

983

613
G-96

12002

2010

№ 4485.

Հրահանգ Կնիս

ԵՐԱՐ ԿԵՐԵՐ

ԵՐ

ԵՐԱՐ ԿԵՐԵՐ ԵՐԱՐ

ԵՐԱՐԱՐ ԵՐԱՐԱՐ

ԵՐԱՐԱՐ ԵՐԱՐԱՐ ԵՐԱՐԱՐ
ԵՐԱՐԱՐ ԵՐԱՐԱՐ ԵՐԱՐԱՐ

ԵՐԱՐԱՐ

ԵՐԱՐԱՐԱՐԱՐԱՐ

ԵՐԱՐԱՐԱՐԱՐԱՐԱՐ

ԵՐԱՐԱՐԱՐԱՐԱՐԱՐ

ԵՐԱՐԱՐԱՐԱՐԱՐ

Երաբայ Երա. Ա. Յ. Կուրյաչեւայ, Երաբայ Երաբայ.

1882.

613
u-96

610
165-ն



ԵՐԿԱՐ ԿԵՆՏՐ

ԵՒ

ՆՈՐԱ ՊԵՅՄԱՆՆԵՐԸ

1003-
10322

ՆՈՒԱՐՐՈ ԲԺՇԿԱՊԵՏԻ

Ամենայն մարդ՝ Պարկեանց քրոջ
նման, ինքն է մանուկ իւր կեանքի թելը:

Ժ. Մ. Բ. է:

Թարգամանութիւն

Տ. ՅԱՎՈՐԱՆ. ԲԱՆԱՆԱՅԻ

ՍՈՒՐՆԵՆՆԵՐ

Մ Ո Ս Վ Վ.

Типография быв. А. В. Кудрявцевой, Мясницкая д. Сытова.

1882:

16175

Дозволено цензурою. С.-Петербургъ, Іюня 2 дня 1881 года.

Գ Ե Ր Ա Ջ Ն Ի Ի

ՅՈՎԱԾՆԵՆՈՒ ՍՏԵՓԵՆԵԱՆ

ՅՈՎԱԾՆԵՆԵԱՆՑ

ՆՈՒԻՐԷ

ԹԿԱՐԳՄԱՆԻՅԸ

Ե Ր Կ ՈՒ Խ Օ Ս Վ:

Ե՛յս գիրքը հրատարակելով ոչ միայն ինձ չեմ կարծում իմ պարտաւորութեան սահմանից շեղուած, այլ և Եղգի մի համեստ և շահաւէտ ծառայութիւն մատուցած եմ համարում, հանգստութեան ազատ ժամերս նուիրելով թարգմանութեան:

Կեանքը Եստուծոյ պարգեւած մեր ամենամեծ բարիքն է: Կեանքը անդորր և առողջ մինչև խոր ծերութիւն, մեր երկրաւոր երջանկութիւնն է:

Բարոյական օրէնքը առողջապահութեան հիմքն է: Սենք մեր կեանքը պահպանելով, սիրում ենք մեր անձը. իսկ մեր անձը սիրելով, հպատակում ենք բարոյական օրէնքին և վայելում ենք Եստուծոյ պարգեւած () ր-հն ու թիւնը:

Ե՛յն, որ եկեղեցին յանցանք կամ մեղք է անուանում, բժշկականութիւնը կեանքի ցեց է համարում: Ե՛յս կենսամաշ ցեցը մեր անզուտպ կամքի և վատ կրքերի մէջ է:—Ե՛հա այս գրքի բովանդակութիւնը:

Ե՛շխարհօրենքն անսոս մեջ երկայնակեցութեան կանոնները և զանցառութիւնները, որ մենք կեանքի պարզ գաղափարներից համոզուինք բարոյապէս խնամք տանել մեր կեանքին, ապրինք անգորր, առողջ, երկար և ընդարձակ միջոց ունենանք բարի և օգտաւէտ գործերու:

(Թ) ա ր գ մ ա ն ի չ:

ՀԵՂԻՆԵՐԻՆ ՅԱՌԱՅԱՆՈՒՄ

«Մեր կեանքի նաւակը անդադար առաջ է ընթանում ժամանակի հոսանքով» ասաց Բեննոտէն-դէսսենպիէր, բայց կայ միջոց նորան ուղղութիւն տալու և կարելի է պահպանել մեր այդ գիւրարեկ մակոյկը աներևոյթ ժայռերից և վաղահաս խորտակումից:

Այս միջոցը-առողջապահութիւնն է: Նա կբացատրէ մի խորհրդաւոր գաղտնիք, այն է «պահպանել մեր կեանքը»:

«Կեանքը երկարատեւ է» ասաց Սենեքա, «բայց մենք ինքերս կարճացնում ենք այն»: Non accepimus brevem vitam, sed facimus.

Հատ մարդիկ մեռանում են աւելի հիւանդութիւնից, քան թէ ծերութիւնից: Արեւելի գիտնական Ղոթէ Բէկօնը՝ կարծումէր, թէ մարդը՝ որ հոգւով անմահ է՝ կարող է ապրել հազար տարի, եթէ իւր ուժերը գործ դնէր խելացի և չափաւոր կերպով: Հոգեւոր կրօնաւորին կարծիքը տարօրինակ չէին երևում և այն ժամանակ, երբ սահմանափակ փիլիսոփայութիւնը հետամուտ էր լինում անմահութեան: Այլ չհաւանութիւն տանք այն ցնորքին թէ մեր կեանքի կարճատեւութիւնը բոլորովին համապատասխան չէ բնութեան սահմանած միջոցին, այնու ամենայնիւ պէտք է համաձայնիք որ մեր կեանքի տեղութիւնը աւելի կարճ է քան

ընութեան սահմանածը: Մենք մեռանում ենք կէս ճանապարհի վերայ:

Եւ ին երեւոյթը՝ որ Եւրոպայումը մարդիկ այժմ միջին թուով երկար են ապրում, կարող է լինել ապացոյց, թէ առողջապահութիւնը որ այժմեան հասարակութեան համար անհրաժեշտ պահանջ է դարձել, օգուտ է բերում մարդկութեան:

Այլ թէ արհեստական, այլ այս իսկ գիտութեան միջոցների մէջ պէտք է որոնել երկայնակեցութեան գաղտնիքը: Եւ դժգոհութեամբ երկու խօսք է—«Մի կարճացնե՛ր .քո կեանքը և դու աւելի կե՛րկարացնե՛ս այն»:

Յ Ե Ն Կ.

	Երես
Գ Լ Ե Լ Ս Ա. Պատմական հետազոտութիւններ երկայնակեցութեան վերայ.	1
Գ Լ Ե Լ Ս Բ. Մարդկային կեանքը արուեստական միջոցներով երկարացնելու եղանակները.	8
Գ Լ Ե Լ Ս Գ. Մարդու կեանքի ընական սահմանը.	23
Գ Լ Ե Լ Ս Դ. Անհատական պայմանները, որոնք օգնում են շատ ապրելու.	29
Գ Լ Ե Լ Ս Ե. Օշոկ որպէս աղբիւր կենաց.	38
Գ Լ Ե Լ Ս Զ. Լոյսը, ջերմութիւնը կեանքի համար անհրաժեշտ են.	52
Գ Լ Ե Լ Ս Է. Չափաւորութիւնը և մարսողութեան առողջապահութիւնը.	59
Գ Լ Ե Լ Ս Ը. ԽՖՀ-ըներ.	81
Գ Լ Ե Լ Ս Թ. Մարմնի շարժողութիւն.	93
Գ Լ Ե Լ Ս Ժ. Քունը.	103
Գ Լ Ե Լ Ս ԺԱ. Ալիման և տեղի զանազան դրութիւնները.	111
Գ Լ Ե Լ Ս ԺԲ. Աաշիկ հոգատարութեան մասին.	118
Գ Լ Ե Լ Ս ԺԳ. Սերական ժուժկալութիւնը և ամուսնութիւնը.	132
Գ Լ Ե Լ Ս ԺԴ. Բարոյական կեանքը.	146
Գ Լ Ե Լ Ս ԺԵ. Անցաղաղարութիւն.	169

Գ Լ Ո Ւ Խ Ե Ը

Պատմական Հետազոտութիւններ երկայնակեցութեան վերայ:

«Երբ մենք ծերանում ենք, մեզ
թուում է թէ ծերանում են մեր
չբնակայրը»: Բ է կ օ ն:

Մի մարդատեաց քննելով ընդհանրապէս մեր
կեանքը, հասաւ այն եզրակացութեան, թէ նո-
րա մէջ կարելի է միմիայն երեք տարիի չափ եր-
ջանիկ օրեր համարել, որոնք մի խառնուրդ են
կազմում վաթսուն կամ եօթանասուն, հոգեկան
և մարմնական ցաւերով լի, տարիների հետ:

Եւ սակայն, չնայելով այդ եզրակացութեանը,
մենք ախրում ենք, երբ դատարկելով այդ դառն
խառնուրդի բաժակը, նորա յատակն ենք տես-
նում:

Ըմենայն ժամանակ երկայնակեցութիւնը հա-
մարուել է իբրև երկնային գերագոյն պարզև:

Աթենացիք և Հռովայեցիք մեծարանօք շրջապատում էին ծերունի մարդկանց, իւրեանց աօների օրերը:

Մինչև այժմ արմատացած է այն կարծիքը, թէ մարդու կեանքը հին ժամանակները աւելի երկարատեւ էր, որպէս թէ՛ բնութիւնը դեռ մանուկ լինելով, մարդուն աւելի մեծ պաշար էր տալիս կենսական ուժի համար, բայց ուսումնական հետազոտութիւններով այդ կարծիքը հերքուեցաւ: Բնութիւնը չէ ծերանում: Վերսկէր և այլ շատ ուսումնականք ապացուցին, որ Աբրահամից առաջ, տարին երեք ամիս ունէր, Աբրահամից յետոյ — ութն ամիս: Յովսէփից յետոյ, որ փարաօնների մէկի նախարար էր — տասներկու ամիս: Այս հաշուին նայելով, Մաթուսաղայի երկարատեւ կեանքը ոչինչ անհնարին երևոյթ չէ: մեր ժամանակն ևս մարդիկ համոզում են այդպիսի երկարակեցութեան: Վորա ապացոյց բերում են մի Պրուսացի զինուորի, որ մասնակից էր երեսնամեայ պատերազմին և մեռաւ 1881 թ. 200 տարեկան:

Պատմական դարերումը, որոնք յաջորդում են առասպելեալ ժամանակներին, մարդկային կեանքի սահմանը այնքան էր, որքան է այժմ: Մեր կեանքը չէ երկարում, ասում է թագապսակ մարգարէն, առաւել քան եօթանասուն տարի: Եթէ ամրապինդ մարմնով մարդիկ ապրում են մինչև

ութսուն տարի, այդ ցաւօք և հեծութեամբ է լինում: Պլինոս յիշում է թէ՛ Վեսպասիանոսի թագաւորութեան ժամանակի աշխարհագրի մէջ հարիւրամեայ ծերերը բացառութիւն էին համարուում, ինչպէս մեր ժամանակը:

Հատ հեռու չգնանք, մեր ժամանակին ևս կան շատ ապրող մարդիկ, որ մեզ զարմանք են բերում:

1838 թ., Սեն-Վոլոմէի շրջակայքում, Վադզից վերին Վարօնի կուսակալութեան մէջ, Մահիւ-Պրիու ազջիկը մեռաւ 158 տարու:

1746 թ. փետրվարի 6, Սպանիայում, Տօլօզի մետրիքական մասերի մէջ արձանագորւած կայ մի կնոջ մահը և թաղումը 158 տարու:

Ամենքից ծեր գերմանացին 1839 թ., ինչպէս վկայում է «Թրիէստի Նկատաղը», յայտնուել է Հանս - Հերց անուն ով մէկը, որ ապրում էր այն ժամանակ Վիլա հաուզենում, Սիլիզիայի մէջ, և 142 տարեկան էր:

Պօլիտիման անունով վերաբոյժը մեռաւ 10-դարինգիայի մէջ 1825 թ. 140 տ:

Վիլ-Ֆուրիէլ, Փարիզի բժշկապետը, մեռաւ 120 տարեկան, 1810 թ.: Հարիւր տարեկան հասակին նա ոտը կոտրեց, բայց ոսկորը աճեցաւ առանց արգելքի:

Մի երկարագործ՝ որ երբեմն զինուոր էր, Վէլ-

պիւշ անունով, մեռաւ Սէն-Սեռնիվի մէջ 1840 թ. մարտի ամսումը, նոյնպէս 120 տարեկան:

Մի այլ երկրագործ, Վանդօ, մեռաւ նոյն տարիքով 1 ռուսիաքում (Վաղղեյ Վերսի գաւառում) 1833 թ.:

Տինեզիայի մէջ (Վաղղ.) մեռաւ, 12 մայիսի 1845 թ., Մառի-Մալէ 115 տարու. մինչև 110 տարին ճերմակեղէն կարերով էր ապրում, առանց ակնոց գործածելու:

* * *

Եռաջ բերենք մի քանի այլ ճշմարտապատում օրինակներ, որ քաղում ենք երկայնակեցութեան վերայ ընտիր գրուածքներից:

Շոտլանտացի Սիմիա-Մօնկօ և Հունգարացի Պէտր Չարդեն մեռան 185 տարու: Ներվեկիացի Յովսէփ Սուրենկոն 160 տարու: Ենգղիացի Թօմաս Վեմմէ 152 տարու: Թօմաս Պարրէ Ենգղիացի 152 տարու: Վրակինպօրկ Վանիմարքացին 146 տարու: Իօհան Լաինգամ Ենգղիացին 144 տարու: Ժօրժ-Վոլնտէր Վերմանացին 136 տարու: Միտտելշդադա Վերմանացին 125 տարու: Տուդլաս Վուրկին Շվեդ 120 տարու: Մարիա Վալլամ Ռուսը 115 տարու:

Եյդ բոլոր երկայնակացների մէջ նշանաւոր է Տօմ-Պարրէ, որ ապրեցաւ Ենգղիայում ինն թագաւորների ժամանակ: Նրբ 103 տարու էր՝ այնքան ուժեղ էր, որ կալումը ցորեն էր փշրում:

125 տարեկան էր Պարրէ, երբ Պարօլոս Ի. հրամանով տարին նորա Լօնդօն. Թագաւորը նորա հետ ողորմած վարուեցաւ և հրամայեց պատուել հարուստ ճաշով. բայց ծերունին միւս օրը մեռաւ: Նորա մարմինը բացեց Վերվէ երևելի բժշկապետը և գտաւ բոլոր ներքին գործարանները ամենալաւ դրութեան մէջ. նա մեռել էր ստամոքսի անսովոր կերակրիցը:

* * *

ԺՎ. դարը նշանաւոր է հարիւրամեայ ծերերի բազմութեամբ: Եհս մի քաղուած ժամանակակից օրագրերից, այն նշանաւոր մարդկանց վերաբերեալ ծանօթութիւններով:

27 յունվարի 1702 թ. — Ջմիռնիայում մեռաւ Ֆռանսուա Հօնկօ 114 տարու: Նա իւր բոլոր կեանքումը ոչինչ չէր խմած, բացի ջրից, որոյ մէջ աւելացնում էր գայլախոտի արմատի հեղուկը:

1721 թ. — Նանսիի մէջ մեռաւ Օռպի, 116 տարու: Նա ծաղիկ էր հանել 104 տարեկան եղած ժամանակը:

Եպրիլում 1726 թ. — Ժան-Ուարեգօ, Վալիցիացի երկրագործը մեռաւ 147 տարու, որ միայն բրինձով էր ապրում:

Օգոստոսի 1737 թ. — Իէլ Իիւսի կալուածատիրոջ արին, մեռաւ Պաուտէի մէջ (Վաղղ)

111 տարու. շրջագրեստին քղանցը ոտքերին փաթաթուելով ընկաւ սանդուղից:

2 փետր 1755 թ. — Այրի 1 էժէ մեռաւ 107 տարեկան: Նա երբեք կօշիկ չէր հագնում և սասաիկ ցրտի ժամանակ անգամ շրջում էր բոաիկ:

28 ապրիլի 1756 թ. — Դան-Պիեր - Մէնտէս մեռաւ 130 տարու: Մեռնելից մի տարի առաջ այնքան սուր էր նորա տեսութիւնը, որ որսի ժամանակ հրացանը անսխալ ուղղում էր նապաստակների վերայ:

21 դեկտ. 1756 թ. — Դան - Մուլի փախճանեցաւ 119 տարու 11 ամսու և 11 օրուան: Նորա կերակուրն էր հաց, ապուր և լոբի. խմում էր լոկ ջուր: Մեռնելից երկու տարի առաջ նա շրջում էր ձիով երկու մղոն: Նա երբեք չէր բարկանում:

3 յունվարի 1757 թ. — Վիլկինա Մեգդիացի սպայն մեռաւ 100 տարեկան: Նա յիսուն տարի ու կէս բանաի մէջ փակուած էր:

19 մարտի 1759 թ. — Անգելիկա 1 արտիգ մեռաւ 103 տարու: Սիրում էր որսորդութիւնը:

16 ապրիլի 1759 թ. — Գիլլոմ-Վասայէ, Նեվշատելից (Օվեցերիոյ), մեռաւ 108 տարու: Հիւանդութեան ժամանակ ոչինչ դեղ չընդունեց և խմում էր իւր սովորական մեղրաջուրը:

9 փետրվարի 1760 թ. — 1 խաաիխի մէջ Արիկիօն կօշկակարը մեռաւ 126 տարու: Նա ա-

մուսնացել էր 103 տարեկան հասակումը 15 տարեկան օրիորդի հետ:

20 նոյեմբերի 1760 թ. — Սառէլ անունով մէկը մեռաւ Ֆիլադելֆիայումը 120 տարու: Նա ամուսնացաւ 22 տարեկան և ապրեցաւ կնոջը հետ 98 տարի: Իսկ կինը մեռաւ մարդիցը երեք տարի յետոյ, 115 տարու:

16 փետրվարի 1765 թ. — Դան - Անտուան-Բօնդի բժիշկը մեռաւ 117 տարու Խաաից Աարկէթօյի մէջ, որ բժշկութիւնով պարապում էր 95 տարի:

18 փետրվարի 1767 թ. — Աբրահամ-Ֆապրիօ Օվեցերիոյ Օնեկսումը մեռաւ 104 տարու: Նա բերանից չէր պակասեցնում ծխաբաշը:

* * *

Մեր օրերում հազուադիւս են առասպելական երկայնակեցութեան օրինակները. բայց, աստիճանաբար, լուսաւորութեան հետ, աւելանում է միջին կեանքի չափը:

Օրինակ բերենք Գաղղիոյ Վիժօն քաղաքը, որ հետադատել է մի ուսումնական բժիշկ: ԺՎ զարու կեանքի միջին թւանշանը եղած է այնտեղ 24 տարի: ԺՎ զարում հասել է 30 տարու և 8 ամսու, իսկ ներկայումս 38 տարի 9 ամիս է:

—o—o—o—

Պ Լ Ո Ւ Մ Ի .

Մարդկային կեանքը արուեստական միջոցներով
երկարացնելու եղանակները:

Իմաստութիւնը ամենալաւ օշարակն է
առողջութեան և երկայնակեցութեան:
Վ Ե Բ Է յ:

Արուեստական միջոցներով կեանքը երկարա-
ցնելու գիտութիւնը ոչ միայն պղտորեց տկարա-
միտների երեւակայութիւնը և գրգռեց սրիկաների
շահասիրութիւնը, բայց և բարձր տաղանդաւոր
գլուխներ նորա գաղտնիքը քննելով պարսպեցան:
Մարդկութեան համար անպտուղ չմնաց բժշկա-
կանութեան մէջ փիլիսոփայական քարի որոնելը,
որ միջին դարերի մոլութիւններից մինն էր: Վի-
միկոնները, երկայնակեցութեան օշարակը որոնելիս,
գտան ածխային թթուն, փոսփօրը, ծարիրը,
մկրնդեղը. հարստուցուցին բնաբանութիւնը և
բժշկութիւնը նոր գիւտերով, հաստատեցին ա-
ռողջապահութիւնը ամուր հիման վերայ: Վ Ե

րածնաւ Վերօկօմիա կոչուած ուսուսը, հիւ-
նած բնաբանութեան սկզբանց վերայ: Սուրբ
գիրքը ամենից առաջ յիշում է այդ միջոցի
համար, որ նպաստակ ունէր պահպանել մար-
դու տկարացեալ ոյժերը: Յայտնի է, որ Վա-
ւիթ ծերութեան ժամանակ նորոգեց իւր ոյժը
մասուղահաւ Սոմնացուն գիրկը: Վսանկեց դար
յետոյ, նոյն իսկ եղանակը առաջարկեց երեւելի
գիտնական Բօէրդաւ, Ամստերդամի ծերունի քա-
ղաքապետին խորհուրդ տալով, ննջել երկու մա-
տաղահաւ աղջկանց մէջ: Ասում են, Բարբա-
րուսսա կայսրը, որ խորին ծերութեան էր հա-
սած, մի հրէայ բժշկի խորհրդով, միշտ բռնում
էր իւր փորի վերայ փոքրիկ երեխաներին, շարու-
նակ փոփոխելով: Այդ սպեղամին, ինչպէս այն
ժամանակի մարդիկ հաստատում են, աւելի աւել
րացնում էր նորա:

Միջին դարերի մէջ երեւան ելան մտքեր, մար-
դկային շնչառութենից օգուտ բերել երկայնա-
կեցութեանը, իբրեւ մի բժշկարար տարրից: Մինչեւ
13 տարեկան մատաղահաւ աղջկանց պահում էին
մայիս ամսումը մի փոքրիկ սենեկի մէջ և նոցա
շնչառութիւնը, առանձին խողովակների միջոցով,
հաւաքում էին ջրով լցուած ամանի մէջ: Այդ
ջրի գործածութիւնը, ինչպէս հաւատացնում
էին, ունէր ծերերի վերայ հրաշագործ ներգոր-
ծութիւն:

Երկայնակեցութեան տարեգրերը բազմաթիւ օրինակներ են բերում շատ ապրող մարդկանց, որոնք հանապազ ապրում էին մատաղահասակների շրջանի մէջ: Այս-Վերմինուս, որ 115 տարի ապրեցաւ, պարագում էր աղջկանց դաստիարակութեամբ և այդ սբաղմունքն էին համարում նորա երկայնակեցութեան պատճառը:

Առակաւոր Աօրնարօ իւր տան մէջ պահում էր տաննեւի նորահաս աղջակիցներ և դաստիարակում էր անձամբ: Ահա այդ ընկերակցութիւնը և կերակրներից չափազանց ժուժկալութիւնը, որ հաղել մի քանի զօրօգնիկ էր ուտում, հասցրին նորա հարիւր տարու (ծնւելէր Ահէտիկ 1467 թ., մեռաւ 1566 թ.):

Սօգհաուզէն բժիշկը յիշում է մի Վաղղեացի աղնուականի մասին, որ բարեգործական նպատակով ընդունեց իւր տան մէջ տասն երկու նորահաս աղջկանց և նոցա ընկերութեան մէջ գրանուում էր հանապազ բայց երբ նա 90 տարու եղաւ, արձակեց նոցա և ապա շատ չանցաւ մեռաւ, կորցնելով իւր բոլոր ուժը:

Ուալլէր Անդղիացի բանաստեղծը, որի տաղանդը մարեցաւ 80 տարեկան հասակում, սիրում էր մատաղահաս սիրուն կանանց ընկերութիւնը և դորա հետեանք էր համարում իւր առողջութեան պահպանութիւնը և տաղանդի անշէջ մնալը:

Շատ հաւանական է, որ նորահասների ընկերութեան մէջ, ոչ այնքան նիւթական պատճառները, որքան զուարճութիւնը և անհոգութիւնը, որ միշտ տիրում է այդ նախանձելի յարբերութեան մէջ, ունէին այդ մարդկանց կեանքի տեւողութեան վերայ ազդեցութիւն: Միայն՝ ժամանակակից շատ երեւելի բժիշկներ կարծում են, թէ մաշուած կազմուածքները քաղում են նոր ուժ այլոց երիտասարդութեան ծաղկեալ և առողջ կազմուածքի շրջապատող օդից: Պեկոնի կարծիքով ամեն մարդու կենսական ուժի շրջանակը տարածուում է իւր սեպհական մնարմնոյ սահմանէն դուրս: Սորա ապացոյց նա բերում է շատ օրինակներ, ինչպէս շատ անգամ անդամալուծութեան հարուածը թեթեւանում է անասնական բաղանիսներով: Յայտնի է, որ ուժից ընկած ծերերը, ամուսնանալով նորահաս առողջ աղջկանց հետ, ստանում են նոր զօրութիւն և համարեալ առողջանում են այդ ընկերակցութեան շնորհիւ: Ամենայն մարդ գիտէ, որ մոտ գործերը, որ հանապազ ապրում են կենդանիների թաք գոյրչեքի մէջ, վայելում են ծաղկեալ առողջութիւն:

* * *

Միջին դարերը, երբ մարդիկ ոգեւորուած էին հրաշքների և ամենայն գերբնական իրերի հա-

ւատովը, ջեր մեռանդով հետեւում էին մարդու երկայնակեցութեան հարցին: Այդ միջին ժամանակների մէջ արիւսպետում էր այն համոզմունքը, թէ դեղորէից գործածութեամբ կարելի է հասանել անհաւատարի ծերութեան. մարդիկ անհրաժեշտ հարկ էին համարում պատասպարել իրանց ամեն տեսակ թշնամական ազդեցութիւնների դէմ, որոնց կարգումը ընդունած էին և համաստեղութեանց ազդեցութիւնը: Նոքա, գործարկական, հաւատում էին, թէ օձի, եղջերուի, արծուի միւր ունին զօրութիւն կազմեւածքը նորոգելու. որովհետեւ այդ կենդանիները ամենայն տարի նորոգուում են՝ օձը փոխում է իւր շապիկը՝, եղջերուն — եղջիւրը, արծիւը — փետուրը: Բնդհանուր գործածութեան մէջ կային շատ օշարակներ, որոնց բաղադրութեան մէջ մանում էին լիմոնի ջրի մէջ լուծուած ոսկի, մարգարիտ, զմրուխտ և եղջերուի փոշիացուցած եղջիւրը. վերջապէս աշխատում էին գրաւել կամ հալածել համաստեղութեանց ազդեցութիւնը, գործ դնելով զանազան մատանիներ և հմայիլներ:

Հերմետիկական փիլիսոփայութեան բացատրութեան համաձայն, «փիլիսոփայական քար» անունեալ խորհրդաւոր միջոցը ունենալու էր երեք առանձնական յատկութիւններ՝

Աղբնական զրութեան մէջ, նորա միջոցով մեաաղները ոսկի էին փոխարկուում:

Նրկորդ աստիճանին՝ կարող էր մարդկային կեանքը երկարաձգել բնականից դուրս:

Վերջապէս, ամենաբարձր կատարելութիւն ունեցողի միջոցով կարելի էր ընկերակցիլ անմարմին հոգիների հետ:

Խառնակ Հոլանտացի, Վասիլ Վալենդին և Վանիէլ Օպքարիա հաստատում էին, թէ այդ դեղը ամենայն օր քիչ քանակութեամբ ընդունելով, մարդ կարող է առողջ ապրիլ միշտ, մինչև նախասահմանած օրը: Սօլմօն Տրիսմօղին վկայում է, թէ նորան աշուղել է 90 տարեկան պառանքներին երիտասարդ դարձնել կենսատու օշարակի միջոցով: «Նրկարեցնել մարդու կեանքը մինչև երկրորդ դարուստը» ասում էր նա, «ինձ համար հասարակ բան է»: Արտէֆիուս, որ ապրում էր 1130 թ., հազար տարու էր ասում իւր համար. «Նա Արտէֆիուս, այս գրողս, ապրում եմ աշխարհիս երեսին 1000 տարի, ողորմութեամբն Աստուծոյ և շնորհիւ գործածութեան Վալինտո-Լասէնցիայի»:

* * *

Միջին դարերումը սաստիկ տպաւորութիւն գործեց Առնօ Վելլէվե գիւտը: Այդ ուսումնադէտը հարիւր տարի կեանք էր խոստանում ամեն մարդու, ով որ իւրաքանչիւր եօթը տարին ուշ կղնէր այս պատուերներին՝

Ապրիլ կամ մայիս ամսումը սրտին վերայ դնել՝
քնած ժամանակ այն սպեղանին, որի բաղադրու-
թեան մէջ կար զաֆրան, կարմիր վարդի թեր-
թեր, սանդալ, ամպար և հալօէ:

Ուտել հաւի միս, որ սնուցած լինէր օձի մսով:
Ընդունել մարգարտից, շաքիղայից, զմրուխ-
տից և մուսկից բաղադրած օշարակը:

Վորա վերայ պէտք է աւելացնել, որ Վիլ-
նելը իւր այդ գիւտը հրատարակելից յետոյ, զար-
նուեցաւ աստեղաբաշխութեանը, և գուշակեց
աշխարհի մօտագայ կատարածը, որ ինչպէս յա-
յանի է, չկատարեցաւ: Այդ քիմիկոսի մոլու-
թիւնը կարելի է ներել, մտաբերելով, որ ծծումբի
և ազոտի թթուների և բեւեկնի իւղի (Ol. There-
binthinae) գիւտը նորան եկք պարտական:

* * *

Ժ.Օ. դարու սկիզբը մի այլ ուսումնական
իւր անունը հռչակեց Աւրոպիոյ մէջ: Այդ
Օրէօլ Փիլիպպ Թէօֆրաստ - Բօմբաստ Հօ-
հէնհէյմն էր, որ աւելի ծանօթ է Պարացէլս
անունով:

Նա, բանալով բժշկական հրապարակական դա-
սախօսութիւններ, սկսաւ այրել Պալլէնի և Ա-
վիցեննի պէս երեւելի բժիշկների գրուածները:

„Վիտցէք, ասում էր նա իւր զմայլած ուն-
կընդիրներին, որ իմ գտակի մէջ աւելի իմաստու-

թիւն կայ, քան այդ խաբեբաների գլխումը“: Նա
պարծենում էր կենաց ջուրի գիւտովը և պնդում
էր թէ՛ կարօղ է քիմիական գործիքների միջո-
ցով արուեստական մարդ կազմել: Այդ անմա-
հօթիւն խոստացող մարդը մեռաւ 48 տարեկան:

* * *

Հարկւր տարից յետոյ մեծ գործածութիւն
գտաւ արիւն թողները, իբրեւ ամենայն հիւան-
դութիւնների դէմ դեղ: Աւրոպիկոս Ժ.Վիլ-
47 անգամ արիւն թողին նորա կեանքի վերջին
տան ամիսների միջոցումը: Բայց շուտով յայտ-
նուեցաւ մի նոր գաղաբար, դորա բոլորովին
հակառակը. մտածեցին՝ կեանքի ուժը աւելաց-
նելու համար, մի մարդի արիւնը միւսի երակնե-
րի մէջ լեցնել: Որովհետեւ արիւնը ամենակա-
րեւոր նիւթն է կենսական անտեսութեան մէջ,
յայտնուեցան կարծիքներ, թէ կարելի է ծերե-
րի կեանքը անսահման երկարեցնել, լեցնելով
նոցա երակները մատաղահասների արիւնով: Սա-
կայն կօշտ եղանակը, որով այդ օպէռացիան կա-
տարուում էր, ունեցաւ վշտալի հետեանքներ և
վերջապէս բոլորովին արգելուեցաւ Հռովմայ
դռան և Փարիզի ծերակուտի կանոնադրու-
թեամբը: Բայց եթէ չհասաւ իւր նպատակին
այդ միջոցը և չիրագործեց նորա պաշտպան-
ների սպասածները, որով մարդու կազմուածքը

սկիախորհուրդ, դարձեալ պէտքէ շնորհակալ լինել այդ օպէսացիայի սկզբունքին. որովհետեւ մեր ժամանակումը երակների մէջ արիւն ներածելու արհեստի նորագոյն կատարելագործութիւնը (Infusion, Tranfusion) շատերին փրկեց յատուկ մահից: Արեւել է նաեւ հաստատ ենթադրել, թէ այդ բժշկական միջոցին սպասումէ փառաւոր ապագայ, ինչպէս արդէն գուշակեց Էուֆլանդ:

* * *

Սակայն մարդիկ ամեն ժամանակ հաւատում էին, թէ արիւնը ունի իւր մասնաւոր յատկութիւնները: Ինչպէս, ոչխարի արիւնը համարւում էր կշտացաւի ուղղակի փարատիչը, ծիծեռնակինը վերնոտութեան, մարդունը — վարցաւքի և այլն: Եղի արիւնը հնումը թոյն էին համարում: Խբրեւ հին աւանդութիւն մնացել էր, որ թէ միստօկլէս սպանեց ինք իրան այդ միջոցով: Բայց Վլադեր հերքեց այդ առասպելը. նա հրամայեց կենդանի եղեց հանել մի բաժակ արիւն և խմեց անվնաս: Ասում են, Վուդովիկոս ԺԱ խմում էր երեսայի արիւն, ծերութեան ակար ուժը զօրացնելու համար:

Այն դարերում, երբ երակների մէջ արիւն լեցրնելը հնարուեցաւ, Պրանսուա-Բէկօն, փորձառական փիլիսոփայութեան հայրը, պարապուում էր երկայնակեցութեան հարցի հետա-

զօտութեամբ: Նորա կարծիքով, կեանքը մեզ շրջապատող օդի մէջ այրիլն է — մի ճշմարտութիւն, որ այժմ ամենքին յայտնի է: Մերութիւնը ոչ այլ ինչ է, եթէ ոչ բոլոր մարմնի չորանալը, որի մասնիկները աստիճան առ աստիճան միմեանց մօտենում են մի կողմանէ՝ դրսի օդի ներգործութիւնից և միւս կողմանէ՝ ներքին կենսական ուժերի գիմադրող ներգործութենից, որ գործում են կենդանիից դէպի մակերեսը: Այդ քայքայման առջեւն առնելու կամ նորա ակարացնելու համար, ասում է Բէկօն, հարկաւոր է արգիլել մարմնի վրայից շոգու աղաւիլը, եղելով մարմինը կամ մինչև անգամ լակ քսելով, և յետոյ հարկաւոր է հիւթերնորոգել. հիները դուրս հանել՝ քաղցածութեան և լուծողական զեղերի միջոցով, և ներածել նորերը՝ սաստիկ աննարգար կերակրների օգնութեամբ: Որքան և այդ երեւելի կանցքերի կարծիքները տարօրինակ երեւէին, կրկին նորա „Վեանքի և մահուան պատմութիւն“ անունով գիրքը բովանդակում է իւր մէջ շատ նոր գիւտեր, նուրբ հետազօտութիւններ և գործնական եղբակացութիւններ:

* * *

Պեկարտ նոյնպէս պարապեցաւ կեանքը երկարացնելու հարցը մշակելով: Նա թէպէտ չընդունեց անմահ լինելու կարելութիւնը, բայց նահապետ-

1003
10392



ների չափ ապրիլը հնարաւոր էր համարում: Նորա կարծեքով բուսեղեններով պահեցողութիւնը նպաստաւորում է երկայնակեցութեանը, բայց պէտք է ուտել յաճախ և քիչ, այնպէս, որ ստամոքսը, ջրաղացի երկանաքարի նման անընդհատ աշխատութիւն ունենայ: Վեկարտ մեռաւ Ստօկհոլմի մէջ 54 տարու, բայց նորա մահը առաջ եկաւ հիւսիսային դաժան կլիմայիցը:

* * *

Մի այլ փիլիսոփայ — Մոպերախի, կարծում էր, թէ կարելի է կեանքը երկարացնել, եթէ արդեւէնք մարդու մարմնի զարգացումը, և այդ իւր կարծիքը հիմնում էր նա այն բնական օրէնքի վերայ, որով բնութիւնը միատեսակ ներգործում է ինչպէս կենդանիների, նոյնպէս և բոյսերի թաղաւորութեան մէջ: Չմեռնային հանգստեան սովորած բոյսերը և ծառերը ջերմանոցի անընդհատ տաքութեան մէջ աւելի կարճ են ապրում: Թռչունների և որդերի ձուերը մի մի կենդանի գոյութիւններ են, միայն պարունակուած են պարկի մէջ: Նոյս մէջ փակուած կայ կեանք, որ կարելի է շատ երկար ժամանակ պահել, եթէ պատուպարուին ջերմութենից, որի զօրութեամբ վերածնում են նոքա դէպ ի կեանք: Մօպերախի ինչպէս և Բէկօն, փոխադրելով այդ ենդադրու-

թիւնը մարդու կեանքի վերայ, կարծեցին թէ մարմնը լաքով ծեփելով, կարելի է կեանքը երկարացնել:

Սխալուիլը յատուկ է մարդուս!

* * *

ԺՎ. դարու վերջը միջնադարեան նախապաշարմունքները երեւան ելան այլ ձևակերպութիւններով, որին օգնեցին մաքերի բնդհանուր խառնակութիւնը և այն ժամանակի քաղաքական և սօցիալական փոփոխութիւնները: Հնարուեցան զանազան օշարակներ, կաթիլներ, համադրեր և այլ միջոցներ, որոնց նպատակն էր բնութեան քայքայեցուցիչ ուժին դէմ դնել և հեռացնել վերահաս ծերութիւնը: Առաջ բերեց այս գաղտնիքների մի քանիսը:

Սենսական աղ բառօն 1, էօբօլա Հիրշլի:

Թէյ կոմա Սէն-Մարմէնի, որ ինչպէս հաւատացնում են, հրաշք էր գործում: Մեզ հասաւ այդ թէյի պարզ դեղաթերթիկը, նա կազմուած էր թանթրվենիի ծաղկից, սամիթի և անիսոնի սերմերից, աճալի թերթից և կրէմտարտարից:

Անմահութեան օշարակ: Այդ երեւելի կալիօստրօյի հնարած ստամոքսային ամենաանմեղ դեղն էր:

*

Վերջապէս երկնային մահի՞ճ բժիշկ
Գրօկամի. երբ այդ մահի՞ճը աճուրդով վաճառ-
ուեցաւ նորա պարաքերի փոխարէն և քննեցին,
երևեցաւ, որ մի տեսակ մագնիսական մեքենայ
էր, հոտաւէտ նիւթերով և մետաղէ թելերով,
որոնք շարժման ժամանակ ներդաշնակ ձայներ
էին հանում:

Այդ դարերի բոլոր դոցա նման գիւտերի
յատկութիւնները այնու նշանաւոր են, որ նոյն
խակ հնարօղները չէին հաւատում իւրեանց հնար-
քների ճշմարտութեանը և միայն նպատակ ունէին
գիւրահաւան մարդերից հանել իւրեանց դրամա-
կան օգուտը. մինչդեռ միջին դարերի քիմիա-
գէտները և բժիշկները անկեղծ հաւատում էին
իւրեանց գիւտերին, ուստի և առաւել արժանի
են ապագայ սերունդի ներողամտութեանը:

* * *

Գրադամ բժշկի մահի՞ճը յիշեցնում է մեզ
մի այլ դորա նման միջոց, որ առաջարկում էր
գերմանիացի բժիշկ Լւիւիս Փօն-դէր-Յիշ-Վէյ-
լէր, որ մի քանի տարի առաջ մեռաւ հարիւր տա-
րիից աւել ապրելով: Նորա կարծիքով, նա կա-
րող է երկար ապրել, ով որ ջանայ որքան կա-
րելի է, մանաւանդ գիշերները, իւր մարմինը պա-
հել այնպիսի դուրսեան մէջ, որ գլուխը դէպ

հիւսիս, իսկ ոտքերը—հարաւ դարցած լինի:
Այդպիսի դուրսեան մարդու պահումէ մագ-
նիսական հոսանքի ազդեցութեան առկա, որ ու-
նի իւր անընդհատ ընթացքը հիւսիսային բեւե-
ռից դէպի հարաւայինը. այդպիսով արեան
մէջ գտնուած երկաթի նիւթերին շարունակ
մագնիս է հաղորդւում և կենսական ոյժերը զօ-
րութիւն են ստանում:

