

ձեւացած թոյնիտներու խօսուն ապացոյց-
ներն են. մեր զործարանները պէտք են
անոնցմէ ազատել, պարկեշտ զուարճու-
թիւններով, կատակարան խօսակցութիւն-
ներով, մտքի սթափումներով, Ամէն ձեռ-
նարկի և կենցաղական զործառնութեանց
մէջ՝ կանոնաւորութեանը և չափաւորու-
թիւնը մարդու ջղային դրութիւնը՝ փա-
սուելէ կ'ազատէ: Մասնաւորապէս գիշե-
րուան ըունի և հանգստի ժամերը պէտք
չէ՝ զոհել՝ անմիտ հակումներու կամ հան-
դէսներու պատճառաւ: Զափաւոր և ա-
ռողջապահիկ սննդառութիւնը՝ պէտք չէ
ստէպ ստէպ զարտուղի մեծամեծ խնոյից
հետ փոխանակել: Թոյններ մարգելու և
արեան շրջանը կանոնաւորելու համար՝
ամէն օր զրեթէ տասը վայրկեան՝ օդա-
ւէտ պարտէզի մը մէջ կամ ծովու եզեր-
քը, խոր և ընդարձակ ներշնչումներ և
արտաշնչումներ ընել. երբեմն ալ չոր
երեսարբիչով որովայնի ստուար աղիքը՝

աջէն դէպի ձախ մարմնէ (massager)՝
որ օգտակար կ'ըլլայ ներքին խողովակ-
ները ջարժման ենթարկելու և որ մաքու-
րական առնելու սովորութեան տեղ կը
բռնէ, ըսնի որ աղիքներուն զրգում կը
պատճառէ, առանց յոգնեցնելու և տկա-
րացնելու:

Առհասարակ բնախօսական տեսակէտով
փնտսուած զործարանները՝ ինչպէս է
լեարդը՝ բժշկելու համար, պէտք է բնու-
թեան ցոյց տուած պարզ միջոցներուն դի-
մելով՝ դարմանելու աշխատիլ: Ո՛չ փա-
փաքելի և ո՛չ ալ կարելի է մեր հին նախ-
նեաց կենցաղի դրութեան վերադառնալ,
բայց կարող և պարտական ենք՝ մեր յոյժ
սովորութիւնները չափաւորել և բարեփո-
խել, եթէ կ'ուզենք մեր արդի ապրելու
կենցաղական դրութեան, մեր մարմինը
քայքայող և տկարացնող մանրէներու և
թոյնիտներու արգասիքները չէզոքացնել:
Հ. Ն. ՄԽ.

ԲՈՎԱՆ ԴԱԿՈՒԹԻՒՆ



ԽԲԲԱԳՐԱԿԱՆԻ ՏԵՂ. — Հայ հան-
ճար. — Հ. ՆԵՐՍԵՍ 1-3

ԲԱՆԱՍԻՐԱԿԱՆ ԲԱԺԻՆ
Հայերէն նոր բառեր Յովհան Կաթ.
Պատմութեան մէջ. — Սիւնեաց Պետրոս
Եպո. զործերուն մէջ. — Հ. ԱՆԱՍԻՐԱՆ. 4-6
Մի քանի նոր ուղղագրութիւններ
Փաստոսի բուզ. մասին. Դ-Ծ 6-8

ԳԻՏԱԿԱՆ ԲԱԺԻՆ
Սննդեղէններու խարդախութիւններ. —
Հ. Ն. ՄԽ. 9-16

ԹԱՏԵՐԱԿԱՆ ԲԱԺԻՆ
Առաջին անգամ ի Միւսն (կատակեր-
գութիւն) քրդ. — Հ. Ա. ՅՈՎՍԵԳԻԱՆ 17-21

ԳԵՂԱՐՈՒԵՍԱԿԱՆ ԲԱԺԻՆ
Միջէլ-Անճէլոյ և իր քանդակները. —
ՊԱՐԹԵՆԻԿ 22-26

ԳՐԱԿԱՆ ԲԱԺԻՆ
Սիրեցէ՛ք. — ՄԱՆԵՒԼԻ. քրդ. Հ. Ա.
ՅՈՎՍԵԳԻԱՆ 27-28
Ի վախ. — Պ. ԱՆԱՍԻՐԱՆ 29
Փայլալեր. — » 30
Գիշերը. — ԱՐՄԷՆ ԵՐԿԱԹ. 30
Անցեալը. — » 31
Ճերմակ թերթ. » 32
Զարնուած Հայը. — ԸՐԱՅԸ 30
Մեր կեանքին նպատակը » 31
Յոյսերը. — ԺԻՐԱՏ 31

ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԲԱԺԻՆ
Բնաբանութիւն և Տարազգիտութիւն.
— Հ. Յ. ՏՐԻՈՑԵՆ 33-37
Պատմութիւն Հոռոմայեցւոց. — Հ. Ս.
ՏԵՐ-ՄԻՍԵԳԻԱՆ 38-44

ԱՅԼ ԵՒ ԱՅԻՔ
Լեարդի առեղծուածը. — Հ. Ն. ՄԽ. 45-48