

ջրով. և չկասեցաւ նոյն դործէ, մինչև
բունոյն հետ ինքն ալ մոխիր չդար-
ձաւ:

ՆՍՏԵՆԼՈՒ ԿԵՐՊԻՆ ՎՐԱՅ

Ինչպէս որ պէտք է՝ անանկ նստիլ,
դիւրին բան կ'երևայ երիկ մարդու մը
կամ կնիկ մարդու մը, որ աղէկ առողջ
կազմուածք ունին. և սակայն որչափ
մարդ կայ որ չէ կարող ինչպէս որ պէտք
է անանկ ի դործ դնելու զայս: Նախա-
տես մայրերը շատ անգամ մեծ յարա-
տետութեամբ մը կարող կ'ըլլան զայս
վերջապէս իրենց աղջկանց սորվեցնե-
լու, դիտնալով որ ոչ երբեք ակործանի
կրնայ անցնիլ օրիորդ մը՝ որ գէշ մեծցած
ըլլայ ու ծուռ թիկունքներ ունենայ:
Բայց մանչ տղայոց նկատմամբ ոչ որ
փոյթ կ'ունենայ ազդարարութիւն ընե-
լու. որ եթէ դիտնային իրին հարկա-
ւորութիւնը՝ աւելի ուշադիր կ'ըլլային:

Ո՞վ չատեր ու չբարսափիր այն հիւ-
ւանդութենէն՝ որ ճիշդակաւ ախտ կը
կոչուի: Սակայն այս հիւանդութիւնս
յանկարծակի չըգար. կամաց կամաց
անկատար արտաշնչութենէ կը սկսի,
այն ստէպ ու խորին շնչառութիւննե-
րու պակասութենէ՝ որ թոքերը գործու-
նեայ վիճակի մէջ կը պահեն: Ժամա-
նակաւ այս ետքիններս իրենց սովորա-
կան ստուարութեանը երրորդ կամ
չորրորդ մաս մը նուազ կ'ուռին. հետե-
ւաբար կուրծքը կ'ընկճի, թեքը գէպ ի
տուլ և գէպ ի ներս կը ծռին, և մարդ
վերջապէս այն բարձր ուսերը կը ժա-
ռանդէ՝ որ բժշկի մը աչքին անանկ գէշ
վախճանի մը տպաւորութիւն կ'ընեն:
Ուստի կարելի եղածէն աւելի պէտք է
շիտակ կենալու ջանալ, վասն զի այս
դիրքս ուղղակի թշնամի է ծխրական
ախտին, և ամեն կերպով պէտք է ջա-
նալ մարմինը այս բանիս կրթելու, թէ
մարդիկ, թէ կանայք և թէ տղայք:
Շատ շահած կ'ըլլանք՝ եթէ առանց մեր
գործոց սովորական ընթացքը շփոթե-
լու՝ կարենանք զայս գործադրել:

Չկայ տեղ մը որ աւելի յարմար ըլ-
լայ շիտակ մարմնով քայլելու՝ ինչպէս
մեծ քաղաքի մը մէջ. վասն զի շարու-
նակ ստիպուած ենք զլուխնիս վերցը-
նելու, եթէ չենք ուղեր մերը կամ ու-
րիշներունը կտրելու վտանգի մէջ գը-
նել:

Առանց շատ անօգուտ օրէնքներ տա-
լու, որ դիւրաւ կը մոռցուին, մասնաւոր
կերպով կը յանձնենք զլուխը վեր բռ-
նել ջանալ, վասն զի ուսերը այն ատեն
ինքիրեննուն ուղած դիրքը կ'առնուն:
Քալած ժամանակդ զունչդ հորիզոնա-
կան դժէն քիչ մը վեր բռնէ, և աչքդ
գլխէդ բարձր եղած բաներու վրայ չըտ-
կէ: Եթէ մէկը կ'ուզէ կերպով մը օգ-
նութիւն գտնալ այս գործողութեանս
մէջ, ձեռքերը կռնակին ետեւը բռնելու
վարժեցնէ ինքզինքը:

Ոմանք իրենց կենաց մեծ մասը նրս-
տած կ'անցունեն: Ասոնց համար մէկ
կանոն մը միայն պէտք է մեծ արժէք
մ'ունենայ. — Թող շիտակ կռնակով
աթոռներ գործածեն ինչպէս հին ա-
տեն, կամ թէ լաւ ևս այս աթոռներուն
կռնակը քիչ մը ետեւը գացած ըլլայ. և
աթոռին աղէկ մը ներսը նստին, ա-
նանկ որ բոլոր ողնայարը հանգիստ
հանգչի: Չենք դիտեր թէ ինչ պատ-
ճառի համար չուղենայ պիտի մէկը ի
սկիզբէն տղայոց անանկ դիրքով գրեւ
ու կարգաւ սորվեցնել, որ իրենց մար-
մնոյն ստորին մասը և ուսերը միշտ
աթոռին կռնակին դպչին: — Մարդիկ
սովորաբար անանկ կը նստին որ պա-
րապ միջոց մը կը թողուն աթոռին կրու-
նակին՝ որուն վրայ ուսերը կը հանգչե-
ցնեն՝ և մարմնոյն ստորին մասին մէջ,
անանկ որ մարմինը կէս բոլորի ձևը
կ'առնու. այս նստուածքը բնականա-
պէս կ'ախորժին անոնք՝ որ թոքախտը
կը կրեն, որով ծնողք այնչափ աւելի
մեծ փոյթ պէտք է ունենան անոր գէժն
առնելու:

Չափաւոր կերակրէ մը ետքը՝ լաւ է
բացօթեայ տեղ միջակ քալուածքով մը
ծուռ դալ, ձեռքերը կռնակին ետեւ ու
զլուխը բարձր բռնած: Այսպէս կերա-

կրէն ետքը կէս ժամու քալուածքը,
այն կանանց՝ որ հանգիստ կեանք մը կը
վարեն, և այն մարդոց՝ որ նստողական
վիճակի վարժած են, առողջութիւնը
վառ կը պահէ ու կեանքը կ'երկընցընէ:

Մ. ԱՏՏԻՂԻՈՅ ՀՌԵԳՈՒՂՈՍ

ՈՂԲԵՐԳՈՒԹԻՒՆ

(Տես երես 29:)

ՀԱՆԴԻՍ Բ.

ՏԵՍԻՒԱ

ՊՈՊԴԻՈՍ, ՄԱՆԼԻՈՍ

ՄԱՆ. Եկեսցէ Հռեգուղոս, եկեսցէ և Լիբեականն
պատգամաւոր (առ Պոպդիոս): Ապա թշնամիք
խաղաղութեան ցանկան:

ՊՈՊ. Եւ կամ թէ փոխանակութեան գերւոյն:
Իրացն գիւտ Հռեգուղեայ յանձն է. եթէ և ոչ
միումն լիցի գամագիւտ, հարկ'ի վերայ կայ նորա
գառնալ'ի Կարբեգոն, և անդ իւրով արեամբ
զանսաստութեն Հռովմայ հատուցանել վրէժս:
Նորա երգուեալ է զգարն, և կանխաւ անդէն
յակն արկեալ զմեծաստատ չարչարանացն մահ-
առիթ կազմածս: Ա՛հ, քան մեզ յայն գգն-
դակ պատուհաս զայնչափ ոք քաղաքացի....

ՄԱՆ. Լուռ լեր, զի ահա գայ:

ՏԵՍԻՒԱ

ՀՐԵԳՈՒՂՈՍ, ՊՈՊԴԻՈՍ, ՄԱՆԼԻՈՍ, ԱՄԻԼԿԱՐ

ԱՄԻԼ. (գալս): Առ ի՞նչ կաս, Հռեգուղէ. մի՞թէ
նո՞ր ինչ իցէ քեզ տեղիս:

ՀՐ. Զայն խորհիմ եթէ զինչ աստի ելի, և զինչ
գառնամ այսրէն:

ԱՄԻԼ. (առ Բրեւիտի): Կարբեգոնեանն ծերակոյտ
'ի բաց զհաւորան իւր ցանկացեալ ընկենուլ
յանձնէ զգէնս, ողջոյն առ ծերակոյտդ առաքէ
Հռովմայ: Եւ թէ Հռովմ' առ 'ի նմանէ խաղա-
ղութեան փափաքէ, և խաղաղութիւն նմա ա-
ռաքէ:

ՄԱՆ. Անց բազմաց և մանրախուզիւ ճգրտես-
ցին բանք: Եւ դու, Հռեգուղէ, այտի եկ զառա-
ջինն քո ունել գահ:

ՀՐ. Սակայն ո՞ք ոմանք իցեն սոքա:

ՄԱՆ. Նախարարակոյտն:

ՀՐ. Եւ դու ո՞ր իցես:

ՄԱՆ. Այդչափ անծանօթ ես բոլորին:

ՀՐ. Իսկ արդ ընդ նախարարան և ընդ բոլորին
արկցի՞ երբէք աթոռ ծառայի:

ՄԱՆ. Օ՛ն անդր. այլ Հռովմ' վասն քո զիւրոց

օրինացն մոռանայ խստութիւն, փոխանակ ընդ
բազմահանգէս քուժ աշխարհակալութեանցդ:
ՀՐ. Հռովմ' եթէ մոռանայ, ես նմին յուշ ածեմ:
ՄԱՆ. (Ընդ իսկ): Պնդագոյն առաքինութիւն, ո՞
ետես երբէք:

ՊՈՊ. (Յառնէ): Ապա և Պոպդիոս մի բազմեսցի:

ՀՐ. Զք գործես, Պոպդիէ:

ՊՈՊ. Զարժանն. յոտն կալ հասանէ ինձ ուր ոչ
նստի հայրն:

ՀՐ. Ա՛հ. այսչափ ուրեմն 'ի Հռովմ' փոփոխեցան
բարոյք. 'ի գործ հասարակաց զանձին ինչ յի-
շատակել պարտա՞ յառաջ քան զանցանելն իմ
'ի Լիբիա՞ յանցանք մեծ էին:

ՊՈՊ. Սակայն . . .

ՀՐ. Բազմեաց, Պոպդիէ. և զգոյշ լեր արժանա-
պէս ունել զգահ:

ՊՈՊ. Մեծարանք հօր օրէնք են ընդաբոյս:

ՀՐ. Քո մեռաւ հայր մինչդեռ 'ի պարտութիւն
մասնեցաւ:

ՄԱՆ. Արդ խօսեաց, Ամիլկար:

ԱՄԻԼ. Կարբեգոն զՀռեգուղոս ընտրեաց իւր պատ-
գամաբեր խորհրդոց. բան՝ զոր խօսեսցի դա,
Կարբեգոն և ես բարբառիմ:

ՄԱՆ. Հապա խօսեսցի ընդ մեզ Հռեգուղոս:

ԱՄԻԼ. (գալս առ Հռեգ.): Յիշեա՛ զի թէ ինչ ոչ
վճարեսցես՝ երգուար . . .

ՀՐ. Հատուցից անթերի զերգուումն իմ: (Խորհի):

ՄԱՆ. (գալս): Զնմանէ է բանն. ո՛հ, զի՛նչ արդեօք
խօսեսցի:

ՊՈՊ. (գալս): Աստուածք Հռովմայ, դուք տուք
բան 'ի շքութեան նորա:

ՀՐ. Կարբեգոն ռիւրիմ, ո՞ ակմբահոյլ հայրա-
պետք, 'ի պայման ուխտի՞ եթէ զոր այժմս ունի
նմա մնացէ՞ 'ի խաղաղութիւն զձեզ աղերսէ:
Իսկ եթէ խաղաղութիւն ընտրէք ոչ՝ զիւրոյ և
զձեր գերւոյն ցանկայ գոնէ փոխանակութեամբ
կարճել զցաւալից նժդեհութիւն: Զերկոսեանն
իսկ զընկենուլ տամ՝ ես խորհուրդ:

ԱՄԻԼ. Զխորհ:

ՊՈՊ. Բանէ:

ՄԱՆ. Զարմանս մեծ:

ՀՐ. Ոչ ինչ են ինձ պէտք զխաղաղութեանն հրա-
պարակել տոյժս: Եթէ այդչափ ցանկացաւ՝ ա-
պա յահ մեծ ըմբռնեալ կայ թշնամին:

ՄԱՆ. Իսկ արդ զփոխանակութիւնն:

ՀՐ. Որոգայթ զանխուլ և գծուարածեռն լարեալ
է զնոյն:

ԱՄԻԼ. Հռեգուղէ . . .

ՀՐ. (Խաբիւ): Հատուցից զուխտն իմ:

ՊՈՊ. (Ընդ իսկ): Ո՛վ գիբ, հայրն իմ կորնչի:

ՀՐ. Առաջարկեալն փոխանակութիւն բիւր իմն
տուգանս յինքն ծրարէ, այլ տղիտագոյն է օրի-
նակն: Փառք և կորով քաջութեան և զինուո-
րակոն առաքինութիւն պատանդեցաւ 'ի Հռով-
մայ, ո՞վ հարք, եթէ միանգամ անարի վատին՝ ա-
զատութեան և կենաց արծարծեսցի յոյս: Զինչ
չահ եթէ գարձցի 'ի Հռովմ' որ զծառայութեան
խարազանին կապուտակ հարուած 'ի թիկունս
առեալ բերիցէ. որ զգեռ ծարաւիս արեան թըշ-
նամեաց կենդանեաւ մերկացեալ զգէնս՝ առ ահի
մահուն լաւ համարեցաւ զյաղթականին յանձն
առնուլ և պերանս:

ՄԱՆ. Իցէ արդեօք փոխանակութիւնդ՝ փնտաւ: