանելի եւ ձանձրալի կըլլայ. իսկ այս երեքը երբ աղքատիկ խրճիթի մը մէջ բնակին զանիկայ արքայական պալատի, փոքրիկ երկինքի մը կը դարձնեն։ Յոյսը այն ատենն է որ ալէկոծեալ ծովուն և փոթորիկներէն մրրկաց մէջէն

սատանան նաւուն նաւապետին ուղիղ ճանապարհը ցոյց կուտայ և զանի խաղաղ նաւահանդիստը կառաջնորդէ. յոյսը անհանդիստ ալտին յենարանն է, հոգնածին դաւազանը, տկարին զօրութիւնը և մեռնողին մխիթարութիւնը։ Այս նկատմամբ կըրնայ ըսուիլ որ կրօնք և քարոյականութիւն առողջ և երկար կեանց պայմաններէն մին է. որքան որ սրտին խորերը, խղճմտանքը, ոգեորը և խաղաղ ըլլայ, այնքան քաղցր կըլլայ կեանքը, այնքան խաղաղ, այնքան զոհ, այնքան առողջ այնքան երկար կըլլայ կեանքը և այնքան հաճելի անոր պըտուղները։

ճ.

Ասոնք են տհա, ազնիւ Հայե՛ր, այն մի-ջոցները որով կը յաջողինք առողջ և երկայնակեաց ըլլալ։ Կա՛յ հոս այնպիսի կանոնմը որ մեր կարողութենէն վեր ըլլայ, կա՛յ հոս այնպիսի օրէնք մը որ բաղում ծախք, միջոց, ժամանակ, ներդութիւն և դժուարութիւն պահանջէ։ Ո՛չ. հարուստ և աղքատ, ոգէտ և իմաստուն, մեծ և փոքր, ոյժ և կին, երիտասարդ և ծերունի, ազատ և ստրկիկ — ամենն ալ կարող են այս կանոնս-

Ներսուս հեռանալով առողջ և երկար ապրիլ. և եթէ մէկը անհոգութեամբ ինքզինքը հիւանդութեանց բանակէն պաշարեալ տեսնէ իրեն է յանցանքը և ո՛չ ուրիշին. թո՛ղ դիտնայ որ իր անհոգութեան դառն պտուղը իր և իր սերնդոցը վրայ պիտի տեսնէ. և կա՞յ արդեօք աւելի սարսափելի և ահռելի զդացումն մը որ մեր սրտերը մաշէ և հրկիզէ քան զգալ և դիտնալ որ մեր կենաց ճրագը ու մեր սերնդոց առողջութեան բոցը մեզ ինքնամբեցին. անշնորհակալ և հաբրաւոտ եղանք։

Ս.

Բարեկա՛մ, այդ դրպանիդ ժամացոյցը քանի՞ լիրա կարժէ. 5, 10, 20 շատ շատ 30 լիրա. շատ լա՛ւ. և ո՛րքան հոգ և խնամք կը տանիս անոր որ չ'կորսուի, ո՛րքան զգուշութեամբ կը դրծածես որ չը ջնջուի. ո՛րքան փափուկ դարձուցքներով կը լարես որ չը կոտրի. փոքրիկ քսակներու մէջ պահելով դրպանդ կը դնես որ չ'աղտոտի, որ փայլունութիւնը չ'կորսուի։ ի՞նչ հոգատարութեամբ կը պահես ապամանդներդ, մարգարիտներդ, արժէքուղթերդ, ոսկիներդ ոծիներդ և զարդերդ. երկարէ փառնէր կառնես և զանոնք հոն կապահովես

կրակէ և աւազակէ. և ո՛րքան սակաւ են ան-
ոնք որ այն եղական դանձը, կեանքը՝ քան
արժանաւոյն կը պահեն և կապահովեն։

Կենդանիներէն ո՛րքան վար կը մնան մար-
դիկ այս մասին։ Շունը և առիւծը ակռայ-
ներնին ցոյց տալով սպառնալիք կընեն ամեն
անոնց որ իրենց կենացը նկատմամբ կասկա-
ծելի կը թուին։ Օձը կաղաչէ, լեզուն դուրս
ձգած, որ խնայեն իր կենաց. մեղուն խայ-
թելով և մրջիւնը խածնելով կը ջանան իրենց
կենացը թելը կտրողէն վրէժ առնել։ Ցե՛ս
անոնք իրենց կենացը յարգը և արժէքը ո՛ր-
քան կը ճանչնան և վերջի ճիգերնին և ջան-
քերնին կը գործադրեն զանի պահպանելու
համար։ Մահուան դատապարտեալն ան-
գամ, երբ դահիճին կացինին տակ անոր կե-
րակուր մը տրուի որուն մէջ թնասակար բան
մը գտնուի, այն անգամ, զգուշութեամբ վը-
նասակար առարկայն կերակուրին մէջէն կը
հանէ. և եթէ պատճառը հարցնելու ըլլա
«առողջութեան թնասակար է» կըսէ։

