

ՇՆՉԱՌՈՒԹԻՒՆ

Տարակոյս չկայ որ մեր ազատ շնչառութեան առաջին հարկաւոր բաներէն մէկն է օդոյն մաքրութիւնը, և միանգամայն պարզութիւնը, անկէց ետքը կու գայ օդոյն բարեխառնութիւնը և կամ մթնոլորտին ջերմութեան աստիճանը. վասն զի չափազանց տաքը, օդը սաստիկ անօսրացընելով մեր շնչառութիւնը կը դժուարանայ, որով և կը նեղուինք. ընդհակառակն սաստիկ ցուրտն ալ շատ ֆնասակար է, մասնաւորապէս ծերերուն և պզտի տղայոց համար, մինչդեռ չափահասներուն օգտակար է, որովհետեւ բնութիւննին զօրաւոր ըլլալով իրենց մարսողութիւնը անով շատ կը դիւրանայ: Ուրեմն ընդհանուր առնելով, այսինքն ամեն հասակի համար, առողջարար և յարմարագոյն բարեխառն ջերմութիւնն է գարնանայինը, որ հարկւրմասնեան ջերմաչափին զրօյէն վեր 10° աստիճանէն մինչև 20° աստիճանը կը սեպուի:

Օդոյն ստէպ ստէպ նորոգութիւնը առողջութեան ամենահարկաւոր բաներէն մէկն է, մասնաւորապէս այն տեսակ տեղերու, ուր որ բազմութիւն մարդկան ժողոված կը նստին: Ծաղիկները ինչպէս նաև բոյսերը օդոյն հետ վերաբերութիւն ունենալով, անոր վրայ շատ ազդեցութիւն կ'ընեն որով զգուշանալու է այնպիսի տեղ դնել կամ պահել զանոնք ուր որ բնակութիւն կայ, և կամ ևս առաւել ուր որ մարդ կը պառկի. վասն զի գիշերը բոյսերն ալ մարդու սննդեանը համար հարկաւոր եղած թրթուածինը ծծելով օդուն մէջէն ածխածինը դուրս կու տան, զոր մարդս ծրծրելով, աճելու տեղ կը ֆնասուի: Նոյնպէս նաև խուցերու մէջ դրուած կրակը, ոչ ինչ նուազ բոյսերէն ֆնասակար է մարդու, որովհետեւ ինքն ալ սնանելու համար օդուն մէջի եղած թրթուածինը կը ծծէ որով մեր սննդեան և շնչառութեան համար հարկաւոր է:

դածը կը պակսի: Վերջապէս սպառող մարմինները, ուր որ ստէպ ստէպ նորոգութիւն օդոյ չկայ, մեծամեծ դժբաղդութեանց պատճառ են: Եւ միթէ քիչ կը լսենք այնպիսիներու ցաւալի մահը, որոնք անխոհեմութեամբ և կամ անգիտութեամբ այնպիսի խուց պառկեր են ուր ծաղիկներ կային և կամ կրակ. լմացընենք ուրեմն խօսքերնիս աս մէկ զգուշութիւնն ալ ըսելով թէ, ազատ շնչառութեան մեծ արգելքներէն մէկն ալ մէջքերնին սաստիկ կերպով սխմելն է, որոնք ուրիշներուն հաճոյ ըլլալու համար կեանքերնին վտանգի մէջ կը դնեն որ նոյնպէս տեսակ տեսակ ցաւալի դիպուածներու պատճառ կ'ըլլայ, ինչպէս որ շատ անգամ այլ և այլ առիթներով կը լսենք:

Ողջոյն մը Պոնաքարդի գերեզմանին
'ի Ս. Հեղինէ.

Բարեքեզի, տխուր ձոր, ուր միայնակ, հեռի ուսմիկ դիակներէ, կը հանգչի յաւիտեան սուկալի մարդ մը:

Ահաւոր կղզի, մրրիկներէ զարնուած, հրաբուլխէ փսխուած. այդ ամեն ժայռերովդ՝ որ գքեզ կը ծածկեն, պատեւազմողի մը գերեզման ըլլալու համար դուրս ելար:

Բնութեան կրակը՝ զինքն ալ քեզի պէս դուրս բղխեց. և ինչպէս դու ծովուն ընդարձակութեանը կ'իշխես, այսպէս իր յիշատակն ալ պիտ' իշխէ ժամանակին անսահմանութեան:

Լմընցուց իր կարճ ընթացքն այս զարհուրելի մէտէորայս, և անդնդոց մէջ մարեցաւ. բայց բան մ'այլ իր հետ քը պիտի չկարենայ եղծանել:

Այո՛, բնութիւնն իր մայրական նախատեսութեամբն դուրս պոռթկաց այս ժայռս, որպէս զի կարենայ իր ամենէն աննման որդւոց մէկուն տապանի տեղ ծառայել: