

թեան վրոյ պատմական տեսութիւնը և ծանօթութիւնը, որոյ քննիչն էր Կ. Ս. Իւթիւճեան էֆէնտի:

2. Տասն (10) օսմ. ոսկի Հայք յեղիսաբերոշպոյիս Դրսնսիվսանիոյ անուն գործը վեր. Գրիգոր վ. Գովրիկեանի ի միարանութենէ Մխիթարեանց վիեննայի, որոյ քննիչն էր Գեր. Տ. Մելքիսեդեկ Արքեպիսկոպոս:

3. Տասն (10) օսմ. ոսկի Հայ բողաւներ անուն գործը Պ. Գրիգոր Խ. վանցեանցի յԱխալքալաք, որոյ քննիչն էր Մ. Աղաբէգեան էֆէնտի:

4. Տասն (10) օսմանեան ոսկի՝ Անգիր դպրոտքիւն և Առակք անուն գործը՝ Արժ. Սահան վ. Տէր Մինասեանի, որոյ քննիչն էր Մ. Ապանազ էֆէնտի:

Իսկ Դիւան եկեղեցական պատմութեան Հայոց կամ Միմեռն կարոշիկոսի յիշատակարանը անուն գործը Արժ. Տ. Գիւտ Աղանեանց քահանայի ի Տփղիս, և Աղարարն լնոր պատմութեանց անուն գործը Պ. Ռոստոմ-Քէզ Երզնկեանց Հաղարտեցւոյ, երկու կարեւոր աշխատասիրութիւնքն մնացին գալ տարւոյ քննութեան եւ մրցման:

Այս տարի մրցանակի արժանի չը համարուած գործերն են հետեւեալք.

Ա. Հայք և Դիցարանոտքիւն Հայոց, գործ վեր. Սահակ վ. Նազարէթեանի, և քննադատեալ յԱրժ. Տ. Եղիշ Ծ. վ. Դուրեանէ՝ « Իբրեւ գործ զուրկ ի գիտական ճշդութեանց եւ ի գրական պահանջմանց »:

Բ. Պատմութիւն հայ յրագրոտքեան, գործ վեր. Գրիգորիս վ. Գալէմբէրեանի, քննադատեալ ի Կ. Ս. Իւթիւճեան էֆէնտիէ եւ նկատեալ կիսկատար գործ:

Գ. Յոռակ Հայերէն ձեռագրաց վիեննայի եւ Միւնխէնի կայս. Մատենագարանաց, գործ վեր. Միւրանից Մխիթարեանց վիեննայի:

Դ. Կենսագրոտքիւն Պետրոս Դուրեանի գործ Տ. Հմայեակ Էմբէրճեանի. նկատեալք իբրեւ ոչ յարմարագոյնք տրամագրութեանց իզմիւրեանց կտակին:

Ողն գրական հանդէսն այս տարի թէպէտ անշուք կերպիւ կատարեցաւ, այս միջոցի պատահած աղետալի երկրաշարժին պատճառաւ, բայց դարձեալ օրհնութեամբ յիշատակեցաւ անուն կտակարար բարերարին Պ. Յովսէփայ իզմիրեանց Ղլլարեցւոյ:

ԱՌՈՂՋԱԲԱՆԱԿԱՆՔ



Գիրութիւն. — Գիրութիւնն է հիւանդագին վիճակ մի, որ ոչ միայն մարդուս ձեւ կ'այլակերպէ և առողջութեան գէժ կ'սպառնայ, այլ նոյն իսկ կեանքը կը համառօտէ: Ճարպային կոյտն և առանձին կերպով սրտի ճարպը կը փնտէ գնդերաց. և սրտի գործողութիւնը կը դանդաղեցնէ ու բով և արեան շրջանն կը դանդաղի:

Գիրութիւնն յաճախ յառաջ կուգայ հիւանդ արամագրութենէ քան ի թէ

անդառութենէ գոր լաւ չեն բմրոններ ոմանք իբր թէ զայն կ'աճեցընեն պարարտ կերակուրք և անհամեմատութիւն ի մէջ ջրածխատից և բնապիտակ գոյացութեանց:

Ասոր առաջը առնելու համար կըրնանք թէ՛ շատ բժշկական միջոցներ գործադրել և թէ՛ առողջապահական զգուշութիւններ բանեցընել: Բայց ստուգիւ և առանց փնտսելու առողջութեան այս բանիս մէջ յաջողելու հա-

մար հարկ է կրկին միջոցներն ալ գործադրել, այսինքն առողջապահականը և բժշկականը,

Բժշկութեան երկարժամանակեայ փորձը ցուցուց թէ, երկու բուսական դեղք կան 'ի դարման գիրութեան, և են. *Fucus vesiculosus* և *Phytolacca decandra*. Եւ եթէ գտնուի չաւ կերպով 'խառնենք՝ յառաջ կուգայ դրան չելի դեղ մի՝ զոր Պ. Ստեփաննեարդի թիշկն 'ի Գննուա կը ծախէ գնդակի ձևով և զոր կոչեր է *Fucus phytolacca-Sauter*.

Այս դեղս գործածելու միջոց տաան կամ տաանուէկ օր անգամ մը հարկ է նուազեցընել անոր կշիռը, և եթէ տատակերկու օրուան մէջ հասնի մինչև 4 քիլոյէն կէս պակաս, այն ատեն օրական չափն ալ իջեցընելու է մէկ կամ երկու գնդակ պակաս առնով. Այս դեղէն զատ առողջապահական այլ ևս միջոցներ բանեցընելու է, զոր օրինակ մարմնամարդ, որ անհրաժեշտ է, և քաջառողջ անձանց իսկ կարեոր. Դարձեալ, օրուան մէջ երկու կամ եւրեք անգամ հարկ է ձիով կամ հետիոտան շրջապայութեան ելնել բացօթեայ տեղեր:

Տաք բաղնիք ևս մեծապէս կ'օգտեն. իսկ կերակրոց շատ մեծ ուշադրութիւն հարկաւոր է. պէտք է զգուշանալ 'ի ջրաքնածխական և ճարպային կերակրոց, օրինակ իմն հաց, չաքարեղէն, խմորեղէն, ընկոյզ, նուշ, չիգորլաթ, կարագ, և այլն: Ըմպելիք ևս առատօրէն պէտք չէ առնուլ. — Ի հսկառակէն կերակուրները պիտի ըլլան անճարպ միս խորովեալ, եղան կամ հորթով կամ ոչխարի: Թոյլ տըրուած են երբեմն և սաղա միս, բայց ոչ երբէք հաւեղէնք և առգը, իսկ ձկանց մէջ զգուշանալու է ճարպային պարարտներէն, մասնաւորապէս օձաձկէն:

Գալով կանաչեղինաց, ոսկեխնձոր, չովին, աղցան և ջրկոտեմն շատ օգտակար են. բայց զգուշանալի են գետ-

նախնձոր, չագանոսկ, բրինձ, կարմիր բողկ, ստեպղին, և այլն. Պտուղք կրնան ուտուիլ՝ եթէ են իբրեւ չամիչ, խնձոր, և նարինջ:

Կաթին սերը առնուած խմելու է. միտ ջուր սակաւաքանակ առնուլ է և ոչ պարարտ: Հաւիթ ալ կրնայ ուտուիլ երբեմն, բայց զարեմուր, քաղցրը գինի և ըմպելիք բացարձակապէս արգելեալ են: Սեղանի վրայ դաւաթ մի ջուր կամ գինի և կամ լաւ և խնձորօղի (cidre) բաւական է: Սառսիկ ծարաւոյ ժամանակ թեթեւ ևս ջուր առնուի լաւագոյն է:

Գլխակար են ևս Գարշապատի կամ Եռնոտի ջրերն սոփորական չափով:

Եթէ այդ կանոնադրութիւնք ճշգրտ գործադրուին, դէր մտրմին. իւր ապօրական ձևն կ'առնուի շնչաբեղաթեան երկոյթներն կ'անհետանան, և զօրութիւն կ'զգենք ամբար և վառաւրուով գէրն:

Գրել շիտակ կամ ճակատամարտով. Գիտնականաց մէջ շատ վիճաբանութեանց առիթ եղած է այս խնդիրս: Ծածի 1863 փառքէր հակեալ մարմնով գրելու հակառակեցաւ պատճառ բերելով թէ այդ՝ աշակերտաց ծուռ կեցուածքին ծագումն կուտայ և յորմէ ուրիշ հետեանքներ ալ յառաջ կու գան, օրինակ իմն, կարճատեսութիւն և ողնայարի տձև ծուռութիւն: Եւ վերոյիշեալ թուականէն սկսեալ զանազան կարծիք երևան ելան, յորոց ոմանք շիտակ գրութիւն շիտակ թղթով վրայ կը պաշտպանէին, իսկ այլք՝ ծուռ թղթով վրայ հակեալ մարմնով գրել կը վերադասէին: Բայց Գերմանիոյ վարժարանաց մէջ շիտակ մարմնով գրելու օրէնքն դրուելէ յետոյ՝ այս խնդիրն գործնական կերպարանք մ'առաւ, այսինքն, գիտնականք սկըսան համեմատել իրարու հետ երկու կերպ գրութեանց տուած արգասիքը:

ները : Յուրիքի մէջ ևս նմանօրինակ փորձեր կատարուեցան, ուր նաև առժամանակեայ օրէնք գրուեցաւ շիտակ գրութեան. և ապա բժշկաց յանձնաժողով մի կազմուելով յամի 1894—1892 քննութեան ենթարկուեցան 628 աշակերտք եթէ մանչ և եթէ աղջիկ, որոց 378 սովորական կերպով, այսինքն հակեալ մարմնով և այլ և այլ գիւրք թղթով կը գրէին, և 250 շիտակ կերպով կը գրէին : Ռիզման բժշկապետն իրենց այդ քննութեանց վերջնական վճիռն ներկայացուցին Յուրիքի առողջաբանական ընկերութեան, և այդ վճիռն էր 'ի նպատակ շիտակ գրութեան : Վասն զի ըստ այսմ վճռոյ՝ հակեալ մարմնով գրողաց մեծ մասն, այսինքն 65% իրենց մարմնոյն չափակցութիւնը կորսնցուցեր էին, մինչդեռ նոր կերպով գրողաց 25% միայն այդ թերութիւնը ունեցեր էին :

Իսկ գալով ողնայարի կորութեան և աչաց մերձաւորութեան առ թուղթըն, (որ կարճատեսութեան պատճառ կ'ըլլայ), հակեալ մարմնով գրելու կերպն՝ աւելի նպաստաւոր ար-

գիւնք ունեցած է, միայն թէ թուղթը գրուի աշակերտին աջ կողմը : Սակայն նոյն Ռիզման կ'ըսէ թէ՝ շիտակ գրութեամբ ալ նոյն նպաստաւոր արդիւնք կրնան յառաջ գալ եթէ գրասեղանի գազաթնահայեաց հեռաւորութիւնը գրողին մարմնէն աւելի ըլլայ քան զսովորականն : Արդ ըստ բուն յանձնարարութեան վերոյիշեալ յանձնաժողովոյն՝ շիտակ և կանգուն մարմնով գրութիւնն վերադասելի է միշտ առողջաբանական տեսակետով :

Ուստի և յայտնի է գործնականապէս ճշդութիւն Գէորգ Սանդի սովորական առածին. « Գրութիւն շիտակ, թուղթ շիտակ, մարմին շիտակ » :

Եւ Յուրիքի մէջ եղած փորձերուն համեմատ՝ վայելչագրութիւնն և արագագրութիւնն ալ այդ կերպով լաւ արդիւնքներ կ'ունենան :

Եւ 'ի Գննուա ելեկտրաւ նմանաբոյժ բժշկաց ընկերութեան Նախագահն Մ. Սօտէ առողջապահական դիտմամբ նոյն քաղքին ուսումնարանաց մէջ շիտակ գրութեան կերպը հաստատեց, զոր և կը յանձնարարէ ամենայն վարժարանաց տեսուչներուն :

