

վրայ խօսած ատեննիս՝ իսկ այս Տըր-
դատայ թագը բոլորովին նորաձև զար-
մանալի թագ է . վրայի ականակապ
խաչերէն յայտնի է՝ որ քրիստոնէու-
թեան ատեն դրած թագն է . ձեռքիչ
մը կը նմանի արևմտեան կայսերաց թա-
գին : Սոստանդիանոս՝ Ղաչանց թղթին
մէջ կ'ըսէ . « Պսակեցաք զմեծ արքայս
» Տըդատ կայսերական թագիւ մերով ,
» լուսատու ակամբ յօրինեալ և մեծա-
» մեծ մարդարտով շրջապատեալ » .
» այս թագին վրայ ալ կ'երևնան անթիւ
ակունք և մարդարիտք , և մեծամեծ
լուսատու ադամանդք , բայց ասոնք բա-
ւական չենք կրնար սեպել հաստատե-
լու թէ Սոստանդիանոսի տուած թագն
է այս , որովհետև Սոստանդիանոսի
պատկերաց վրայ ասոր նման թագ չը-
կայ , և ոչ ալ ուրիշ տեղ տեսեր ենք :
Եւ ատ նշանաւոր է թագին բերանը
անկիւնաւոր ձևով , և իբր ականջնե-
րով լըմընցած , որ հայկական թագը կը
յիշեցընէ . բացուածքին լայնքն ալ կը
ցուցընէ որ Տըդատայ պէս հսկայակերպ
գլխի մը համար է այս թագս . վրայի
հարստութիւններն ալ անբաւ և անգին
կ'երևնան . թագին երեսն ալ անշուշտ
ոսկի թիթեղով պատած պիտի ըլլայ :
Եւս կարճ տեղեկութենէս վերջը
նորէն կը յայտնենք փափագնիս հայրե-
նասէր ազգայնոց , որ մեզի անչափ հա-
ճութիւն է , թէ որ ասոր և ասոր նը-
ման բանի մը վրայ հետաքնին տեղե-
կութիւն մը գտնեն և տան . մանա-
ւանդ որոնք որ բնիկ հայրենեաց մէջ
են , և հին եկեղեցեաց պատկերները
և աւանդները կրնան քննել . թերևս
այն ցանկալի և ստոյգ տեղեկութիւն-
ները բարեխառնեն մեր հառաչանքը ,
որ միշտ կը կանչէ

ՋՈՒՐ ԱՐՏԱՍՈՒԱՅ ԱԶԱՅ Ո՛Վ ՏԱՅ
ՈՂԲԱԼ ԸԶԹԱԳՍ ԱՅՍ ՏՐԴԱՍԱՅ :

1 հատ . 2 . 277 :

հ . 7 . Մ

ՏՆՏԵՍԱԿԱՆ ԳԻՏՈՒԹԻՒՆ

ԱՌՈՂՋՈՒԹԻՒՆ

Երբ՝ ման ու հանգստեան կը մտնենք և
օգոստոսները :

ՍԱՐԴՈՒՍ կազմուածքը աղէկ մը
քննելով՝ գրեթէ ամէն երևելի բժշկէք
հաստատեր են , թէ շարժմունքը և եր-
բեմն երբեմն ինչուան նաև ցնցմունքն
ալ ամենահարկաւոր և օգտակար բա-
ներ են մեզի . վասն զի ասոնք են կ'ը-
սեն որ մեր սրտին ու ըղեղին ջղաց
շարժմունքները կը կանոնաւորեն , մաղ-
ձը կը փարատեն , մարմինը ուժով և
տոկուն կը պահեն , և այլն : Բայց որով-
հետև տեսակ տեսակ շարժմունք կրնայ
ըլլալ , հոս խօսինք իւրաքանչիւր տեսակ
շարժման առանձին օգուտներուն վրայ :

Ա . Կառգուէրեալ : Եւ տեսակ շարժ-
ման օգուտը շատ կախում ունի կառ-
քին շինուածքէն . վասն զի ան տեսակ
կառքերը որ առաձգական զսպանակնե-
րու վրայ կը քայլեն , կառքին ցնցմունքը
շատ կորսընցընելով՝ գրեթէ խիստ քիչ
օգուտ կ'ընեն մէջի նստողին . ինչպէս
նաև կառքին շուտ կամ անհաւասար
ընթացքն ալ մեծ տարբերութիւն կ'ը-
նէ շարժման կողմանէ . բայց հասարակօ-
րէն ալ կառքին շարժմունքը միշտ քիչ
օգուտ կ'ընէ և ան ալ աւելի տկարնե-
րու , ուրիշ տեսակ շարժմունք ընելու
անկարողներու , ծերերու , կանանց և
նորաբոյժ հիւանդներու . օգուտը աւե-
լի կրնայ ազգել թէ որ մէկը աս տեսակ
շարժմունքով քիչ մը զօրանալէն ետև ,
սկսի ուրիշ շարժմունքներ ալ ընելու :

