

դու թիւն որովայնի չէ խալառ ան վտանգ, իցէ թէ առ ժամանակ ինչ վայելեացեն զչափաւոր առողջութիւն այլ 'ի վերջոյ գուցէ գտցեն զպէսպէս հիւանդութիւնս, այսինքն անմար սութիւն, կորուստ ախորժակի, ուռոյց ոտից, և այլն:

(Յաջողակ միջոց կարգաւ արուսթս ելանելոյ յամենայն աւուր՝ է յառնել 'ի քնոյ առաւօտուց, և առնուլ ըզկրթութիւն 'ի բաց օդի. քանզի միւնալով յանկողնոյ ընդ երկար, ոչ միայն արգելու կանոնաւոր մաքրութիւն որովայնի, այլ և ջերմութիւն անկողնոյն յորդելով գքրտունս՝ նըռազէ զայլ արձակմունս:

(Սմանք առ 'ի դիւրել զպնդութիւն որովայնի՝ սովոր են առնուլ զլուծողական դեղորայս. բայց այս սովորութիւն բազում անգամ սուերէ զկաղմուած նոցին. քանզի լուծողական դեղն ստէպ 'ի կիր առեալ նուազէ զաղիս և զմարսողութիւն. և յիւրաքսնչիւր նուազ առեալ դեղն՝ բանայ զճանապարհ վասն միւսոյ և 'ի վերջոյ պարտաւորին առնուլ զայն յամենայն օր իբրեւ զճանապարհորդական հաց: Այլ բարեգոյն է այսպիսեաց բառնալ զայրն դու թիւն որովայնի կերակրով քան դեղով, այսինքն:

'Նախ՝ պատրաստ կալ յամենայնէ, որ ունիցի զպնդողական կամ ջերմ բնութիւն. և երկրորդ՝ զգենուլ ըզնուրբ և զօդամուտ զգեստս:

Կերակուր նոցա իցէ եփեալ կամ խորովեալ խնձոր կամ տանձ, շոր, չամիչ, եւս կարագ, մեղր, շաքար, արգանակ ընդ զմենի կամ այլ կակղացուցիչ դաւարեաց, և պէսպէս դաւարիք և դիւրամարս պտուղք: Իսկ ըմպելիք նոցա լիցի լոյծ բնութեամբ, այսինքն հում կաթն կովու, շիճուկ կաթին, շաքարաջուր, և այլն, այլ

բնաւ մի ըմպեցի ցքի մադերա, պօրտոյ և կարմիր գինի, այլ միայն թեթեւ և չափաւոր գարեջուր:

(Այլ այնքիկ որք նեղին 'ի ըստէպ լուծմանէ որովայնի, պարտին յարմարել զկերակուր իւրեանց ըստ որպիսութեան գանգատանացն. այսինքն 'ի կիր առնուլ զայնպիսի կերակուրս, որոց իցէ զօրութիւն պնդելոյ՝ և կարողացուցանելոյ զաղիս, որք են սպիտակ և լաւ եփեալ հաց, պանիր, պինդ խորշեալ ձու և կաթամբ եփեալ որիզ: Իսկ ըմպելի նոցա իցէ պօրտոյ և կարմիր գինի, սակաւ ինչ բրանդ խառնեալ ընդ ջրոյ:

(Այս ստէպ լուծողութիւն բազում անգամ արգելու գքրտունս, որ մնաս է լուծողութեան, վասնորոյ հարկ է զգենուլ զջերմ և գքրտնաբեր զգեստս:

(Երրորդն է:)



(Սեր բաղմերախոտ թարգմանիչ սուրբ Հարց վրայ գրուած սոյն ոտանաւորը՝ թէպէտ նոցա անուան յիշատակի օրը սուրբ Աթուոյս ուսումնարանին մէջ կարդացուած և մեղ յանձնուած էր հրատարակելու համար, բայց կարեւոր նիւթերու յաճախութիւն պատճառ դարձաւ մինչ ցարդ յետ մնալուն. այլ երախտագէտ սրտի՝ արդիւնք լինելուն համար արժան կը համարիմք այժմ (թէ և ուշ) հրատարակել:

Ի ՍՈՒՐԲ ԹԱՐԳՄԱՆԻԶՍ ՄԵՐ ՍԱՀԱԿ ԵՒ ՄԵՍՐՈՎԲ

ԱՌ ՀՐԵՇՏԱԿՆ ՄԱՍՍԵԱՅ

Ա. Պարն. — Ուստի՛ Սերուբ գու զուարթուն
Գաս խրախամիտ թեւասար .

