

استانیوولدہ باب عالی جادہ سندھ
عصر کتبخانہ سی صاحبی، «زاغیک»
عہن تھے سی ناشری و «خریشنا فون»
غہن تھے سی مدیری کر قور

S'adresser à
Krikor B. Kaïssérian
Editeur des journaux heb.
«Dzaglik» et «Hazine-i-funoun»
propriétaire de la lib airie
«Assir»
Bab-Ali, Djaddéssi, N. 44.
Constantinople

ՀՐԱԳԻՐ

ՍԱՀԻԿԻ ՓԵՐԵՐԵՐԵԼ ամէն զ-ըծ
ՀԱ-ԲԱՐ ԳԻՒ-Լ,
Ա. Հրատարակիչն
Գործոր Պ. ԳԱՅԵՐԵՐԵԱՆ,
Տեսքն ԽԱԶԻՆԵԻ ՖԻՒՌԻՒՆԻ
Եւ Տե ԱՍԼԻ Գրաւան :
Կ. Պօրի, Պապը -Ալի ճամսէսի ,
բի ՀՀ :

ԲԱԺԱՆՈՐԴԱԳԻՆ ԿԱՆՏԻԿ
 Պալոյ Համար տողեկան (52 թիւ) 20
 Գաւառաց Համար 33 դր.
 Խուսիս Համար. 3.5 բուզի
 Ուրիշ երկիրներու Համար 7.5 ֆրանք
 Փափաքողներու իրգեւ նմոյշ թերթ մը
 Կը դրեսի ձրիաբար,
 Գաւառաներէն դրամի տեղ Օսման-
 կան նամակադրոշմ եւս կը դուռնուի,
 Եանուցման տողէ 2 պուչի

20 Фири

Ազգային, Գրական եւ Քաղաքական

20 Фиарис

ՆՈՐ ԵՐԶԱԿԱՆ — U. SURB. ԲԻՒ 7

TURFUMA

25 ՅՈՒՆԻ 1894

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹԻՒՆ

Ոչ միայն հոգին, ԱՄԵՐԻԿԱ ՊԱԼԹԵԼԻՆ. — Կամ
մակ առ Հրատարակելու ԵՎԻՒԱ ՏԵՄԵՐԸ ՃՊԱՇԵԱՆ. —
Պըլու գաղնիմ, ԱԱՐԾ (Մայքարոյէց). — Եւսման Պահ-
պիշխառի ըլ զ բնը (Օրբական պատմութիւն), ՏԻՎԻՐԱԿ-
ՉՈՒԿԱՍՅՈՒՆԻԱՆ. — Բաց պատոսիան (Առ Ա. Կէ-
զիւրեան). Առ ԱՎԵՐԾՆ. — Առողջապահական (Ա. Պ.
Պահը) ԱՐԵՎԱԿԻՒՄ. — Անձարակին Հարսնելովներ
(Քերթօն). — Եազեկին լու ըերբ (Ազգային, Ներքին
Արտաքին, Զանազան գեպքեր). — Ալգեք գրամոց
—Ազգայինովովթիւնք :

« Ազ Մինչև Հօնի... »

Ամենքդ ալ կարդացած կամ գեղասած էր Գերագոյն Վարդապետին կը բարուկ և խորիմաստ այս խօսքը, «Ոչ միայն հացիւ կեցցէ մարդ, այլ և բանիւ Տեառն»։ Խօսք՝ որ նման Անոր շատ մը խօսքերուն՝ ասմինի վճիռի մը երեւոյթն ունի, պարտաւուկելով խորին, անսահման իմաստ մը զոր պէտք է ընդլայնել, մեկնաբանել թափանցել կարենալու համար անողը լայն առումին ու շնորհչ ողիքին։

Քարտպիչի մեկնաբանութեան մը ձեռ-
նարկել չէ միտք , խորիմաստ վճիռն մաս-
նակի առումավ մը կ'ուզէի պատշաճեցներ
ըսելիքիս : Զուտ կրօնական և անձակ ի-
մաստավ չեմ բարոններ այդ խօսքը , և
եթէ կրօնքին ու բարյանկանութեան հի-
մերը նոյնն են , կրնակը այդ ԲԱՆՆ հաս-
կընալ , ոչ թէ լսկ «խօսք» նշանակու-
թեամբ , այլ աւելի լայն ու ընդարձակ
կերպով սահմանել զայն , «բան (raison)
բանականութիւն , խմագականութիւն» :

Եթէ Մեծ Վարդապետին վճռո՞ւ այս
իմաստը շնորհիք ալ, պէտք էր անող
առաջ լսյն ասհմանն որ կրնար զօրսա-
ւոր մզիչ մըլլու գէտի մտքի և հոգիի
զայրացման բարձրագոյն աստիճաննելն :

Եւ իրօք, ի՞նչ անասնական բան մը
պիտի ըլլար մարդուս կեանքը, ի՞նչ ո-
զորմուկ վիճակ՝ ապրիլ լոկ նիւթին հա-
մար ու նիւթով, միայն մարմինը բու-
ծանել, անոր գեանաբարչ ձղտումնե-
րուն փարած մնալ, զուրկ հոգեկան
կեանքէ, մտաւոր սեռնդէ, աղնիւ մտա-
ծումներէ, իմացական և բարսցացուցիչ
թռիչքէ:

Ձենք կը մար' անսուեսել մարմիննին պէտք է բերը, բայց և չպէտք է զանց ընենք հսդիմն՝ մոռին պահանջները, և առաջնայն ընծայուած խնամքն ու պաշտօնը պէտք է նպատակ անենային յաւեա՝ նպատակ երկրորդին ալ մշակման, զարգացման և կատարելագործման։ Այսուէս ըմբռնուած կենաքնն է միայն մարդավայել ու բանուոր ու գրեմն և մխալ է կարծել թէ սոսկ մարմինն է ամեն ինչ, և առանց հսդիմինին ալ ոչինչ չէ այն, նիւթին բացարձակ տիրապետութեամբ՝ խորհրդին, «բանին» և մեր ամեն զգայական կարգութեանց վրայ։

Յայտնի է թէ «քանին»՝ այն է իմացական կեանքին պէսքերն ալ բազմատան են և բազմաթիւ։ Միայն կիրթ և մշակուած միտք մը բաւ չպիտի ըլլար տնօր, սիրան ալ իր բաժինն ունի այդ գործին մէջ, հոգին ալ գեր մ'սենի, և զգայութեանց ամեն մէկը պէտք ունի մշակուելու, որպէս զի իմացական կառարեւ ըստին ձեռք բերուի։

Գեղարուեստից այլ և այլ ճիշդերուն
մշակումը անկանոն կը նպաստէ մար-
դուս հոգեկան զարգացման, ճաշակի և
բարքերու ազնուացման։ Բայց միայն ա-
նոնք չեն բաւեր, տակառին կան ուրիշ
ճիշդեր այլ գաստիարակութեան, կրթու-
թեան և իմացականութեան ամրապնացու-
ցիչ մատեր, կողմանկերսպիչ ազդակներ։

Ասոնք իրարմայլ կամբողջանան, և ի-

բարու դործակցութեամբ կը ծաղկեցնեն
իմաստական կարսութիւններն և կը կտ-
տարելագործեն մարդկակին բանաւո-
րացումն ու բարոյացումը : Կ'ուզե՞նք
ձեռք բերել այդ կատարելութիւնը, կ'ու-
զե՞նք իբրեւ մորդ ասպել՝ —սէաք է
մեր կարսութեան չափով աշխատինք
մարի ու որտի կըժութեան, և մեր հո-
գին ազնուացնելու տոտիկ եղող տարրե-
րուի ճոխացնենք մեր իմաստականութիւնը :