* * *

Բայց, եթէ այդ ամեն միջոցները ոչ այլ ինչ
են, եթէ ոչ միայն մոլորութիւն և սրիկայու-
թիւն, և եթէ արհեստը չունի զօրութիւն
հնացեալ մարմնոց մէջ նոր կեանք ներշնչել,
բնութիւնը երբեմն վարձատրում է իւր սիրե-
լիներին մասնաւոր և անհասկանալի նորոգումով:
Ահա մի քանի օրինակներ:

Հուլիանդ յիշում է Պալատինատի մի բնակիչ
համար, որ 98 տարու հասակումը նոր առամ-
ներ հանեց: Նա մեռաւ 102 տարու:

Մինկլէր պատմում է մի մարդու համար, թէ
հարիւր հինգ տարու էր, երբ նոր առամներ
հանեց և սեւ մազեր դուրս եկան:

Նոյն իսկ ուսումնական անձը յիշում է մի կնոջ
մասին, որ 99 տարեկան էր, երբ գլխի վերայ սև
մազեր բուսան, հինգ տարիից յետոյ, այսինքն

մեռնելից քանի ամիս առաջ, սպիտակեցան: Մի կին Քանն-Վօօր, Պեռիկուից (Վադդ), 108 տարու մեռաւ, սե մազերը սպիտակեցան 90 տարեկան հասակումը մինչև հարիւր տարին և ապա մահուանից առաջ սպիտակեցան:

Վերեւը յիշեցինք Պոանսուա-Շօնգօ անունով մարդուն, որ մեռաւ Ռմիւնիայում 165 տարեկան. երբ նա 100 տարու էր մազերը սեւացան, 112 տարումը սեւացան բեղերը և մօրուքը, նմանապէս բուսան երկու ատամներ:

Բէռչաէյն ասում է մի կնոջ համար, թէ 60 տարեկան եղածին դադարեցաւ ամսական արեան հոսումը ծննդականութիւնից յետոյ, և յետոյ կրկին 75 տարումը յայսնուեցաւ և շարունակուեց մինչև 99 տարին:

Պ Լ Ո Ւ Պ Պ

Մարդու կեանքի բնական սահմանը:

Մարդը երկայնակեաց կենդանիների դասակարգին է պատկանում, ուստի մեր կեանքի կարճութեան մասին արտունջը անհիմն է:
Հալլէր:

Ընդհատակ ժամանակներից սկսած՝ մոռածող մարդիկ ջանացին որոշել մարդկային կեանքի բնական չափը և սահմանը: Վէզլիօդ հաշուում է, թէ ագուաւը ապրում է մարդից ինն անգամ աւելի, եղնիկը ագուաւից—չորս անգամ աւելի և այլն. և այս հաշիւը շարունակում է նա մինչև փիւնիկս թռչունը և ծովահարսը, որոնց գոյութեանը չէր կարելի չհաւատալ այն ժամանակ: Պլինիոս աւանդում է մեզ Պետեղերիսի կարծիքը, թէ կարելի է խալիւց մէջ ապրել մինչև 144 տարի. յետոյ յայսնուեցաւ Լսկուլափի ուսումը, որ պնդում էր, թէ կեանքի սահմանը

չափուած է համաստեղութիւններով: Այս ուսման հետեւողները այն կարծիքէն էին, թէ երկայնակեցութեան օրինակները հազուադիւրս են անոր համար, որ շատ մարդիկ ծնում են լուսնի վերջերը և ապրելով փանգաւոր տարիների ազդեցութեան տակ, չեն կարող 54 տարիից աւել երկայնակեաց լինել: Ապրիկէն չէր հաւատում, որ մարդ կաղողանայ ապրել մինչև 112 տարի, Բէրոզ — 117 տարի: Այսրուսկների սրբազան մատեանը կեանքի բնական չափը սահմանում էր 12 եօթնամեակի կամ 84 տարիների: Սողոն նոյնպէս հաւատ էր ընծայում եօթնամեաց շրջաններին, որոնք, նորա հաշուով, մարդու կեանքի մէջ տասն էին, այսինքն 70 տարի: Պաղամէոսի, Պարտոնի, Արիօլի և այլ հնագարեան իմաստասէրների կարծիքով, մարդու կեանքի տեւողութեան վրայ ազդում էին մոլորակների ունեցած դրութիւնը նորա ծննդեան վայրկեանին: Այն իսկ չափաւորութիւն սիրող Պրմարոն հարկւր տարուայ կեանքը համարում էր վերջին սահման և հաւատում էր համաստեղութեանց մարդու ճակատագրի վերայ ունեցած ազդեցութեանը: Բայց, նորա կարծիքով, չափաւորապէս ապրելով, կարելի է նշանաւոր կերպով յետաձգել մահուան ախուր վայրկեանը: «Արկիները ունի ազդեցութիւն, բայց ոչ դէպի չարն է դործածում այն» ասում էր նա: Այս կարծիքների մէջ նշանաւոր է Բուտաի

յայտնածը. նա դանկով որ օրգանական կեանքը ենթարկուած է խիստ մատեմատիկական օրէնքներին և ճանաչելով 3 թիւը իբրև հիմնական թիւ, կեանքի ամեն — մի շրջանին տուեց $3^2=9$ տարի, իսկ բոլոր կեանքը արապայտեց այս ձեւով $9^2=81$ տարի:

Բուրատիս, գերմանացի երեւելի բնաաբանը, բնական կեանքի չափը հասցնում էր 4000 եօթնեակի, կամ 76 տարու, 3 շաբաթի և 3 աւուր:

Բիւֆֆոն, հիմք առնելով իրան բնաբանութեան օրէնքները՝ հասաւ այն եզրակացութեանը, որ կեանքի չափը գտնելու համար հարկաւոր է գիտենալ, թէ որչափ ժամանակ է դործածում կազուածքը (organisme) զարգացման մի յայտնի աստիճանին հասնելու համար: Բայց այդ երեւելի բնագէտին յայտնի չէր հիմնական օրէնքը, որով այդ հարցը նա վճռել կամիր, զարգացման դործողութեան վերջանալուն ճիշտ նշանները նա չգիտէր: Մեր ժամանակը, գաղղիացի ուսումնական Ֆլուրանը գտաւ այդ նշանը ոսկորների կատարելագէս աճման և միաւորութեան մէջը, որ աւարտում է մարդու մօտ մինչև 20 տարին, ձիուն՝ — 5 տարին, առիւծին — 4 տարին, շանը 2 տարին: Բազմապատկելով այդ թիւերը հինգ անգամ, գտնում ենք, որ ձին ապրում է 25 տարի, առիւծը — 20, շունը — 10 — 12, և այլն. այսինքն զարգացման

շրջանից հինգ անգամ աւելի: Աւ այսպէս, բնական կանոնով, մարդու կեանքը պետք է երկարէ հարիւր տարի:

Ֆլուրան աւելի առաջ անցաւ: Հիմնելով Հալլերի կարծիքի վերայ, նմանապէս և երկարակեցութեան անտարակուսելի օրինակներին, որ պատահում են թռչունների, ձկների և կաթնասուն անասունների մէջ, նա բաժանում է կեանքը երկու տեսակի՝ «սովորական» կեանք և «բացառական» կեանք. այս վերջինը կարողէ առաջինից կրկնապատիկ երկար լինել և այսպէս ուրեմն հասնել մինչև 200 տարի:

Ֆլուրան ընդարձակելով կեանքի սահմանը այս կարգով, պետք էր մի նոր դասաւորութիւն ստար կեանքի զանազան շրջաններին: Աորա սխառեմով հասակը կամ կեանքի շրջանը չորս կրկնապատիկ կարգերի են բաժանուում:

Առաջին մանկութիւն՝ ծնած օրից մինչև 10 տարին. երկրորդ մանկութիւն՝ 10—20 տարին:

Առաջին երիտասարդութիւն՝ 20—30 ա., երկրորդ երիտասարդութիւն՝ 30—40 ա.:

Առաջին կատարեալ հասակ՝ 40—55 ա., երկրորդ կատարեալ հասակ՝ 55—70 ա.:

Առաջին ծերութիւն՝ 70—85 ա., երկրորդ ծերութիւն՝ 85 մինչև մահ:

Ֆլուրան ընդարձակում է մանկութիւնը մինչև 20 տարին այն հիման վերայ, որ միայն այդ տա-

րիքում վերջանում է ոսկորների լիակատար զարգացումը և դադարում է մարմնի աճիլը դէպի երկայնութիւն:

Եթէ նա երիտասարդութեանը 40 տարի է տալիս, դորա պատճառը այն է, որ մինչև այդ տարին վերջանում է մարմնի միւս մասերի աճումը. որովհետև 40 տարիից յետոյ աւելացածը միայն ճարպ (իւղ) է լինում:

Չափաւոր հասակը նա շարունակում է մինչև 70 տարին, որովհետև մարմնի բոլոր մասերը ամրանում են վերջնականապէս 40 մինչև 55 տարին, և այդ դրութեան մէջ մնում են մինչև 70 տարին:

Յետոյ սկսում է ծերութիւնը: Ֆլուրանի կարծիքով ծերութեան յատկանիշ նշանները են՝ պատրաստ ունեցած ուժի կորցնելը, առանց նորը ձեռք բերել կարենալը:

* * *

Հալլեր և Շուֆլունդ, մեր ժամանակի այդ երկու նշանաւոր բնաբանները, դեռ Ֆլուրանից առաջ ընդարձակ ասպարէզ բաց արին մարդկային կեանքի երկատեւութեան վերայ քննութիւնների անելու, որ միշտ սիրելի նիւթ է եղած մարդկանց երեակայութեան:

Հալլեր, հիմնուելով գիտնական փաստերի և

պատմական հետազոտութիւնների վերայ, կեանքի սահմանը իննսուն կամ հարիւր տարին ճանաչեց: Բաւական ժամանակ յետոյ Հուֆլանդ, ուրիշ գաղաքային իրան ուղղելից ստանալով հասաւ միենոյն եզրակացութեանը, ինչպէսՅուրան: Այդ երկու գիտնականների կարծիքով, ամենակարկէանքը, որ մարդիկ ունեցել են մեզ ամենամօտ ժամանակներում, ցոյց է տալիս այն ծայրահեղ աստիճանը, որին կեանքը ընդհանրապէս հասնել կարող է, կամ, ուրիշ խօսքերով, մեր գոյութեան կատարելատիպը:

Այդ երկարատեւ գոյութիւնները, որ մեզ իբրեւ բացառութիւններ են երեւում, իսկապէս ոչ այլ ինչ են, եթէ ոչ միայն օրինակներ, կամ տիպարներ նորա, ինչ որ բնութիւնը կարող է կատարել բարեյաջող պայմանների մէջ:

Իւկա բժիշկը աւելի հեռուն գնաց: Նա նայում է ծայրահեղ երկայնակեցութեան վերայ, իբրեւ մի կոչման դէպի ուշիմ և ժուշկալ կենցաղավարութիւնը, որ անկարծիք միայն հասունում է խոր և առողջ ծերութեան, եթէ մինչև անգամ դիպուածով և ոչ բարեհաջող պարագաների մէջ ևս բնութեան մի քանի ընտրեալները հասանէին անսովոր տարիներին:



Վ Լ Ո Ւ Ն Վ

Ընհատական պայմանները, որոնք օգնում են շատ ապրելու:

Օգուտ քաղել մեր ունեցածից և գործել մեր ուժի շահով, իմաստունի կանոն է:
Վ ի կ ե ր ո յ:

Երկայնակեցութեան նպաստող անհատական (individuel) յատկութիւնների գլուխը պէտք է ժառանգականութիւնը դնել: Մարդիկ, որոնց գերդաստանի մէջ եղած են շատ ծերեր, կարող են յուսալ շատ ապրելու: Ուշուշ բժիշկը չէր գտած և ոչ մի ութսունամեայ ծեր, որի սերնդի մէջ չլինէր երկայնակեաց մարդ: Իսկ մի քանի գերդաստանների անդամներին, ասես, վճռուած լինէր վաղահաս մահը: Այսպէս, Տիւրկոյի յայտնի ընտանիքի և ոչ մի անդամը ապրեցաւ 50 տարիէն աւելի: Վոցանից մինը, որ հռչակաւոր անուն էր ստացել, տեսնելով օրհա-

սի մերձենալը, փութաց վերջացնել իւր սկսած աշխատասիրութիւնը—և արդարեւ մեռաւ 53 տարեկան:

Գլխից բոլոր մարդիկ, որոնք յայտնի են եղել իբրեւ երկայնակեաց, պատկանել են այնպիսի գերդաստաններին, որոնք, կարծես թէ՝ ձուլուած են մի առանձին կազմուածքով երկար ապրելու համար: Հենրիխ Լանկինս, որ ապրեցաւ 169 տարի, կանչուած էր վկայութիւն տալու մի անցքի վերայ, որ պատահել էր 140 տարի առաջ. նա ներկայացաւ դատարան իւր երկու որդեղ հետ, որոնցից երեքը 102 տարեկան էր, իսկ կրտսերը—100:

Նորվեկիացի Յովսէփ Սուրբենկոն մեռաւ 160 տարեկան և թողեց շատ որդիք, որոնցից մեծը 103 տարեկան էր:

Ժան Աիսսիժ, որի հայրը մեռաւ 1820 թ. 117 տարու, ապրեցաւ 105 տարի: Նորա մի հօրեղեայրը ապրեցաւ 107 տարի:

Վերելում յիշած, 156 տարի ապրած, լեհացի գիւղականի հայրը մեռաւ 150 տարեկան:

