

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

3 Տեղադրութիւն:

4 Փէլիկ:

ՕԳՏԱԿԱՐ ԳԻՒՏ

Սէրի արիւնը դադարեցնելու պարզ հնարքներ:

Սէրի մը արիւնը դադարեցնելու 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 ինամբը 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 ցանկ ածուխի փոշի կամ պղպեղ ու սպունգի կտոր մը ոգեղէն հեղուկի մը մէջ թաթխելով քուէ վրան: Սիրաբոյժները երբեմն կը ստիպուին դժոխաբարով, կամ տաքցուցած երկաթով մը այրել վերքը որ ամփոփուի:

Սէրք ունեցողը ջերմացուցիչ բաներ

1 Ճեղքելու Դաւ:

կամ շատ ուտել խմելէն պիտի զգուշանայ . օգտակար են զովացուցիչ ըմպելիները , զոր օրինակ յստակ ջուր քանի մը դրգալ մէջը քացախ դնելով՝ որ շատ կը զովացնէ :

ԲՆԱԿԱՆ ԳԻՏՈՒԹԻՒՆ

ԵՐԿՐԱԲԱՆԱԿԱՆ ՊԱՏՄՈՒԹԻՒՆ

Դ . ԼՅԵՆԵ՝ ԷՐԵՐԵՒ ԴՊԵՐ :

ՍԵՐՋԱՊԵՍ երկրագնտիս անդադար փոփոխմանէն ետեւ հասաւ երկրիս վրայի հրէշներուն կորստեան օրը . ցամաք երկիրը մէկ անգամ մ'ալ ցածցաւ , ու ստորերկրեայ կրակին հրելովը նորէն կամաց կամաց բարձրացաւ ջրէն վեր կարգ կարգ վրայէ վրայ շարուած հողերով , ու իրեն հետ դուրս բերաւ սատափը¹ , բուստը² , և տեսակ տեսակ գոյնգգոյն պողիպողները³ : Ենթադրեալ ձկնամողէզները Սկիանոսին անհուն ալեաց մէջէն քշուելով՝ նոր բացուած աւազաններուն մէջ խրուեցան ու սաստիկ տանջուելով սատկեցան . որոնց մեղքէն ձայները ալեաց ու փոթորկի ահաւոր ձայնին հետ կը խառնուէին . մատնաթւենները որ ծառերու վրայ կը բնակէին , ջուրը բարձրանալու ատենը ծառերուն հետ միատեղ կորան : Են ստենները նորէն ածխային կազը օդէն բաժնուեցաւ , որով երրորդ անգամ մ'ալ օդը մաքրուեցաւ :

Կենդանեաց դարը լըմընցաւ , և ուրիշ դար մը սկսաւ . ծովէն նոր դուրս ելած ցամաք երկրին վրայ՝ ուր որ առաջ ծովային բոյսերը ծաղկեր էին , նոր նոր բոյսեր առաջ եկան , կաղնին բողբոջ տուաւ , եղևինը կանանչ տերևներով զարդարուեցաւ , Դանեոլի⁴ բոյսը գեղեցիկ տերևներուն հետ հոտաւետ ծաղկներով զարդարուեցաւ . ծիրանի վարդը , շուշանն ու փափուկ մանուշա-

կը իրենց քաղցր հոտը արձակեցին . կաղամախը , հացի ծառը , կիտրոնը , արմաւենին , գոյ ու սանդալ և աթոռաւուածները բուսան և ահագին բարձրութեամբ ծառեր եղան . և աս ամէն բոյսերը զարմանալի կերպով մը երկրիս հասարակածէն սկսեալ մինչև բևեռները ամէն դօտեաց տակն ալ , որոնք ան ատենը հիմակուան արևադարձներուն դօտեացը պէս բարեխառն էին , հաւասար աստիճանով առաջ կուգային :

Երկրիս այս խառնափնդորութեամբն և ծովուն այսպիսի այլալուծեամբը քանի որ ջուրերը կը պակսէին , երկրագնտիս ցամաքն ալ երթալով կ'ընդարձակուէր ու կը պնդանար : Երբին ջրմուծիւնը աստիճանաբար պաղելով , ջրերն ալ սկսան կամաց կամաց պաղիլ , և այս պատճառաւ ջրին մէջի աղային ու կաւային մասունքները տակը նստան , ուսկից առաջ եկան խաւ՝ ի խաւոյ հողերը . աւազի , կապճի , կաւիճի և ածխային կրի վրայէ վրայ շարուած դիրտերը , որ սատկած հրէշներուն ոսկորները ծածկելով ատեն անցնելով քար դարձուցին :

Երբ , դաշտերը ու անտառները բնակչով լեցուեցան : Են ատենն էր որ արծիւը իր մեծ թւերը ու զօրաւոր ճիրանները տարածեց օդուն մէջ , ինչպէս ուրիշ թռչուններն ալ սկսան օդուն մէջ թռչալիլ : Են ատենն էր որ մեծաթանի հարաւային փիղը և ուրիշ մեծ ու պատճաւոր կաթնտու կենդանիները թաց արօտներու մէջ կը պտրտէին , տեսակ տեսակ ռնգեղջիւրներով անտառները լեցուեցան . ելասմոտ ըսուած կենդանին որ ձիու և փղի նմանութիւն ունի՝ կը խայտար ջրարբի մարգերու մէջ , նոյնպէս ձիազետիները ու թափիրները : Են ջրաբնակ կենդանիներէն զատ ուրիշ շատ տեսակ կենդանիներ ալ կային , ինչպէս Սեծաճիրանը որ միջատներուն հետ սաստիկ կը կռուէր . բարձր ու տափակ ճակատով երկու տեսակ արջեր , գայլեր , մեծ բորենին՝ որուն միայն քարացած ոսկորները կը գտնուին ,

¹ Սեպեգ :

² Մերձա :

³ Վերիններուն նման ծովային կենդանաբոյսեր :