Ս.յս տարբերէն կամ ճիւղերէն տնանք
համեմատաբար նուազ մատչելի են, բայց
կան ուրիշներ պրացմէ, առանց մեծ ճի-
ղի և զօհողութեան, կրնանք օգտուիլ:
Մեր մորփին մնունդ մատակարարել բա-

բայց այս վեց տարիներում այս գիտությունը զգացնելու համար կարելի է, և չեմ կրնար ըմբռնել թէ Բնաշխ կրնայ ապրիլ մարտ, առանց օրական աշխատանքնենէն — որուն նպատակն է հայժմայժմել մարմինը տածելու միջոցը — և ժամանակէն փոքրիկ մասմասաւ յատկացնելու օգտակար բնիքերց մասն։

Արհեստաւովն ալ, բանւորն ալ, խա-
նութագանն ալ, մշակն ալ կրնային իրենց
մաքին մշակութեան համար փոքր՝ այլ
յարատեւ զրհողութիւն մընել և այդ
զրհողութեան աննշան երեւցող մասնիկ-
ները միանալով՝ կամաց կամաց պիտի
կաղմէին կաղեւոր գրամագլուխ մը իմա-
ցական կարտղութեան՝ «բանին»։ Եւ ա-
նոր արդինքը՝ գերագոյն ու սփոփարար
հաճոցը մը պիտի ըլլաբ մեր կեանքին
համար։

URENS FUNKTION

Ստորեւ կը հրատարակինք Եղիս է Փ . Տէ-
մբակագլւանի հւանեւեալ նամակը , զոր զըր-
կած է թէրթիս հրատարակիցն ի պատասխանի
այս վերջույն կողմանէ լիդն զրկուած նա-
մակի մը :

• • • 85P

Պատիւ ունեցայ Զեր նամակին ստա-
նալ, որով՝ ազնուարէն «Ծաղիկ»ի Յա-
ռաջարամնին յիշաստակութիւնն ընելէ յե-
տոյ՝ կը հրաւերէք զիս որ գրեմ միշտ Զեր
նարամաթերթին մէջ։ Այս հրաւերն,
ո՞քան յանուն խմբագրամթեան՝ նոյնքան
ալ յանուն ընթերցալ հասարակութեան
կընէք, և մանաւանդ յանուն գուառացի
մեր ընթերցասէք եղբարց՝ որոնք յատակ
նամակաւ փափազ. կը յայտնէն Խմբա-
գրութեանդ որպէս զի «Ծաղիկ»ի մէջ ե-
րեւին միշտ իմ զբութիւններս։

Թէեւ օրագրական առաջարեկէցն քաշ-
տած, սակայն այդքան համակրանց
առջեւ տեղի կու տայ կամքն. և սրափն
թերզգրութեանց անառլով, որպէս ըրած
եմ յաւէտ, կը խոտանամ աջակցութիւնն
նուիրել. Զեզ ու պատարժան. աշխա-

մը խուսափուկ տպաւումթիւնը պիտի ընէ
անիկայ . թէ պիտ քիչ մը յուզումով լեցուն ,
բայց անհետեւանք . որովհետեւ էն հաստրակ
դաստումթիւնն իսկ՝ կրնայ ըմբռնել այդ իւ
տէալին անքնականութիւնը : Իսկ օգտակառ
րութեան մասին , «Կրէյցէրեան Աօնաւ»ը ան-
գեր ունի իւր մէջ , պրմնք պէտք է արգարեւ
որ ուշադրութիւն դրաւեն . և սուխայն կրնա-
յինք այդ գիրքը քսան տարի վերջը կապուալ .
զի այնիքան պէտք ունինք հիմա վերծ անկերու-
առնից առեւի կարեւոր գործեր :

Ա. ՍԻՄՈՆ

ԱՐԱԳԱԿԱՆ ՎԻՃԱԿ

ՀԱԳԱԵՔ

Զրոյ ջերմութեան համեմատ, երեք տեսակ լողանք կայ. 1. Պալ լոգանք, որոյ ջերմութեան աստիճանը քսանէ փառ է. 2. Գաղջր լոգանք, որոյ ջերմութեան աստիճանը 20-32 է. 3. Տաք լողանք, որոյ ջերմութիւնը 32էն վեր է:

Բայց այս բաժանմունքները տառերեր երկիր-
ներու մեջ կը փախառին կլիմայի համեմատ .
օրինակի համար , Այրեցնալ - Փառի կլիմայից
ժաղովրդեան համար 32 տասնինան ջերմ լո-
գանքը պաղ կը համապատէ :

Պաղ լոդանքը մարմնայն ընդհանութը ջեր-
մութիւնը կը մեզմի , և մորթի արտածու-
թիւնը նուապիցնելով ոյժ կու տայ մարդու :
Տայց այս արտիւնքը յառաջ գալու համար
հարկ է որ ջրարը մտնող մարդը լողալու ա-
տեն տեղի ունեցած շարժմանց նման շար-
ժումներ կատարէ : Արօվիեաւ հակառակ
պարագային , բառկերանի զարկը կը նուազի
և կենդանական գործարութեանց մէջ թու-
լութիւն մը յառաջ կու գայ , որ ջպային գրու-
թեան գործարութեանց հանդարտութիւն կը
պատճառէ :

Երբ մէկը քրտնած մարմնով պազ ջուրը
մտնէ, այն ասոին ցրտութենէն ապդուելով
մարմնոց արտաքին մասերուն մէջ գտնուած
արիւնը անմիջապէս ներքին անդամներուն մէջ
խոյս կու տայ: Երբեմն այս հսուամբ տաստ-
կապէս պատոհելուն՝ բորբոքում և լուծողու-
թեան հիւանդութիւններ յառաջ կը բերէ: Պազ
լոդանքը ներելի չէ շնչառական գործա-
րաններու հիւանդութիւն ունեցողներու հա-
մար: Արդիշեաւ ասիկա մարմնոց պժ և ջղա-
յին գրութեան հանդ արտութիւն պատճառե-
րա համար է միայն:

Գաղղը լրդանքի ապեկցութիւնը թէ՝ ջզա-
յին գրութեան և թէ տրիչ մի քանի գործա-
բաններու վրաց հանդարանցուցիչ կամ մեղ-
մացուցիչ է :

Տաք լողանքի տպկեցութիւնը սա է որ,
մարմնոյն ջերմութիւնը կ'աւելցնէ, և այս
ջերմութիւնը ընդհանուրապէս կը ծառափի ներ-
քին գործարաններու մէջ։ Տաք լողանքը թո-
քերու և մօրթի արտածութիւնը շատցնելով
զանազան գործարաններ կը գրգռէ։ Աւրեմն
եթէ այս լողանքը քիչ մ'ատեն տեւէ, սաս-
տիկ գրգռիչ է։ Բայց եթէ երկար տեւէ, այն
ատեն թոքերուն և ուղեղին մէջ արեան հա-
ւարուելուն պատճառ կ'ըլլալ։

Լոդանքի ստեն տեղի ունեցած ազդեցութիւնը (action et réaction) մեծապէս արժանի է ուշադրութեան: Եթէ մարդ ջուրը մտնէ, արխանը մարմնուն ամեն կողմներէն դէպէ կեղբօն, այսինքն

ստամբուրի և ուրիշ անդամներու վրայ կը յարձակի, ահա ասոր կ'ըստով ազգեցաւթիւն. յետոյ ներքին անդամներին մարմնոյն դրափ անդամներուն՝ կը յարձակի, և ասոր կ'ըստով հակառգեցաւթիւն :

Եթէ այս երկու հակառակ յատկութիւնք
ըստ պրժանույն տեղի ունենան, այն ատեն
մարմինը կօգտի լոդանքէն. բայց հակառակ
պարագային մէջ կը վնասուի: Արովհետեւ
վերջին պարագային մէջ արփւնը ուղեղի,
սասանորի և ներքին գործարաններու մէջ
ովհաք եղածէն աւելի հաւաքուելուն համար,
ուղեղի և սասանորսի զանազան ախտեր յա-
ռաջ կը բերէ:

Լոգանքի վեստակար կողմերը . —Այս մասին կատարուած փորձերուն նայելով, լոգանքի ազգեցութիւնը ամեն անձի համար մի և նայն չէ, այլ կը փոխուի բայ կազմուած-

բարի, խառնուածքի և տարիքի. օրինակի համար, տառնեւմէի տարու երկու տղաք՝ տաք բաղնիքի մէջ մեւած են. տաք բաղնիքի մէջ պահ կերտագ պատահած մահը արինահու-

Հայոց բարեկարգութեան առաջ արդւասահա-
տիք եան կը վերագրասի ընդհանրապէս : Թէ-
պէս և այս տեսակ զէաքեր հաղուադէպ
են, բայց անձնական յարտարապէիւն, ծերու-
թիւն առաջ առաջ առաջ առաջ առաջ

թիւն և խառնուածք, մանսաւանդ արիւնային խառնուածք իրենց մասնաւոր ազգեցութիւնն ունին :

Պէ՞տք է որ կիներն ալ պատ լոդանք
կատարեն. —Ինչպէս որ մարմնաւարզը կա-
նանց մէջ ընդհանրացած և օգուտը տես-
նուած է, նյոխալիս եւս պատ լոդանք կրնան
օդառակար բլլու: Բայց հազուադէպ կերպով
տեսնուած է կանանց մէջ, թէ պատ ջուրը
աղզ ելով իրենց ջլովերուն՝ կաղորիսախտի բիծե-
րուն նման բիծեր երեւան բերած է իրենց
մորթին վրայ: Անուրանալի է այն մեծ օ-
գուտը, որով ջլաշին խառնուածքի տէր կր-

նայք կատանան պազ լոգանքէ :
Ծովային բազանիք . — Ա.յս կարգի լոգանքը
երկու կերպով կրնայ օգտատիար ըլլալ : Ա. Ձրոյ
մէջ մարմնայն կատարած շարժմանց և ջրային
ծփանաց ազդեցութեամբ : Բ. Ծովային ջրոյ
մէջ դանուած ազերուն մարմնայն վրայ ըրած
ազդեցութեամբ : Ա.յս կարգի լոգանք՝ աւ-
չային խառնուածք ունեցող և գժուարամար-
սութեան ևնթակայ եղող անձանց յանձնու-

Ծովային լոգանքի տեւողութիւնը ի ոկրպ-
րան հինգ և հետզհետևէ մինչեւ տասնեւհինգ
վայրիեւան կրնայ երկարաձգութիւն Երկար տ-
տեն ջրայ մէջ մնալով մարմարյն կոտրառութ-
եւ անդամներւան թուլութիւն կու առայ, որ
կրնայ ի վերջո վնասակար ըլլապ. հետեւա-
րար ալէտք ի նախ քիչ մասնեն մնայ :

Ծովագին բաղանկիք յառաջ եկած օգոստա-
ները ի նկատի առնելով, Բարիկ Փաղաթքին
թաղասպեսութիւնը Սէն զետին եզերքը շատ
մը բաղանկիքներ զինել տուած է, ուր աղ-
քատք ճրիաբար, և գործաւոր գասր շատ
փոքր զնամ մը կ'ընդունալին :

Սրեւելքան երկիրներու բաղանիքները՝ —
թէեւ կարօս տակաւմն բարուքմտն — ընդ-
հանրտապէս յարմար են առողջապահական տե-
սակի տով։ Տաք բաղնիքներու համար ուշա-
դրութեան առնուելիք գլխաւոր կէտերն են,

ջրոց անբուշութիւնը, ողի հոսանքին պատրաս-
տարութիւը, բաղնիքին դուրս չելնելը երբ մար-
մինը յօննաւ է տակաւախն, ու բաղնիքին ելնելը
վերջ, մինչեւ քանի մը ժամ զործով Հպաւ-
ղիւը: Բաղնիքի մէջ կատարուած մարմնոց ըր-
փումը առողջապահական կանոն մ'է: որով-
հետեւ բառմիք մտնելու և ելնելու առեն,
արիւնը՝ միշտ պատրաստ է մարմնոցն մէկ
կողմը քաջուելու: բան մը՝ որ վիասակար է
և առաջքը կ'առնաւի մարմնոց շինելով: Կուշտ
եղած առեն պէտք չէ լուսցուիլ և լուսց-
ուելի ետք՝ մարմնը հավին պահպանելու է,
լսթ փոխելու տեղը երեք քսուորդ ժամ, առ
տուաւելն մէկուկիս ժամ միայն մնալու է, և
առեն վերապահնապաւ առեն կամաց քակելու
է: եթէ այս կէտերան ուշադրութիւն ըր-
լուի, կրնայ ըլլալ որ այլ և այլ հիսոնի ու-
թիւնն յառաջ դան:

Առաջական բազմիքներ. — Ասոնք Բառախց
յատուել և նոյն երլիքին ժաղափր եան զիհաս-
կին համաձայն էն: Այս կարգի բազմիքներու-
մէջ նախ տաք անդ մը կը մանութի, ուր մարդ-
պէտք եղածին ավել կը քրտնի, յետոյ պատ-
ջուր կը թափեն մարմնոյն վրայ, որպէս զի-
քբանիքի և տարութեան մեկ մասը երթաց :
Եւ ասկէ եաքն այ դարձեալ մարմնոնց տաք-
ցընելու և կարուսած աւելորդ չերմութիւնը
վերատին տալու համար վաֆինիի աերեւներ
կրող կարգ մը գաւաղաններավ մարմնոյն վա-
նազան մասերուն կը գարնեն: Կամ ուրիշ բա-
ցարութեամբ, օրպէս զի հաւագլեցողա-
թիւնը կանոնաւոր կերպով յատով զայ՝ չփում
կը կատարին :

Առաջջապահական կանոն . — Առաջջապահութիւնը մասնկանց համար զայդ ջրալ լոգանք կը յանձնաբարի ; Նոյնպէս կանանց՝ դաշտանի տեղի ունենալուն համար՝ առաք լոգանք , և զոյն դիւրացներու համար սպալ լուանք կը յանձնաբարի :

Զղային խառնուածքի տէր տնհանց պազ
կամ գաղթ լողանք օդատկար է, Շնչառական
հիւանդութիւնների վատ, ըստոր այն անձնինք՝
որք աստվածիննան ճամփուն մէջ են, և դօր-
ծաւորք որ կ'աշխատին աղի, ծխախտի և
կապարի գործ արաններու մէջ, շատ պէտք
ունին լողանքի:

ԾԱՐԿԻՔ ԼՈՒՐԵՐ

Ա Զ Գ Ա Յ Տ Ա

Պատրիարքական Փոխանորդ. Տ. Գար-
բեկը Ծ. Վ. ձեվահիրճեան, որ ժամա-
նակէ մը և վեր հւանդ. էր, սպառթինած
ըլլալով անցեալ շաբաթ օր Պատրիարքա-
րան եկաւ և նոյն իրիկուն Պէջիւքտէրէ
գնաց, ուր քանի մը օր սիստ մնայ օ-
պահեան թեան համար :

—Աշըք ետն Տ. Խորէն Սրբազնի Պատ-
րիարքութենէ Հրաժարելուն վրայ՝ կը
լսենք թէ Խոտն Ժաղավ պիտի դումար-
ուի Պատր. Տեղապահի մը բնորութեան
համար։

—Երեկ, Ա. Յալիշանեսու Կողապետի
ծննդեան տօնին առժիւ Հռոմէական Հա-
յոց Պատրիարք Տ. Աղաքեան Արքադանը
պատարագ Բատոյց Վալաթիսյի Յի-
սուս Փըմիչ Եկեղեցւոյն մէջ, ի յետ պա-