Օրինակ ըլլան մեզի կենդանիներն. քան
մը տարին ք դատապարտեալէն. յարգեն ք
կեանքը, ճանչնան ք անոր անգին արժէքը։
Եւ անոնք որ անկարգ ընթացքով արդէն ա-
ռողջութեան հիմերուն տակ փոսեր են փո-
րած թո՛ղ փոխեն իրենց ընթացքը. կը քա-

ՀԱՅԵՐԻՆ այսպիսի փոխանութիւն ընել ուզողներդ Քրիստոս Իսրայէլին օրինակովը. այս մարդը 40 տարի անկարող և շալակ կեանք անցնելով այնքան տկարացաւ որ բժիշկք ձեռքերնին իրմէ քաշեցին և իրեն ծանուցին որ երկու ամսուան մէջ այս կեանքէս չուելու պատրաստուի. և նոյն միջոցին պատուիրեցին որ իր շալակուած եանցը և զգեստուած եանցը վերջ տալով չափաւոր կեանք մ՚անցնէ։ Եբրայեցիներդ յետին ատենն չափաւորելով կենաց պահանջները ո՛չ թէ միայն ոգի մեաց, այլ առոգի, առոյգ և կայտառ եղաւ և խոր ծերութեան հասաւ։

Ուրեմն, Բարեկա՛մք, քանի որ կենաց ճանապարհն դեռ չէ աւարտեալ, քանի որ կենաց ճրագն դեռ կը պլպլայ, քանի որ կենաց նաւակը ապառաժներուն զարնուելով դեռ չէ խորտակած — եղբարնա՛նք և պրպլպլացող կանդեղին մէջ խոզ լցնելով կենաց ճրագը վերսին զօրացնենք. հետևինք կենարար Հայրին և վայելենք մեր և մերոնք բարեղ ապրողք, երջանիկ և երկար կեանք։

ՎԵՐՋ

ՀԱՅ ԳՐԱԴԱՐԱՆ ԱՍՏՎԱԾԱՇՆՉԱՐԱՆ
ԹԻՖԼԻՍԻ
«ՏԱՄԱՍՅԱՆ» ԵՎ «ՏԵՐՅԱՆԻ»
ԳՐԱՀԻՄՔ — ՀԻՄՆՎԱԾ 1942

2214

ՀԱՅ ԳԵՂԱՐՈՒԵՍՏԱՍԻՐԱՑ
ՄԻՈՒԹԻՒՆ
«ՏԱՄԱՏԵԱՆ» ՄԱՏԵՆԱԴԱՐԱՆ
ԳԱՀԻՐԷ - ՀԻՄՆԵԱԼ, 1942

983
2013
Հայաստանի Ազգային գրադարան
NL0446066

ԱԶԳ

ԼՈՒՍԱՍՓԻՒՌ ՀԱՅԿԱԶՆԵԱՆ

ՀՐԱՏԱՐԱԿԵԼԻ ԼՐԱԳՐՈՅ

ԽՄԲԱԳՐՈՒԹԵԱՄԲ

Գ. ՊԱՂՏԱՍԱՐԵԱՆԻ

Այս լրագրով պիտի հրատարակուին Քաղաքական, Ուսումնական, Մտաւորական, Բնական, Բարոյական, Ազգային, Բանասիրական, Գատմական, Քաղաքավարական, Ընտանեկան, Բժշկական, Երկրագործական, Մեքենական և ուրիշ արուեստական այլ և այլ կարեւոր և օգտակար նիւթեր, որոնք կրնան իրական նպաստաւորութիւն մ՝ընել մեր սիրելի Ազգին յառաջադիմութեանը և պայծառութեանը։

Լրագրոյս տարեկան բաժանորդագինն է կէս Օսմանեան ոսկի։

Գաւառաց համար պէտք է ճամբու ծախքն ալ վճարել։

Ստորագրութեան տեղն է առ այժ Ֆրէնկեան դրատունը՝ի Մերճան թիւ 6, Բաստըրմաճի Խանի կից։

22