Բ . Պահի՝ կամ պառփարաի՝ շարժման .
Պահի կամ պառփարակի շարժմունք

կ'ըսուի ան որ մէկը գահի, աթոռակի, կամ ինչ և իցէ բանի մը վրայ նստելով՝ ուրիշները զինքը ուսերնուն վրայ առած տանին : Ի՞նչ գործողութիւնս ամենեւին շարժման օգտակարութիւնը չունի . բայց թէ որ մարդկանց տեղ ուղտերու վրայ հաստատուած ըլլայ աս բանիս համար շինուած նստարանը՝ ան ատենը շատ աւելի օգտակար կրնայ ըլլայ աս տեսակ շարժմունքն ալ . վասն զի ուղտը քալելու ատեն շատ աւելի կը ցնցէ վրայի բեռը քան թէ մարդ :

Գ . Նոյն ճամբորդութիւն : Ի՞նչ գործողութիւնս ալ տեսակ մը շարժման կրթութիւն կրնայ սեպուիլ՝ տեղոյն, ատենին և զանազան պատահած դիպուածներուն նայելով : Եւ աւելի գետի ջրին ընթացքին տալով դարու վար սահիլը թէպէտ առողջարար բան է՝ բայց որովհետեւ մարդու մարմինը նոյն միջոցին մէջ ամենեւին շարժմունք մը չգտար, շատ աւելի առողջարար կ'ըլլայ աս շարժմունքը թէ որ մէջի նստողն ալ թի քաշելով մասնաւոր շարժմունք մը ընէ :

Նոյն ճամբորդութիւնը մեծ ազդեցութիւն ունի նաև մարդկային մտաց վրայ ալ . վասն զի ան ահագին ընդարձակ ու խորունկ ծովն ու ալիքները, յորձանքներն ու մրրիկները որ կը պատահին՝ կ'ընկճեն մեր տկար մշտքին չափաւորութիւնն ու վախկոտութիւնը . մաքուր ու զով օդը որ կը ծածենք, կերակրեղինաց փոփոխութիւնը, նաւուն արագընթաց կամ դանդաղ շարժմունքը և այլն, աշխատութեանցը հետ՝ գրեթէ ամէն տեսակ փնտրակար ու ջղային հիւանդութիւններէ միշտ ազատ կը պահեն զմարդ . ինչպէս որ յայտնի փորձով կը տեսնուի գրեթէ բոլոր նաւաստեաց վրայ որ առողջ, ուժով, դիմացկուն, թեթեւաշարժ մարդիկ են, թէպէտ և տեղէ տեղ երթալով զանազան օդային փոփոխութեանց մէջ կը մտնեն :

Խառն շարժմանց կրթութիւն :

ԽԱՌՆ շարժմամբ կրթութիւն կ'ըսուի ան՝ որ մարդս բաց 'ի արտաքին շարժողի մը շարժելէն՝ ինքն ալ ուրիշ նոր շարժմունք մը կ'ընէ . աս տեսակ շարժմունք են ,

Ա . Զի հեծնալը : Զին բնական քալուածքովն ալ ընդհանրապէս շարունակ կը ցնցէ վրայի նստողը . և որովհետեւ հաւասարակշռութիւն պահելու համար հարկ է որ հեծնողը ինքիրմէ ալ ցնցուի, ուրեմն ասով կը պատճառէ ահաւասիկ կրկին ցնցմունք ինչպէս որ վերը ըսինք , և աս ցնցման սաստկութիւն կամ տկարութիւնը կը կախուի ձիուն արագ կամ կամաց ընթացքէն , մեծ կամ պզտիկ առած քայլերէն , երկրին որպիսութենէն , հեծնողին վարպետութենէն ու ձիուն հեզ կամ կատաղի լնաւորութենէն : Ի՞նչ կրթութիւնը թէպէտ շատ օգտակար է՝ բայց սաստիկ ցուրտ կամ տաք ատեն ամենեւին պէտք չէ ընել : Հեծնալու յարմար ժամանակ է աշնան առաւօտներն ու իրիկունները, ձմեռուան մէջ ալ կէս օրուան միջոցները : Եւ նասաւ կար և անտանելի բան է հովին դէմ ձիաւարելը . նոյնպէս խիստ դժուար առանց թամբի՝ հեծնալը : Եւ որ կուշտ փորով ձի կը հեծնայ՝ պէտք է շատ զգուշութիւն ընէ : սաստիկ վաղցրնէլէն , ինչպէս նաև երկայն ժամանակ ձի հեծնալէն , որուն փնտսներն ու վտանգները անպակաս և յայտնի են ամենուն : Եւ մաղձային խառնուածք ունեցողներու , ախոնդանոտներու ² , յանկարծական թանջերու և այլն, շատ հարկաւոր և օգտակար բան է ստէպ ձի հեծնալը , որ արտաշնչութեամբ և ցնցմամբ այսպիսիներուն արեան շրջանները կը բանայ :

Իշու վրայ հեծնալը թոյլ ու դիւրին կրթութիւն մըն է և աւելի տկար ու փափուկ կազմուածք ունեցողներու պատշաճ և օգտակար, զոր օրինակ տըղոց , կանանց և նորաբոյժ հիւանդներու , և այլն :

