

1701-1703

171

L-41

2010

B-200M



Գին կես Արծաթ Մեծիտիյե

ԱՌՈՂՋԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՈՒՀԵԱՅ

ԿԵՆՏԱՂԱՎԱՐՈՒԹԻՒՆ
ԱՐԲՈՒՆՔ . ԽՆԱՄՔ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆՔ
ԿԱՆԽԱՀԱՍ ԱՄՈՒՍՆՈՒԹԻՒՆ

ԳԻՐՔ՝ ԱՌ՝ ՄԱՐՍ

ԹԱՐԳՄԱՆԵՅ Ի ԳԵՐՄԱՆԱԿԱՆԷՆ

Մ. Կ. ՆԱԶԻԿԵԱՆ

Կ. ՊՕԼԻՍ
ՏՊԱԴՐՈՒԹԻՒՆ Ս. Դ. ՊԱՐՏԻԶՊԱՆԵԱՆ

1333

ԱՌՈՂՋԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆ

ԱՌՈՂՋԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆ
ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՈՒՀԵԱՅ

ԳԻՐԲ՝ ԱՌ ՄԱՐՍ

ԹԱՐԳՄԱՆԵԱՅ Ի ԳԵՐՄԱՆԱԿԱՆԷՆ

Մ. Կ. ՆԱԶԻԿԵԱՆ

Կ. ՊՕԼԻՍ

ՏՊԱԳՐՈՒԹԻՒՆ Ս. Ղ. ՊԱՐՏԻՉՊԱՆԵԱՆ

1886

9042-24

6478 57

ԲԱՆ ԹԱՐԳՄԱՆՁԻՆ

Ազգիս իգական սեռի բարոյականին ազնու-
ացման եւ կնային պարտաւորութեանց ճշմարիտ
ծանօթացուման փափաքելով հրատարակեցի անց-
եալ տարի Ուէշոյց Կառնոյ Եւ Օրէորոյց գրքին
բարգմանութիւնս, եւ նորա գտած ընդունելութե-
նէն համոզուեցայ թէ մեր գեղեցիկ սեռն իւր վի-
ճակի բարւոքման պատկանող ո եւ է աշխատասի-
րութեան անտարբեր աջօր ջնայիր :

Պարտ էր որ բարոյական վիճակի բարւոքման
նպաստող գիրքէ մը ետքը, մարմնականին ալ օգ-
տակար եղող գիրք մը ներկայացունէի, որպէս զի
զառաջինն ընթերցողը, սորա ընթերցմամբ ամրա-
ցանելով է՛ւ իւր առողջութիւնը, լինի քաջ ի հո-
գի եւ ի մարմին :

Ուստի այս մտածմամբ բարգմանեցի է՛ւ՝ սոյն
գիրքը, որ մինչեւ ցարդ հրատարակուածներէն
կարի յոյժ տարբեր կերպով կը քննէ երիտասար-
դահեաց կենցաղավարութեան եղանակն եւ կը
ներկայացունէ քաջողջութեան անհրաժեշտ խոր-
հուրդներ :

Արդ, որովհետեւ ի՛նչ բարիք որ կ'ակնկալուի
իգական սեռէն, ի՛նչ պարտաւորութիւն՝ առ որ
կը հրաւիրուի նա, կարելի չէ տեսնել իրականաց-
եալ առանց ազնիւ բարոյականի եւ առողջ մարմ-

2

նոյ, պատրած չեմ լինիր զանճնս երբ յուսամ քե
իմ երկու աշխատասիրութեամբս ամբացուցած
լինիմ ճիմն՝ որոյ հաստատութեամբ, որոյ գոյու-
թեամբն է որ ծնողք պիտի կրնան տեսնել զոր
ինչ կը փափաքին, ամուսինք՝ գտնել զոր ինչ կ'ե-
րագեն, որդիք՝ վայելել զա՛յն, որով կը գոհանան
եւ քե այդու՝ բարեբաստիկ պիտի լինի ազգային
մարմինը :

206

Մ Ե Ծ Ա Ր Ա Ն Ա Ց

ԱՌ. ՍԻՐՈՂՍ ԲԱՐԻՈՅՆ ԵՒ ՕԳՏԱԿԱՐԻՆ

Ա Ռ

Ա Զ Ն Ո Ւ Ա Փ Ա Ռ Ա Մ Ո Ղ Ս

ՏԷՐ ԵՒ ՏԻԿԻՆ ՊԵՏՐՈՍ ԱԶԱՐԵԱՆ

Ի ԹԱԴՄԱՆՁԵՆ

Ն Ա Խ Ա Ռ Ա Ն

Առջեկ հը երթեալ ,

Մայր հը պարտաւորեալ ըսեալ :

Այս գիրքը գրուած է մարց համար , որք կրնան վտահուութեամբ ընթեռնուլ զայս , յորում պիտի գտնեն իմաստուն եւ օգտաւէտ խորհուրդներ :

Արդարեւ բժիշկ եմ , սակայն զգուշացած եմ գործածելէ այն արուեստական բացատրութիւններն , որոց խորհուրդները գուցէ վնասէ ընթերցողուհեացս զիւրազգածութիւնը :

Այս գիրքը կը պատկանի երիտասարդուհեաց , այն է՝ ի մանկական տիոց՝ յարբունս , եւ անտի մինչեւ ամուսնութեան հասակի կենաց :

Ես ցոյց տուած եմ թէ՛ այն վտանգներն , որոց ենթակայ են մանկամարդք , եւ թէ՛ այն միջոցներն , որով զերծ կը մնան այդ վտանգներէ : Կենդանի էակաց վրայ՝ ջրոյ , լուսոյ եւ ջերմութեան ազդեցութիւնը պարզաբար բացատրելէս զկնի , նրկարազրած եմ համառօտիւ մարմնոյ կազմուածոյն գլխաւոր պաշտօնները . ցուցած եմ այն վնասներն

Ժ

որոց կ'ենթարկին մեծ քաղաքաց մէջ բնակող աղջկունք — առողջական եւ բարոյական տեսակէտներով — եւ հաստատած եմ թէ մեր սովորոյթք որչափ հակառակ են առողջապահական կանոնաց :

Ասլա տեսականէն ի գործնականն անցնելով, պարզած եմ սննդեան, զգեստաւորման, մարմնամարզի, գիւղաբնակութեան եւ ի ծովու լողանաց պէս կարեւոր խնդիրներ, եւ աղջկանց կենցաղավարութեան մէջ մեծ տեղ բռնող պարահանդիսից, ակմբոց եւ թատերոց համար ալ ցուցած եմ ի՞նչ որ պարտ է ընել եւ ի՞նչ որ պարտ է չընել :

Վերջապէս, կանխահաս ամուսնութեան վրայ մի քանի դիտողութիւններ ընելով աւարտած եմ դրութիւնս, վասն զի այնուհետեւ մեզ չպատկանիր աղջկան վիճակը : Նա պիտի լինի կին եւ մայր :

Իցի՛ւ թէ հաճութեամբ ընդունուեր այս գիրքն ընտանեաց մայրերէ : Այդ է մեր միակ իղձը :

ՀԵՂԻՆԱԿՆ

ԲՈՎԱՆԳԱԿՈՒԹԻՒՆ

ՄԱՍՆ Ա.

Բ Ն Ա Խ Օ Ս Ո Ւ Թ Ի Ի Ն Ա Ղ Զ Կ Ա Ն Յ

ԳԼՈՒԽ Ա.	Նախնիք եւ շրջակայք	1
ԳԼՈՒԽ Բ.	Երիտասարդութեաց անիմանալի տարիքը	9
ԳԼՈՒԽ Գ.	Օղ, լոյս, եւ ջերմութիւն. սոցա ազդեցութիւնը կենդանի եւսկաց վրայ	16
ԳԼՈՒԽ Դ.	Շնչառութիւն, արեան շրջան, մարսողութիւն	25
ԳԼՈՒԽ Ե.	Զղային դրութիւն	29
ԳԼՈՒԽ Զ.	Ուր հեղինակն յոյժ փափուկ նկարոյ մը վրայ կը գրէ	32
ԳԼՈՒԽ Է.	Երիտասարդութեաց կեանքը՝ մեծ քաղաքաց մէջ	41
ԳԼՈՒԽ Ը.	Երիտասարդութեայ կեանքէն օր մը	45
ԳԼՈՒԽ Թ.	Քաղաքաց առողջապահական պայմանները	51
ԳԼՈՒԽ Ժ.	Մարց պարտաւորութիւնները	59

ՄԱՍՆ Բ.

ԱՌՈՂՋԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՈՒՀԵԱՅ

ԳԼՈՒԽ Ա.	Տեսականեն ի գործնական	67
ԳԼՈՒԽ Բ.	Ախորժակ	70
ԳԼՈՒԽ Գ.	Կերառութիւն	79
ԳԼՈՒԽ Դ.	Շարունակութիւն նոյն նիւրի	84
ԳԼՈՒԽ Ե.	Մարմնամարզ	96
ԳԼՈՒԽ Զ.	Գիւղաբնակութիւն	111
ԳԼՈՒԽ Է.	Ծովու բաղանիք	122
ԳԼՈՒԽ Ը.	Երիտասարդութեաց զգեստները	143
ԳԼՈՒԽ Թ.	Տքնութիւն, պարանոցիս, երէկոյք, քատրոն	147
ԳԼՈՒԽ Ժ.	Կանխահաս ամուսնութիւն	153

Բ Ա Ռ Ա Ց Ա Ն Կ

ԲԵԼԵԿՆՈՅ ԽԷԺ	Térébenthine
ԲՆԱՓԻՈՆ	Morphine
ԹՐՆՆԽՈՍՈՅ ՋՈՒՐ	Eau de melisse
ԽԱՐՏԱԾՔ ԵՐԿԱԹԻ	Limaille de fer
ԽՆՃՈՐԱԹԹՈՒ	Acide malique
ԿԱՊՈՒԼԱՄՈՍ	Valériane
ՇՃԱԿԱՆ ԹԹՈՒ	Acide lactique
ՏՈՒՐԺ	Chocolat
ՔԱՓԻՐԱԽԱՆՆ ԳՈՆԱԼ	Alcool camphré

ՄԱՍՆ ԱՌԱՋԻՆ

ԲՆԱԽ ՕՍՈՒԹԻՒՆ

ԱՂԶԿԱՆՑ

Ձեր դուստրը 13 կամ 14 տարեկան է : Նա կը գտնուի այն հասակի սկիզբն , որ անիմանալի կը կոչուի , վասն զի այդ արդարեւ կենաց այն մասըն է , որ նոր ասպարէզ մը կը բանայ նորա առջեւ : Ո՛չ եւս տղայ է նա , բայց չափահաս ալ չէ . իւր պուպրիկներն իրեն համար այնուհետեւ չունին հրապոյր , սակայն փոխան այդոցիկ չփնտռեր այլ ինչ : — Ոչ ինչ չտարբերեր զնա իւր դեռահաս ընկերուհիներէն՝ զորս դեռ երէկ իւր հաւատարմութիւնը կը նկատէր , բայց եթէ տեսակ մ'անորոշ ձանձրոյթ , յայտնի կանխազգացում մը , անհանգստութեան մը ստուերը , զոր միայն մօր կամ բժշկին աչերը կրնան դուշակել : Անգիտակից սպասմամբ նա կ'ընկճի մարմնոյ դործարանաց այն մեծ յեղաշրջման ազդեցութեան տակ , յորմէ յետոյ կը թեւակոխէ ի չափահասութիւն :

Այս այն վայրկեանն է յորում գիտութեան եւ փորձառութեան ամէն օգնութիւնք անկարող կը լինին այդ փափուկ էակին՝ հարթելու համար կանոնաւոր ուղին , յառաջացունելու համար կենաց ծանրակշիռ եւ որոշ մասին մէջ : Այս այն վայրկեանն է , յորում իւր միտքն ու մարմինը հաւասարապէս զօրացեալ , իրեն ցուցուած ո՛ր եւ իցէ բանին զբոշմը պիտի կրեն : Դժուարին խնդիր մ'է այս , որ կը լուծուի մեծաւ մասամբ՝ ըստ պայմանաց խառ-

նուաժոյ՝ սովորական խրատներով, եթէ չըսեմք՝ վտանգաւոր նախապաշարմամբք :

Արդ, որպէս առաջնորդելու է այդ աղջկան առողջական վիճակին :

Ի՞նչ չափ ցուցուած է, որով կարելի լինի սեղմել նորա միտմանց մէկ մասն կամ օգնել այլ մասին : Պէտք ունի մարմնական շարժմանց, բայց որպիսի շարժմանց : Ի՞նչպէս պարտ է կանոնաւորել նորա սնունդը, քունը, տքնութիւնը եւ սովորութիւնը : Մարդ դէպ առ ո՞ նպատակակէտ պարտի ընթանալ . ի՞նչ իտէալի պարտ է հետեւիլ :

Այսոքիկ ծանրակշիւ խնդիրներ են, որոց համար յոյժ սակաւաթիւ մայրեր հոգ կը տանին, վասըն զի աղոնց կարեւորութեան վրայ չունին դադափար :

Բայց այդ խնդրոց ուղիղ լուծումն կարելի է յուսալ ա՛յն ատեն միայն երբ խնդրոյ առարկայ եւ զող աղջիկը, փոխանակ հարեւանցի քննութեան մ'ենթարկելու, աշխարհի մէջ նորա ընդունած ճշմարիտ դիրքն ալ ի նկատ առնելով քննադատեմք :

Այդ աղջիկն, որոյ առողջութեան հոգն ի մտի ունիմք, եւ զոր կ'ուզեմք զերծ պահել ամէն վրտանդէ եւ զօրացունել ապագային մէջ մարմնապէս եւ բարոյապէս, այդ աղջիկը ձեր դուստրն է, այո՛ . բայց նա միանգամայն իւր հօրն ալ զաւակն ըլլալով հանդերձ, իւր հաւուն եւ հանույն ալ թոռն է : Ատնք եւս ունեցած են եղբայր եւ քոյր, եւ ամենքն ալ ձեզ պէս սերած են այն հին ցեղերէն, որք դարերէ ի վեր իրարու կը յաջորդեն եւ իրենց սերնդեան կը թողուն իրենց անուան հետ, իրենց

մտաւոր կարողութիւնն, արտաքին տեսքն, հիւանդութեան յանկուծիւններն եւ մինչեւ իսկ անհատական մասնաւորութիւններ կամ եղական սովորութիւններ, որք երկու սերունդ առաջ անյայտ մնալէ ետքը, թոռան թոռին վրայ կը տեսնուին : Առանց ձեր գիտութեան, եւ յաճախ անդադարար, ձեր դուստրն այս եղանակաւ կը միացունէ յինքեան կարգ մը բնոյթներ, զորս չճանչնար, զորս դուք իսկ չէք տեսած եւ ձեր ծնողքն իսկ հազիւ կը յիշեն :

Զարմանալի գաղտնիք մը, որ պարտ է յոյժ հրաշալի եւ եղական երեւի ձեզ, թէպէտ կարի սովորական է : Գուք իսկ ձեր աչաց առջեւ ունիք միշտ աղոր հետեւանքն, եւ գրեթէ ամէն օր կ'օգտուիք, կը գործածէք այն ոյժը զորմէ կը խօսիմ :

Երբէք մտածած չէ՞ք թէ երբ, օրինակի համար, ձեր պարտիղին մէջ սերմանէք լաւ սերմեր կամ բուրումնաւէտ հողոյ մէջ տնկէք մի բարուհակ, բնութեան զօրաւոր եւ զարմանալի մէկ ոյժը շարժման մէջ դրած կը լինիք . ոյժ մը որ կ'անցանէ անհատէ մը ուրիշ անհատի, սերմէ մը՝ այլ սերման, եւ զոր մեք կը պատշաճեցունեմք մեր հաճոյից, զոր կը գործածեմք առանց ճանչնալու, եւ առանց աղոր ինչ լինելը կարենալ սահմանելու, կ'անուանեմք զայն ժ առանգ ա կ ա ն ու թ իւ ն :

Այո՛, ժառանգականութիւն կամ բնածին զօրութիւն, զոր ունին արք եւ կանայք, եւ որով իրենցմէ ծնելոց կու տան այն յատկութիւնները, որ իրենց նմանը կ'ընեն զանոնք :

Այս զօրութիւն ունի երկու գլխաւոր կողմեր,

զորս բնապատումը կը սահմանեն հաստատակա-
նութիւնն եւ փոփոխականութիւն
բառերով։ Այս անուններ քիչ ետքը ինքնին պիտի
բացայայտուին։ Ադոնց կը յենումը մեր զարդու
տնկոց մշակութեան մէջ, եւ երախտապարտ լինե-
լու եմք ադոնց, երբ պարտիզպանք՝ արուեստա-
կան միջոցներով՝ վայրի վարդապատունէ մը, որոյ
պարզ կոկոններն հազիւ վարդանման, դուրս կը
հանեն այնպիսի հիանալի վարդեր, որոց հազարա-
ւոր տեսակները կը կազմեն մեր ծաղկոցներու շը-
քեղատեսիլ զարդը։

Այսպէս է նաեւ անասնոց համար։ Փորձա-
ռութիւնը սովորեցուցած է մեզ թէ, զոր օրինակ սեւ
աքաղաղ մը խորամանկութեամբ Գօշինչինի հաւուց
հաւքակի մը մէջ մտնելով իւր իշխանութիւնն անդ
ի դործ դրած եւ մաքուր ցեղէ գեղեցիկ հաւուց մեծ
մասն մասնաւոր տգեղութեան մատնած է (սեւ
մորթ եւ սեւ ոսկրեր) եւ այդ ցեղ շարունակած է
հաւուց մէջ։

Աստ կը տեսնէք այն երեք երեւոյթներ, զո-
րոց խօսեցայ ձեզ, այս է՝ ժառանգականութիւն,
որով ամէն էակ իրմէ ծնելոյն կու տայ իւր
նշանաւոր յատկութիւններն։ Հաստատակա-
նութիւն՝ որով ո՛չ ցեղախառնեալ Գօշինչինի
հաւք կը մնան անփոփոխ, եւ փոփոխակա-
նութիւն՝ որոյ աղբեցութեամբ սպիտակ մորթ
ունեցողը կ'ունենայ սեւ մորթ։

Երբ թէ մարդկային անչափ ախտեր այսպէս
դիւրաւ հաստատելի լինէին։ Վասն զի մարդոցս հա-
մար ալ նոյնպէս է, միայն սա՝ տարբերութեամբ թէ

այնչափ դիւրին չէ հեռացունել թերութեամբ, մո-
լութեամբ կամ ժառանգական հիւանդութեամբ
ծանրացեալ անձերն, վասն զի մինչ մեք մեր հաւ-
քակները, մեր ձիոց ու եղանց ախոռները մեծ խը-
նամով կը հսկեմք եւ մեր աղնիւ ցեղը մաքուր պա-
հելու եւ ճարտար ցեղախառնմամբ զայն առաւել
աղնուացունելու համար համբերատարութեամբ կըս-
պասեմք ընդերկար, միւս կողմանէ բախտին կը թո-
ղումը մեր ընտանեաց կազմութեան լենդերը։

Ընկերական համեմատութիւն, դրամական չա-
հեր կամ զգայական հրապոյրք, այսօրիկ են որ
կ'առաջնորդեն մեզ երբ մեք ուզեմք ընտրել մեր
զատեր մի ամուսին, կամ մեր որդւոյ՝ մի կին։ Ե-
թէ հեռատես ծնողք ուզեն տեղեկանալ բնական
յատկութեանց կամ առողջական վիճակին ըն-
տանեացն, որոյ հետ կ'ուզեն միանալ, իրենց լաւ
դիտաւորութիւնք շատ պարագայից մէջ անյաջող
կը մնան, վասն զի այդպիսի բաներու վրայ լու-
սաբանուելու համար միջոցներ կը պակսին։

Քաջ գիտեմ թէ այսօրիկ մանուածապատ խըն-
դիրներ են, եւ կը խոստովանիմ թէ յոյժ անկարե-
լի է որ ախոռի մը կամ փարախի մը մէջ տեղի ու-
նեցած սերական յարարերութիւնները կարգադրե-
լու եւ որոշելու պէս կարելի լինի նաեւ առաջնոր-
դել քաղաքակրթեալ ընկերութեան մը առողջական
վիճակին։ Մանաւանդ թէ չեմ կրնար այդչափ ըս-
տորնացունել մարդկային սեռը, վասն զի վերջա-
պէս ե՛ս եւս մարդ գոլով, կը մտածեմ թէ մարդկան
քարոզելու համար ընդէ՞ր հաւասարեցունեմ զանձնս
անասնոց։ Սակայն առանց հաւատալու թէ ամենայն

ինչ անկարելի է, մարդ կրնայ միշտ իւր գտնուած վիճակէն լաւագոյն վիճակի մը փափաքիլ : Կարելի է զգուշացունել մայրերն, որ չմիացունեն իրենց զուտորերն այնպիսի ընտանեաց հետ, որք ի թաղըստեան ունին ժառանգական հիւանդութիւններ . զգուշացունել զծնողս որ իրենց որդւոց հարսեր առած ժամանակ, վերոյիշեալ սեւ աքաղաղին կատարած խաղին չնմանի :

Կ'ըսեն թէ գիտնալը՝ կանխատեսել է : Ուրեմն գիտցէ՛ք, մայրե՛ր, ընտանեաց մայրեր, եւ միանգամ խելամուտ լինելէ ետքը, ձեզ կը պատկանի ստեղծել միջոցն՝ որ կը հեռացունէ վտանգը : Առ այդ լաւագոյն միջոց է, արդարեւ, ձեր բժիշկը ձեր բարեկամն ընել : Այո՛, պարտ է որ վերապնդին կապերն, որք ի հնումն սերունդէ ի սերունդ կը կապէին բժիշկն ընտանեաց հետ : Ի մի բան, պարտ է որ ընտանեաց բժիշկը վերագտնէ իւր յարւը :

Բայց, աւա՛ղ, մեր այժմու բարքն ամենեւին տարբեր ձանքու մը կ'առաջնորդեն մեզ : Կ'ամուսնանամք այժմ ինչպէս որ կ'ապրիմք . . . շողիով . այժմ չեմք քայլեր, կը վազեմք, ի մօտոյ պիտի թռիմք, այո՛, եւ մինչեւ իսկ կը խոստանան ելեկտրականութեամբ անդր ի կեանս առաջնորդել մեզ : Մեծ հաճոյք եւ բարի ուղեւորութիւն ձեզ որ կամիրք :

Բայց չչեղիմք մեր խնդրէն : Կ'ուզեմ ապացուցանել ձեզ թէ ձեր դստեր կեանքը միայն իւր հըրապուրիչ անձին վրայ չսահմանաւորի, այլ կապուած է նոյն իսկ ձեզմով, որպէս ի նախնեաց՝ յո-

րոց սերեալ է, (առողջաբանութեան մէջ նախնիք ունենալու համար ազնուական լինելու պէտք չկայ) եւ յինքն կը կրէ անոնց տիպարը : Այդ աղջիկը կը վայելէ դեռ եւ թերեւս բազում տարիներ պիտի վայելէ այն զօրութիւնը, որ կը կոչուի կենսական զօրութիւն եւ որոյ չնորհիւ այսօր, զերդ սիրուն զաւակ, իւր ծնողաց խնդն ու հրճուանքն է . վաղիւ պիտի լինի մայր, ապա հանի՝ երբ դուք ա՛լ դադրիք ապրելէ . եւ երբ լրանայ իւր դերը, ինքն ալ պիտի անհետանայ ձեզ հետեւելու համար, բայց ոչ թէ առանց հաղորդելու զայդ զօրութիւն իւր զաւակաց թոռանց եւ թոռան զաւակաց :

Բայց ոչ այսչափ միայն :

Ձեր զուտրն, որպէս կապուած է այն անձանց հետ յորոց կը սերի, կապուած է նաեւ ընդ ամենայնի որ կան իւր շուրջն : Յիշէ՛ք, որ կը շնչէ, երկիրը՝ որ կը կրէ զինքն, զգետք՝ որք կը ծածկեն զանձնն, եւ կերակուրներ՝ որք կը մուցանեն դնա, ունին իրեն հետ այնպիսի սերտ վերաբերութիւններ, զորս գիտունք կ'ամուսնեն իւր շրջակայք :

Իցէ թէ բնակիւք գիւղի կամ քաղաքի մէջ, լեւրան վրայ կամ ի դաշտօրայս, թէ լինիք հարուստ, միջակ կարողութեան տէր եւ կամ թէ լինիք աղքատ, ըստ այնմ կը փոփոխին այն բաշխիչք, զորս յիշեցի, եւ տարրեր ազդեցութիւն կ'ընեն ձեր զաւակին կենաց վրայ :

Կը տեսնէք թէ որչափ ընդարձակեցաւ մեր տեսութեան շրջանակը, եւ կը հասկնաք այժմ թէ

ինչո՞ւ համար յայտնապէս հեռացուցի զձեզ մեր զը-
րութեան սկզբնակէտէն, այսինքն՝ ձեր երեք տասնամ-
եայ դստեր առողջական վիճակը կանոնաւորելու
խնդրէն : Առանց ձեզ յայտնելու նախապէս այն հի-
մըն որոյ պիտի յենում, անկարելի էր ինձ բացա-
յայտ առնել այն խորհուրդներն զորս կ'ուզեմ տալ
ձեզ :

Անգամ մը, բարեկամներէս մին, որ թէպէտ էր
հետաքրքրի դիտութեան, բայց անտեղեակ՝ բժշկաց
արուեստին գաղտնեաց, անշուշտ իրեն յոյժ պարզ
երեւցող սա հարցումն ըրաւ ինձ . - ըսէ՛ ինձ, տօք-
թէօռ, ջերմն արիւնէ՞ թէ ջիղերէ կը պատճառի :

Բարեկամ, պատասխանեցի, երբ դուք փոխա-
նակ մի քանի ժամու մէկ քանի եօթնեակ իմ մօտ
մնաք եւ ուղէք ընթեռնուլ երեք չորս ստուար հա-
տորներ զորս պիտի ցուցնեմ ձեզ, եւ կարդալով
զայնս հասկնաք, խելամուտ լինիք եւ ապա ունկն
դնէք ինձ մի քանի ժամ, յայնժամ թերեւս ուզեմ
պատասխանել ձեր հարցման . այժմ չեմ կրնար խոս-
տանալ՝ դոհացունել զձեզ :

Բարեկամս չհաճեցաւ :

Բայց դուք պիտի հաճիք, այնպէս կը յուսամ,
աղնիւ տիկին . այժմ որ ցուցի ձեզ ուղին, ընթա-
նա՛մք անդադար :



Գ Լ Ո Ւ Խ Բ.

ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՈՒՀԵԱՅ ԱՆԻՄԱՆԱԼԻ ՏԱՐԻՔԸ

Տաճն եւ հինգ տարի՝ . . . Յուլիայի տարի-
քը, որպէս եւ բազում այլոց որոց անունները ոչ
մէկ բանաստեղծ չէ անմահացուցած : Տարիք՝ առա-
ջին երազոց, առաջին հառաչանաց եւ առաջին
յուսահատութեանց . տարիք մը՝ յորում երիտասար-
դունին ինքզինքն ի կնութիւն հասունցած կը զգայ,
եւ իբր ընդ ազօտ կը տեսնէ թէ անձանօթ ապա-
դայ մը պիտի բացուի իւր առջեւ :

Արդարեւ, երիտասարդութիւնք մեծաւ մասամբ
13 եւ 16 տարեկան տիոց մէջ կ'ունենան դորձա-
րանային այն փոփոխութիւններ, զորոց խօսիլ կու-
ղեմ ձեզ . միայն թէ վերին հիւսիսային երկրաց
մէջ այս հասակէն փոքր ինչ ուշ, եւ արեւադարձի
տակ գտնուող երկրաց բնակիչներու համար նուազ
իմն կանուխ կը կատարին այդ փոփոխութիւնները :
Այսպիսի ընդհանուր հաստատականութիւն մը կը
ցուցնէ թէ կայ մի բնական օրէնք, որ կը կանոնա-
ւորէ ամբողջ արարածոց կեանքն ու աճումը : Ստու-
գիւ կայ այդպիսի օրէնք մը, զոր յոյժ դիւրաւ պի-
տի բացատրեմ ձեզ մինչեւ ամենայեւին էական
մէջ :

Ամէն ինչ մեր աշխարհի մէջ կը բարդաւաճի
յաջորդաբար, եւ մարդ՝ որ դորա մէկ մասն է՝ են-
թակայ է այդ օրինաց :

Յառաջ քան զայս կարեւոր վայրկեան, երի-

տասարդունին դեռ տղայ էր, կամ լաւ եւս, միջին բան մը, որ իւր շնորհալի ձեւերով եւ գոյն ինչ համարձակ եւ անհանդարտ շարժումներով կը զանազանէր իւր եղբայրներէն։ Խաղու համար ունի նոյն եռանդն, աղմուկի, վազվազելու եւ սին քըմահաճոյից համար՝ նոյն փափաքը։

Սակայն օր մը այլ ճաշակներ կը ծնին ի նմա, որպէս եւ ո՛ր եւ է անձնապահութիւն մը՝ որ նշան է իւր ապագայ պարկեշտութեան, եւ տակաւ հեռի կը պահէ զնա աղմկաւոր խաղերէ։ Նա դեռ անտեղեակ է ամէն բանի եւ թուի թէ գաղտնի բընազդում մը կը դրդէ զնա, իւր մօր կամ իւր հասակակից ընկերուհեաց վստահիլ իւր փոքրիկ գաղտնիքներն եւ խորհուրդ հարցանել անոնց։ Թուի թէ նա իւր գործարանային կենաց մէջ տեղի ունեցած զէպքի մը վրայ մութ գաղափար մ'ունի, եւ այս ալ սեռից ճանաչողութիւնն է։ Իզականը կը զարթնու յինքեան։

Այդ վայրկեանէ հետէ իւր գէմքը ցոյց կու տայ անիմանալի մտածման մը արտայայտութիւնն, իւր վեհերոտ հայեցումն, իւր հանդարտ ու թոյլ շարժումներն, իւր նուազ տղայական ձայնը կը զեկուցանեն այն փոփոխութիւնները, որ պիտի կատարին ի նմա։

Արշալուսոյ առաջին փայլին ցոլացումն է այդ։ Յայնվայր խորհած չէր ո՛ր եւ է բանի մը վրայ։ հաղիւ կը հասկնար այլոց միտքն եւ այժմ ինքն կը սկսի խորհիլ։ Եւ որպէս է երազելը մտաց համար, նոյնպէս է երկունքն՝ մարմնոյ համար, անցողութեան մի ժամանակամիջոց, յորում կը ժողո-

վին այն նիւթերը՝ զորս քիչ ետքը բանավարութիւնը պիտի գործածէ։ այսպէս, կ'երազէ ամէն առթիւ։ Աշխարհը՝ որ կը շրջապատէ զինքն, իւր սովորական կենաց մէջ պատահած առարկաներն ու էակներն, ամենքն ալ կը լուսաւորին իւր առջեւ եւ ուրոյն ուրոյն կ'երեւին։ Նա այժմ ուշադրութեամբ ունին կը դնէ եւ կ'աշխատի խելամուտ լինել ամենայնի։ Նա կը հետաքրքրի ամէն բանի՝ որոյ գոյու թիւնը չէր գիտեր քիչ առաջ։ այդչա՛փ սահաւոր էին ցարդ իւր զգացումներն։ Արշալուսոյ կամ վերջնալուսոյ ատեն, հորիզոնի փառաւոր լուսաւորութիւններն, ամայութեան մը տխրազգած լուսութիւնը, եկեղեցւոյ վեհափառ շքեղութիւնը, անդ լսուած երգոց ձայնը, վերջապէս ամէն ինչ մտածման փափուկ կամ փսեմ առարկայ կը լինին իրեն։ Իւր հոգին պատրաստ է սաւառնիլ սիրոյ կամ բարեպաշտութեան վերին սահմանաց մէջ։ Հաստատ հակում մը, անյաղթելի միտում մ'ունի դէպ առ մի վիճակ, կամ մի իտէալ՝ զոր կը զգայ այլ չէ կարող գուշակել, որ կը նեղէ զինքն եւ կը սքանչացունէ։ Վերջապէս նա կը սիրէ ամէն բան, որովհետեւ չլրնար սիրել մէկը կամ բան մը։

Ծանրակշիռ եւ վտանգաւոր վայրկեան։ Ընթերցմունք որպէ՛ս կը հետաքրքրեն զնա։ որպիսի՞ զարմանալի նրբամտութեամբ լուկայն պահուած իմաստի մը կամ հեռաւոր նմանութեան մը մէջ կը թափանցէ։ Չանազան ձեւերու մէջ պիտի ճանչնաք զուք այդ ներքին եւ զգուշաւոր զրգուրթիւնը։ Փոփոխման այդ ժամանակ մանկամարդը պիտի նշմարէ, օրինակի համար, մինչեւ իսկ անտե-

սանելի յատկութիւններ, զորս ունին իւր շուրջը գտնուող ծանօթ կամ լոկ անգամ մը տեսած երկտասարդներ : Նա դիւրաւ պիտի ըսէ ձեզ - ո՛չ, պիտի չըսէ ձեզ եթէ հարցանէք - բայց պիտի գիտնայ թէ Պ. Ն^{***} ունի գոռու մաղեր, Պ. Թ^{***} գեղեցիկ ոտներ, Պ. Ա^{***} սիրուն ձեռներ, Պ. Գ^{***} մեծ քիթ մը, թէ այս ինչը սիրալիր, այն ինչը ծաղրելի է : Նա իւր երեւակայութեան մէջ կը պահէ պատկերներն այն սուրբ, դիւցազուն, սիրահար եւ այլն, երկտասարդաց՝ զորս երբեք տեսած է կամ այժմ պատկերատետրի մը մէջ կը փնտռէ զնոսա : Կարելի է ըսել այդ աղջկան համար թէ իւր նոր բախտին ի խնդիր կը ճգնի, եւ կը փորձէ իւր ամէն մտքով եւ մտաւորական կարողութեամբ բովանդակ ընութեան մէջ թափանցել :

Մինչ 13 կամ 14 տարեկան աղջկան մը մտաւորական վիճակը կը փոփոխի այսպէս, իւր արտաքին վիճակի մէջ ալ կ'ենթարկի ուրիշ կարեւոր փոփոխութեանց :

Յառաջագոյն էր եռանդնոտ, որպէս յայտնեցինք ի վեր անդ, եւ ապա մեծ հանդարտութիւն մը պիտի տիրէ իւր վրայ : Իւր շարժումները ներդաշնակ պիտի լինին, եւ քիչ ետքը պիտի ունենայ ճշմարիտ կնական շնորհն : Առանց լինելու կին, նա ունի ջղադրութիւն, որ տակաւ իւր մենաբաժինը պիտի լինի : Նա որ կրակուբոց էր յառաջագոյն, այժմ դիւրադգայ է, կամ կը մոլորի բառէ մը, նայուածքէ մը եւ կամ անմեղ շարժումէ մը : Իւր սիրտը, որ ցայնժամ կը բաբախէր յոյժ կանոնաւոր, այժմ ամենաթեթեւ յուզմամբ մը, թերեւս առանց

յուզման, անկանոն դարկով կը տրոփէ : Նա կը խընդայ, կը խօսի կամ կը խաղայ, առ երեւոյթս հանդարտութեամբ, եւ անա յանկարծ ջերմութիւն մը կը համակէ զնա : շունչը կը կտրի, կը դողայ եւ կը հառաչէ անարկու կերպիւ : սակայն պէտք եղած օգնութիւնը լինելէ առաջ կ'անհետի այդ փոթորիկը, կը մոռցուի . . . մինչեւ նորա կրկնումը : Սուրա կը հետեւի իւր անդամոց ծանրաշարժութիւնը, թեթեւ ճգան մը համար ջղային տկարութիւն եւ յոյժ անկանոն ակորժակ մը : կ'ուզէ ուտել հող, ածուխ, օտլայ, աղ, վերջապէս ամենայն ինչ որ մոլորեալ միտք մը կրնայ մտածել. եւ այս վիճակ, լաւ ի միտ առէ՛ք, տեղի կ'ունենայ ամենայն պարզութեամբ, որպէս քիչ մը ետքը համեղահամ կարկուծեամբ, որպէս քիչ մը ետքը համեղահամ կարկանդակ մը պիտի յարմարի իւր ճաշակին : Նա անկանդակ մը պիտի յարմարի իւր ճաշակին : Նա անհանդիս կը լինի դոյզն ինչ այս վիճակէն, այս անխմանալի նեղութիւններէն, բայց որովհետեւ տեւական չէ այս վիճակ, քանի որ կեանքն ըստ առաջնոյն հանդարտութեամբ կ'ընթանայ իւր շուրջն եւ թէ ոչինչ կամ դրեթէ ոչինչ չմտներ արտաքինապէս իւր ներքին վիշտեր, նա կը լռէ, կը սփոփէ զանձն :

Օրեր եւ յաճախ ամիսներ կը տեւէ այս անբընական վիճակը, որ թէպէտ հիւանդութիւն մը չէ, բայց այդ ժամանակամիջոցին մէջ ճշմարիտ չարեաց սերմն կ'արմատաւորի :

Այս է անա վիճակը՝ որ կոչի անխմանալի տարիք : Պէտք է յաւելուլ աստ թէ այս նկարագիրն ամբողջապէս չյայտներ իրաց ճշմարտութիւնը, եւ կը պատկանի կարգ մը աղջկանց եւ մասնաւորա-

պէս անոնց՝ որք բաղմամարդ վայրերու մէջ կը բնակին . իսկ նոքա որ բնակող են բացօթեայ վայրաց, գրեթէ անզգալաբար կը մտնեն չեղոք վիճակէն ի . . . :

Բայց ներքեցէ՛ք, ազնիւ տիկին, որ այս նիւթիս մանրամասնութեանց մտնելէ առաջ, ներողութիւն խնդրեմ ձեռնէ լուծելու համար խնդիր մը, որ անմիջական հետեւութիւնն է մեր ըսածին :

Մայր մը, որպէս էք դուք, պարտի՞ տեղեկացունել իւր դուստրն առ այն՝ որ պատրաստեալ կայ նմա, եւ բացատրել նմա այն պատճառներ, որ անհանգիստ կ'առնեն զանձն :

Առ այդ կը պատասխանեմ, որպէս ըրած եմ ցայսօր . — այո՛, ամենեւին այո՛ . մայրը պարտի լուսաբանել իւր դուստրն այս տաքնապալի վայրկեաններու մէջ, եւ ազատել զնա երկարատեւ անգիտութենէ յառաջ եկող վտանգներէ :

Ուրիշ որո՞ւն փափուկ եւ ազգեցիկ ձայնը կը ընայ առանց անհանգիստ առնելու՝ յայտնել այդ անբիծ էակին այն բանը, զոր պարտի գիտնալ : Ո՞ւր կը գտնուի ի մի յօդեալ, հաստատամտութիւնն ու զեղումներ, զորս մայրական գործիլն ու փորձառութիւնը միայն կրնան տալ :

Ո՛հ, մի՛ թողուք որ չնչին ու չարամիտ ընկերուհիք յայտնեն այդ մեծ գաղտնիքը ձեր դստեր : Այդ առաջին պղծութիւն իրեն համար թող պատճառ չլինի վախու, զգուհաց եւ ունայն անձկութեան . այլ աղբիւր՝ ողջամիտ եւ լուրջ նկատմանց, յոյս՝ անհասկանալի բայց նախազգացեալ ապագայ մայրութեան :

Այո՛, այս քաջալերիչ ու պարզ խորհուրդը պէտք է լինի առաջնորդ ձեր դստեր երեւակայութեան : Մայրութեան պայծառ ցոլացմամբ պարտիք լուսաբանել իւր սեռին ստորոգեկաց այս յայտնի եւ արտաքին նախնական յայտնութեան նշանակութիւնը :

Մի՛ վախնաք այս բաղմալտանդ ճանրուն մէջ աւելի հեռուն երթալէ, միայն թէ երբ փորձառութեան պակասութիւնը եւ իրաց նորութիւնը արգելք լինին աղջկան իմացողութեան, յայնժամ, դո՛ւք, կանայքդ, որ օժտեալ էք ճշմարիտ գուշակութեան ձրիւք, կրնաք այդու հասկնալի եղանակաւ ամէն բան իմանալ եւ ամէն բան կանխասել :

Զե՛ռք առնումք այժմ գրութեանս թե՛ն, ուր մնացինք քիչ մ'առաջ :

Կ'ըսէի ձեզ թէ 13էն մինչ 14 տարեկան եղող աղջիկներ ենթակայ չեն այն անպատեհութեանց, որոյ նկարագիրն ըրի ձեզ : Նոցա բաղմաց համար այդ վիճակն ըստ կարելւոյն պարզութեամբ կ'անցնի . նոքա յարբուհս կը հասնին որպէս քիչ մը ետքըն ալ պիտի լինին մայր, յոյժ բնականապէս եւ առանց ո՛ր եւ է ազմուկի :

Այս երանելաց վրայ դբաղելու պէտք չունիմք, մանաւանդ թէ այդպիսիք կը գտնուին ի գիւղօրայս կամ այն փոքր քաղաքաց մէջ, ուր կենցաղաւարութիւնը՝ նուազ բացառութեամբ՝ բոլորովին առանց արուեստի օգնութեան կը կատարի :

Բայց մեծ քաղաքաց մէջ իրաց վիճակն յոյժ տարբեր է : Անդ մարդկան բաղմութեան պատճառ

առաւ արտաքին եւ մտաւորական կենաց պայմանք առ երեւոյթս կը գոհացուին եւ այդու վնասակար են առողջութեան :

Ասոր համոզուելու համար , բաղդատեցէք մեծ քաղաքի մը մէջ բնակող կնոջ դիմաց գոյնը՝ գեղջկուհւոյ մը դիմաց գոյնին հետ : Այո՛ , քաջ դիտեմ թէ մայրաքաղաքի բնակչուհի մը պէտք չունի արեւակէզ ընել իւր մորթն՝ առողջ զգալու համար զանձն : Նստալ մասնակից եմ ձեր կարծեաց եւ կը մաղթեմ ինձ համար թէ մի՛ գուցէ , առողջապահական կանոնաց պատրուակաւ , այս գէթ մէջ , իգական սեռի գեղեցկութեան տիպար ցոյց տամ գեղջկուհին որոյ մորթը միշտ ուռեցած է արեան առատութենէ : Նրբ կը խնդրեմ , գեղջկուհւոյն դիմաց վարդակարմիր գոյնը դիտել , այս ո՛չ թէ ձեզ համար անկարելի եղող օրինակ մը տալու նպատակաւ է , այլ կ'առաջադրեմ լոկ բաղդատական յեռանակէտ մը , որ յոյժ օգտակար պիտի լինի ձեզ ըսելիքներու մեկին բացատրութեանը համար :

ԳԼՈՒԽ Գ.

ՕԴ , ԼՈՅՍ ԵՒ ԶԵՐՄՈՒԹԻՒՆ

ՍՈՅՍԱ ԱԶԳԵՅՈՒԹԻՒՆԸ ԿԵՆԴԱՆԻ ԷԱԿԱՅ ՎՐԱՅ

Արեւն՝ իւր լոյսէն զատ ունի ուրիշ ստորոգելի մ'եւս . բնական բաշխիչ մ'է , այսինքն , մին ի հանգամանաց տիեզերական զօրութեան , որ տա-

րածեալ ընդ ամենայն՝ կ'օղնէ տիեզերաց եւ անդ գտնուող արարածոց կենդանացման : Լոյսը կենսատու զօրութիւն մ'է մեր երկրի վրայ . այս ա՛յն գլխաւոր պայմանն է՝ առանց որոյ ամէն կեանք կ'ոչւնչանայ կամ կը վտանգի : Արդարեւ կան այնպիսի էակներ , որ բացարձակապէս խաւարի մէջ կ'ապրին , որպէս են կարգ մը սունկեր , նոգոտութիւնք , ջրածին որդունք , ջրային բոյսեր եւ այլ կատարեալ կենդանիք , որպէս են փափկամորթ զեռունք եւ ողորկապատեանք , որք ովկիանոսի խորութեանց մէջ կը գտնուին , յորս արեւու լոյսը յոյժ աղօտ կերպով կը թափանցէ : Բայց ո՛չ միայն այս ստորնադոյն կենդանեաց կեանքն անհամեմատելի է մեր կենաց հետ , այլ պէտք չէ մոռնալ իսկ թէ ամէն կենդանի էակ իւր գոյութեան տեւողութիւնը կը պարտի իւր գտնուած տեղւոյն շրջակայից , եւ երբ իւր գոյութիւնն երաշխաւորող պայմանաց մին փոփոխի , յայնժամ անպատճառ կ'ամ տեսակը կը փոխուի , կ'ամ ինքն կ'անհետի :

Արդ , որչափ որ քանի մը տեսակ էակաց համար կարելի է ապրիլ առանց լուսոյ , այդու չհետեւիր թէ այլք եւս կրնան զրկիլ ի լուսոյ , իցէ թէ յանկարծապէս , իցէ թէ յամբարար փոփոխմամբ : Այսու ամենայնիւ , ենթադրելով թէ տեղի ունենան այդ փոփոխումներ , յայնժամ իրենց կենաց կանոնաւորութիւնը՝ առողջութիւնը կը վնասի :

Գրեթէ ամէն օր կը տեսնեմք ասոր օրինակը , երբ ուզեմք ո՛ր եւ է տունկ մը անկանոն կերպով աճեցունել , անոր տալու համար ճաշակի ա՛յն ազնուութիւնը զոր կը փնտռեմք մեր սեղանաց զար-

դուռց համար : Ես պիտի ցուցնեմ ձեզ երկու ծանօթագոյն օրինակներ . մշակեալ սունկն եւ երկայն մորուք կոչուած աղցանը , որ պարզապէս մթու թեան մէջ մշակուած եղերդ է : Յայտնի է թէ այդ եղանակաւ մշակուած սունկին տերեւներն ունին նուաղկոտ սպիտակութիւն մը : Ա ը ե ն ա ն ու ա ղ սունկ մ'է այդ :

Կը խնդրեմ որ չմոռնաք գունոյ համար տրուած այս բացատրութիւնը :

Լուսոյ համար այսչափ :

Բայց արեւը միայն լուսոյ աղբիւր մը չէ , այլ եւ ջերմութեան . այս երկուքն ա՛յնպիսի սերտ վերաբերութիւն ունին իրարու , որ միոյն ազդեցութիւնը մինչեւ մէկ աստիճան պատճառ կը լինի միւսին գոյութեան , կամ լաւ բացատրելու համար ըսենք թէ այդ այն շարժումն է , որոյ թրթռումն յառաջ կը բերէ զօրութեան զանազան աստիճաններ : Այդ թրթռմանց յամրն է ջերմութիւն , իսկ արագը՝ լոյս :

Նորագոյն ժամանակաց այս համոզումն , որ հաստատուած է բազում հետազոտութեամբք եւ փորձերով , սա՛ նշանաւոր ասացուածոյն մէջ կ'ամփոփի , այն թէ՝ ընութեան մէջ ո'չ ինչ չկորնչիր , ո'չ ինչ չստեղծուիր , այլ ամէն ինչ կը փոխակերպի : Այս այն է որ կը կոչուի հ ա մ ա ղ ո Ր ու թ իւ Ն տ ի ե ղ եր ա կ ա ն զ ո Ր ու թ ե ա ն ց :

Երեւակայեցէ՛ք թնդանօթի գնդակ մը , որ 3000 մեթր հեռու ընթանալու կարող զօրութեամբ արծակուած լինի . եթէ ճիշդ իւր ընթացից մէջտեղը

դայն կասեցունելու չափ զօրաւոր արգելք մը դէնէք առջեւն , այդու դայն անշարժ թողով , կ'առնուք իրմէ ամբողջ այն զօրութիւնը՝ որով իւր ընթացից մնացեալ 1500 մեթր տեղը պիտի ընթանար : Յայնժամ գնդակին մէջ ոչնչացեալ շարժումը կ'երեւի անմիջապէս ուրիշ ձեւով , այն է՝ կը փոխակերպի ջերմութեան , եւ այդ յառաջ եկած ջերմութիւնը , գրեթէ կը հաւասարի կորուսեալ շարժման քանակութեան : Եթէ ընթացից շարժումն լինի աւելի արագ եւ հետեւապէս կորուստն առաւել , յայնժամ ջերմութեան հետ կ'երեւի լոյս . գնդակը կը շիկնի : Դժբախտաբար դեռ չեմք ճանչնար լուսոյ համադօրն , որպէս կը ճանչնամք ջերմութեանն :

Այս ջերմութիւնն՝ որ միշտ իւր հետ ունի լոյսըն , երկրային էակաց գոյութեան մէջ յանչափաազդեցիկ բաշխիչ մ'է : Իցէ թէ այս էակը ուղղակի արեւէն՝ որ աղբիւր է ամենայն ջերմութեան՝ կ'առնուն ջերմութիւնը , իցէ թէ իրենք կ'արտադրեն զայն ո՛ր եւ է շարժմամբ . այսու ամենայնիւ ամէն կենդանի էակը պէտք ունին ջերմութեան , որպէս զի կատարեն այն ամէն երեւոյթներն՝ որք կը կազմաւորեն զայնս այնպէս՝ ինչպէս որ են : Նոքա պէտք ունին ո'չ միայն ընդհանրապէս ջերմութեան , այլ ո՛ր եւ է քանակութեամբ ջերմութեան , որ զանազան տեսակներու համար փոփոխական բայց իւրաքանչիւրի համար ի ներքուստ անփոփոխ է :

Այս կը յայտնէ ձեզ թէ ընդէ՞ր տաք երկրաց տուններն ու կենդանիք չեն կրնար ապրիլ մեր կլիմային մէջ , եւ թէ միւս կողմանէ ինչո՞ւ համար հիւսիսային տունները կ'ոչնչանան ջերմութեան չա-

փաղանցութեանէն, որ օգտակար է առաջնոց: Երկրային էակներէն մարդս միայն կարող է յարմարել տարբեր կլիմայից: Մարդ կրնայ շնորհիւ իւր բնութեան եւ հնարիմացութեան կատարելապէս դիմադրել օդոյ երկղիւմի չափազանցութեան, որ փոփոխի ընդ մէջ 30 աստիճանի (դերոյէն վեր եւ 40 դերոյէն վար), որ 90 աստիճանի տարբերութիւն մ'է: Ուղեւորական պատմութեանց մէջ իսկ, մանաւանդ Բարրի նաւապետին պատմութեանց մէջ կ'եւրեւի թէ մարդ կարող է կրել հարիւրորդամասն ջերմաչափի 56 աստիճանը ցուցնող օդոյ սոսկալի ջերմութիւն մը

Բայց ներքին ջերմութիւնը զոր կարտադրեմք մը ի ներքուստ, ամենեւին տարբեր բնութիւն ունի: Աստ սահմանները յոյժ նեղ են եւ չեն անցնիր 13 կամ 14 աստիճանը, այսինքն հարիւրորդամասն ջերմաչափի 30⁰էն մինչեւ 43⁰: Այս երկու ծայրագոյն կէտերէն թէ՛ վար թէ՛ վեր, մարդոյ անկարելի է ապրիլ. կը մարի: Սակայն երբ մեր ջերմութեան աստիճանը մէկ աստիճան վեր կամ վար լինի, իւր բնական վիճակին մէջ կը համարուի: Հազոտագիւտ բացառութեամբ՝ այդ կէտէն վար՝ ցրտութեան տենդ, եւ այդ կէտէն վեր՝ տաքութեան տենդ կը պատահի:

Կը տեսնէք թէ մեք, թէպէտ առ երեւոյթս կենաց ընդարձակ պայմաններ կը վայելեմք, սակայն փակուած եմք ֆիզիքական նեղ սահմանաց մէջ, որք մեղ չեն թոյլատրեր մեծ խոտորմանց: Յայսմ կ'երեւի յայանապէս ո՛չ միայն բնութեան սքանչելի նախախնամութիւնն, այլ էական վախճանաւորութեան գո-

րաւորապացոյցներէն մին, իմա՝ նախադացեալ եւ նախորոշեալ ծրագիր մը, որով ստեղծուած է տիեզերքըն աշխպէս՝ որպէս է իւր հիասքանչ պարզութեամբըն: Ա'րդ, միանգամ ընդ միշտ ցուցնելէ ետքը այն անվիճելի հարկը թէ մարդոյ պարտ է միշտ ունենալ ներքին հաւասար ջերմութիւն մը, իբր 37 աստիճան, եւ թէ՛ որովհետեւ արտաքին օդոյ բարեխառնութիւնը շարունակ կը փոփոխի ոչ միայն լայնութեան աստիճանաց, այլ տարւոյն եղանակաց եւ օրուան ժամուց հետ, ուստի պարտիմք բացարձակապէս շարունակ մերթ տաքցունել զմեզ, կամ դուրստալ մեր տաքութիւնը, իմա՝ զովացունել զմեզ: Կը յաջողինք տաքցունել զմեզ մեր անդով, մեր շունչով եւ ներքին այրմամբ. իսկ կը զովանամք ջրոյ շարունակական շողիացմամբ, որ անդալի արտաշնչութեամբ կամ առատ քրտանց ձեւով կը կատարի մեր մարմնոյ վրայ:

Ուրեմն, շարունակ այդպիսեալ անհաստատ հաւասարակշռութեան մէջ կը գտնուիմք, որ կը պահէ բազում ներգործմամբ եւ հակադէցութեամբ մեր մէջ գտնուող կենսական զօրութիւնը, եւ այս իսկ է որ ի վեր կը հանէ բարեխառնութեան եւ ցեղերու տարբերութիւնը, համաձայն աշխարտաքին պայմանաց յորս կ'ապրիմք: Աստ ըսենք անցողակի թէ բարեխառն կլիմայ են աշտոքիլ, յորս մարդկային ցեղը կ'աճի արագապէս: Վասն զի մարդիկ բեւեցեղը կ'օտուոյ կամ հասարակածի մօտակայ երկրացոյնի գօտուոյ կամ հասարակածի մօտակայ երկրացոյնի չափ պէս, ծայրագոյն կլիմայի մը դէմ մրցելու պէտք չունենալով, իրենց ամէն ոյժն կը նուիրեն իրենց մտաւորական կարողութեան բարդաւածման,

յորուամ կայ բարձրագոյն ցեղից առաւելութիւնն ու գերազանցութիւնը: Արդարեւ, զիտեցէ՛ք թէ Ասիոյ, Ամերիկայի եւ Եւրոպայի, որպէս եւ հիւսիսային Ափրիկէի կեդրոնական մասերու մէջ այնպիսի ժողովուրդք ապրած են կամ կ'ապրին, որ իրենց այժմու քաղաքակրթութիւնը կը պարտին երկրիս միւս մասերու բնակչաց:

Այժմ վերադառնամք մեր նիւթին:

Եւ այն եւ ջերմութիւն, միայն այս երկու բաշխիչքն են որ կենսատու զօրութիւն մ'ունին տիեզերաց մէջ: Կայ ուրիշ մ'ալ որ յոյժ սովորական է եւ մարդկան կենաց համար յոյժ պիտանի: Այդ է թթուածինը:

Թթուածինը մին է այն երկու կազից, որ կը կազմեն մեր երկրային մթնոլորտը:

Թթուածինը լուսոյ պէս երկրագնդի բնակչաց կենաց վրայ մեծ ազդեցութիւն ունի, եւ զարմանալի է որ սոցա երկոցունց ալ ազդեցութիւնն այնպիսի իմն յարակից են, որ մին չկրնար կատարել իւր դերն առանց միւսին օգնութեան: Հաստատուած է այն նշանաւոր փորձերով զորս Բրիսթլէյ եւ Սօսիւր ի սկզբան դարուս կատարած են տնկոց աճման երեւութից վրայ:

Տունկերն արեւու լուսոյ մէջ գտնուած ատեն իրենց տերեւոց միջոցաւ կը ծծեն բնածխաթթուոն, այդ թթուով սնանելու համար, եւ դուրս կու տան զթթուածինն. իսկ բնդհակառակն մթութեան մէջ կը ծծեն զթթուածին եւ դուրս կու տան բնածխաթթու: Հետեւաբար, բնութեան հիասքանչ եւ

ներդաշնակ օրէնքն է այս, որոյ զօրութեամբ զմեզ ապրեցունող մթնոլորտն անսահմանաբար կը պահէ իւր միօրինակ բաղադրութիւնը, վասն զի փոխանայն մեծաքանակ թթուածնին՝ զոր կենդանիք կը ծծեն շարունակաբար, տունկերն օրուան լուսոյ ատեն կ'արտաշնչեն նոյնքանակ թթուածին:

Մին այն նշանաւոր ներգործութեանց, զոր կը տեսնեմք բուսոց աճեցողութեան մէջ, լուսոյ եւ թթուածնին այն կրկնակ ազդեցութեամբ, կանաչ գոյնին գոյութիւնն է: Սա այնպիսի նիւթով մը կը կազմուի, զոր բուսաբանք կը կոչեն քլորօֆիլ եւ որ արեւու ճառագայթից անմիջական ազդեցութեամբ յառաջ կու գայ: Վերջին մի քանի տարեաց մէջ, արեւու ճառագայթից տեղ ելեկարական լոյս գործածել սկսած են մեծ յաջողութեամբ: Այսու կը յայտնուի մասանի մէջ մշակուած եղերղի տերեւոց բնականութեան պատճառն, այն է՝ թէ քլորօֆիլ չկրնար կազմուիլ նոցա հիւսոց մէջ:

Եթէ տնկոց բնախօսութեան համար տուած բացատրութիւններս լաւ ի մտի առիք, կը տեսնէք թէ տնկոց կեանքն ալ կատարեալ լինելու համար ենթարկեալ է մի քանի պայմանաց, եւ թէ մասնաւորապէս պարտին կրել բնական երեք բաշխիչ-ներու ազդեցութիւնը, որք են՝ Լ ո յ ս, ջ եր մ ու թ իւն եւ թ թ ու ա ծ ի ն:

Արդ, բացարձակապէս նոյնն է նաեւ մարդկան համար: Մեք եւս մեր սննդեան հալի պէտք ունիմք թթուածնի, ջերմութեան եւ լուսոյ: Կեանքը բնական լինելու համար, արդիւնաւոր լինելու

համար, ինքզինքն կաղմակերպելու եւ յարատեւելու համար, այս երեք նիւթերու մշտատեւ միջամտութեան պէտք ունի. սակայն ի մասին ներդործութեան, սա տարբերութեամբ թէ՛ երբ մարդ զրկուի թիւումինէն, կը մեռնի անմիջապէս. եւ լուսէ զրկուած ատեն կ'եղծանի, որ այդ վիճակն եւս է յապաղեալ մահ: Բայց ոչ այսչափ միայն. ընդ մէջ տնկոց եւ մարդկան կենաց գտնուած նըմանութիւնը այսչափ չէ: Որպէս ըսի, տունկերն արեւու ճառագայթից անմիջական աղդեցութեան տակ, կը չինեն քլօրօֆիլ կոչուած տեսակ մը հեղանիւթ եւ այդու տերեւներն ու ոստերը կը կանաչանան: Նոյն ճառագայթից աղդեցութեամբ ի մեղ նաեւ կը կաղմուի մի գունաւոր հիւթ, միայն թէ մերը թուխ է եւ կը կոչուի բիկման:

Այդ հիւթն է որ բացօթեայ վայրեր բնակող անձանց՝ որպիսիք են շինականք, նաւաղք, կուտայ այն մասնաւոր ժանդագոյնը, որ բաղմաց դիմաց վրայ փայլուն արուրի գունին պէս կը ցոլայ:

Այս արտաքին աղդեցութենէն դատ, կան նաեւ ներքին յոյժ տարբեր գործողութիւնք: Ինչպէս որ առատ լոյսը տնկոց անդառութեան կը նըպաստէ եւ կ'երազացունէ դայն, այնպէս ալ մեղ՝ մարդկան համար այդ լուսաւոր ճառագայթից ողողմունք, լուսաւոր աստեղ այդ զօրաւոր ու ջերմ գգունք կը գրգռեն նիւթոց փոխանակութիւններն, որոցմով կեանքը կ'ապահովի: Մորթը կը գործէ աւելի արագ. արեան շրջանը կ'ոգեւորի, շնչառութիւնն աւելի խոր կը լինի. վերջապէս թուի թէ ամբողջ էութեան մէջ զօրաւորագոյն կեանք մը կը

թափանցէ: Եթէ յաւելում թէ այս պարագայի մէջ, ստամոքսն՝ որ յարաբերութիւն ունի կենաց այդ զօրեղութեան հետ, կը պահանջէ առատ սնունդ, յայնժամ դիւրաւ պիտի համոզուիք թէ գիւղաբնակ աղջկունք ուստի՞ կ'ունենան իրենց դիմաց վարդակարմիր դոյնը:

Թերեւս կարծէք, տիկին, թէ վերջացուցի զխտական ճառս, եւ ըսէք թէ արեւը, գիւղացի աղջկունք եւ կանաչ տերեւներն ի՞նչ վերաբերութիւն կրնան ունենալ ձեր դատեր հետ, որ ի մօտոյ երկայն հանդերձներ պիտի զգենու: Արդարեւ, առաջին հայեցումով, սոքա չունին միմեանց հետ ո՛ր եւ է յարաբերութիւն, սակայն:

ԳԼՈՒԽ Գ.

ՇՆՁԱՌՈՒԹԻՒՆ, ԱՐԵԱՆ ՇՐՋԱՆ, ՄԱՐՍՈՂՈՒԹԻՒՆ

Դիտած էք երբէք քնացող տղեկ մը: Անտաբակոյս այո՛: Բայց ո՛րպէս. սիրալիր մօ՞ր մ'աչօք: Արդ, եթէ կը հաճիք, ուշադրութեան առնումը մի անգամ այդ փոքրիկն:

Աքանջանա՛մը դորա փափուկ մարմնոյ նուրբ ձեւերուն վրայ, որոյ ոսկերք բոսորագոյն մորթին տակ ճարտարութեամբ զետեղուած են: Կը տեսնէք այդ փոքրիկ կուրծքն ո՛րպէս թեթեւ եւ կանոնաւոր կ'եղնէ կ'իջնէ միշտ միօրինակ եւ խորքնոյ պատճառաւ՝ առանց դադարելու: Մօտեցու-

ցէ՛ք ձեր ականջն դէմքին . կը լսէ՞ք այդ թեթեւ բզզումն . կը զգա՞ք ձեր այտից վրայ գգուանաց նման ջերմ ու խոնաւ շունչ մը , որ նորա վարդեգոյն քթի ծակերէն դուրս կու գայ հանդարտօրէն : — Մանկան չնչառեւտուրն է այդ :

Նրեք չորս երկվայրկեանը մի անգամ անգիտակից շարժում մը կ'ընդլայնէ նորա կուրծքը եւ թոքերուն մէջ կը զրկէ՝ զինքը պատող օդէն մասն մի . կ'ուռեցունէ նորա ռնգունքն , օդը կոր ծակերուն մէջ կը մտնէ , անդ կը տաքնայ եւ անտի հազարաւոր փափուկ չնչափողերէն ներս կը թափանցէ մինչեւ թոքերու խորշերն , եւ հազիւ անդր հասած՝ օդը դուրս կու գայ վերստին , նոր օդոյ հոսանքի մը տեղի տալու համար , եւ այսպէս մինչ ցայնս՝ որ չնչառութիւնը՝ այսինքն կեանքը տեսէ :

Բայց զիտէք անշուշտ թէ թոքերու մէջէն օդոյ այս ելեւէջը չնմանիր բերանաբաց խողովակի մէջէն շրջան ընող ո՛ր եւ է ծորանի : Արդարեւ , օդը 1-2 երկվայրկեան ներքին մասանց մէջ մնալով , քիմիական բազում երեւոյթներ կը պատճառէ , որոց զլխաւորն յոյժ բարակ ու նուրբ թաղանթներու մէջէն կազերու փոփոխումն է : Այս թաղանթից մէկ կողմէն օդը կը բերէ թթուածին , եւ միւս կողմանէ՝ արիւնը դուրս տալով իւր բնածխաթթուն , կը ծծէ թթուածին : Նրբ օդը մեր թոքերէն կ'անցնի արագ , արիւնն եւս ոչ նուազ կ'երազէ զիւր շրջան : Արիւնը մէկ երկվայրկեան մէջ գրեթէ 60 հարիւրորդամեթր արագութեամբ սրտէն կ'ելնէ եւ իւր կազերէն ողողումներով կ'ոռոզէ ամբողջ

մարմնոյ խորին ու ծածկեալ մասերն : Ստամոքսի կողերէն ու աղեաց մէջէն անցնելով կ'առնու այն հիւթն , զոր այդ դործարանք կը պատրաստեն մեր կերակուրներէն , եւ ապա իւր շրջանին մէջ լեարդէն առնլով շաքարահիւթն , երկամանց կը թողու անպիտանացեալ մնացորդ մը , եւ դեղձերու կու տայ՝ զոր ինչ պէտք է հեղուկներու զտման համար : Վերջապէս մեր կազմուածոյն մէջէն դուրս կը հանէ անպիտանացեալ նիւթերն , անոնց տեղ նորագոյն նիւթեր զնելու համար : Արիւնն՝ այս եղանակաւ կը շարունակէ իւր շրջանը՝ զտուելով , երթեւեկելով , ուրեք հեղեղատի արագութեամբ , ուրեք աւելի յամբընթաց , եւ կը վերադառնայ ի սիրտ : Բայց սրտի ձախ խորշէն կարմրափայլ դուրս ելնելով , իւր աշխատութենէն վերադարձին , այսինքն՝ այս քնացող քնքուշ մարմնոյ իւրաքանչիւր յօդուածին մասն առ մասն նոր զօրութիւն բաշխելէն ետքը , աջ կողմն վերադարձած ատեն կ'առնու յոյժ սեւութակ դոյն մը : Այս կը նմանի կայծին՝ զոր պարտ է միշտ արծարծել :

Ո՞վ պիտի վերակազդուրէ այս ուժասպառ աւրիւնն . ո՞վ պիտի տայ դեղեցիկ կարմիր գոյն այդ գնդակիկներու , զորս մարդ կրնայ նմանեցունել փոքրիկ սայլակներու , որ կը փոխադրեն թթուածին , ջերմութիւն եւ կեանք : — Մթնոլորտական օդն է այդ , եւ այդ օդոյ մէջ գտնուած թթուածինն , ում կը պատկանի այդ մասնաւոր դերն : Այս վայրկեանական եւ միջնորդական հպաւորութեամբ , զոր բացատրեցի քիչ առաջ , օդն է որ արեան կու տայ պէտք եղած թթուածինը , կամ՝ այն այրելիքն ու

րում պէտք ունի շարունակ իւր ջերմութիւնը պահելու համար՝ ցայնժամ որ կեանքը տեսէ :

Այսօրիկ են քիմիական այն գլխաւոր երեւոյթք, որ կը կատարին մեր կազմուածոյն մէջ :

Կ'ուզէի բացատրել ձեզ թէ ո՞ւստի կու գայ այս արիւնը զոր օդը կը նորոգէ բայց չկրնար չլինել . պիտի ըսէի ձեզ թէ ի՞նչ ձեւ եւ ի՞նչ անուն առած է այն խնձորն ու հացի կտորը, զորս մանուկը կերաւ մի քանի ժամ առաջ . պիտի պատմէի ձեզ թէ մանուկն ինչո՞ւ համար կերած է դայնըս, եւ թէ ի՞նչպէս սկսաւ ծամել, թանալ, կըլնել եւ կը խնդաք եւ կը վախնաք թէ լսել չուզած բառ մը կը լսէք . . . : Ա՛րդ, քանի որ այդպէս է, աւելի յառաջ պիտի չերթամ, այլ պիտի ըսեմ թէ այն գաղափարային տիպարն է այս՝ որում կը մերձենան աւելի կամ նուազ նոքա որ գերադանց առողջութեան տէր են : Բայց կան այնպիսի անձեր, որ զանազան պատճառներով, նոյն կանոնաւորութեամբ չեն կրնար կատարել զայդ ամենայն :

Ոմանք աւելի կամ նուազ հեռաւոր ազդականներէ ժառանգած են գէշ կրթուած սիրտ մը, կամ յոյժ նեղ կուրծք մը . այլոց համար ալ ամէն տեսակ կարելի հիւանդութիւնք, գէշ բնակութիւնք, յառաջացեալ տարիք, անդադար աշխատութիւնք՝ որք առկաւ կը փոխակերպեն կազմուածքն՝ արդիւրած են կազմաւորութեան փափուկ ու խառնակ այն աշխատութիւնն, որ շարժման մէջ կը պահէ կենաց գործին . եւ որովհետեւ կազմուածոյն մէջ

ամէն ինչ սերտ յարաբերութիւն ունին իրերաց հետ, եւ թէ ամենաւիոքը մասն մը ամբողջին հետ սերտիւ կապակցեալ է, այդու՝ շղթային մի օղակը վնասուած ատեն, ամբողջ մեքենան կը խանգարի :

Մեր գրած այս մասնաւոր տեսակէտով, կըրնամք իրաւամբ ըսել թէ մեր մարմինը մեքենայ մ'է : Յայտնայր ջանացի համառօտիւ նկարագրել մարմնոյ կազմուածոյն ընդհանուր կազմակերպութիւնը . ցուցի ձեզ թէ ի՞նչպէս այդ կազմուածը շարունակ գործելով հանդերձ, մեր սննդեամբ ու շնչած օդով միշտ կը վերակազդուի : Այժմ պիտի բացատրեմ կեդրոնական կանոնաւորիչն, որոյ գործոնէութենէն կախումն ունի ամբողջ կազմակերպութիւնը :

Գ Լ Ո Ւ Թ Ե.

ՋԴԱՅԻՆ ԴՐՈՒԹԻՒՆ

Մարդկային մարմնոյ կազմակերպութիւնը նման է մի գաղթականութեան, որոյ վերակացու կը լինի անձ մը, բացարձակ հնազանդութեամբ իրարու կը համաձայնեցունէ նորա անդամները, կը հսկէ աշխատութեանց, կ'առաջնորդէ նոցա, եւ իւր ստորադասերոց պիտոյից ամէն հոգն ինքն կը ստանձնէ : Մարմնոյ կազմուածոյն այդ պէտքը ջին գրութիւնն է . իսկ գաղթականք են գործաբանք, որովք կը յարաբերին միմեանց հետ :

Արդ, որպէս այս պետն ունի իւր աթոռն եւ անտի կու տայ հրամաններ, եւ գործադրութեան համար գաղթականութեան ամէն կողմանց կը բաշխէ պիտանի կազմուածներ, այդպէս ալ կը բարգաւաճի մարդոյ ջղային դրութեան գործոնէութիւնն ուղեղին եւ ողնածուծին մէջ:

Բայց ժամանակի եւ գորութեան ինայութեան համար, այդ գաղթականութեան մէջ կան օգնական պաշտօնեաներ, որք թէ՛ ընդ միմեանս, թէ՛ պաշտօնապետին հետ, եւ թէ՛ գաղթականաց գործառնութեան ամէն կէտերու վրայ հեռադրաթելերու միջոցաւ հաղորդակցեալ են: Այդ հեռադրաթելերն ու կայանք՝ մարդոյ կազմուածոյն մէջ նեարդերն են, որ պաշտօն ունին մէկ կողմանէ գործարանաց պէտքն ու խանդարումները ղեկուցանել պաշտօնապետին, եւ միւս կողմանէ հրամաններ եւ կազմուածոյն համար պահանջեալ հեղանիւթերը մատակարարել: Հեռադրական այդ թելերով, գաղթականութեան պետը կը տեղականայ ո՛ր եւ է աշխատութեան խանգարման, ո՛ր եւ է պարտադանցութեան, եւ գործիքն այնպիսի իմն կազմուած է, որ ո՛ր եւ է վտանգ ամէն թելերէն միանգամայն կը ծանուցուի: Այդպէս, ամբողջ գաղթականութիւնը միահաղոյն ոտք կ'ենէ եւ կրնայ թշնամոյն յարձակման դէմ պէտք եղած միջոցները ձեռք առնուլ անյապաղ:

Գաղթականութեան իւրաքանչիւր անդամն, որպէս եւ գործարանք սերտ համաձայնութիւն ունին իրենց մէջ. վասն զի ինչպէս միոյն բարելաւութիւնը միւսին լաւութենէն կախումն ունի,

նոյնպէս միոյն վնասը միւսին եւս վնաս կը պատճառէ. ուստի, յոյժ զօրաւոր կերպով յօդեալ են միմեանց հետ:

Ամբողջ գաղթականութեան վիճակին լաւութիւնը կամ յոռութիւնը կախեալ է իւր պետէն. նա պատասխանատու է նորա զարգացման եւ բարգաւաճման. իւր ձեռաց մէջ է նորա կորուստը կամ գոյութիւնը. առանց նորա՝ գաղթականաց գոյութիւնն անկայելի է, որպէս՝ գործարանային կեանքն առանց ջղային դրութեան, առանց ջիղերու գործոնէութեան:

Արդ, կարելի չէ մի գաղթականութեան լինել առանց առաջնորդի եւ պետի, եւ ոչ ալ մի կազմակերպութեան առանց ջղային դրութեան եւ փոխադարձաբար: Վասն զի ընդ մէջ պետին եւ ըստտորակարգելոց կայ մի փոխադարձ գործողութիւն, որ կախեալ կ'ընէ զանոնք ի միմեանց եւ որով պարտին իրենց մէջ հաւասարաբար բաժնել շահն ու վնասը:

Գաղթականութիւնն ու գործարանք կը վնասին երբ պետն անհոգ լինի իւր պաշտօնին. սա եւս կը վնասի աշխատողաց եւ գործարանաց անհոգութենէն, տկարութենէն: Ուրեմն, գլուխն ու անդամը, գործարանք, սերտ կապակցութիւն ունին ընդ միմեանս:



ՈՒՐ ՀԵՂԻՆԱԿՆ ՅՈՅԺ ՓԱՓՈՒԿ
ՆԻԻԹՈՅ ՄԸ ՎՐԱՅ ԿԸ ԳՐԷ

Ձեր կենաց մէջ ժամանակ մը կար, մինչդեռ
չէիք դուք, զոր փխլիստիաներն ի հնումն կ'արե-
լի կ'անուանէին: Նեղ խոռոչի մը խորութեան մէջ
ծածկուած, պահպանիչ ծալոց մէջ խնամով պատ-
եալ կ'ապրէիք դուք այն միջին ու լուռ կեանքով,
որ կայ այդ խորշերուն մէջ, սպասելով այն վայր-
կենին, որ դէպք մը կամ լաւ եւս յաւիտենական
նախախնամութեան գաղտնախորհուրդ մի որոշումն
թոյլ տայ ձեզ ելանել ի լոյս: Ձեր շուրջն եւ իրե-
րանման խորշերու մէջ 300,000 փոքրիկ ընկերներ
(ըստ բրօֆ. Սարբէի) նոյնպէս առթի կը սպասէին
որ ողջունեն զարեգակն: Որչափ ժամանակ մը արե-
ցիք դուք այդպէս, եւ այն վայրկենին՝ յորում ձեր
բանառ ձեղքուեցաւ եւ երբ դուք մօտ էիք ոչըն-
չութեան ստուերոց մէջ գլորելու, ուրիշ փոքր խորշ
մը պատուելով ի ձեզ, թոյլ տուաւ այն զօրու-
թեանց՝ որ գործի սկսելու համար կը սպասէին այդ
վայրկենին:

Աւասիկ մեծ գաղտնիքն, որ անոյծ կը մնայ
մարդկային ամէն հետազօտութեանց առջեւ, որ
անիմանալի է եւ պիտի չլուծուի:

Զիւրդ եւ իցէ. սակայն այդ եղանակաւ էր
որ դուք կարողութենէ ի գործ. կարելիութենէ ի
ստուգութիւն, քունէ յարթութիւն եւ յօնչու-

թենէ յետթիւն եկաք: Ներեցէ՛ք ինձ որ ա'լ չեր-
թամ յառաջ:

Ամէն էակք ենթակայ են այս օրինաց. ամեն-
եքին եւս ձուածին են. ամէն էակ սերմն ունի յինք-
եան, եւ սերմեր՝ ապագայ սերնդեան համար, որ
պիտի ծնանին իրմէ: Մարդն ալ՝ ուրիշ ամէն ա-
րարածոց պէս, ձուի մը կը պարտի իւր ծագումն,
եւ ընտելութիւնը՝ նախախնամելով թէ՛ տեսակին եւ
թէ՛ անհատին, զրա՞ծ է իւրաքանչիւր կնոջ ծոցոյն
մէջ՝ իբրեւ մայր ապագային՝ անթիւ փոքրիկ բջիջ-
ներ (իրբ 300,000) որք ճշմարիտ ձուեր են:

Մարդկային ձուն անհատական աճման սկսելէ
ետքը՝ իւր մէջ պարունակեալ սերմն իւր ապագայ
ձեւին ուրուագիծն առնլէն ետքն իսկ այնպէս ճիշդ
կը նմանի այլ ձուի, որ ամենաճարտար մանրագէ-
տն իսկ չէ կարող որոշել զայն յայլոց, եւ թէ կար
վայրկեան մը ձեզ համար — այն՝ զորմէ կը խօսէի
քիչ առաջ — յորում եթէ ոք բռնէր ու քննէր զձեզ,
մարդկային աչքն կարող պիտի չլինէր ձանչնալ,
թէ այդ կենդանի անտեսանելի մասնիկէն, կատո՞ւ
մը, թռչո՞ւն մը, ձի՞ մը թէ մարդկային էակ մը
յառաջ պիտի գար:

Ամէն կին ամիսը մի անգամ կ'արտադրէ մի
ձու: Այդ հասունցած առաջին ձուն է որ կը պատ-
ճառէ ձեր դստեր այն խանդարումներ, յորոց կը
նեղուի յոյժ: Ահա գաղտնիքը:

Եւ ինչպէս կարելի էր լինել, ի մասին այն
աշխատութեան առաւելութեան՝ որոյ ներքեւ կը

հեծէ այդ ատեն այդ փափուկ մարմինը : Ձեր դատարիկը 13 տարեկան է , հետեւաբար դեռ չէ անցած աճման սահմանը , եւ աճելու վրայ է դեռ : Բայց կենդանի էակ մը ծնեքեկի նման յանկարծապէս չարձակեր բոյր մը օդն ի վեր , մինչ իւր գլուխն եւ ուսերն յամրաբար եւ տակաւ կը հեռանան յերկրէ , ուր կը հանգչին իւր ոտներ . մարմնոյն վերին մասն կը լայննայ , բազուկներն ու սրունքը կ'երկարին հաւասարօրէն : Երիտասարդուհւոյն կուշտերը կը մեծնան եւ կ'ուռին , եւ այդ ուռոյցք կանանց իրանին կարեւոր մասանց ալեձեւ մի ուրուադիրն են :

Անդամադնինք այդ մասն կ'անուանեն աւազան , վասն զի յոյժ կը նմանի աւեր : Այս՝ որ կը կրէ մարմնոյ վերին մասն , իրանին ճիշտ մէջտեղը կը գտնուի եւ իբր յենարան կը ծառայէ այն ստորին անդամոց , որ իւր մէջ կը յօդին , եւ իւր խոռոչներու մէջ կը ծածկէ մեր սննդեան , մարսողութեան եւ մեր տեսակին արտադրութեան համար պէտք եղած ամէն գործարաններն :

Արբունքէն առաջ այդ տեղւոյն կողերը դրեթէ ուղղաձիգ են . 9-10 տարեկան հասակին մէջ կը սկսին լայննալ , բոլորակիլ եւ այդու մեծցունել աւազանն : Աստ մայրութիւնը ձայն կու տայ : Աստ կը պատրաստուի մանկան առաջին որորանը :

Ապա , երիտասարդուհին , որոյ ճաշակն ու միտումները փոփոխումն կրած են , մեծ եռանդով յառաջ կը տանի իւր սկսած ուսումներն :

Փառասիրութիւնը , վարժարանը թողլոյ վայր-

կենին մերձեցումն , տարիքին պատշաճեալ լրջմտութիւնը կ'առաւելուն ուսման հակամիտութիւնն ու փափաքն : Նա կը կատարեւագործէ իւր մտաւորական դաստիարակութիւնը . այսինքն՝ իւր փոքրիկ ուղեղին մէջ կը հաւաքէ եւ կ'ամփոփէ բազմատեսակ ծանօթութիւններ : Աստ զանց կ'առնուժ զանազան ազդեցութիւններն՝ զորոց խօսեցայ ձեզ եւ որք յանձին երիտասարդուհւոյն կը զարթուցանեն բնական զարգացումն :

Ծանօթութիւններ հաւաքելը , զանոնք յիշողութեան մէջ տպաւորելը , կարգաւորելը եւ մաղելը՝ աշխատեցունել , զարթուցանել եւ զրգուել ըսել է ա՛յն ամենանուրբ միլիոնաւոր գործարաններն՝ որ կոչին խորշք ուղեղի , եւ որք թէպէտ ըստ ինքեան կարող չեն կազմել մի գաղափար , սակայն դորա անհրաժեշտ միջնորդներն են : Այս փոքրիկ խորշերը մեր մարմնական գոյութեան մի մեծ մասըն կազմելով , բնականաբար ենթակայ են նոյն պայմանաց որպէս այլ տարերս . այսինքն՝ կը սնուցանեն , կը փոխակերպեն , կը մաշեցունեն եւ կը վերանորոգեն զմիմեանս , նման միւս խորշերուն . եւ այս ամենայն կը կատարին այնպիսի իմն արագութեամբ , որպէս թէ յոյժ կարեւոր աշխատութեան մը զբաղած լինէին :

Արդ , կը տեսնեմք թէ այս փոքր մարմինը ենթակայ է ա՛յն ընդհանուր փոխակերպութեան , անհրաժեշտ պիտոյից , ճիշդ ա՛յն ժամանակ , յորում նոր պէտքեր վրայ կը հասնին . վասն զի երբ առաջին ձուռն հասուննայ , իւր կապը խզելուն

պէս, կը զրկէ օգնութեան մի կոչումն առ գլխաւոր պահնորդն՝ իւր եւ նորա մէջ գտնուած նեարդերու միջոցաւ : (Տես Գլ. Ե .)