Ջրնչ 'ի Մասսեաց, ոգիդ անբուն,
Ունիս նոթճել մեզ այսօր :

Ո՞հ Ա. Պարնէն. — Եկայք մանկունք Հայկեան զարմիս ,
Ջերմ սէր 'ի սիրտ յակումբ ասնիս :

Բ. Պարն. — Որդիք եմք մեք Սուրբ Գրիգորի ,
Արթուն հովուին հսկողի .
Խուն ինչ առ մեզ ծն հաճեսցիր
Յապաղել արդ վայրիկ մի :

Այլ ռհ Բ. Պարնէն. — Ենթացրեաց՝ եմք լսել յօժար
Քային ձայնի սիրավառ :

Ա. Պարն. — Ես մեզ բան , հրեշտակ սիրուն ,
Ըշտարադիր հէգ Հայոց ,
Կրբն արդեօք զոգի սուրբ Հարց ,
Վեհ Սահակայ Մեսրոպայ :

Ո՞հ Ա. Պարնէն. — Սահակ Մեսրոպ մեր բարերարք ,
Ասքանաղեան տոհմիս են փառք :

Բ. Պարն. — Օրոց անմահ ըզյիշատակ
Խմբեալ տօնեմք մեք այսօր .
Իցէ՞ եւ առ Խիսուր շիրմօք
Տօնակատար Հայ սիրտ ոք :

Այլ ռհ Բ. Պարնէն. — Երախտագէտ են սիրութ Հայոց ,
Ուր թէ չիցէ շիջեալ այն բոց :

Ա. Պարն. — Ո՞ր ապաշնորհ այն իցէ Հայ ,
Որ ոչ 'ի սիրտ դրոշմեսցէ
Ջանմահ անուն վեհից Սրբոց ,
Բարերարաց Հայ ազգիս :

Ո՞հ Ա. Պարնէն. — Օրհնեալ են միշտ Սահակ Մեսրոպ ,
Օրհնեմք յաւերժ սիրաբորբոք :

Օրհնաբնէն. — Օրհնեալ էք եւ դուք ,
Ո՛ Հայկայ Մանկունք .
Օրհնեալ որ զգայք
Ըզսէր անապակ :

Այգ ձեր տարագիր
Կան հետաքրքիր .

Ձեր մընան երկոյ

Կըթել խայրիս հոծ :

Պայլք յամեն ուտոք

Մտեալ 'ի վարախ՝

Գիշատեն զանմեղ

Գառինս ձեր , աւանդ :

()ն տօնեցէք սիրով սուրբ զյիշատակ ձեր Նախնեաց ,
Եւ դրոշմացի խոր անեղծ 'ի ձեզ անուն վեհազանց ,
Նմանելով դուք նոցա՝ գործոց , վարուց , հաւատոց ,
Փութով օգնէք Ձեր Ազգին , որ հառաչէ խոր հոգւոց :

Բ. Պարն. — Կարդաց ահա զիւր պատգամ ,

Բանբեր զուարթունն եւ գընաց .

Օ՛ն փութասցուք եղբարք իմ

Մխել արագ ձեռն 'ի գործ :

Այլն Ա. Պ. Աւարդ. — Սուրբ Սահակ եւ Մեսրոպ ,

Ձեզ ներբողից արգադիր

Հիւսք պսակաց ձօնեսցուք .

Ըզձեր ջանից անգին ձիր ,

Հռչակ դարուց մեք հարցուք :

Ա. Պարն. — Ի ռուսապայծառ Մասսեաց Արփիք ,

Ձերոց շաւղաց եմք հետամուտ .

