

Նոյն այսք են նոյն արտեանունք երկոցունց .
Եւ խաչ ըզնոյն որ կայր կախեալ 'ի փողին
Յորում գրոշմեալ ազգատոհմին էր անուն
Ետես հիւքին 'ի պարանոց և ծանեալ ,
Ծանեալ և զփունջ կալեալ զհարսն յուսահատ
Գոչեաց , “ Եղբայր իմ է , և ես սպանի զնա , . . .
Եւ զսայր սրբոյն շէշտեալ 'ի ծոցն իւր չլուսն
Ի սեաւ ափունս փախէր հոգին մեռելոց :
Փախիր , Մուսա , յարիւնազանդ 'ի վայրէն
Թող ըզմահու զհառաչանաց վայր տրխուր ,
Անէծք երկնից հակեն 'ի դաշտաւ մարտից ,
Որչափ արդար իցէ առիթ մրցելոյն
Քանիք անպարս դարձան երբէք 'ի մարտէ :

Դ . Այլ լուր միմունջ զաղծից խուռն ամբո-
խին ,
Որ զերթ կոհակ վէտ վէտ 'ի ծով խռովայոյզ ,
Կամ զերթ ստեւոց կատարք 'ի հոգմ երբուն ,
Աստուածամորն 'ի պերճ տաճար գիմն յորդ .
Յածեալ զայրոյթ 'ի գողող սիրտ Մահմուտայ
Ի տես մահու օրիորդացն ահաբեկ ,
Եւ 'ի հանգէս արիւթեանն Հայոց :
Զըւարթացիք , ով ողջակէզք մաքրութեան ,
Մահ ձեր և արեան եղբարք ձերոց խոխոջին
Գելուն զաղիս գող իշխանին Աղուանից :
Աստուածամորն արդ 'ի տաճար գիմնէք .
Խուռն սեղանոյն զոյգ ընդ երգոց ամբառնայ ,
Որպէս գարնան ամպ անուշակ յերկինս կոյս ,
Ծանրաբեռնեալ բուրմամբք երկրի բեղնաբեր .
Անգըր կուտին խանդակաթ մարք և ծընողք ,
Եւ կուտից պարք սպիտակազգեստ պսակեալ
Փընջից ծաղկանց հոյս ունելով 'ի ձեռին
Մատչին սիրով 'ի պառուսնդան սեղանոյն ,
Օրհնել ըզվէհն և գող հաղորդըս Հացին :
Եւ ո՛ր իցէ զոյգն երջանիկ տարփալեաց ,
Որ առ սեղանն երգնուլ մատչին սեր անմահ . . .
— Ո՛վ Նազարեան դու և չքեղ Վարդուհի
Հասէք 'ի կէտ եւանդապին տարփանաց .
Տօնք հարսանեաց ձեր յետ մարտին անձկութեց
Են շող պայծառ սուտանացեալ արեգին ,
Որ պարզութիւն և կապուտակա ածէ ամպս .
Ի բաց վանեալ ըզմորրբկացն գիշեր .
Ի ծաղկաւէտ հովիտ կենաց լիւզի ,
Ըզմիրդ սիրոյ սերտ ամուսինք քաղեցէք .
Անցին մրրիկք , առուրք ծագեն խնդութեան :
Այլ որպէս ամպ մրրկալից օգապար
Անցեն առուրք սահեալք 'ի գիրկ հաճոյից .
Անցիք և դուք , անցեն որդիք իսկ և ձեր ,
Եւ 'ի վերայ յիշատակաց ձեր և անուան
Զանմեթելի թես սրփուտեցէ ժամանակ ,
Թէ ոչ քերթողք ծնունդք հանձարոյ և յուշոյ
Խուզեալ զաճիւնող՝ անմահութեան տացն փայլ :

ՍՐԱՊԻՈՆ ՀԷՔԻՄԵԱՆ

ՅԱՀԱԿԵՐՏՅԱՑ ՌԱՓ . ՎԱՐԺ .

ԱՇԽԱՐՀԱԳՐԱԿԱՆ ՊԱՏՄՈՒԹԻՒՆ

ԳԼՈՒԽ Դ .

Ներդրոտոս պատմչին աշխարհագրական դե-
ղէրութիւնները :

ՀՈՄԵՐՈՍԵՆ ՎԵՐՋԸ քանի որ գի-
տութիւնները սկսան Յունաստանի մէջ
աճիլ , աշխարհագրութեան ուսմունքն
ալ երթալով ծաղկեցաւ :

Բայց դեռ շատ անկատար և անծա-
նօթ էր երբոր Վրիստոսէ 484 տարի
առաջ ելաւ Ներդրոտոս պատմագրաց
հայրը որ աշխարհագրութեալ մեծ լոյս
ծագեց : Կարիոյ Լըիկառնաս քաղաքը
ծնաւ աս անուանի հեղինակը . երիտա-
սարդութե ժամանակը բոլոր Յունաս-
տան , Լըգիստոս ու Լըիոյ մէկ մասը պտը-
տեցաւ և զանազան ազգաց սովորութիւ-
նները անձամբ տեսաւ և պատմութիւն
նին քննեց : Ի դարձին՝ իւր հայրենիքը
Լեկտամիս բռնաւորին ձեռքը մատնած
տեսնելով՝ ճարտարութեամբ ազատեց
անկէց . բայց Լըիկառնացիք ասերախ-
տութեամբ քշեցին զինքը և այս աքսո-
րանաց ժամանակը պտըտած երկիրնե-
րուն սովորութիւնները ու պատմութիւ-
նը 'ի գիր անցուց և առջի անգամ Ռ-
ղիմպեան խաղերուն օրերը բոլոր Յու-
նաց առջևը կարգաց և ամենէն գովեստ
լեց : Տասուերկու տարի վերջը եր-
կրորդ անգամ կարգաց իր պատմութիւ-
նը Համաթենական խաղերուն մէջ , և
Լթենացիք 10 տաղանդ տուին իրեն
որ 54,000 ֆրանք կ'ընէ : Երբութեան
ժամանակը Լատիոյ (Իտալիոն) քաղաքը
քաշուեցաւ և հոն մեռաւ Վրիստոսէ
406 տարի առաջ : Ներդրոտոս հին պատ-
մչաց ամենէն ստուգապատուը կըսե-
պուի . թէպէտ և մեծամեծ կատարե-
լութեանցը հետ երբեմն ալ շատ դի-
րահաւանութի կ'երևայ , կարգէ գուրս
բաներու վրայ համարում մը կը ցուցը-
նէ , բայց ան ալ շատ հեղ իբրև աւան-
դութիւն կը պատմէ :

Ներդրոտոս զանազան ազգաց վրայ

խօսած ժամանակը անոնց երկիրներն , գետերն ու լեռներն ալ կը ստորագրէ , որ իրմէ առջինները կամ ամենեւին չէին գիտեր և կամ ունեցած տեղեկութիւնն չին շատ անկատար էր : Արեւմտեան կողմէն մինչև Պէոսիա կը յիշատակէ որ է հիմակուան Սերուիան . ճամբորդութեամբ պտրտած է բոլոր Աբսիւնեան Պոնտոսի ծովեզերքը եղած գաղթականներուն քաղաքները ու հիմակուան Սուսաստանի հարաւային կողմին մեծ մասը : Արեւելքէն մինչև Քաբէլոն , Շօլ քաղաք է . քիչ մը ատեն Փիւնիկիոյ Տիւրոս քաղաքը կեցեր է . իսկ Ագիպոսս որ կեդրոն էր գիտութեանց և արուեստից՝ երկայն ատեն կեցած է . բոլոր Յունաստանի , (Թեսաղիոյ , Թերմոպիլէի շատ ճիշդ ստորագրութիւն կ'ընէ : Հերոդոտոսէն առաջ մէկը չէ եղած որ Ալքոպայի արեւելեան կողմերուն վրայ ալ այնչափ ընդարձակ տեղեկութիւն տայ : Խստրոս (Պանոս), Սաւա և Պանայիս կամ Տոն գետերուն վրայ գիտնաբար կը խօսի , աս ետքի գետին եզերքը տարածուած կը դնէ Սկիւթացիքը որ իրեք ցեղ կը բաժնէ . մէյնը Սկիւթք թագաւորականք ըստած՝ որ Պանայիսի մօտ կը բնակէին , երկրորդ՝ Լոմաք կամ Թափառականք՝ որ Ալքոմի հիւսիսային կողմի ընդարձակ դաշտերուն մէջ վրանաբնակ էին , երրորդ Ալկրազործ Սկիւթացիք՝ որոնց արտերը Պոնի և Տներերի եզերքներն էին : Հին ատենը Սկիւթացիք Վասպից ծովուն եզերքները կը բնակէին , կ'ըսէ , Հերոդոտոս . Քրիստոսէ 1500 տարի առաջ գաղթականութեամբ Արասի գետը անցան և մինչև Սկիւթեան ճահիճին (Քափա ծով) եզերքները հասան և Վիմերեան ազգը , զորոնք ոմանք Սրաց մէկ ցեղը կը կարծեն , ան տեղուանքէն հալածելով իրենք բնակեցան :

Խստրոսէն անդին մինչև Քրիական ծովեզերքը և Սկիւթաց սահմանները Սիւնիք կը բնակէին կ'ըսէ :

Թրակիոյ ազգաց մէջն ալ Վերայ համար կ'ըսէ թէ ամենէն զօրաւոր ու կիրթ ազգն էին : Վաղմակին էին կ'ըսէ

և էրիկնին մեռնելու ըլլար նէ՝ կանայք ինքն զինքնին կամաւ կ'այրէին իրենց էրկանը գերեզմանին վրայ : Երոնք Օսմոլքսիս անունով օրէնսդիր մը ունեցեր են : Սկիւթաց հիւսիսային արեւելեան կողմը Արփիպէան ըստած ազգը կը յիշէ , որոնք մազերնին կը գերծուին , ծառերու տակ կը բնակէին և ուտելիքնին խոտեղէն ու կաթնեղէն էր . ամենեւին զէնք չէին առնուր , և չըջակայ ազգերն ալ զանոնք ամենեւին չէին նեղեր իբրեւ սրբազան ազգ մը : Ալքոպայի հիւսիսային կողմը Վերհի-սասկան ըստած ազգը կը բնակի , որ շատ հարուստ են ու շատ զարմանալի բաներ ունին , կ'ըսէ : Հերոդոտոս լսած էր թէ հիւսիսային կողմի գիշերները շատ երկայն են , բայց չէր կրնար հաւատալ թէ Սագգդաց երկրէն անդին եղած բնակիչները վեց ամիս ցորեկ վեց ամիս ալ գիշեր կ'ունենան : Սիւնի թէ այսչափ յիշած ազգերուն տեղուանքը որոշակի որչափ տարածութիւն ունէին՝ չի նշանակեր . մատենագրիս գրուածոց մեկնիչներն ալ բնագիրը այնչափ աւրած են որ իրենց տուած մեկնութիւնները որչափ ալ ճարտար ըլլան չի կրնար մէկը բոլորովին վստահիլ :

Հերոդոտոս Վասպից ծովուն վրայ շատ ճիշդ ծանօթութիւն կու տայ : Սիւնիքիական ծովը , Քալանտեան ուկիտանսը և Պարսից ծոցը բոլորը մէկ կը սեպէ . բայց Վասպից ծովը ասոնցմէ զատուած է , կ'ըսէ . երկայնութիւնն այնչափ է որ թիւաւոր նաւակ մը տասնըհինգ օրուան մէջ մէկ ծայրէն մէկալ ծայրը կրնայ երթալ , իսկ լայնութիւնը ութ օրուան ճամբայ է , կ'ըսէ : Այս չափերը շատ ճիշդ սեպուած են . բայց իրմէ վերջը եկող աշխարհագիրները և Ստրաբոն ալ բոլորովին Հերոդոտոսի կարծիքը մերժելով և իրենց ենթադրութիւնները ուղեւոր հաստատել , Վասպից ծովը կէս մըն լայնութեամբ երկայն ջրանցքով մը հիւսիսային ուկիտանու հետ կապած է ըսին : Պտղոմէոս թէպէտ ասոնց կարծիքը չընդունեցաւ , բայց և ոչ Հերոդոտոսի

կարծիքը հաստատեց, այնպէս որ կասպից ծովուն երկայնաձև դիրքը որ հերոդոտոս ձիշդ ստորագրեր էր, հազիւ տասնըութերորդ դարուն աշխարհագրական տախտակներուն մէջ մտան:

Հերոդոտոսի ընդ վրայ ունեցած ծանօթութիւնը իրաւքիչ բան է, բայց իրմէ առաջ ուրիշը չէր տուած այնչափ ընդարձակ ծանօթութիւն: Ընդ մէջ, կ'ըսէ, մինչև հնդկաստան բնակութիւն կայ, բայց անկէ անդին դէպ 'ի արևելեան կողմը անծանօթ անապատներ են: Փոքր ընդհանու ընդարձակութիւն ու ընդարձակութիւն ընդ մէջ, այս սխալմունքը Պլինիոս ալ ունեցաւ որ ընդարձակութիւն խափնի չափ նեղ է, ըսաւ: Սարաց և Պարսից երկիրը կը նկարագրէ. ասոնց հարկատու ազգաց մէջ կը յիշատակէ, Պարսիք, Խորասանք, Սոմք, Սոկահանայիք. կը յիշէ նաև Բակտրիացիք և Սաղարիք կասպից ծովուն արևելեան կողմը՝ որոնք իրենց հիւանդոտ կամ ծեր ծնողքներն կը սպաննէին որ չի չարչարուին:

Հնդկաստանի վրայ ալ քիչ տեղեկութիւն ունէր, հազիւ Ենդոս գետը գիտէր: Ընդարձակ ամենէն բազմամարդ ազգը հնդկաստանցիք են, կ'ըսէ. զգեստնին բամբակէ է և աղեղնին ու նետերնին պամսուրի ծառէ կը շինեն. իրենց մէջ ոմանք ձկնակեր են ու նաւակնին փայտի կոճղէ կը շինեն: Երկրին կլիման տաք է, բայց առաւօտները աւելի տաք կ'ըլլայ, կ'ըսէ, քան թէ կէսօրը. կ'երևնայ թէ այս տեղեկութիւնս ծովեզերեայ բնակչացմէ առած պիտի ըլլայ, որովհետև իրաւեցնէ ան տեղումները կէսօրուան մօտերը ծովուն վրայէն քամի մը կը փչէ որ տաքութիւնը կը բարեխառնէ:

Երկրի վրայօք Հերոդոտոսի տրւած տեղեկութիւնները շատ ընդարձակ են. Երկրի վրայ ամենաձիշդ տեղեկութիւն կուտայ: Երկրի մէջէն, կ'ըսէ, դէպ 'ի վեր չորս օր ճամբայ ընելով, ընդարձակ դուռ մը կ'ելլըցուի, նոյն տեղը Երկրի ձիւղերէն ձևացած Երկրի անուամբ կղզի մ'ալ կայ

որուն կէսը Երկրի վրայ կէսն ալ Երկրի վրայ տիրած են. այս կղզին քով մեծ լիճ մը կայ, կ'ըսէ, և անկէ անդին ժայռերու բազմութեան պատճառաւ անկարելի է նաւով ճամբայ ընել. հապա ժայռերուն քովերէն քառասուն օր ցամաքով ճամբայ ընելէն վերջը նորէն մարդ կրնայ նաւով ճամբայ ընել. և անկէ տասուերկու օր ալ վեր Երկրի Երկրի վրայ մայրաքաղաքը կը հասնի: Երկէ ալ անդին տասուերկու օր ճամբայ ընելով Երկրի երկիրը կը հասնի. ասոնք Երկրի վրայ են և Փասմեթիկոսի ժամանակ իրենց հայրենիքը թողնով աս տեղումները եկան բնակեցան:

Երկրի ճամբորդներէն ոմանք ալ մասնաւոր Երկրի վրայի ներսերը գտնին պտղատեցան տեսնալու թէ արդեօք այս ազգը հիմայ ալ կը գտնուի թէ չէ, և իրաւեցնէ գտան այն կողմերը բնակիչներ, որոնք ասորէ ալ կ'ըսուին, թէ փասմեթիկոս կ'ընդունին ու շատ աւելորդապաշտ են. ոմանք ասոնց համար հրէիցմէ ինքնա ընէն, կ'ըսեն. բայց ինչպէս կ'երևայ՝ աւելի հաւանական է որ Երկրի վրայ գտնուի Երկրի վրայ ըլլան:

Երկրի մէկալ կողմերուն բնակչացը վրայ ալ շատ հետաքրքրական տեղեկութիւններ կու տայ: Երկրի վրայ ազգը, կ'ըսէ, արևուն ճառագայթներէն տաքցած աւազի մէջ իրեն կերակուրը կ'եփէ: Երկրի վրայ՝ Երկրի վրայ ման նշան մէկմէկու ափին մէջ ջուր կը լեցնէին ու կը խմէին. այս արարողութիւնը դեռ մինչև հիմայ Երկրի մէջ հարսանեկան դաշնակցութեանց ատեն կը գործածուի: Երկրի վրայ՝ օձեր կը խողցնէին. այս արուեստը մինչև հիմայ դեռ բանեցնողներ կան թէպէտ և Երկրի վրայ ազգը կորսուած է բոլորովին: Երկրի վրայ, զորոնք համբոս ալ կը յիշատակէ, որոնց կերակուրը լուսաս էր: Երկրի վրայ դէպ 'ի արևելք Հերոդոտոս մինչև Տրիբուլ կամ Երկրի վրայ բաւական ծառ

1 Բաղմ. հո. Ե. երկ. 71:

2 Բաղմ. հո. Ե. երկ. 205:

նօթութիւն ունէր, անկէ անդին միայն քանի մը յիշատակութիւններ կ'ընէ Վարդգոնի Վրանս լերան, Ներսիսեան արջաններուն վրայ :

Վերիկէի դէպ 'ի ներսերուն վրայ շատ հետաքրքրական տեղեկութիւններ առաւ Ներոդոտոս Լազարոսի քուրմերէն . Վրամազդայ Վիմնի տաճարը վերին Լազարոսի թէքէ քաղքէն դէպ 'ի արեւմուտք տասը օրուան ճամբայ հեռու ովասիսի մը մէջ է, կ'ըսէ . անկէ ալ նոյնչափ հեռաւորութեամբ Վերիկա ովասիսը կը յիշէ որուն մէջ շատ գետեր կը վաղէն ու շատ արմուէնի ծառեր կան : Վաս ովասիսը մինչև հիմայ իր անունը ու պողաբերութիւնը պահած է . և հիմայ ալ դէպ 'ի Պոնու գնացող կարաւանները հոս կ'իջնան :

Կարեգոնացոյ համար կը պատմէ թէ Նիպիղդերայէն անդին Կիլիկիոյ ժողովրդեան մը հետ վաճառականութիւն կ'ընէին : Արդեալ տեղ մը ունէին, կ'ըսէ, ուր իրենց վաճառքները կը դնէին ու ետ կը քաշուէին . ան աւտենը այն բարբարոսները վաճառքներուն կը մօտենային և իրենք ալ իրենց բերածները առջիններուն քովը կը դրնէին, թէ որ հաւնէին իրենցը կը ձգէին ու հոն եղածը կ'առնէին՝ իսկ թէ որ չէ՝ իրենց բերածները ետ կը դարձնէին : Վաս բանս գրեթէ ամէն արաբացի պատմիչները կը յիշեն, բայց ալ խորերը եղած ժողովրդոցը վրայ կը պատմեն : Վաս պատմութեանս հաւանականութիւնը նաև անկէ ալ յայտնի է որ Չինաց մէջ երկայն ժամանակ այս տեսակ մունչ վաճառականութիւնը շատ ծաղկած էր :

Վերիկէի հարաւային կողմին վրայ խօսելով, Ներոդոտոս կը պատմէ թէ Լաթուրացիք աշխարհիս ծայրերը կը բնակին, երկայնակեաց ու շատ հարուստ են, այնպէս որ իրենց բանտարգեալներուն շղթաներն ալ օսկիէ շինած են :

Պատենագրութեան և փիլիսոփայութեան շատ ըստ ատեն Ներոդոտոսի այս տեղեկութիւնները, որոնց մէջ հին սովորութեանց վրայ անբաւ գիտելիք

ներ կը գտնուին գեղեցիկ ոճով պատմած :

Բայց զարմանալի բան է թէ ինչպէս այս մատենագիրը Վիոյ ու Վերիկէի վրայ այնչափ ընդարձակ տեղեկութիւններ տալով՝ Լաթուրացի արեւմտեան կողմերուն վրայ այնչափ քիչ ծանօթութիւն ունենայ, այնպէս որ հազիւ հարաւային կողմին վրայ քիչ մը կը խօսի, այն ալ մութ ու գրեթէ անծանօթ : Իրեն պատմածին նայելով՝ Փոկէացիք գտան Վերիկեան ծովը, Տիւռնիան, Նիպերիան և Տարդեստոս : Վիտեր թէ անագը և սաթը Լաթուրացի հեռու տեղուանքներէն կու գայ, բայց բուն որ երկրէն ելլելը չէր գիտեր ամենեւին : Լաթուրոս անունով գետ մը ըլլալուն վրայ կը տարակուսէր, և չէր համազուած որ Լաթուրացի հիւսիսային և արեւմտեան կողմը Ուկիանոսը պատած ըլլայ, թէպէտ իր ատենը շատ մարդիկ կային որ այս կարծիքը կ'ընդունէին :

Ներոդոտոսի ժամանակ Յունաց վաճառականութիւնը թէպէտ բոլորովին ծաղկած չէր, բայց շատ առաջ գնացած էր : Վրդէն Լաթուրեան Պոնտոսի եզերքները հաստատուելէն, Վանաւոս գետին եզերքը բոլոր փայտէ քաղաք մը շինած էին, երբեմն երբեմն ալ Վասպից ծովուն եզերքները բնակող ազգաց հետ առուտուր կ'ընէին : Պարսկաստանի մէջ Վսերքսէս Յունաց զաղթականութիւն մը հաստատելէր : Ստորին Լազարոսի մէջ ալ հին ատենէ 'ի վեր բազմացել էին Յոյնք : Վաս իրենց երկրէն դուրս եղած Յոյներն էին որ Ներոդոտոսի օգնական ու առաջնորդ եղան անոր ճամբորդութիւններուն մէջ : Վաս անկէ ալ յայտնի է որ Ներոդոտոս Լաթուսաղեմի, Տիւրոսի և Կարեգոնի վրայ քիչ տեղեկութիւններ ունի, որովհետև անոնց լեզուն և մենավաճառութիւնը շատ արգելք էին վրանին ստոյգ զաղափար մը առնելու :

Ստոյգ տեղեկութեանց ետեւէ եղող մատենագիրը ամէն կարծեաց վրայ չի վստահիր : Ներոդոտոս ալ շատ բաներու վրայ տարակոյս հանեց որոնք եր-

կար ժամանակէ 'ի վեր շատերուն ընդունելի եղած էին : Արկրիա գնտաձև ըլլալը չի մերժեց, ինչպէս իր դրոց մեկնիչները կարծեցին . բայց չընդունեցաւ ալ թէ կըր սկաւառակի պէս ըլլայ չորս կողմէն (Վիկիանոսով պատած : Ինքն ալ սխալմունքներ ըրած է ինքն իրմէ դրութիւններ հաստատել ուղելով, բայց ուրիշի սխալ կարծեացը մէջ քիչ անգամ ընկած է . և իր դրութեանքներովը իր հայրենակցացը նոր նոր տեղեկութիւններ տալէն վերջը՝ սորվեցուց ալ անոնց որ ամէն լրած բաներնուն մէկէն չի հաւատան :

ՏՆՏԵՍԱԿԱՆ ԳԻՏՈՒԹԻՒՆ

ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐ

ԳԼՈՒԽ Գ .

Սահմանիւն . — Բաղնիք . — Հագուստ .
— Սարնոյ նրբութիւն :

Երկու կանոններ անդադար մեզի մաքրութիւն ու ժողովարարութիւն կ'ապրու պրեն : Երկու առաքինութիւնները առողջութեան աղբիւրներն են, և առողջութիւնը կրնայ մարդ վստահ ըլլալ որ աշխարհքիս վրայ երկար ու երջանիկ օրեր կ'անցնեն . ընդհակառակն աղտոտութիւնն ու անժողովարարութիւնը մարդու կեանքը կը թունաւորեն ու կը կարճեցնեն :

Սաքրութիւնը այնպիսի առաքինութիւն է որ քիչ մարդ ետեւէն կ'ըլլայ, շատ մարդիկ ալ ամենեւին աս առաքինութիւնը չեն ճանչնար : Զեն մտածեք ասոնք որ իրենց հագուստին և կամ բնակարանին աղտոտութեամբը վտանգաւոր հիւանդութեանց մէջ կ'իյնան . և գէշը ան է որ ան հիւանդութիւնները անգլխի կերպով ալ վրանին գալով՝ մէկէն չեն կրնար առջէն առնուլ և անբուժելի կ'ըլլան :

Սարմինը մաքուր պահելու հնարքն է ստէպ ստէպ լուացուիլ :

Ի՞նչ որ մէկը ստէպ լուացուի՝ մորթը կը կակրղնայ, արտաշնչութիւնը կը դիւրանայ, ջգերը առաձգութիւն կ'առնուն ու կ'ուժովնան, և կրկին որչափ որ տաք ըլլայ, այնչափ ալ աս զգուշութիւնները օգտակար են :

Սարմնոյն աւելի ստէպ լուացուելու տեղումներն են ձեռքերը, ոտներն ու երեսը որ աւելի ալ աղտոտելու առիթ ունին :

Բաղնիքը կրնայ ըլլալ չափաւոր, պառ, պառ, Բարեխառն, քառ, չափաւոր քառ : Զափազանց պառն է Սեմիւրի ջերմաչափին 0°-էն ինչուան 10° աստիճանը, պառը 10°—15°, բարեխառնը 20°—25°, տաքը 25°—30° . իսկ չափաւոր տաքը 30 աստիճանէն աւելի . բայց 36 աստիճանէն ալ աւելի տաք բաղնիք մտնելը կարելի չէ :

Պառ բաղնիք մտնելէն առաջ պէտք է թեթեւ շարժմունք մը ընել, բայց այնչափ որ քրտնելու չհասնի : Պէտք է նաեւ մէկէն գլուխը թրջել՝ որպէս զի հիւթերը ուղեղը չեթման չի ժողովուն : Արկու անգամ որ մարդուս վրայ սարսուռ գայ՝ մէկէն պէտք է ջրէն ելել, աղէկ մը սրբուելու է ու նորէն պէտք է քիչ մը շարժմունք ընել :

Սարսուռութեան առեւը ամենեւին ջուր պէտք չէ մտնել . այսինքն կերաւ կուր ուտելէն ետքը պէտք է որ գէթ վրան իրեք ժամ անցնի . տպա թէ ոչ աս անխոհեմութեան պտուղները գէշ հիւանդութիւններ են : Այն զգուշութիւններն ընելու է նաեւ բարեխառն ու տաք բաղնիքներ մտնելու ատեն . բայց երբոր բաղնիքը շատ տաք է, ամենահարկաւոր է ատեն ատեն գլուխը պառ ջրով թրջել :

Սաստիկ պառ բաղնիք քիչ անգամ պէտք է մտնել, ան ալ միշտ բժշկի մը խորհրդով :

Պառ բաղնիքով մարդուս կազմուածքը կը զօրանայ, գործարանները կ'ուժովնան, սաստիկ արտաշնչութիւնն ալ արգիլուելով՝ մարսողութիւնը կը դիւրանայ :

Պառ բաղնիքը աւելի տղոց յարմար