

ցաւոր պատուանշանի մը համար, կը խնդրեմ Պ. Հիւպատոս ոչ այս առաջարկութիւնն և ոչ նոյն գետնին խընդիրը կրկնէք ինձ ուրիշ անգամ, եթէ կ'ուզէք մեր բարեկամութեան կապը չխզել, և կը խնդրեմ ներողամիտ եղիք իմ պարտաւորութենէս ստիպեալ ըսած խօսքերուս ծանրութեանը, զորս համարէ թէ յակամայից ստիպուեցայ արտասանելու, զոր դուք ալ գիտէք :

« Պ. Հիւպատոսին այս բանին վերայօք խօսածները իմ անձիս գովութեան վերաբերելուն համար զանց կ'ընեմ Զեր Վսեմութեան պատմելու . այսբանը իմացէք որ բոլոր ըսածներուս իրաւունք տալէն ետքը, ամենայն սիրով բաժնուեցաւ մեզմէ :

« Ահա Վսեմ. Տեաքք, կատարելապէս իմացաք Սիօնի գերեզմանատան խնդրոյն ծագման բուն աղբիւրը, և տեսաք որ Օսմանեան բարեխնամ Կայսեր հաւատարիմ հպատակ Հայոց ազգը որ աստիճան ներդրութեանց եւ տառապանաց տակ ընկձեալ իբրեւ գերի կեանք կը վարէ, այսպէս օտար ժողովրդոց և օտար ազգեցութեան ձեռքէն, որք որ և իցէ կերպիւ բոլոր ճիգերնին կը թափեն մեր և մեղապիտի Տէրութեան հարազատ հպատակաց ձեռքը դրոշուած սեպհական ստացուածքները յափշտակելու և խրացընելու համար, մինչեւ անգամ Հիւպատոսաց և Ղեսպանաց ձեռք ինչ փաղտնի գործեր կը դառնայ, զորս միայն Աստուած գիտէ :

« Ահա ինձ ինչպէս որ պատահեցաւ Զեր Վսեմութեան առջեւ մի ըստ միօնէ պատմեցի . և Ղուք լսեցիք Տեաքք իմ, այս գործիս մէջ դարձած մեքենայութիւնները, դուք ինքնին դատեցէք եւ մեր իրաւունքը մեղ

դարձուցէք. Հէֆթեաթը Լֆէնտիմիլ Փատիշահըմըզն աղիզ պաշը և չիւն օլտուն, վէ սէլամ :

Այսպէս վերջացաւ Սուրբ Տեղեաց խնդիրը եւ տեղեկագրեցաւ եւս Բ. Ղուռն. դեռ կ'ըստասեմք նոյն խնդրոց համար ելլելիք արդար վճիռներուն որ մենք ալ մեր կորուսած սեպհական իրաւանցս Տէր ըլլամք. ՚ի հարկէ այն ալ մօտ է Սայէի շահանէտէ :



## ԿԱՐԳԱԴՐՈՒԹԻՒՆ

### Ա Ռ Ո Ղ Զ Ո Ւ Թ Ե Ս Ն

(Հարունակութիւն, տես թիւ 6 :)

Ղոքա, որք միշտ ընթեռնուն և գըրեն, բազում անգամ վշտանան աչացաւութեամբ կամ նուաղութեամբ աչաց, մանաւանդ որք ընթեռնուն կամ գըրեն յերեկոյեան կամ ՚ի գիշերի ՚ի լոյս ճրագի, որ գրեթէ վնասակար է աչաց յոյժ, յորմէ զգուշանալ պարտ է, որչափ և հնար է : Բայց եթէ որ ոչ կարէ թողուլ զայս սովորութիւն, բարեք է նմա հովանաւորել զաչն ՚ի բոցոյ ճրագին ՚ի ժամուրնթերցման կամ գըրելու : Այնուաղ աչաց յոյժ օգտէ ցուրտ ջուրն յաւուրն երկիցս կամ երիցս լուանալով զայն, ընդ որ և եթէ խառնեցի սպիտակ օղի իբրեւ զքսան չիթ ՚ի մի բաժակ ջուր, օգտէ յոյժ :

