

ՏՆՏԵՍԱԿԱՆՔ

ԱՌՈՂՋՈՒԹԻՒՆ

Բաղանիք :

Րազանեաց գործածութիւնը վայրենեաց մէջ ալ տեսնուելով, կ'իմանանք որ յառաջ քան զքաղաքականութիւնը մտած պիտի ըլլայ այս սովորութիւնն ազգաց մէջ : Երբոր մարդիկ ընկերութիւն կազմեցին, անտարակոյս ասոր օգուտները ճանչնալով՝ բնականապէս ջանացին որ իրենց քաղաքներուն մէջ բաղնիքներ ունենան . ասկէց է առանձնական ու հասարակաց բաղնիքներու սկզբնաւորութիւնը :

Րեւելցիք քաղցրեաններն եղան այսպիսի շէնքեր յօրինելու : Յոյները շուտով հետեւեցան այս օրինակիս, և հերակլեսի նուիրեցին իրենց բաղնիքները : Հոմերոսի ժամանակէն 'ի վեր Յոյք տաք ջրոյ բաղնիքներ կը գործածէին, ինչպէս որ Ողիսականին խել մը կտորներէն յայտնի կ'ըլլայ . այս շէնքերը սովորաբար ըմբշամարտութեան ասպարէզներուն քով կը շինուէին, որովհետեւ մարմնոյ կըթուծիւններէն ետքը մէկէն բաղնիք կը մտնար ժողովուրդը :

Րատ Պլինիոսի՝ Պոմպէոսի ժամանակն սկսաւ հռոմայ մէջ բաղանեաց սովորութիւնը : Դիոն Օֆոստոսի Վարդայ մէջ կը պատմէ թէ Սեկենաս շինեց առաջին անգամ հասարակաց բաղնիքներ . բայց Րաբիպպաս այն տարին՝ որ շինուածոց վերակեցու էր՝ 170 բաղնիք կանգնել տուաւ : Բայն ատենէն վերջը՝ զրեթէ ամէն կայսերը ամենէն աւելի ազնիւ մարմարիոնէ քարերով և ընտիր ու վայելուչ ճարտարապետութեամբ ջերմասէնեակներ և աւազաններ կանգնեցին, ուր իրենք և ժողովուրդն ալ կը լուացուէին : Սուրբ Թէ ութը հարիւրի կը հասնէին այս տեսակ շէնքերն 'ի հռոմ :

հռոմայեցիք Վաղղիա ալ մտուցին բաղանեաց գործածութիւնը . և ինչուան այսօրուան օրս Յուլիանոսի բաղանեաց մնացորդները անարատ պահուած են 'ի Րարիզ : Յետ բազմադարեան խափանման՝ անցեալ դարուն կիսուն առաջին անգամ հասարակաց բաղնիք մը շինուեցաւ 'ի Րարիզ Սեյն գետին վրայ . իսկ այսօրուան օրս դիւրատար աւազաններ ալ կը գործածեն Վաղղիացիք :

Րդի ժողովրդոց մէջ Րաբացիք և Տաքիկներն ամենէն աւելի կը յաճախեն բաղնիք երթալու, թէ կլիմայի տաքութենէ և թէ կրօնական զգացմունքէ յորդորեալ :

Րալնիքներուն վախճանն է մաքրել մարդուս մորթը այն աղտեղութիւններէն, զորոնք առաջ կը բերեն մորթային արտաշնչութիւնը կամ այն օտար մարմիններն որ մորթուն վրայ կը կալին : Սորթային արտաշնչութեան ջրային մասը գոլորշիացմամբ կը ցնդի, և մորթին վրայ յարեալ կը մնայ մնացորդ մը աղերու, և կենդանական նիւթի մը, որ ախտաբեր նիւթեր կը պարունակէ, երբոր զանիկայ արտադրող անձը հիւանդ ըլլայ :

Րննուած է որ 32 կամ 33 աստիճանի բարեխառնութիւն բաղնիք մըտնողին ծանրութիւնը ոչ կ'աւելնայ՝ ոչ կը սլակսի, արտաշնչութիւնն ու ընկղմումը հաւասարակշիւ ըլլալով . ընդհակառակն՝ 33 աստիճանէն վեր, ծանրութիւնը կը պակսի, արտաշնչութիւնն առաւելագոյն ըլլալով 'ի պատճառս հեղուկներուն ուժգին մղուելուն դէպ 'ի շրջապատը . 33 աստիճանէն վար, մարդուս ծանրութիւնը կ'աւելնայ, ջրոյ ընկղմումն առաւելագոյն ըլլալով 'ի պատճառս հեղուկներուն շարժմանն դէպ 'ի կեդրոնը : Բայ երեք բաժանմանց վրայ հաստատուած են գաղջ, ջերմ և ցուրտ ջրոյ բաղնիքներու զանազանութիւնը :

32 կամ 33 աստիճանով՝ ջուրը ոչ տաքութեան և ոչ ցրտութեան զգացողութիւն կը պատճառէ . ասիկայ գաղջ

Ջրոյ բաղնիքն է , որ շատ աղէկ մեղմա-
ցուցիչ է , և սրտաշաճ է տղոց , կանանց ,
ծերերու , ջղային մարդկանց և հիւան-
դութենէ նոր ելածներու . և ասիկայ
ամենէն աւելի ընտրելին է աշնան ,
ձմեռն ու գարնան միջոց : Չմեռը տա-
նըհինգ օր մէյ մը , և գարնան ու աշ-
նան ութը օր մէյ մը բաղնիք մտնալը՝
չափահաս և առողջութեան մէջ եղող-
ներու համար բաւական է :

32 կամ 33 աստիճանէն վեր՝ բաղ-
նիքները տաք կը համարուին : (Ի)՛է որ
ջերմութիւնը շատ սաստիկ չէ , մորթը
կը սկսի մէկէն տաքնալ , երակն ուժով
ու շուտ կը նետէ , չնչառութիւնը ա-
րագ արագ կ'ըլլայ . թոքային և մոր-
թային արտաշնչութիւնն աւելցած է :
Ա՛նաստկար է երկար միջոց կենալ տաք
բաղնիքի մէջ . կրնայ անիկայ հոսումն
տրեան , հաւաքումն հիւթոյ , և այլն ,
պատճառել :

32 կամ 33 աստիճանէն վար՝ բաղ-
նիքները պաղ կը սեպուին : (Ի)՛է որ ըստ
պատշաճի գործածուին , ընդհանուր
տաքութիւնը կ'իջեցնեն , արտաշնչու-
թիւնը կը նուազեցնեն և անդամոց
կազմութեանը կենդանութի՛ կու տան :
Ա՛յս օգուտներն աւելի ապահովու-
թեամբ ձեռք ձգելու համար , լաւ կ'ըլ-
լայ լողալու կըթութիւնն ալ մէկտեղ
միացնել :

ԲՆԱԿԱՆՔ

ԵՐԿՐԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆ

Ջրոյ ընթացքները :

Ջրոյ ընթացքները լերանց գօտի-
ներու պէս կը բաժանեն երկիրս երկայն
գծերով , որոնց իւրաքանչիւրն իր առան-
ձին կազմութիւնն ունի : Ի՛նդհանրա-
պէս հողին խաւերուն ուղղութիւնը
գետոց խաւերուն ուղղութեանն հետ
զուգընթաց է . ինչպէս որ փորձով տես-
նուած է Լ՛յպեանց մէջ , և որուն մաս-

նաւորապէս օրինակ կրնան ըլլալ Ռօն
գետին յատակն՝ ՚ի Ա՛լէ , Ի՛ննի յա-
տակն՝ Ե՛նգադդի , և Սալցահի՛ ՚ի
Ի՛ննգիւս : Ա՛յենցայի մօտ Հօենոսի
ըրած օձապտոյտ շրջաններն յայտնի կը
ցուցնեն որ Պինկէնի շրջակայքն ե-
ղած լերան խաւերուն ուղղութիւնը
կ'առնէ : Շատ անգամ ալ՝ գետի մը
յատակը երկու լերանց գօտիներու բա-
ժանող գծին վրայ բացուած կ'ըլլայ ,
ինչպէս ստէպ կը հանդիպի Ա՛լէէր գե-
տին իր ընթացիցը մէջ : Այնաւ դի-
պուած ալ որ գետին յատակը լերանց
գօտի մը կտրէ և խաւերուն զուգահե-
ռական ըլլայ . ինչպէս կ'ընէ Հօենոս
իր ընթացից վերին մասին մէջ : Եւ
այս բռնական անցքն որ կը բանայ Ջրոյ
ընթացքն ընդ մէջ լեռնուտ երկրի մը՝
գեղեցիկ ու նկարակերտ տեսարաններ
առաջ կը բերէ : Վետին յատակին ու
հողուն ուղղութեանց իրարու անմա-
նութիւնը այն ատեն աւելի զգալի կ'ըլ-
լայ՝ երբոր երկու գետ կու գան կը խառ-
նեն իրենց ջրերն իրարու հետ , որով
հետեւ այն միջոցին հարկաւ երկու ուղ-
ղութեանց մէկը պիտոր դադրի ու միւ-
սը պիտոր յաղթէ : Եւ ամէն անգամ
յաղթութիւնն աւելի ընդարձակ գե-
տին չէ . երբոր Սիսուրի գետը կու
գայ Սիսիբիին հետ միանալու , իր
ջրոյ զանգուածը զգալի կերպով մը
նուազ չէ քան զմիւսինը , և սակայն
անոր ուղղութիւնը կ'առնէ . և ասոր
համար է որ Սիսիբիի անունը կը
տրուի այս երկու միաւորեալ Ջրոյ զան-
գուածոյն : Վետոյ յատակներն երբեմն
միակերպ են , երբեմն ալ բոլորովին
տարբեր է իրենց վերին մասն ստորին
մասէն :

Վետերէն ոմանք յիշատակ կրնան
կոչուիլ , ոմանք ալ ցամաքային : Եւրա-
քանչիւր գետ իրեք մաս կը բաժնուի ,
վերին , միջին , և ստորին , որոնք իրենց ա-
ռանձին յատկութիւններ ունին : Ա՛լե-
րին մասին մէջ՝ յատակն զգալի զառ՛ի
վայր է , ամուսնները բարձր ու անմատ-
չելի , լայնութիւնը քիչ և ընթացքին
ոյժը սաստիկ : Երբոր Ջրոյ ընթացք