

ներում գիշերուան օդը ցերեկուանիցն էլ մաքուր է ու առողջարար: Տարուայ տաք եղանակներն գիշերներն էլ դրո՛ւ թարմ օդ չնչել ցանկացողները կարող են աւելի յարմարութեամբ այսպէս անել: Եթէ ննջարանն կից ուրիշ սենեակ կայ, այդ սենեակի լուսամուտները կարելի է քայ թողնել և ապա նոցա միջի դուռը:

Ի դուր են նոյնպէս չափազանց վախենում սենեակներում երկու հակառակ կողմից վաղ քամուց, այդպիսի քամին վնասակար է քրանած և թոյլ մարդկանց համար, որոնք առհասարակ հեշտ են մքուրմ:

Բնակարանները օդի մաքրութիւնը մեծ կախումն ունի նաև նորա առատութիւնից. սենեակն ընդարձակ է համարուում և առատ օդ ունեցող: Երբ մի հոգուն գալիս է մօտաւորապէս 18—20 խորանարդ մետր օդ:

Մեծ ու բազմամարդ քաղաքների բնակիչների շատ հիւանդութեանց պատճառը մաքուր օդի պակասութիւնն է: Մարդկանցից շատ շատերը չեն հասկանում, թէ ինչքան վնասում է իրենց վատ օդը, ապա թէ ոչ չէին ապահանիլ իրենց բնակարանների օդն այնպէս, ինչպէս, որինակ, անում են ըստը ծխողները:

Միակտօք, չնորհիւ իւր պարունակած «նիկոտինի», թունաւոր ներգործութիւն է անում ծխողի վրայ (որ հեշտութեամբ կարելի է նկատել, երբ մարդ առաջին անգամն է ծխում), իսկ ծխախոտի ծխի մէջ մեծ քանակութեամբ եղած վնասակար գազերը վնասում են և ուրիշներին, որոնք ահամայ ներշնչում են այդ ծուխը: Միակտօքի թունաւոր ներգործութիւնը մահ չէ առաջ բերում: Բայց կարող է թուլացնել մարդու ֆիզիքական, մտաւոր, և սրտի գործունէութիւնը: Մարդու ներարդերի ստատիկ գրգռուած ու լարուած ժամանակ ծխախոտը կարող է հանդստացնող աղդեցութիւն ունենալ: Երկարատև ծխելը վնասում է ծխողին ու իւր շրջապատողներին, որոնք ստիպուած են լինում ներշնչել ծուխը:

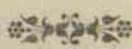
Միայն անքաղաքավարի մարդիկ թոյլ են տալիս իրենց ուրիշների հետ հացի նստած ժամանակ ճաշից յետոյ անմիջապէս ծխել, առանց սեղանակիցներից թոյլտուութիւն ինդրելու:

Քրախօքը (բուռնօթի) այն առաւելութիւնն ունի միայն, որ ուրիշներին չէ վնասում, բայց ուրիշների ներկայութեամբ քաշելը նոյնպէս անչորհք բան է, որովհետև չքաշողները մեծ մասամբ զղուում են քթախոտի հոտիցն ու քաշողների անմաքրութիւնից:

Թո՛ւները մարգիլը. Ամենալու օդն ու ամենաընդարձակ բնակարանը մարդու վրայ բարեբար աղղեցութիւն չեն անիլ, եթէ նա մաքուր

օդ չներմուծէ իւր մարմնի ու արեան մէջ: Այս նպատակով պէտք է խոր շունչ քաշելով ու արտաշնչելով փոխել թոքերի օդը: Ինչպէս որ սենեակները օդն ենք թարմացնում: Աւրեմն թոքերին էլ է օգտիրոսութիւն հարկաւոր: Այդ մէքը կատարում ենք մտամբ խօսելով, երգելով, ծիծաղելով և մեր միանունքն աշխատեցնելով: Մարմնամաքրութեամբ պարսպելիս մենք սկսումս ստիպուած ենք լինում աւելի շուտ շուտ ու խոր շունչ քաշել, ուստի և մարմնի վարժութիւններն էլ բարեբար աղղեցութիւն են անում արենագարծութեան և շնչառութեան գործողութեան վրայ: Բացի սորանից բայց օդում ման դալու ժամանակ մարդ պէտք է թարմ օդը ներշնչէ որքան կարելի է խոր և ուժով, եթէ միայն քրանած չէ:

Մասնաւորապէս շնչառութեան թոյլ գործարաններ ունեցողներն ու քառասուն տարին անցրած մարդիկ լաւ կ'անեն, եթէ օրական գունդ երեք անգամ հետևեալ եղանակով մարդն իրենց թոքերը. պէտք է 40—50 անգամ իրար յետևից անընդհատ՝ խոր ու աջանց շտապելու մաքուր օդ ներշնչեն ու արտաշնչեն: Անսովոր մարդու դուրսը տասներորդ անգամից յետոյ կարող է պոյոյս դալ. այդպիսի դէպքում պէտք է փոքր ինչ հանգիստ առնել և ապա շարունակել մինչև վերջը: Այս ձևով մարդ սովորում է ուժով ու խոր շունչ քաշել ու արտաշնչել, այնպէս որ մի քանի ժամանակից յետոյ կարող է յեշեալ վարժութիւնն անել անընդհատ:



Մ Ա Ն Բ Ա Ն Ո Ւ Ր Ք

Ինչպես են համուում վայրենիները:—Նոր Գուինիայի և Աւստրալիայի մէջ ընկած կղզիների վրայ մի վայրենի ժողովուրդ է ապրում, որը երեքից աւելի չի կարողանում համբել: Մնացեալ բանաւոր համբանքն այսպէս են կազմում. օրին, չորս ստանալու համար երեքի վրայ մի միութիւն են աւելացնում և կամ երկուսի վրայ երկու գնում: Մարդուս մարմնի զանազան անգամներն ծառայում են նրանց համար իրրև հաշուի բաղկացուցիչ մասեր: Սկսում են հաշուել ձախ ձեռքի ձկնթից. յետոյ անցնում են միւս մնացեալ մասներին և ապա համբում նոյն ձեռքի դաստակը, արժուակը, բազուկը, անութիւնը, ուսը և կրծոսկրը: Լրացնելով մարմնի մի կողմի մասերը, սկսում են հաշուել այլ ձեռքիները, միայն հակառակ ուղղութեամբ: Թեի վերևի մասերից մինչև ձկնթիւ, Մարմնի այս մասերով համբանքը 21-ի է համուում. յետոյ համբում են ոտի տասը մասը, որով ըստացւում է 31. իսկ մնացեալ թուերը նրանց մտա-

ւոր կարողութիւնից վեր են համարում և սովորական գործածութեանց մէջ չեն մտնում: Այժմ այս կողմերէր բնակիչներն անգղիերէն են սովորեցնում և անգղիական թուական համարներն վարժեցնում:

* *

Լատյի ռաբուրեան աստիճանը.— Ամէնքին յայտնի է, որ լատան, հրաբխային լեռների ժայթքած տարրերի այդ հալումածքը, խիստ տաք է լինում: Բայց նրա իսկական տաքութեան մասին ոչ որ կատարեալ գաղափար չի կարողանում կազմել: Եւ թէ և լատայի տաքութեան ճիշտ աստիճանը չափելը մեծամեծ դժուարութիւնների հետ է կապուած: Բայց և այնպէս մի իտալացի, Ազոլֆ Բարտոլոչի անունով կարողացել է, ի հարկէ որքան հնարաւոր է, եղած դժուարութիւնների առաջն աննել ու երկու տարրեր եղանակով որոշել լատայի տաքութեան աստիճանը, և երկու դէպքում էլ նոյն հետեւեալքին է հասնել: Լատայի ժայթքելու հէնց առաջին րոպէին նրա տաքութիւնը հասնում է 980-ից 1070 աստիճանի, իսկ երկու վերտո հետո սահմանի վրայ 750-ից մինչև 870 աստիճանի: Լատայի տաքութեան այդքան բարձր աստիճանից հասկանալի պիտի լինի և նրա կործանիչ ոյժը:

* *

Պոլուժնուսի լին նախորդը.— Բազմաթիւ աւանդութիւններ կան Նորուեգիացի, Բրիտանացի, Գանիացի Աննետիկցի այլ և այլ համարձակ ու անվհեհ ծովագնացների մասին, որոնք զեռ Պոլուժնուսից շատ առաջ տեղեկութիւն ունեին «Նոր-Աշխարհ»-ի և այն յատկապէս նրա հիւսիսային կողմի երկիրներն վերաբերութեամբ:

Ինչպէս յայտնի է, այն բոլոր ջանքերը, որ գործ էին գնում մարդիկ մուտք գործելու այդ անծանօթ երկիրները, մի նպատակ միայն ունէին, այն է, Հնդկաստան գնալու ծովային ճանապարհը գտնել, և հէնց այդ կէտին էլ ձգտում էին հասնել բոլոր յայտնի ծովագնացները, Աքանդինաիայի և Աալիսի այդ ձեռնարկութեանց վերաբերեալ աւանդութիւններն մի քանի ժամանակամիջոցների են պատկանում: Ինչպէս որին, Անգղիայում գոյութիւն ունի մի աւանդութիւն Օուէն Գուինէզի որդի Մագոկի մասին, որն 1170 թուին գտաւ Ամերիկայի հիւսիսային կողմերում մի հրաշալի երկիր: Իսկ սքանդինաւեան աւանդութիւնը, Heimsvingla-ն պատմում է, թէ ինչպէս սքանդինացիները, Էէյֆ անունով մի անվախ ծովագնացի առաջնորդութեամբ, ժ. դարում, գտան Գրենլանդիան և Հիւս. Ամերիկայի մի մասը, որը Ալնլանդ (գինու երկիր) անուանեցին: որովհետև այդտեղ

խազողի բազմաթիւ այգիներ կային: Այդ աւանդութեան մէջ յիշում է նաև Ք. դարում Իսլանդիայում զաղութներ հիմնելու և ծովահեն Լուրբիորնի մասին, որին ծովի հոսանքը Իսլանդիայի արեւմտեան կողմը տարաւ և որն այդտեղ նոր երկիր տեսաւ: իսկ Պարմիր Էրիկը մի քանի տարուց յետոյ այնեղեց այդ երկիրը:

Ամերիկական ժամանակակից մի քանի թերթերի գրածներին նայելով, Նոր-Անգղիայում այժմ հնագիտական պեղումներ են անում և շատ աւերակներ գտնում: որոնք, կարծես հաստատում են սքանդինաւեան աւանդութիւնների ասածներն:

Աննետիկցիները նոյնպէս ջանք են թափում Ամերիկայի գիւտի փառքն իրենց սեպհականացնելու և իբրև ապացոյց մէջ են բերում Աննետիկցի ազնուական Անտոնիոս և Նիկողայոս Ջենի եղբայրներին, որոնք 1320 թուին ճանապարհ ընկան դէպի Իսլանդիայի ափերը և փոթորկի հանդիպելով, Փրիսլանդ դուրս եկան, որը Փրենլանդիայի մի մասն է համարում: այդտեղ և նրանք Կստտիլանդիայի գոյութեան մասին տեղեկութիւններ ձեռք բերին:

Աերջապէս վերջին ժամանակներս, լեհերը հիմնուելով հնագոյն յիշատակարանների վրայ, գտել են, որ Պոլուժնուսի նախորդների թուում պէտք է դնել և իրենց հայրենակցին, այն է, Եան Պոլնայեցուն (նախկին Խոլմսկ նահանգի մի աւան): Ասում են, որ նա, դանիական մի նաւատորմի գլուխ անցնելով, գտաւ Հիւս. Ամերիկայի Անիանի նեղուցը (որի միջով, ինչպէս կարծում էին այն ժամանակ, ընկնում էր Հնդկաստան տանող ուղին) և հառաւ Լարբադոր, Այս դէպքը պատահեցաւ 1476 թուին, այսինքն 14 տարի Պոլուժնուսի գիւտից առաջ (1490—1492):

Թէև կցկտոր, սակայն բազմաթիւ մատենագիրներ վկայութիւն են տալիս այս համարձակ ծովագնացի մասին. Իւ. Սուպինսկին, Մացեւսկին, Օլէշինսկին, Լելլեւլը, Նոյնպէս և ժ.Ձ. դարի արարացի պատմաբան Օմարը և Վ. Ախտֆըլիդը (ժ.Ձ. դ.):

