

ԲԱՆԱՍՏԵՂԾՈՒԹԻՒՆ

Վահագնի 'ի Սասեաց շուհի է հեւ :

ՍԱՍԵԱՑ սարին շուքն ըզգլխով
 Եւ Վահագն տա պատեցայ քնով .
 Չեզ գլխաժաժս յառաջ ու յետ
 Սուխտակ սարեր բարեւ երեւտ :
 Օհտ յաղթամար գրնացք նաւկին
 Վամ'ի յերկինս թըռիչք հաւկին ,
 Վհա իմ սուգ թէ խնդու թիւն
 Սահի վերնայ 'ի յիմ գլխուն .
 Ի ուկ հայաստան աշխարհին սէր
 Ի քունս այլուի կայ ինձ ընկեր .
 Ո՛հ , աչերոյս հեշտ է այս քուն
 Վանց խողճառուկ լոյսն արեւուն :
 Փակին աչկունքս , յունք չերերան
 Շապուկ բազկունքս թուլացան .
 Ի՞նչ արծաթի թելն է քնոյն ,
 Սասեաց սարերն ինձ ոսկեգոյն :
 Ե՛կ եկ քունիկ քաղցր իմ քունիկ
 Ի՞նչ զիս 'ի թեւ քո խաղաղիկ ,
 Եւ յայն սարն հան՝ որուն երազ
 Վանց արթնու թիւն ինձ չէ նըւազ :

ՏՆՏԵՍԱԿԱՆ ԳԻՏՈՒԹԻՒՆ

ԱՌՈՂՋՈՒԹԻՒՆ

() Երբեմնիս դարձան :

() Երբեմնիս որ սովորաբար կե-
 նաց հիւանդոտ և շատ դարմանի կարօտ
 մասը կը սեպուի , 45 կամ 50 տարու ընէն
 ինչուան վաթսուներկնգերորդ և եօ-
 թանաններորդ տարին կրնայ սեպուիլ .
 բայց այս միջոցը հաստատուն կազ-
 մուածք մը ունեցողին , և մանաւանդ
 իր կեանքը միշտ զգուշութեամբ և բը-
 ժըշկական օրինաց համեմատ անցը-
 նողին համար , ամենեւին նեղութեան
 և հիւանդութեանց հասակ մը չի սե-
 պուիր , ինչպէս որ շատերը կը կարծեն :
 Սակայն զի որոնք որ չափաւորեալ կեանք
 մը անցընելով կը զգուշանան նաեւ թե-
 թեւ հիւանդութեանց իրենց կողմանէ

պատճառ չտալու , միշտ ժիր առողջ և
 հանգիստ կ'ապրին ինչուան իրենց մա-
 հուան ատենն ալ , թէպէտ և հարիւր
 տարեկան ալ մեռնին . ընդհանաւն
 որոնք անզգոյշ կեանքով իրենց օրերը
 կ'անցընեն , այնպիսեաց երիտասարդու-
 թիւնն ալ թող թէ ծերութիւնը միշտ
 հիւանդութեանց ենթակայէ , և տկար
 եղէքներու պէս ամէն հովէ կը շարժին ,
 և թշուառ վիճակ մը կ'ունենան աս
 աշխարհքիս վրայ : Եւ որ փորձը ամէն
 օր կը տեսնենք աշուրնուս առջեւ , որ
 շատ տարիքնին առած ծերեր աւելի
 ժիր , առողջ և հանգիստ կեանք կ'ան-
 ցընեն , իրենց մանկութենէ 'ի վեր ըզ-
 գուշաւոր ըլլալով , քան թէ շատ կըտ-
 րիճճ երիտասարդներ , որ նոյնպէս զգոյշ
 չեն եղած :

Հարիւր առած մարդը պէտք է մեծ
 փոյթ ու խնամք ունենայ ինքզինքը ըստ
 բժշկական օրինաց լաւ կառավարելու
 և իր խառնուածքին յարմար՝ կենաց
 ընթացք մը բռնելու :

Ինչ ծերերը որ արիւնային խառ-
 նուածք ունին և իրենց երիտասարդու-
 թեան ատեն շատ անգամ արեան տա-
 քութիւն , դող , հոսումն արեան , տե-
 սակ տեսակ այրող պալարներ , և ու-
 ըրիշ ասոնց նման արիւնային խառնուած-
 քի հիւանդութիւններ ունեցեր են ,
 ըստ կարի պիտի ջանան զգուշանալ նախ
 արիւն շատցնող և տաքցուցիչ թէ ու-
 տելիքէ և թէ ըմպելիքներէ , ինչպէս
 նաեւ շատ պարսրտ կերակուրներէ , նըս-
 տողական կեանքէ , և այլն : Եւ որով
 հետեւ արեան շատութիւն կրնայ պատ-
 ճառել ծերոց նաեւ յանկարծական կա-
 թուած¹ , անդամալուծութիւն² , թոքա-
 ժետութիւն³ , արեան փսխողութիւն⁴ ,
 երիկամնացաւութի⁵ , յօդացաւութի⁶ ,
 և այլն , ուրեմն ասոնց ալ դէմը առնե-
 լու համար , պէտք է որ միշտ աւելի խո-
 տեղէն քան թէ մեղէն կերակուրներ
 ուտեն , միս ալ թէ որ ուտելու ըլլան՝

1 Հերբէթ :

2 Տոն :

3 Գլխի թիւն :

4 Եւ ծիւր յարու :

5 Գլխի փսխում :

6 Պէտքէն աւել :

7 Նիւրի :