Օ՛ն մեզ օձան լինել արիք ,

Յայս մեր հանդէս ճեպեցէք փոյթ :

Ո՞ն Ա. Պարն. — Ո՛վ սուրբ Սահակ եւ Մեսրոպ ,

Որ 'ի խորանըս լուսաճեմ

Հսկէք արթուն 'ի սէր սուրբ ,

Զանմահն ընդ մեզ հաշտեցուցէք՝

Ազերսարկու կացեալ միշտ :

Բ. Պարն. — Ձերով շնորհիւ գերզգօն Հարք ,

Ազգ մեր թշուառ գտաւ արժան

Ի ձեր ճգանց ընդունիլ լոյս ,

Ըզտառս անգին տոհմիս Հայկեան :

Այլն Բ. Պարն. — Ձեզ եմք յաւետ շնորհապարտ ,

Ո՛վ սուրբ Սահակ եւ Մեսրոպ .

Ձեզ ներբողից արգադիր

Հիւսք պսակաց ձօնեսցուք .

Ըզձեր ջանից անգին ձիր

Հռչակ դարուց մեք հարցուք :

Ա. Պարն. — Իսո արժանի անշուշտ ձերոց

Անխոն ջանից 'ի սէր Ազգին

Ըզորիտուն ընկալայք հոծ
Յանանց 'ի փառս Ողիմպոսին :

Ո՞հ Ա. Պարո-էն . — Երախտագէտ զգայմանց
Եւ մեք շարժեսլ սիրազգած ,
Ըզիշատակ Ձեր անուանց
Աստ կատարեմք անմոռացի .
Օրհնեալ էք միշտ Հարք հարանց :

Բ. Պարո . — Ի լուսափայլ եթերին կայս
Անճառ լուսով Վեհ բարձրելոյն
Գեղազարդեալ պճնիք 'ի փառս ,
Ծծէք զանմահ ըզկաթն Հոգւոյն :

Այլ ո՞հ Բ. Պարո-էն . — () րհնեալ Մեսրովք եւ Սահակ ,
Որ առ շնորհացն աթոռով
Կայք աներկիւղ համարձակ ,
Անկցին 'ի մեզ Ձեր գորով՝
Ժտել շնորհս վասն մեր :

Ա. Պարո . — Հայցեմք 'ի ձէնջ մեք սիրավառ ,
Հայեցարուք յայս հարկ խոնարհ .
Յոր համերամ վեհք եւ մանկունք
Ի մի ժողով կամք գումարեալ :

Ո՞հ Ա. Պարո-էն . — Կամք եւ օրհնեմք զՁեր անուն ,
Նախանձաւոր Ձեզ եմք համբուն :

Բ. Պարո . — Ի յիշատակ անմահ երկոցդ
Կոթող 'ի սիրտ կոփեալ կանգնեմք ,
Որ անսխեղձ կօցցէ անդէն
Դարուց 'ի դարս միշտ անյողդողդ :

Այլ ո՞հ Բ. Պարո-էն . — () րհնեալ Սահակ եւ Մեսրովք ,
Դէմք 'ի ժպիտ սիրտ 'ի տրոփ ,
Ըզձեզ գովեմք համախումբ :

Ա. Պարո . — Տուք մեզ ոգի 'ի Ձեր ոգւոց :
Լինել արժան Ձեզ Հարցդ որդիք ,
Ըզձեր աւանդ տառից սրբոց
Բաղմաբեղուն տունել կամիմք :

Սիւսեան . — Ձեզ եմք յաւէտ շնորհապարտ ,
Սուրբդ Մեսրովք եւ Սահակ .
Ձեզ ներբողից դրուատիք]
Հրնչեսցեն մեր դայլայիկ :
Ձերոց քրտանց ձօն քաղցրիկ ,
Առնեն ըզմեզ երջանիկ .
Բարերարաց եմք որդիք ,
Լիցուք եւ մեք միշտ բարիք :