

Տ Ն Տ Ն Ս Ս Կ Ա Ն

Պոռն:

Մարմինը զորացնելու ու կազդուրելու ամենէն գլխաւոր միջոցներէն մին է քունը: Մարմնի կազմութիւնն իրաւի ազնիւ ու փափուկ է, այնչափ աւելի քնոյ կարօտ է: Անոր համար քանի մը պարզ դիտողութիւն ընել քնոյ վրայ կարեւոր թէ աւելորդ չ'ըլլար: Ամէն բանէ յառաջ քնոյ կանոնաւոր ժամանակ մ'որոշելու եւ միշտ յորոշեալ ժամանակին եւ ըստ կարելոյն կանոնի հանգչելու երթալու է: Պառկելու երթալէ յառաջ մարմինն ու հոգին առօրեայ կենաց ամէն տեսակ զբաղմանց, հոգոց բեռներէն ազատ ըլլալու են, որպէս զի բնութիւնն իւր իրաւացի պահանջումը գործադրել կարենայ: Քնոյ ժամանակ հորիզոնական դիրքն ամենէն լաւն է, ինչէն ինչ հիւսնդութիւնք հակառակը չեն պահանջեր: Վերջապէս նայելու է որ երկնայեան ընթերցաց ժամանակ դիւրամարս մեռնող առնուի, այնպէս որ ստամոքսն ըստ կարի քիչ գործունէութիւն ունենայ քնոյ ժամանակ: Ընդ հակառակն առատ եւ ծանր ընթերցել քունը կը սպաննէ: Քուն բերելու համար ամենեւին թմբերցուցիչ դեղեր գործածելու չէ, որովհետեւ ոչ միայն առողջութիւնն փնտաւար են, այլ նաեւ առաւել անհանգիստ կ'ընեն: Բազմաթիւ դիպաց մէջ քնատուութիւնն աւելի կանոնաւոր կենօք քան թէ դեղերով կ'անցնի: Եթէ այս պարզ եւ բանաւոր խորհուրդներուն միա դրուի, անտաւան ըստ բազմադիմի տկարութիւններու եւ ջղերու խանգարման առջեւ կ'առնուի բարեբեր եւ բնական քունով:

Ն Ա Ր Ա Ն Ի Ռ Ի Ք

Ռուսաստանի ինտելլաց թիւը:

Ռուսաստանի բնակչաց թիւն անցեալ եւ մանաւանդ առաջինկայ դարուս մէջ ահագին չափով առաւարացաւ: Յամին 1722 Պետրոս Երեւն աւերութիւնն ունէր 14 միլ. բնակիչ միայն, մինչդեռ զ. օ. Գաղղիան այն ժամանակն 20 միլ. բնակիչ, այսօր 2արն ունի 125 միլ. հպապակ: Ահա կը դնենք հոս այս հակայ տարբերութեան ծախսակը.

1722 . . .	14 միլ. բնակիչ.
1762 . . .	19 " "
1796 . . .	36 " "

1815 . . .	45 միլ. բնակիչ.
1851 . . .	68 " "
1872 . . .	86 " "
1886 . . .	113 " "
1893 . . .	125 " "

1796էն մինչեւ 1893, ուրեմն 97 տարուան ժամանակամիջոցին մէջ Ռուսիոյ բնակչաց թիւն 89 միլ. աճած է, գրեթէ այնչափ, իրաւի այժմ Գերմանիա եւ Գաղղիա ի միասին բնակչաց աճում ունեցած են: Արեւմտ ամեն տարի 917.000 կամ իբր մէկ միլիոն բնակչաց աճում դնել, որ բոլորովին Գաղղիոյ հակապատկերն կ'ընծայէ, որուն բնակիչներն օր քան զօր կը նուազին: Գաղթական դալու եւ գաղթելու կրկին հոսանքն շատ տկար է Ռուսաստանի մէջ: Ռուսաստանէն գաղթողներուն թիւը վերջին 25 տարեաց մէջ 28.000 է, իսկ Ռուսաստան գաղթողներունը՝ գրեթէ 650.000 է հասած է:



ՔԱՂԱՔԱՂԱՔԱՅ ՏԵՍՈՒՔԱՐԱՆ

Վիեննա, 25. Նոյ. 1894:

Ամսոյս առաջին օրը Ռուսիոյ վեհափառ Կայսրը Ալեքսանդր Գ. վախճանեցաւ ի Լիվաւտիա երկարատեւ եւ ծանր հիւանդութենէ ետքը կենացը յիսնեորդ տարին: Այս ծանր դէպքն ոչ միայն զայնամաւառն Ռուսիա ի սուգ համակեց, այլ ամբողջ Եւրոպան եւ ի մասնաւորի գիտողիս, ուր գրեթէ ամենայն ոք սոյդ զգեստ հագաւ: Եւրոպայի իշխանք ու խորհրդանոցք փութացին յայտնելու իրենց վշտակցութիւնն Ռուսիոյ զարին ժառանգին՝ Նիկողայոս Բ. Կայսեր եւ կայսերական գերդաստանին: Նիկողայոս Բ. իւր հօրը մահուրէն անմիջապէս ետքը Յայտարարութեամբ մի ժողովրդեան դիմեց: Այս Յայտարարութեան մէջ վեհափառ Կայսրը կը խոստանայ իւր հանգուցեալ հօր խաղաղասիրական շաւղին հետեւելով Ռուսիան պահել այն ճարձրութեան եւ մեծութեան վրայ, յորում կը գտնուի, եւ կը յայտնէ թէ Հէսսէնի Ալեքս իշխանունոյն հետ պիտի ամուս-

անանայ: Այս Յայտարարութիւնն ամէն կողմ շատ լաւ տպաւորութիւն թողոյց: — Աղեքսանդր Կայսեր մարմնը մեծ շքով Խրիմէն Փէթերսպուրկ փոխադրուեցաւ, ուր եւ թաղուեցաւ մեծաշուք փառաւորութեամբ ամնոյս 19ին: Թաղման ներկայ էին Դանիոյ, Յունաստանի եւ Սերպիոյ թագաւորները, Մոնթենէկոյի իշխանն եւ ամէն Վեհապետաց յատուկ ներկայացուցիչները:

Հանգուցեալ Աղեքսանդր Գ. Կայսրը Աղեքսանդր Բ. Կայսեր երկրորդ որդին էր, եւ ծնած էր 1845 Մարտ 10ին: Իւր Նիկողայոս աւագ եղբոր վաղահաս մահունէն (1865) ետքը թագաժառանգ հրատարակուելով՝ պետական այլեւայլ պաշտօններ ծնողն առաւ՝ վարելու: 1866ին պատկուեցաւ Դանիոյ Քրիստիան Թ. թագաւորին Տակմար դստեր հետ: Աղեքսանդր Գ. կը թողու հինգ զաւակ. զՆիկողայոս Ալեքսանդրովիչ իրեն յաջորդ, զՄեծ-Իշխան Գէորգ՝ այժմ թագաժառանգ, զՄեծ-Իշխանուհի Բեսնիա, զՄեծ-Իշխան Միքայէլ եւ զՄեծ-Իշխանուհի Օլկա: Հանգուցեալ Չարը զարքարծրացաւ 1881 Մարտ 27/14ին՝ իւր հօրը մահունէն ետքը: Իւր չորեքտասանամեայ կառավարութեան առնել խաղաղութիւնն պահելու եւ իւր պետութիւնը զարգացնելու աշխատեցաւ՝ եւ այն մեծ յաջողութեամբ:

Անցեալ ամնոյս 27ին հեռագիրը հաղորդեց Գեորմանիոյ Ատենադպրին կոմս Բափրիվիի, եւ Բրուսիոյ պաշտօնէից գահերիցուն՝ Նւլենպուրկ կոմսին՝ իրենց պաշտօնէն հրաժարին ու Վեհ. Կայսեր անոնց հրաժարականն ընդունին: Այս երկու նշանաւոր քաղաքագէտներու յանկարծական ու միաժամանակեայ հրաժարման պատճառը թէ եւ այլեւայլ կերպով մեկնուեցաւ, քայց ստոյգն սա կ'երեւայոր այս երկու անձնաւորութեանց մէջ կարեւոր ու կենսական ինչոյնները լուծելու կերպին նկատմամբ փոխանակ կարծեաց համաձայնութեան կարծեաց տարբերութիւն կը տիրէր, որ ի միասին գործելն անկարելի կ'ընէր: Բափրիվիի — որուն պաշտօնավարութիւնը չորս տարի տեւեց — եւ Նւլենպուրկի

պաշտօնները միացան յանձին Հոհենլոյնէ ծնունդի իշխանի, որ Էլզաս-Լոթրինկէնի կառավարն էր: Հիտլիկ Հոհենլոյնէ ծնած է 1819ին, եւ 1846է սկսեալ պետական այլեւայլ կարեւոր պաշտօններ վարած է: Էլզաս-Լոթրինկէնի փոխարքայութիւնը ստանձնելէ յառաջ Փարիզի գերմանական ղեւապանի ղժուարին ու պատասխանատու պաշտօնը (1874—1885) վարած է ամենայն յաջողութեամբ: — Էլզաս-Լոթրինկէնի փոխարքայութեան պաշտօնն ստանձնած է այժմ իւր մէկ ուրիշ ազգականը:

Ծննական - Ճափոնական պատերազմն այժմ՝ այնպիսի կերպարանք մ'առած է որ ծննացիք խաղաղութիւն հաստատելու համար եւրոպական պետութեանց միջամտութեան դիմելու ստիպուած են, քայց եւրոպական պետութիւնը չէզոքութիւն պահելու միտեալ ըլլալին իմացուցած են: Միաբանեալ Նահանգաց կառավարութիւնն է միայն, որ միջամտութիւն ընելու պատրաստ ըլլալն յայտնած է: — Շորազոյն հեռագիրը՝ Ճափոնացոց Փրիւթ-Արիթուրն երկար յարձակումէ ետքն առնուլը կը հաղորդեն:

ԲՈՎԱԼՆԴԱՎՈՐՔԻՆ

ՌԻՍԻՆԻՍԿՆԱՅԵՆ

ԳՐԱՎԱՆ — Հայ տպագրութեան ամենահին երախայրից մ'ալ (Պատկերաւ. 357: — «Հայեկ» եւ «Շտեմարան», լրագիրը Հնդկահայոց, 363: — Առ կորնթացիս երրորդ անվաւերական թուղթը, 365: — Ազգային հրատարակութիւնը 1893 տարւոյ. Ա, Բ, 367:

ԲԱՆԱՏԵՆԴՈՎԱՆ — Այլաբանական պատկերներ, 372: — Ցիլուցան խորհուրդը, 378: — Ողջոյն առ ծով, 378:

ԿԵՆՍԱՅՐԱՎԱՆ — Բաւլաքի (Պողոս) Բժիշկ Շաշեան (Պատկերաւ), 379:

ՀՆԱՅՈՍԱՎԱՆ — Հաթեան արձանագրութեանց մասին դիտողութիւնը, 383:

ՈՒՂԵՐԳԱՎԱՆ — Սեւ ծովու ռուսական եզերքը, Ժ, 384:

ՇԱՆԻՆԻՍԿ

ՄԱՆՐԱՆՈՒՐ — Տգրուկը զուլակ օղոյ, 386: — Կողոնեան ջրոյ նստիչը, 386:

ՏՆՏԵՆԱՎԱՆ — Ջուռ, 386:

ՆՈՐԱՆՈՒՐ — Ռուսաստանի ընկալաց թիւը, 387:

ՔԵՂԵՐԳԱՎԱՆ ՏԵՄԻՆԻՍԿԻՆ 387:

ՀՐԱՏԱՐԱՎԱՅԻՉ ԵՒ ՊԱՏԱՄԱՆԱՏՈՒ ՆՄԱՐԱԳԻՐ

Գ. ԲԱՓՐԱՅԻԼ Վ. ՊԱՐԱՆՉ

ՎԻԵՆՆԱ. ՄԻՒՐԱՐԱՐԱՆ 8 ՊԵՐԱՆ