Թոմաս Պառուէի, (որ ինչպէս վերը ասացինք, մեռաւ 150 տարեկան Ընգլիոյ Սարոլոս Բ. տուած ճաշէն յետոյ) գերդաստանի մէջ համարում են չորս երկայնակեաց մարդիկ՝ 112, 113 և 124 տարեկան: Նորա որդին մեռաւ 127 տարեկան:

1782 թ. մեռաւ մի լեհացի կալուածատիրոջ, Օւլուստու, գիւղացին 155 տարու: Նա ամուսնացել էր 30 տարեկան հասակին: Անջ հետ ապրեցաւ 113 տարի: Նորա հայրը ապրել էր 150 տարի:

1846 թ. Աոնդրիայումը (Վաղղ.) ապրում էին երկու քոյրեր, Շանդալ, որոնց մինն էր 106 տարեկան, իսկ միւսը—104: Նոքա բնակում էին առանձին, մի քանի կիլոմետր հեռու և ուսով գնում էին երբեմն միմեանց տեսութեան և անցեալի վերայ խօսելու: Նոքա մայրը ապրել էր 110 տարի:

* * *

Եթմ աշխատենք՝ բնաբանական (ֆիզիոլոգիական) նշանների վերայ հիմնուած, նկարագրել այն մարդկու արտաքին պատկերը, որին սահմանուած է երկար կեանք:

Նա միջահասակ է, մինչև անգամ փոքր ինչ կորացած, ոչ վատուժ և ոչ պարարտ:

Նրկար հասակով և նմանապէս գէր, պարարտ մարդիկ կարող են շատ ապրել, եթէ գործունեայ կեանք վարեն և շատ շարժողութիւններ անեն:

Փոքր հասակով և փափա մարմնով մարդիկ կհասանին խոր ծերութեան, եթէ հանդարդ բնակողութեամբ լինին և սիրին խաղաղութիւն և հանգստութիւն:

Գլուխը պէտք է փոքր լինի և ոչ շատ մեծ, պարանոցը՝ չափաւոր երկայնութեամբ, թիկունքը բոլորապէս լիւրժքը լայն, դուրս ելած, փորը ոչ աւելի դուրս տարածուած, սրինքը բոլորածէ, ոտքերը, միջակ չափով, մկանւները և ջղերը հաստ, բազկերակը հաւասար և արագ:

Ֆրանսուս Բէկօն, որ ուսումնասիրել էր երկայնակեցութեանը նպաստող ֆիզիքական պայմանները համարում է, Հուֆլանդի կարծիքին հակառակ, որ շէկ մարդիկ ընդհանրապէս առաւել շուտ են մեռնում, քան թխամորթերը: Չիտ մազերի նման՝ կարծր մազերը, Բէկօնի հետազոտութեամբ, աւելի բարեկաշտ ունեն է երկարատեւ կեանքի համար, քան բարակ և փափուկ մազերը: Աթէ կուրծքը ծածկուած է խիտ մազերով, նոյն իսկ գիտնականի նկատողութեան համաձայն, այնպիսի մարդու կեանքը չէ կարող երկար լինել: Բայց այդ վերջին գուշակութիւնը հաղիւ թէ հիմնաւոր է և հերքում է բազմաթիւ փաստերով: Չորօրինակ, Թոմս Պատոէի կուրծքը, ինչպէս նորա գիտիլ բացող բժշկը վկայուում է, խիտ մազերով ծածկուած է եղած: Բնդհակառակն, եթէ զննելը և ոտքերը մազոտ են, եթէ աչքերը քիչ խոշոր են և բիբերը

կանանչ, ակնաթերթքը՝ մոխրագոյն, փորը՝ կորացած, այդ նշանները կարող են նախագուշակ համարուել երկայնակեցութեան:

* * *

Նիզղիոյ երեւելի կանցրերը մեծ նշանակութիւն էր տալիս մարդու ձեռքերի կազմութեան մի քանի մասնաւորութիւններին, երկայնակեցութեան վերաբերմամբ: Նորա կարծիքով թաթը պէտք է լինի լայնատարած, ողորկ և քիչ գծերով և նոյն իսկ գծերը խոր ձեղքուած լինելու չեն: Այդ ցուցումները վերջին հարկն էր, որ վճարեց Բէկօն գիտութեանը, և որ առաջին ժամանակներումը մեծ փառք ստացան, բայց վերջումը կորցրին իւրեանց բոլոր համարումը և նշանակութիւնը: Մեր խօսքը Չեռնահայութիւն կոչուած ուսման վերայ է: Մարդկային կազմուածքի բոլոր մասերի մէջ, որոնցից կարելի էր գուշակել կեանքի երկարատեւութիւնը, ձեռքը ուսումնասիրութեան առանձին աւարկայ էր դարձել միջին դարերում: Նորա վերայ նայում էին, ինչպէս մի բաց դռն վերայ, որի մէջ գրած է մարդու ճակատագիրը: Բութ մատը շրջապատող զիծը անուանուում էր «կեանքի զիծ», և նայելով ինչ երկայնութիւն, լայնութիւն և խորութիւն ունէր նա, զանազան եզրակացութիւն

Գլուխը պէտք է փոքր լինի և ոչ շատ մեծ, պարանոցը՝ չափաւոր երկայնութեամբ, թիկունքը բոլորացեալ, կուրծքը լայն, դուրս ելած, փորը ոչ աւելի դուրս տարածուած, սրինքը բոլորածէ, ոտքերը, միջակ չափով, մկանունքը և ջղերը հաստ, բազկերակը հաւասար և արագ:

Գրանստա Բէկօն, որ ուսումնասիրել էր երկայնակեցութեանը նպաստող ֆիզիքական պայմանները համարում է, շուֆլանդի կարծիքին հակառակ, որ շէկ մարդիկ ընդհանրապէս առաւել շուտ են մեռնում, քան թխամորթերը: Չիտ մազերի նման՝ կարծր մազերը, Բէկօնի հետազոտութեամբ, աւելի բարեյաջող նշան է երկարատեւ կեանքի համար, քան բարակ և փափուկ մազերը: Աթէ կուրծքը ծածկուած է խիտ մազերով, նոյն իսկ գիտնականի նկատողութեան համաձայն, այնպիսի մարդու կեանքը չէ կարող երկար լինել: Բայց այդ վերջին գուշակութիւնը հաղել թէ հիմնաւոր է և հերքւում է բազմաթիւ փաստերով: Օորօրինակ, Թոմա Պառուէի կուրծքը, ինչպէս նորա դիակը բացող բժշկը վկայուում է, խիտ մազերով ծածկուած է եղած: Բնդհակառակն, եթէ զիտերը և ոտքերը մազոտ են, եթէ աչքերը քիչ խոշոր են և բիւրերը

կանանչ, ակնաթերթքը՝ մոխրագոյն, փորը՝ կորացած, այդ նշանները կարող են նախադուշակ համարուել երկայնակեցութեան:

Մեղդեղ երեւելի կանցները մեծ նշանակութիւն էր տալիս մարդու ձեռքերի կազմութեան մի քանի մասնաւորութիւններին, երկայնակեցութեան վերաբերմամբ: Նորա կարծիքով թաթը պէտք է լինի լայնատարած, ողորկ և քիչ գծերով, և նոյն իսկ գծերը խոր ճեղքուած լինելու չեն: Այդ ցուցումները վերջին հարկն էր, որ վճարեց Բէկօն գիտութեանը, և որ առաջին ժամանակներումը մեծ փառք ստացան, բայց վերջումը կորցրին իւրեանց բոլոր համարումը և նշանակութիւնը: Մեր խօսքը Չեռնահայութիւն կոչուած ուսման վերայ է: Մարդկային կազմուածքի բոլոր մասերի մէջ, որոնցից կարելի էր գուշակել կեանքի երկարատեւութիւնը, ձեռքը ուսումնասիրութեան առանձին առարկայ էր դարձել միջին դարերում: Նորա վերայ նայում էին, ինչպէս մի բաց գլխի վերայ, որի մէջ գրած է մարդու ճակատագիրը: Բութ մատը շրջապատող զիծը անուանուում էր «կեանքի գիծ», և նայելով ինչ երկայնութիւն, լայնութիւն և խորութիւն ունէր նա, զանազան եզրակացութիւն-

ներ էին անում մարդկանց երկայնակեցութեան նկատմամբ: Արիստոսէլ ևս նկատել էր, թէ երկայնակեցութեան նշան է այդ գիծը, եթէ խոր է և տարածուում է բոլոր թաթի երեսին:

* * *

Մի քանի բնաբաններ հաստատում են թէ տղամարդիկ, որոնք իւրեանց կազմուածքի փափկութեամբը նմանութիւն են բերում կանանց, նոցա պէս երկար կեանք են վայելում: Արդարեւ կանայք աւելի շատ են ապրում քան տղամարդիկ—մի անհաւասարութիւն, որով բնութիւնը ջանք է անում վերականգնել այն անհաւասարա կշռութիւնը, որ առաջ է գալիս տղայոց, աղջկանց դէմ, աւելի մեծ թւով ծնուելուցը:

* * *

Երկայնակեցութեան բարեյաջող պայմանների կարգում պէտք է դասել և գործարանների աճման դանդաղութիւնը: Մենք արդէն տեսանք, որ կենդանեաց և բուսոց թագաւորութեան մէջ առաւել երկար կեանք ունին այն տեսակները, որոնց զարգացումը դանդաղ է կատարուում: Այդ գոյութիւններին հարկաւոր է աւելի երկար ժամանակ, որ հասնին այն կատարելութեանը,

որին ընդհանրապէս ընդունակ են նոքա. անոր համար էլ նոցա կազմուածքը առաւել ամուր է լինում և կենսական ոյժերը առաւել զարգացած: Ո՛րչափ դանդաղ են անցնում կենդանիները կեանքի զանազան շրջանների միջով, որ հասնին կատարեալ հասունութեան, այսինքն ատամների ելնելը, մազերի, մորուքի, եղջուրների և այլն բուսնիլը որչափ ուշ է կատարուում, այնչափ երկարատեւ է նոցա գոյութիւնը:

Աճումը ընդհանրապէս աւելի արագ է կատարուում տաք երկիրների մէջ, ուստի և հիւսիսում առաւել յաճախ ենք պատահում երկար ապրող մարդկանց:

Զոն Սինկլեռ առաջ է բերում յետագայ դէպքը, իբրեւ մի նշանաւոր օրինակ տարօրինակ արագ զարգացման, որի հետեւանքը եղած է արագահաս ծերութիւն: Վենգրիոյ Վլադիսլաւ Օ. Թագաւորի որդին, Վուդովիկոո Բ., աշխարհ եկաւ բնութեան պայմանաժամանակից առաջ: Երկու տարեկան հասակումը նորա թագաւոր օծեցին, վեց տարեկան յաջորդեց նա իւր հօրը, տասն և չորս տարումը երկայն մորուք ունեցաւ, տասն և հինգ տարումը ամուսնացաւ, տասն և ութ տարումը նորա մազերը սպիտակացան, քսան տարեկան նա մեռաւ:

* * *

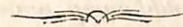
Մաաւորական ընդունակութիւնների վաղա-
հաս զարգացումը պէտք է նոյնպիսի վնասա-
կար երեւոյթ համարել, ինչպէս վաղահաս ֆի-
զիզականը: Աւ այսպէս զուր չեն ասում շատ
երեսանների համար թէ՛, «նորա խելքը տարիքի
համեմատ չէ, նա չի ապրի»:

Հանձարաւոր երեսաններից քիչերը ապրում
են, կամ, եթէ ապրում են, ոչ երկար: Պախա-
րակելի է ներկայ դաստիարակութեան ձեւը, որ
նպատակ ունի բռնադատական միջոցներով երե-
խայոց և պատանեաց մաաւորական ընդունակու-
թիւնները զարգացնելու: Վաստիարակութեան
այդ եղանակը սպաննում է դեռահաս մաաւորա-
կան և ֆիզիզական ոյժերը, դեռ նոցա երեւան ել-
նելուց առաջ: Հուժկանք հին գերմանացւոց բար-
ձր հասակը և մարմնոյ պինդ կազմուածքը արգա-
սիք է համարում դաստիարակութեան ողջամիտ
եղանակին, որով նոցա հմուտութիւնները ձեռք
էին բերուում ծանր և աստիճանաբար:

* * *

Օտրեղ առողջութիւնը, որ առաջ է գա-
լիս կազմուացքի բոլոր ունակութիւնների (func-
tion) կատարեալ հաւասարակշռութենիցը, ող-
ջախոհ կեանք վարած, կարող է գրաւական
լինել երկայնակեցութեան: Սակայն չէ կարելի

ասել, թէ տկար կազմուածքով մարդիկ չեն կա-
րող ապրիլ մինչեւ ծերութիւն: Նարխուլ առող-
ջութիւն ունեցողներ, ինչպէս մենք պիտի տես-
նենք այս գրքի միւս գլուխների մէջ, շատ ան-
գամ աւելի լաւ են դիմադրում վտանգաւոր հի-
ւանդութեանց, քան առողջ կազմուածքով մար-
դիկ, և ապրում են մինչեւ խորին ծերութիւն:
Մի քանի հիւանդութիւններ, որոնց հետեանքն
լինում է մարմնոյ վատութիւն, եթէ կանո-
նաւոր բժշկուին, կարող են կեանքի երկարանալու
պատճառ լինել. այդ ցաւերը նորոգում են գոր-
ծարանները, փոխելով հին և փչացուած հիւ-
թերը նորերի հետ: Այդ իսկ պատճառով մի
երեւելի բժիշկ ասում էր՝ «առողջանալը նոյն է,
ինչ որ երիտասարդանալը»:



