մէն բան գիւքաւ հալեցունել, ընելով՝ բոլոր ուժը ձեռքէն մ'առնեի, մանաւանդ երբոր երկայն ժամեր ծոմ կենալով հաց և ջուր չես դրած բերանդ։

Խրիկունն ալ կանուխ և խիստ չափով կեր կերակուրը. ուտելէդ երկու ժամ չանցած մի՛ պառկիր։

Գ.

ՕՐԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ.

Արթննալուդ պէս, ձեռքերովդ բաւական անգամ շփէ կուրծքերդ՝ մանաւանդ սրտիդ վրան, զգուշանալով հանդերձ՝ որ ջերաջերմ անկողնէ ելլելու ժամանակ՝ ցուրտը մէկէն ի մէկ մարմնոյդ ծակոտիները չ'գոցէ, որմէն հարբուխ և ուրիշ վնասներ կծագին։ Ափովդ սրտիդ վրայ ամուր ամուր շփելով՝ արիւնը աւէն կսկսի եռալ, երագ շարժիլ և գալիք վնասները խափանել։

Օդին հարուածէն պէտք է այնպէս զգուշանաս՝ ինչպէս աղեղի բերնէ ելած նետէն. ցուրտ օդը մորթին ծակերը կըխնու, տակը գեշ հիւթերը կըժողովուէին, որոնք կամ քրտնելով դուրս պիտի ելնեն, և կամ ուրիշ զգալի արտաշնչութեամբ մը։

Ասոր համար, ամառն անգամ, որ թեթև լաթեր կհագնուի սովորաբար, հարկաւոր է ստորին որովայնը բամբակէ կտաւով մը ծածկել, որպէս զի խիթ մը չպատահէ։

Ձմեռը ցուրտ օդով ճամբայ ըրած ատենդ՝ և կամ երբոր ցրտէն ոտքերդ մրսած են, տուն եկածուդ պէս գաղջ ջուր բերել տուր, ոտքերդ և ձեռքերդ մէջը դի՛ր, և շարժէ՝ որ հանդարտ ճամբով մը բնական ջերմութիւն մտնէ երակներուդ և շնչափողերուդ մէջ. յետոյ դիմանալու չափ ջերմ ջրոյ մէջ լուա՛. եթէ մէկէն ի մէկ առանց այս նախընթաց զգուշութեան տաք ջրոյ մէջ ընկղմես, ցրտացած արիւնը կը մածնու, ջղերդ և շնչերակներդ կվնասուին, որուն հետևութեան վտանգը ըսել հարկ չէ՛։

Գ.

ՔՈՒՆԸ.

Լաթերդ հանելով պառկելու վրայ եղած ատեններդ ուժով և երկայն ատեն սրունքներդ շփէ, որչափ որ կարելի է, և մի՛ դադրիր շփելէ մինչև որ զգաս՝ թէ բաւական տաքցուցիր, յետոյ ամէն մէկ մատներդ զատ զատ շարժէ։

Անկողին մտնելուդ պէս՝ առաջին անգամ պէտք է սիրտդ ննջէ, ըսել կուզեմ, քուն խռովող ամէն մտածմունքներ մէկդի ընելու է, որ չըլլայ թէ սրտին հանդարտութիւնը շփոթեն։

Աջ և ձախ կողերուդ վրայ ալ պառկէ, քիչ մը ծնկներդ ամփոփէ, և այնպէս քնացի՛ր։

Ամէն անգամ որ արթննաս՝ անկողնոյդ մէջ տարածուէ, փռուէ՛ և վերստին ամփոփուէ՛. արեան շրջանը ազատ պահելու կերպն աս է։

Գլուխդ և երեսներդ բնաւ ծածկոցի տակ մի՛ ժողվեր, շնչառութիւնդ թէ՛ ազատ չըլլար և թէ՛ մաքուր։ Բերանդ գոց քնացի՛ր։

Ց–յ. Բէ– ՅՕ։

ԳՕԼԿՈՎՆԻԿ ՖՐԻՑ

(Շ–ր––ն–կ––Բէ–ն)

Մէկ առաւօտ սովորաբար ես գնացի որսի. բոլորը ինչ որ այդ օրը պատահեց հետս, մշտական տպաւորվեց իմ յիշողութեան մէջ։ Երբ որ ես վազեցի բաւականին մեծ տարածութիւն, յանկարծ նկատեցի ծառի բարձրումը մէկ թռչունի բուն. տեսնելը և ծառը բարձրանալը մէկ վայրկեանի գործ էր, բայց ի՛նչպէս նկարագրեմ ձեզ իմ զարմանքը այդ տեսարանի վերայ, որը բացվեց իմ առաջիս։ Իմ առաջիս բացվեց ծովը բոլոր իւր մեծութեան մէջ. այս զարմանալի տեսարանը առաջին անգամից յափշտակեց իմ ուշադրութիւնս. ես մոռացայ թռչունի բունը։ Մռայլ և անհասկանալի ինձ համար պատկերներ լցվեցին իմ մտքիս մէջ։ Յանկարծ ուշադրութիւնս դարձրի միւս կողմը, և մի նոր առարկայ կայծակի արագութեամբ զարթնացրեց սրտիս մէջ յիշատակները իմ հին կեանքիս. այդ իմ ծնողաց տունն էր։ Մէկ անյաղթելի զօրութիւն հարկադրեց ինձ վեր գալ ծառիցը ու տարաւ մօտիկ, մօտիկ դէպի այդ անծանօթ առարկան։ Դուրս գալով անտառից ես մօտացայ տանը, ինչ տեղ տեսայ մի քանի երե-

խաներ, որոնք նստած տան մօտ պարապած էին անմեղ խաղերով։ Ես կանգնեցի նոցանից մի քիչ հեռու, և նոքա ինձ չը նկատեցին։ Վերջապէս ես աւելի մօտացայ նոցա, տխրալի ձայնը դուրս եկաւ իմ կուրծքից, և ես ակամայ պարզեցի նոցա ձեռներս "Մայրիկ, մայրիկ" կանչեց յանկարծ իմ փոքր եօթն տարեկան քոյրս, "շուտով եկէ՛ք այս տեղ, նայեցէ՛ք նայեցէ՛ք", մարդկային ձայնը, ձայնը իմ քրոջ, խօսքը մայրիկ, զարթնացրին իմ հոգւոյ մէջ վաղուցվայ մոռացած զգացմունքները, բայց ես նոցա չէի հասկանում։ Իմ բարի մայրս երեխեքանց ձայնին դուրս եկաւ մեզ մօտ, և տեսնելով ինձ ձեռներս պարզած "Ողորմած Աստուած", կանչեց նոցա, "այս Փրիցն է", և ընկաւ վզովս։ Մէկ վայրկեանում շրջապատեցին ինձ, եղբայրներս, հայրս, մայրս և մեր ծառաները։ Մայրս պինդ սղմեց ինձ իւր կուրծքին, բայց ես չէի կարողանում պատասխանել նորա փայփայանքներին։ Հետագայ պատմութիւններն իմ ծընողաց հասկացրին ինձ ինչ էր պատահել այն ժամանակը հետս։ Ես կանգնած էի սառած ինչպէս մի անշունչ առարկայ։ Մութը յիշատակները անցեալ կեանքիս պատերազմում էին իմ վայրենի կեանքի սովորութիւնների և սիրոյ հետ. դէպի իմ սնուցիչս անհասկանալի տրտմութիւնը և ակամայ երկիւղը յանկարծ սղմեցին սիրտս. Տուտու, Տուտու, գոռացի ես ու դուրս պրծայ մօրս գրկից և սաստիկ կծեցի նորա ձեռը։

Դժուարութեամբ 'բռնեցին ինձ, կապեցին ձեռներս և ոտներս ու տարան տուն, որտեղ մի քանի ժամանակից յետոյ ես հանդարտեցի։ Իմ նոր մարդ փոխարկվելս կատարվեց փոքր առ փոքր, բայց բաւականին շուտ։ Առաջի շաբթին ես սկսեցի արդէն հասկանալ իմ ազգականներիս խօսքերը։ Շուտով ինքս էլ սկսեցի խօսել. որով շատ ուրախացրի մօրս. նա վախենում էր թէ ես բոլորովին կորցրած կը լինիմ ընդունակութիւնը խօսելու։ Երեք կամ չորս ամսումը իմ ծնողացս մօտ վերադառնալուց յետոյ՝ իմ մէջ չ՛մնաց ոչինչ վայրենութեան նշան, բացի սաստիկ ուժից և թեթեւութիւնից։ Երկարատև անտառումը մնալս ոչինչ վնասակար ազդեցութիւն չէր ունեցել մինչև անգամ խելքիս վերայ։ Երևում էր, որ բնութինը կամենում էր ինձ վարձատրել իմ կորցրած ժամանակիս փոխարէնը, որովհետև իմ յառաջադիմութիւններս ուսման մէջ այնքան մեծ էին և արագ, որ շուտով ես անցկացայ բոլոր իմ հասակակից երեխաներից։ Այնու ամենայնիւ իմ սրտիս խորքումը մնացել էր սէր դէպի իմ վայրենի սնուցիչը. բայց մինչև հիմայ էլ չեմ հասկանում, ինչ ծածուկ ստիպմունքով, ես միշտ աշխատում էի ծածկել այդ զգացմունքը իմ ծնողից։ Կարելի է այդ սորանից է, որ իմ ծնողքս միշտ ցոյց էին տալիս առանձին մի զզուանք դէպ ի կապիկները։ Այդ անբաղդ անասունները այնպիսի սարսափանք են քցել բոլոր Բորնէօ կղզու բնակիչների վերայ, որ նոցա մէկի սպանելը համարվում էր մինչև անգամ շատ յաջողակ անցք։ Ես շատ անգամ մտածում էի, որ իմ բարի Տուտուն տրտմելով իմ հեռաւորութիւնովս՝ ման է գալիս ինձ ամեն տեղ անտառումը, ծառերի և ղաղաների մէջ։ Ես սարսափում էի մտածելուս, որ չ՛լինի թէ ինձ մանգալու ժամանակը նա մօտենայ մեր տանը և անողորմ գիւլլէն ծակի նորա սիրտը, և ես կը տեսնեմ նորա լալը մեր բակումը քաշ տալուս։ Ես երևակայում էի, որ իմ աչքի առաջը իմ բարերարին, իմ երկրորդ մօրը անողորմաբար քրքրում են, և նորա անդամները քցում են սոված շների առաջը. Այդ րոպէներին յուսահատութիւնը սղմում էր իմ սիրտս։ Ես սրստվում էի և դառնում էի անընդունակ ուսման մէջ ու իմ սիրելի խաղերս չէին կարողանում ինձ ուրախացնել։ Ես լսում էի ինձ ծանօթ ձայնը Տուտուի. ինձ երևում էր, որ նա ինձ կանչում է իւր մօտ, և ես համոզված թէ պատրաստ էի լինում վերադառնալ անտառը։ Անցկացաւ երեք տարու մօտ իմ ծնողաց տուն վերադառնալուց յետոյ։ Մէկ երեկոյ բոլոր մեր գերդաստանը հաւաքուած մեր տան առաջի տափումը զուարճանում էր գեղեցիկ օդով։

Մեղանից չորս վերստ հեռաւորութեամբ գըտնըվում էր անտառը։ Յանկարծ մի սաստիկ ձայն լսուեց անտառից. ես վեր թռայ տեղիցս, ես ճանաչեցի ձայնը իմ խեղճ Տուտուի։ "Այս ի՞նչ ձայն է" հարցրեց մայրս։ "Այս մէկ քանի ժամանակ է՝ պատասխանեց հայրս, "որ այդ անիծած կապիկները

[illegible]

ԲԱՐՈՅԱԿԱՆ

ՄԵԾԱՑԻ ՍԻՐՏ.

[illegible]