Չիք ինչ վաթթարագոյն ախտ քան որ պատճառի յապահանեալ հիւթոց, որ է արդիւնք խորախորհուրդ մտածողութեան, և վշտալի քան զամե-

նայն ցաւս է տխուր տխունդանոց, այսինքն՝ աղակաւորութիւնն աղէաց, որ զըրեթէ հասարակ է իմէջ ուսումնասիրաց, յորմէ յառաջ գաց նուազութիւնն անդամոց, սրտաւորութիւնն անհամարելի, անհամարութիւնն ճաշակիլ, մշտական թաղծութիւնն մոտաց, անդադար երկիւղ մահու և սէսպէս այլանդակ և զարհուրելի խորհուրդք, զորս բռնելել անհնարին է :

Աստուծոսէր անձինք առ ի դիւրութիւնն տալ մտացն ոչ միայն սրտին ընդհատել զընթեռնութիւն և ըղբերէն, այլ և հարկէ նոցա տալ զանձինս և յայլ աշխատասիրութիւնս առ ի զբաղել զմիտան ցայն աստիճան, որով խոստումն մոռացին մոռածողութիւնք խորաքննին գործոց :

Աստուծոսէր անձինք բազում անգամ ամօթ համարին ընկերել ընդ այնոսիկ, որք չեն համբաւեալ գրաւորական գիտութեամբ, բայց այս է գլխովին անմոռութիւն. քանզի չէ բռնաւ ամօթ, յորժամ մտանէ որ ի միտքանութիւնն ինչ առ ի դիւրել միայն զընդալ միտս իւր ուրախ և զըւարճ ընկերակցութեամբ, թող զի և ընկերակցութիւն երեսայոց երբեմն բառնայ զթաղծութիւնն մոտաց, յորմէ չէ սրտա խորշիլ բնաւ :

Հարկաւոր է յոյժ և կարի օգտաւէտ ուսումնասէր անձանց, յորժամ վիճակ իւրեանց ձեռնասու է նոցա ընտրել արտաքոյ տան ընդարձակ, օգտաւոր և զուարճարար տեղի, որ ոչ միայն արգելու զվատթար ներգործութիւնն փակեալ օգոյ տան, այլ և զուարթացանէ զզորութիւնն մարմնոյ և զկարողութիւնն մտաց :

Արդ և իցէ, որ միշտ ընթեռնութեամբ գրէ, սրտաւ է կարի մտադիր լինիլ զբուրթանն նստելոյ, տահելով զինքն միշտ ուղղորդ. զի որպէս ա-

ստացաւ՝ կորացեալ գրութիւնն մեծ վնաս պատճառէ աղէաց և թորին՝ ճնշելով զայնս :

Շեմելով և բարձր ձայնիւ ընթեռնութիւնն բազում օգուտս ընծայէ ուսումնասէր աշակերտաց. զի ոչ միայն կրթէ զթոքն, այլ և զբոլոր մարմինն, և զարթուցանէ զըմբռնողական զորութիւնն մտացն :

Ինտիր և վայելուչ ժամանակ ուսման է առաւօտն, բայց և այս ժամանակ է յոյժ պատշաճ եղանակ կրթութեան, յորում ստամոքսն դատարկ է և զորութիւնն մարմնայնորդեալ ի բրնայ, վասն որոյ եթէ ուսումնասէր անձինք ծախեսցեն զմասն ինչ առաւօտաւ արտաքոյ տան կրթութեամբ, մեծ օգուտս ընծայեսցեն առողջութեան անձին և զորութեան մոտաց :

Արաժշտականութիւնն է բարեյաջող միջոց ի դիւրել զվատեալ միտս, և ոչ սակաւ օգտէ ուսումնասիրաց, եթէ իւրաքանչիւր որ ի նոցանէ ուսանիցի զայս գիւրարար արուեստ, և ի խանջիլ մտացն ի խորաքննել մոռածողութեան և առ ի խաղաղել զայն և ի նորոգել զառաջին զորութիւնն, զբաղեսցէ զինքն ի ժամն ինչ ի քնար և յերգս : Աստուծոսէր կամ ծանր աշխատասէրք ի լքանիլ զորութեան մարմնոյ և մտացն սովոր են առ ի զարթուցանել զայն կրկին, առնուլ զօրաւոր ըմպելի ինչ, բայց այս դեղէ անօգուտ և փորձիւ վնասակար յոյժ :

Այնչէս է այնպէս օգտաւէտ և դեղ զօրաւոր լքեալ մտաց, որպէս հեծանքն ի ձի և վարելն զնա ի տասն կամ յերկուստան մղոնս, յորմէ ի դառնալն սակաւիկ մի հանգչիլ. և աղա մատչիլ կրկին ի գործ : Արպէս և ես առնէի միշտ, զի յորժամ ծանր պատաղումն ուսման կամ գործոց ինչ լքուցանէր զիս խոստում, առ ժամայն

հեծանէի յերկիւր իմ և վարէի ըզնա ՚ի տառն կամ յերկոտառան մընա յագարակի ուրումն բարեկամի, և մընայի անդ մի կամ երկու աւուրս, պարապելով ՚ի պէսպէս զուարճալի խաղս և ՚ի զբօսալի տեսարանս, և ապա դառնայի ՚ի տունն ՚ի գործ իմ զըւարթ մոռք, ուրախ սրտիւ և նորուգեալ զօրութեամբ մարմնոյ :

Աստուծոսէքք կարեն վայելել զամենայն տեսակ կերակրոց, բայց պարտին զգուշանալ նախ՝ զի մի իցէ այն վնասակար, երկրորդ՝ զի մի ուտի ցենանժամանակ կամ անդրքան զչափ յագեցման, և երրորդ՝ զի մի իցէ այն անբարեխառն, քամոտ, նեխեալ ջերմաբնոյթ կամ դժուարամարս :

Ինթրիք նոցա պարտ է լինիլ միշտ թեթեւ, դիւրամարս և նախ քան զերեկոյանայն :

Վնասաւորագոյն ըմպելիք նոցա պարտ է լինիլ ցուրտ ջուր, կարեն և երբեմն առնուլ սակաւ ինչ լաւ գարեջուր կամ օշարակ ՚ի հիւթոց խրնձորի, ՚ի շաքարէ, ՚ի հիւթոց լիմոնի, նարնջի, ամլոյ, ծաղկանց և ՚ի քայախէ : Ասե երբեմն գինի և ցքի խառնեալ չափաւոր ցուրտ ջրով :

Երթուծիւն նոցա իցէ միշտ ՚ի բաց օդի, և որպէս ասացաւ՝ առաւել օգտաւէտ և առողջարար կրթութիւնք են ճեմելն, հեծանելն ՚ի ձի, մշակելն ՚ի պարտիզի և խաղալ գործունեայ և զբօսալի անձնամարզութեամբ, այսինքն՝ պարել, ոստնուլ, վազել, լողալ, և այլն, բայց հայիլ պարտ է, զի մի կրթութիւնն իցէ անդրքան զչափ կարողութեան մարմնոյ, որոյ վնասն մեծ լիցի քան զօգուան, և ամենայն կրթութիւն պարտ է լինիլ յառաւօտ, յորում ստամոքսն դատարկ է և զօրութիւն մարմնոյն նորոգեալ ՚ի քնոյ :

Աս և ոչ սակաւ օգտէ առողջութեան՝ ցուրտ ջրով լուանիլն յամենայն առաւօտու հեղով ՚ի վերայ գլխոյ, որ կազդուրէ և պնդէ զջիւղսն, և նորոգէ զզօրութիւն մարմնոյն, յատկապէս ՚ի ջերմ եղանակի և ՚ի ջերմ կլիմայի, որ կարէ փոխանակիլ կրթութեան, զոր չէ պարտ բնաւ զանց առնել :

Վնասայն կարգադրութիւնք յիշատակեալ ՚ի սոյն գլխով պատկանին առհասարակ և հաշուէկալաց, գրագրաց, սեղանաւորաց և այլոց, որք յառաւօտէ սկսեալ մինչեւ ցերեկոյ նըստին ՚ի գործ իւրեանց առանց իրիք կրթութեան, յորոյ և բազմաց կեանք վտանգին պէսպէս անբժշկելի հիւանդութեամբք :

ԳԼՈՒԽ Դ.

Սնունդ և ինչ :

Վնասակար կերակուր և անկանոն կիրառութիւն կերակրոց պատճառէ զպէսպէս վտանգաւոր հիւանդութիւնս : Վանզի չիք տարակոյս, զի կերակրով միայն փոփոխին ամենայն խառնուածք մարմնոյ, որով հընար է հեղուկացն նրբանալ կամ թանձրանալ, մեղմանալ կամ բարկ կրթիլ, կծուիլ կամ թթուիլ, մածնուլ կամ լուծանիլ յաստիճան իմն վնասակար :

Չէ նուազ և ներգործութիւն կերակրոց ՚ի վերայ թանձրագոյն մասանց մարմնոյ, այսինքն՝ ՚ի վերայ մկանանց և ջղիկ, զորս պնդէ կամ թուլացուցանէ, և զնոցին զգացողութիւնն յաւելուլ կամ նուաղեցուցանէ :

Եւրոյն ինչ մտադրութիւն առ այս

բաւական է 'ի ցուցանել թէ զիմիդ  
և զորչափ պահպանութիւն առողջութեան մարդոյ կախի 'ի պատշաճ ըզ-  
դուշութենէ կարգադրեալ կերակ-  
րոց: Օ՛ր մտադրութիւն պատշաճ և  
զգուշաւոր կարգադրութեան կերա-  
կրոց ոչ միայն հարկաւոր է վասն ա-  
ռողջութեան, այլ և է զօրաւոր մի-  
ջոց բժշկութեան ամենայն ցաւոց, զի  
իւրաքանչիւր բժշկի գլխաւոր ուշա-  
դրութիւն հիւանդութե իմիջ պա-  
հանջէ ժուժկալութիւն կերակրոյ, ի-  
րաւի է, զի ներգործութիւն սորա չէ  
այնպէս փութանակի որպէս դեղոցն,  
սակայն առաւել տեւողական է այս  
և կազդուրիչ, և ոչ այնպէս անհաճոյ  
և տաղտկալի հիւանդին կամ վտան-  
գաւոր, որպէս դեղն:

Վիտուամ մեր ոչ է ճշգիւ քննել  
զբնութիւն կամ զյատկութիւն զա-  
նազան կերակրոց, զորս մարդիկ 'ի  
կիր առնուն, և ոչ եւս 'ի ցուցանել  
զնոցին ներգործութիւն 'ի վերայ զա-  
նազան կազմուածոյ մարդկային մար-  
մնոյ, այլ միայն է 'ի նշանակել զվնա-  
սակարսխալանսինչ, յորս մարդիկ դիւ-  
րապատրաստ են անկանիլ միշտ: Այս  
սխալանք է երկու ինչ, այսինքն՝  
քանակութիւն և որակութիւն կե-  
րակրոց, և ցուցանել անդէն զներ-  
գործութիւն նոցին 'ի վերայ առող-  
ջութեան:

Արդարեւ չէ դիւրին հաստատել  
զճիշտ քանակութիւն կերակրոյ պատ-  
շաճ ամենայն հասակի, սեռի և կազ-  
մուածոյ, սակայն զգուշաւոր խնամ-  
քստ ամենայնի հարկաւոր է, և ու-  
նել միշտ 'ի մտի զգեղեցիկ դայն կանոն  
իմաստասիրաց, որ ասի. «Յամենայնի  
հարկ է 'ի բաց կալ 'ի վերջին ծայրէ  
և կաշնուլ միշտ զմիջինն, այսինքն՝ ըզ-  
չափաւորն: Դ

Սարդիկ ոչ երբէք դիտեն 'ի չա-

փել կամ 'ի կշռել զկերակուր իւր-  
եանց. քանզի բնութիւնն իսկ ուսու-  
ցանէ ամենայն մարդոյ զժամանակ  
քաղցու և ծարաւի և զչափ յագեցման,  
միայն այս սահմանեալ կարգ բնու-  
թեան թիւրի 'ի շուայտողն, որք ոչ  
զժամանակ և ոչ զչափ որոշեն երբէք:  
Թէ և գլխաւոր և գերագոյն կա-  
նոն քանակութեան կերակրոց է չա-  
փաւորութիւնն, որոյ չափազանցն  
մեծ վնաս գործէ, սակայն որակու-  
թեան կերակրոց արժան է երկարաձիգ  
խորհրդածութեան. քանզի բազում  
են տարբեր եղանակք, որոց հնար է  
վնասակար առնել զկերակուրն:

Աղանակ տարւոյ, որոյ երբեմն  
գորով սաստիկ ցուրտ կամ ջերմ, ա-  
պականէ զբերս արմտեաց կամ տըն-  
կոց և ամենայն ինչ առնէ վնասակար,  
այլ այս է գործ Ախատեսչին, զոր սի-  
րով և գոհութեամբ տանել պար-  
տիմք, սակայն իրչափ և իրպիսի պատ-  
ժոյ արժանի են անգութ և անխիղճ  
տուր և առողք ուտելեաց և ըմպել-  
եաց, որք վասն շահախնդրութեան  
անձին պէսպէս բաղադրութեամբ  
ապականեն զվաճառ իւրեանց յորոց  
եթէ ոչ զգուշացին, մեծ վնասք  
պատճառին առողջութեան հասարա-  
կաց:

Սեղէն կամ բանջարեղէն կերա-  
կուրք յորժամ պահեսցին ընդ երկար,  
չէ արժան ուտել, զի վնասակար է  
յոյժ: Ամենայն անասնային գոյոցու-  
թիւն և արմտիք դաւարեաց ունին  
յատկութիւն նեխելոյ. եւ յորժամ  
պահեսցին ընդերկար, նեխեսցին ան-  
շուշտ զորս ուտելն մեծ վնաս պատ-  
ճառէ առողջութեան:

Սիս ցաւագար կամ սառակեալ  
անասնոց բնաւ մի ուտիցի, և ս և եթէ  
դիպուածուլ իմն սպանեալ իցէ, որոյ  
արիւնն մեռեալ գորով 'ի մէջ մնոյն

յոյժ փնտսէ առողջութեան :

Անտուէնք կամ ընտանի բաղք , սագք , հաւք , խողք , և այլն , որք փակեալ մնան 'ի տան առանց չըլելոյ 'ի բաց օդի , միս այսպիսեաց է դժուարամարս և ոչ այնպէս սննդարար որպէս կարծի 'ի բաղմաց : Այլեալ և ծխեալ միսք , որպիսի են կովու , ոչ խարի , խողի , ձկան , հաւու , և այլն , պահեալ յաւուրս ինչ կամ յամիսս , բազում անգամ պատճառեն բոր , քոս և այլ ախտ մորթոյ , որոյ դեղ է նախ 'ի բաց կալ յայնցանէ , և երկրորդ 'ի կիր առնուլ կաթն և բանջար և մարմնական կրթութիւն 'ի բաց օդի :

Սննդարար կերակրոց պարտ է լինիլ ոչ կարի հիւթալից , և ոչ կարի չոր և ցամաք : Օ՛ր հիւթալից կերակուրն թուլացուցանէ զամրակազմութիւնն և տկարացուցանէ զմարմինն : Որպէս փորձիւ տեսանեմք զի իգականք՝ որք կեան յաւէտ թէյիւ և այլ լոյծ կերակրովք , առհասարակ նուազ են և անկարող 'ի մարսել զսերտկամ զպնդանիւթ կերակուրս , յորմէ և յառաջ գան ախտք արգանդի և այլ փնասակար հետեւանք : Այլ չոր և ցամաք կերակուրն խտացուցանէ զթանձրագոյն մասն մարմնոյ և մածուցանէ զհիւթսրն , ուստի և պատճառի տապողա՛կան ջերմն , բոր , քոս և այլ փնասակար ախտք :

Բազումք արդէն խօսեցեալ են ըդ փնասակար ներգործութենէ թէյի , և այն ոչ միայն զլատթար տեսակէ նորա , այլ և զանխոհեմ կիրառութենէ : Օ՛ր բազումք սովորեալ են ըմպել զայս հեղուկ 'ի ժամ առաւօտու իւրաքանչիւր աւուր նախ քան զճաշէն իւրեանց , որով խաղառ բառնի քաղց նոցա , որ և անկասկած վրնասէ առողջութեան , ի՞թէ թէյն իցէ յընտիր տեսակէ և առցի չա-

փաւոր քանակութեամբ , ոչ կարի թանձր և ոչ կարի ջերմ , և ոչ դատարկ ստամբսիւ , ոչ ունիցի այնչափ փնասակար ներգործութիւն , այլ և գուցէ երբեմն ունիցի օգուտ ինչ :

Յորմէ հետէ հնարեցաւ արուեստակեալ խահարարութիւնն , ընդ նըմին և գոյացան բազում փնասակար հիւանդութիւնք և պէսպէս ախտք և ցաւք , քանզի ամենայն ինչ , որ պէսպէս բաղադրութեամբ յիւր խկական բնութենէ փոխի առ այլ , անհրնար է այնր լինիլ անփնաս , զոր օրինակ 'ի հիւթոց արմատոց , բուսոց և տընկոց և տղոց յորժամ կաղմեն բմպելի ինչ , զիանդ միանգամայն փոխին զօրութիւնք և ներգործութիւնք նոցա : Այսպէս իմա և զբաղադրեալ կերակրոց , որք պատրաստին զանազան բաղադրութեամբ , առնելով զկուկամ բարկ համեմս , զզօրաւոր արգանակ , զհամեմեալ կերակուրս , աղեջուրս , թթուեղէնս և այլն , որք են կարի փնաս առողջութեան , մանաւանդ յաճախ ուտողաց , Վանզի այսօրիկ են գրգռիչ տրեան , յորդութեան մաղձի և մաղասի և զարթուցիչ ախորժակի անդր քան զչափ յագեցման , որք յաւէտ փնասեն : Այս սակաւ զգուշաւոր մտադրութի մեր պահանջէ և հեղուկ մասն սննդեան մերոյ , որ է ջուրն :

Չուրն , որ է զխաւորագոյնն 'ի հեղուկաց և կենսարար , կացուցանէ զլեծ մասն ջօրաւոր սննդեան մերոյ , 'ի յիջուցանել զճարաւ և 'ի կիր առնուլն յամենայն պիտոյս կենաց մերոց , պարտ է լինիլ ընտիր , յոյժ մաքուր և ազատ 'ի խառնուածոց օտար նիւթոց , զի յորժամ խառնեալ է ընդ այն օտար նիւթ ինչ , ծանրանայ և նշմարի 'ի գունոյ , 'ի հոտոյ , 'ի համոյ և 'ի ջերմոյ , կամ 'ի թոյլ զգայուն որպիսութենէ , վասնորոյ չէ տրտու երբեք անդդուլ զը-

տանել յընտրել զըստ ըմպելեաց կամ  
'ի պէտս կերակրողի իցէ այն թեթեւ  
և առանց իրիք յատկացեալ գունոյ,  
համոյ և հոտոյ, որ կարի վնասակար  
է առողջութեան:

Ի որքոքիչ ըմպելիք, այսինքն՝ օղի,  
զօրաւոր գինի և այլ արուեստակեալ  
ջերմաբնոյթ ըմպելիք, թէ և 'ի զանա-  
զան ժամանակս և 'ի զանազան տեղիս  
բանիւ և դրով դատապարտեցան իւր-  
բեւ վնասակարք, սակայն տակաւին  
տեւեն, և գրեթէ հասարակաց ըմ-  
պելիք են յամենայն ուրեք, որ և օր  
աւուր առաւելու գործածութիւն  
նոցին և յոչ ումեքէ խնայի երբէք,  
յորժամ կարէտիկալ ծանր ծախուցն,  
վասն որոյ 'ի զուր է միանգամայն և  
վասն իմ, եթէ կամեցայց աշխատ լի-  
նիլ և խօսիլ ինչ ընդդիմութեամբ.  
միայն գուն գործեցից օգնել ամենե-  
ցուն ընտրողութեամբ այնպիսի ըմ-  
պելեաց, որ ոչ տացէ ումեք զիրա-  
ւունս տրտունջ բառնալոյ դմէնջ:

Ոչ չափաւոր կիրառութիւն մա-  
քուր և մեղմ ըմպելեաց վնասէ մար-  
դոյ, այլ անչափն, և որ ինչէ 'ի վատ-  
թար և յապականեալ տեսակէ:

Ի որքոքիչ ըմպելիք չեն մշտական ճա-  
շակելիք, զի վնասեն ստամոքսի, անկարող  
առնեն և թուլացուցանեն զմարմինն:

Ի ազուժք կարծեն թէ՛ ծանր աշխա-  
տասէրք առանց 'ի կիր առնելոյ զզօրա-  
ւոր ըմպելիս՝ չկարեն տակալ երկար.  
բայց սխալ է այս կարծիք յոյժ, զի փոր-  
ձիւ տեսանի 'ի զանազան ազգս, որք  
բնաւ ոչ ճաշակեն օղի, ոչ գգինի և ոչ  
զայլ ինչ զօրաւոր ըմպելի, առաւել  
տանին ծանր վաստակոյ և երկար են  
'ի կեանս քան զայնոսիկ որք սովոր են  
'ի կիր առնուլ զայն յամենայն աւուր  
եթէ նախ և եթէ զկնի վաստակոյ  
իւրեանց:

Օրոտուր ըմպելիք գուցէ տան

մարդոյ գործել առաւել քան զկարո-  
ղութիւն իւր, բայց ոչ է այս տեսու-  
ղական, զի փութով կորուսանէ նա  
զկարողութիւն իւր, և կանուխ հա-  
սանէ լքեալ հասակ ծերութեան:

Հացն է կարի հարկաւոր մասն սը-  
ննդարար կերակրոյ մերոյ, զոր գրե-  
թէ աշխարհ ամենայն 'ի կիր առնուն  
և անթիւ մարդիկ առանց հացի չը  
կարեն ապրիլ, վասն որոյ հարկ է  
զամենայն զգուշաւոր մտադրութիւն  
մեր նուիրել առ այս քաջառողջ և  
սննդարար կերակուր, և ուշի ուշով  
դիտել, զի իցէ այն անարատ և 'ի  
մաքուր և յանփութ ցորենոյ պատշա-  
ճապէս պատրաստեալ, և ազատ յա-  
մենայն խառնուածոց քանդի բազում  
հացարարք առ 'ի շահ անձին դիտեն  
միայն հաճել զաչս հասարակաց քան  
փոյթ տանիլ առողջութեան նոցա.  
վասն որոյ ոչ խղճան երբէք խառնել  
'ի նոյն զայլ վնասակար բաղադրու-  
թիւնս, որ զառողջութիւն հացին  
փոխէ առ անառողջութիւն. ուստի  
ճշտագոյն ընտրութիւն հացի այն է  
զի 'ի մաքուր և 'ի նոր ցորենոյ պատ-  
րաստեալ լիցի, ոչ կարի հաստ և ոչ  
կարի նուրբ, և բարւոք եփեալ և  
թրեալ:

Եւ և 'ի մէջ բուսեղինաց և պրո-  
դոց բազում տեսակք, զորս մարդիկ  
'ի տեղիս տեղիս 'ի կիր առնուն եփեալ  
և անեփ փոխանակ հացի, յորոց ոմանք  
են յոյժ սննդարարք և դիւրամարսք,  
որք են որիզ, գետնախնձոր, ստեպղին,  
ճակնդեղ, բողիկ, կաղամբ, չողգամ և  
այլն: Եւ ոմանք սննդարարք, այլ քա-  
մոտ և դժուարամարսք, որք են, ոլոռն,  
սխեռն, բակլայ, ոտուլ, և այլն:

(Դարձանակութիւն):