Մանրադիտական այս փոքրիկ կազմուածը պէտք ունի արեան, առաւտ արեան, որպէս զի կատարէ իւր կոչումն, որպէս զի իւր մօտ տեսակ մը փոքրիկ վրան կանգնուի եւ զայն պահպանէ, որով ծակ մը բացուի եւ ծծելով առաջնորդէ նմա վերջապէս անդր, ում պատկան է : Երբ այդ կոչումը լինի եւ լսուի — եւ այս կոչումներ կը լսուին յաճախ — գլխաւոր վարչութեանէն, այսինքն ողնածուծէն, հրաման մը կ'երթայ առ ի գործադրութիւն պահանջուած գործողութեան :

Այս փոքրիկ ձուին շուրջը, զայն շրջապատող գործարանաց մէջ խեղաթիւր եւ անհաւատալի ճարտարութեամբ կարգաւորեալ անցքեր կան, որ արեան հասնելուն պէս կ'ուռին եւ կը լցուին մինչեւ եզրն ա'յն սնուցիչ հեղուկով զոր կը ծծեն, եւ որ անգամ մը ներս մտնելէ ետքը չկրնար յետ դառնալ : Ամէն կողմէ տակաւ առաւելեալ զօրութեամբ ճնշուող արիւնն առատանալով, կը հասնի վերջապէս այն կէտն, յորում ուրիշ եւք մը չկրնար զդռնել եւ զինքն պատող անօթից նուրբ կողերը խզելով դուրս կը ժայթքէ : Այս ժայթքումը կատարուելէ ետքը, ամբողջ գործարանաց վրայ յանկարծական հանդարտութիւն մը կու գայ . հաւասարակշռութիւնը կը հաստատի եւ մինչեւ յաջորդ ամիսը, կեանքը կը վերստանայ իւր կանոնաւոր ու լոխ ընթացքը :

Այսպէս կը լինի կատարեալ առողջութիւն

վայելող հասուն կանանց համար : Բայց մանկամարդ աղջկանց համար ի՞նչպէս կը լինի :

Յիշեցէ՛ք այն մանրամասնութիւնները զորս պատմեցի կանխաւ ի մասին այն անձուկ հաստատականութեան, որ իրարու կը յօդէ կենդանի կազմուածոյ մը ամէն մասերն . այն պաշտօնապետին՝ որ պարտէր յանձանձել իւր բազմաթիւ ստորադասելոց սնունդն ու կեանքը, գաղթականութեան իւրաքանչիւր անդամոց մասնաւոր դերը եւ այն յարաբերութիւնը, որ ունին թէ՛ միմեանց եւ թէ՛ իրենց պետին հետ : Յիշեցէ՛ք նաեւ թէ գործողութեան կանոնաւորութեան համար, կեդրոնէ չըրջանալն եւ փոխադարձաբար շրջանէն ի կեդրոնն անդադար փոխանակութեան մը պէտք կայ, եւ թէ անհրաժեշտ է որ գլխաւոր անիւք միշտ համաձայն լինին ստորին սնուոց հետ :

Գիտեցէ՛ք նաեւ թէ խնդիրը՝ մարմինը միայն ա'յն հաւասարակշռութեան մէջ պահելու վրայ չէ, որ արդէն յոյժ ծանր խնդիր մ'է . այլ թէ մարմինը պարտի աճիլ եւ առաւելուլ այն հեղանիւթերն՝ որ յազագային իւր ծոցէն ելնողներուն յատկացեալ լինի : Խորհեցէ՛ք վերջապէս թէ աշխատութեան այս առաւելութիւնը պէտք է կատարի կենսական այլ գործողութեանց հետ, որք չեն կրնար ընդհաւալլ գործողութեանց հետ, որք չեն կրնար ընդհաւալլ, եւ այդու պիտի հասկնաք այն անկարգութիւններն, որ այդ տաղանապալի վայրկեանին մէջ կը պատահին յաճախ :

Այս յանկարծական խանգարումն զրեթէ միշտ արիւնային եւ ջղային դրութեանց վրայ կը կատարի :

Սոցա առաջինը յուզուելով, չարժուելով հարիւրաւոր զանազան կէտերէ, թուի թէ տեսակ մը գրգռութեամբ նեղուելով, անկարող կը լինի սովորական եղանակաւ վարել եւ կարգաւորել բազմատեսակ շարժումները։ Այդու կը ծագին յանկարծակի խոնջութիւնք, ջերմութիւնք, սրտի բաբխմունք, տկարութիւն, լքումն եւ փոփոխումն այն միտութեանց՝ զորոց խօսեցայ ձեզ։ Ապա անուղղակի կերպով, բնաւորութեան փոփոխութիւն եւ ստամոքսի անհեթեթ ճաշակներ։

Արիւնը, որոյ մեծ պաշտօնն է սնուցանել զողջոյն գաղթականութիւն, այդ խիստ աշխատութեամբ կը սպառէ յաճախ իւր զօրութիւնը։ մասնաւորապէս՝ երբ իւր կորուստը փոխարինելու համար պէտք եղած քանակութեամբ եւ որակութեամբ նիւթ չգտնէր իւր շուրջը։ Քիչ մ'առաջ տեսանք թէ առատ մաքուր օդ եւ լոյս պէտք են, որպէս զի ներքին գործարանք, զորս կարելի է կոչել մարմնոյ խոհարարք՝ ստամոքսն ու աղիք՝ ընդունին, պատրաստեն եւ մարսեն մեր կերածները, եւ թէ այս սննդական նիւթերը մեզ յատուկ հիւթի փոխարկելով ոչնչացունելէ ետքը, թթուածինի միջոցաւ արեամբ վերանորոգին։

Արդարեւ, կենսական զօրութիւնն ա'յնչափ անսպառ է ի մեզ, ա'յնպիսի զօրաւոր կայծ մ'է, որ կը յաղթէ ամէն արդեւորութիւն։ մերթ կը մըթագնի բայց չուտով կը փայլի, եւ տունկի մը պէս միշտ կը ճգնի՝ զինքը կենդանացունող ճառագայթին դառնալ։

Այո՛, այսպէս է երբ սերմը մաքուր, առողջ,

խակական եւ ամէն թերութենէ զերծ է։ Բայց երբ տասարդուհին ուստի՞ առնու կորովոյ առաւելութիւնն, որ պէտք է իրեն այդ կարեւոր ժամուն, երբ այն սերմն՝ որում պարտի իւր գոյութիւնը՝ սերնդական տկարութիւն մը թողած է իրեն։ երբ ինքն հիւանդութեամբ կամ կանխագոյն ցոփութեամբ փճացեալ ցեղէ մը սերեալ է, եթէ իւր ցուցած զօրութիւնն ըստ ինքեան չիջած է, երբ վերջապէս, աղջկան ծնողքը մեծ քաղաքաց մէջ յարատեւ բնակութեան արգասիքն եղող արեւնա-նուաղութեան զանազան պատճառներով իրենց զաւկին տուած լինին, կենաց հետ՝ զայդ աղետալի ընող պատճառներ։

Կոչումն բարւոք եղած է առ ինքն, որպէս յայլս։ Չղային զրութիւնն եւս ընդունած է զայդ կոչումն։ բայց արիւն պէտք է. ո'ւստի առնուլ զայն, քանի որ չկայ. եւ ինչպէս կարելի է մրցիլ երբ ա'յնչափ նուազ սննդեան հիւթ ունի, որ հազիւ կը բաւեն իւր սովորական գործողութեան։ Պէտք էր որ ունենար առատ արիւն եւ անա ունի հազիւ իրեն պէտք եղածին չափ։

Արիւնը պէտք էր որ լինէր առատ, զօրաւոր, կարմիր եւ թարմ, եւ իւր վարդեգոյնը կը ներկէ հազիւ նեարդերն՝ որոց մէջէն կը շրջի։ Պէտք է որ արիւնը շինէ ոսկր, դնդեր, միս եւ ջիւղ, եւ այն բաշխիչք որ այս բաղմատեակ աշխատութեան կրնային օգնել, կա'մ սպառած են որպէս օդն, եւ զօրաւորագոյն ասոյեաններէ յաղթուած, կա'մ՝ որպէս լոյսն՝ ծծուած, խեղդուած են բարձր որմերէ, որոց մէջ գտնուող փոքրիկ բացուածքնե-

րէն մինչեւ որ բնակարանին մէջ թափանցեն, կը մարին եւ կը չիջանին :

Բայց որչափ որ օդն ու լոյսն յոյժ նուազ կերպով կը բաշխուին քաղաքացւոց, սակայն սոքա ունին բազմատեսակ ուտեստներ, որ կրնան բաւականանալ գործարանաց կազմուածոյն պիտոյից, այո՛ . բայց որպէս զի այդ կերակուրներն օգտակար լինին, եւ վերոյիշեալ խոհարարներն լաւ պատրաստել կարենան զայնս, պէտք է որ սննդեան կանոնաւորիչն եզոզ ախորժակն ընտրէ, ուզէ զայնս :

Ախորժակ, ահա մեծ խնդիր մը : Ախորժակի պակասութիւնը, կամ անկանոն ախորժակ մը, անսնունդ լինել ըսել է . անսնունդ լինելն յառաջ կը բերէ արեան նուազութիւն . առանց արեան՝ ջղային դրութիւնը չկրնար գործել կանոնաւորապէս, եւ հետեւաբար գործարանը չեն սնանիր : Եթէ դոքա անսուաղ մնան, յայնժամ ամբողջը կը խանդարի, եւ որովհետեւ ամբողջ կազմուածն անանջատ օդակի մը կը նմանի, այդու միշտ վերըստին իւր չուկէտը կը դառնայ :

Երբ օդ, լոյս եւ շարժում պակսին, ախորժակը կ'անհետի, եւ ընդ նմին հետեւանքն՝ որոց պատճառն ինքն է, եւ զորս բացայայտեցի ձեզ մանրամասնաբար :

Կը տեսնէք այժմ թէ այն խնդիր, որ քիչ առաջ յոյժ կնճռոտ կ'երեւէր, կը համոզէ վերջապէս զձեզ փնտռել ու գտնել միջոցն ու եղանակ, բաւական քանակութեամբ լաւ արիւն տալու համար ձեր աղջկան, որպէս զի գահացունէ այն պիտոյքն,

որ իւր այժմու հասակին պահանջմունքն են : Կը տեսնէք նաեւ թէ այս խնդիրը պիտի լուծուի պատշաճապէս, երբ կարող լինիմք տալ աղջկան զօրաւոր եւ կանոնաւոր ախորժակ :

Հետեւեալ գլխոյ մէջ աւելի մանրամասն կերպով պիտի գրենք այս խնդրոյ համար :

ԳԼՈՒԽ Ե.

ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՈՒՀԵԱՅ ԿԵԱՆՔԸ՝

ՄԵԾ ՔԱՂԱՔԱՅ ՄԷՉ

Այժմ մեր գրութեան դժուարագոյն մասին մէջ եմք : Ընդհանուրէն կ'անցնիմք մասնաւորին, զոր ցարդ զիտմամբ մէկ կողմ թողած էինք :

Արդ, ինչ է խնդիրը :

Առաջնորդել մօր՝ մինչեւ այն ժամանակ յորում իւր դուստրը պէտք ունի իւր խորհրդոց ու պաշտպանութեան, որպէս զի անվնաս անցունէ իւր առաջին տարեաց վտանգաւոր ու դժուար ժամանակն : Այս նպատակին հասնելու համար, յառաջ քան զամենայն, պարտ է որ յոյժ բացայայտ ցուցուին վտանգներն՝ որոց ենթակայ է դեռատին ա՛յն վիճակին մէջ, յորում կ'ենթադրէք զնա : Վասն զի պէ՞տք է կրկնեմ թէ՛ այս գիրք գրուած է ա՛յն ընտանեաց համար՝ որ քաղաքաց մէջ կը բընակին, ա՛յն մայրերու համար՝ որ ստանձնած են իրենց դստերց դաստիարակութեան հոգը, կամ

տունէն դուրս նոցա ստացած ուսմանց վրայ կը հսկեն եւ կը զարգացունեն զնոսա :

Գիշերօթիկ վարժարանաց առողջապահական կանոնք պէտք է տարբեր եղանակ մ'առնուն , եւ աղջկանց ընդհանուր կրթութեան համար ընդհանրական կերպով խօսելու է , որպէս պիտի տեսնուի հետեւեալ տողերու մէջ :

Ուստի , մեր խնդիրն է այժմ թէ՛ ո՞րն է այն վտանգն որոյ ենթակայ կը լինի քաղաքաբնակ երիտասարդուհին , այն ատեն յորում իւր կանացի բնութիւնը առաջին անգամ սովորական նշաններով ի յայտ կու գայ :

Եթէ յիշէք առաջին էջերու պարունակութիւնը , եւ թափանցէք ա՛յն բնախօսական դոյզն տեղեկութեանց՝ զորս յայտնեցի ձեզ , պիտի տեսնէք թէ՛ վտանգը կը ծագի մեր ակնարկած հասակին մէջ զգալի եղած պիտոյից գոհացուման համար պէտք եղած կենսական զօրութեան պակասութենէն եւ գործարանային ուժի եւ հիւթոց անբաւականութենէն :

Մեծն Հիւֆըլանտ կ'ըսէ թէ՛ « մաքուր օդ չնչելը մեր գոյութեան համար ուտելու եւ խմելու պէս սննդարար գործողութիւն մ'է : Նոյնպէս ճշմարիտ է թէ՛ մաքուր եւ առողջ օդը լաւագոյն միջոցն է մեր կենաց զօրացման եւ պահպանութեան , եւ թէ՛ որմնափակ ու ապակեակ օդն , յամրագրեցիկ բայց ճշմարիտ թոյն է մեզ համար : »

Արդ , այն փոքրիկ գործարանային կազմուածքն , զորմէ խօսեցայ , ձուիկն՝ որ այս հասակին մէջ կը զարթնուի ի կեանս , այդ զարթմամբ կը

յայտնէ իւր շուրջն եւ ապա ամբողջ մարմնոյ մէջ իրարու հետ սերտիւ կապուած կարգ մը շարժումներ , որք վերջապէս առաւել կամ նուազ արեան ժայթքման պատճառ կը լինին : Բայց արիւնը իրեն եղած կոչման հետեւելու , ժողովուրդու եւ մաշկը պատռելու համար անհրաժեշտ է որ լինի բաւականաչափ , եւ առատ՝ այն նիւթերով որ կրնան լընուլ այդ մեծ կորուստը :

Ի՞նչպէս կը շինուի արիւնը : Շարունակական առատութեամբ այն հեղանիւթոց , որ կը տրուին գործարանային կազմուածոյն , մեր կերածներով՝ որ կը ձեւափոխին եւ մասնաւոր հիւթով մը մարսուելով , հետզհետէ սերտ վիճակէ կը լինին հեղուկ՝ մինչեւ որ վերջապէս կենդանի բնութեան մի գաղտնի գործողութեամբ գոյափոխին մեր մսին մէջ :

Մեր սնունդը գործարանաւորուելէ առաջ արիւն կը լինի : Ուրեմն արիւնն ա՛յն գերադանց սընուցիչ հեղուկն է , որ կ'որոշէ մեր մարմնոյ բախտը : Բայց , որպէս ըսի ձեզ , արիւնն իւր շրջանին մէջ տեղի ունեցած փոփոխումներովն անզօրանալով եւ բնածխաթթուով համակուելով , շարունակ թոքերու մէջ կը մտնէ եւ անդ օդոյ թթուածնին ծծմամբ կը վերանորոգի , կամ լաւ եւս , կ'առուդանայ : Ասկէ կը հետեւի թէ՛

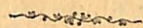
1. - Արիւնն այնչափ հիւթեղ եւ զօրաւոր կը լինի , որչափ կանոնաւոր սնունդով մը փոխակերպի եւ վերանորոգուի .

2. - Ա՛յնչափ կատարելապէս կը վերանորոգուի , որչափ մաքուր , առողջ եւ կենարար լինի շնչելալ օդը :

Այնչափ մեծ դիտնական մը լինիլ պէտք չէ այս եղբայրացութեան ճշմարտութիւնը ճանչնալու համար, թէ՛ ոչինչ այնչափ կը վնասէ մեր բնական կենաց այս երկու անհրաժեշտ պիտոյից եւ յառաջ կը բերէ դործարանային տկարութիւն, քան որչափ մարդկան հոծ գումարումներ :

Առողջապահական կանոնք ի դուր կը կռուին ընդդէմ բարուց, սովորութեանց եւ բազում անխուսափելի պիտոյից : Ամէն ոք փոխանակ քաղաքի արտաքին մասն վնասուելու դէպի դորա կեդրոնը կը ժողովի, վասն զի անդ կը գտնուի ամենայն ինչ որ պէտք է կենաց պահպանման եւ այլ զարդարանաց համար : Գրամատեարք իրենց տանց չինութեամբ բնականաբար առաւել կը խորհին իրենց վարձագինոց առաւելութեան քան իրենց վարձակալաց բարեկեցութեան :

Յաւելցուցէ՛ք ասոր վրայ վատթարութեան ժամանակի մը բազմապատիկ պատճառներն, որ այդպիսի պայմաններու վրայ հիմնուած սերունդ մը իւր ետեւէն կը բերէ, յայնժամ պիտի պարզուին ձեր առջեւ մեր խնդրոյն տարբեր կէտերն եւ դորա դժուարութիւնները :



ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՈՒՀԻՈՅ ԿԵԱՆՔԷՆ ՕՐ ՄԸ

Նշանաւոր ընտանիքի պատկանող երիտասարդունի մը քիչ չատ դաստիարակուելէն եւ յարգական շարժում մ'ընել սովորելէն ետքը, ընկերութեան մէջ կը մտնէ : Քաղցր է ինձ աւելի բացառապէս խօսիլ այն պատգամանման բանի նմատմամբ թէ՛ օրիորդ մը մարդու մէջ պիտի մտնէ :

Նախ, աղախինք մէկդի ձգուելով՝ սենեկապանունի մը կ'անցնի անոր տեղ : Գեռատի տիկինը կէս օրէ մէկ երկու ժամ առաջ կը զարթնու : Կ'ալխատի իւր արդուզարդոյն՝ որ բնականաբար երկար կը տեւէ. ապա կը ճաչէ եւ կէս օրէ 2-3 ժամ ետքը, ըստ եղանակին, քիչ մը կանուխ կամ անագան, յայց կ'ելնէ այսր անդր, այսինքն, ուրիշ բառերով ըսենք, կը պչրի, կը շաղակրատէ եւ իւր լաւ ու մտերիմ բարեկամուհիներէ գէշ խօսքեր լսելու կամ նոցա ըսելու համար կը ձգնի : Ի ճանապարհի կանգ կ'առնու աստ անդ զարդու նիւթ մը կամ չնչին իր մը դնելու, կամ նորագոյն պատառներու կուտակաց վրայ սքանչանալու եւ վիտակի մը ցոլացմանց, սնդուսի եւ մետաքսեղինաց փայլին ու չքին վրայ հրճուելու համար : Այդու՝ նոր հանգերձի մը մանրամասնութեամբ կը զբաղի. զոր օրինակ, ծալածոյ չըջաղգեստի մը կուրծքին վրայ այս կամ ուրիշ գունաւոր ծոպեր դրուի՞ թէ՛ ոչ. քանի՞ մեթր երկայն լինի քղանցը, պարեգօտան, այլովքն հանդերձ :

խնդիրը կնձռոտ է . դերձակի մը կը դիմէ , որպէս զի խորհրդակցի ընդ նմա . սա կը ցուցնէ օրինակներ , կը թղթատէ ամբողջ պատկերատետրերն եւ մինչեւ իսկ ապագայ զգեստուց ձեւերու վրայ իւր ձեռք կը գծէ ուրուագրեր , եւ այս ամէնը կը կատարի աննման շնորհքով , այն անսպառելի սիրելիութեամբ՝ որ կը հմայէ զտիկնայս եւ գեղեցիկ կանանց գունդ մը կը համախմբէ իւր շուրջը :

Անտի կ'եղնէ երթալ տիկին Ք*** ի տունը . անդ կը խօսին Տօտէթի վերջին վէպին վրայ , եւ կը վստահացունեն ձեզ թէ այդ խեղճ բանաստեղծը խիստ յարձակումներ կ'ընդունի այդ ազնուապետական ընկերութենէն :

Նոյն պահուն անդ գտնուած օրիորդք խումբ խումբ բաժնուած աւելի լուրջ բաներու վրայ կը խօսակցին , հետեւեալ աւուր համար նոր զուարճութիւն մը կ'որոշեն . կը խօսին զլսոյ վարսից այն նորանոր ձեւերու վրայ՝ զորս առաջիկայ ձմեռն հետ պիտի բերէ , թէ՛ կեղծամները պիտի անարգութիւն , թէ՛ վերստին մեծ գանգուրները պիտի յարգութիւն եւայլն , եւայլն : Բայց այդ դեռատիք , իրենց այդ խօսակցութեան ատեն չեն մոռնար սեւեկին հակառակ կողմը նստող իրենց մարց շարժումները դիտել , եւ ըստ կարելոյն նոյնութեամբ նմանիլ անոնց :

Անտի կ'եղնեն պարոնուհի տիկին Ք*** ի տունը կ'երթան թէյ խմելու : Անդ եւս տեղի կ'ունենան այն ծեփծեփանքն ու պտոյտներ , զորս ամբողջ օրն ըրած են : Խօսակցութեան ձեւերը նոյն են , միայն թէ աստ աշխարհավարութեան վրայ

եւս կը խօսին : Երեք բառով կը լուծեն եւրոպական խնդիրը , կը վերջացունեն պատերազմը . կ'ամբաստանեն իշխանութեան տէր եղողները : Ապա , վերջապէս , ընթերցելու համար տուն կը վերադառնան : Երեկոյն կ'անցնի թատեր , պարահանդիսի կամ երեկոթի երթալով . հետեւեալ օրը կը վերըսկսի նոյն եղանակաւ , սա տարբերութեամբ թէ փոխանակ պարոնուհի տունը երթալու , կը շրջագային , եւ փոխանակ յայց եղնելու , կ'ընդունին այցեր , յորժամ խօսելու յոգնութիւնը չեն ունենար եւ ունկն կը դնեն այն հաղարաւոր զրաբանութեանց , որ բարձր ընկերութեան պատկանող իւրաքանչիւր տիկին պարտի գիտնալ այնպէս լաւ որպէս տաճարապետն իւր համարը :

Վերջերս իբր հրապուրիչ եւ դիւթիչ ճանչցուած տիկնոջ մը սեղանակից լինելու պատիւն ունեցայ : ձաշը յոյժ մտերմական էր եւ իւրաքանչիւր ոք մէկ կողմ թողած էր այն ծեփծեփանքն ու ձեւակերպութիւններն , որք յանչափս տաղտկալի կ'ընեն պաշտօնական ընթրիքը : Ընկերութիւնը յոյժ զուարթ էր եւ ընթերանիստ ընկերուհիս ալ կարի սիրազեղ . . . : Բայց , Աստուած իմ , որպիսի շաղակրատութիւն , որպիսի շատախօսութիւն , բարբանջ եւ որպիսի ոստումն ի նիւթոց յայլ նիւթի , որով հարեւանցի իմն իսկ չբացատրուիր նիւթը , վասն զի այդու իսկ դէթ խօսողին ըսել ուզածը կը հասկցուի . . . եւ որպիսի նիւթեր :

Զուարճացայ համրելով իմ ընթերանիստ տիկնոջ — որ միլիօնատէր կոմսուհի մ'էր — առ առաւելն տաճար վայրկեանի մէջ , առանց չափազանցե-

լու կ'ըսեմ, երկոտասնեակ նիւթերն, որոց վրայ խօսեցաւ : Իւր հիւանդ քերծէն (թաղը), երեսօն-խանական ժողովն, իւր ամուսինն, սպասաւորաց չարամտութիւնը, նշանաւոր պատկերհանի մը սիրունին, նոյն ակուր շրջագայութեան ատեն կրած արդուզարդն, երգի դասատուի մը պատմութիւնը, վերջին ձիարչաւը, քարիւղի ընկերութիւնը, քիչ մը ետքը ուտուելիք նապաստակի կարկանդակն, եւայլն : Այս ամէնը անընդհատ իրարու ետեւէ կը սահէին իւր շուրթներէն . բառերը կը հալածէին զիւրար եւ մէկ նիւթի բառն ուրիշ նիւթի մը բառերուն մէջ կ'անցնէր : Սուր զիտողութեան վարժեալ, այդ անսպառելի լեզուանութեան ետեւ կը նըշմարէի ջղային գրգռութիւն մը, որ յառաջ եկած էր անբնական յուզումներ եւ աննպատակ շարժումներ ունեցող մի կեանքէ, զոր մեծ քաղաքաց յիմարամիտ հաճոյքները կը ստեղծեն :

Այս տիկնոջ հանդէպ նստած էր իւր 12-13 ամեայ դստիկն, որ ունէր հիւանդոտ ու դեղնած դէմք մը, տարօրինակ փայլ մ'ունեցող աչեր եւ սեւ մազեր, որոց ճակտի վրայի մասն կտրատուած էին : Այս աղջիկը տեսութենէն չէր կորուսաներ իւր մայրը . կը խնդար նորա զուարճաբանութեանց վրայ . կը հասկնար ամէն բառ . գիտէր լուրեայն թողուած խօսքի կտորներ, եւ ամէն դերասանուհեաց ու ձիոց անուններն՝ որոց համար կը խօսուէր անդ . . . խեղճ աղջիկ :

Բարեբախտութիւն մ'է որ այն կանայք զորոց կը խօսիմ, իմա՝ գրամի եւ ցեղական աշխուկանունիք, իրենց կենցաղավարութեան եղանակաւ

կը ստանան ո' եւ է փոխարինութիւն, վասն զի այդ զօրաւոր իշխանուհիք 3-4 ամիս քաղաքէ հեռու իրենց ամարանոցներու կամ բաղանեաց մէջ ըստ բաւականի կը հանգստանան : Իրենց ջղային դրութիւնը՝ տկարացեալ ի ձմրան՝ կրնայ այդ հանգստեամբ վերստանալ իւր ոյժը . . . : Հասկա միջին վիճակ մ'ունեցող բաղմաթիւ աղջկո՛ւնք, որք ստիպուած են կա'մ իրենց նիւթական անբաւականութեամբ կ'ամ ընտանեկան պատճառներով տարւոյն ամբողջ 12 ամիսները քաղաքին մէջ մնալ : Աւասիկ այդու կանաչախտութիւնը կը ծաւալի ի նոսա, եւ անսահման խստութեամբ կը տիրէ այդ երիտասարդուհեաց վրայ : Այդ աղջկանց մէջ է որ այդ խառն յառաջ կը բերէ ջլատութիւն, անզօրութիւն, կանխահաս ծիւրումն, որք կը զրկեն զնոսա իրենց ապագայ դերին գեղեցիկ եւ օգտակար մի մասէն, իմա՝ իրենց զաւակը անձամբ դիեցունելէն : Վասն զի այդ աղջկանց սովորական կեանքն եթէ այդչափ յուզեալ չլինէր, եթէ իրենց օրերը չանցնէին այն աղմկայոց անգործութեամբ՝ որ կը մըղէ զառաջինս եւ կը հալածէ, որպէս թէ կարեւոր եւ լուրջ գործոյ կատարման վրայ լինէր խնդիրը, յայնժամ վախճանը գրեթէ նոյնը պիտի լինէր : Առաջինք՝ հիւանդային յուզման մը չափազանցութեամբ, յաճախակի ցնցմամբ եւ չափազանցեալ զգայութեամբ կը խանգարեն իրենց ջղային դրութեան գործոնէութիւնը : Վերջինք՝ օդոյ եւ մարմնական շարժման պակասութեան եւ միօրինակ կենցաղավարութեան ծնունդ եղող յափրութեան եւ ճանձրութի պատճառաւ կը կորուսանեն իրենց ժրութիւնը :

Այո՛, պարտիմք առաւել երջանիկ ցուցնել ա՛յն խեղճ արարածներն, որք գործարանային վատութեանց այս ամէն պատճառներուն վրայ չեն յաւելուր այն գրգռութիւններն՝ զորս ազնուապետական վանուց մէջ մշակեալ կրօնական միասնականութիւնն իւր հետ կը բերէ :

Տիւբանլու եպիսկոպոսն, այս նկատմամբ կատարեալ անկողմնակալութեամբ կը գրէ .

« Պէտք է ընդունիմք թէ երեւակայութիւն եւ զգացում՝ հետեւութիւն են ա՛յն բարեպաշտութեան, որ հաճելի է բայց հարեւանցի եւ բացարձակապէս զինքն գրգռող արտաքին դէպքերէն ծագումն կ'առնու : Ուսուցչուհիք այս տանց մէջ յոյժ քաղցրութեամբ կը խօսին զԱստուծոյ : Մատուռն սքանչելի է . եկեղեցական հանդէսք փառաւոր են եւ երաժշտութիւնը գերազանց . արտաբնակք խիստ անդ կը դիմեն զայն լսելու համար : Այս ամենայն կը չարժէ, կը ներգործէ սիրտերու եւ կը գերէ աղջկանց երեւակայութիւնն ա՛յն հասակի մէջ, յորում սոքա յոյժ գիւրադգայ են այդպիսի ազդեցութեանց : Երկնց հողիք, որ առաւել ծարաւի են զգացմանց քան անաչառ սրբութեան, կը նիրհեն այն քաղցր մթնոլորտին մէջ, որ չպատկանի ոչ երկնի եւ ոչ երկրի, բայց անտարակոյս չառաջնորդէր այն նեղ եւ առապար ճանրուն, զորմէ կը խօսի Աւետարան : »

Այս եպիսկոպոսն, յոյժ քաղցր բացատրութեամբ, թէպէտ հիմնապէս կծու քննադատութեամբ, բացարձակապէս կրօնական տեսակէտով կը գրէ, բայց առողջաբանութիւնը կրնայ ընդուն-

նիլ զայն եւ ի նպաստ իրեն մեկնել : Տարակոյս չը կայ թէ այս սիրատրոփ հիացմունք, այս գաղտնի յուզմունք, այդ զգլխական անուշահոտութիւնք որպէս եւ ժամանակակից վանուց քաղցրաբոյր մատուռներու խունկը, միանալով գործարանային անկմանց ուրիշ պատճառներու հետ, երիտասարդունեաց գիւրադրիւ բնութեանց մէջ յառաջ կը բերեն մի թմբրութիւն՝ որ ճշմարիտ հիւանդութեան մը ռահվիրայն կրնայ լինիլ :

— ❦ —
ՊԼՈՒԽ Թ.

ՔԱՂԱՔԱՅ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԸ

Նախընթաց գլխոյ մէջ մանրամասնաբար ցուցինք թէ անտարրական բաշխիչք ինչ դեր կը կատարեն մեծ քաղաքի բնակիչ երիտասարդունեաց կենաց վրայ : Յետագայ էջերու մէջ պիտի բացատրենք դնահատելի ազդեցութիւն ունեցող ուրիշ կարգ մը բաշխիչներ, որք առողջապահական ուսմանց նիւթն եղած են : Այդ բաշխիչներու համար էր որ կ'ուզէի խօսիլ քիչ առաջ, երբ կ'ըսէի թէ քաղաքաց ընդարձակութիւնն ա՛յնպիսի անյաղթելի պէտքեր յառաջ կը բերէ, որոց դէմ գիտութիւնը վայրապար կը կռուի :

Տեսնեմք թէ՛ ինչ կ'ըսէ բժիշկ Միշէլ Լէվի, մեր գիտութեան վարպետը .

« Մասնաւոր բնակարանք կը պարունակեն

այնչափ մթնոլորտային օդ, որ մարդ կրնայ ըստ հաճոյս չափաւորել նորա բարեխառնութիւնը, տամ-կութիւնը եւ քիմիական բաղադրութիւնը: Այս-պէս, նա ընդհանուր ամբողջէն կ'առնու մասն մի՝ իւր պիտոյից յարմարեցունելու համար, առաւել կամ նուազ, արտաքին ազդեցութենէ հեռի պահելով զայն: Բայց յաճախ մասնաւոր մթնոլորտ մը կը կազմէ, որ կատարելապէս հակառակ է կլիմայի ընդհանուր պայմանաց, այսինքն՝ տաք երկրաց մէջ իւր բնականութեղոյն մէջ, ստուեր, զովութիւն եւ արուեստական փշմունք կը գոյացունէ. հիւսիսա-յին երկրաց մէջ ալ բնազդումն ու արուեստագի-տութիւնը կ'ուսուցանեն նմա առողջութեան հա-մար կարեւոր եղած ջերմութիւնը պատրաստել իւր տան մէջ:»

Եւ քիչ մը հեռուն կը յաւելու.

«Թերեւս մարդ բաւական խորհած չէ համե-րաչիութեան այն հետեւանաց վրայ որ մէկ երդի տակ կամ մանաւանդ փոքր սենեկի մը մէջ բնա-կակցութիւնը կը հաստատէ ընտանեաց անդամոց մէջ: Այսու կ'ուզեմք ցոյց տալ ոչ միայն այրելեաց եւ լուսաւորման համար գործածեալ նիւթերէ յա-ռաջ եկած կաղէն եւ մարդկան բազմութենէն ա-պականեալ օդոյ յայտնի ներգործութիւններն, այլ մասնաւորապէս շարունակական փոխանակութիւնն այն ազդեցութեանց, որոնցմով կը կազմուի մթնո-լորտն, որ սեպհական է հաւասարապէս անոնց՝ որ կը կրեն նոյն արիւնն իրենց երակաց մէջ, եւ ու-նին նոյն յանկութիւնը: Հիւանդութեամբք յայտ-նուող եւ արուարձանաց ու քաղաքաց մէջ տարա-

ծուող ապականութենէ դատ չկայ ուրիշ նեխահո-տութիւն: Միթէ իւրաքանչիւր տուն, իւրաքան-չիւր բնակարան, ուր ընտանիք մը կը կազմուի, կ'ապրի եւ կը շիջանի, չունի՞, եթէ ներելի է ինձ ըսել, իւր տեղական մասնաւոր հիւանդութիւնները:»

Նոյն նիւթին վրայ, Բրօֆ. Ֆոնսակրիվ յոյժ ճշմարիտ դիտողութիւն մ'ըրած է:

«Շնչահեղձութիւնք երկու տեսակ են:

«Մին՝ յանկարծապէս կը դադրեցունէ զմեզ ի կենաց. միւսն յամրաբար կը կրծէ մեր կեանքը ա-ռանց մեր տեսնելուն. նա կ'ընթանայ տակաւ բայց անխուսափելի կերպով ի մահ. այս երկրորդ տե-սակին միակ պատճառ են գէշ բնակարանները:»

Ընդհանրապէս՝ կարելի է ըսել թէ առողջու-թեան յոյժ անյարմար բնակարանք կը վիստան մեծ քաղաքաց մէջ: Բնակարանաց չափազանց սահմա-նափակութեամբ եւ ուրիշ նեղ ու խճողեալ տանց մէջ գտնուելով կ'ապականի այն օդն՝ յորում կ'ան-ցունեմք մեք մեր կենաց կէսը, եւ այդ վիճակը այնպիսի վնասատու ազդեցութիւն մը կու տան այդ օդին, որ մարդ կրնայ ունենալ մի ճշմարիտ դադափար առ այդ, երբ նկատէ նորա ցաւալի հե-տեւանքն:

Յիշեցէ՛ք զոր ինչ ըսի ձեզ շնչառութեան ե-րեւութից համար: Մտածեցէ՛ք թէ այդ կենսական գործողութիւնը կը կատարի տիւ եւ գիշեր, թէ անդադար եւ առանց հանգստեան կը ծծէ զմեզ չընկալատող օդը, եւ որ աւելին է, մեր ամէն վայր-

կեան դուրս տուած բնածխաթթուով կը թունաւորի եւ կ'աւերի :

Չափահաս կին մը , մի աւուր մէջ աւելի քան 300 լիտր դուրս կու տայ այդ կազէն (այրն՝ 400 լիտր) որ առանց՝ բառին բուն նշանակութեամբ՝ թոյն մը լինելու , յառաջ կը բերէ նոյն ազդեցութիւնը , վասն զի չկրնար տեւողութիւն տալ կենաց : Այո՛ , երեւակայելն կարելի եղածի չափ դեղեցիկ օրիորդի մը թարմ ու մաքուր շունչէն մեծ քանակութեամբ գործարանային բջիջներ եւ ժանտահոտութիւնք կը լուծուին : Փորձի համար , զբէ՛ք մի սենեկի մէջ քսանի չափ այնպիսի սիրուն ու յանկուցիչ օրիորդներ , որոց իզական շնորհն ու սիրալիւր հրապոյրն սրտազգած տաղեր կը ներշնչեն բանաստեղծին , եւ դիտելու է սակայն որ այդ սենեկին փոքրագոյն ձեղքուածներն իսկ խցուած լինին եւ ամենափոքր ծակ մը իսկ չունենայ , եւ թողէ՛ք որ այդ օրիորդք երդեն , խօսակցին եւ պարեն անդ . 24 ժամ ետքը մտէ՛ք անդր եւ պիտի տեսնէք թէ փոխանակ այն յափրացուցիչ անուշահոտութեան , զոր դոքա կը ախէին իրենց չուրջն , ծանր ու դարչելի բոյր մը տիրած է անդ . այդ քրտան քնքոյշ բերաններ , այդ քսան դեռատեսաց կուրծքն արտաշնչած են չողուց վէտեր , խառն ընդ գործարանային մրուրս՝ զոր կեանքը կ'արտադրէ անդադար : Վնասակար է շնչել այդ օդը . հետեւաբար այդ փոքրիկ բանտարկելուհիք գլխոյ պըտոյտով եւ ծանրութեամբ , քնոյ միտութեամբ կը զգան այդ ապականեալ օդոյրաին թունաւոր ներգործութիւնները : Այդ վիճակէն մի քանի ժամ

ետքը , ո՛չ ոք ի նոցանէ կրնայ ապրիլ անդ :

Այս է , ահա , ինչ որ առողջաբանութիւնը կ'ըմբռնէ գոց եւ ապականեալ օդոյ ազդեցութիւնը ըսելով : Եթէ ի շնորհս այն շարունակական օդափոխութեան , որ մեր բնակարանաց զանազան բացուածներէն եւ ծխնելուղէն կը կատարի , չեմք հասնիր մինչեւ այն սոսկալի վայրկեանն , որ հեճմամբ կը վերջաւորի , սակայն քաղաքացւոց մեծ մասն աւելի կամ նուազ , ենթակայ է դորա հարուածոց :

Իցի՛ւ թէ մարդ տունէն դուրս , փողոցին մէջ գտնէր մաքուր ու առողջ օդ : Իցի՛ւ թէ հողմոյ դօրաւոր հոսանքով մաքրացեալ մթնոլորտը , մեր քաղաքաց ալ բերեր մասն մ'այն կենսատու զօրութենէն , զոր առատաբար կը սիրէ մերձակայ դաշտաց մէջ : Բայց չէ այդպէս : Քաջ կը յիշեմ այն յուզումն որ ծագեցաւ 1881 տարւոյ ամրան տապաղին ջերմութեան ատեն այն զաղրացուցիչ հոտերու պատճառաւ , որ ապականեցին զողջոյն Փարիզ : Յայնժամ յամենուտ աղաղակ բարձին . ամբողջ ժողովուրդն գիտական կամ երդիծական լըրադրաց յօդուածներով , բանախօսութեամբք , աղերսազրօք եւ տեղեկազրօք ցուցուց իւր յուզումն , մինչեւ որ ահարկու ջերմութիւնը դադրելով , իւր հետ տարաւ նաեւ զէջ հոտերն , եւ ահա յայնժամ փարիզացիք մոռցան չուտով իրենց սարսափի պատճառները : Յանչափս զգուշիկ եղող դարչահոտութիւնն յայտնապէս յառաջ կու գար քաղաքին չուրջը գտնուող գործարաններէն , կոյանոցներէն , սալայատակներէն , փողոցներէն , տուններէն եւ վերջա-

պէս ա՛յն ամէն աղբիւրներէն, որ մէկ շրջապատի մէջ բնակող երկու միլիոն անձերէ ամէն օր կը վերանորոգուի եւ կը լցուի :

Սակայն այս անտեսանելի ժանտահոտք, որ մեր հակազդէակներու միջոցաւ անզօր կը մնան, չեն այնչափ նուազ : Երեւակայեցէ՛ք այն անհաւատալի քանակութեամբ գործօն զօրութիւններն՝ որ շարժում կու տան այդչափ հոծ ժողովրդեան, իմա՝ մըրուրք, նշխարք, աննդեան մնացորդք, անանուն յետամնացք, որ կոյանոցներու, փոսերու եւ արտալանման փողերու մէջ կը կուտակին, կը փախնու կը ներխին, եւ այդու նոր սերմեր կը թողուն ստորնագոյն էակաց ծագման համար, որք կ'ապրին մահուամբ եւ փտութեամբ, եւ վերջապէս իրենք ալ կ'ոչնչանան նման անո՛նց, որոց կենսական տարրերը տարբաղադրած են նախապէս, եւ այդպէս կը վերականգնեն գործարանային աշխարհն :