1 Էնէ :

2 Սէկալ :

Բ. Պօճանոցի՝ շարժում: Եւ շարժումը մարդու աղիքները կը ցնցէ ու կը հաստատէ, և մկանունքը կը զօրացունէ. բայց ամենեւին լաւ բան չէ անմիջապէս կերակրէ ելած Պօճանոցով օրուիլը. վասն զի անմարսողութիւն ու ինչուան փսխել կը պատճառէ: Եւ տեսակ կրթութեան միշտ պէտք է զգուշանան անոնք որոնց որ և իցէ ժամանակ ըլլայ՝ Պօճանոցը գլխու պտոյտ և սիրտխառնուք կը պատճառէ:

Սականը՝ և ասոր նման խաղերը իբրեւ բժշկական շարժումներ ալ առնելով՝ այնչափ օգտակար բաներ չեն. վասն զի այնպիսի կարգէ դուրս արագ շարժումները շատ անգամ ինչուան մարդուն ըղեղին կրնան փնաս բերել. դարձեալ շատ անգամ անմարսողութիւն, սիրտխառնուք և փսխել ալ կը պատճառեն:

Խառն շարժմանց կրթութեան տալ կը կը սեպուին նաև բարձր ձայնով կարգալը, երգելը ու պոռալը, և այլն. որոնք մեր շնչարանին վրայ շատ կամ քիչ իրենց օգուտը կ'ազդեն. որով կուրծքը կը զօրանայ ու երակներուն արիւնը հանգիստ իրեն շրջանը կ'ընէ. բայց աս տեսակ կրթութիւններուն՝ միշտ որոշեալ ժամանակի մէջ և քիչ ատեն պէտք է ետևէն ըլլալ. վասն զի ասոնց զեղծմունքէն շատ անգամ կը պատահի փոշտանկութիւն, անընդհատ սիրտխառնուք, և արիւնը գլուխը զարնել, և այլն: Եւ տեսակ կրթութեան պիտի զգուշանան տկար կուրծքով, փափուկ և հիւանդութենէ նոր ելած մարդիկ: Իսկ թոթովները՝ շատ անգամ բարձր ձայնով երգելով, պոռալով և կարգալով իրենց թոթովութեանը մեծ դարման կ'ընեն:

1 Սուլէճա:

2 Ճիւղ:

3 Տեղադրութիւն:

4 Փէլլէլ:

ՕԳՏԱԿԱՐ ԳԻՒՏ

Ս. Էրի արիւն դադրեցնելու պարզ հնարքներ:

Ս. Էրի մը արիւնը դադրեցնելու համար շատ օգտակար և դիւրին կերպեր հնարած են. օրինակի համար՝ կըրնանք վերջին վրայ դնել մէկէն սպունգ, սարդիոստայն, ծամած կամ թրջած թուղթ, հին լաթի կտորներ, կտաւ, բուրդ, և թէ որ ուրիշ բան չգտնուի՝ կրնանք ինչուան լոռ ալ գործածել: Բայց ամենէն օգտակարն է աղէկ չորցած սպունգ դնելը, որ կը ծծէ արիւնը ու վերջին բերանը կ'ամփոփէ: Բայց այս խնամքը ընելէն առաջ հարկաւոր է վերջին երեսը պատած արիւնը լուալ պաղ ջրով ինչուան որ աղէկ մը երևնայ վերջին բերանը: Թէ որ սաստիկ ըլլայ վերջին արիւնը ու ձեռքով բռնելով ալ չգաղրի՝ պէտք է նոյն անդամը որուն վրայ վերջն է՝ վերէն կապել. զոր օրինակ թէ որ ձեռքին վրայ է վերքը, թեւը աղէկ կապել սխմելով, որ ասով սրտին հետ արեան հաղորդակցութիւնը քիչ մը կը կտրուի ու արիւնը կը դադրի. նոյնպէս վերջն ալ կրնանք կապել սխմելով բաւական է սաստիկ ցաւ չիտայ:

Եւ ալ գիտնալու բան մըն է որ եթէ մէկը արիւն առնէ ու կապը թոյլ ըլլալով կամ աղէկ կապած չըլլալով վերքը բացուի ու արիւնը սկսի վազել, պէտք է լուալ վերքը զգուշութեամբ ու աղէկ մը կապել. նոյնպէս տղրուկի վերքերը որ երբեմն բացուելով շատ փնաս կը բերեն. իսկ թէ որ վերի դրած հնարքներուն օգուտը չտեսնես՝ վերջին վրայ ցանկէ ածուխի փոշի կամ պղպեղ ու սպունգի կտոր մը ոգեղէն հեղուկի մը մէջ թաթխելով քսէ վրան: Ս. Էրի բոյժները երբեմն կը ստիպուին դժուարաբարով, կամ տաքցուցած երկաթով մը այրել վերքը որ ամփոփուի:

Ս. Էրի ունեցողը ջերմացուցիչ բաներ

1 Ճիւղէնէլ Դաւ: