

Հազի նստաւ ի քաղմոցակ
Ջարընքաւ դարձաւ զանգակ ...

Այդի մի կին չհնգ որքերով
Հունէր անուխ, կրէր մծծ սով:

Մորմորքեաւ ի տես որդւոց
Փետէր մազեր ո՛ր դառնակոծ:

Գաւարեցան ցաւէն աղիք

Արտասուքի գնան ծապալիք

Գոչեց առ Տէր ... առաւ խրախոյս

“ԸՖէնտիւն, ինչդիւմ” հաց, լոյս:

“Թոշնիկ մանրիկ յիմ պատուհան

Հացի փշրանք առատ զըտան,

Բանի մանր կան քողարկուած

Չեան սաւանդին տակ քաղմարկած:

Խնձը զըտնեմ ես ալ իմ մահ,

Դիմեմ անոր սրտի անվախ:

Փայտակուտէն տայ ինձ մէկ փայտ,

Հացի պատառ, հարուստն շուայտ...

Ըսաւ: — Պատիւր: Տեսաւ յանկարծ

Պերժ մեծատուն սրտով անդարձ,

Խորխոսաց ի լուր աղաշանաց:

Ի զուր այրին ահա շանաց

Աննուլ մի փող կամ պարէնիկ,

Ջոր ընձ զլանար եւ վայրենիք: —

Ամօթահար մեծօք այրին,

Ոյր աղածորք քաղցէն այրին ...:

Յուսակըտուր ղոնքը զարկաւ

Աղքատը տուին հաց, պանքը, հան:

Սրտիւ ուրախ դարձաւ իւր տուն

Անէ՛ծ սաստիկ ըզմեծատուն:

Անցան ամիսք, գնացին դարեր
Դարձաւ անիւ, զոր վարէ Տէր.
Հիւանդութիւն, կորուստ, սուր, կրակ ...
Պերժ մեծատուն ինչքեր ուր թոքաք ...
Թոռունք աղքատ, ո՛ր մուրացին,
Եղան կարօտ օրան հացին.
Հարկին այն ղուռ՝ ուր խնդ՝ այրին
Անէ՛ծք կարդաց մեր հարցատին:

Մի՛ պնճճ հարուստ, մեծէք այրին
Տուէք նպաստ խեղճ աղքատին:
Մինչ ղուր ուրախ աննուր ժպիտ,
Ջըլաց այրւոյն խուլ, մեծափութ:
Կնքէք, արքէք գինին անոյշ
Բայց եւ որքերն քերէք ի յուշ.
Սրտիւ զըլարի մինչ աննուր երգ,
Օրնե՛ն ըզձեզ աղքատին ձնոք:

Բանկալթի, 1894. Փետր. 7:

ՄԱՆՈՒՇԱԿ



ԱՐԴԱՐԱՆՈՒԹՅԱՆ

ԱՐԴԱՐԱՆՈՒԹՅԱՆ



ԲՈԿՈՅՆ ԳՆԱԼ

Ոչակաւոր քնայր քա-

հանան իւր վերի

ճառախօսու-

թեանց մէկուն մէջ՝

հետեւեալը կը

յանձնէ: Բոկոտն

գնալը մարմնից մե-

ծամեծ ծառայու-

թիւները կը մա-

տուցանէ: Դախ քան զամենայն՝ մարմինը խառու-
թեանց կը վարժեցընէ: Թող այնչափ անչափ
ըլային հիւանդութիւն ունեցողները՝ բոկոտն գնա-
լուն ամբիշէ եւ զօրացուցիչ ազդեցութեանը
վկայեն: Ոչ միայն ոտուրներուն՝ այլ բովանդակ
մարմնոյն վրայ բարեբեր ազդեցութիւն մը կ'ընէ:
Գլխացաւի եւ արեան դէպ ի գլուխ համախոնու-
թեան ժամանակ՝ բոկոտն գնալն արիւնը ոտուրները
կ'իջեցընէ, որով թեթեւութիւն կը պատճառէ:
Ցարինեով պաղ ոտուրներ ունեցողներն եւ այս
պատճառաւ արիւնը դէպ ի գլուխ համախոնու-
ելով չարաւարտող մարդիկ բոկոտն գնալով
երկուքէն ալ ազատած են: Գլխացաւ ունեցող-
ները պէտք են՝ եթէ կարելի է, բոլոր օրը բոկոտն
գնալ: Բոկոտն գնալը փողացան ու խոյն ալ
կ'անցընէ, նոյն իսկ խօսելու ու երգելու գոր-
ծարարին վրայ լաւ կ'ազդէ: Հաստ մարդիկ
որովայնի պնդութենէն կը նեղուին: Այս պատիւն
դէմ շատ անգամ այնպիսի սաստիկ մաքրողա-
կան եւ երբեմն շատ փեսասկար դեղեր կը
գործածեն, որոնցմով մարմնի գործարարները
բոլորովին կը խանգարին: Ասոր բոկոտն գնալը
մեծապէս կ'օգնէ: Սաստիկ ջերմութիւնը վար կը
քարշէ եւ ասով՝ կը զովացընէ եւ կը մեղմա-

ցընէ։ Եթէ ամէն մէկ կամ կէս ժամ կանոնաւորապէս եւ երկայն ժամանակ դրօշայ մը ջուր խմորի եւ վարի հաստ ու փափկացուցիչ զգեստը հանուի, քիչ ժամանակուան մէջ որովայնի խտութիւնը կը հեռանայ։ Բայց մարդիկ որչափ կը վախճան իրենց ոտուրներէն։ Հողածափին կամ կոչիկը հանած միջոցին՝ պէտք է որ նախ սինեկի շղուակներ առջեւնին պատրաստ ըլլայ, որպէս զի շըլլայ լծէ ոտուրներն գետնը դպչելով՝ հարբուխ ունենան։ Ամէնէն յառաջ ոտուրները պէտք են օղոյ ամէն բարեխառնութեան վարժիլ, ապա լծէ ոչ անկարելի է հաստատուն, տեւական առողջութիւն մ'ընդ երկար վայելել։ Ով որ իւր ոտուրներն եւ ասով բոլոր մարմինը խտացուցած է, ա՛յ այնուհետեւ շատ զգայուն չ'ըլլար եւ դիւրաւ ալ հիւանդութեան մը զոհ չ'ըլլար։ Բուրգնացութիւնն արեան կանոնաւոր շրջանին վրայ ալ ազդեցիկ զօրութիւն ունի, եւ լծէ արեան կանոնաւոր շրջանն ինչ նշանակութիւն ունի մեր առողջութեան համար, այն աւանդուն յայտնի է։ Սակայն բուրգնացութիւնն ալ զգուշութեամբ սկսելու է։ Հատ փափկատուն մարդ մը, որ լծերեւ իւր մանկութենէն ի վեր ամենեւին բոկոտն էն եղած, պէտք է առաւօտը ժամը 4ին կէս ժամ ցօղի վրայ վազել։ Այնպիսին գիտնայ որ անվերջ հարբուխ կը ստանայ։ Այսպիսին ի սկզբան՝ ժամը 10էն մինչեւ 3 բոկոտն շրջելու է, այս ինքն՝ այնպիսի ժամանակ մը, որ տաք ըլլայ, եւ այն ալ երկայն շտեւէ։ Ջուր վարժելէն ետքը՝ կրնայ առաւօտները նաեւ լծաց խոտերու վրայ քալել։ Իրենց մարմինը խտացընողները առ հասարակ բոլոր օրը բոկոտն կը շրջեն, եւ շատ ալ քայառողջ են։ Բուրգնացութեան՝ դժուարութիւնն առաջին անգամն է, մինչեւ որ հնաւանդ նախապաշարման յաղթէ։ Այն անգամ ազդեցութիւնը զգալէն ետեւ, ալ հարկ չկայ երկրորդ անգամուն յորդորել մէկը, արդէն յիշենէն առաջկացուցիչ հողածափները մէկդի կը նետէ։ Միայն բուրգնացնալ ըլլալով եւ անով մարմինը խտացընելով մարմինը բազմաթիւ հիւանդութիւններէ կը պատսպարուի եւ միշտ զօրաւոր կ'ըլլայ։ Եթէ մէկը դարձան եւ ամառը բոկոտն քալած է, այնպիսին կրնայ մինչեւ աշնան վերջին օրերը շարունակել առանց փնտաւելու։ Նոյն իսկ ձմեռը նոր եկած ձեան վրայ շրջադայութիւնը շատ հաճոյական է. սակայն չափն պէտք է անցընել. 10—15 վայրկեան բաւ է։ Նոր ինկած ձիւնը շատ փափուկ ըլլալով՝ ոտուրներան վրայ կը կպչի, եւ զօրութեամբ արիւնը վար կը ձգէ։

Անոր համար ալ ձեան վրայ բոկոտն պտտորին աւելի ազդու է քան լծէ սովորական բուրգնացութիւնը։ Հալած ձեան վրայէն քալելն ալ օգտակար է։ Բայց կարծրացած եւ սառած ձեան վրայէն եւ ցուրտ հով փշած ժամանակ երբեք քալելու չէ, ապա լծէ ոչ ոտուրներն ալ կը սառնին։ Ըստերը կը հարցընեն. քաղաքի մէջ ի՞նչպէս կրնամ բոկոտն պտտորի։ Ամենեւին իսկ հարկ չկայ քաղաքի մէջ պտտելու. ոտուրները խտութեան վարժեցընելու համար բաւ է միայն սենեկին մէջ կամ խոհանոցի լծաց քարերուն վրայ քալել։ Բոլորովին պաղ ոտուրներով ալ լծաց քարերու վրայ քալելը աղէկ է. 8—10 րոպէէն ամենապաղ ոտուրներն ալ կը տաքնան արիւնը վար իջնալով։ Ատիկայ կրնայք նաեւ ննջելու երթալէն յառաջ ընել. որովհետեւ ասով աւելի հանգիստ եւ հանգարտ կը ննջնիք։ Թերեւս մէկը հարցընէ. Մինչեւ ձիւր ոտուրներս ջրոյ մէջ պէտք եմ խոթել։ Ամէնէն դիւրինն է մինչեւ պճեղի. լաւ եւս է մինչեւ ծնկէն քիչ մը վար։ Ո՛րչափ ժամանակ ջրոյ մէջ պէտք է կենալ։ Տկարներուն համար բաւ է 3 րոպէ. զօրաւորներուն համար 5—10 վայրկեան. հարկաւոր չէ ասիկե աւելի երկայն փնայ։ Ջուրն որչափ պաղ պէտք է ըլլայ՝ Պաղ, ոչ երբեք գաղձ. որչափ պաղ, այնչափ լաւ։ Չմտե՛ք ջրոյ մէջը ձիւն ալ կրնայ խառնուիլ։ Բայց ջրոյ մէջ պէտք չէ հանգարտ եւ անշարժ փնայ, այլ շարժում ընելու է. ասով արիւնը հաստարտապէս շրջան ընելու կը սկսի, այս կերպը սովորական բուրգնացութեանն աւելի ազդու է։ Քանի՞ անգամ պէտք է ընել։ Ստեպ ստեպ. մի անգամ. եթեմն նաեւ օրն երկու անգամ. բայց ոչ անընդհատ, հապա վրան քանի մը ժամ անցնելէն վերջը։ Եթէ մէկն առիթ չունենալով չկարենայ սոյն եղանակս կատարել, լծող այնպիսին ոտուրները ջրով լեցուն տաշտի մը մէջ խոթէ. անմիջապէս հանէ եւ վայրկեան մը վեր վար քալէ եւ դարձեալ խոթէ եւ դարձեալ քալէ եւ ասի քանի մ'անգամ կրկնէ։ Կարելի է նաեւ լծաղեպ մուշակներով ոտուրները ջրոյ մէջ խոթել եւ ասով շրջադայել։ Այս ամէն միջոցներն այնպէս պարզ եւ դիւրին են, զոր ամէն մարդ գիւրաւ կատարել եւ առողջութիւնն ուղղել կամ հաստատել կրնայ։