Ապա կու գան բիւրաւորք, ա՛յն անչափելի փոքր էակներն, իրենց անարկու սպանիչ զօրութեամբ . որդունք, ճճիք եւ այլ մանրադիտականք, որ նոյն իսկ ձեր մէջ՝ այն պայմաններով զոր դուք կը ստեղծէք ձեր շուրջը՝ ձեր իսկական կենօք՝ գտնելով նպաստաւոր ասպարէզ մը, կ'աճին եւ կը բազմանան զարհուրելի արգասաւորութեամբ : Նոքա կը լողան, կը թռչտին, կ'աճին, կը բազմապատկին մեր մէջ, մեր վրայ, մեր շուրջը . չեմք տեսներ, չեմք զգար դանոնք, բայց նոքա անդադար կը գործեն եւ անընդհատ կ'աբտադրեն նորա-նոր սերունդներ, որ իրենց գոյութեան համար կը

կուլին արիաբար, վասն զի նոքա կեանք կ'առնուն ա՛յն բանէն՝ որ կը զրաւէ զմեզ ի կենաց :

Այսպէս ահա կը ծագին քաղաքացւոց մէջ տեղական կոչուած հիւանդութիւններն, որոց կանոնաւոր եւ գրեթէ անխուսափելի վերածագումն զարդիս այնչափ վստահութեամբ կարելի է կանխասել, որպէս կը նախատեսուին տարւոյ եղանակաց փոփոխութիւնները : — Միեւնոյն պատճառներու կը վերագրուին ա՛յն յանկարծադէպ համաճարակ հիւանդութիւններն, որ մերթ ընդ մերթ կ'ամայացունեն քաղաքներ ողջոյն . — Պարտիմբ խոստովանիլ թէ այս վերջնոյն դէմ զմեզ պաշտպանելու չունիմք միջոց, բայց դորա յարձակումները նուաղեցունելու համար բաւականապէս զինեալ պիտի լինէինք այժմ, եթէ առողջապահական գիտութիւնն յարգուէր աշխարհավարներէ :

Վասն զի կենաց ամբողջ խնդիրը խիզախ, հաստատ, անդուծ պատերազմ մ'է ընդդէմ թշնամեացն՝ որ այսչափ վտանգաւոր են, ոչ առ այն թէ ամենուրեք մեզ կը հետեւին, այլ անոր համար թէ մեք ակամայ ստեղծիչներն եմք նոցա գոյութեան : Բարեբախտաբար մարդ իրեն յատուկ ընդդիմադիր ոյժ մ'ունի այդ սոսկալի պատերազմին մէջ . նա կը զօրացունէ զանձնն, որպէս Միթրիտաթ կը վարժեցունէր զանձնն թոյնի : Բայց որչափ որ մարդ իւր հասուն հասակին մէջ անձկութեամբ, ճարպիկութեամբ եւ շնորհիւ գիտութեան, յաղթէ իւր կորստեան մոլեալ թշնամեաց, եւ վերջապէս կա-

րենայ ունենալ զիմադրութեան ա՛յն զօրութիւն , որ զինքն անտարբեր կայուցանէ ապագայ յարձակմանց , այնպէս չէ սակայն կենաց ա՛յն վայրկեանին , յորում այդ թշնամեաց դէմ մարտնչելովն հանդերձ , պարտ է որ կատարի նաեւ իւր աճումն : Առաւել տարբեր է նաեւ այս , երիտասարդուհւոյն փափուկ կազմուածոյն համար այն վտանգալի հասակին մէջ զոր ցուցինք : Նա ալ իբրեւ այր մարդ , ամէն կենդանի էակաց պէս , իւր կենաց համար ունի մարտնչել , եւ չգտնել իւր մէջ եւ ոչ իւր մօր մէջ այն բնական նեցուկն՝ յոր յենուկ կ'ուղէ : Այո՛ , նա իւր մէջ ունի , եւ դո՛ւք , իւր մայրն , կը սնուցանէք ի նմա , իւր տկարութեանն իրական բայց անուղղակի պատճառն , ընդդէմ այն բազմազան յարձակմանց՝ որոց ենթակայ է : Դուք չգիտէք ինչ որ ես կ'ուզեմ ըսել ձեզ այս ամբաստանութեամբ : Ուրեմն միտ դրէ՛ք եւ պիտի հասկնաք ի՞նչ որ կ'ուզեմ հասկցունել ձեզ :



ՄԱՐՅ ՊԱՐՏԱԽՈՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ

Միչէ՛ք ըսած է թէ կինը հիւանդ մ'է , եւ այս տեսակէտով գեղեցիկ բաներ գրած է կնոջ վերայ : Բայց քանի՛ թիւր կարծիք եւ ո՛րչափ սխալներ կը գտնէ մարդ անդ , երբ զգուշաւորութեամբ զիտէ այն ամէն պատրանքն , որոցմով զարդարուած է արձակագիր մեծ բանաստեղծին ոճը :

Ո՛չ , կինը հիւանդ չէ . նա առողջ եւ զօրաւոր էակ մ'է ամենուրեք , ուր գտնէ իւր գոյութեան նըպատաւոր տեղ մը : Եթէ այժմու քաղաքակրթութիւնը պատկառուկ մը ըրած է զնա որ ամենաանզօր բաղխմամբ մը կը դողայ , որ թեթեւագոյն շունչէ մը կը գունաւորի , պատճառը պէտք չէ վերադրել իւր նախնական բնութեանն , այլ պարագայք են որ չեղած են զնա իւր զիրքէն : Արդ , այժմու քաղաքակրթութիւն ըսելով կ'ըմբռնեմք ո՛չ միայն արտաքին իրերն զորս կը շոշափեմք եւ կը տեսնեմք , ոչ միայն գիւտերն ու հնարումներն զորս անխոնջ արուեստագիտութիւնն առատութեամբ կը զնէ մեր տրամադրութեան տակ , այլ զլիաւորապէս ա՛յն գաղափարներն , ճաշակներն ու ընդհանուր միտութիւններն՝ որ սովորական են մեզ եւ կ'որոշեն մեր կենցաղավարութիւնն , ընդ մերձակայս յարաբերութիւններն ու մեր բարքը : Այդ գաղափարաց մէջ , որք զանազան կողմերէ կու գան , որք այնչափ յամբընթաց կը կազմուին , եւ որոց իսկական ծագումն չեմք կարող որոշել , ա՛յդ գաղա-

60

փարաց մէջ փնտռելու է մեր քաղաքացուհեաց ֆիզիկական անկման գլխաւոր պատճառներէն մին :

Աւելի բացայայտ խօսիմ :

Զարդիս չունիմք ճշմարիտ գաղափար մարդկային ընկերութեան ա՛յն վիճակին վրայ , որպէս պարտ էր լինիլ : Շլացեալ՝ ընկերական կեանքի մը արտաքին փայլէն , որ անցելոյն մէջ ոչ ուրեք կը գտնուի , նուաճեալ՝ այն զարմանալի իշխանութեամբ , որով մարդ կը տիրէ բնութեան զօրութեանց , կաշկանդեալ՝ այն էրեւութական ընչեղութեամբ , որոյ արժէքն յախուռն շահադիտութեամբ մը վայրկենաբար կը տամնապատկի , այնպիսի աշխարհի մը մէջ կ'ապրիմք , որ երազներով սահմանաւորեալ է : Քիչ մ'եւս , եւ մարդ պիտի մոռնայ թէ ինքն տիեզերաց անսահմանութեան մէջ հիւլէ մ'է : Մեքենաները զոր հնարած է , զարմանալի գործիներն որ իւր արուեստադիտութեան արգասիք են եւ որք այժմ կը կատարեն ամէն աշխատութիւն որ ի հնունձ ձեռամբ կը լինէր , նոր պիտոյքներ յարուցած են յինքեան եւ անդիմադրելի փափաք մը՝ իւր ամենափոքր քմահաճոյքն իսկ անմիջապէս կատարեալ տեսնելու : Ինքնասիրութեան փոթորիկ մ'անցած է մեր սիրտերու վրայէն : Վաշելել , ո՛ր եւ է բանի չկարենալ սպասել եւ մոռնալ ներկայ ժամն , ա՛յս է ժամանակիս նշանը , զոր այժմու աշխարհն ընտրած է իբր նշանաբան . այդ է առանցքն՝ որոյ վրայ կը դառնայ աշխարհ , լծակն՝ որ կը շարժէ զայն , խթանն՝ որ կը գրգռէ զայն . խեղայեղութիւն մ'է որ ընդ գրկած է զայն :

Վայելե՛լ . ընդէ՞ր շխոտովանիմք նպատակը քանի որ բնական է , եւ անդիմադրելի միտում մը հաճոյից գիրկը կը նետէ զմեզ . քանի որ Աստուած իսկ մեր ամէն մէկ պիտոյից գոհացուցման միացուցած է մի հաճոյք . բայց պարտիմք փնտռել հնաւոր հաճոյք մը , եւ առ այդ սպասել յարմար առթի :

Արդ , մեր երազած երկրային բարեբաստութիւններէն մին միայն կարելի է իրականանալ : Մեր հոգիներն յուզող անմիտ փափաքներէ եւ զայնս պատրուկ ամէն յոյսերէն , մայր լինելու փափաքը միայն կարելի է իրականանալ , այդ լինելու երանութեամբ :

Մայր լինելը՝ կնոջ համար՝ միայն կենաց պաշտօն մը կատարել չէ , այլ ա՛յնպիսի վսեմ պաշտօն մ'է , որ իւր կարգէն եւ հաւասարներէն վեր կը դասեցունէ զնա . կը սրբադործէ զնա . կը բարձրացունէ՝ եթէ անկեալ է , եւ առ պարտիս իւր կ'առաջնորդէ՝ եթէ անհաւատարիմ գտնուած է առ այնս :

Մայրութիւնը կը գերազանցէ զսէր , որպէս պարտաւորութիւնն՝ զհաճոյս : Դա պսակն է կանանց կենաց , որով իւր գոյութեան նպատակը կը յայտնուի . այդ է կէտ նպատակին ու վախճանը : Կին ըսելով կ'ըմբռնեմք կամ ամուսին եւ մայր , կամ . . . Կոյս : Այս երկու վիճակէն դուրս , կինը չունի գոյութիւն : Ըսեմք անցողակի , թէ այս նիւթի վերայ գրող բազում փիլիսոփաներ չեն գտած զայն : Կինը ո՛չ անկեալ էակ մ'է եւ ո՛չ մոլորեցուցիչ դեւ մը : Նա ո՛չ ստորին է քան զայրն , ո՛չ հաւասար նմա . նա ընկերուհին է առն , նորա էութեան

մի կատարելագործիչ մասն : Նորա զօրաւորագոյն
նեցուկն է՝ եթէ այրն ճանչնայ զնա : Նորա վստա-
հագոյն բարեկամուհին՝ եթէ այրն հասկնայ :

Ա՛րդ, եթէ յիշէք գրգիւս սկզբնաւորութեան
մէջ գտնուած մի բառն, եթէ մտածէք թէ՛ աղջը-
կան ԱՅ տարեկանի մօտեցած ատեն մօր մը համար
լուծելի խնդրոց մէջէն, կ'ըսէի թէ՛ ձեր դուստրն
ի՞նչ նպատակի պէտք է ծառայէ, ի՞նչ իտէալի հե-
տեւիլ պարտի, այժմ կը տեսնէք թէ պատասխանը
ինքնին կու գայ ձեր շրթանց վրայ, թէ՛ . . . մայ-
րութեան :

Այո՛, այդ է նպատակը, այդ է իտէալն որ
ձեր աչաց առջեւ բացայայտ է այժմ : Առ այդ
զերդ աստուածային դերն, պարտիք մեծցունել,
զօրացունել եւ ամրացունել զնա : Ո՛հ, քանիներ
կը մոռնան զայդ եւ չեն ուսած . ապա թէ ոչ պի-
տի չլինէր ժամանակակից բազում ընտանեաց տը-
խուր եւ ցաւալի տեսարաններն, որոց մեղմացուց-
եալ նկարագիրն ըրի ձեզ քիչ առաջ :

Ընդէ՞ր այդչափ միտում առ հաճոյս . այդ մո-
ռացումն պարտուց, այդ սնափառ պերճանքն՝ յորս
կը կոչէք ձեր դուստրը, ձեր զաւակն, առանց հո-
գալու նորա բարոյական անըծութիւնը կամ ֆիզի-
զական զօրութիւնը . ուրեմն չէք տեսներ թէ նա
այդու կը լինի տկար ու նուաղ : Ո՛հ, ցե՛ղ տա-
րասերեալ . որո՞ւ գրկաց մէջ պիտի սնանի ապա-
գայ սերունդն, ո՞ր աղբերէ պիտի զովանան մեր
թոռներ, երբ դուք արդէն կիսաթառամ ակնը կը
ցամքեցունէք :

Վերադարձէ՛ք, ո՛ր կանայք, վերադարձէ՛ք հին
ժամանակաց առնական առաքինութեանց, եւ ե-
թէ այս զօրաւոր փաստերը չը զգածեցունեն զձեզ,
դէ՛թ ձեր անձնական ապահովութիւնը մտածեցէ՛ք :
Լսեցէ՛ք, որպէ՛ս կը մոնչէ սպառնացող փոթորիկը,
տեսէ՛ք թէ մարդկային ընկերութեան լայնածաւալ
ծովու մէջ անդունդներէն դէպ ի վեր յուզեալ ա-
լիք ո՛րպէս կը բարձրանան : Արդարեւ, կ'ըսեմ ձեզ,
(եւ յառաջդիմութեան ճշմարիտ բարեկամի մը ձայ-
նըն է այս, այնպիսի անձի մը՝ որ անցելոյն կոր-
ծանումն առանց վշտի նկատելով, միայն ապագա-
յին վրայ դրած է իւր յոյս) մօտ է ժամանակն՝ յու-
րում պիտի ցրուին չորս հողմերէն մասերն այն
չէնքին, զոր ապագայ սերնդեան համար կատուցեալ
կը կարծէք . մերձ է ժամն յորում հին աշխարհ
բուռն մրրկի մը աւերամբ անդնդասոյդ լինի :

Ուրեմն պատրաստեցէ՛ք զձեզ եւ ձեր դուստ-
րը . վերադարձէ՛ք յուղիղ ճանապարհն եւ պիտի
չմոլորիք անդ, վասն զի առաջի աչաց ունիք միշտ
կէտ նպատակին :

Եր հասկնաք այժմ թէ ինչո՞ւ կը համարձակէի
ըսել թէ ձեր դուստրն կը կրէ իւր շուրջը կու-
տակեալ հիւանդութեանց պատճառներու հետեւան-
քըն, եւ թէ դուք մեղսակից էք նմա : Գուք նու-
ցա արգելման համար աննպատակ միջոցներ ունէ-
լիք . դուք կը կոռէիք անմիտ զօրավարի մը պէս
որ պատերազմի դաշտը կը մօտէ առանց ճանչնա-
լու ո՛չ իւր եւ ո՛չ թշնամւոյն բանակին քանակու-
թիւնն եւ ո՛չ ալ երկիրն՝ զոր կ'ուղէ առնուլ : Պի-
տանի զէնքերն ձեզ ցուցնելէ եւ վստահելէ յառաջ,

յաղթուելու վտանգէն զգուշացունել ուղեցի զձեզ :
 Պատերազմի դաշտին ամէն մէկ կողմը ձեզ առաջ-
 նորդելէ ետքը , եւ ձեզ ցուցնելէ յետոյ ձեր ա-
 խոյեանն որ աստ բազմագունդ , անդ ցրուեալ եւ
 անտեսանելի դիւրքով կը կենայ , բարձրադիր վայրի
 մը վրայ կանգնեցի դրօշն : Այդ դրօշն է մայրու-
 թիւնը : Մի' կորուսանէք զայն ձեր հայեացքէն
 եւ պիտի զարմանաք թէ ո՛րպէս խոյս պիտի տան
 ամէն արդելք ձեր առջեւէն :



ՄԱՍՆ ԵՐԿՐՈՐԴ

ԱՌՈՂՋԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆ

ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՈՒՀԵԱՅ

ՏԵՍԱԿԱՆԷՆ Ի ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ

Այս գրքի առաջին մասին մէջ ջանացի ցուցնել ձեզ ա՛յն տեղը, զոր ձեր դուստրը կը գըրաւէ կենդանի բնութեան մէջ, եւ այն դերն՝ զոր նա կը կատարէ անդ: Յուցի ձեզ այն բազմաթիւ կապերն, որք կը յօդեն զնա այն ընտանեաց հետ՝ յորմէ իջած է. այն ֆիզիզական շրջականներն՝ որոց մէջ կ'ապրի, եւ թէ ի՛նչպէս փոխ կ'առնու ալդ շրջականներէն իւր կենաց անհրաժեշտ եղող հիւթն ու ոյժը: Վերջապէս յայտնեցի նորա վիճակի բովանդակութիւնը, եւ բացատրելով հանդերձ զինքն նեղող յուզմանց պատճառը, մանրամասն պարզեցի այն բազմաթիւ եւ կարեւորագոյն փոփոխութիւններն՝ որոց ենթակայ է նորա ֆիզիզական եւ մըտաւորական գոյութիւնն այս տաղնապալի ժամուս մէջ: Կը յուսամ նաեւ որ ինկատ առնլով ձեռք բերուած արդիւնքն եւ ա՛յն բացայայտ մեկնութիւնն, զոր գործածեցի այն իրողութեանց համար որք գրեթէ անծանօթ պիտի մնային ձեզ, պիտի հաճիք ներել ինձ որ տեղ տեղ յոյժ արուեստական բացատրութեանց դիմած եմ:

Եւ որովհետեւ կ'ուզէի ցուցնել ձեզ ճշմարտութիւնը, որ ձեր սեռին համար կարի հազուադէպ է տեսնել, պարտաւորութիւն համարեցի ծածկել փոքր ինչ նորա աւանդական մերկութիւնը եւ նորա վրայ սփռեցի այն բարակ քողն, որով

խակ կարենայիք նշմարել՝ ըստ բաւականի՝ դիցուհւոյն շլացուցիչ գեղեցկութիւնն : Եղբւ թէ այդ ընդհանարումն գրգռէր ի ձեզ մի փափաք, զայն իւր խիստ եւ փայլուն իրականութեան մէջ դիտելու :

Առ այժմ, պէտք չունիմք այսչափ բարձրերն երնելու : Խնդիրն այդ նիւթի վրայ փխլիստփայել կամ ընդհանուր կարծեաց հետ կատակել եւ կամ այլ գիտնական յայտնութիւններ ընելու վրայ չէ . պէտք է մեզ այժմ տեսականէն ի գործնականն անցնել, կամ, ուրիշ բառերով, պարտ է որ մեր ըսելիքը լինի ոչ միայն ճշմարիտ — ինչ որ ինքնիմանալի է — այլ լինի գործնական ինչ որ դժուարիմաց է :

Արդարեւ չեմ փափաքիր որ այս էջերու ընթերցումն պարզ դբօսանք մը լինի ձեզ, կամ թէ ձանձրութի ժամու մը յիշատակը մնայ ի ձեզ, եթէ տհաճելի գտնէք զայնս, եւ կամ հաճելի եղած աւտեն, հաճոյքի ժամու մը յիշատակն ունենաք միայն :

Փափաքելի է ինձ որ այս գրքի ընթերցման աւարտմանէ ետքը կարենաք ըսել . « Այս ամենայն յոյժ ճշմարիտ են եւ լաւ մտածուած . թէ ստուգիւ այս եղանակաւ, երիտասարդուհւոյ մը առողջութիւնն յոյժ գոհացուցիչ պիտի լինի, բայց ամէն այս խորհրդոց ունեցած պակասն իրենց անգործադրելի լինելն է : »

Արդ, աստ երկու վտանգաւոր խութերէ ըզգուշանալ պարտիմք . մին՝ այս պատուիրաց կարի յոյժ ընդհանրութենէն՝ որով անյարգ կը մնան .

երկրորդ՝ դոցա կարի յոյժ ճշդապահութենէն՝ որով անկարելի կը լինի գործադրութիւնը :

Խնդիրը բացայայտօրէն առաջադրելէ զկնի, պարտիմք այս տարբեր նպատակաց հասնելու համար գտնել միջոցներն, որով կարող լինիմք յաղթել դժուարութեանց եւ նուաճել թշնամեաց՝ զորս ջանացի ճանչցունել ձեզ :

Այդ միջոցք երկու տարբեր կարգերու կը բաժնուին .

Ա. — Անուղղակի միջոցք, — են առողջապահական պատուէրներն ու փորձառական խորհուրդները :

Բ. — Ուղղակի միջոցք, — են դեղօրայք, որ ընդունելի են երբ բժշկաց ձեռամբ միայն կը գործածուին . բայց ադոնց վրայ ալ պիտի խօսինք համառօտապէս :

Նախ կամիմք անուղղակի կամ առողջապահական միջոցներէն սկսիլ եւ ի վեր անդ ցուցուած խորհրդոց կարգին շարունակութեան համար, այդ միջոցները ձեւի մը տակ պիտի կարգաւորենք, որով կարելի լինի ձեզ դիւրութեամբ հասնիլ առաջադրեալ նպատակին :

Այս պատճառաւ հետեւեալ գլուխները սա կարգաւ ընտրեցինք :

Միջոցք՝ կանոնաւորելու, կազդուրելու համար ախորժակն, եթէ վեասուած է . եւ վերստաւ նալու համար՝ եթէ կորուած է :

Միջոցք՝ արեան առաջին ժայթքման եւ նորա կանոնաւոր կրկնմանց ապահովութեան համար :

Միջոցք՝ որ գործածուին այդ գործողութեան

յապագայի ման կամ դորա երեւումն ընդհանուր տը-
կարութեան մը զուգադիպած ատեն :

ՊԼՈՒԽ Բ.

Ա ի Ո Ր Ժ Ա Կ

Արդէն ըսի ձեզ թէ երբ ախորժակը նուազի ,
սնունդն ալ կը նուազի , եւ այդու յառաջ կու գան
զօրութեան սպառումն եւ ջղային դրութեան գոր-
ծողութեանց խանգարումն : Այժմ պարտիմք հա-
կադարձ շարքէ մը անցնիլ , այսինքն , պարտ է մեզ
փնտռել լաւագոյն միջոցներն , որով ձեր դուստրը
կը գերծանի ա՛յն վտանգներէն որ վերոյիշեալ ժա-
մանակամիջոցին մէջ կը սպասեն նմա :

Բայց առանց հեռու երթալու , թողէ՛ք որ
թիւրիմացութիւն մը , թերեւս պատրանք մը լու-
սաբանեմ ձեզ : Առողջաբանութիւնը գիտութիւն
մ'է որ միայն խորհրդածութեամբ դիտողութեան
վրայ կը կայանայ . ուրեմն չէ պարտ բացարձակ
կանոններ տալ կամ օրէնք սահմանել , յորոց կա-
խումն ունենայ մեր առողջութիւնն : Առողջաբան
երբ կամի ըստ արժանւոյն կատարել այն օգտաւէտ
պաշտօնն զոր գիտութիւնը կու տայ նմա , պարտի
զգուշանալ միադաւան լինելէ : Նա կրնայ ու-
նենալ ընդհանրական վարդապետութիւն մը , այսին-
քըն կրնայ ընդունիլ ո՛ր եւ է սկզբունք որ ապա-
ցուցեալ է երկարժամանակեայ փորձառութեամբ ,

բայց պարտի կարի զգուշանալ յամառ լինելէ ,
զի այսպիսիք կը նկատուին այն ձիոց որք օրն
ողջոյն փակեալ աչօք վարժութեան կրկէսին մէջ
կը շարժին առանց իրենց շաւղէն շեղելու : Ըն-
դունուած դրութիւն մը սիրողներու համար կա-
րելի է ըսել թէ կոյրեր են որ գունոց վրայ կ'ու-
զեն վիճիլ : Առողջաբանութեան , որպէս մարդկա-
յին այլ ամէն իրաց մէջ , ամենաբարձր արուեստն
ա՛յն է , որ ա՛յն անձինք որոց կու տամք մեր դար-
մանը , հաւատան թէ իրենց կամացը համաձայն
կ'առաջնորդուին , մինչդեռ իրապէս անձանաչողու-
թեամբ կը հետեւին ուղղութեանն՝ զոր կը ցուցը-
նեմք իրենց :

Ուստի ի՛նչ որ պիտի ըսենք աստ , պէտք է
լինի չափազօժեալ քանակ մը , զոր դուք ըստ ձեր
հաճոյից պիտի ընուք , այսու պայմանաւ սակայն
թէ ձեզ ցուցուած օրինակին հետեւիք : Այս չէ
առողջաբանական մի օրինադիր , այլ խորհրդոց
հաւաքածոյ մը , գաղափարային ծրագիր մը ա՛յն
սահմանաց զոր չանցանել կը խնդրուի ձենէ , վա-
սըն զի յայնկոյս այդ սահմանաց պիտի գտնէք եթէ
ոչ անդունդներ , դէթ խոր փոսեր : Այս տեսակ
գրեանց մէջ , միով բանիւ , իրապէս փնտռուած
բանն է մարց ուշադրութիւնը զարթուցանել , ի-
րենց սիրոյ մէջ առաջնորդել նոցա , որպէս զի այդ
սէր փոխանակ բնազդական լինելու , որպէս ցայս-
վայր , լինի ճշմարտապէս ճանաչող եւ բանաւոր .
տալ նոցա պիտանի դէնքեր , բայց առաւել ա՛յն մի-
ջոյններ , որ պէտք չեն թողուր նոցա գործածման :
Ապա պէտք է իրենց կամաց թողուլ մասնաւոր

պարագայից մէջ, ընդհանուր կանոններէն ընտրել օգտակարագոյնը. բնականաբար իրենց կամակաւութիւնն ու իմացականութիւնը կ'օգնեն յայդմ :

Մանաւանդ թէ ինչպէս կարելի է ուրիշ կերպով լինիլ, տարերց այն բազում զանազանութեանց համար որոցմով բազկացեալ է մարդկային ընկերութիւնը :

Եթէ մէկ կողմ թողումք նոյն իսկ նիւթական վիճակի տարբերութիւնն, ո՞րպէս կարելի պիտի լինէր ընդհանրապէս պատշաճ օրէնք մը հրատարակել այն հազարաւոր անհատական զանազանութեանց համար, որք ցեղերու խառնակութիւնը, ժառանգականութեան զանազան ազդեցութիւնք եւ կլիման յառաջ կը բերեն : Յաւելցուցէ՛ք ասոնց վրայ նախնական դաստիարակութեան անմիջական ազդեցութիւնն, որպէս եւ այն սխալներ, նախապաշարումներ, պատահականութիւններ կամ անակնուրեւի պիտոյքն որք փափուկ հասակին մէջ իսկ կրնան օրիորդի մը աճման վրայ ներգործել, յայնժամ պիտի գիտնաք այն գլխաւոր պատճառներն, որք մեզ կ'արգելուն տալ բացարձակ կանոններ :

Բայց դժբախտաբար այդ թոյլ վիճակը տիրած է մեր զաւակաց դաստիարակութեան մի այլ ճիւղին մէջ : Իբր երեք դար յառաջ, Մօնթէնիւր սա հետեւեալ կծու դիտողութիւնն ըրած է ընդհանուր դաստիարակութեան եղանակին համար .

« Նոքա որ ըստ մեր սովորութեան կամին մը
« տայ զանազան ուղղութեան եւ յանկութեան

« տէր եղողները միեւնոյն եղանակաւ դաս-
« տիարակել եւ կրթել, պէտք չէ զարմանան
« երբ այդ բազմաթիւ տղայոց մէջէն հազիւ եր-
« կու կամ երեք տղայք կ'օգտին այդ կրթու-
« թեան եղանակէն : »

Լսած չեմ երբէք թէ այժմու վարժարանք փոխած լինին այդ մեծ գրագէտ - խորհողին ցոյց տըուած վիճակն, եւ չեմ գիտեր թէ ներկայիս աշակերտներ դո՞ւացուցած լինին նորա փափաքն, որ սապէս կը բացատրէ . « Նա իւր աշակերտներէն կը « պահանջէր ոչ միայն իրենց հրահանգին բառերն, « այլ նոցա բարդութիւնն ու իմաստի զանազանութիւնն, եւ ոչ թէ յիշողութենէն այլ իւր կեանքէն կը դատէ այն օգուտը զոր քաղած է ուս- « մամբ : »

Այս իող է արդասիքն, զոր ես եւս կ'ուզեմ ընձեռել, վասն զի միշտ նպատակ ունեցած եմ, արգելի տիկիւն, յանձնել զիս ձեր իմաստութեան քան ձեր յիշողութեան :

Արդ սկսինք մեր պաշտօնը :

Զեր դասեր ախորժակի կանոնաւորութեանն առաջին պայմանն է՝ գլխաւորապէս, կանոնաւորել ճաշի ժամերը : Թեթեւ կամ ծանր հիւանդութեան մը պատճառաւ ստամոքսին կարեւոր դործողութիւնն արգիւղ խանգարումները զանց առնելով, հաստատապէս կը հաւատամք թէ ախորժակը կարի դիւրաւ կը յարմարի սովորութեան : Բայց եթէ աւելի բացայայտ բացատրութիւն ուղէք, թէ

կարելի է ո՛ր եւ է ջիղեր օրուան որոշեալ ժամերու մէջ գործողութեան դնել, յայնժամ պիտի ցուցընեմ ձեզ փիլիսոփայական այն բաղում ճառերն, որ սովորութեան կարողութեան վրայ գրուած են եւ կարելի է չկարենան լուսարանել զձեզ :

Այս եւ այլ շատ պարագայից մէջ, յանչափս ստիպուած եմք եղելութիւնն ըստ ինքեան ստուգելով, մեր կեանքը վարել ըստ այնմ :

Ուրեմն ակորժակն, եթէ ոչ կատարելապէս հնազանդ մեր փափաքանաց, սակայն առ նուազն իւր իսկական վիճակաւ յարմար է հնազանդիւ ո՛ր եւ է կանոնի : Ըսել կ'ուզեմ որ եթէ մեք կարող չլինիմք տիրել նորա վրայ, սակայն իւր առողջութիւնը կախեալ է մեծ մասամբ մեր կերպութեան այն կանոնաւորութենէն որոյ կը վարժեցունեմք մեք զայն : Մեր ուրիշ գործողութեանց համար ալ նոյնպէս է :

Օրինակի համար, ըսեմք, թէ քունը, ինչպէս զիտէք, յոյժ նուազ բացառութեամբ հնազանդ է մեր կամաց : Քանի յաճախ կը վնասեմք այն բարերար մոռացումն, յորում քունը կը ձգէ զմեզ, եւ մեք այդու ոչ ինչ կը չանիմք քան եթէ երկարատեւ անքունութիւն մը, եւ քանի յաճախ ամենաբուռն կամքը տեղի կու տայ այդ անընկճելի բռնակալին : Բայց որչափ որ տէր չեմք մեր քունին, սակայն կարող եմք վարժեցունել զայն ո՛ր եւ է կանոնաւորութեան, միշտ միեւնոյն ժամուն սղասելով նորա գալստեան : Քնաչքիկներն, որոց կարգէն է նաեւ գրքիս հեղինակը, գիտեն թէ քանիօն դժուարին եղած է իրենց համար, ննջելու եւ ար-

թըննալու սովորական ժամերը փոփոխել : Այո՛, սովորութիւնն այնպէս զօրաւոր է, որ կրնայ ցերեկ ատեն իսկ գիշերուան պէս քնոյ պէտքն զգացունել : Օրինակի համար, կը պատմուի թէ Թիէռ, որ ինչպէս բազումք գիտեն, անխոնջ աշխատող մ'էր եւ առաւօտները կանուխ կը զարթնոյր . թէ ամէն օր ճաշէն ետքը այնպիսի անզսպելի քնոյ մը մէջ կ'իյնար, որոյ չէր կրնար զիմադրել, մինչեւ իսկ եթէ ունենար բարձրաստիճան եւ բարձրապատիւ հիւրեր :

Ընդհակառակն կը պատմուի թէ Պօսիւէ այնչափ յառաջ տարած էր իւր հաստատականութիւնն որ ամբողջ օրուան մէջ չորս ժամ միայն կը հանգըստանար :

Ախորժակն ալ նոյնպէս է : Մեր ստամոքան ալ յոյժ զիւրաւ կը վարժի որոշեալ ժամանակին քաղց զգալու, եթէ բաւական ատեն այդ որոշ ժամերուն գոհացունեմք : Արդ, որովհետեւ քաղցի զգացումն, սկիզբն է կարգ մը այն ներքին գործողութեանց, որոց գործակից են բազմաթիւ գործարանք . որովհետեւ կոչումն, այդ հարուած ներքին զանդակի, նշան է թէ մարսողական ամէն գործարանք կը սպառազինին նման զօրաց, որք հրամանի կը սպասեն յառաջ խաղալու համար, հետեւաբար ակորժակին վերաբացմամբ, այդ գործարանք կը վերստանան իրենց գործոնէութիւնն եւ այդ կերպով վարժուելով կանոնաւորութեան իրենց գործողութեանց բազմութեան պատճառաւ, տարաժամ փոփոխութիւն մը կը խանգարէ իրենց գործոնէութիւնը :

Կը կարծեմ թէ երիտասարդուհեաց կաղմուածոյն համար ամենամեծ վնաս է, զանոնք ի տղայ տիոց կանոնաւորութեան չվարժեցունելը: Քանի՛ յաճախ տեսած եմ թոյլ կամ ներքին գործարանաց կարեւոր գործողութեանց անգիտակ ծնողաց զաւակներ, որք աղեաց հիւանդութեան կամ մարսողութեան խանգարման ենթարկուած են, եւ որոց միակ պատճառն եղած է ճաշու կանոնաւորութեան պակասութիւնը: Այդ տղայոց թոյլ տրուած էր օրուան ամէն ժամուն եւ իրենց ուղած ատեն ուտել, այդու վերջապէս ստամոքսը շարունակ գործելով կը յողնի, որպէս մտաւորական կամ մարմնական չափազանց աշխատութեամբ կը յողնին եւ կը թմրին մեր ուղեղն ու միտնք եւ անյաղթելի թուլութիւն մը կը տիրէ մեր մարմնոց վրայ, որով կը սպառի մեր ուժի պաշարը: Մեր ստամոքսն ալ նման մեր մկանանց, ենթակայ է այդ խոնջութեան: Գժբախտաբար այդ յողնութիւնը ստամոքսին համար նոյնչափ անմիջական եւ սաստկապէս չը զգացուիր: Ստամոքսն համբերատար է իւր յողնութեանց, նման այլ գործարանաց որք յամրաբար կ'աշխատին, եւ անտրտունջ ընդերկար կը տուկայ իրեն տրուած նեղութեանց: Խեղճ գերին, ի ծառայութեան կամաղնաց մի տիրոջ, եւ կոյր ու մեր կամքէն բոլորովին անկախ գօրութեամբ մը շարժեալ, կը հնազանդի այնչափ՝ որչափ կրնայ Տէր Ախորժակին հրամանաց: Սա կը տեսնէ, կամ մեր աչերով կամ հոտոտելեօք, մի համեղաճաշակ կերակուր, եւ ահա շարժման մէջ կը դնէ փոքր մեքենաներու հրետանի մը՝ որոց զարմանահրաշ գոր-

ծակցութիւնը վերջապէս կը յաջողի մեր բերնին մէջ բերել փափաքեալ կերակուրը: Տարակոյս չը կայ թէ մեք կրնամք ետ կենալ այդ համադամ խորտիկէն եւ բերան չառնուլ զայդ: Բայց մարդ չկրնար բոլորովին հրաժարիլ այդ համեղ խորտիկներէ, եւ երբ սա մտնէ ստամոքսի խորշից մէջ, յայնժամ այդ կերուածը մանուածոյ գործողութիւն մը կը պատճառէ անդ եւ ա՛յդու հետեւութեամբ կը մարսուի եւ վերջապէս մեզ յատուկ եղող հիւթին կը խառնուի:

Եւ այն վնաս կը հետեւի ասկէ: Ստամոքսին յանձնուած է ա՛յնպիսի աշխատութիւն մը, որոյ համար չէր ստեղծուած. միթէ նա սահմանեալ չէ՞ ընդունիլ ինչ որ զրկուի առ ինքն, եւ ընէ ինչ որ իւր պաշտօնն է: Ամենեւին այո՛: Բայց եթէ սովորութիւն եղած լինէր իրեն, այդ ներածութիւնն օրը երեք անգամ, օրինակի համար, առաւօտուն, ցերեկին եւ երեկոյին ընդունիլ, եւ դուք այսօր, վաղիւ եւ կամ ուրիշ ատեն եւ յաճախ խանդարեք իւր հանգիստը, պէտք չէ զարմանաք երբ վերջապէս յողնութեանը պատճառաւ ի յեղափոխութիւն մատնուի, կամ որ յոռեղոյնն է, բոլորովին դադրի գործելէ: Իւր Տէրն, ախորժակը, յափրացեալ գոհացուցմամբն ամէն ցանկութեանց, որոց դերի եղած է, եւ չգոյութեամբ այն առողջարար հանգստեան որ նոր ոյժ կու տայ իրեն երբ իւր գործողութիւնը որոշ ժամանակամիջոցներու բաժնուած լինի, ախորժակը կը նուաղի եւ կը լինի առաւել անհեթեթ ու այլանդակ: Ախորժակը չանհետիր, կայ, բայց քաղց չը զգար այլ անբնական

փափաքներ կը գրգռէ : Ահա այս ժամուն է որ կ'երեւի բժիշկն եւ հիւանդութեան համար արուեստական բառեր կու տայ , որոց թուումն չեմ ուզեր ընել ձեզ :

Չէ՞ք հաւատար ինձ պէս թէ լաւագոյն է ծայրայեղութեանց մատնուելէ առաջ այսքան կարեւոր գործողութեան ուշադրութիւն ընծայել եւ կամաւ չխանդարել զայն , մանաւանդ այժմ որ առանց աղոր , ուրիշ անակնկալ պատճառներ ձեր դստեր պիտի տան զանազան խանգարումներ :

Ուրեմն , թէ ձեր եւ թէ ձեր դստեր օգտին համար որոշեցէ՛ք ճաշու կանոնաւոր ժամեր , ա՛յն պիտի ժամեր , որ կը յարմարին ձեզ : Բայց այդ ժամերու ա՛յնչափ միջոց արուելու է որ կերակրոյ մը մարսողութիւնը կատարելապէս լրսնայ եւ ասպա երկրորդը սկսի :

Հապա գործե՛րն , ընկերական պարտաւորութիւնք , ճանրորդութիւնք , պիտի հարցանէք ինձ :

Ամէն գործ , ամէն պարտաւորութիւն եւ ամէն ճանրորդութիւն սննդեան իշխող օրէնքէ ետքը կու գան : Մնուցանելու համար զմեզ , պարտիմք ուտել եւ ըմպել , եւ մեր սնունդն օգտակար լինելու համար պարտիմք հաճոյիցս համաձայն առնուլ զայն : Բայց մեք հաճոյքով կ'ուտեմք եւ զիւրաւ կը մարսեմք այն կերակուրներն որոց կանոնաւոր ախորժակ մը կը փափաքի . բայց ախորժակըն ալ կանոնաւոր կը լինի ա՛յն ատեն երբ ինքն ալ կանոնաւոր ժամանակներ գոհացումն ստանայ : Նզրակացութիւնն յայտնի է ըստ ինքեան :

Ուրեմն պարտ է կանոնաւորել ճաշի ժամերը : Կերակրոց համար իսկ պէտք է այդ կանոնաւորութիւնը :

Չեմ գիտեր , ինչո՞ւ համար ըսուած է թէ բրժիշկը սիրող են համադամ խորակաց : Կը կարծուի նաեւ թէ նոքա ամենեքին կամ մասամբ են խոհակեր : Եւ պարտ է որ այդպէս լինի : Պիտի տեսնէք թէ Պոլլա-Սափարինի արհեստը , ո՛րչափ սերտ յարաբերութիւն ունի առողջաբանութեան հետ :

ԳԼՈՒԽ Գ.

Կ Ե Ր Ա Ռ Ո Ւ Թ Ի Ի Ն

Ձեր դուստրը պարտի՞ մասնաւոր կերառութիւն մ'ունենալ :

Պատասխանս է , ոչ . եւ պիտի յայտնեմ պատճառները :

Քանի՛ յաճախ լսած եմք մարց գանգատը թէ՛ « տօքթէօռ , յոյժ անհանգիստ եմ . դուստրս չուտէր . չունի ախորժակ , բայց պէտք եղածին պէս ալ կը խնամուի . ամէն օր կ'ըմպէ արգանակ . առաւօտները կ'ուտէ մի կողիկ , երեկոյին ալ խորտիկ . ասոնք օգտակար բաներ են , այնպէս չէ՞ , տէ՛ր : »

Արդարեւ լաւ եփուած կողիկ մը եւ չչորցուցուած լաւ կտոր մը խորտիկ , ընտիր եւ սնուցիչ ուտելիք են . . . երբ ախորժանօք ուտուին : Բայց

— միշտ բայցեր կան թէ՛ բժշկութեան եւ թէ՛ ամէն բանի մէջ—պէտք է որ ախորժակը համեղացունէ զայնս :

Պուալօ, որ մեծ գրագէտ եւ մտացի մարդ մ'էր, ըսած է .

« Միօրինակութիւնը ծնող է ձանձրութիւն : »

Նա այս համառօտ ասացուածով իրապէս ուզած է ակնարկել մտքի արտադրութիւնները միայն, բայց եւ այնպէս յոյժ կը յարմարի աստ մեր նիւթին :

Պարտիք գոհացունել մի քմահաճոյ ստամոքս . տալ նմա մի կանոնաւոր ախորժակ . վերակազդուրել տղու մը կորուսեալ ոյժը դոր բուռն ճգունք կամ անդուռ ուսումնառութիւն մը սպառած են . դուք պարտիք կուտիլ ընդդէմ վերոյիշեալ հազարաւոր խոչնդոտներու , որք իւր առողջութեան դէմ կ'եննեն եւ դուք չէք կրնար լաւագոյնս ընել , բայց եթէ ձեր զաւակը միօրինակ եւ անհեթեթ կերառութեան մը ենթարկել : Նոյն իսկ զինուորն , որոյ մարսողութիւնն յոյժ կատարեալ է , որ առաւօտուն վաղայարոյց կը լինի եւ իւր նախաճաշին ուտելէ առաջ 3-4 ժամ դժնդակ վարժութիւն մը կ'ընէ , նա եւս վերջապէս կը զզուի հանապազօրեայ մահդէնէն , եւ դուք կ'ուզէք որ ձեր դուստրն , որ թերեւս ճիշդ նախաճաշի ժամուն կը զարթնու , առանց ամենաթեթեւ գործի մ'աշխատելու , առանց շունչ մը զով ու մաքուր օդ չնչելու , առաւօտուն արիւնոտ միս ուտելու ախորժակ ունենայ : Այդ անկարելի է : Մանաւանդ ի՞նչ կ'ակնկալէք այդ օրինակ կերառութենէ մը : Տղուն արեան զօրութիւնն տալ .

սնուցիչ նիւթերով զօրացունել զայն : Նպատակը գովելի է , բայց դժուար է հասնիլ առ այդ , վասն զի կ'երաւ կ'ուրք սննդաբար կը լինին երբ լաւ մարսուին :

Որպէս յայտնի է , մտեղէն սնունդը կու տան մեզ նոր զօրութիւն . բայց այդ ա՛յն ատեն , երբ մեք կարող լինիմք միսի մէջ դառնաւոր սնուցիչ հիւթը իւրացունել :

Բայց ժամանակիս 13-15 ամեայ օրիորդներն ընդհանրապէս չեն կարող մարսել մտեղէն կերակուրները : Ուստի այս խնդրոյ վրայ ինձ խորհուրդ հարցունող մարց կը պատասխանեմ սովորաբար .

« Փոխեցէ՛ք ձեր դրութիւնը , ազնիւ տիկի՛ն , վասն զի միօրինակութիւնը չյարմարի թէ՛ կերակուրոց եւ թէ՛ ամենայնի . փոխանակ ձեր դստեր շարունակ միս կերցունելու , փոփոխումն դրէք իւր կերակրոց մէջ : Մանաւանդ մէկզի դրէք ձեր համբաւաւոր արգանակն , որ իրեն համար անդեան նուազագոյն զօրութիւն մ'իսկ չունի : Վասն զի արգանակն , որ ընդհանրապէս հիւանդութեանց համար իբր մի համայնաբոյժ դեղ կը յարգուի , լոկ կերակուրէ առաջ հաճելի խմելիք մ'է , որոյ համեղ ճաշակն ու ջերմութիւնն ստամոքսին յատուկ գործոնութիւնը կը պատրաստեն . բայց ջուրը եւ մսէ ու բանջարեղէնէ առած շաքարահիւթն ի բաց առեալ , ըստ ինքեան կերակրոյ սնուցիչ յատկութիւնն յոյժ նուազ ունի իւր մէջ : Ծեծուած մսով եփուած պարարտ թաներն , զորս լաւ կը պատրաստեն ի գիւղօրայս , ազնուականացեալ անուամբ արգանակներէն առաւել սննդարար եւ զիւրամարս են :

Քաջ գիտեմ թէ աստ պէտք է մեծ նախապաշարման մը յաղթել, եւ թէ այդ գեղջկական խեղճ թաները քաղաքացւոց համար ունին անհաճոյ համբաւ . . . սակայն քանի՞օր յարգի են նոքա անոնց համար, որ կը ձանձնան նոցա արժէքը :

Երբ հաւատ ընծայուի ուղեւորաց եւ ի մասնաւորի Պռիւա-Սալարինի, որ այս մասին լաւ տեղեակ է, Գաղղիա է աշխարհի միակ երկիրն, յորում կը պատրաստուին լաւ ապուրներ : Կերէ՛ք մերթ ընդ մերթ եւ տուէ՛ք նաեւ ուտել ձեր զբօսեր : Ապուրներու տեսակն յոյժ բազմազան է եւ դուք կրնաք փոխն ի փոխն առնուլ զայնս :

Արդ, ապուրէն ետքը ի՞նչ ուտելու է . . . : Ի՞նչ որ դուք կ'ուղէք, ի՞նչ որ անտեսադէտ տանտիկին մը եթէ հարուստ ընտանիքէ չէ, կամ խոհեմ տան տիրուհի մը կրնայ գտնել այս դժուար խնդիրը լուծելու համար . այս է՝ օրը երկու անգամ ընել նոյն բանը տարբեր կերպերով :

Միշտ սքանչելապէս ըսած է . « Այրը կը սընուցանէ զկին . եւ վարք Սրբոցի պատմութեան մէջ յիշուած թուհւոյն պէս նա կը բերէ իւր սիրելւոյն՝ Աստուծոյ հացը : Նաեւ կինը կը սնուցանէ զայրն : Իւր պիտոյից, իւր ոյժին, իւր բնութեան կը յարմարցունէ կերակուրն, ուտելու վիճակի կը վերածէ զայն կրակով, աղով . . . եւ սիրով զոր անոր մէջ կը խառնէ » : - Այո՛, յայդմ կայ գաղտնիքը, սէրը . - բայց լաւ ի միտ առէ՛ք, սէր մը՝ որ բը-

նաղդամօր է, բայց բանավարութեամբ լուսաւորեալ եւ ոչ թէ նախապաշարմամբ նսեմացեալ :

Ի մէջ այլ նախապաշարմանց, կայ մի եւս որ իրապէս անհեթեթ է, այս է՝ միտումն զոր բաղումք ունին կծու եւ թթու ուտելեաց համար, որպէս են համեմեալ աղկերք, աղցանք, այլովքն հանդերձ : Չափահասութեան տիոց մէջ գտնուող զրեթէ ամէն աղջկունք կը սիրեն աղոնց ճաշակը . եւ ինչո՞ւ չկարենան ուտել : Երբ ձեր դուստրը միայն վարունգի աղածով եւ աղցանով սնանիլ ուզէր, բնականաբար պարտ էր աղդուապէս ընդդէմ կենալ այդ միտման : Բայց երբ կերակրոց հետ ուտելով հաճելի կը լինի իրեն, յայնժամ տուէ՛ք նմա ուտել զայնս առանց վախի, վասն զի նա անորժանօք ուտելով զայնս, ուտել չուզած խորտիկն եւս պիտի լափէ ու մարսէ :

Ուրիշ նախապաշարում մ'եւս կայ : Ընդհանրապէս կը կարծուի թէ կիսեփ կամ հում միսը լաւ խորովեալ միսէն առաւել սննդաբար է : Արդարեւ, յաճախ վտանգաւոր որովայնալուծութեանց ատեն, մանաւանդ տղայոց համար, կամ ուրիշ մէկ քանի երկարօրեայ հիւանդութեանց համար հում միսն՝ իբրեւ դեղ օգտակարութիւն ունի . բայց այդու չհետեւիր թէ մեր հանապազօրեայ սընընդեան համար հում միսն եփուածին տեղը կըրնայ բռնել : Ի բաց առեալ զանազան որդերու, մանաւանդ երիզակի պատճառաւ թուճաւորման վտանգներն, որոյ կ'ենթարկուի այդ սննդեամբ, պարտիմք նաեւ ուշադրութեան առնուլ եւ ա՛յն անյաղթելի չկամութիւնը զոր կը զգամք ի տես հում

միտին : Սա ունի մասնաւոր հոտ եւ տեսակ մ'առաձգութիւն , որ կը գոցէ մեր ախորժակը :

Ուրեմն , այս տեսակ սնունդը թողլով վայրենեաց , որք իրենց բնական բրտութեամբ կը հաւասարին գիշատիչ անասնոց , մնա՛մք մեր այժմեան սովորութեան մէջ : Մեք կ'ուզեմք հոտոտել այն քմահաճոյ բոյրն զոր կ'արտադրէ գեղեցկահամ խորտիկ մը կամ ոչխարի զիստ մը անգղիական կերպով եփուած , այսինքն , մսի հոտը տարածուի բայց ախորժարեւր հիւթը չը սպառի :

Թոյլ տուք ապա ուտել ձեր աղջկան դոյզնինչ պտուղ , զոր տարւոյ եղանակներն իրենց հետ կը բերեն , եւ կը յայտարարեմ հաստատապէս թէ կերակրոյ փոփոխումներն , բանջարեղէնք իսկ , առաւել լաւ պիտի սնուցանեն զնա քան չկամուս թեամբ կերուած հիւթաւոր միսերն :

Վերջապէս կ'եզրակացունեմ թէ պէտք է որ ճաշի ժամերը լինին յոյժ կանոնաւոր եւ կերակրոց բաղադրութիւնն ալ ըստ կարելոյն փոփոխական :

ԳԼՈՒԽ Գ.

ՇԱՐՈՒՆԱԿՈՒԹԻՒՆ ՆՈՅՆ ՆԻԻԹԻ

Պիտի միաբանիք ինձ թէ անփոյթ լինելու չէ կերառութեան համար , եւ մայր մը կարի անհրաժեշտ պարտի լինել որ չհասկնայ ըսածս : Այսու

ամենայնիւ կարի յաճախ կը պատահի որ մարք կը բողոքեն մեզ .

— Տրքթէո՛ւ , հետեւեցայ ձեր խորհրդոց , բայց օգտակար չեղան :

— Ձեր դուստրը չունի՞ դեռ ախորժակ :

— Ոչ :

— Կարծեմ , մանաւանդ միջօրէին :

— Այո՛ :

— Որիորդը ժամը քանիի՞ն կ'եղնէ անկողնէն :

— Այս եղանակին մէջ ժամը 9-10ին (կէս օրէ 2-3 ժամ առաջ) . օղը ցուրտ է եւ օրերը կարճ են :

— Եթէ օրերը կարճ են , այդպիսեաւ առաւել կը կարճան : Ժամը քանիի՞ն կը ճաշէք :

— Ժամը մէկին (կէս օրէ մէկ ժամ ետքը) :

— Ձեր դուստրը մինչ ցայնժամ ծո՞ւմ կը պահէ :

— Ո՛չ , ո՛չ , ժամը 8ին կամ 8½ին այսինքն արթննալուն պէս գաւաթ մը տուրմ կը տանին իրեն մինչդեռ անկողնոյ մէջ է :

— Անշուշտ կակուղ կարկանդակով մը :

— Այո՛ , այդպէս լաւ չը՛լինիր :

— Գերազանց , տիկին , ես ալ այդպէս կ'ընեմ նախաճաշիկս , այսու տարբերութեամբ միայն որ ես ժամը 7ին կ'ուտեմ եւ ապա մէկ քանի հազարամեթր տեղ կը քալեմ : Զարմանալի չէ որ այդ մարմնամարդէ ետքը , միջօրէի ճաշս կ'առնում մեծաւ ախորժանօք : Եթէ ձեր դուստրը ձմրան եղանակին մէջ արշալուսոյ ծագման հետ դարթնու... .

— Բայց , տէր իմ , այդ անկարելի է . խեղճ աղջիկը կարի յոյժ փափկակազմ է :

— Ներեցէ՛ք, տիկին, դուք խորհուրդ կը հարցանէք ինձ, եւ ես կու տամ զայն ձեզ ըստ իմ փորձառութեան: Եթէ կ'ուզէք որ ձեր դուստրն, որ հիւանդ չէ բայց հիւանդանալու մօտ է, — իւր գունատ շուրթներէն՝ կը դուշակեմ — կանոնաւոր աւ խորժակով ուտէ եւ անվնաս անցունէ իւր առջեւ գտնուող վտանգը, պարտիք յառաջ քան զամենայն ջանալ՝ նորա փափուկ սովորութիւնները մէկ կողմ դնել տալու: Կը կրկնեմ թէ ձեր դուստրն ի ձմրան ժամը 7-8ին եւ յամրան ժամը 6-7ին պարտի զարթնուլ:

— Այդչափ կանուխ զարթնոյ համար, տէ՛ր իմ, պարտի՞ք հաւուց հետ քնանալ:

— Այո՛, եթէ հաւերն այդչափ կանուխ կը թառին ի հանգիստ, անտարակոյս բնազդունմն է որ կ'ըսէ իրենց թէ ա՛յդ լաւ է: Ընդէ՞ր ձեր բանալարութիւնն ալ այդչափ ապահով առաջնորդ մը չլինի ձեզ:

— Բայց երբ երեկոյթներու երթամք:

— Մի՛ երթաք:

— Ո՛չ, տէր իմ, կարի խստապահանջ էք:

Յարգելի տիկին, չեմք չափազանցեր: Եթէ լինէիք գիւղարնակ, եթէ սերած լինէիք ուժեղ ընտանիքէ մը եւ եթէ ձեր դուստրը լինէր առողջ, այսչափ խստապահանջ պիտի չլինէի: Մանաւանդ թէ ինձ խորհուրդ հարցանել պիտի չդայիք այսր, վասն զի պէտք պիտի չունենայիք:

Բայց դուք մեծ քաղաքի մը կեդրոնը կը բնա-

կիք, ա՛յնպիսի փողոցի մը մէջ, որ ձմրան ատեն օրը հազիւ մի քանի ժամ կը տաքնայ արեւու լուսով. ձեր բնակարանը չըջապատեալ է ուրիշ բազում տուններով, եւ այդ ամենուն ալ օդը կ'ապականեն զիրար:

Այդ պատճառաւ ձեր դուստրը կարի չուտ կ'աճի. նորա 14 տարեկան լինելէ հաջորդ յատուկ նշաններ կը ցուցնեն թէ չափահասութիւնը մօտ է. քիչ մը առաջ դուք իսկ կը պատմէիք ինձ թէ նա դիւրաւ շնչասպառ կը լինի, թէ նա իւր տկարութեան պատճառաւ ունի յանկարծական նուազումներ. դուք կը գանգատիք թէ նա չունի ախորժակ եւ զայն կազդուրելու միջոց կը խնդրէք: Ո՛հ, եթէ խնդիրը դեղ տալու վրայ լինէր, կրնայի ըստ պառել մէկ դեղադրով երկու երեք դեղարաններու դեղերը, բայց չեմ ուզեր դեղ տալ. ո՛չ թէ նոցա բուժիչ զօրութեանց վրայ կը տարակուսիմ — վասն զի եթէ այդպէս լինէր, վայրկեան մ'իսկ չէի մնար այս արհեստին մէջ — այլ այնու՝ զի ձեր դուստրը պէտք չունի դեղի:

Արդարեւ, պէ՞տք էր որ այդչափ դժուար լինէր մեզ, մեր սրտակցաց սիրոյն համար զրկել զբօսանքէ, եւ նոցա տաքնապալի ժամանակն եղող մի քանի ամսոց համար միայն դադրեցունել մեր սովորութիւնները:

Չէ՞ք խորհիր թէ ձեր դստեր ապագայ վիճակի բարելաւութիւնը կախումն ունի ձեր հաստատամտութենէն, ձեր շրջանայեցութենէն: Խեղճ աղ-

Նիկը չգիտեր թէ ի՞նչ կայ իւր առջեւ . չափահասութեան առաջին նշանները գուցէ անհանդիստ առնեն զինքն , բայց նա դեռ տղայ է , չգիտեր նոցա ի՞նչ լինելն եւ կ'ուզէ շարունակել իւր սովորական անհոգ ու աղմկաւոր կեանքը : Նա պէտք ունի նաեւ մայրական խնամոց , վասն զի ո՛ւսկից պիտի սովորի թէ վտանգաւոր խուժն անլնաս անցնելու համար պէտք ունի մաքուր օդոյ , հանգըստեան եւ կանոնաւոր կերպովութեան : Ո՞վ պիտի սովորեցունէ նմա թէ ուշ քնանալը եւ ուշ զարթնելը փնասակար են անձին . թէ ինքն պարտի ամենայն զօրութեամբ կռուիլ ընդդէմ փափկազգացման՝ որոյ վրայ չունի դադարիար :

Նա յոյժ սիրուն եւ հաճելի կը դատի հիւանդ չեղած ատենն իսկ դոյզն ինչ տկար լինել , որպէս զի փայփայեն , գգուեն զինքն : Հայր , մայր , հանին եւ ամէն բարեկամուհիք կ'այցելեն առ նա , իւր փոքրիկ սենեկին մէջ , եւ օրերը կ'անցնին խօսակցութեամբ , կատակելով , խնդալով եւ երեւակայելով : Արդարեւ սքանչելի կենցաղավարութիւն :

Մայրը չգիտեր ընելիքն . հաշտ աչօք կը նայի այս վիճակին եւ անձկանօք կը սպասէ այդ տագնապի վախճանին , որ յաճախ կը զօրանայ տակաւ :

Ապա ի կարգ կու գան ուժեղ պաշտպանողականք , այս է՝ երկաթ , քինքինա , այլովքն հանդերձ . մինչդեռ փոքր ինչ կամք եւ հետեւողութիւն կրնան ապահովել զձեզ եւ ձեր դուստրն ամէն այդ նեղութեանց դէմ :

Կամք եւ հետեւողութիւն եւ փոքր ինչ գործ-

նական գիտութիւն միակ միջոցք են , որ այժմ , որ դեռ որոշ բան մը չկայ , պէտք են , մինչ հիւանդութիւնն որպէս գող ի դարանի պատրաստ կայ յարձակիլ իւր աւարին վրայ , եւ անցելոյն ուժի մը մնացորդով կարելի է վանել զայն :

Ներեցէ՛ք ինձ անցողակի ցուցնել ձեզ թէ արուեստական ո՛րպիտի պարզ միջոցներով — մանաւանդ այն մարց՝ որք կը ճանչնան իրենց դերին ծանրութիւնը — կարելի է արգելուլ սպառնացող հիւանդութիւնը , գրգռել ձեր դատեր ախորժակն եւ վերջապէս զօրացունել նորա կազմուածն՝ պատրաստելու համար արեան այն առատութիւնը՝ որոյ պէտք պիտի ունենայ ի մօտոյ :

Ըսինք ի վեր անդ թէ ձեր դուստրը պարտի կանուխ ելնել անկողնէն : Բայց այդ բաւական չէ : Եթէ տարւոյ եղանակը ներէ եւ դուք պաղ ջրոյ առողջարար եւ զօրացուցիչ գործածութեան վարժեցուցած էք զնա , շարունակեցէ՛ք զայդ վերըստին : Գիտէք թէ քանի դիւրին է այդ : Սպունդ մը , պաղ ջրով լի դոյլ մը , տաշտ մը կամ կարաս մը . ասոնք են պէտք եղածները : Մնացորդն ինքնին կը կատարի : Պաղ տարեր առաջին հսկման ատեն մարմինը կը քստմնի եւ կը սարսփի . սակայն շուտով կը հանդարտին այդ անհաճոյ երեւոյթներ այն զօրացուցիչ եւ հաճոյարար զգացողութեամբ , որ առաւօտեան այդ լուացունմն յառաջ կը բերէ : Բայց որովհետեւ ճշմարտապէս զօրացուցիչ միջոցք գրեթէ բժշկական գիտութեան մի մասն է , եւ ա-

մէն վիճակի չյարմարիր, կը խրատեմ զձեզ՝ ընդհանրապէս կանխաբար ձեր բժշկին խորհուրդն առնուել յայսմ մասին :

Եթէ, ո՛ր եւ է պատճառաւ չկարենաք գործածել այս կաղզուրիչ միջոցն, յայնժամ փոխանակ պաղ ջրով լուացման, ամբողջ մարմինը պէտք է չոր կերպով չփել արագաբար եւ ուժով : Այդ գործողութիւնն ալ սա՛պէս կը կատարի . կ'առնուք կտոր մը հաստ լաթ կամ բամպակեղէնի կտոր մը եւ մարմնոյ մասերը մին զմիւսով բանալով կը շփէք ուժգին 1-2 վայրկեան : Այս գործողութեան ատեն ձեր դուստրը պարտի բերանաբաց ըստ կարելոյն խոր եւ կանոնաւոր կերպիւ չունչ առնուլ տալ :

Այս եղանակաւ յառաջ եկած գրգռումն մորթին տակ կը ժողովէ արիւնը եւ կ'երագէ նորա շրջանն ընդհանուր կերպով, որով ամէն գործարանաց նոր հիւթ կը մատակարարուի : Բայց յայսմանէ, այդ գործողութիւնը մկանանց կու տայ ա՛յն պընդութիւնն, որոյ ուժգնութիւնը կը զանազանի ձեր ցուցած դօրութեան : Միով բանիւ, կրաւորական մարմնամարդ մ'է այս, որ սոյն պարագային մէջ գործնական մարմնամարդէն առաւել լաւագոյն ազդեցութիւն ունի :

Այս նիւթիս վրայ դեռ պիտի գրենք :

Սոյն չփուններէն ետքը օրիորդը կը զգեստաւորի եւ կը նախաճաշէ :

Բայց ի՞նչ պիտի ուտէ : Թերեւս տուրմ. բայց

միայն ջրախառն՝ երբ չէք գիտեր թէ նա դիւրաւ կը մարսէ կաթը : Կաթն ու տուրմը կը պարունակեն իրենց մէջ մնուցիչ առատ նիւթ . ասոնք երկուքն ալ ունին իւղային նիւթ, այս է՝ կարագ, զոր մարսելու համար մասնաւոր աշխատութիւն պէտք է : Այս պատճառաւ կաթնախառն տուրմը դժուարամարս ճանչցուած է ի բազմաց . կը ծանրանայ ստամոքսին մէջ :

Սակայն կարելի է « չաստուածոց այս ուտելիքն », որպէս ըսած է Լիննէ, իբրեւ նախաճաշիկ գործածել, եթէ յարմարի ո՛ր եւ է ընտանեաց սովորութեանց եւ ճաշակին :

Այս առթիւ պարտ կը զգամ յաւելուլ թէ ես այնչափ կուսակից չեմ սովորութեան այն միօրինակութեան, առ որ կը բռնադատեմք մեր ստանալուց : Այդ եղանակը նպաստաւոր չ'է մեզ, եւ տղայոց հետաքրքրութեան համար յոյժ աննկատ եղանակ մ'է : Ընդէ՛ր պատճառեմք մեզ արուեստական ցաւեր, քանի որ կեանքը մեզ կ'ընծայէ առատ պաշար : Չմիայն աւուրց մէջ առաւօտները տաք ըմպելի մը պէտք է զրկեմք մեր ստամոքսին . կը հաւանիմ այդմ, եւ այդ օգտակար է իւրաքանչիւր ումեք . բայց գարնան աւուրց հետ օգտակարագոյն է դադրիլ այդ սովորութենէ :

Փոքր ինչ պանիր, հում կամ եփուած միրգ կամ լաւ թան մը եւ սեւ խահուէով ներկեալ դաւաթ մը ջուր, թեթեւ բայց սննդաւոր նախաճաշիկ մ'է ձեր դստեր համար :

Այժմ անցնիմք օրուան բաժանմանց :

Աստ կը կուտակին եւ ի դէպ կու գան ամէն

տեսակ դժուարութիւնք : Նախապաշարմունք , սովորութիւնք , նիւթական վիճակ , դիրք , միջնորդ տական զանազանութիւնք , տարւոյ եղանակը կը հանդիպին մեզ , որպէս հետի ուղեւոր մը լեռնոտ երկրի մը մէջ կը պատահի ժայռերու , գահավէժ հեղհեղատներու , փլած հողերու կոյտի եւ խորութեամբ անջատեալ ճանապարհաց :

Լաբիւրինթոս մ'է այդ : յորում առանց առաջնորդող թելի մը կարելի չէ գտնել ելքն : Արդ , մօր հնարիչ հանճարն է որ պիտի գտնէ զայդ թել , իւր սիրոյ սրատեսութիւնն է որ պիտի յառաջացունէ զնա , եւ իւր կամայ հաստատութիւնն է որ պիտի առաջնորդէ նմա մինչեւ վերջն :

Ձեր դուստրն օգոյ պէտք ունի :

Նա պարտի շարժումներ ընել :

Պարտի մաքուր օգոյ մէջէ թթուածին առնուլ , որ կը պակսի իւր փակեալ սենեկաց մէջ :

Եւ իւր քաղցն աճնչափ կանոնաւոր պէտք է լինի որ երեւակայութիւնն այդ նօթութիւնը հանդարտեցունող կերակրոց հօտը կանխապէս ներկայացունէ իրեն :

Քաղաքի մէջ բնակելով հանդերձ պարտի կենցաղավարութիւնն այնպիսի իմն կանոնաւորել , որպէս թէ գիւղաբնակ լինէր :

Պարտի նաեւ զրահաւորիլ ընդդէմ այն հիւանդային գիւրադգայութեան , որոյ պատճառաւ թեթեւ հողմն կը սարսուցունէ զինքն :

Այս գլխաւոր յենակէտք բաւական են ցուցնելու ձեզ ուղիղ ճանքան :

Ըստիս՝ բազում հնարաւորութիւն կը տեսնեմ կենցաղավարութեան այս կանոնաց հետեւելու :

Օրինակի համար , տնական ուտելիքը . ձեր շտրիկն աղախնոյ ընկերակցութեամբ , հեռաւորագոյն շուկայէ մը կրնայ հայթայթել զայնս . այս եղանակը փափաքեալ չրջագայութենէ զատ ունի սա առաւելութիւնն եւս թէ ձեր դուստրը կ'ուսնենայ ի դէպ ժամանակի փորձ տանտիկնոջ մը բազմազան պարտուց ճանաչումն : Այդու՝ անտեսանելի կերպով պիտի պատրաստուի առեւտրական եւ ներքին գործոց նախարարի պաշտօնին՝ որ պիտի վիճակի իրեն երբ իւր օրիորդ տիտղոսն վերածի ի կին :

Այս եղանակէն զատ դեռ ուրիշներ ալ կան . առաւօտուն յայց երնել արուարձանի մէջ բնակող բարեկամուհւոյ կամ ազգականի մը . ծանօթաց հետ խօսք մէկ ընելով քաղաքէն դուրս առաւօտեան աղօթքի կամ հեռաւոր եկեղեցի մը երթալ . . . եւ դեռ բազում զանազանութիւնք որ դէպքերն իրենց հետ կը բերեն . միայն թէ ջանա՛մք օգտիլ յայդցանէ՝ միշտ ի միեւնոյն նպատակն ուղղելով մեր ուշադրութիւնը :

Կրնամ ապահովել զձեզ թէ այս կերպով անցած առաւօտը պիտի տայ ձեր աշակերտին լաւ խորժակ մը , եւ ձեր դուստրն ի վերադարձին չափազանց պիտի ճանչնայ իրեն համար պատրաստուած կերակրոց յարդը :

ձաչէն ետքը պարտիմք խորհիլ ընթերաց վերայ :

Առ այս ունիմք մեծ դիւրութիւն . բայց ներեցէ՛ք որ նախապէս կարճ տեսութիւն մ'ընեմ :

Սովորութիւն եղած է որ յետ ճաշու իւրաքանչիւր ոք վերստին կը ձեռնարկէ իւր գործոց . եւ որովհետեւ երիտասարդուհիք չունին ստիպողական գործ մը , սովորապէս ասդնեգործութեամբ կը զբաղին : Ոմանք ալ կը կարդան , կը գրեն կամ կը նուագեն . բայց ընդհանրապէս , նուազ բացառութեամբ , անշարժ կերպով , անկեան մը մէջ կ'ընկողմանին եւ չեն հոգար թէ այդ անշարժութիւն ներքին հիւանդութեանց եւ բազում անհանգստութեանց անմիջական եւ գաղտնի պատճառ է : Յոռեգոյն սովորութիւն մ'է՛ այդ եւ կը հակառակի առողջաբանութեան տարրական սկզբանց :

Յիշեցէ՛ք աստ ի՛նչ որ նախապէս ըսի ձեզ , այն՝ թէ գործարանի մը գործողութիւնը արագանալուն համեմատութեամբ կ'երագի նաեւ արեան շրջանը :

Ստամոքսն ալ , ուրիշ գործարանաց նման , ենթակայ է այս օրինաց :

Եթէ դուք ալ , — նոյն վայրկենին , յորում ստամոքսը ձեր իրեն տուած սնունդով կը սկսի աշխատիլ — երբ տարածամ խանդարմամբ զրկէք իրմէ առ ինքն զիմող արիւնը , երբ դուք միեւնոյն ժամանակ զբաղեց ունէք ուղեղն ու աչքը , մեծ չլիովութիւն կը ծագի :

Նոքա որոց դանդաղ արիւնը իւր ձանրուն մէջ յապաղելու միտում ունի , կը ճանչնան եւ կը զգան ամէն օր այն անհանգիստ զգացումն , որ գլխաւորաբար անյաղթելի քնէութեամբ կը յայտնուի :

Նոյն ժամանակ նոքա կը զգան որովայնի վերին մասին մէջ ճնշում մը , ծանրութիւն մը , որ նշան է մարսողութեան տկարութեան : Բժիշկը տիսբէքսի կ'անուանեն զայս : Այս հիւանդութեան ենթակայք մեծաւ մասամբ պատճառներն են իրենց չարեաց :

Յառաջ քան զամենայն , ձեր դուստրն զգուշանալ պարտի այս պատճառներէ :

Յետ ճաշու նա պարտի իւր բարեկամուհեաց , կամ ձեր ընկերակցութեամբ ո՛ր եւ է խաղով մը կամ մարմնական շարժամբ զբաղիլ եւ կամ եթէ առանձին է , դաշնամուրը զարնել , բայց այդ ալ միայն մատանց շարժամբ , այսինքն առանց նեղուելու՝ միայն հաճոյից համար . միով բանիւ՝ առանց խանդարելու քիմիական բազմաթիւ գործողութիւնները , զորս մարսողութիւնն ունի :

Ըսինք ի վեր անդ թէ ընթերցաց վրայ խօսելու համար ունիմք մեծ դիւրութիւն : Նախ՝ վասն զի երկարատեւ ճաշէ մը ետքը խնդիրն այնչափ կարեւոր չէ , եւ երկրորդ՝ վասն զի ճաշու ժամէն մինչեւ ընթերցաց ժամն աղջկունք կը գտնեն չըրջագայութեան ժամանակ եւ առիթ : Եւ մեծ կաւրեւորութիւն կու տամ միայն որ ձեր դուստրը , յետ միջօրէի առ նուազն 2-3 ժամ բացօթեայ վայրաց մէջ անցունէ ժամանակը . բայց ոչ թէ ան պարտիզաց կամ լայն պողոտաներու վրայ որ կը գտնուին քաղաքաց մէջ :

Ո՛չ , ձեր դուստրը պարտի , եօթնեկի մէջ առ նուազն երկու անգամ բացօթեայ տեղ մ'երթալ

առատ թթուածին ծծելու համար : Անտառաց , դաշտօրէից եւ մարգագետնոց մէջ կը գտնէ նա առողջութիւնը . հողմէ մաքրեալ մթնոլորտէն կ'առնուէ նա իւր մարմնոյ ոյժն , մտաւորական թարմութիւնն ու զուարթութիւնն : Հաւատացէ՛ք , թէ նա յետ այս շրջագայութեանց — որ երթեւեկութեան միջոցներու զիւրութեան եւ զիւրազնուութեան պատճառաւ համեստագոյն քսակաց իսկ ներելի են — ակործանօք պիտի ուտէ ընթրիքը , եւ վստահ եղիք թէ այս խորհրդոցս կիրառութիւնը մանաւանդ այժմ , բացարձակապէս հարկաւոր է . ապա թէ ոչ վտանգաւոր դժուարութեանց պիտի բախիմք՝ զորոց պիտի խօսիմ :

ՊԼՈՒԽ Ե.

Մ Ա Ր Մ Ն Ա Մ Ա Ր Զ

Մինչ ցայժմ քննեցինք միայն այն պարագայն , յորում առողջակազմ ծնողաց զաւակ , անախտ եւ միջին վիճակի մը վերաբերող օրիորդ մը ենթակայ կը լինի առաւել կամ նուազ յուզմանց , երբ մօտենայ չափահասութեան :

Ի նկատ առնելով մանաւանդ իւր շրջակայից ազդեցութիւնը , ջանացի յայտնել ձեզ գործարանային անկման բաղմամբիւ պատճառաց ներգործութիւնն , որոյ հետեւանքը կրնար փաստել իրեն : Փորձեցի նաեւ ցուցնել ձեզ առօրեայ կենցաղա-

վարութեան պիտանի եղող միջոցներ , որով կարողանաք յաջողութեամբ կռուիլ ընդդէմ այդ վնասատու ազդեցութեանց եւ մանաւանդ կազդուրել ձեր դստեր տկարացեալ ստամոքսը : Բայց այժմ ուրիշ ժամանակի մը հասանք :

Ի շնորհս այն կենցաղավարութեան յոր կոչեցիք դուք զնա , ի շնորհս նաեւ իւր կազմուածոյն բնական աճման , առ երեւոյթս նուազ վառող այդ բոցն , որ սակայն զարմանալի ոյժ մ'ունի յինքեան , առաւ նա առաջին դժուար քայլը : Տասն եւ չորս տարի եւ մի քանի ամիս ետքը , առաւօտ մը , շառագունելով եւ խռովեալ նա կու գայ ձեզ իւր նոր վիճակը խոստովանել եւ ձեզ խորհուրդ հարցանել : Ինչ սիրալիր եղանակաւ որ դուք նախապէս տուիք իրեն պէտք եղած խրատը , նոյնպէս հանդարտեցուցիք զնա եւ կատարելապէս ուրախ այն բնական հետեւութեան համար , որոյ մերձեցումն կ'անաբեկէր զձեզ , հանդարտութեամբ սպասեցիք նոր ժամանակի մը :

Մէկ , երկու , երեք , վեց ամիսներ կ'անցնին եւ այդ վիճակը չկրկնուիր , այնպէս որ կը սկսիք տակաւ անհանգիստ լինել : Այս ժամանակամիջոցին մէջ , առաջին ժայթքման հետ եկող թարմ ու կարմիր դոյնը կորուսանելով , վերստին կը դեղնի . ոյժը վերստին կը սպառի . ակործակը , որ վերակազդուրած էր , կը լինի անկանոն եւ ապա կ'առնուի անհեթեթ ճաշակ : Միտն ամենաթեթեւ շարժմամբ կը բարախէ . վերստին կը լինի զիւրազրդիւ . չնչին բանի մը համար կու լայ եւ օրէ յօր առաւելող նուաղութեամբ սպառեալ կը դգայ զանձնն :

Ընդհատման այս ժամանակ յաճախ սպիտակ հեղուկ մը կ'երեւի, փոխանակ կարմիրին որ դադարած է : Այս պարագային մէջ խորհուրդ կու տամ մարց, որ մէկզի թողլով կեղծ ամօթխածութիւնը, խոստովանին իրենց բժշկաց զայս թեթեւ հիւանդութիւն : Արդարեւ, այս սպիտակ ապարահ չուտով յոռի շրջան մը կը կազմէ, արեւմտաւորութիւնէ յառաջ եկած այդ վիճակ կու տայ նոր առիթ որ շարունակի այդ տկար վիճակն անվերջապէս, եւ անհետացման ջանից առջեւ կը դնէ մեծ արգելք :

Ձեր դուստրը կ'ունենայ վիճակ մը որ կը նմանի առաջին տագնապին, միայն թէ այս առաւել ծանրակշիռ է եւ վերեւ ցուցուած միջոցներուն անընդունակ : Ահից ամիս առաջ ակնկալութեան ժամանակի մէջ էինք . իրաւունք ունէինք եւ պարտէինք սպասել, վասն զի գործելոյ ճիշդ ժամն անծանօթ էր մեզ :

Նոյն իսկ առողջակազմ օրիորդաց վրայ այս առաջին երեւութի վաղ կամ անագան պատահման համար, նոցա տարիքի տարբերութեան վրայ որոշ բան մ'ըսել չէ կարելի :

Անսովոր չէ տեսնել մանաւանդ մասնաւոր պայմանաց տակ, որ չափահասութիւնը 11 կամ 12 տարիքին եւ նոյն իսկ ասկէ առաջ կու գայ, որպէս եւ կրնայ ուշանալ մինչեւ 16, 17 եւ 19 տարեկան հասակն : Սակայն այսօրիկ բացառութիւններ են եւ պէտք է միայն սովորաբար միջին համարուած տարիքին նայիլ : Այսու ամենայնիւ բժշկի մը պարտի ա'յն ատեն միայն վճիռ տալ, երբ

կատարելապէս համոզուած է թէ յայտնուած երկրէն հինքն հիմնաւոր են :

Աստ կը կրկնեմ թէ մտադիր ակնկալութիւնը ցուցուած է մինչ այն վայրկեան, ուր հասանք : Այժմ ա'լ պէտք չէ չափազանց զգուշութիւն, եւ լաւ բնութեան մը մէջ չափազանց վստահութիւնն յոյժ վնասաբեր կրնայ լինիլ :

Արդարեւ, պարտ է այս անծանօթ զօրութեան հետ այնպէս վարուիլ, որպէս անփորձ կառավարք կը վարուին լաւ վարժեալ ձեռք հետ : Այդ ձեռք որ կը ճանչնան իրենց ճանքան եւ որոց ընդերկար վարժեցուցած են կանոնաւոր ընթացք, կը կատարեն իրենց դնացքը, բոլորովին կամ մասամբ իրենց հետ քաշելով այն ձեռքը զոր կը կարծէ վարել զնոսա :

Բնութիւնն, իմա՝ ամբողջութիւնն այն մանուածոյ զօրութեանց որ կազմուածի մը կեանքը կը կազմեն եւ զայն իւր յատուկ ուղեոյն վրայ կը վարեն, այդ բնութիւնը կ'ըսեմ, կը ճանչնայ իւր ընթացքը : Նա կը մեկնի մեզ անծանօթ չուկէտէ մը երթալ անդրդուելի՝ այլ դժնդակ եւ մեզ անծանօթ վերջնակէտ մը, այնչափ ատեն որոյ տեւողութիւնը չեմք կարող հաշուել կամ չափել :

Բժշկութեան եւ առողջաբանութեան բովանդակ արուեստն է երկրորդական զօրութեանց վրայ իշխելով գործածել զայնս . կանոնաւորել շրջափոխութիւններն այն գլխաւոր զօրութեանց որ կը կոչեմ իբր բնութիւն, պահել զայն ա'յն որոշ սահմանաց մէջ որ փորձառութիւնն ու իմացողութիւնը ճանչցուցած են իբր բնական վիճակ ամէն կենդանի էակաց :

Նրեակայեցէ՛ք գնդակ մը, որ կը գտնուի դառիվայրի մը գագաթին վրայ եւ այդ գառիվայրին վրայ դիպուածով բազում արգելներ գտնուած լինին. այդ վայրին աջ ու ձախ կողմերը գտնուին դահաւէժ անդունդներ: Այժմ խնդիր է թէ այդ տեղ թողուած գնդակն, այդ հակեալ դիրքէն վար պիտի իջնէ ծանրութեան օրինաց հնազանդելով. բայց այդ գնդակը կոյր է, խուլ է, անզգայ է. ունի իւր մէջ շունչ մը, բան մը որ կը յառաջացունէ զինքն, կը կասեցունէ զինքն եւ զոր մեք կը կոչեմք մղիչ զօրութիւն: Բայց շունչը թեթեւ է եւ գնդակ մը յոյժ ծանր: Արդ, այդ գնդակը կը շարժի նախ յամրաբար եւ առանց ընդհարման, բայց ապա իւր արագութեան առաւելութեամբ յաջէ ձախ ձգուելով, ոտոտտելով — մերթ կ'սուլով իւր ընթացքի սկիզբն — վերջապէս օր մը անհուն խորութեանց մէջ կ'անհետի:

Այդ գնդակն է կեանքը: Այդ գնդակը դո՛ւք էք, չնորհալի տիկին, ձեր դուստրն է, ես եմ, մեք ամենեքին եմք. եւ բժիշկն է առաջնորդ այդ անչափելի ընթացքին. նա անցելոյն մէջ ունեցած փորձառութեամբ խելամտած է ձեր ճանքուն վերայ գտնուած խոչընդոտներու բնութեան, եւ կը ջանայ բարեկամ ձեռօք առաջնորդել ձեզ այն նեղ ուղւոյն վրայ որ այն խորհրդաւոր գագաթէն մինչեւ ցատորոտն օձապտոյտ կ'իջնէ: Նա կը ղեկուցանէ ձեզ, նա ի հռուստ կը ցուցնէ ձեզ մանուածապատ ուղիներն, այն վտանգաւոր էջերն որ ցանդունդ կը տանին, եւ կը ցուցնէ ձեզ այն ծագկափթիթ ճանրաներն որոց ծայրն հասած ատեն

ջախջախուելու վտանդի ենթակայ էք: Նա կ'օգնէ ձեզ վերագանել կորուսեալ չաւիղն. երանի՜ թէ յաջողի երբեմն չափաւորել եւ կանոնաւորել այդ առապար էջերն:

Այս իսկ է մեր պաշտօնը. եւ կ'ուզեմք փորձել՝ զայն իւր զանազան կողմերովը լուսաբանել:

Ձեր դստեր աճման տեսանլի առաջին յայտնութիւնը վեց ամիս առաջ կատարուեցաւ գրեթէ անարգել եւ անխանդար. բայց այդ եւս բաւական է ցուցնել նմա կենաց նոր փոփոխման մը սկիզբը: Ապա ամէն ինչ դադրած է: Ի՞նչ պարտ է ընել:

Աստ անտառի մը քառուղւոյն պէս բազում ճանրաներ եւ անցքեր կը պարզուին մեր առջեւ, յորոց լաւագոյնն ընտրել պարտիմք. այն միակ ուղին՝ որ կ'առաջնորդէ մեզ դէպ ի նպատակահէտն մեր ուղեւորութեան: Գժուարալուծելի խնդիր մ'է այս, եւ մեծ պատասխանատուութիւն կը հրաւիրէ ի վերայ այնորիկ որ կ'առաջնորդէ ձեզ: Այդ պաշտօն յոյժ դժուարին է. մեր ընտրութենէն կախուածն յոյժ դժուարին է. մեր ընտրութենէն կախուածն ունի ո՛չ միայն մերձաւոր դէպք մը, զոր կարելի է զիւրութեամբ յառաջ բերել, այլ կարգ մը իրերամնման դէպքեր որ կնոջ մը կենաց մէջ յոյժ կարեւորագոյն են:

Ձեր դուստրն արեւանուազութեամբ կը նեղուի. բան մը կը պակսի իրեն, որով իւր արեան գնդակիկները բաւական զօրաւոր չըլլանով ծծեն բաւականաչափ թթուածին, որ պիտանի են արեան գունաւորման: Բաց յայտմանէ, այդ փոքր

կազմուածոյ կը պակսի այն կենսական զօրութիւնը, որ անդադար արտադրութեանց տեղը լնոյ համար պէտք է : Յարմարագոյն ժամն է գործելու վասն զի արեւնանուազութիւն եւ կանաչախտութիւն երկու հոմանիշներ են, եւ նոցա երկկողմանի նշանակութիւնն իրարու ա՛յնչափ մօտ են որ բազում բժիշկներ՝ առանց տարբերութեան՝ այս երկուքէն մին կը գործածեն նոյն հիւանդութիւնը ցուցնելու համար :

Բայց կարեւոր եղած բանը սա՛ է թէ մարդ կրնայ լինել նուազ արեամբ, առանց ճշմարտիւ հիւանդ լինելու, մինչդեռ կանաչախտութեան ենթակայն իրապէս կը նեղուի մի հիւանդութեամբ որ յոյժ ծանր է եւ յամառ, եւ որ միշտ կրկնման վտանգի ենթակայ է : Ուստի ձեր դստեր արեւանուազութիւնն անխնամ մնալով կը հասնի մինչեւ ի վիճակ կանաչախտութեան :

Եւ ադոր միջոցն ի՛նչ է, պիտի հարցանէք : Միջոցը, ո՛չ. — միջոցները, վասն զի բազում են, եւ պիտի թուենք արդ զայնս :

Մին՝ որոյ ազդեցութիւնը յոյժ արագ է եւ որոյ լաւ արդիւնքը տեսանելի է երկաթ : Երկաթ եւ կանաչախտութիւն երկու բառեր են, որք թէ՛ ի գիտութեան եւ թէ՛ ժողովրդական լեզուին մէջ ունին ա՛յն յարակցութիւնն, որպէս բնափիւնը եւ մարմնոյ ցաւը, որպէս ջերմն ու գինինը : Այս բացարձակ յարակցութիւնն, երբ խնդիրը դեղօրէից վրայ է, հաւանական ապացոյց է թէ այդ դեղ

դրեթէ միշտ կու տայ իրմէ ակնկալեալ արդիւնքը : Այս պատճառաւ իմ ամէն արուեստակցացս պէս, կանաչախտութեան համար կը գործածեմ երկաթ :

Բայց քանի որ աստ առողջապահական խնամոց վրայ կը գրեմ եւ ոչ թէ ժողովրդային բժշկութեան, եւ քանի որ գիտեմ թէ քանի դժուար եւ մերթ քանի վտանգաւոր է գործածել զայս զօրաւոր դեղ, ուստի պիտի ներէք ինձ յանձնարարել զձեզ ձեր բժշկին. նա միայն կրնայ որոշել զորա յարմարագոյն գործածութիւնը :

Մանաւանդ պիտի տեսնէք թէ իմ միջնորդութիւնս որչափ եւ լինի սահմանաւոր, օգտակար պիտի լինի ձեզ :

Ըստ վերոյիշեալ ենթադրութեան որ էր Ծ, 6 կամ աւելի ամսոց յապաղում մը, յետ միանգամու երեւման, կարելի է հաստատութեամբ ըսել թէ ձեր զուստը ծանօթութիւն հաստատած է այն բազմաթիւ երկաթախառն դեղօրէից հետ, որոց հրաշագործութիւնք կը գովաբանուին օրագրոց մէջ : Նոյնպէս ապահովութեամբ կարելի է ըսել թէ այդ զօրաւոր դեղը, յոռի կարգադրութեամբ յոյժ կանուխ կամ յոյժ անազան կամ գէշ կերպով գործածութեամբ, խեղճ աղջկան վրայ տարածամ հոսման մը պատճառ եղած է : Ճշմարիտ չէ՞ այս : — Ըստ ձեր կարծեաց, ձեր զուստը բժշկին խորհուրդը հարցանելու չափ հիւանդ չէր : Մանաւանդ թէ օրիորդին հաճելի թուած էր տուփ մը դեղահատ կամ ո՛ր եւ է հեղուկ մը, որոյ անունն ու վաճառման տեղն յայտնած էր նա ձեզ եւ թէ արաճառման տեղն յայտնած էր նա ձեզ եւ թէ արագապէս այդ զարմանահրաշ դեղէն օրինակ մը բե-

րել տալով, ընտանեկան խնամոց յանձնած էր զանձնն :

Նախագէտ թուէր թէ ամէն ինչ ի կարողին էր . բայց օրիորդն յանկարծ ունեցած է ստամոքսի ցաւ , կարկամութիւն եւ ջլատութիւն . մարսողութիւնը որ ցայնժամ գէշ չէր , խանգարուած է , եւ որոյ հետեւանքը միշտ անկատար եղած է , եւ այն յ ա պ ա ղ մ ա ն որոյ դէմ կռուիլ կ'ուզուէր , յաջորդած է ուրիշ մը որ չէր կանխատեսուեր եւ որ այնպիսի դործողութեան մը յանգած է որ պէտք էր ամէն օր կատարուիլ . . . կը հասկնաք ինչ ըսել կ'ուզեմ . Նրեկոյեան դէմ , օրիորդը խոնջեալ կը զգայ զանձնըն , մինչեւ իսկ ունի ջերմ :

Վերջագէտ այս չարեաց պատճառ եղող սըրուակը կամ տուփը մէկ կողմ կը դրուի :

Յոյժ կը զարմանաք այս անակնկալ հետեւանաց վրայ , բայց մեք չեմք զարմանար , վասն զի երկաթը չէր պ ա տ ու ի Ր ե ա լ :

Այս բառը , որ կը հնչէ այլոց պէս , եւ դուք թերեւս ուշադրութեան չառնուք եթէ չըմանաւորեմ , այս բառը , տիկին , իւր մէջ կը պարունակէ ամբողջ բժշկական արուեստը : Գիտնալ թէ երբ եւ ինչպէս վարուիլ պէտք է . որոշել՝ հիւանդին քննութենէն ետքը դեղին ընտրութիւնը , հասկնալ նորա քանակութիւնը եւ իւր բաղկացութիւնը , մեր արուեստն է , եւ այս իսկ է պատճառ որ թէպէտ այս արուեստ ամէն օր կ'եղծուի բայց միշտ բարձրագոյն է եւ պիտի մնայ : Որոյ տուեալ իցե . . . : Զգիտեք եւ չէիք կրնար գիտնալ թէ , որպէս զի երկաթը զանազան եւ զաղանի տարբազադրու-

թեամբ ծծուի այն փոքրիկ խորշերէն որ պէտք ունին նմա , որպէս զի , վերջագէտ , արեան զընդակներու մէջ թափանցէ եւ իւր դեղեցիկ կարմիր գոյնը տայ անոնց , պէտք է ո՛ր եւ է արուեստական կերպիւ օգնել օրիորդին փափուկ կազմուածոյն :

Կ'ըսէի ձեզ թէ՝ ձ եր դ ու ս տ ր ը պ ա Ր տ ի ա ո ա տ օ դ ո յ մ է ջ մ ն ա լ . թէ պարտի կանոնաւոր շարժումներ ընել : Այս պատուէրն՝ զոր դիտմամբ անորոշ թողած էի , կ'ուզեմ այժմ որոշագէտ բացատրել :

Ժամ է վարժուիլ մարմնոյ շարժմանց այն մասնաւոր եղանակին , զոր դիտութիւնը որոշ կանոններու մէջ առած է եւ կը կոչուի մ ա Ր մ ն ա մ ա Ր զ : Եթէ լաւ վարժուի եւ ուղղապէս վարուի , մարմնամարզը կրնայ նշանաւոր եւ օգտակար ծառայութիւններ ունենալ այն պարագային մէջ յորում կը գտնուիմք : Միայն թէ պէտք է բառին ճշմարիտ առումն եւ ցուցած նիւթը լաւ ըմբռնել :

Առ այս յառաջ կը բերեմ ուրիշ հեղինակի մը գրած քանի մը տողերը :

« Բժշկութեան արուեստին կէսը , մկանանց
« կանոնաւոր եւ յարատեւ շարժմանէ կախումն
« ունի : Դաստիարակութեան մէջ եւս կը սկսի
« զգացուիլ մարմնամարզի կարեւորութիւնը .
« եւ մեք բժիշկքս՝ որ մարդկան մարմնոյ վրայ
« հսկելու պարտաւորութիւն ունիմք , պար-
« տիմք յանձնարարել մարմնական այն շար-
« ժումներ որոյ՝ իրաւամբ՝ նախնիք մեծ ար-
« ժէք կու տային : Նախնիք կը վարժեցունէին

« անխտիր երկու սեռերն ալ մկանանց այն կա-
 « նոնաւոր շարժմանց , որ կարի յոյժ կը նպաս-
 « տէին ձեւերու պարկեշտութիւնը եւ պատ-
 « շաճութեան ներդաշնակութիւնը անվթար պա-
 « հելու : Բայց օրիորդին այդ մարմնամարդն ա-
 « լելի ապագայ մօր համար էր քան աղջկան վի-
 « ճակին . բազմաբեղուն եւ քաջառողջ մայրու-
 « թեան մը պատրաստութիւնն էր այդ : Ան-
 « տարակոյս այդպիսի առնական մարմնամարդը
 « կը հակառակին իգական սեռի այժմու դաստի-
 « արակութեան , եւ մեր բարք թոյլ չեն տար
 « երկու սեռի այս օրինակ խառնակութեան :
 « Բայց ո՛ր եւ է որ ոչ եղանակաւ կանո-
 « նաւոր եալ մարմնամարդ մը , որ-
 « պէս կը խորհուի , անհրաժեշտ է դստերց եւ
 « ուստերց : Վասն զի առանց աղոր — եւ մարք
 « պարտին լաւ ի մտի առնուլ զայս — ոչ առող-
 « ջութիւն , ոչ զօրութիւն եւ ոչ գեղեցկու-
 « թիւն կը լինի : Մասնաւորապէս այս վեր-
 « ջին կէտի վրայ կ'ուզեմ պնդել , որովհետեւ
 « վստահ եմ թէ մայրական պնդողութիւնը , որ
 « խանդաղատական է մինչեւ իսկ իւր չափա-
 « զանցութեան մէջ , պիտի օգնէ խնդրոյս ա-
 « պացուցման :

« Շարժմունք՝ մկանանց կեանքն են , եւ բը-
 « նութիւնն այն նպատակաւ սուսած է մեղ
 « զայնս , որպէս զի անդադար գործածեմք : Նրբ
 « մկունք յաճախ կծկուին , կը պահեն իրենց
 « կենսական կարմիր գոյնը , կը լցուն մսուցիչ
 « եւ թարմ արեամբ , կ'ուռին , կը յայտնեն ի-

« րենց ոյժը դուրս տալու պէտքը եւ կը հասնին
 « գործարանային բարգաւաճման գագաթնակէ-
 « տըն : »

Եւ ես սոյն պաշտօնակցիս պէս , չափաւոր
 կուսակից եմ առ այն՝ թէ մարմնամարդը պէտք է
 զուգընթաց առնել մեր աղջկանց դաստիարակու-
 թեան : Բացորոշապէս չեմ տեսներ այն յարաբե-
 րութիւններն որ կրնան լինել ընդ մէջ մեր կա-
 նանց ընկերական զրից եւ մանեակներու , տրապի-
 ղի կամ ձողերու հետ եղած շարժմանց : Այդ շարժ-
 մունք բիրտ եւ դժնդակ բան մ'ունին որ կը հա-
 կառակի կնային փափկութիւնը կազմող վիճա-
 կին :

Յառաջ քան զամենայն պէտք է բարգաւաճել
 կնոջ կորովը , նորա բնական դիւրաշարժութիւնը
 քան այն բիրտ ոյժն , որ չափազանցեալ վիճակի
 մէջ , դիւրաւ կը կորուսանէ չնորհքն՝ որ նորա
 գլխաւոր հրապոյրն է :

Ուրեմն պարտ է բոլորովին ի բաց թողուլ այն
 անպարկեշտ լարախաղացութիւնն , որ անօգուտ է
 այն փափկակազմ աղջկան , որով կ'ուզեմք պատ-
 րաստել մի գօրեղ , բայց միշտ մի չնորհալի մայր :
 Թող իւր մարմնամարդը լինի յարմար եւ կանոնա-
 ւոր շարժումներ , որ ըստ կարելոյն ընկերակցու-
 թեամբ լինին այլոց հետ , որ նուազ ուժասպառ
 կ'ընեն զնա եւ թեթեւապէս կը յօգնեցունեն
 զինքն :

Այդ շարժումները կրնան լինել , օրինակի հա-
 մար , շուետական մարմնամարդի զանազան կըր-
 թութիւններ , այս է՝ սրուճաց եւ բաղկաց փո-

փոխակի բարձրացումն ու խոնարհումն : Մարմնոյ վերին մասին յառաջ եւ ետ հակումն , քալուածքը՝ որով ստորին անդամք կարելի եղածին չափ կը բարձրանան :

Ժամանակ մը ետքը պիտի կրկնուին այդ շարժումներ , ձեռաց մէջ Ձէն մինչեւ 6 հազարակրամ ծանրութեամբ երկու շմբոցներ բռնած : Ապա շնչառու գործարանաց դօրացման համար , ետ ետ ձգուել պարանի մը վրայ որ ճախարակի մը վրայ կը սահի եւ իւր դօրութեան համեմատ ծանրութիւն կը կրէ : Յետոյ հորիզոնական ձողի մը վրայ մի քանի երկվայրկեան կախուելն : Այս շարժումներ , բաւական երկարատեւ դադարներն ալ միատեղ հաշուելով , օրուան մէջ մէկ ժամ պէտք է տեւեն :

Լաւագոյն է որ կանոնաւոր պարի մը հրահանգք ընկերանան այս շարժմանց : Օրիորդն այս փոխադարձ շարժումներէն դատ կը դտնէ նաեւ հաճելի զբօսանք մը , եւ գիտէք թէ խաղի մը , կրթութեան մը կամ աշխատութեան մը դժուարութեանց յաղթելու հաճոյքը քանիօն մեծ է :

Արդարեւ կազաւք , հիւաւուրց պարն իւր աւելն հաւասարակշռութեան դժուարութեամբն զոր մկանանց գործունէութիւնը կը պահանջէ , իւր աւելն կանոնաւոր շարժմամբն որ կը պահանջէ մարմնոյ զանազան յօդուածներէն կարի յոյժ մասնաւոր արագաշարժութիւն , նոյն նպատակն ունէր , որպէս է մանուածապատ մարմնամարզը :

Ուրեմն , շուետական մարմնամարզն ու պարը երկու գլխաւոր միջոցներ են , որք յաճախ եւ կատարելապէս մեր թիթուածնի պաշարը նորոգելու

համար կ'երազեն արեան շրջանի ընթացքը եւ կ'ընդարձակեն շնչառութեան գործարաններն , որով ձեր դուստրը կարող կը լինի կռուիլ օգտակարապէս իրեն սպառնացող կանաչախտութեան :

Այնպիսի պարագաներ կը պատահին յորում կարելի չէ գործադրել այս հրահանգները , Յայնժամ յարմարագոյն պիտի լինի ձեզ տեսակ մը սենեակի — մարմնամարզ , որոյ եղանակը պիտի յայտնեմ ձեզ :

Ամէն առաւօտ նախաճաշէ առաջ կամ ետքը , օրիորդը պարտի լայն ու թեթեւ զգեստներ հագած , կատարել սա հետեւեալ շարժումները :

1. — Ափը բաց՝ բազուկներն արագապէս գըլխէն վեր բարձրացունելով ըսել մեկ :

2. — Բազուկները մինչեւ գիտներն իջեցունելով ըսել երկու :

3. — Ուժով շունչ առնելով կարելի եղածին չափ օդ ներս քաշել , ապա դուրս տալ օդը յամրաբար ձայնելով ա ձայնաւորը :

Շարժման այս եղանակը 5-10 անգամ կրկնելէ զինի , պէտք է ստորին անդամներով ալ կատարել նոյն շարժումներն , այսինքն՝ ծունկերն արագապէս խոնարհեցունելով , կրունկներուն վրայ կծկիլ եւ վերստին կանգնելով , ըսել մեկ , երկու : Իւրաքանչիւր ծնրադրութեան , որպէս էր բազկացն համար , պէտք է երկար շնչառութենէ մը ետքը ձայնել ա ձայնաւորը կամ պարզապէս կրկնել 5-6 անգամ :

Այս երկու ձեւ շարժումներէ ետքը կը սկսի երրորդ ձեւն, որ է մարմնոյ վերին մասն ըստ կարելոյն ետ ծռել եւ բազումները խաչաձեւ բռնելով, յամրաբար ուղղուել, ըսելով մեկ, երկու։ Այս շարժումն ալ միշտ ա ձայնաւորն ձայնելով տաան անգամ կրկնելէ զկնի, նոյն կերպով դէպ յառաջ պէտք է հակել գլուխն ուղիղ եւ սրունքը պիրկ, որպէս ի ժամու ակնածական խոնարհման։

Այս ամէն շարժումները կարելի է կատարել ունայն կամ ծանրաբեռնեալ ձեռք, երազելու համար մկնային ամիոյիման զօրութիւնը։ Վերջին պարագային մէջ կը գործածուին իրերակից զընդակներ որոց մարմնամարդի լեզուի մէջ շմբբոց անունը կու տան։

Այսոքիկ են մարմնամարդի այն կրթութիւնք որ կը յարմարին ամենեցուն եւ որք յաճախ իմ աչաց առջեւ իսկ լաւագոյն արդիւնք տուած են, մանաւանդ երբ այս պարզ վարժութիւնք բազում օրիորդք ի միասին կատարեն։

Սակայն պէտք է յաւելուլ թէ՛ որչափ պարզ լինին այս կրթութիւնք, նոցա կանոնաւոր գործադրութեան համար անհրաժեշտ են հաստատամտութիւն եւ յարատեւութիւն, որ դժբախտաբար կը պակսին այդ կրթութեանց պէտք ունեցող երիտասարդուհեաց եւ այն . . . մարց քով, որ պարտին առաջնորդել նոցա։

Պարտ է նաեւ ունենալ բացարձակ վստահութիւն վերջնական յաջողութեան վրայ, որոյ համար երբեմն ընդերկար սպասել հարկ կը լինի։

Բայց եթէ յետ երկու ամսոց, յորում օրիոր-

դըն առողջապահական այս խնամոց հաւաստեաւ նուիրած է զանձնն, չհաստատուի ո՛ր եւ է զգալի բարեփոխմն, եթէ, օրինակի համար, վերստին փորձուած երկաթը — վասն զի այդ կրնայ մեզ իբր փորձաքար ծառայել — անկարելի լինի կրելն, յայնժամ մի՛ յապաղէք, գիւղ տարէք ձեր դուստրն։ Այդ զօրաւորագոյն միջոց է զոր առողջաբանութիւնը կու տայ մեզ եւ որոյ վրայ բժիշկը կրնայ յոյս դնել մեծ վստահութեամբ, եւ որ պիտի փորձենք այժմ ագոր աղդեցութիւնը։

ՓԼՈՒԽ Զ.

Գ Ի Ի Ղ Ա Բ Ն Ա Կ Ո Ի Թ Ի Ի Ն

Ձեր դուստրը գիւղի մէջ առատօրէն կը գտնէ բնական ամենայն ինչ, որ կը պակսին իրեն, եւ զոր ոչ մի արուեստ չկրցաւ տալ նմա քաղաքին մէջ։

Աստ, ո՛րչափ ընդարձակ է տեսարանը . . . սակայն ղիտաւորութիւնս չէ Վիրգիլեայ Մշակականաց թարգմանութիւնը կրկնելով դաշտային կենաց հաճոյքը նկարագրել ձեզ . ո՛չ . այլ նորընտիր բնակութեան մը առողջական օգուտները պիտի բացատրեմ ձեզ։ Մեք ունիմք այն մասնաւոր յատկութիւնք՝ որով կրնամք վարժուել տակաւ այն շրջակայից յորում կ'ապրիմք։ Այս առաձգութեան չնորհիւ է որ մեր կազմածը կը պատշաճի արտա-

քին պայմանաց , որոց կ'ենթարկի . այո՛ , մեր կազմուած ունի նաեւ յատկութիւն փոփոխելու — ու եւ է սահմանաց մէջ — որպէս այդ պայմաններն իսկ Ս.յդ սովորութենէն , այդ տեսակ անխօս միաբանութենէն է որ կը ծագի այն անհաստատ հաւասարակշռութիւնը՝ որ կը կոչուի առողջութիւն :

Եթէ ոք անձամբ զգացած չէ , չկրնար նկարագրել այն հանդստեան եւ զուարթութեան զգացումն , զոր քաղաքի նեղ տեսարանէն ետքը լայն հորիզոնի մը տեսքը կը պատճառէ մեզ : Մարդ ինքզինքն նոր էակի մը փոխակերպուած կը կարծէ . ազատ կը չնչէ , դիւրաւ կը քայլէ եւ մանաւանդ կ'ուտէ առատ ախորժանօք : Մեր մտաւորական տպաւորութիւնք իսկ կը կրեն այդ արտաքին ազդեցութեանց ներգործութիւնը :

Գիտէք թէ մեր Ֆիզիզական եւ մտաւորական կարողութիւնք ո՛րպիսի խորհրդաւոր եւ փոխադարձ ազդեցութիւն մը կը ներգործեն իրարու : Հոգին իսկ կը զգայ այդ երջանիկ կերպարանափոխումն : Բազում յանկարծադէպ եւ միշտ նորանոր ազդեցութեամբք յառաջ եկած վաղանցուկ յուզման կը հետեւի հեշտական հանդարտութիւն մը . մտածութիւնք նուազ խռովայոյզ կը ծնանին ի մեզ եւ զուարթացոյն եղանակ մը կ'առնուն :

Արդ , ձեր դուստրը կրնայ ունենալ զայս ամենայն , մաքուր եւ առողջարար օդ , պայծառ եւ կենսատու արեւ , մտային՝ ջղային եւ զգացման հանդարտութիւն . թուի ինձ թէ չըջակայից նորութիւնը եւ դոցա պատճառած ներգործութիւնը կու տան նմա՛ իւր մէջ թաքուն մնացած ա՛յն կա-

րողութիւնը , ա՛յն վերջին ապաւէնը , զոր նախնիք կը կոչէին ա ր մ ա տ ա կ ա ն զ օ ր ու թ իւ ն , որ է նման պաշարատան՝ առ որ կը դիմեմք մեր կենաց նեղ վիճակին մէջ :

Բժշկական ո՛չ մի խնամ , ո՛չ դեղորայք չեն հաւասարի օդոյ առատութեան , լուսոյ այն զեղմանց , զորս դաշտային կեանքը կու տայ ձեր դստեր :

Առ ո՞ վերագրելի է այդ երջանիկ ազդեցութիւնը : Մթնոլորտի մաքրութեան , վնասատու նիւթոց չգոյութեան , այն աշխոյժին՝ որով այս առատ օդը կը ներգործէ մեր գործարանաց վրայ , այն մեծ եւ օդասուն սենեկա՛ց յորում կը բնակիմք , կերակրոց պարզութեան : Անտարակոյս այս ամէն զանազան պատճառները կը ներգործեն այնպէս որ կարելի չէ միոյն կամ միւսին վերագրել մասնաւոր կամ անմիջական ազդեցութիւն մը :

Զիարդ եւ իցէ , այս նոր մթնոլորտին մէջ ձեր բնակութեամբ , առանց մասնաւոր կերառութիւն մը կամ կենցաղավարութեան եղանակ մը սահմանելու , ձեր սովորութիւնները պիտի փոխուին կատարելապէս . օրինակի համար , զարթման եւ ննջելու ժամերը պիտի փոխուին , այսինքն՝ ամէն դարու առողջաբանութեանց պահանջած եղանակաւ : Գիւղաբնակք կանուխ կ'ելնեն եւ կանուխ կը պառկին , վասն զի չեն կրնար ընել ազոր հակառակը , վասն զի անդ արուեստական լոյս մը չերկարէր օրը , եւ բնութիւնն առաւօտուն անդիմադրելի հրապուրով մը կը հրաւիրէ զմեզ վայելել իւր զարթնումն :

Աստ չկան այն նեղացուցիչ դրացիներն, որոց հետաքրքրութիւնը կ'արգելու ձեզ ընդ զարթնուլըն, բանալ ձեր սենեկին պատուհանները: Քանի՜ թանկագին եւ բարերար գգուանք մ'է ձեր դստեր համար առաւօտեան զով ու քաղցրաբոյր օդը. որպիսի հաճոյքով պիտի զգայ թեթեւ սարսուռ մը. ո՞րպէս պիտի լայնան իւր թոքերը ծծելու համար քաղցր օդը . . . :

Արդ, դիցուք թէ արթնցաւ եւ զգեստաւորեցաւ: Աստ չկան արուեստակեալ ձեւերն՝ առաւօտուն պէտք եղած շարժումներն ընելու համար: Սենեկէ դուրս ելնելուն պէս ազատ օդոյ մէջ կը գտնուի. կ'ընթանայ ի պարտէզ, յաղանէտուն, ի հովանեակն եւ ի դոմ՝ իւր ձեռք առնելոյ համար նախաճաշէ առաջ գաւաթ մը փրփրալի եւ անուշահոտ կաթ:

Եթէ գիտէ զծագրել, պիտի ուրուագրէ այն դաշտանկարը զոր տեսած է նախընթաց օրն: Թեթեւ լեռնակի մը վրայ կ'ելնէ, ծամածուռ ճանրէ մը կ'անցնի եւ տհա առու մը կը կտրէ իւր ճանքան. կը ցատկէ վրայէն: Նա կ'ուզէ դէպ յաջ երթալ այն հեռուն գտնուող ծառոց քով, բայց ձախ կողմն, մարդագետնին մէջ, ծաղկանց թաւուտ մը կը գտնէ. դէպ անդր կ'ընթանայ. փունջ կը կապէ, կը զարդարէ այդու գլուխն ու կուրծքն, եւ վերստին ձեռք կ'առնու իւր նախկին ճանքան: Բայց քանի երթայ՝ դժուարութեանց կը հանդիպի. յաճախ պէտք կ'ունենայ վտանգաւոր տեղէ մ'անցնելու համար, ճիւղէ մը կախուիլ, ոստի մը կառչիլ . . . եւ վերջապէս կը հասնի ի գագաթն:

Մինչ այս մինչ այն՝ արեւը յառաջացած է երկնից վրայ եւ իւր ջերմ ճառագայթներով կ'ողողէ դաշտը. կը յօրինէ ստուերի եւ լուսոյ զանազան երանգներ եւ ծառոց բարակ տերեւներուն կուտայ զմրուխտի պէս կանաչ փայլ:

Տեսէ՛ք այժմ թէ մանկան այտերն այս ժամուս ո՞րպիսի թարմ գոյն մը կ'առնուն. սիրտն իւր ճգանց պատճառաւ կը բարախէ թէեւ սակաւ ինչ ուժգին, բայց այդ որչափ յոգնութենէն, այնչափ եւս իւր զգացած խնդին պատճառաւ: Ապա նախաճաշելու համար կը վերադառնայ ի տուն, եւ ո՞րպիսի երիտասարդական ախորժակով պիտի լափէ գեղջկական կերակուրը:

Ըստ եղանակի, առաւօտեան ժամերն այդպէս անցունելէ հտքը, կարելի է յետ միջաւուր ուրիշ շրջագայութեամբ կամ խաղերով զբօսնուլ: Արեւի է նաեւ, եթէ չէք ուզեր նախապէս այդչափ շատ յոգնիլ, մի քանի ժամ նստած անցունել, փոյթ չէ թէ ո՛ւր, միայն թէ բացօթեայ տեղ մը լինի այդ. եթէ ուզէք պտոյտ մ'ընել, վայր չը պակսիր ձեզ. ամէն տեղ կը գտնուի հինօրեայ դղեակ մը, նշանաւոր տեսարան մը, արուեստական կամ գետնաբուլիս աղբիւր մը, ձեռակերտ մը կամ դործարան մը՝ տեսնելու արժանի: Արնաք նաեւ ձուկ որսալ կամ թիավարել այն վտակին մէջ որ կը վաղէ, հեռուն լաստենեաց եւ կաղամախներու տակէն: Արնաք բուսաբանական խնդրով զբաղիլ եւ կամ զրացեաց հետ նախընթակ մ'ընել. եւ դեռ զո՞րն ասեմ:

Եթէ ուզէք մնալ ի տան, ձեր դուստրը պէտք

չունի անգործ անցունելու . ձեր ձեռքն է զբօսուցիչ զբաղումներ առնմա , այս է՝ փոքր տարտի-զի մը մշակման խնամը կը յանձնէք նմա . կը բա-նայ ձանրաներ , կը տնկէ , կը տեղափոխէ ծաղիկներ , կը չինէ , կը հարթէ ածուներ , կը քաղէ պտուղ , բանջարեղէն , եւայլն :

Մեր նպատակին հասնելու ապահով եւ հաճոյ միջոցն , այսինքն ձեր դստեր կազմուածը զօրացունելու եւ վեց ամիս առաջ տեղի ունեցած եւրեւոյթը վերանորոգելու ամենաընտիր միջոցն է հեծելութիւնը . վստահ եմ թէ այդ յոյժ պիտի յարմարի ձեր դեռատի հիւանդին :

Պիտի ըսէք ինձ թէ ձեր դուստրը ձի հեծած է , թէ կը վախնայ , թէ ձի չունի : — Այդոքիկ զօրաւոր արգելք չեն . շուտով կ'անցնի իւր վախը . իսկ գալով ձի ունենալու խնդրոյն . . . ինչ պէտք կայ ձիոյ . խոնարհ եւ օգտակար անասուն մը կայ , որ ծաղր ու անարդանք կ'ընդունի փոխան ա'յն ծառայութեանց զոր կ'ընէ մեղ , եւ այդու հանդերձ կը յարմարի մեր ամէն պիտոյից : Գիտեմ թէ իշոյ հարուածները սակաւ ինչ ուժգին են , գիտեմ թէ էշը երբեմն ըմբոստ եւ անհեթեթ է , մանաւանդ երբ չգիտցուի զայն վարել . բայց քանի որ ես ալ ձեզ պէս , չեմ ուզեր որ ձեր դուստրը սրարչաւ քալեցունէ իւր հեծած անասունն , այլ յամրաքայլ ուստի փոյթ չէ թէ երբ այդ անասունը լինի մի լաւ էշ :

Ուրեմն , կէս օրէն առաջ կամ ետքը ձեր դուստրը թամբելով էշը , պարտի երթալ մինչեւ ուզած տեղն . ի բաց առեալ այն բաղում զօրեղ ձի-

դերն եւ ամէն միանց պրկումներ , զորս կը պատ-ճառեն այս հեծեալ պտոյտք , անմիջական ազդեցութիւն մ'ունի նաեւ այն գործողութեան վրայ որոյ վերակրկնումն տեսնել կը բաղձամբ : Նստած զիրքէն յառաջ կու գայ այս . դէպ ի վար եղած ցնցումներէն . մարմնոյ ծանրութիւնը կրող երկ-կամանց եւ տաշտին յանկարծական ոստումներէն յառաջ կու գայ . հետեւութիւն է այն աննշան ընդհարման որք թեթեւ անկումներ են : Սա ճըշ-մարիտ է սակայն թէ , այս պարագային մէջ , մարմնամարդի այս եղանակը , հմուտ անձանց կող-մանէ յարմարագոյնը ձանչցուած է :

Եւ ահա վերադարձանք ի մարմնամարդ :

Վասն զի ինչ որ ըսի ի վերեւ , ո՛չ այլ ինչ է բայց եթէ պարզ , զբօսուցիչ եւ զիւրին մարմնա-մարդ մը : Սա կը պահանջէ այն կարգ մը շարժում-ներն՝ զորս նախընթաց գլխոյ մէջ այնպիսի իմն կանոնաւորապէս բացատրեցի , որով այդ շարժում-ներ այժմ պիտի լինին հաճոյալիբ :

Մեր ցոյց տուած եղանակին օգուտները փոր-ձեցէ՛ք դուք անձամբ , Ձեր դստեր շուրթներ դու-նաւորուած են թարմ կարմրութեամբ . նորա դալ-կադէմ այտերն եղած են վարդագոյն . աչերը կը փայլին յառողջութենէ եւ աչաց կոպերու ներք-նախողմը կրնանք դանել բարակ երակիկներու ցանց մը , որ կը հանդարտեցունէ զմեզ կատարելապէս .

Ես կը հաստատեմ թէ սիրտը բնական զարկով եւ կանոնաւորապէս կը բարախէ . թերեւս մանրա-զըննին քննութեամբ , վրի արմատէն տկար շունչ մը լսուի — վերջին հետք նախկին արեւանուազու-

թեան — բայց այդ չկրնար տաքնապեցունել մեզ :

Երբ մինչեւ մէկ ամիս այսպէս շարունակի , յայնժամ մեր այն թանկագին այլ տարածամ փորձուած դեղը կը լրացունէ եւ կը հաստատէ լաւ սկսեալ բուժականամը : Այժմ երկաթը կրնայ դործել այն հրաշքը , զոր իրաւամբ կը սպասուի : Գործածեցէ՛ք դայն , բայց սա՛ մասնաւոր պայմանաւ որ ձեր բժիշկը չհակառակի առ այդ . գործածեցէ՛ք դայն ի՛նչ կերպով որ հաճիք . սակայն պարզագոյնը՝ լաւագոյնն է , այս է՝ խարտածք երկաթի , շրճական թթու , խնձորաթթու , այլովքն հանդերձ :

Այս ամէն երկաթախառն դեղեր լաւ են , եթէ օգտակար լինին , եւ այդ ալ կը լինի՝ եթէ նուազ քանակութեամբ՝ կերակրոյ ատեն առնուին : Գիտցէ՛ք նաեւ թէ պէտք չէ մոռնալ որ երկաթն այն միակ դեղն է , որոյ ներգործութիւնը շուտով կը սպառի , եւ թէ դորա ներգործութիւնն անսպառ պահելու համար , գործածութեան ատեն պէտք է փոփոխել դեղաձեւը . նոյնպէս մեծ օգուտներ պիտի տեսնէք արուեստական կամ բնական երկաթաւոր շուրերէն , միայն թէ իրենց պարունակած բընածխաթթուն լինի առատ :

Այս խնամոց շարունակութենէն մի քանի շաբաթ ետքը պիտի դարմանաք այն սքանչելի արդեանց վրայ , զոր պիտի տեսնէք ձեր զաւկին ճշմարիտ վերածննդեամբ : Տասն եւ հինգ տարի ետքը վերստին պիտի գդաք մայրական փառքը , բայց այս անգամ առաւել ուժգնապէս , վասն զի դեռատի մօր բնազդական հաճոյից կը միանայ աստ՝ առաջադրեալ եւ յաջողեալ գործոյ մը խիստը :

Այդ դործը պսակելու համար պարտիմք փայլեցունել այն կենսական բոցը , զոր նոր սնունդով այնչափ կաղդուրեցինք , որպէս զի ձեր զաւակն , ի քաղաք վերադարձած ատեն կարենայ դիմադրաւել այն բազում վտանգաց , որ կը սպառնան անդ իրեն :

Պարտիմք փոքրիկ գնդակներու մէջ ժողովել այնչափ կենսական ոյժ , որ ձեր դուստրը հետեւեալ 3-4 տարեաց մէջ կարենայ տոկալ այն բազմազան վտանգներու , որոց պիտի ենթարկի : Պէտք չէ չեղիմք ո՛չ մեր սկզբնակէտէն եւ ո՛չ այն նպատակէն առ որ կը ձգնիմք : Յայս վայր ջանացինք նախապատրաստել ձեր դստեր կազմակերպութիւնն առ այն մեծ փոփոխումն , որ ի կին կը զարթուցանէ զնա : Այսօր կին է նա , եւ եթէ մոռնայ իսկ , իրարու յաջորդող մէն մի ամիս պիտի յիշեցունեն դայն իրեն :

Գիտելի է սակայն թէ ամէն բնական պաշտօններէն այն որ մեր խնդրոյ նիւթը կը կազմէ , է առաւել անկանոնն ու յեղյեղուկն : Ըստ հաշուոյ գիտնականացն , որ գրած են այս նիւթիս վրայ , եւ որպէս յայտնեցի ի սկզբան գրքիս , առաջին երեւոյթը տեղի կ'ունենայ ընդ մէջ 13 եւ 16 տարեաց . . . բայց քանի՛ քանի՛ արտուղութեանց կը պատահիմք օրէ յօր . քանի՛ անկանոնաբար կը վերակրկնին , մինչեւ իսկ անգամ մը երեւնալէ ետքը : Թուի թէ՛ դեռ անորոշ կէտի մը շուրջն տատանում մ'է թէ՛ բնութիւնը չկրնար բան մ'որոշել ո՛ր եւ է որոշ թուականի մը յատկանալու համար : Այս վիճակին մէջ կը գտնուի նաեւ ձեր դուստրը : 27 կամ 28 ւառուրց ժամանակամիջոցն , որ ընդունուած է ընդ-

հանրապէս, հիմն լռենցէք ձեր հաշուոյն եւ կրկնապատկեցէ՛ք ձեր խնամքն ու նախադուշուծիւնն ներս այդ պարբերական ժամանակի մերձեցման աւտեն, որ առաջնադոյն փորձառութեան մը պակասութիւնը կ'արգելոյր ձեզ որոշել այդ ժամանակը ճշդապէս. բայց այժմ դանազան նշաններ կը ճանչցունեն ձեզ դայն: Այդ ժամանակին մէջ մանաւստի փոշիով խառն տաք ջրով ոտից լուացումն, չոր կամ որեւիցէ զրգոխ հեղուկով մը (քափրախառն գոհալ, բեւեկնոյ խէժ, թրնջխոտոյ ջուր, հասարակ ջուր, հասարակ օղի) թացեալ ասուակով երկլամունքը, զիստերն ու ազդերը շփելը, խահուէ, թէյ, քրքում, եղեւին, կատուախոտ եւ այլոց նման անուշահոտ թրջոցներ կ'ունենան մեծ օգուտներ:

Պէտք է չարունակել բացօթեայ վայրաց մէջ հանապազօրեայ մարմնամարզն ու հեծելութիւնը, մինչ ցօթամանուսն փափաքեալ նպատակին: Պէտք չունիմ յաւելուլ աստ թէ այս ժամանակին մէջ ամէն ինչ եւ մանաւանդ երկաթը պարտ է դադրեցունել: Այդ կարեւոր պաշտօնը կազմուածոյն կատարեալ հանգստեան ատեն տեղի կ'ունենայ:

Երբ յետ այն յապաղմանց զորոց կը խօսիմ ձեզ, յարմար կերպութեան մը եւ խնամոց շնորհիւ իրաց վիճակը վերջապէս կանոնաւորի համաձայն մեր բաղձանաց, եւ եթէ արիւնը բազում ամլաներ երեւի կանոնաւորապէս, պարտիմք գոհանալ. մեր դատը շահուած է... զէթ առաջին դատախազութեան համար:

Վասն զի խնդիրը դեռ վերջացած չէ:

Կանաչախտութիւնը, յորմէ խուսափիլ կ'ու-

ղէինք եւ որ չներկայացաւ մեզ, դժբախտաբար յոյժ ըմբոստ թշնամի մ'է: Որպէս ըսած եմ ձեզ կանխաւ, մարդոյ կարելի է արեւանուաղ լինել, առանց ճշմարտապէս հիւանդ լինելու. բայց ճշմարիտ, վտանգաւոր, յամառ եւ միշտ վերանորոգելի հիւանդութեան մը ենթարկուած կը լինի, երբ ունենայ կանաչախտութիւն: *)

Այո՛, դժբախտաբար յոյժ ճշմարիտ է այս: Երբ երկտասարդուհի մը ընդունի կանաչախտութեան առաջին հարուածն, այդ հիւանդութիւն յաճախ անադան եւս չափահասութենէն ետքը, նոյն իսկ ամուսնանալէ ետքը կ'երեւի: Հիւանդութեան կրկնմանց այս ցաւալի միտութիւններէ ստիպեալ կ'ուղեմ աւարտել բժշկական յետախնամքն, եւ առ այս պէտք եղած միջոցներու վրայ պիտի խօսինք յետագայ գլխոյ մէջ:

*) Յաւելումք աստ քե այն ամեն միջոցներ, զոր ցուցինք ի վերեւ, լաւագոյնք են ընդդէմ այն ցաւոց, որ մեջքի ցաւով, խիբքով, եւ ստամոքսի մկանց կծկութեան երեւութով կ'երեւին նախապէս: Երբ դաշտանի դժուարութիւնը հետեւանք եւ արեւանուագութեան, բնականաբար պիտի անհետի այն պատճառներու հետ որ գոյացուցած են զայն: Երբ յարատեւե, ապացոյց է քե ուրիշ պատճառաւ յառաջ եկած է, եւ այդ պարագային մեզ հիւանդութիւն կը լինի եւ կը պատկանի բժշկաց դարմանման: Առողջաբանութիւնը կը դադրի անդ, երբ կը սկսի այս: Անա այս պատճառաւ է որ սոյն կարեւոր երեւոյքն օրիորդին աճման մեջ մասնաւորապէս խնդրոյ ճիշտ չեմք ըրած:

Ծ Ո Վ Ո Ւ Բ Ա Ղ Ա Ն Ի Ք

Բաղանեաց սովորութիւնն, ինչ կերպով որ լինի, տաք թէ պաղ, ջրոյ թէ շոգոյ, է միշտ ընդհանրացեալ, եւ ամէն ժամանակ ճանչցուած է նոցա պատճառած հաճոյից հետ այն օգուտը, զոր առողջութիւնը կը քաղէ յայնցանէ :

Բայց լոկ մեր ժամանակին մէջ, ներկայ դարու սկիզբէն հետէ սկսած են առ այս մասնաւոր գործեր հրատարակուիլ, որ կը հաստատեն եւ կը կանոնաւորեն օգտաւէտ իսկ ի հնումն բնազդման թողեալ բուժախնամոյ այս եղանակը : Ըստ զըրուածոց Տուրքուլօյի, Պէրդիլօնի, Բիէրրա-Սանդայի եւ այլոց, եւ մասնաւորապէս Սէթ եւ Պէրք-Սիւռ-Մէռի գաղղիական հիւանդանոցներու եւ իտալական ծովեղերեայ խնամատանց *) զարմանա-

*) Ազնիւ ընթերցողահիներս չեն նեղանար անշուշտ երբ տամ այս հիւանդանոցներու վրայ գրուած մի քանի պատմական տեղեկութիւններ, քաղելով գայնա Բիէրրա-Սանդայի մի գործէն (Փետեւ. 1878) :

Սէթի մէջ գտնուած բուականաւ առաջին հիւանդանոցն արդիւնք է անճնուէր ջանից օրիորդին Գօրալի Հինսքի, այժմ տիկին Առմենկօտ : Սա յամին 1847 կառուցած է այդ քաղաքի մէջ մի շէնք որ պարունակէր 24 անկողին : Քիչ ժամանակ ետքը, Ֆիօրենցա քաղաքէն Պարեյէյ անուն գիտնական ու մարդասէր բժիշկ մը ջանաց խոյն իւր զանազան երեւոյթներով բժշկելու համար մի-

լի արդեանց նայելով, հաստատել կարելի է այսօր թէ՛ բժշկութիւնը ծովու բաղանեաց մէջ անվրէպ դեղ մ'ունի, զերդ մասնազեղ ընդդէմ մանկական եւ պատանեկական երկու սոսկալի հիւանդութեանց, այն է՝ ողնաթեքութեան եւ խոլլի : Սաստկագոյն աստիճանաց մէջ իսկ, այդ բարերար աղ-դեցութիւնը զգալի կը լինի, երբ կազմուածը դեռ չէ հիւանդացած եւ ունի այնչափ զօրութիւն որ

զոցներ գտնել, մտածմամբ քե՛զէ՛ր կրնար հասնիլ այդ նպատակին՝ փոքրիկ տղայոց համար, գանոնք ծովու ջրոյ մէջ յոգանաց ենթարկելով :

Այս երանելի գաղափար մեծապէս յարգուելով Թօսթանայի ազնուական տիկիներէն, բժիշկը քիչ ժամանակէն յաջողեցաւ, առանց կառավարութեան նպաստին, հիմնել խոյլաւոր մանկանց դարմանման համար ծովեզերեայ առաջին հիւանդանոցը, Սբեցցիայի հիասքանց ծոցոյն մօտ Վիա-Ռեճիօյի մէջ : Նոյնպէս, Միչերիքականի ծովուն մէջ գտնուող բազմաթիւ նոյնտեսակ հիւանդանոցներ, որ գրութեան արժանի արարածոց կեանք ու առողջութիւն կու տան, հաստատեալ են ընկերութեան ամեն կարգի անհատից նպաստներով :

Խտալիոյ մէջ կան այսօր քսանէ աւելի այսպիսի ծովեզերեայ հիւանդանոցներ, որոց ամենքն ալ հմուտ բժիշկներէ կը կառավարին, որք իրենց բազմավաստակ պաշտօնը ձրիաբար եւ կամտարեալ անճնուիրութեամբ կը կատարեն :

Ահաասիկ արդիւնքն այն նախնական դարմանին որ կը մաքառի ընդդէմ մարդկային մի սոսկայի եւ գգուելի չարեաց : Ֆիօրենցայի մէջ գրտնուող յանճարաւոր խոյլաւոր հազար տղայ կը դրկէ ամեն տարի ի Լիվօրնօ եւ Վիա-Ռեճիօ ունեցած երկու հիւանդանոցներն : Միլանի յանճարաւոր, 1862-1875 ժամանակամիջոցին մէջ 1700

կատարելապէս բուժման համար լոկ թեթեւ դարմանի մը պէտք ունի :

Այսպէս են ամբողջական տկարութեան , հիւսուածոց թուլութեան , ի վնաս արեան կարմիր հիւթին ձերմակ հիւթի առաւելութիւնը եւ այլ նման երեւոյթներն , որ լմբային դրութեան մեծ դրօշին տակ կը ժողովին , եւ խոյլի կամ ոչ նուազ սպառ-

տղայ խնամել տուած է : Ռօմակնայի եւ Էմիլիայի յանձնաժողովներն՝ 3000 , Հոռովմի յանձնաժողովը՝ 1500 , եւ վեներտիկներ՝ 3879 :

Այս վերջիններէն՝

Բժշկուած են	1566
Բարւոքած են	2240
Անփոփոխ մնացած են	58
Մեռած են	15

Այս հաշուով մեռելոց թիւն է նուազ քան 1 առ. 100 :

Դժբախտաբար ի Գաղղիա ջէ կարելի այսպիսի միտքարիջ թիւեր ընձեռել : Անդ Սեբի մէջ գտնուող հիւանդանոցէն գատ , որ մասնաւորի մը գործն է , կայ միայն Պերք-Սիւռ-Մեռի հիւանդանոցը գոր փարիզու աղքատաց հոգաբարձութիւնը կառուցած է : Այս վերջնոյն կառուցման պատմութիւնն այնչափ հետաքրքրական է որ կ'ուզեմ Բժ. Ժ. Պերքըրօնի մէկ աշխատասիրութենէն (Գաղղիա եւ Նախագիտութիւն իւրիւր , Ժողով Բնական) մի քանի մանրամասնութիւններ առնուի : Յամին 1857 Պ. Ֆոռո , աղքատաց ապաստանարանին տղայոց բաժնին վերատեսուէր , խոյլաւոր տղայոց վրայ ծովու ջրոյ բաղանեաց ներգործութիւնը փորձել տուաւ :

Մի քանի հիւանդ տղայք , կռածիլի մէջ (ծովեզրէ բաւական հեռու գիւղ մ'է) բնակող կնոջ

նախան ու աղետաբեր եղող թոքախտի ուղեղին վրայ բաղում օթեւաններ կը կազմեն :

Երբ խեղճ փոքրիկ էակ մը տկար մանկութիւն մ'ունի իւր ետեւ , այդ մանկութեան ժամանակ ենթակայ է ամէն հիւանդութեանց որ կենաց փոփոխմանց ատեն թուի թէ դարանակալ կը լինին , այս է՝ ըստընահատութիւն , առամնաւորութիւն , ջերմաւոր հիւանդութիւնք , ապա մտաւորական յախուռն կրթութեան մը կանխահաս աշխատութիւնք , — դարմանալի է որ բնութիւնը չափահասութեան բաղմազան դժուարութեանց հետ կըռուելով հանդերձ անկման բաղում պատճառներէն չվնասի :

Ջարմանալի չէ որ օրիորդ մը , որ մանկութեան ատեն կրած է այս ցաւեր եւ աճման տար-

մը յանձնեց , որ օրն երկու անգամ , սայլակով մը ծովեզրը տանելով ջուրը կը մտցունէր տղայքն եւ նոցա վերքը լուայէ զկնի լաւ մը կը պատէր : Նոյն տարուան մայիս ամսոյ մէջ կին մ'էս հաւանեցաւ ընդունիլ խոյլաւոր տղաներ եւ խնամել ըզնոսա :

Այդ է հիւանդանոցին այն պարզ սկզբնաւորութիւնն , որ այժմ կրնայ ընդունիլ 500 հիւանդ : Պատմութիւնը բնականաբար մոռցած է այս երկու խեղճ դիւցազնութեաց , այդ հիւանդանոցի առաջին գրառատ երկու քերց անուններն եւ կիսով չափ իմն էս այն անձնուէր բժշկին անունը , որ այդ յարկին ճշմարիտ հաստատիչն է :

Ռօջիլտի ընտանիքն իւր անբաւ հարստութեան շնորհիւ այդ հասարակաց հիւանդանոցին հանդէպ շինել տուած է մի մասնաւոր հիւանդանոց , հրեայ տղայոց համար :

եաց մէջ ալ նստական կեանք մ'ունի եւ փակեալ անառողջ օդոյ մէջ կ'անցունէ, չմնասի այն վայրկեանին յորում պէտք ունի կենսական զօրութեան առաւելութեան :

Առ այս՝ օրիորդին պէտք ունեցած օգնութիւնը շատ պարագայից մէջ ծովն է որ կու տայ : Ծովը՝ կենաց այդ անսպառ աղբիւրը, շարժմանց եւ միջնորդութիւն մաքրութեան այս սքանչելի կանոնաւորիչն է այն զօրաւոր անօթն, յորում կը պատրաստուին նիւթերն, յորոց կը զանգուին երկրային էակներ : Ծովը կը շրջապատէ երկիրը, կը սնուցանէ զնա, արգասաբեր կ'ընէ զայն իւր հողմերով ու շողիներով որ վտակաց եւ գետոց կը վերածուին : Ծովը կը ջերմացունէ բեւեռային կլիմայն եւ կը զովացունէ տաք երկրաց միջնորդարը : Բայց ծովու մէջ գտնուած անհամար ոյժերու պատճառաւ պարտիմք խոհեմութեամբ գործել, եթէ կամիմք վայելել նորա բարիքը :

Յաճախագոյն ի մոռացոնս կը մնայ թէ ծովու բաղանիք մինչդեռ բազմաց հաճելի եւ առողջարար զօրօսանք մը կը պատճառեն, վասն զի լուացուելէ ետքը առաւել լաւ կը զգան իրենց առողջական վիճակը, սակայն կան բնութիւններ եւ հիւանդութիւններ, որոց համար յոյժ վտանգաբեր կրնայ լինել :

Քանի՛ քանի՛ դեռատի կանայք եւ աղջկունք առանց իրենց տնական բժշկին խորհուրդ հարցանելու, ծովու բաղանեաց գործածութեամբ ուժաղջ պառ եղած եւ տկարացած են : Քանի՛ քանի՛ տեւական հաղեր, յամպո ցնցղատապեր եւ այլ գէշ

ցաւեր ծովու ջրոյ անզգոյշ գործածութեան պատճառաւ յառաջ եկած են :

Ժողովուրդը կ'ուզէ բանաստեղծական առամալը նկատել ծովն՝ իւր անհունութիւնը եւ բարձրացեալ հորիզոնը : Մարդ ծովու մօտ կ'երթայ առ հաճոյս կամ առ նոր սովորութեան, եւ այդու՝ առանց բժշկաց խորհուրդին յոյժ ազդեցիկ դարմանի մը կ'ենթարկէ զանձն, մինչդեռ առանց բժշկի հրամանին դաւաթ մ'իսկ որեւիցէ հանքային ջուր խմել չհամարձակիր :

Զգուշացունելու համար զձեզ այդ վտանգաւոր սխալումներէ, կ'ուզեմ ճանչցունել ձեզ այն ամէն օգուտներն, որ ջերմութեան եւ խոնավութեան այդ աւազանը կ'ընծայէ առողջապահութեան :

Արդ, որպէս մինչեւ ցարդ մեր կազմաւորութեան ուրիշ գործողութեանց համար ըրինք, քըննեմք եւ այն երեւոյթներ զոր ծովը կը պատճառէ ի մեզ :

Նախ բացատրեմք նորա բարեխառնութիւնը :

Համեմատութեամբ մեր ներքին բնական ջերմութեան, որ, որպէս դիտեցինք կանխաւ, մինչեւ 37 աստիճան կը բարձրանայ, ծովու ջուրը պաղ է, վասն զի ամրան մէջ իսկ հարիւրամասն ջերմաչափին 17 կամ 18 աստիճանէն վեր չբարձրանար : Սակայն մեծ տարբերութիւն կայ ընդ մէջ խորահուն ծովու եւ ափան մօտ գտնուած ջուրց բարեխառնութեան : Տարւոյ եղանակներն ու լայնութեան աստիճանք մեծ ազդեցութիւն ունին ծովու ջրոյ վրայ : Այն կարգ մը զննութիւններէն, զորս Բժ. Կօտէ տաան

տարի շարունակաբար ըրած է, կը հետեւի թէ ծովու ջրոյ բարեխառնութիւնը, յուլիս ամսոյ մէջ տակաւ եւ կանոնաւորապէս կը բարձրանայ, թէ ամբողջ օգոստոս ամսոյ մէջ իւր նոյն բարձրութեան մէջ կը մնայ եւ սեպտեմբերի մէջ կ'իջնէ տակաւ: Ձմրան մէջ ծովը 10-11 աստիճանի բարեխառնութիւն մը կ'ունենայ եւ ընդհակառակն տակաւ առ տակաւ ջերմագին տոթոց ժամանակ, առ առաւելն 18-20 աստիճանի կը հասնի:

Բայց այս միջին բարեխառնութիւն մ'է: Ծովափանց վրայ, որոց թեթեւ զառիվայրն արեւու ճառագայթից ծծիչ ընդարձակ մակերեւոյթ մը կ'ընծայէ, մակընթացութեամբ նորա վրայ վարեալ ջրոյ խաւն ինքն կ'առնու այն ջերմութիւնն որ դուրս կու գայ աւազէն: Այդ պատճառաւ է ահա որ արեւմտեան որպէս եւ միջերկրականի ափանց մի քանի կէտերու վրայ, եզերաց ջուրը՝ խաղաղ վիճակի մէջ՝ երբ այլը միայն մակընթացութեան զօրութեամբ մղուին ի ցամաք, հարիւրամասն ջերմաչափին 30-32 աստիճանին, այսինքն գաղջ բաղանիքի մը ջերմութեան կը հասնի: Ընդհակառակն եթէ ծովու հողմն կոծէ զայլաւ եւ յուզէ նորա խորը, յայնժամ ջուրն զգալապէս կը պաղի: Վասն զի արեւու պատճառած ջերմութիւնը մինչեւ ովկիանոսի խորերը չթափանցեր, այլ առ առաւելն մէկ քանի հարիւր մեթր խոր: Ադկէց վար՝ որչափ որ կարելի է ձէյմս Ռօս, Ֆից-Ռօյ, Միւհրի եւ այլ խուզարկուաց քննութիւններէն ըմբռնել՝ ջուրը բարեխառնութիւնը կը տարբերի ընդ մէջ 4 եւ 0 աստիճանաց:

Այս ամէն ըսածներէս կ'ապացուցուի թէ մեր կազմուածոյն վրայ ծովու ջրոյն ունեցած գլխաւոր ազդեցութիւնը նորա բարեխառնութիւնէն է, որ մեր ջերմութիւնէն նուազ լինելով, կը սարսռէ մեր ջիղերը:

Ծովու ջրոյ մէջ լողանքը, իւր բաղադրութեան պատճառաւ այլ ազդեցութիւն մ'եւս ունի:

Յայտնի է թէ ծովու ջուրը իւր մէջ կը պարունակէ մեծաքանակ աղ (մէկ լտեր մէջ 30 կըրամ) որ ժողովրդային բարբառով աղ կը կոչուի, բայց քիմիաբանութիւնը քլորաւոր սոդիոն կ'անուանէ զայն: Բաց յայսմանէ կը գտնուին նաեւ մագնիտիա, պոտաս եւ այլ աղեր, որպէս եւ կալեւոր բրոմաւոր:

Ուրեմն ծովու ջուրն իւր քիմիական բաղադրութեամբ իրապէս է մի հանքաջուր, որ իւր չափազանց դառնութեան պատճառաւ անկարելի եղած է իւր ըմպելի գործածել: Միայն թէ իրրեւ պաղ կամ տաք բաղանիք կը գործածուի եւ է օգտաւէտ:

Այժմ որ կը ճանչնամք բնութիւնն ու յատկութիւններն միոյն այն երկու բաշխիչներէն՝ որ ունին միմեանց հետ մեծ առընչութիւն, կ'ուզեմք անցնիլ միւսին եւ խելամուտ լինել այն ներգործութեան որ ծովու աղի եւ պաղ ջուրը անմիջական հպմամբ յառաջ կը բերէ մեր կազմուածոյն վրայ:

Առողջ անձի մը համար կ'ըսեն թէ լաւ վիճակ ունի, որպէս ձուկն ի ջուր: Արդարեւ, մարդ

կը նախանձի այդ փոքրիկ լուղորդաց, բնութենէն չքեղապէս դարդարեալ այդ արարածոց վրայ, երբ դիտէ եւ տեսնէ զանոնք թէ որպիսի՝ անխորհրդ մը կ'երեւան, կ'ելնեն ու կ'իջնեն, անշարժ կը կենան, կամ կայծակի պէս ջրոյ մէջ կը սահին:

Բայց եթէ յարելով այն գիտնական գաղափարաց՝ որ յոյժ յարգի են այսօր, դմեզ երբեք չբանանսնոյ մը թողանք թողը ճանչնամք, այդ փորձ մը պիտի լինի մեր նախկին յատուկ տարեր վերադառնալու, եւ շուտով պիտի համոզուինք թէ դարուց շրջաններն յոյժ ալակերպած են զմեզ...: Մեր ոտները ջրոյ հազիւ դպցուցած, մեր ընդհանուր սարսուռը կը զեկուցանէ մեզ թշնամոյն մօտ լինելը. եւ ահա ջուրը կը համնի պծեղան, ապա մինչ սրուքն, յետոյ ծնկանց: Յրտութիւնը կ'ազդէ մեզ. սարսուռը մօտ է. սակաւ ինչ արիւնթիւն. ճիգ մ'եւս եւ ահա անդ եմք: Այո՛, յարգելի տիկին, աստ չէք գտներ դուք դահլճաց փափուկ եւ քաղցրաբոյր օդը. ձեր թարմ գոյնը կը դերդի. ձեր աչերը կը խոռոչին, ձեր բերանը կը պրկուի եւ ձեր նուրբ մորթը քստմնած եւ պաղ է դերդ սաղի մորթին: Խօսիլ կամ ժպտիլ անկարելի է ձեզ այժմ, վասն զի ձեր ծնօտը կը գողգողայ ջրածգապէս, ակռաները կը կափկափեն բարձրաձայն, ձեր կոկորդն ու ստամոքսն երկաթէ օղակով մը սեղմուած կը զգաք. արիւնը ուժգնաբար կը հեղուի ի սիրտ, եւ թուի թէ պիտի հեղձնուք... ո՛չ, ձկանց դասէն չէք դուք: - Ապա թէ ոչ պիտի չունենայիք այս ցաւալի վիճակ:

Բայց մինչ ձեզ օտար եղող մի տարեր հետ այս կռուոյ բազմազան երեւոյթները կը նկարագրեմ, յաղթութեան նշաններ կ'երեւին ի ձեզ. ձեր գոյնը տեղը կու գայ. ձեր սարսուռը կը դադրի. խոր եւ շղատ կերպով կը շնչէք, ստամոքսն ու սիրտը կ'ազատին վերեւ նկարագրեալ սեղմանէն. տեսակ մը սովորութիւն տեղի կ'ունենայ եւ հաւասարակըշուութիւնը կը վերահաստատի: Այժմ լաւ կը զգաք զձեզ, յոյժ լաւ, վասն զի ճշմարտիւ հաճոյալի ըզգացմամբ կը տատանիք ցուրտ տարրին մէջ: Արդ, լողացէ՛ք, լաւագոյն միջոցն է այդ արգիլելու « երկրորդ սարսուռն » որպէս կ'անուանեն բնախօսք: Այս երեւոյթը մեր վերջնական պարտութեան արտաքին նշանն է:

Արդարեւ, եթէ ուզէիք վտանգաւոր անզգուշութեամբ մը երկարել չափազանցապէս վայրկեանական հաճոյքն, յայնժամ գլխոյ ծանրութիւն, թուլութիւն, ննջելու միտում մը պիտի զգայիք եւ թափաղդեցիկ ցուրտը պիտի յիշեցունէր ձեզ թէ՛ մարդ կրնայ առժամապէս ուրիշ տարեր մը մէջ փոխադրուիլ, միայն թէ այդու՝ վտանգի կ'ենթարկէ իւր կեանքը: Բայց երբ ընդհակառակն ընդհատէք ձեր վայելումն, յառաջ քան փոխիլն նորա ի ցաւ, որ մարդկան ճշմարիտ իմաստութեան նշան ճանչցուած է, դուրս պիտի ելնէք ջուրէն զովացեալ, հանգըստացեալ եւ նորապէս ուժաւորեալ:

Ծովու ջրոյ ազդեցութիւնը երեք նշանաւոր երեւոյթներու մէջ կը բովանդակի: Առաջին սարսուռն մը, որոյ սաստկութիւնն ու տեւողութիւնը հաւասար չէ իւրաքանչիւրի համար, եւ կը փո-

փոխի ըստ բարեխառնութեան ջրոյ . ասոր կը հետեւի նոյնպէս անհաւասար տեւողութիւն մը ընդելութեան եւ հանգստեան , որում կը յաջորդէ ի վերեւ յիշեալ երկրորդ սարսուռն :

Այժմ պիտի հարցանէք թէ այդ երեւոյթներ ինչպէս յառաջ կը բերեն մեր հիւանդութեանց բուժումն , եւ ինչպէս կ'ազդեն ձեր դստեր առողջութեան վրայ :

Ի՞նչ կը նշանակէ սարսուռը : Ի՞նչ գործոնութիւն կրնայ յառաջ բերել եւ ինչպէս կարելի է որ մեր սովորական կենաց մէջ այդչափ խորապէս տեղի ունեցած խանգարման կրկնումները բարելաւութիւն մը կարենան յառաջ բերել : Միով բանիւ՝ վերոյիշեալ ամէն պատճառներէն տկարացեալ երիտասարդուհի մը մի քանի վայրկեան ցուրտ եւ աղի ջրոյ մէջ մնալով , ո՞րպէս կը գտնէ ոյժ եւ առողջութիւն , եւ վերջապէս ո՞ր կանոնաց պարտ է հետեւիլ այդ ցուրտ տարրէն ամենամեծ օգուտներ քաղել կարենալու համար :

Նախ սկսիմք սարսուռէն :

Սարսուռը կարգ մը անդրադարձ ներգործութիւններ է , մկնային ցնցումներ՝ որ ցրտութեան պատճառած անհաճոյ զգացումէն յառաջ կու գան : Կամ լաւ եւս , մէկ կողմանէ ցրտութեան զգացողութենէ բաղկացեալ երեւոյթներ եւ միւս կողմանէ իրերակից շարժմանց կարգ մ'են :

Գիտէք թէ երկու անհաւասար բարեխառնութիւն ունեցող մարմնոց մէջ , ջերմութեան անդա-

դար փոխանակութիւն մը կայ , որով երկոքեան ալ միօրինակ բարեխառնութիւն մը կու տայ : Մասնաւոր անօթներու ջրային ցանցը յանկարծակիի գալով ձեր մտած ցուրտ ջրոյն պատճառած հարկւրամասն ջերմաչափի իբր 20 աստիճան ցնցմամբ , կոչումն կ'ընէ մօտակայ պաշտօնատան . սա եւս կեղրոնին՝ ուրկէ անմիջապէս արեան նոր հեղեղ մը կը մեկնի , որ կը սեղմէ այդ անօթներն ամբողջապէս . սոցա գոցուելով՝ արիւնը չկրնար մանել անդր , ետ կը դառնայ , կը լայնցունէ , կը ընու այն փողերն , որք իրենց դրից խորութեան պատճառաւ զերծ են ցրտութենէ : Եւ որովհետեւ սիրտն անդադար դուրս կը հեղու այնչափ հեղուկ , հետեւաբար մէկ վայրկեանի չափ զեղումն կը լինի , այսինքն՝ այս ա՛յն վիճակն է յորում դուք անհանգիստ կը զգայիք զձեզ , որպէս թէ սեղմեալ կեկորդով եւ ծանր գլխով մերձ լինէիք հեղձման :

Այս դարմանալի եւ փափուկ մեքենային մէջ ամէն բան յարաբերութիւն ունին իրարու հետ , եւ քանի որ արիւնը փոքր անօթներու մէջ չչրջիր , կը դադրի նաեւ նիւթոց փոխանակութիւնը , որ անդադար յարաբերութեան մէջ են այն բիւրաւոր բջիջներու հետ , որովք կը բաղկանան մեր գործարաններն : Նիւթոց այս փոխանակութիւնը նոյն իսկ կենսական զօրութիւնն է : Տեղական եւ վաղանցուկ մահ մը կը տիրէ արտաքին մզանաց վրայ , եւ քանի որ նիւթոց փոխանակութիւնը ջերմութիւն արտադրող կարգ մը գործողութիւններ են , այդ դադարմամբ ջերմութիւնն իսկ կը նուաղի եւ ցրտութեան զգացմունք տուաւ կը զօրանան :

Այժմ գամք հակառակ կողման :

Ամէն երեւոյթք զոր ի վերեւ բացատրեցի ձեզ , յոյժ արագաբար կը հետեւին միմեանց , որչափ ես չկարացի բացատրել ձեզ : Դոքա կը վերջանան կամ ամէն ոյժերու վերջնական ճնշմամբ եւ յայնժամ մահը ցրտութեան միջոցաւ վրայ կը հասնի , եթէ որ եւ իցէ պատճառ մը չարգելու զմեզ գերծանիլ ի նմանէ , եւ կամ հակազդեցութեամբ՝ զորմէ պիտի խօսիմ ձեզ համառօտապէս :

Հակազդեցութիւն . ահաւասիկ ամբողջ գաղտնիքը : Դա վերջին երեւոյթն է նախասացեալ ամէն գործողութեանց : Ձեր դստեր կազմուածոյն մէջ կենաց բաշխիչք թմրեալ են . նոքա կը կատարեն թէեւ իրենց պարտաւորութիւնները , բայց յոռի պաշտօնէից պէս՝ թոյլաբար , ծուլութեամբ , միայն սովորութեանց հետեւելով : Մեք կ'ուզեմք գրգռել , սթափել զանոնք իրենց անզգայութենէն . տալ նոցա արգասաւոր գործոնէութիւն մը , եւ այդ նպատակաւ կը դիմեմք այն զօրութեանց միայն , որ ունիմք ընդ մեր տրամադրութեամբ :

Յուրտը բացարձակապէս անտանելի է մեզ . այնպիսի իմն անտանելի , որ կրնայ յառաջ բերել կենսական տարերաց մահն , երբ անոնց հետ իւր ունեցած հաղորդակցութիւնը ընդերկար տեւէ : Բայց երբ վարի յայտնի եղանակաւ եւ զուգարար միւս կարողութեանց , որ կը չափաւորեն նորա ուղղակի ազդեցութիւնը , կը զարթուցանէ այդ կենսական տարրերն ի նոր զօրութիւն , եւ կը բարձրացունէ նոցա առաձգութիւնը երկար ժամանակի համար : Առաջին սարսուռէն ետքը , այն կայծակ-

նարագ կծկումներէն ետքը , որ դադրեցուցած էր արեան շրջանը մարմնոյ մակերեւոյթին վրայ , կը տեսնէք թէ արիւնը վերստին կը դիմէ անդր , իւր հետ բերելով ջերմութիւն եւ կեանք : Մորթը , մըկունք , ջիղերը , մեր ամէն գործարանք արեան արագասահ հեղեղով մը կ'ոռոգին , եւ կը վերսկսին նիւթոց փոխանակութիւնը . կամ լաւ եւս՝ կ'ուզեն նոր նիւթեր , զորս գրգռեալ ակտիւակը պիտի տայ իրենց մեծաքանակ առատութեամբ :

Գործարանաց գաղթականութիւնը կը նմանի այժմ մի փեթակի . ամբան առաջին աւուրց մէջ իւրաքանչիւր անդամ արեւու առաջին ճառագայթովն կը թռի , իւր պաշարը բերելու համար առ միաբանութիւնն : Ջարմանալի կերպով կը բնակին փոքրիկ բջիջներու այդ փոքրիկ գործաւորներն , որ անդադար կը շինեն , կը մաքրեն եւ կը վերանորոգեն մեր մարմինը , եւ կը վարժուին շուտով այն յարձակմանց , որք նախապէս այնչափ չփութած էր զիրենք : Տակաւ առ տակաւ կը կրեն աղին ու պաղին հաղորդութիւնը , առանց մեծ չնասու եւ կը զգան նոցա առողջարար ազդեցութիւնը : Թուի թէ նոր պէտք մը կը ծնի ի մեզ , երբ դատեմք հաճոյքն , որով կը լինին վերջին լուգանքը :

Բայց այդ առողջարար ներգործութիւնը յառաջ բերելու համար , պարտ է բացարձակապէս միտ դնել կարգ մը զգուշական կանոնաց , որոց զխաւորք են աւասիկ :

Դոցա կարեւորագոյնն՝ որ յոյժ նուազ նկատու-
ղութեան կ'առնուր, է բաղանեաց տեղն ժաման-
ման եւ առաջին անգամ ջուրը մտնելուն մէջ բա-
ւական ժամանակ տալը — 4-8 օր : Եթէ այդ ութ
օրերը չըջագայութեան եւ ըստ կարելւոյն ծովա-
փանց վրայ նստելով անցունելու յատկանան, մեր
դեռատի հիւանդին մօրթն առաջին լողանաց ազ-
դու ներգործութեան կը պատրաստուի : Մի՛ վախ-
նաք, որպէս բազումք կը կարծեն, թէ այս կերպով
ժամանակ կորուսած կը լինիք : Ընդհակառակն,
ծովու օդն ըստ ինքեան ունի գրգռութեան կարու-
ղութիւն, զոր պարտէ ի հաշիւ առնուլ, եւ դիւ-
րագգայ բնութեանց համար այնպիսի իմն ուժով
կ'ազդէ, որ յառաջ կը բերէ ջերմական վիճակ մը,
որ պատճառ կը լինի քնատութեան, յուզման, այլ-
ովքն հանդերձ : Այդ անսահման տարածութեանց
մէջ օդոյ խաւերն՝ որ ալեաց գազաթները ծեծող
հողմէն աղի մասնիկներով կը պարարին միշտ, ա-
ռաւել կամ նուազ ուժգին շարժմանց մէջ են :
Միւս կողմանէ արեւու ճառագայթներն անարդել
կ'այրեն նորա մօրթն եւ կը թխացունեն զայն, որ
թէպէտ մակերեւութապէս է, բայց երբեմն թե-
թեւ իմն ցաւով կը լինի : Եթէ աննկատ առնումք
շարժումներն, զորս դուք պիտի ընէք հարկու, ծո-
ւափանց վրայ նստելն իսկ ըստ ինքեան պիտի լինի
առաջին քայլ մը, որ յետագայ շարժումներն նուազ
տհաճելի եւ նուազ վտանգաւոր պիտի ընէ : Զրոյ
լողանքէ առաջ, օդոյ եւ լուսոյ լողանք մ'է այդ :

Յետ այս զգուշութեանց, ձեր դուստրը ե՞րբ
եւ ի՞նչպէս ծով պիտի մտնէ :

Երբ նա կը գտնուի այն գոհացուցիչ վիճակին
մէջ, յորում ներկայացուցի դնա յետ իւր գիւղա-
բնակութեանն, յայնժամ ազատ էք ընել որպէս
կամիք : Սակայն հակառակ այն մեծ դժուարու-
թեան որ կը զգացուի առ այս որ եւ իցէ կանոն-
ներ սահմանելու համար, վասն զի որպէս անհա-
տական մասնաւորութիւնք նոյնպէս ձեր բնակա-
վայրին տեղական պայմաններ, իմա՝ մակընթաց-
ութեան եւ տեղատուութեան ժամերը, հողմոց
ուղղութիւնը դիտելի են, կրնայի խորհուրդ տալ
ձեզ յետ միջօրէի ծով մտնել, մանաւանդ նոր ըս-
կըսուած ատեն, որ նուազ խոնջական է քան զա-
ռաւօտեանն, այն երկու գլխաւոր պատճառաց հա-
մար թէ՛ նախ՝ յետ միջօրէի ջուրն 2-3 աստիճան
առաւել տաք է, երկրորդ՝ թէ օդն իւր նուազ ցըր-
տութեամբ, նուազ կը դպի ջուրէ ելնողին :

Բայց այս խորհուրդն՝ որոյ կրնաք հետեւիլ
ըստ հաճոյս, երբ խնդիրն ապաքինութեան ճան-
բու մէջ գտնուող երիտասարդուհւոյ մը համար
լինի, որ նախնական խնամով մը զօրացած է
ըստ բաւականին, բացարձակ օրէնք մը կը լինի
երբ խնդիրը դործարանային տկարութեան եւ ծա-
նուցեալ արհնանուազութեան վրայ է : Այս վեր-
ջին պարագային մէջ, յոյժ զգուշաւոր կերպով
խնամել պէտք է : *)

*) Որչափ որ հեղինակն իւր գաղափարները
կանոնաւորապէս բնդլայնելու եւ պիտանի դա-
տած խորհուրդները մեկին բնելու համար՝ տեսակ
մը աստիճանաւորութեան հետեւելով, առողջա-
պահական խնամքներէն՝ մարմնամարզի, ապա

Այս պարագային մէջ լաւ կ'ընէք երբ փորձէք ձեր դստեր դիւրադգայութիւնը, մէկ քանի անգամ ծովու տաք ջրոյ բաղանիքի ենթարկելով զնա: Բայ ի սարսուռէն, պիտի հանդիպիք կարգ մը այն հակադդեցութեանց, որ այդ պարագային մէջ հանքային աղը յառաջ կը բերէ: Եւ երբ երկարատեւ բնակութենէ ետքը սկսիք պաղ ջրոյ բաղանեաց՝ վախ չէք ունենար ո'չ չափազանց գրգռութենէ եւ ո'չ մեծ խոնջութենէ:

Իսկ գալով նոյն իսկ լողանաց, պարտ է միշտ յոյժ կարճատեւ լինին. առաջին 4 կամ 5 անգամներու համար կ'որոշեմ 5 վայրկեան, եւ աւելի կարճատեւ՝ եթէ չափազանց թուլութիւն մը հետեւի այդ լողանաց: Մարդ չկրնար երբէք յոյժ կ'աւելնաւ եւ լողանք մ'ընել, մինչդեռ յոյժ երկարատեւ լողանքը կարի դիւրին է:

Երբ ձեր գուատորը վարժուի պաղ ջրոյ մէջ լողնալու, եւ ցրտութեան ազդու ներգործութիւնը դրեթէ անտարբերութեամբ զգացուի, որով՝ գոգ-

գիւղաբնակութեան եւ վերջապէս ծովու բաղանեաց դարմանին անցած է, սակայն ընթերցողութիւն այդ շրջանակն իբրեւ ուրուագիր մը նկատելով կրնան իրենց պիտոյից համեմատ շարժիլ: Յայտնի է քի մանկամարդ աղջիկ մը կրնայ առանց նախապէս գիւղ գնացած լինելու, մեծապէս օգտիլ ծովու բաղանեօք: Աստ նկատելի են տարւոյ եղանակը, հիւանդութեան սկզբնաւորութիւնը, նիւրական վիճակը, եւայլն: Եւ քանի որ այս գիրք ընդհանուրին համար գրուած է, պարտաւոր էի բնականաբար ընդհանրական կերպով գրել եւ ընթերցողին բողոք ընտրել փափաքելին:

ցեա թէ աննշան սարսուռ մը յառաջ կու գայ, կըրնաք լողանաց տեւողութիւնը 10 վայրկեանի վերածել, բայց լաւ ուշադիր լինելու էք որ ծովը լինի հանդարտ, վառն դի այդ պարագայն եւս մեծ կարեւորութիւն ունի:

Ալէկոծ ծովու մը մէջ լողանաց ներգործութիւնը սովորական լողանքէն յոյժ տարբեր է: Առաջնոյն կրկնակի ցնցումներն յոյժ ազդեցիկ են կազմուածոյն, առաջին օրերու լողանաց համար. ուստի պարտիք ապահով տեղ մը փնտռել: Բայց երբ նախնական լողանք լաւ յարմարին, կրնաք փորձել ալիքոտ ծովու մէջ լողնալ, պայմանաւ որ յոյժ կարճատեւ լինին:

Բայ յայսմանէ պէտք է արդելու մանկամարդ լուղորդուհեաց՝ յաճախակի ջուրէն դուրս ելնել, որ ընդհանրացեալ անխոհեմութիւն մ'է: Այդոքիկ շարժմունք են արհեստով լուղորդաց՝ որոց կարծրացեալ մարմը, նման ձկան թեփոց, կրնան տուկալ հողմոյ եւ ցուրտի:

Գուցէ ծիծաղիք ձեզ այսչափ աննշան երեւցող մանրամասնութեանց վրայ: Իցի՛ր թէ ճանչցողութիւն այդ մանրամասնութիւններ կատարելապէս եւ մանաւանդ գործնականին մէջ առաւել յարգգտնէին: Յայնժամ պէտք պիտի չունենայինք այնչափ սխալներ դարմանելու, զորս կը գործեն մարդկան տղիտութիւնն ու անհոգութիւնը:

Ծովու բաղանիք երկսայրի սուսեր են, զոր ա'յն ատեն պէտք է գործածել երբ լաւ ճանչնա

մարդ զայնս : Սորա ազդեցութիւնը կարի յոյժ լաւ է, երբ զգուշութեամբ եւ կանոնաւորապէս լինի, եւ կարի յոյժ վտանգաբեր՝ երբ այդու զբօսանուլ ուզուի :

Արդարեւ բազում ընտանեաց համար, ծովու բաղանեաց եղանակը, եղանակ է կարգ մը հաճոյից, որոց մէջ լողանքը գրեթէ վերջին տեղը կը բռնէ . օրինակի համար, մարդ կը խորհի ծովափան վրայ այնպիսի արդուզարդիւք երեւիլ, որք քաղաքի փողոցներու մէջ տղայոց քրքիլ բառնալ կու տան . կամ՝ ծով մտնելու համար անդ ժողովեալ աշխարհաքաղաքացի ընկերութեան մէջ ցուցընել յանկուցիչ ճարտարութիւններ, կամ երեկոյին այս ինչ զբօսարանի մէջ, նօթի քէնօթի ձայնին թրթռումները կամ հեղձաձայն գուսանուհի մը մօտիկ ընելու համար . այսպիսի բաղձացեալ ըզբօսանքներ շատ են : Թող իւրաքանչիւրն զբօսնու իւր ուղած եղանակաւ . փառք Աստուծոյ, մեր նըպատակը բարւոքել չէ ժամանակիս բարքը . բայց դժուր, որ ձեր դստեր առողջութեան հոգ տանող մայր էք, դուք որ մեծամեծ զոհաբերութեամբք, թողլով ձեր ընտանիքը եւ թերեւս ձեր ամուսինը, ծովու ափանց վրայ կը թափառէք ձեր զաւկին աճման պէտք եղած ոյժն ընծեռելու համար, դուք կ'ըսեմ, պէտք չէ որ հետեւիք այդ ընթացքին :

Ձեր անդ բնակութիւնը իսկական խնամատարութեան մը համար լինելու է :

Պիտի ըսէք ինձ թէ զբօսարանի մէջ ոչ միայն կ'երգեն եւ կը ներկայացունեն կատակերգութիւններ, այլ եւ կը պարեն, որ աններելի զբօսանք մը

չէ : Արդարեւ ձեր դուստրը չվնասիր երբ անձրեւոտ օրուան մը միջօրէէն ետքը պարէ սակաւ ինչ . բայց երեկոյին խնդիրը կը փոխուի . գիշերը քնոյ յատկացեալ է : Եթէ քաղաքաց մէջ, երբեմն անխուսափելի է առողջութեան պահանջածէն աւելի քնատ մնալ, բայց ծովու բաղանեաց եղանակին մէջ պարտ է որ իւրաքանչիւր ոք իւր տունը քաշուի ընդ մէջ 9-10 ժամուց, (կէս գիշերէն 2-3 ժամ առաջ) :

Արդարեւ այդքան կանուխ ննջելու համար հարկ է կանուխ զարթնուլ : Պարտ է սկսիլ բոլորովին նոր մի կեանք . մոռնալ անմիտ նախապաշարումները . խորտակել բռնաւորական սովորութիւններն եւ չխառնուիլ այլոց գործոց եւ արարքներուն : Մարդ պարտի հոգևով եւ մարմնով յարմարիլ իւր բնական տեղւոյն սովորութեանց, որչափ եւ կարճատեւ լինի այդ . վերջապէս իբրեւ քաղաքացի պահելով իւր չնորհքն ու աղնուութիւնը, լինել նաեւ գեղջկական, նաւազ, ձկնորս, եւ այլ ինչ որ կամիք :

Քանի՞ն հանգիստ կը լինիմք . քանի՞ն խոր եւ կազդուրիչ է քունը . քանի՞ հեշտ եւ քաղցր երազներ կը պարարեն դմեզ եւ քանի՞ զուարթ կ'ողջունեմք զծագումն այգուն, որ պիտի բերէ մեզ նոր խինդ, երբ մեք շրջադայութեամբ, ձկնորսութեամբ կամ հեծելութեամբ եւ այլովք զբօսնումք եւ զբաղիմք :

Աւասիկ, այս գրքին առաջնորդող գաղափարը, դիտումն՝ որոյ կը պարտի իւր ծագումը, իմա՝ ձեր դստեր սպառնալիք եւ ֆիզիզական վերակազդուրու-

մըն պիտի լինի այն փարոսն որ առաջնորդէ ձեզ յուղին :

Կրնայի ձեզ երեւակայել տալ ձեր դստեր պատկերը, թէ մէկ քանի տարիէ ետքը իրեն համար տարուած խնամքն որպէս արդիւնաւոր եղած են, եւ ապա քանի քաղցր եւ ուղիղ պիտի երեւին ձեր մայրական սրտին՝ այն զոհաբերութիւններն զորս ըրած էք իրեն համար :

Վասն զի յայնժամ կրնամք կատարեալ խղճիւ երաշխաւորել թէ ծովու բաղանեաց կանոնաւոր կիրառութիւն մը կրնայ ի դուիս հանել փառաւորապէս սկսեալ խնամատարութիւն մը : *)

Խնամատարութեան որ եւ իցէ եղանակ կամ որ եւ իցէ գեղ չկրնար, ծովու պէս, կազմուածոյ մը մասնըկական գործոնէութեանց վրայ այնչափ խոր ներգործութիւն ընել, այնչափ զօրաւոր եւ մշտատեւ կենսական ոյժ մը տալ նմա. միտլ բանիւ՝ տկար ու փափուկ էակ մը, առողջ եւ զօրաւոր աղջկան մը փոխակերպել :

*) Տղայոց դարմանի համար գերմանական գաւազան ծովափանց վրայ նոր շէնքերու կառուցումըն օրուան խնդիրներէն մին է : Ըրթութեամբ եւ քրանգծորթ (առ. Մ.) քաղաքաց մեջ յաջողեցան, հիւանդոս դարբնականները, վարժապետի կամ վարժուհւոյ մը խնամոց տակ, գիւղի մեջ խնամուէլու համար մասնաւոր շէնք մը կառուցանել : Ապա տեսնուած զգալի արդեանց վրայ, գրասիրտ անձիք ու գելով առաւել ընդարձակել իրենց ձեռնարկութեան ասպարեզը, մօտակայ ծովեզերաց վրայ գաւազան օթեաններ շինելու որոշումն տուած են, այդու օգտակարապէս խնամելու համար խոյլաւոր եւ վատաւորող տղայքն :

Ծոփն միայն ունի այս կարողութիւնը. նա կրնայ փոխ տալ մեզ զայն. բայց մեք ալ պարտիմք զիտնալ զայն մեզ օգտակար ընելու կերպը :

Առ այդ ցուցի ձեզ պիտանի միջոցները. ձեր կամքէն կախումն ունի դոցա կիրառութիւնը :

ԳԼՈՒԽ Ը.

ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՈՒՀԻՈՅ ԶԳԵՍՆԵՐԸ

Աններելի պիտի լինէր մեր ընթացքն, երբ եւրիտասարդուհեաց առողջապահական խնամոց վրայ գրուած գիրք մը վերջացունէինք առանց գրելու նորերը, նոցա պահանջմանց եւ զգեստուց ճաշակի վրայ, եւ առանց խօսելու մասնաւորապէս կանանց զգեստուց մի կարեւոր մասին, այս է՝ միջփակի համար :

Միջփակ՝ առողջարանական տեսակէտով այն է, ինչ որ է նուագածութեան մէջ եղանակաց փոփոխութիւնը : Թերեւս այս խիստ երեւոյող համեմատութիւնը ցուցնէ երկուքին ալ նմանութիւնը, փասն զի որպէս իւրաքանչիւր ձայնագէտ ըստ ընտրողութեան եւ զգացման, վայրկենական ներչընչման եւ ճաշակի՝ կը գունափոխէ շինուած եղանակ մը, նոյնպէս եւ միջփակը դարեր յառաջ իւր ծաղմանէ ի վեր զանազան փոփոխութեանց ենթարկուած է :

Իդէական սեռի զգեստուց մի պիտանի եւ յաճախ անհրաժեշտ մասն է միջփակը՝ որ հաւատարիմ բարեկամ մ'է այնմ՝ որոյ զիւրադարձութիւնը կը հնազանդի ամէն նորեկքի եւ զայն կրողը՝ կըրնայ ամենայն ինչ ընել այդու։ Միջփակը որ կը ցուցնէ մարդկան հասակն՝ ըստ ժամանակի նորաձեւութեան՝ կամ երկայն, կամ կարճ, մարմնոյ վերին մասն ուռուցիկ կամ տափակ, առաւել կամ նուազ բոլորածեւ։ Միջփակը կը բաժնէ կամ կը միացունէ։ Կ'առաւելու կամ կը նուազեցունէ, կը բարձրացունէ, կը խոնարհեցունէ կամ կը ծածկէ, ինչ որ թագուհի նորեկքը կը փափաքի ցուցնել կամ թաքուցանել։ Նոյնպէս միջփակը կ'երաշխաւորէ ներքին զգեստուց պինդ կանգման, եւ կը պաշտպանէ մարմնոյ վերին մասն եւ մէջքը։ Այստեղիկ են օգուտներն. որ ի հնունդն պատճառ եղած են նորա ծագման, եւ նորա գործածութիւնը պահպանուած է մինչեւ մեր ժամանակները։ Միայն թէ միջփակը բարուց ազնուացմամբ եւ վայելչութեան լաւ հասկցողութեամբ տակաւ կրած է այնպիսի փոփոխութիւններ, որ հին ժամանակաց տանջանաց գործի մը, այսօր զգեստուց պիտանի մասի մը վերածուած է։

Ի հնունդն, կանայք՝ նոյն իսկ անքաղաքակիրթ ժամանակաց մէջ, կրած են միջփակ կամ այնպիսի գործի մը որ ասոր տեղ կրնար գործածուիլ. ժամանակակից տիկնայք կը կրեն զայն եւ մեր թոռան թոռանցն աղջկունք ետ չպիտի կենան ագոր գործածութենէն։

Նոյն ինքն ես առողջաբանական տեսակէտով

միջփակի ջատագով պիտի լինիմ, այն ատեն երբ չափով շինուի, այսինքն՝ ձեր իւրաքանչիւրին, տիկնայքդ իմ, մասնաւոր չափերով եւ այնպիսի նիւթերով որ պինդ բռնեն՝ առանց սեղմելու, կանգուն պահեն առանց ծմելու, եւ մասնաւորաբար աղատ թողուն չնչառութեան գործարանները։

Այդ պէտք է յենու զիստերու վրայ, բայց առանց սեղմելու որովայնային խորշերու փափուկ ու առածիգ գործարաններն, որ չեն կրնար կրել ո՛ր եւ իցէ սեղմումն։ Պարտ է պէտք եղած թուլութիւնը տայ ստամոքսին, որ կերակուր ներս առնելու եւ պատրաստելու համար պէտք ունի։ Պարտ է միով բանիւ այդ լինի զգեստուց պիտանի մի մասն եւ ոչ թէ տանջանաց գործի մը։

Ուրեմն, միջփակը առողջութեան վնասատու չլինելու համար, այնպիսի կերպով պէտք է շինուի որ չնեղէ կուրծքը եւ ստորին կողմն ալ բաւական լայն լինի, որպէս զի ներքին գործարաններն, որք են ստամոքսն, աղիքը, լեարդը, փայծաղն, երիկամունքն, իւրաքանչիւրն իրեն յատուկ տեղերու մէջ անվնաս լինին եւ չսեղմեն զմիմեանս։

Եթէ ի նկատ առնելուն այս պայմաններ, հոգ չէ թէ միջփակը լինի լաթէ, բրդեայ կամ մետաքսեայ։ Փոյթ չէ թէ ձեր զգեստներ լինին երկայն կամ կարճ, նեղ կամ ուռուցիկ եւ կամ այլ զարդերով։ Այդոքիկ ընտրողական ճաշակի խնդիրք են եւ ո՛չ առողջաբանութեան։

Բառ մ'եւս կ'ուզեմ յաւելուլ։ Եթէ մայրերն լսեն ո՛ր եւ է զիստութիւններ թէ ո եւ է արանց համար հաճելի կ'երեւին իրենց դստերց ո եւ է ըզ-

դեատներ, մանաւանդ վերջին տարեաց մէջ, նախա-
մեծար կը համարին մեռնիլ, քան հետեանել իրենց զա-
ւակունքն այդ եղանակաւ զգեստաւորեալ, կամ ա-
ւելի աղէկ՝ մերկայած :

Հետաքրքիրներու եւ անոնց համար նաեւ որ
կը մեղադրեն զիս թէ հիմնապէս յոյժ կարեւոր ե-
ղող խնդիր մը իւր պատկան լրջութեամբ հեմ գը-
րած, պարտ կը զգամ յաւելուլ աստ մասն մի այն
հետաքրքրական տեղեկագրէն զոր Բժ. Պուլիէ 1853
ին խօսած է բժշկաց կաճառին մէջ : Նա կ'ըսէ ի
մէջ այլոց թէ կանանց զգեստուց եւ մանաւորա-
պէս միջփակի պատմութեան մէջ հինգ ժամանակ
կայ :

1. - Նախնեաց օրերն՝ յորում կանայք մարմնոյ
վերին մասն երիզով կը ծածկէին :

2. - Այն ժամանակն՝ որ միապետութեան ա-
ռաջին ժամանակն ու միջին դարու մեծ մասը կը
կազմէր, յորում կանայք կը կրէին նախ հոովմայեց-
ւոց երիզներն եւ ապա դործածեցին վարապանակ :

3. - Այն ժամանակն, այս է՝ միջին դարու վեր-
ջին մասն եւ վերածնութեան սկիզբն, յորում ընդ-
հանրապէս զգեստը այնչափ լանջապլինդ ձեւով էին
որ միջփակի տեղը կը բռնէին :

4. - Այն ժամանակն, յորում կիտոսկրներով կը
պատէին մարմինը. նորեւթ մը՝ զոր Գաղէրինա ֆօն
Մէտիսիս Խտալիայէն տարաւ ի Գաղղիա եւ որ ժ. Զրդ
դարէն մինչեւ ժ. Ըրդ դարու վերջը կը հասնի :

5. - Այժմու ժամանակն, այս է՝ միջփակի ժա-
մանակը :

Այս տեղեկագրին եղրակացութիւնն այն է զոր
յայտնեցի ձեզ ի վերեւ, այսինքն՝ թէ մինչ յոյժ նեղ
միջփակ մը կամ վաղեմի կիտոսկրովք մարմնաձեւք
նեղիչ են, եւ վնասակար լինելով հանդերձ գործա-
րանաց վտանգաբեր տեղափոխութիւններ կրնան
պատճառել, միւս կողմանէ լաւ շինուած միջփակ
մը միշտ օգտակար եւ յաճախ անհրաժեշտ զգեստի
մասն մ'է :

ՊԼՈՒԽ Թ.

ՏՔՆՈՒԹԻՒՆ, ՊԱՐԱՀԱՆԴԵՍ, ԵՐԵԿՈՅԹ
ԹԱՏՐՈՆ

Ներեցէ՛ք ինձ որ ներկայացունեմ ձեզ համա-
միտ պաշտօնակցի մը առ փարիզացի սքանչելի տի-
կին ոք ուղղած նամակին քանի մը մասերը :

« Միշտ լաւ տեղեկութիւններ ունեցող լրագրէ
« մը կ'իմանամ թէ միտք ունիք այս ձմեռն ի փա-
« րիդ ընդունելութեան նոր եղանակ մը սահմանել,
« որ կը յիշեցունէ անցեալ դարու սովորութիւննե-
« րը : Զեր իրագործել ուզած բարեփոխումն, կըր-
« նայ մեր վառվռուն նմանեաց վրայ զարմանազործ
« ազդեցութիւն մը ունենալ, եւ ես իբրեւ վկայա-
« գրեալ առողջաբան, կը փութամ չնորհաւորել
« զձեզ առ այդ :

« Այսինքն թէ՛ հակառակ այն անբանաւոր սո-
« վորութեան, դուք այս ձմեռն ձեր պարասորհ-

« Եւ ինչ որ թէ Ժամը 9-10ին (կէս գիշերէ 2-3 Ժամ
« առաջ) այլ յետ միջօրէի Ժամը 4ին պիտի բանաք :
« Ապա Ժամը 7ին — որպէս կը գրէ յիշեալ թերթը —
« ձեր հիւրերուն ճաշ մը պիտի տաք , յետ որոյ պա-
« րերը պիտի վերսկսին եւ տեւեն մինչեւ կէս գի-
« շեր , յորժամ լոյսերը պիտի մարին անգթաբար :

« Եթէ սխալ չլինի այս լուր — եւ ինչո՞ւ սխալ
« լինի — այդ նորութիւնը , կամ լաւ եւս՝ նախնի
« կարգաւորութեանց վերահաստատութիւնը մեր
« բարուց համար այնպիսի գերազանց յեղաշրջում
« մը յառաջ պիտի բերէ , որ այս պատճառաւ ձեզ
« Մօնթիյօնի մրցանակին արձանագրել պիտի տամ ,
« զոր կաճառը կը բաշխէ ամէն տարի մարդկութեան
« բարեբարաց : »

Պաշտօնակիցս ապա կը թուէ այն բազմաթիւ
հետեւութիւնները , զորս ընկերային հաճոյից այս
պարզ ժամանակական փոփոխութիւնք յառաջ կը
բերեն : Նա կը թուէ այն ամէն օգուտներ զոր ա-
ռողջութիւնը կը քաղէ անտի , որպէս եւ շահն իւ-
րաքանչիւր ընտանիքի որոյ համար պիտի չկորսուի
հանդիսի մը յաջորդ օրն , որպէս այժմ , յորում մար-
մին եւ միտք քնատութեան պատճառաւ խոնջեալ
եւ թմրած , կը դադրեցունեն իրենց սովորական
դբաղումներն :

Նա կ'ապացուցանէ նաեւ թէ որեւիցէ քա-
ղաքական յարաբերութեանց պարտաւորութիւնն ,
իւր ամէն ծանրակշիռ հետեւութեամբ , մեր ուշ
ննջելուն եւ ուշ ձաշելուն պատճառ է :

Արդ կը վերադառնամ ի բուն նպատակ այս գըլ-
խոյս : Որպէս յայտնի է իւր վերնագրէն , կ'ուզեմ

ձեր ուշադրութիւնը դարձունել այն վտանգաց վը-
րայ՝ որք յառաջ կու գան պարահանդէս , ընտանե-
կան երեկոյթ , թատրոն երթալէ կամ համանման
հաճոյքներէ , որ անվրիպելի կերպով գիշերը ցերե-
կի կը դարձունեն եւ ցերեկը դիշերի , եւ իւրաքան-
չիւր ումեք , բայց մասնաւորապէս ձեր դատեր հա-
մար ուժգնապէս կ'ազդեն :

Երբէք մարդ անպատիժ չմնար անարգելով
ընութեան օրէնքներէն մին , կամ ուրանալով քնոյ
կանոնաւորութեան բարիքն : Քուէնը զոր գիշերը
ընականապէս իւր հետ կը բերէ , միայն մարդոյ չէ
առանձնաշնորհեալ : Ամէն անասուն եւ նոյն իսկ
տունիկերն ենթակայ են քնոյ եւ այնու կը նորոգեն
իրենց սպառեալ ոյժն :

Նա մասնաւանդ քունը յոյժ կնճռոտ խնդիր
մ'է : Մեր մարմնոյն իւրաքանչիւր մասն ունի իւրն ,
եւ կարելի է ըսել թէ իւրաքանչիւր գործարան ի-
րեն յատուկ՝ միւսներէն անկախ՝ քուն ունի , որ ա-
ւելի կամ նուազ խոր է , այսինքն որչափ որ յուզ-
եալ լինի գործարանը : Մկուէք կը քնանան , մոր-
թը կը ննջէ , սիրտն ու ուղեղը կը ննջեն եւ այս
ամէն քուն միանալով հինգ զգայարանաց հետ , յո-
րոյ լսելիքը առաւել ընդերկար կը մնայ անքուն՝
կը կազմեն բուն ընդհանուր քունը :

Գիշերը եւ միայն գիշերուան մէջ տեղի կ'ու-
նենան այս ամէն երեւոյթներ ընական եղանակաւ .
մեր ամէն փոքրիկ բջիջներ կը համբարեն հանդուդ
ընութեան լուրթեան մէջ այն նոր տարրերը , որ
ցերեկը պիտի գործածուին : Գիշերն է որ , եւ այդ
ալ ոչ թէ սովորութեան հետեւութեամբ՝ այլ տիե-

գերական ընդհանուր ծրագրին համաձայնութեամբ, չնչառութիւնն ու արեան շրջանը կը լինին նուազ արագ, մինչդեռ ցերեկ ատեն արեան ընթացքը եւ մեր հիւսուածներու վերանորոգումը կ'երագի: Թէպէտ փոփոխական՝ ի մասին տեւողութեան՝ ըստ անհատական, սեռի եւ տարիքի տարբերութեանց, սակայն ամենեցուն համար ալ, գիշերը բնութեան եւ պիտոյից պահանջմամբ, հանգստեան յատկացեալ է:

Գիտութեամբ հաստատեալ այս անուրանալի իրողութիւնը լաւագոյն պատասխան են ընդդէմ այն կամապաշտ գիշերայածներու, որք իրենց տըքնութիւնն արդարացունելու համար կը կարծեն թէ իրենք ցերեկն այնչափ լաւ եւ երկար ննջած են որչափ չեն կրցած այլք ննջել ի գիշերի: Գիտեցէ՛ք այդ քնոյ ազդեցութիւնը, որ այդ օրինակ կեանք մը կը թողու նոցա դիմաց վրայ, եւ պիտի համոզուիք թէ ցերեկի հանգիստը չէ այնչափ կազդուրիչ եւ վերանորոգիչ որչափ է գիշերային քունը: Մտածեցէ՛ք գոլսանուհեաց այնչափ կանխահաս դեղնացեալ գոյնը, առական գեղնութիւնն դերասանաց եւ ամէն անոնց՝ որք իրենց արուեստին պատճառաւ ստիպուած են ցերեկը հանգստանալ:

Փորձառութեամբ հաստատուած բազմաթիւ իւրողութիւններ կը ցուցնեն թէ ուշ ննջելը քանի՞օն խոր խանգարումներ յառաջ կը բերէ կազմուածոյ մէջ:

Բայց այդ փորձառութեանց չգոյութեան ատեն իսկ լաւ դատողութիւնը բաւական չէ՞ ցուցնել թէ այդ ջղադրգիւ գիշերներ, ջերմացեալ եւ

ապականեալ օդոյ մէջ, երիտասարդունէոյն՝ մասնաւորապէս այն հասակին մէջ որով կը զբաղիմք այժմ, սոսկալի արեւանուաղութեան պատճառ կը լինին եւ կը սաստկացունեն դայն: Ձեր պարտքը չէ՞ միթէ հեռացունել ձեր դուստրը այդ վնասակար ազդեցութենէն:

Գլխաւորապէս դիտել տալ կ'ուզեմ ձեզ թէ այսչափ խոնջական եւ կազմուածոյ միշտ վնասատու դրօսանք կանխահաս չեն. թէ լաւ ու ճշմարտապէս ընտրելի դաստիարակութեան մը կը վայլէ՞ դեռատի եւ դիւրագոյ աղջկան մը միտքը խանգարել այն օրինակ տեսարաններով, եւ թէ խոհեմութիւն է դարթուցանել ի նմա հաճոյքներ, յօժարութիւններ որք որչափ ալ լինին հարեւանցի, կրնան լինել վտանգաւոր. այնպիսի փափաքներ զրդուել ի նմա, ցանկութիւններ կամ այնպիսի գաղափարներ յուղել ի նմա, որ անհաշտ են թէ՛ ողջ մտութեան եւ թէ՛ բարոյականի հետ:

Գիտեմ թէ այս դիտողութեամբ կը հեռանամ փոքր ինչ մեր նիւթէն, իմա՝ առողջաբանութենէ. բայց այս գիտութեան մէկ քանի կէտերն այնչափ մօտ են բարոյականութեան, որ մէկէն ի միւսն անցնելը գրեթէ անզգալի է:

Օրինակի համար, թատրոնի մէջ՝ ուր կ'երթաք անշուշտ յաճախ առանձին կամ ձեր դասեր հետ, — ես տեսած եմ անդ 13-14 ամեայ բազում աղջիկներ — առողջաբանութիւնն ու բարոյականութիւնն այնչափ միացեալ են անդ որ անկարելի է դանազանել ի միմեանց:

Ուրեմն առողջութեան առաւել հակառակ ինչ

կայ քան կշտապինդ ճաշէ մը ետքը փակուիլ սը-
րահի մը մէջ, յորում քարիւղով վառուած հարիւր-
աւոր դամբարներ եւ հարիւրաւոր անձինք իրենց
չնչով կ'ապականեն եւ կը թունաւորեն անդ զըտ-
նուած դոյզն օդը :

Լաւ համոզուած էք թէ ձեր դստեր բարո-
յականին օգտակար լինի, երբ ցուցուի նմա այն
անգոսնելի կիրքն ու գձձութիւններ, որոյ յանկու-
թիւն ունին մարդկան սիրտեր, եւ զորս հին ժա-
մանակներէ հետէ թատերական խաղուց հեղինակ-
ներ իբրեւ գրութեան նիւթ կը գործածեն, աղբե-
ցութիւն տալու համար իրենց գրուածոց : Այդ հե-
ղինակը թո՛ղ ծիծաղին կատակերգութեանց մէջ,
թո՛ղ լան ողբերգութեանց մէջ, թո՛ղ պատմագրեն
մեզ արձակ կամ ոտանաւոր գրուածներով, թո՛ղ
նկարադրեն մեզ դիւցադնի մը, արքայի մը, կայսեր
մը, քաղաքացւոյ կամ մուրացկանի մը ամուսնա-
կան եղկութիւնը եւ կամ սիրային անձկութիւննե-
րը . աննշան բաներ են այդոքիկ, վասն զի երկու
հազար տարիէ ի վեր միշտ այդպէս եղած են : Բայց
ձեր դստեր մտաց համար յարմար ճարակ չեն այ-
դոքիկ : Երբ նա կենաց իրականութեան մէջ թե-
ւակոխէ, ներկայ պիտի լինի բոլորովին տարբեր
տեսարաններու, որք յոյժ կը թիչ եւ յոյժ յուզիչ
են, վասն զի իրականութիւն ունին :

Պիտի ըսէք ինձ թէ դուք զիղջի փափաք չէք
ցուցած, եւ թէ առողջապահութեան պատճառաւ
ոստրէի մը կեանքը չէք կրնար կրել, բայց ես կը
պատասխանեմ թէ ոչ ոք կարգելու ձեզ զուարթ
կենցաղավարութենէ . ես կ'ըսեմ ձեզ թէ կրնաք

երգել ու պարել ըստ ձեր հաճոյս, թէ առողջաբա-
նութիւնն իսկ կը պատուիրէ ձեզ զայդոսիկ, վա-
սըն զի մեր կենաց գործոնէութեան ներդաշնա-
կութիւնը կը պահանջէ զայդոսիկ . սակայն մի՛ մոռ-
նաք ձեր առողջութիւնը :

Այդու, ամէն ուղիներ պիտի բացուին ձեր
առջեւ, եւ թէ բարենորոգումն զոր յայտնեցի այս
գլխոյ սկիզբն, մեծ յառաջդիմութիւն պիտի ունե-
նայ, եւ ադոր համար իսկ էր որ համարձակեցայ
ներկայացունել ձեզ այդ նամակի կարեւոր մասն :

Ուրիշ խորհուրդ չեմ տար ձեզ, վասն զի բա-
րոյախօսք աշխարհի սանդմանէ ի վեր բաւական
խօսած են . բայց խորհուրդ կու տամ զգուշանալ
յամենայնէ, որ միաստեղեր են ձեր զաւկին, եւ գըլ-
խաւորապէս ուշ ննջելէ՝ ինչ պատճառաւ որ ալ լի-
նի, մասնաւորապէս այն ատեն, յորում նա հոգա-
տար խնամոց եւ բացարձակ հանգստեան պէտք
ունի :

Պ. Ա. Ռ. Խ. Թ.

ԿԱՆԻԱՀԱՍ ԱՄՈՒՄՆՈՒԹԻՒՆ

Անժխտելի փորձով հաստատուած է թէ կա-
նուխ ամուսնանալն ո՛չ միայն կ'առաւելու մահու
պատճառներն, այլ միանգամայն կը նուազեցունէ
կենաց բախտերը :

Այս ասացուածը կը պահանջէ մի լաւ բացա-

տրութիւն , եւ պիտի ջանամ տալ ձեզ զայն ըստ կարելոյն հասկնալի կերպով , համոզելու համար զձեզ յիշեալ ճշմարտութեան : Վիճակագրոց աշխատութիւններէն եւ մասնաւորապէս ԲԺ. Պէրթիւլոնի վիճակագրութիւններէն կը հաստատուի թէ 30-35 տարեկան ամուսին մը , նոյն տարիքն ունեցող ամուսիններէն երկիրցս առաւել բախտ ունի 40 տարի առաւել ապրելու :

« Ոչինչ նուազ ծանօթ , եւ կրնամ ըսել՝ ոչինչ առաւել զարմանալի է քան այս ուսումնասիրութեան ցուցած արդիւնքը , կը գրէ Պէրթիւլոն : Անտարակոյս , հին ժամանակներէ ի վեր ճանչցուած է ամուսնութեան բազմադիմի ազդեցութիւնը , եւ մէկ երկու ամէ ի վեր Սկովտիոյ եւ Գաղղիոյ մէջ , լըկոյի ըրած քննութիւնները ցուցած են զարմանալի արդիւնք : Ի Հոլանտա , պաշտօնական վիճակագրոց գիտուն եւ եռանդուն անօրէն Ֆօն Պաուս հէօյըր առաջին անգամ ժողովեց կենաց ցուցակներն ըստ անձնական վիճակի , եւ յստակ կերպով ցուցուց առ այդ վերաբերեալ կարեւոր տարբերութիւնները : Բայց ո՛չ մէկ երկրի մէջ տարբերական արդիւնքն ա՛յնչափ բացորոշ , ա՛յնչափ հրահանգիչ չեն որչափ ի Գաղղիա :

« 40-45 տարեկան 10,000 ամուսնացեալ անձերէ կը մեռնին 955 . նոյնքանակ ամուսիններէ կը մեռնին 1,600 , եւ վերջապէս այդչափ այրիններէ կը մեռնին 1,889 հոգի :

« Այդ հասակի մէջ մեռելոց թիւն այրիներու համար գրեթէ կրկինն է ամուսնացելոց մեռելոց թուոյն : Ընդ մէջ 45-50 ամաց համեմատութիւնը

նոյնն է , եւ զարմանալի է որ այդ համեմատութիւն նոյնն է ի Գաղղիա , որպէս ի Հոլանտա եւ ի Պելճիա : »

Ուրիշ կերպով բացատրեմք , որպէս զի դիւրեմբ ընենք լինի անոնց , որ այդ հաշուոց մէջ ունին նուազ վարժութիւն : « Երբ ի Գաղղիա այդ երեք կարգերէն միոյն , իմա՝ 30-35 տարեկան ամուսնացեալներէն վախճանելոց թիւը 100 եղած լինի , ամուսնաց վախճանելոց թիւը կը լինի 169 եւ այրիներունը՝ 281 : »

Այս վիճակ պատճառ կը լինի , ԲԺ. Պէրթիւլոնի հետեւեալ դիտողութեան :

« Տարբեր երկրաց մէջ գտնուած այս համաձայնութիւնն , ամուսնացելոց նպաստաւոր եղող այս վախճանումը , ամուսնաց եւ այրեաց այս յարատեւ աճումն ապացոյց է ամուսնական միութեան մասնաւոր գերազանցութեան : Իրողութիւն մ'է այս որ արժանի է մեր կատարեալ նկատուման : »

Արդարեւ այդ թիւեր արժանի են մեր լուրջ ուշադրութեան . այդ թիւեր կը ցուցնեն նաեւ թէ ամուսնութիւնը մեր կազմուածոյն կատարեալ բարեգաւաճման տարեաց մէջ եղած աւտեն կ'երաշխաւորէ երկար կենցաղավարութիւն մը . այդ թիւեր կը ցուցնեն վերջապէս թէ 30 տարիքէն վեր 10,000 անձանց մէջէն պիտի մնան մէկ տարի ետքը 9,045 անձինք , եթէ ամուսնացեալ են . 84,00՝ եթէ լինին ամուրի , եւ 8,111՝ եթէ են այրի : Ուրեմն , ամուսնութիւնն այս տեսակէտով կենաց ապահովագրութեան տեսակ մը պայմանադիր է , զոր կը ստորագրեն այր եւ կին :

Այժմ հակառակ յօդուած մը :

« 18-20 տարեկան երիտասարդի մը համար ալ ամուսնութիւնն ոչ թէ օգտակար, այլ մեծ վնաս, սոսկալի վտանգ մ'է : Այդ ատեն իբրեւ ամուրի՝ 14 է իւր մահը. իսկ ամուսնացեալ՝ այդ կը հասնի 100ի : Նոյնպէս, այն հասակին մէջ յորում պատանւոյ մը մահը 8 եւ 6,5 առ հարիւր լինի, զեռաւոր ամուսնացելոց համար կը բարձրանայ մինչ 64% :

« Այն երիտասարդք, որ կանուխ կ'ամուսնանան, իրենց տարեկան մահու բախտը 7 անգամ կը բաղմապատկեն, եւ 19 տարեկան հասակին մեջ եօթանասունամեայ ծերունւոյ մը մահու հաւանականութիւնը կ'ունենան : »

Բայց ժամանակէ առաջ ամուսնանալու վտանգը միայն երիտասարդ արանց համար չէ. երիտասարդուհիք եւս ենթակայ են այդ կանխահաւ միութեան սոսկալի հետեւանաց եւ իրենց ծաղիկ հասակի մէջ կը զոհուին :

« Գաղղիոյ մէջ 25 տարեկանէն վար եղող աղջկանց ամուսնութիւնն այնչափ պատճառ կը լինի մահուան, որ 15-20 ամեայ աղջկանց մէջ պատահած վախճանմանց թիւն եթէ 100 լինի, նոյն տարիքն ունեցող կանանց համար, ի Գաղղիա եւ ի Պելճիա է 158 եւ ի Հոլանտա է 208 : »

Այս հաշիւները կրնան պատկանիլ երկու սեռի միանգամայն, եւ մեք կրնամք ըսել թէ երբ մայր մը այնչափ անխոհեմ լինի — չեմ ըսեր յանցաւոր, վասն զի իւր տգիտութիւնը կ'արդարացունէ զինքն — որ ամուսնացունէ իւր զուտորը 20 ամեայ հասակէն առաջ, մոգական իմն զօրութեամբ իւր

զեռաւոր եւ կայտառ զաւակը եօթանամամեայ պառաւի մը կերպարանափոխած կը լինի : Այդ մայրը կը մօտեցունէ իւր զուտորը մահու այնչափ տարիներ, որ անջրպետ է ընդ մէջ երիտասարդութեան եւ ծերութեան :

Կը հասկնամք այժմ ի վեր անդ յիշեալ չարագուշակ այլ ճշմարիտ ասացուածը թէ՛ կանուխ ամուսնանալն ո'չ միայն կ'առաւելու մահուան պատճառներն, այլ կը նուազեցունէ կենաց բախտերը :

Ապաքէն ամուսնութիւնն ոչ միայն պայմանագիր մ'է, որով տարբեր սեռերէ երկու էակք պարտաւոր կը լինին սիրակցիլ, օգնել իրարու, մասնակցիլ խնդի եւ վշտի, այլ այդ է կամ պարտէր լինել պայմանագիր ծնողեան մարդկային նոր էակներու, որոց կենաց բախտերն իրենց ծնողաց տարիքէն, զիրքէն եւ միջոցներէն կախումն ունին :

Տեսնեմք այժմ աղջեցութիւնն՝ որ հօր եւ մօր յոյժ երիտասարդութիւնն ունի սերնդոց վրայ :

Աստ չեմք կրնար բազում եւ ճիշդ թուանշաններ տալ վերնոց պէս, վասն զի մէկ կողմանէ մահուան պատճառները կանոնաւորապէս ցուցուած չեն պաշտօնական վիճակագրոց մէջ, եւ միւս կողմանէ, եթէ լինէին իսկ, կարելի չէր ցուցնել անդ, վախճանեալ տղայոց տարիքը :

Ի բաց առնուլ այն մի քանի թուանշաններ, որք գլխաւորապէս անգղիացի հեղինակաց կը պարտիմք, կանխահաւ ամուսնութեանց արդասիք եղող զաւակաց ծնողեան եւ մահուան վրայ աղբեցութիւն ունենալ կ'ենթադրեմք ծնողաց յոյժ երիտասարդութիւնը. վասն զի վերոյիշեալ ուսումնասի-

րութեանց հետեւութիւններէն զատ, ի ձեռին ունիմք բազմաթիւ համեմատութիւններ, զորս կը դիտեմք յարաժամ կենդանեաց վրայ:

Ռասիպորսքի կ'ըսէ. « սերական կանխահաս միացումն մարդկան որպէս եւ անասնոց եւ արնկոց համար մեծապէս մնասակար է. այդպիսի մութիւնը մնաս կու տան իրենց արդեանց: »

Եւ քիչ մը հեռուն կը յաւելու.

« Մատաղատունկ ծառեր դիւրաւ կ'ոչնչանան, երբ շուտ ծաղկաւորին: Անասունք չեն ունենար ո'չ այն մեծութիւնն ու կազմը՝ զոր կրնային ունենալ, երբ թոյլ տրուի իրենց ծննդագործութեան բնազդման առաջին թելադրութեան հետեւելու: »

Ապա օրինակներ կու տայ զանազան տեսակներու եւ կ'ապացուցանէ թէ ձիոյ, կովու եւ այլոց ձագերն որպէս մեծ մասամբ կը կորնչին կամ կ'եղծանին եւ կը կազմեն խորթացեալ ցեղեր, եթէ իրենց ծնողներ չափահասութենէ առաջ ծնած լինին զիրենք:

Ռասիպորսքի կը յաւելու.

« Այն կանայք որ կանուխ կ'ամուսնանան, իրենց ամուսնութեան առաջին տարեաց մէջ յաճախ ամուլ կը մնան: Կը ծնանին փոքրիկ տկար զաւակներ եւ վիթմանց կ'ենթարկին: »

Վերջապէս Բժ. Ռօզինսոյ կը հաստատէ զայս դիտողութիւններն ա'յն բազմաթիւ իրողութեամբք, որոց ակնատես եղած է Ս. Ղաղարի մէջ եւ որք իգական սեռի կազմուածոյն կանխահաս գրգռութեան ցաւալի արդիւնքները կը ցուցնեն:

Ահաւասիկ, կանխահաս՝ այսինքն առն համար

21 տարեկանէն առաջ, կնոջ համար 20էն առաջ՝ ամուսնութեանց հաշուեկշիռն. այսինքն՝ մահու կարելիութիւնը կը կրկնապատկի, ծնողութիւնը կարի յոյժ կը մնասի եւ ծնեալ զաւակաց՝ խեղճ փոքրիկ երախայից՝ կենդանացումն կը տաղնապի:

Բժ. Պէրթիլոն կը հաշուէ թէ Գաղղիա այս պատճառաւ տարին 4,000 երիտասարդ կը կորուսանէ: Կ'ենթադրուի թէ դեռատի կանայք եւս հաւասար հարկ մը կը վճարեն մահուան. իւրաքանչիւր ամոյաց երկու զաւակ հաշուելով — որ կ'եղծանին եւ թշուառ կը լինին, մինչդեռ առոյգ ու առողջ պիտի լինէին երբ իրենց ծնողք անազան ամուսնացած լինէին — անձանց կորստեան ընդհանուր թիւը կը լինի 16,000:

Այս վաւերական իրողութիւնք եւ աղոնց հետեւութիւնք պիտի ըսեն ձեզ, տիկին, թէ ե՞րբ պարտիք ամուսնացունել ձեր դուստրը. պիտի ըզգուշացունեն զձեզ ո՛ր եւ իցէ կարեւոր քայլ մ'առնելէ, մինչեւ որ ձեր դուստրը չլրացունէ իւր աճումը, մինչեւ որ չզօրացունէ իւր կազմուածք եւ մինչեւ որ չյաղթահարէ իւր աճման տարիներուն ամէն վտանգաց եւ խուժերուն, որ էգ էակի մը համար ունին մեծ կարեւորութիւն: Գուք անձնական փորձառութեամբ դիտէք թէ կին մը քանի՞ ծանր պարտաւորութիւններ ունի. թէ քանի՞օն փափուկ է ամուսնոյ կամ մօր մը կոչումն: Ուրեմն մի՛ թողուք որ ձեր դուստրը լինի ամուսին եւ մայր, առանց կարող լինելու ամուսին եւ մայր,

բառերու յատուկ նշանակութեամբ, այսինքն՝ այդ դեղեցիկ բայց ծանր կոչման կատարելապէս արժանի լինելէ առաջ :

Ա՛յսպէս պարտիք ընել ո՛չ միայն ձեր, այլ ձեր թոռան համար, մինչեւ հեռաւոր սերնդոց համար, ամբողջ մարդկային ընկերութեան համար, վասն զի ձեր ձեռքն է տալ նմա օգտակար եւ առողջ կամ տկարաբնոյթ եւ հիւանդ էակ մը :

Աստ, կը համարիմք մեր խնդրոյ վախճանին : Իցիւ թէ հեղինակն յաջողած լինէր գրողել ձեր ըզգուշութիւնը եւ համողել զձեզ թէ ձեր դուստրը ուժեղ ու կորովի երիտասարդուհի մը ընելու համար՝ մեծ խնամք եւ անդուլ ջանք պահանջելի են . յայնժամ եւեթ հասած կը լինիմք մեր նպատակին, վասն զի մնացորդը ձեր պարտուց զգացման եւ մայրական սրտին վստահելով կը մխիթարուիմք :



8-19

0025775

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0025775

28/12

0025774

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0025774

28/12

0025773

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0025773

28/12

