

4. Ցասն (10) Օսմ. ոսկի.՝ Անգիր դպրութիւն եւ Առակք անուն գործը՝ Արժ. Վահան Վ. Յէր Միխանեանի, որոյ քննիչն էր Աբրահամ Էֆէնտի:

Իսկ "Դիւան Եկեղեցական պատմութեան Հայոց" կամ "Սիմէոն կաթողիկոսի Յիշատակարանը" անուն գործը Արժ. Տ. Ազնանեց քահանայի Տիգրիս, եւ "Ազգարան նոր պատմութեանց" անուն գործը Պ. Ռոստոմ-Բէգ Երզնկեանց Հաղբասեցւոյ, երկու կարեւոր աշխատասիրութիւնքն մնացին գալ տարւոյ քննութեան եւ մրցման:

Այս տարի մրցանակի արժանի չհամարուած գործերն են հետեւեալք:

ա. "Հայք եւ Դիցարանութիւն Հայոց" գործ Վեր. Սահակ Վ. Նազարեթեանի, եւ քննադատեալ յԱրժ. Տ. Եղիշէ Ծ. Վ. Դուրսանէ՝ "Եբրեւ Իւրջ Լուրճի Ի Իւրախն Յշարժեանց Եւ Ի Իւրախն Գահաւանց":

բ. "Պատմութիւն Հայ լրագրութեան" գործ Հ. Գրիգորիս Վ. Գալեմբերեանի, քննադատեալ ի Կ. Ս. Խմբիճեան Էֆէնտի եւ նկատեալ Կիւսիսք գործ:

գ. "Ցուցակք Հայերէն ձեռագրաց ձիւննայի եւ Միւնիստի կայս. Մատենադարանաց, գործք Վեր. Միխանեց Միխիմարեանց ձիւննայի, եւ

դ. "Նննագրութիւն Պետրոս Դուրեանի" գործ Տ. Հմայեակ Էնքերճեանի, նկատեալք իրեն եւ յաւաք-Բոյստ արամագրութեանց իգմիրեանց կտակին:

Սոյն գրական հանդէսն այս տարի թէպէտ անշուք կերպիւ կատարեալ՝ այս միջոցիս պատահած աղէտալի երկրաշարժին պատճառաւ, բայց դարձեալ օրհնութեամբ յիշատակեցաւ անուն կտակարար բարերարին Պ. Յովսէփայ Իգմիրեանց Ղլարեցւոյ:

Կ. Պոլիս, 8 Յուլիս 1894:

Գրքոճադիտ Մնայոսն Յամմաթոյով
Յ. Իճմիրեան Յ ՅՏԱԿԻ



ԱՐԴԱՐՈՒՄՆԵՐ

ՄԻՋԴԱՆԵՐԱՆԵՐ



ալէի առողջապահական ընկերութիւնը հետեւեալ դիւրին ու ժողովրդական կանոնները կ'աւանդէ:

Ա. Առանցնօթի ըլլալու կերակուր ուտելու չէ. եւ

մէկ ժամէն մինչեւ միւս ժամը գոնեայ 3 ժամ պէտք է անցնի: Արդեք մարմնաւոր պարտաւեցուցիչ աշխատութեամբ չեն զբաղիր, օրը 3 անգամ ուտելով գոհ ըլլալու են: Տղաք եւ աճման վիճակի մէջ գտնուող անձինք օրը 4—5 անգամ ճաշակելու են: Պէտք է զգուշանալ այն ուտելիքներէ, ըմպելիքներէ, ապակեանեալ դժուարամարս կերակուրներ եւ խմորեղէններէ, զորոնք ստամոքսը չի կրնար տանիլ: Լաւ ծառայէ Կիւսիսք Եւ Միւնիստի: Լաւ ծառայէ մարտողութեան շատ կարեւոր բերնի շողիքը առատապէս կերակուր մէջ կը խառնուի: Ո՛չ շատ տաք եւ ո՛չ ալ շատ պաղ բան մ'ուտելու կամ խմելու է: Գարձեալ պէտք չէ միշտ միեւնոյն կերակուր ուտել, հապա կերակրոց տեսակներուն փոփոխութիւն ընելու եւ աւելի հաստատուն քան թէ լոյծ սնունդ առնլու է: Պէտք է զգուշանալ դժուարամարս կերակուրներէ, զ. օ. թարմ եփուած հացէն, տաք կարկանդակէն, աղած հիւն մսէն եւ այսպիսիներէ: Պէտք է խորշիլ զորաւոր համեմբերէ (ինչպէս են պղպեղ. դարպաղպեղ, մանանիխ), շատ աղի ուտելիքներ եւ տաքընտղ ըմպելիքներէ. որովհետեւ ասոնք կանոնաւոր մարտողութեան արգելք կ'ըլլան: Սեղանէն անմիջապէս վերջը՝ այսինքն մարտողութեան ժամանակ՝ պէտք չէ

բուռն շարժումներ ընել, եւ մտաւոր աշխատութեանց պարապիլ: Նաեւ սրտի յուզմունքը (բարկութիւն, թախծութիւն, եւ այլն) շատ փնասահար ազդեցութիւն կ'ընեն մարտողութեան վրայ: Անբարկեւն քիչ մը յառաջ կամ քիչ մը վերջը պէտք չէ ջուր խմել. ուսելու ժամանակ ի՞նչ մէկը ծարաւի, լծող երկուսն կամ թարմ պտուղ ուտէ: Մենք մարդիկս՝ ոչ ե՞թէ ուսելու համար կ'ապրինք, հապա կ'ուսնեք որպէս զի ապրինք. ուրեմն անօթութիւնն յագեցընելու համար հարկաւորն աւելի պէտք չէ ուսել:

Բ. Առանց ծարաւ ունենալու պէտք չէ ջուր խմել: Եթէ ուսելու նկատմամբ արուած վերոյիշեալ կանոնաց միտ դուր՝ չափազանց ծարաւ չի դգացուիր: Ամէնէն առողջաբար ըմպելիքն է մաքուր եւ թարմ աղբեր ջուրը: Բացի իջող կրնայ նաեւ իւրեւ երկրորդ աստիճանի ըմպելիք յանձնուիլ՝ կաթ, կիրորոն եւ մորեւնոյ օշարակ, պտղոց հոյզ եւ այլն: Ջուր խմելով զտրիչ գործարաններն՝ պայծառեցնողները՝ չափազանց չեն գրգռուիր, ինչպէս շատ անգամ կ'ըլլայ ալքոհոյախառն եւ գրգռիչ ըմպելիքներով:

Գ. Հոգ տանելու է աղեաց ամէնօրեայ դատարկման. ի հարկաւորութեան սովորական անային պարզ միջոցներու պէտք է դիմել (22°—24° Բ. գաղը ջրով գրեխի), բայց երբեք մաքրագլան ըտուած թուխտառն զեղելու, որովհետեւ ասոց ամէնքը փնասակար են:

Դ. Հարժուած կենաք է, եւ մարտողութեան մեծապէս կը նպաստէ, արեան բարեբեր շրջան կը պատճառէ, մարմնոյ նիւթերու առեւտուրը կ'աւաւելու եւ կը զօրացընէ մկանունքը: Հարժուած՝ մարդու առողջութիւն կու տայ: Առողջութեան իւրեւ հարկաւոր շարժումը կը յանձնուին շրջագայիչ, լեռն ի վեր լեռն ի վայր երթալ, թիափարել, լողալ, աստիւն վրայ սահել: Պարտաւոր ժամանակ սակաւ ինչ արագ քայլեն է. մարմինը ուղղորդ, գլուխը վեր, ուսերը ետեւ բռնելով, եւ խորունկ՝ այն ալ քթէն շունչ առնելով: Երբեմն քիչ մը վազելն ալ օգտակար է: Ցաքցած եւ քրտնած միջոցին պէտք չէ երկայն ժամանակ այնպիսի վայր մը նստիլ ուր օդ կը բանի:

Ե. Մօրթը ամէնէն աւելի մտադիր խնամոց կարօտ է: Մօրթը՝ իւր միւլնուաւոր ծակոյիքներովը գլխաւոր զփիչ գործարաններէն մին է: Անոր համար օրը մի անգամ (առտու կամ իրիկուն) բոլոր մարմինը 18—22° Բ. ջրով լուանալու է եւ շորցընելու ժամանակ մօրթը զօրաւոր

շփելու է: Այսպիսի լուացմանն պէտք է որ մարմինը կատարելապէս տաքնայ, անոր համար ամէն լուացմանէ ետեւ կամ վաղելու է մինչեւ որ այս տաքութիւնը գայ եւ կամ անկողնոյ մէջ անոր սպասելու է: Բայց աստի մօրթոյ գործունեութեան մեծապէս կ'օգնեն բազանիք, մաքուր արտաթիւղէք եւ այլն: Անքի մէջ բաղնիք ընելը 10—15 վայրկեանէ աւելի պէտք չէ որ տեւէ, եւ ջուրը 28°—25° Բ. տաքութիւն ունենալու է, եւ լականէն ելլելէն ետքը պաղ ջրով ուռը մ'ընելու է: Ոտից լուացման 15 վայրկեան կը բաւէ: Հոգւոյ բաղնիքն ալ նիւթերու փոփոխման եւ հշիւթերու մաքրութեան շատ կը նպաստէ: Բայց անկէ անմիջապէս ետքը զովացուցիչ ուռը մ'ընելու է կամ կոնակի վրայ պաղ ջուր թափելու է: Բերանը՝ առաւօտը, եւ կերակրէն յառաջ, իսկ իրիկունը պակկելէն յառաջ՝ կոկորդը ողողելով ձմարելու է:

Չ. Պէտք է մարմնոյն ալ կարեւոր հանգիստը շնորհել երբ խոնջացած է, որպէս զիսպառած նիւթերուն տեղը դարձեալ լեցընէ: Ամենակատարեալ հանգիստը քունն է: Հանգիստուէտ եւ խորունկ քունը միայն կը զօրացընէ. անոր համար ննջելու համար աղմկէն հեռու, հանգիստ, մեծ, բարձրաձեղուն եւ օդաւէտ սենեակ մ'ընարելու է: Միշտ իսկ բաց պատուհանով ննջելու է, սակայն օդաբանուկէն պէտք է զգուշանալ: Ննջելու ժամանակ լոյսը՝ իւր ջղերը գրգռիչ ազդեցութեամբ հանգիստ եւ զօրացուցիչ քնոյ խափան կ'ըլլայ: Ննջելու ամէնէն յարմար ժամանակը գիշերն է, պէտք է ժամը 10—11ին անկողին մտնել եւ առտու 5—6ին յառնել: Ննջարանէն հեռացընելու է աւելորդ առարկաները՝ գ. օ. պահարան, զգեստեղէնք, աղտեղի լուացք, հողաթափ եւ այլն: Ննջելու երթալէն յառաջ հեռի կենալու է գրգռիչ ըմպելիքներէ, մտաւոր զբաղումներէ, ընթերցումներէ եւ այլն: Նրբեք պաղ ոտուրդներով անկողին պէտք չէ մտնել. պէտք է զանաւոր կամ կարգաւորեալ շփել եւ կամ 30° Բ. տաք ջրով լուանալ: Անկողինը մեծ եւ հանգստաւէտ ըլլալու է: Բայց ծածկը շատ տաք պէտք չէ որ ըլլայ:

Ը. Հանգարտ եւ խորունկ շունչ առնելու է: Քթէն շունչ առնուին աւելի առողջարար է քան թէ բերնէն: Միշտ տուն մնացողներուն շատ հարկաւոր է մաքուր օդոյ մէջ (ամէնէն լուառտու, ճաշելէն յառաջ եւ իրիկունը) շնչառութեան շարժում ընել: Հնչառութիւնը պէտք է քթէն ընել, իսկ շունչ սալը բեր-

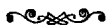
նէն: Իրապէս առողջարար օդն այն է որ աւելի թթւածին ունի եւ ի փոշւոյ աղաւտ է: Շատ տաքցած եւ ծխալից եւ հեղձուցիչ տեղերէն հեռանալու է:

Բ. Զգեստեղէնն օդին բարեխառնութեան համաձայն տաք պէտք է ըլլալ, բայց ոչ ոյն-պէս որ մարմինը մեղիկ: Ոտուշները միշտ տաք պահելու է. ընդհակառակն վիղն ու գլուխը ըստ կարելոյն աղաւտ եւ հոլանի ըլլան:



ՆՈՐԱԳԻՒՑ ԸԹԻՍՈՐՈՐՑ

Ի լրումն մեր տուած տեղեկութեան այս նշանակող գիւտին, որուն հեղինակն է Տնդկա-հայ Մ. Յ. Փօլ, (տես Հաւաք Եւր. 1894, թիւ 6, էջ 187—9) ուրախ ենք ծանուցանել կարենալու որ արդէն գործնական ասպարեղ սկսած է մտնել յիշեալ գիւտը: Հայապոլոյն գիւտը գործադրելու համար կազմուած է ար-գէն Ընկերութիւն մ'ապա անուամբ, The rapid coaling barge company (Paul's system) limited, որ բովանդակ Բրիտանիոյ համար ստացած է զայն գործածելու արտոնութիւնը: Ընկերու-թեան գրամագլուխն է 220.000 անգլիական սովի՝ բաժնուած 36.000 սովորական եւ 8000 վերապահեալ բաժնեկցելու, որոնց իւրա-քանիւր 5 սովի գնով հրապարակ հանուած է: Այժմ արդէն բաժնեկցելուն մեծագոյն մասը գնուած է մէկ շաբթուան մէջ. (16—22 Օգոստ): Ընկերութեան վարիչք կը խոստանան յիշեալ ամիսաբարձէն 65 ապա շինել եւ գործ-ածել. եւ որովհետեւ ամէն նաւական ընկերու-թիւնք փորձերու ժամանակ գովութեամբ խօսած են յիշեալ գիւտին արդեանց եւ մեծ օգտին վրայ, կը խոստանան դրամագլխոյն առ-նուազն 15 առհարիւր շահ զձաքել: Ար լսենք որ Անգղիոյ ազգայինք ժիր մանակցութիւն կ'ընծայեն գիւտիս գործադրութեան յաջողման:



Ընկերութեան վարիչներն են՝ W. A. St. Aubyn Angove, esq. (Lloyd's), Sydney Walker Barnaby, esq. etc. (The Hollies, Chiswick Mall, Middlesex) եւ ի. ի. առ. ժամանակեայ ջարտու. զարմ. է՝ A. D. Saunders. (11 Leadenhall street, Lond. E. C.) գրամատուան լինգլիոյ Ազգային Գլու առական Գործմատուան (The National Provincial Bank of England limited, 112 Bishopsgate Street, London E. C.)

ՓՈՐՈՑՈՑ

(Եւրոպական-Թիւն)

Ժամացոյցներու մեծագոյն մասն ու վա-ճառականութեան գլխաւոր առարկան են ծոցի ժամացոյցները: Այս կարեւոր մաս-նաճիւղին արտագրութիւնը Հաւասարապէս կը բաժնուի գլխաւորաբար Հելուետիոյ, Գաղ-ղիոյ եւ Անգղիոյ վրայ՝ իւրաքանչիւր երկիրն իր յատուկ կերպն ու սեփական արուեստն ու նշնալով: Անգղիական ժամացոյցներն արգարեւ շատ հաստատուն են եւ արտաքուստ ճշգու-թեամբ կը գործեն. սակայն ցամաք երկրին ժամացոյցներուն հետ ի համեմատութեան բերե-լով՝ բաւական սուղ են եւ նուազ թուով կը վաճառուին: Գաղղիականներն աւելի թիւթեւ կը յօրինուին, եւ գլխաւորաբար իրենց գեղեցիկ ճաշակովն ու զարդերով կ'ուզեն ամէնուն սիրտն իրենց յանկուցանել. մինչդեռ հելուետական-ներն՝ հաւասար առաւելութիւններէն զատ՝ աւելի դիւրագին են, որով կրնան մեծամեծ հրապարակներ իրենց սեփականել եւ ամէնուն ճաշակը գոհացընել: Հելուետական ժամագոր-ծութեան գլխաւոր կայաններն են Ղալէնպուրկի գաւառներն ու Գենֆ (Geneve): Գրեթէ մարդս չի կրնար Գենֆ, Լոբլ, Իփեր քաղաքներու ա-նուները տալ՝ առանց անոնց ժամացոյցներն յիշելու: Հելուետացի առաջին ժամագործը՝ հանճարեղ երիտասարդ մը Իփարտ անուամբ՝ ինքն իրմէ սկսաւ ժամագործութիւնն եւ զար-գացաւ հակաբայլ՝ երբ 1679ին Նիւուպրեկեան ձուածեւ զարմանալի ժամացոյց մը տեսաւ: Իւր գործատունը մայր եղաւ բոլոր միւսերուն: Հե-լուետական ժամագործութեան ձեռնարուեստն տարածումն ու կարեւորութիւնը կրնանք ասկէ չափել՝ որ 1856ին 1,100.000էն աւելի ժա-մացոյց ի պատրաստի կար, մինչդեռ գործատանց մէջ շախտողներուն թիւը հասել 400.000ի կը հասնէր: Գաղղիական ժամագործութիւնն այնչափ տարածուած չէ. գլխաւոր գործատանց վայրն է Պրզանսոն. մինչդեռ Փարիզ գլխաւո-րաբար ճոճանակաւոր ժամացոյցով կը զբաղի: ՅԱնգղիա ժամագործութեան առաջին կայանն են Լինտոն, Պիրմինգհամ ու Չէսթըր. (Chester). Ժամագործութեան տարածման աւելի եւս նպաստելու համար՝ վերյիշեալ կենդանական կայաններու մէջ ժամագործութեան դպրոցներ հաստատուած են, ուստի ճարտար վարիչներն ինքեւլ՝ ճարտարագոյն գեղեցիկ ժամացոյց-ներ կը հանեն, եւ աշխարհիս ամէն կողմն կը յուղարկեն գիւրացի: Անոր համար այս-