

կեանքն ուրիշ բան չըլլար բայց եթէ
թագուն տնկականութիւն մը :

Այս պատճառաբանութիւններս, ոչ
ի կամ ատապառտան այլ հիմնեալ ի գի-
տութեան վերայ, կրնան հաստատու-
թիւն առնուլ փորձառութեանց անյաղ-
թելի տրամաբանութեամբն անգամ:
Այլիկէ զիտնականը ճեմարանին կաճա-
ռորդացը կը պատմէր թէ 1822^ն (Վիգ-
դէ բնագիտէն այսպիսի մէկ դիպուած
մը հրատարակուելով, մտածեր է որ
փորձով ալ այս ծանրակշիւ խնդրոյս
լուծումն տայ . ուստի քանի մը արջնա-
գորտ այլ և այլ ամաններու մէջ դրեր
է ու վրանին լուծուած կիր լեցուցեր է,
որ շուտ մը պնդացեր են, և քանի մը
տարի այնպէս թողլէն ետև այն աման-
ներէն մէկը կոտրեր տեսեր է որ արջնա-
գորտը դեռ կենդանի մնացեր է: Բայց
դիտելու բանն այս է որ ոչ երբէք մողէ-
սի կամ օձի դասէն կենդանի մը քարի
մէջ ողջ գտուեր է, և նոյն իսկ գորտե-
րէն ալ այս հրաշալի առանձնաշնորհու-
թիւնս միայն արջնագորտներն ունին:

Կը Հարունակոտի:

Տ Ն Տ Ե Ս Ա Կ Ա Ն Ք

ԲԺՇԿՈՒԹԻՒՆ

Կանոնադր կեանք հիմն առողջութեան¹:

Թէպէտև Աստուած հաշուեց մարդ-
կան օրերը, ու մեր կենացն ալ տէր է,
բայց կրնանք ճշմարտութեամբ նաև ը-
սել որ ձեռքերնիս թողուցած է մեր
կեանքը . զի ինքը ոչ զոք կը խտրէ, ա-
ռաքինութիւնը միայն կը սիրէ, և ով
առաքինի է՝ իրեն բարեկամ կ'ըլլայ:

Պէտք է ուրեմն որ ով որ կ'ուզէ եր-
կար կեանք ունենալ, նախ և առաջ ա-
ռաքինի ըլլայ . մարմնոյ խնամքը ճշը-

¹ Այս ազգարարութիւնները ճենացի իմաստ-
նոյ մը անուամբ գտնուած խրատներէն առեր ենք,
իբր ճաշակ նոյն ազգին մտածութեանցն ու կեն-
ցադաւարութեանը:

մարիտ առաքինութեան համար եղա-
ծին հետ միանալով, մարդուս բնու-
թիւնը առողջ ու պնդակազմ կ'ընեն,
որով կեանքն ալ երկար ու երջանիկ:
Այ բանս չորս հիման վրայ կայացած է.

Ա. Պէտք է կանոնաւորէ մարդ իր
սիրտը և անոր իղձերը:

Բ. Կերակրոյ եղանակը:

Գ. ()րական գործողութիւնները:

Դ. Վիշերուան հանգիստը:

Ա. Կանոնադրել զսիրտը և անոր իղձերը:

Արդուս սիրտը այնպէս է ինչպէս
ծառի մը իրեն արմատը, և ինչպէս ա-
ռուակին՝ իրեն սկիզբը. սիրտը ամենուն
կ'իշխէ, և իրմով է որ հոգին և մեր ու-
նեցած հինգ զգայարանքները կանոնի
տակ են, ասոր համար պէտք է որ մենք
սրտերնիս ու անոր իղձերը լաւ քննենք:
Այս բանիս մէջ յաջողելու համար ու-
րիշ բանի մի զբաղիր, բայց եթէ այն-
պիսի մտածմունքներու որ մարդուս ա-
ռաքինութի կը սորվեցընեն. միայն քու
յատուկ կատարելութեանդ մի նայիր,
հապա ջանացիր որ քու առաքինութի-
ւերդ օգտակար ու բարի ընծայես:
Թէ որ միտքդ մտածմունք մը կու գայ,
մէկ քանի բան ըսէ մտածածէդ, լաւ մը
վրան անդրադարձութիւն ըրէ և վերջը
հարցուր ինքիրենդ. Այն բանը որ կը
մտածեմ, այս բանս որ կ'ուզեմ ըսել
կամ ընել, օգտակար է թէ ֆնաստակար
ուրիշներուն. թէ որ օգտակար է՝ ըրէ
կամ ըսէ, բայց թէ որ ֆնաստակար է
մի թող տար քեզի այն ախտը, ոչ ըրէ
և ոչ ալ ըսէ: Երբ որ միշտ խաղաղ
բռնէ. երբ որ մէկը իր սրտին մէջ նորա-
նոր գործողութիւններու դիտմունք ու-
նի, ու թէ որ ընկերութեան մէջ կը
մտնայ՝ իր զգացմունքը երեսէն ալ կ'ի-
մացուի, ուրախութիւն մը ու զուար-
թութիւն մը որ իր սրտին մէջ ունի,
ամենուն ալ կը ցուցընէ:

Մտածէ միշտ կենացդ երջանկու-
թեանը վրայ. երջանիկ է այնպիսին
որն որ իր երջանկութիւնը կը ճանչնայ.
Իմինս լաւ իմանալու համար, իմ հան-

գիտտեղած ատենս տանս մէջ, պատուհանէն այն ճամբորդներուն ու անցաւորներուն վրայ կը մտածեմ որոնք նոյն միջոցին փոշիի, քամիի, և անձրևի տակ կը նեղուին. և երբոր զիս այն դժբաղդներուն հետ կը բաղդատեմ, և անոնց վիշտերէն զիս ազատ կը տեսնեմ, ինչպէս կրնամ տոգոհ ըլլալ իմ վիճակիս վրայ:

Իմ հայրենակիցս երեւելի Լյան, այս պիտի մէկ աղէկ առած մը ունէր. « Լըբոր քու բաղդդ կը յաջողի, կ'ըսէր, մի մտածեր այն բանին վրայ զորն որ չունիս, հապա աւելի ունեցածիդ վրայ. վասն զի այնպէսով միշտ կը փափաքիս և չես կրնար բնաւ քու փափաքդ լեցնել. թէ որ յանկարծ պաշտօնէդ իյնաս, ըսէ դուն քեզի. մնացածը ինծի բաւական է. դիմացինս կրնայ յափշտակել իմ ունեցածս, բայց չկրնար փնասել սրտիս հանգարտութեանը՝ ուսկից աւելի լաւ բան չունիմ:

Բ. Կանոնադրել կերակրոց կարգը:

Վախաճաշիկդ կանուխ ըրէ. հոտտեւեօք երկնից օդը կը ծծենք, իսկ բերնով ալ երկրիս հիւթերն ուտելով կը սնանինք. ասկից առաջ կու գայ արտաշնչութիւնը: Սոմպէտք չէ տնէն դուրս ելլել. այս զգուշութիւնը աւելի պէտք է ընել երբոր մէկը հիւանդութեամբ պղծաբնութեամբ քաղքի մը մէջ ըլլայ, կամ երբոր հիւանդիքով պիտի երթայ: Յորեկը լաւ մը կեր, բայց աւելի պարզ ըմպելիքներ խմէ. վասն զի անոնք թէ սննդարար և թէ առողջարար են: Սի ընդունիր սեղանիդ վրայ այնպիսի համեմներ՝ որոնք հնարուած են ախորժակ բանալու կամ քիմքը հեշտացնելու համար:

Վայէ որ կերակուրներդ շատ աղի չըլլան, վասն զի աղը արեան շարժումը կը ծանրացնէ, և շնչառութեան ազատ ընելուն արգելք կ'ըլլայ: Ատելուդ աւտեն ծանր կեր, և պատահներդ լաւ մը ծամէ. ծանր ծամելով կը քայքայի կերածդ, և կերակուրը լորձունքով կը

զանգի, և այնպէս կը փափուկնայ ու կը լուծուի, որ դիւրաւ ալ ստամոքսիդ մէջ կը խմորուի:

Սեղանէն ելլելու միջոցդ մի ջանար որ լաւ մը կշտացած ըլլաս ուտելէն, շատ ուտելը կը նեղացնէ մարդու ստամոքսը, և փնաս կու տայ մարսողութեան. թէ որ հաստատուն ստամոքս մ'ալ ունիս կամ թէ դիւրաւ կը մարսես, ունեցած ամենայն ուժդ մի բանեցըներ, հապա ազատ թող զինքը. աւելի ևս պէտք է զգուշանայ այնպիսին՝ որ շատ ատեն սով կամ ծարաւ քաշեր է:

Լնթիքդ կանուխ ըրէ և չափաւորեալ, բայց հարկաւոր եղածին չափ կեր. նայէ որ շուտով չքնանաս սեղանէն վերջը, հապա առ սակաւն գոնէ երկու ժամ ետքը:

Գ. Կանոնադրել օրուան գործողութիւնները:

Լըբոր կ'արթննաս՝ լաւ մը կուրծքդ ձեռքերովդ շփէ քու առողջութեանդ համար, վասն զի կրնայ ըլլալ որ տաք անկողինէն ելլելով պաղ առնես մէկէն, և վերջը հարբութի կամ ուրիշ անհանգիստութեանց պատճառ ըլլայ. վասն զի այն մէկ քանի շփելովդ՝ արիւնը իր ընթացքը կ'առնէ, և այլ և այլ անախորժ դիպուածներէ ազատ կ'ըլլաս:

Վետի մը պէս օդէն զգուշացիր. ցուրտ օդը մարմնոյդ ծակերը կը գոցէ, և մէկ գէշ հիւթ մը ներսի դին կը գոյանայ, որն որ կամ քրտինքով և կամ ներքին արտաշնչութեամբ միայն դուրս կ'ելլէ: Լըբոր համար է որ նոյն իսկ գարնան ալ, որ թեթեւ ծածկոյթներ վրանիս կ'առնենք, պէտք է որ բամբակէ ծածկուած մը գոցենք փորերնիս, վասն զի գարնան անկարծելի ցրտերը կշտացաւեր կը պատճառեն:

Թէ որ ձմեռը ճամբորդութիւն կ'ընես, և ցուրտին սաստկութիւնը ոտքերդ սառեցուցած է, երբոր տուն կը հասնիս, ոտքերդ գաղջ մոխրաջուրի մէջ դիր ու շփէ որպէս զի կակըղնայ և երակներդ ալ իրենց բնական տաքութիւնը ստանան. բայց անկէ վերջը չըլ

լայ որ աւելի տաք ջրով լուսա . թէ որ
սաւանջ զգուշութեան տաք ջուրի մէջ
ոտքերդ խոթես , պաղած արիւնդ կը
սառի , երակներդ ու շնչերակներդ կը
վիրաւորուին և վտանգի մէջ կ'իյնաս
բոլոր կեանքդ հաշմանդամ անցընելու :

Դ . Կանոնադրեց զիշերտան հանգիստը :

Երբոր զգեստներդ կը հանես որ պիւ
տի պառկիս , ոտքդ ուժով ուժով գե-
տինը զարկ , ու մի դադրիր մինչև լաւ
տաքութիւն մը զգաս :

Ընկողին մանեւուն պէս պէտք է
հանդարտիլ , ու մէկդի ձգել այնպիսի
մտածութիւն որ քնոյն արգելք կ'ըլլայ :

Չախ կամ աջ կողմիդ վրայ պառկէ ,
ծունկերդ քիչ մը ծալէ , ու այնպէս
քնացիր . ամէն անգամ որ կ'արթննաս՝
անկողնիդ մէջ երկնցիր , որպէս զի ար-
թըննան ոգիք , և արեան շարժումը
աւելի ազատ ըլլայ :

Վնոյ ատեն չըլլայ որ երեսդ կամ
զուխդ գոցես , վասն զի այնպէսով չընչ
առութիւնը ոչ ազատ և ոչ ալ լաւ
կ'ըլլայ . նայէ որ բերանդ գոց պառկիս :

Ժ Ա Մ Ա Ն Ա Կ Ա Կ Ի Ց Ք

Արեւելեան վերջին խնդիրն ու պատերազմը ¹ :

1854 — ՍԵՊՏԵՄԲԵՐ

20 . Ալմայի պատերազմը . Անգղիոյ ու Գաղ-
ղիոյ զօրքերը Սէնդ-Վաճոյ մարաշխափին հրամա-
նատարութեն տակ Ալմայի բարձրութեանց վրայի
Ռուսաց բանակին կը տիրեն . 50,000 ռուսք Մէնչ-
չիքով իշխանին հրամանատարութեւ տակ գէպ Ի
Սեւաստորոլ կը քաշուին : Դաշնակիցք 2,700 հոգի
կը կորսնցնեն . (1,200 Գաղղ . և 1,500 Անգղ .) :
Ռուսաց կորուստը մինչև 5-6,000ի կ'եղէ :

Ռուսաց վերջին զօրքերը Բրուլէն անդին կ'ան-
ցին : Դանուբեան իշխանութիւնները Ռուսաց
զօրքերէն բոլորովին կը պարպուին : (Տ . 2 Յուլիս
1853) :

21 . Բրուսիոյ պաշտօնատեարց Ժողովոյն նա-
խագահին գրած Աւստրիոյ տմոյս 14ին շքա-
բերականին պատասխանը . — Քանի որ Աւստրիա-
կան զօրաց Դանուբեան գաւառներուն մէջ մտնե-
լ՝ այս երկիրներու մէջ օտարաց հաստատուիլը
կ'արգելու , Բրուսիա բոլորովին համամիտ է Աւս-
տրիոյ Դանուբին վրայ Գերմանական շահուն հա-
մար ունեցած մտածութեանցը : Բայց կը կարծէ
որ եթէ Աւստրիոյ այս երկիրներս մտնելը չկարե-
նայ արգելել որ երկու պատերազմով կողմերը ի-
րենց պատերազմական շարժմանցը տեղի ընեն այն
երկիրները , այն ատեն Ռուսիոյ և Աւստրիոյ զօրաց
մէջ թշնամութեանց առիթները աւելի կը շատ-
նան : Անոր համար պէտք է որ այս տեղական շա-
հուն քով զօրն որ պաշտպանելու կոչուած է Աւս-
տրիա , աղէկ չափուի նաև հասարակաց շահը որն

որ կը յորդորէ որ Եւրոպական պատերազմ բա-
ցուելու վտանգներէն ետ կեցուի :

23 . Ռուսները իրենց նաւատորմին մէկ մասը
կ'ընկղմեն որպէս զի Սեւաստորոլի նաւահանգըս-
տին բերանը գոցուի :

Դաշնակցաց զօրքը Քալքայէն կ'անցնին . 24ին
ալ Պէլլէքէն . 25ին Սեւաստորոլին արեւելեան
կողմէն պտոյտ մը ընելով , 26ին Պալաքլաւա քաղ-
քին ու նաւահանգստին կը տիրեն :

Սգիրպէյ յայտարարութիւն մը կը հանէ , իմա-
ցընելով որ վաղբիւր կառավարութեան վարչու-
թիւնը նորէն ձեռք կ'առնու : Աւստրիոյ մեծ մա-
րաշխատ հէս պարունը Պուքրէշը կը մանէ :

29 . Տերվիշ փաշային Մոլտաւիոյ բնակչաց տը-
ւած յայտարարութիւնը . — Հին իրաւունքներն և
արտօնութիւնները պիտի պահուին . Սուլթանը
հին կարգերը նորէն հաստատելէն վերջը՝ Կիբա
իշխանին հրաման կու տայ որ երկրին կառավա-
րութիւնը նորէն ձեռք առնու :

1. Ռուս Ալեք Աւնոյ մարաշխափը նախընթաց
գիշեր Գաղղիական զօրաց հրամանատարութիւնը
Գանրոպէր զօրավարին յանձնէլէն վերջը , Պէլլէ-
շոգէնտը կը մտնէ Պոլիս գաւառալու , բայց ճամ-
բան կը վախճանի 53 տարուան :

30 . Պուլ իշխանն առ Էսգէրհաղի կոմս Ի Պեռ-
լին . — Աւստրիա կը համարի որ իր և բոլոր Գեր-
մանիոյ շահը վտանգի մէջ է , քանի որ Ռուսիա
հաստատուն և տևական խաղաղութեան մը հաս-
տատուելուն ապահովութիւն մը չտար : Կայսե-
րական գահընձը ամենեկին իրաւունք մը չունի
արգիլելու որ Դանուբեան իշխանութիւնները
գուրս տեպուին բոլորովին պատերազմական շարժ-
մանց տեղերէն . և կը կարծէ որ Բրուսիան ալ
չկրնար հրատարակել որ Գերմանիոյ շահը ուրիշ
կերպով ապահով չըլլար , բայց եթէ Աւստրիոյ
այս գաւառները բոլորովին բռնելովը : Շատ կը

¹ Տես հտ . ԺԳ , երես 15 , 92 , 159 , 191 ,
223 , 255 , 286 , 334 . հտ . ԺԴ , երես 11 , 82 ,
129 , 162 , 227 , 275 :