Գ Լ ՈՒՆ ԵՒ

() Դը որպէս աղբիւր կենաց:

Օգը կամ Նոճոգ է տալիս կամ
թունաւորում է — փոքին սահման չկայ:
Ֆոնտակրին:

Մի անգղիացի բժիշկ ասում էր, որ եթէ նորա առաջարկէին անպիտան կերակուր կամ անպիտան օդ, նա կընտրէր առաջինը, իբրեւ երկու չարեաց փոքրագոյնը:

Մեր կենքի ընթացքը առաւել երկար և ախորժ անելու ամենաճիշդ միջոցը անտարակոյս այն կլինէր, եթէ ամեն մարդ սովորէր կանոնաւոր կարգով շունչ առնել, եթէ նա, աւելի պարզ ասած, ենթարկէր իրան շնչառական մարմնափարժութեանը, որովհետեւ մինչև այժմ մարդկային ազգը շունչ է առնում մեքենայէս, առանց հասկանալու, անչափ, անհաշիւ:

Գերմանացի բժիշկ Նիլստերբախ, որ նուիրել

էր իրան շնչառութեան գործարանների ուսումնասիրութեանը, առաջարկում է քսան երեք եղանակներ օդը ներջնելու և արտաշնչելու համար: Նա այնպիսի ոգեւորութեամբ է բացատրում իւր կանոնները, որ ականայ յիշեցնում է մեզ հռչակաւոր գաղղիացի աստեղաբաշխ Նազորին, որ ամեն անգամ քամու աղացք տեսնելիս, հանում էր իւր գտակը գլխից, ցանկալով ցոյց տալ իւր պատկառանքը դէպի օդի ոյժը և մարդկային հնարագիտութիւնը, որ կարողացել էր հնազանդեցնել իրան այդ կամակօր տարրը:

Մի կողմ թողած գերմանական արտակենդրոնութիւնը, այնու ամենայնիւ, հարկաւոր է ճանաչել այն անկարծիք ճշմարտութիւնը, որ շնչառութեան գործողութիւնը կարեւոր դեր է խաղում մարդու կենքի և նորա երկարատեւութեան մէջ:

«Նենքը և կրակի բոցը նորանուր են միմեանց նման ասում է Միւլլէր, որ ոչ մինը և ոչ միւսը գոյութիւն ունին առանց օդի»:

Մարդ կարող է ապրիլ շատ օրեր, մինչև անգամ շաբաթներ առանց կերակրի, բայց առանց շնչառութեան և ոչ երկու վարկեան կարող է կենալ: Ոչ դժ երկբայում է այդ ստիպողական անհրաժեշտութեանը, և սակայն քիչերին յայտնի է այն մասնակցութիւնը, որ ունի մթնոլորտի օդը կենսական երեւոյթների մէջ:

Արպէս զի մաքուր կամ փչացուած օդի շնչառութեան գործարանների վերայ ունեցած ներգործութիւնը կատարելապէս հասկանանք, պէտք է մտաբերենք, որ մթնոլորտի օդը անցանում է մեր թոքերի միջով տաան և վեցից մինչև տաան և ութն անգամ մի վայրկենի մէջ. պէտք է գիտենալ, որ ամեն մի շնչառութեան ժամանակ թոքերի մէջ մտնում է մինչև կէս լիտր օդ, այսինքն մի ժամուայ մէջ 500 լիտր:

Այս գործողութիւնը կատարուում է անդադար, օր և գիշեր, քնած ծամանակ, ծնողեան վայրկենից մինչև վերջին շունչը: «()դը շնչառութեան հացն է», ասաց Մակս Միսնը բժիշկը: Աւելի է օդը անուցանում է կեանքի լապտերը և այդ լապտերը այդպիսի մեծ քանակութեամբ է գործածում նորանից, հարկաւոր է, որ նա բոլորովին մաքուր լինի, որ նորա մէջ չլինին ոչինչ վնասակար խառնուրդներ: Թուշուները, չնայելով իւրեանց արագ աճմանը և սեռական անչափաւորութեանը համեմատաբար մարդից երկար են ապրում, և այդ յատուկ այն պատճառաւ, որ նոքա ծծում են մաքուր օդ, և այդ է նոցա կազմուածքի ամենագլխաւոր նպատակը: Թուշնոց թոքերի մակերևոյթը բազմաթիւ ծաղկերով հաղորդակցութիւն ունի մարմնոց բոլոր մասերի հետ, մինչև անգամ ոսկորների և փետուրների հետ: Բնական թուշուները, որ գետ-

նից չեն բարձրանում, աւելի չափաւ ընդունակ են երկար ապրելու, համեմատելով այն տեսակների հետ, որոնք բնակում են բարձր տեղեր և թռչում են օդի աւելի բարձր շրջաններում:

* * *

Համեմատեցէք երկրագործին որ բնակում է դաշտերում, արհեստաւորի հետ, որ փակուած է նեղ սենեակի կամ շնչափակ արհեստանոցի մէջ: Մէկը ծաղկում է առողջութեամբ, միւսը դժգոյն և վատոյժ է: Չանաղանութիւնը առաջանում է այն պատճառից, որ մինը գտնւում է կենաց և առողջութեան աղբիւրի մօտ՝ շնչում է մաքուր և առատ օդ, մինչդեռ միւսի թոքերը ծծում են ապականուած օդ, այն էլ անբաւական քանակութեամբ: Մի փորձառու բժիշկի հարցրին, թէ ինչ միջոց կայ մշտական առողջութեան, պատասխանեց՝ «օդի մէջ ապրիլ»:

* * *

Արպէս զի կարողանանք հասկացողութիւն կազմել օտար մասնիկների ահազին քանակութեան վերայ, որ պարունակում է իւր մէջ մաքուր կարծուած մթնոլորտը, բաւական է նայել մութ սենեակի մէջ զարկած լուսոյ ճառագայթի վերայ:

Նորա մէջ լողում են բիւրաւոր փոշիներ, բարձրացած կերակրից, հագուստից, սենեկի զարդերեց և այլն:

Ասացինք թէ թռչնոց ոսկորների մէջը դատարկ է և թէ նոքա մասնակից են շնչառութեան գործողութեանը: Պուշէն գտաւ մի ամրոցի մէջ պահած սերամարգի ոսկորների մէջ բրդեղէն և կերպասեղէն, բաց գոյնով ներկած, շորերի կտորուանք, որ ամրոցի նախկին տէրերի զգեստների մնացորդներ էին: Բնդհակառակն, մի հացագործի հաւի ոսկորները լեքն էին ալիւրով և կօշա շորերի կտորներով: Ածխագործի հաւի ոսկորները լցուած էին ածուխի փոշիով:

* * *

Հաս գործարանների և արհեստանոցների մթնոլորտը պարունակում է իւր մէջ փնասակար օտարօտի մասնիկներ, որոնց թոքերի վերայ ունեցած ներգործութիւնը կարող է տխուր հետեւանքներ առաջ բերել: Ժամացոյցի սլաքներ շենոնների հարկւրից 55ը բարակացաւով են հիւանդանում: Հիֆիլիդում պողպատ որոկողներից գրեթէ բոլորը մեռնում են վաղահաս մահով: Նորսն 2500ից հազիւ 35ը հասնում են 50 տարուայ և 70ը—45 տարուայ: Բժշկապետ Նէյքը նկատել է, որ պատառաքաղ ողորկողներից ոչ մինը ապ-

րում է մինչև 36 տարի: Բնդհանրապէս որքան բարակ լինի փոշին, այնքան աւելի դիւրին թափանցում է մարմնոյ ներքին գործարանների մէջ:

* * *

Փակուած բնակարանների օդը ապականուում է ոչ միայն նորանում լողացող փոշիներից, այլ և նոցա բնակիչների շնչառութիւնից: Մարդը իւր շնչառութեան ժամանակ ծծում է մթնոլորտի կենսական մասը (թթուածինը) և նորա տեղ արտաշնչում է նոյնչափ ածխաթթու: Չափահաս մարդը արտաշնչում է մինչև 18 լիտր այդ փնասակար գազից մի ժամի մէջ: Վորանից մենք կարող ենք չափել այն օդային թոյնի քանակութիւնը, որ հաւաքուում է թատրոնների և երաժշտական դահլիճների մէջ, երբ մեծ բազմութիւն ժողովուած է լինում:

Զնդկաստանում Անգղիացիք 146 մարդ փակել էին երեկոյին մի նեղ, քսան քառակուսի ոտք մեծութեամբ, սենեկի մէջ, որ օդի շարման համար ոչ մի անցք չունէր, բացի դռան վերայի փոքրիկ ծակիցը: Մինչև առաւօտեան երկու ժամը այդ թշուառներից 96 հոգի խեղդուած էին, լուսոյ դէմ երբ բանափն դռները բացին, միայն 23 մարդ կենդանի գտան, նոցա էլ շատ ողբալի դրութեան մէջ:

Պորա նման մի դէպք ևս պատահեցաւ Աւստրիայի պատերազմից յետոյ. երեք հարիւր աւստրիացի զերիներից, որ փակուած էին զետնահարկի մէջ, մի քանի ժամուայ միջոցումը մեռել էին 260 հոգի: Այսպիսի հարիւրաւոր օրինակներ կարելի է հաշուել:

* * *

Պարապ տեղը չէր ասում ժ. ժ. Ռուսսօ, թէ մի մարդու շնչառութիւնը թոյն է միւս մարդկանց համար:—Օդը, որ միանգամ եղել է թոքերի մէջ, կորցրել է իւր կենսական սկզբունքը, նման է կենդանիների աղբին, որ ոչ միայն սննդեան համար պիտանի չէ, այլ և մինչև վերին աստիճան վնասակար: Մարդ ապականուած է օդը ոչ միայն իւր շնչառութեամբը, ծծելով թթուածինը և արտաշնչելով ածխային թթուն, այլ ապականուած է նորան նաև զանազան օրգանիքական նիւթերով, որոնցմով լեքն է նորա մարմնոյ վերայից բարձրացած գոլորշին: Չօրանոցների, հիւանդանոցների և դպրոցների նեղ շինուածքները, եթէ օդը կանոնաւոր կերպով փոփոխելու յարմարութիւններ չունենան, բուն կդառնան շատ հիւանդութեանց, մանաւանդ տարափոխիկ տեսակներին:

* * *

Մօտերումն բժիշկ Նէմէր գտաւ փակուած օդի մէջ անհամար բազմութիւն միկրոսկոպիքական բոյսերի և կենդանիների: Չուրը, եթէ նաև քիչ ժամանակ մնայ փակուած, անժարչ օդի մէջ, վնասակար կդառնայ առողջութեան:

Սանէլ բժիշկը խորիմու պատերազմի ժամանակ այցելելով Սերչի հիւանդանոցը, շատ դժմնաց վերաւորուածների դրութենից: «Ինչ այդ ամենեւին չէ զարմացնում, ասաց նա վերակացուն, որովհետև դուք լաւ խնամք էք տանում հիւանդների վերայ և ձեր պատուհանները առանց ապակիի են»:

—Այդ հեշտ բան է, ասաց վերակացուն, ես կհրամայեմ, որ ապակիներ դնեն:

—Այդ որ անէք, պատասխանեց Սանէլ, ձեր հիւանդները հարբուխ չեն ստանալ, բայց նոքայն ժամանակ կմեռնեն տիֆից: Արդարև ապակիները դրուեցան և Սանէլի գուշակութիւնը կատարուեցաւ:

* * *

Բաւական է որ օդը 10% ածխային թթու պարունակէ իւր մէջ, որպէս զի նա մահ պատճառէ մարդու, առանց հազի կամ շնչարգելութեան նշանների կանխապէս երեւալուն: Եթէ աւելի պակաս քանակութեամբ էլ օդի մէջ գտնուի այդ գազը, անզգալի կերպով վտանգաւոր աւել-

լուսններ կանէ մարդու գործարանների մէջ:—
Աւելի ստէպ նա ապականում է փակուած բնա-
կարանների օդը, ուստի և շատ հետաքրքրելի
է քննել վանապան պարագաները, որոնցից առաջ
է գալիս այգալիսի ապականութիւնը:

Ինչպէս վերը ասացինք, մարդը արտաշնչում է
մի ժամուայ մէջ մինչև 18 լիտր ածխաթթու:
Այդ քանակութիւնը նշանաւոր կերպով աւելա-
նում է սաստիկ շնչառութեան ժամանակ: Տղա-
մարդիկ, համեմատելով կանանց հետ, աւելի
շատ են արտաշնչում ածխաթթուն. այդ զա-
նազանութիւնը առաւել նշմարելի է 30ից մին-
չև 40 տարին: Պարարտ անձինք աւելի են դուրս
տալիս, քան վատուժները: Վնայ ժամանակ պա-
կասում է նորա քանակութիւնը, պակասում է
նոյնպէս, եթէ մարդ անունդը անբաւականացու-
ցիչ չափով ընդունի:

Խմորեղէն կերակրների գործածութիւնը աւել-
լացնում է այդ գազի կազմուիլը և բաժանուիլը,
իսկ ոգեղէն խմիչքները ակարացնում են այդ
գործողութիւնը:

Օդի կենսական մասերը ներշնչելից և ած-
խաթթուն արտաշնչելից միմուրորդի օդը վերջա-
պէս բոլորովին անպիտան պիտի դառնար շնչա-
ռութեան համար, եթէ բարեկենսամ բնութիւնը
օգնութեան չհասնէր և չվերականգնէր հաւա-
սարակչութիւնը բոյսերի միջոցով: Մարդուն

հակառակ, բոյսերը արտաշնչում են թթուածինը
և ծծում են ածխաթթուն: Սակայն այդ գոր-
ծողութիւնը կատարուում է միայն օրուայ մէջ,
արեւի լուսոյ աղբեցութեան տակ, իսկ մթու-
թեան մէջ տերեւները նոյնպէս դուրս են տալիս
ածխաթթու: Այսպէսով մեկնուում է, թէ ի՞նչ
պատճառաւ վնասակար է գիշերները ծառերի
տակըջելը կամ ննջարաններում բոյսեր պահելը:

Մարկս բնագէտը փորձելով բոյսերի շնչա-
ռութեան օրէնքները վննելիս նկատեց, որ վեց
ժամուայ միջոցում, վանգակի տակի օդի մէջ, ուր
դրուած կար մի վարդ, ճրագը երկու անգամ
մարեցաւ—մինչև այն աստիճան խանդարուած
էր օդը: Մարկս ասում է թէ՛ հոտաւէտ և
թէ՛ առանց բուրմունքի ծաղիկները հաւասարա-
չափ թթուածին են ծծում գիշերները:

* * *

Ծաղիկներից բարձրացած ցնդական նիւթերը
ոչ միայն ապականում են օդը, այլ և, եթէ նո-
քա նեղ և փակուած բնակարանների մէջ ժո-
ղովուին, կարող են թունաւոր դառնալ մարդու
համար:

Վաքնի վարդագոյն ծաղիկը գիշերը ննջարա-
նում դրած մահ է պատճառել այնտեղ քուն
եղողներին:

Լճիկնում անկողնոյ մէջ մեռած գտնուեցաւ

մի կին. նորա մահը առաջ էր եկել փոքրիկ
ննջարանում դրած շուշանների բուրմունքիցը:

Բժիշկ Տուրլէնը անսել է մի աղջիկ, մեռած
մանուշակի հոտերից:

Մի քանի տեսակ պտուղների հոտը նոյնպիսի
ներգործութիւն ունի, ինչպէս ծաղկանցը:

Լիծում, մի այրի կին թողել էր իւր ննջա-
րանի մէջ մի քանի զամբիւղ դեղձ, որ միւս օրը
քաղցրաւէնի պիտի պատրաստէր. բայց առաւօ-
տուն նորա մեռած գտան ննջարանում:

Մի բարդեղէն շննոցի աշակերտին նարին-
ջով լեցուած սենեակում առաւօտու գտան
խեղդուելու դրութեան մէջ. բժշկի եռանդուն
միջամտութիւնը փրկեց նորա մահից:

Սերկելիի սաստիկ հոտն ևս կարող է նոյն
հետեւանքները առաջ բերել: Մի կին, գնելով
այդ պտղից մի մեծ քանակութիւն, դրաւ իւր
սենեկի մէջ: Վրացիները, անսնելով որ նա տա-
նից դուրս չէ գալիս, մնան նորա սենեակը և
գտան նորա կիսամեռ դրութեան մէջ:

* * *

Մի քանի ծաղկանց բուրմունքը սաստիկ ներ-
գործում է ջղերի վերայ, մանաւանդ զգայուն
կանանց:

Սամուէլ Լէէլ բժիշկը անսել է մի կին, որ
կարմիր վարդի հոտիցը ուշաթափ էր լինում.

խիկ Խնօկէտիոս Ժ. պապի բժիշկը, Չաքքիա,
չէր կարող տանել սպիտակ վարդի հոտը:

Մշկահոտ առղաի հոտը երբեմն կանանց սաս-
տիկ թալկացում է պատճառում:

Բարբիճոն ծաղկի հոտը առաջ է բերում գըր-
խի մէջ սաստիկ ցաւ և ծանրութիւն:

Վունուֆարը, բայց դիտացաւից, աչքերի մէջ
ցնցումներ է պատճառում:

Մենք բաւականում եմք այս օրինակներով,
թէպէտ կարելի էր դեռ շատերը առաջ բերել:

* * *

Մաքուր օդը անգին դանձ է ամեն հասակի
մարդու, բայց մանաւանդ նա օգտակար է երե-
խաների և ծերերի համար:

Նրեխայից սաստիկ շարժողութիւնները և
արեան արագ պտտիլը պահանջում են միջնորդ-
դական օդի մի առատ հոսանք դէպի թոքերը:
Չէ կարելի չգասապարտել այն մայրերին, որոնք
սովորութիւն ունին երեխայից օրօրոցները և ան-
կողինները ամեն կողմից վարադուրներով պատսպա-
րելու, որով խեղձերը ստիպուած են լինում մնա-
նալ փչացուած և խեղդուկ օդով: Նրեխայն
քնած ժամանակը պէտք է իւր բոլոր կուրծքովը
շունչ առնէ: Ամեն օր, ամեն եղանակի, մաքուր
օդի մէջ զբօսնուլը անհրաժեշտ պայման է երե-

խայից առողջ լինելուն, մանաւանդ քաղաքներում բնակություններին: Արեւու ճառագայթները նոյնպէս շատ օգտակար են նոցա, եթէ սաստիկ չեն այրում:

Ինչ որ վերաբերում է ծեր մարդկանց, պէտք է ասել, որ մաքուր օդի օգուտը նոցա համար աւելի նշմարելի է լինում, երբ նոցա շնչառութեան գործարանները ենթարկուում են անատոմիքական փոփոխութիւններին: Աւերձքը (կուրճքի վանդակը, զամբիւղը) կամաց կամաց կորսնցնում է իւր առաձգականութիւնը (élasticité), այդ պատճառաւ նա բարձրանում է ծանր և անբաւական: Վարանից դատ՝ թոքերի ներքին անցքերի թիւը պակասում է և այդպիսով փոքրանում է այն մակերեսայթը, որի միջոցով օդը արեան մէջ պիտի ծծուի: Սորանից հետեւում է, որ ծեր մարդկանց աւելի օդ է հարկաւոր, քան երիտասարդներին, որպէս զի կազմուածքը, այդ անբարեյաջող պայմանների մէջ, իրան հարկաւոր եղած օդը ստանալ կարողանայ:

Եթէ առողջ մարդը մաքուր օդի պէտք ունի, և՛ս առաւել կարեւոր է նա հիւանդի համար: Մի ժամանակ շուտով այսպէս անուանուած մեթօդիսներին բժշկական աղանդը կար, որ հիւանդութիւնները բժշկում էր ամենապարզ, առողջապահական օրէնքների վերայ հիմնած, միջոցներով: Մանաւանդ նոքա ստիպում էին իրանց հիւանդներին օդ ներս քաշել, որպէս զի

առողջանան: «Հարկաւոր է, ասում էին այդ բժիշկները, օդի վերայ աւելի մեծ ուշադրութիւն դարձնել, քան թէ կերակրի վերայ, որովհետեւ մենք երկու անգամ ենք ուտում օրուայ մէջ, իսկ շունչ ենք առնում անդադար:

Մեթօդիսները դնում էին հիւանդներին, նայելով ցաւի տեսիլին, մեծ կամ փոքր, հիւսիսային կամ հարաւային կողմը դարձած, տաքացրած կամ պղտկացրած, սենեակի մէջ: Մենեակները երբեմն հոտաւէտ գոլորշիով լեցնում էին: Այսը նոյնպէս մեծ դեր էր խաղում նոցա բժշկութեան մէջ: Առջա դնում էին հիւանդներին շատ անգամ գեանայարկերի և ստորերկրեայ անցքերի մէջ, գետինը ծածկում էին խաղողի և մաստիքի ծառի տերեւներով, եղեւների ոստերով, ոռոգում էին մաքուր ջրով և օդը անդադար նորոգում էին առանձին փուքսերի և հովհարների միջոցով,

Գ Լ ՈՒՄ Օ.

Լոյսը և ջերմութիւնը կեանքի համար անհրա-
ժեշտ են:

«Լոյսը և կեանքը այնպէս սերտ կապուած
են ձկնիկի հետ, որ առանց լոյսի կեանք չկայ»:
Բ Ի Լ Ի Ն Է Ր

Երբ բնութեան Մեծ Արարիչը ասաց՝ «Լ-
գեցի լոյս» — «Լ» կեանք տուեց աշխարհին:

Առանց լոյսի՝ բոյս և անասուն կթառամին
և կմեռնին:

Յուրա մթութեան մէջ դրուած բոյսը ճրգ-
տում է դէպ այն կողմը, որտեղեց զարնում է արե-
ւի լոյսը: Եթէ գնեցք մի ծաղիկ երկու լուսանցք
ունեցող սենեկի մէջ, նա կդառնայ դէպի առա-
ւել շատ լոյս տուողին: Խեղճ բանդարիկայը
բնականապէս զգում է, որ այնտեղ նա կգանի
իրան համար ոյժ և առողջութիւն:

»Բոլոր ծաղիկների մէջ, ասում է մի բանա-
ստեղծ, կեանքի ծաղիկը ամենից աւել կարօտ

է արեւի»: Մեր բնական շրջանները, որչափ
շատ տաքանան արեւով, այնչափ աւելի առող-
ջարար կդառնան: Ամեն մարդ զիտէ սպանիա-
կան առածը թէ՛ «ուր արեւը չէ մննում, այն-
տեղ յայտնուում են հիւանդութիւնը և բժիշկը»:
Արեւը է ասել, որ ամենաառողջ տունը ապա-
կիից շինուածը պիտի լինէր, որտեղ ցանկա-
նում էր ապրիլ յոյն փիլիսոփան:

Թէ կենդանիք թէ բոյսերը լոյսի են կարօտ,
որպէս զի առողջ ապրին և բնութենից նոցա վե-
րայ դրուած դերը կատարել կարողանան:

Յայտնի է, որ մթութեան մէջ կեցած բոյսերը
գունատ, տխուր, անհամ են և անկարող պտղա-
բերութեան: Լոյսի ազդեցութենից զրկուած՝
նոքա չեն կարողանում դուրս տալ թթուածինը,
որ բուսոց կազմուածքի ամենանշանաւոր մասն է
կազմում:

Այդպիսի երեւոյթներ կարելի է նկատել նաև
մարդու վերայ: Լոյսի բացակայութիւնը, մա-
նուանդ, եթէ նորա հետ միանան նաև թացու-
թիւն, օդի անմաքրութիւն և ցուրտ, ամենա-
փտանդաւոր հիւանդութիւնների պատճառ կը
դառնայ: Այն մարդը, որ իւր կեանքի մի մասը
անցուցել է վատ լուսաւորուած տեղերում,
շունչ է առնում դժուար և ստիպ, ուրեմն և
անբնական: Մօլեշտ ապացուցեց, որ մարդու
դուրս տուած ածխածինը քանակութիւնը
կախում ունի լոյսի ներդրութիւնիցը, — որչափ

սաստիկ լինի լոյսի ոյժը, այնչափ շատ է արտաշնչում մարդ այդ գազից: Լոյսի նուազութիւնը արգելում է նաև գոլորշիի բարձրանալը մարմնոյ վերայից: Յետոյ երեւան են ելնում արեան պակասութեան հետեւանքները — մարմնոյ գունատութիւն և հոգեկան և մարմնական ոյժերի անկումը:— Լոյսից զրկուած երեխայք կորսնցնում են իրանց բնական աշխուժութիւնը, մեծանում են դանդաղ և զարգանում են անկանոն կարգով:

Մնումնի բնագէտ Միլն—Լոլարդսի հետաքրքրական փորձը ցոյց տուեց, թէ ինչպիսի ազդեցութիւն ունի լոյսը կենսական երեւոյթներին վերայ: Նա իջեցրեց Մէն գետի մէջ երկու արկղ, որոնց մէջ գրուած էին գորտի սաղմեր և որոնք ջուր առնելու համար փոքրիկ ծակեր ունէին: Արկղերից մէկը ապակիից էր շինուած, իսկ միւսը երկաթից: Սաղմերի գորտ դառնալը կատարուեցաւ ամբողջապէս առաջի ամսնի մէջ, մինչդեռ երկրորդում, ուր լոյսը չէր կարող թափանչել, 12 սաղմից գորտ էին դարձել միայն երկուսը:

Մի ուրիշ բնաբան—Մորրէն փորձեր արեց երկու ամանների վերայ, որոնք լցուած էին մաքուր ջրով: Արցանից մին կնթարկուեցաւ լոյսի ազդեցութեանը, և շուտով սկսան ջրին մէջ ծնուել զանազան միքրոսկոպիական կենդանիներ (infusorium), իսկ միւս ամանը, որ դրուած էր

մթութեան մէջ, ոչինչ կենսական երեւոյթներ ցոյց չտուեց:

Մի ուրիշ փորձի ժամանակ, ջրով լեցուած երկու ամանները այսպիսի հետեւանք տուին. լուսաւորուած ամանին մէջ առաջ եկան միքրոսկոպիական կենդանիներ, իսկ մթութեան մէջ թողածին—նոյնպիսի բոյսեր:

Ղերջապէս մի ամբողջ շարք ամանների, որ կնթարկուեցան աղօտ կամ զօրաւոր լոյսի ազդեցութեանը, ցոյց տուին, որ որչափ սաստիկ լինի ներգործող լոյսը, այնչափ աւելի բարձր դասին կապականին ծնած կենդանիների տեսակները:

* * *

Լոյսի ներկայութիւնը անհրաժեշտ է ձեւի զարգացման համար: Միլն—Լոլարդս կարծում է, որ կենդանեաց ցեղերը, մթութեան մէջ մնալով, կարող են փոխել իրանց բնական տիպը: Հումբոլդ իւր ճանապարհորդութիւնների ժամանակ նկատեց, որ վայրենիքների մէջ, որոնք իրանց տաք կլիմաներում ման են գալիս առանց զգեստների, ուրեմն և ապրում են հանապաղ արեւի տակ, չեն պատահում մարդիկ մարմնաւոր պակասութիւններով: Տարակոյս չկայ, որ մեր երկրներում լոյսի պակասութիւնը պատճառ է լինում զանազան ծուրութիւնների և մարմնոյ

թերութիւններէ, նմանապէս և երեսայից վեր-
նոսութեան և արիւնի սակաւանալուն:

Բնութիւնը սերտ կապերով միացրել է լոյսը
և ջերմութիւնը, այնպէս - որ մի քանի դէպքե-
րում դժուար է որոշել մինի ներգործութիւնը
միւսից: Այդ ինչպէս էլ լինի, կայ մի առողջա-
պահական մեթօդ, որին մենք այժմ անուան ենք
աւնում, բայց որը միացրնում է իրան մէջ օդի,
լոյսի և ջերմութեան ազդեցութիւնը: Այդ մե-
թօդը, որ հին ժամանակները ընդհանուր գործա-
ծութիւն ունէր, կոչուում է insolatio (արեգակ-
նային բաղանիս): Յունաստանում, ինչպէս Պղատօն
պատմում է, ծեր մարդիկ սովորութիւն ունէին
բոլորովին մերկ և բուրդի ման գալ արեւի տակ,
ծծել տալով իրանց մէջ բարելի ճառագայթ-
ները: Հռոմում շատ սանիքների վերայ շե-
նուած կային ճեմելու համար առանձին առ-
փարակ տեղեր, որ solarium (արեւօթիկ) էին
կոչուում, և նշանակուած էին յատուկ արեգակ-
նային բաղանիսների համար: Պլինիոս կրտսերը
Հռոմի Սպուրինա անունով բաղաքացու կենցա-
ղափարութիւնը պատմելիս, ասում է, որ այս
ծերունին ամեն օր, ձմեռը 9 ժամին և ամառը
8 ժամին առաւօտեան, ման էր գալիս բոլորովին
մերկ իւր solarium -ի վերայ: Յելլոս - Եուսէ-
լեանուս բժիշկը, որ ժամանակակից էր Պալլէնի,
գովեստով է խօսում արեգակնային բաղանիսների
մասին և նոցա բուժիչ ներգործութեանը վերայ

շատ հիւանդութիւնների դէմ: Աս խորհուրդ էր
տալիս այն կերպով գործածել այդ բաղանիսները,
որ արեւի ճառագայթների միակերպ ներգործու-
թեանը տակ գտնուէին մարմնոց բոլոր մասերը,
բացի գլխիցը, որ պէտք է ծածկուած մնար:

Ավիցէննա, արաբացի հռչակաւոր բժիշկը և
փիլիսոփան, որ ապրում էր մեզնից 9 դար ա-
ռաջ, նոյնպէս նշանաւոր բուժիչ զօրութիւն-
էր վերաբերում արեգակնային բաղանիսներին:
„Ով որ կնիթարկում է իրան արեւի ճառագայթ-
ների ներգործութեանը և միևնոյն ժամանակ
շատ շարժողութիւններ է անում օդի մէջ, նա
ազատ է մնում շատ աւեսակ հիւանդութիւն-
ներից“ ասում է նա: Չգուշանալու է միայն
արեւի տակ անշարժ մնալուց և սովորելու է
սասիճանաբար նորա ճառագայթների ներգործու-
թեանը:

Մեր ժամանակի սովորութիւնները և հիւսի-
սային ցուրտ երկիրների կլիման չեն ներում մեզ
արեգակնային բաղանիսները կանոնաւոր գործ-
ածել այն ձեւով, ինչպէս անում էին այդ յոյ-
ները և հռոմէացիք: Յայտնի բժիշկ Մ. Լ.
Թիւրքը առաջարկում է դոցա տեղ գործածել
արուեստական կերպով տաքացրած օդային բաղա-
նիսներ, որոնց մասնակցէր նաեւ արեւի լոյսը:
Այսպիսի բաղանիսները, ասում է նա, որ առան-
ձին բնակարաններում, ջերմանայի նմանութեամբ
շինուած պիտի լինին, եթէ գործածուին, կարող

Եւ արդարեւ, չափաւորութիւնը պահում է մարդու Ֆիզիքական և բարոյական ոյժերը մի բաղդաւոր ներդաշնակութեան մէջ և առաջնորդում նորա դէպքի երկար կեանք: Բայց այս-

բանով չէ վերջանում նորա երախտիքը. նա ոչ միայն երկարացնում է գոյութիւնը, բայց և հասցնում է բնական մահուան, առանց ցնցումների և հիւանդութեանց: Չափաւորութեամբ ապրած մարդը մեռնում է այնպէս, ինչպէս կանթեղը մարում իւղի պակասելու պատճառաւ, բայց ոչ բռնի կերպով մարեցնելուց:

Ով որ կամենում է առողջ լինել և ծերացած մեռնել, նորան հարկաւոր է, ամեն բանից առաջ, պահպանել իւր ստամոքսը ամեն փորձանքների դէմ: Պատահում են, որ բժիշկ չէկէ, իւր հարուստ հիւանդներին այցելութիւն անելիս, սակայ մանում էր նոցա խոհանոցները: «Բարեկամներ, ասում էր նա խոհարարներին, ընդունեցէք իմ շնորհակալութիւնը բոլոր ծառայութիւնների համար, որ դուք մատուցանում էք մեզ, բժիշկներին: Առանց ձեր օգնութեան, առանց ձեր սօուսներին և համեմներին, մենք ստիպուած պիտի լինէինք մեռնել քաղցածութեան մէջ»:

Մեզանից 18 դար առաջ, Սենեկա ասում էր փափկասէր հռոմէացիներին. «Դուք գանգատում էք ձեր հիւանդութիւնների բազմութեանը վերայ—արաքսեցէք ձեր խոհարարներին»:

Պերսիոս բանաստեղծը միւսոյն անսակ ճառով դեմում է նոցա իւր երկրորդ սատիրային մէջ. «Դուք պահանջում էք ոյժ ձեր ջրերի համար, դուք ցանկանում էք առողջ ծերութիւն, բայց

ասաւաճները չեն տալիս անոր համար, որ դուք անչափ լախում էք հիւթալից մանր և քաղցրահամ համեմներ ձեր կերակրների հետ: Խւիթիթէր սպաննում ձեզ ձեր ագահութեան համար»:

Վիոգէնէս նկատում է, որ չափից դուրս անունը ստացած մարմինը նման է մի ամպարի, որին մէջ դիպուած է շատ ցորեն: «Առաջինին մէջ հիւանդութիւններ են առաջ գալիս, իսկ երկրորդում—մկներ»:

* * *

Ջանազան համեմեղէնների գործածութիւնը կերակրների մէջ ամենուին փաստաւոր չէ առողջութեան համար, եթէ խոհեմ և չափաւոր կերպով է կատարուում: Ինքը բնութիւնը այդ բանին մեզ օրինակ է տալիս, միացնելով անդարար կերակրներին հետ զանազան հիւթեր և աղեր, որպէս զի նոքա աւելի համեղ լինին, և կամ այն նպատակաւ, որ մարտողութիւնը դիւրաւ կատարուի:

Տարաբաղաբար, խոհանոցային նրբացած արուեստը, ցանկալով շողքորթել փափկացած ճաշակին և քնած ախորժակը զարթեցնել, ի չարն է գործածում բնութեան ցուցումները: «Խոհարարների խորամանկութիւնը, ասում է Պլուտարքոս, իրանց սօուսներովը և համեմներովը, ստիպում են մեզ ուտել աւելի, քան թէ մեզ հարկաւոր է»:

Նոր ախորժակի գործարարանները արուեստական միջոցներով գոգառում են, մարդ ընդունում է կերակուրը չափից դուրս շատ և սաստիկ բեռնաւորութեամբ ստամոքսը դանդաղ և թերի է կատարում իւր ոյժից վեր աշխատանքը: Հասկանալի է, ինչ պատճառաւ մարսողութեան թերի և ծանր կատարուելը, վերջ ի վերջոյ կցնցէ նաև ամենաամուր առողջութիւնը և կկարճացնէ կեանքը:

* * *

Տարակոյս չկայ, որ լուսաւորեալ մարդը խիստ շատ է ուտում, մանաւանդ նորա գործածած մեղէն կերակրների քանակութիւնը շատ աւելի մեծ է, քան թէ կարելոր է կեանքը պահպանելու համար: Բնութիւնը քիչով է բաւականանում, բայց մենք արուեստապէս գոգառում ենք մեր ախորժակը: „Plures occidit gula, quam gladius“, ասաց Սենեկայ *):

Հրէաները ճաշում էին միայն երեկոյեան ժամանակ, օրուայ աշխատանքները աւարտելուց յետոյ: Նոցա սրբազան գրքերը խստիւ արգելում են վաղ առաւօտից կշտանալու սովորութիւնը: Լիկւորգոսի օրէնքների համաձայն, երեկոյց պարտական էին ամեն ամիս ներկայանալ Ապարտայի մեծերին, և եթէ նոքա չափից դուրս

* « Կոմնը առաւել է կոտորում, քան թէ սուրը »:

գերացած երեւէին, ենթարկուում էին պահեցողութեան և չափաւորութեան: Հին Վաղղիացւոյ երեկոյցը, իրանց տարիքի համեմատ, մի տեսակ գոտի ունէին հագած, որի սահմանից դուրս թոյլ տրուած չէր նոցա հաստանալ:

Ննցեալ դարու ամենաառաջաւոր բժշկներէն մին, Ֆրիդրիխ Հոֆման, հիանում է մեր սրբազան գրքերի քարոզած առողջապահական կանոնների բարձր իմաստին վերայ: „Նոցա մէջ կրկնակի բարոյականութիւն կայ, ասում է նա, բարոյականութիւն մտայ և մարմնոյ“: Նա նախում է պահեցողութեան վերայ իբրև մի ամենախելացի կրօնական կանոնադրութեան, որ նըպաստում է առողջութիւնը պահպանելու: Նորա նկատողութեան համեմատ, պատը գեղեցիկ կերպով յարմարեցրած է կենսական օրէնքներին, ի նկատի առնելով այն մեծ փոփոխութիւնը, որ կատարուում է բնութեան և մարդու կազմուածքի մէջ, գարնան զալովը:

Չմեռուայ ժամանակ, մարդու անընդհատ գործունէութիւնը և մարսողական գործարանների կանոնաւոր աշխատանքը շատացնում են արիւնը և ամրացնում մկանունքը: Բայց այդ հաւաքուած ոյժերը մնում են հանգստեան դրութեան մէջ, որպէս թէ քուն են լինում: Վարնան կենսատու ազդեցութիւնը, դրդում, զարթեցնում է նոցա դէպի նոր կեանք, և այս նեղ միջոցին, աւելի քան թէ մի ուրիշ ժամանակ,

կարեւոր է չափաւոր լինել ինչպէս սնունդի մէջ, նոյնպէս և ուրիշ անասնական գոգոմունքների բաւականացնելումը, որոնք այս միջոցին յայտնում են ամեն հրապուրիչ կերպարանքներով:

Սակայն, ամեն կրօնքների մէջ մենք գտնում ենք սահմանափակ պատեր: Փիւնիկեցիք և Մարսոնացիք ունէին սրբազան պատեր: Պարսկաց բարձր դասին պատկանող մոգիրը կերակրւում էին միայն պտուղներով, հացով և բանջարեղէններով: Հնդկաստանում, բրահմանները կերակրւում էին միայն Վանդէս դեռի եզերքը բուսնող պտուղներով: Հռոմում պատեր կային ի պատիւ Իւպիտերի: Լակեդեմոնացիք, մի քանի դէպքերում, անասուններին ևս պատ բռնել էին տալիս: Մահմետականները իրանց Ռամազանի պատին ժամանակ, արեւի ծագելուց մինչև մարը մաները, ոչ մի բան չեն ուտում, և հրաժարւում են նաև ծխախոտի գործածելուց:

* * *

Շատ սուրբ հայրեր, ամեն առօրէն զրկանիների մէջ, հասան ամենախոր ծերութեան, կերակրւելով մի միայն բուսական նիւթերով:

Մի աբելայ, Մոխանի վանքից, Իօն առնով, որ 85 տարի ապրեցաւ, ուտում էր միայն քաղախի մէջ թաթախած խոտեղէններ:—

Սուրբ Պօղոս-Ճգնաւոր, որ համարւում է Ա-

րեւելքում վանական կեանքի հաստատողը, անապատ քաշուեցաւ 22 տարեկան հասակին և այնտեղ ապրեցաւ մինչև 113 տարի, կերակրւելով միայն խուրմայով:

Սուրբ Անտոնիոս, որ մեռաւ 185 տարեկան, 90 տարի անապատի մէջ անցրուց հացով և ջրով, և միայն ծերութեան ժամանակ թոյլ էր ապիս իրան մի քանի առօրէն բանջարեղէնների գործածութիւնը:

Սուրբ Ժերոմ վկայում է, որ սբ. Լարիօն, չնայելով, որ բնականից ակար կազմուածք ունէր, ապրեցաւ 84 տարի, որոնցից 70ը անցրուց անապատի մէջ, սատիկ զրկելով իրան կերակրից և զգեստներից:

Հաստատում են, որ սբ. Մակար անցնում էր բոլոր մեծ պատր ծով պահելով և միայն կիրակի օրերը ուտում էր կաղամբի մի քանի թերթեր:

Սուրբ Ռոմուալդ ապրեցաւ 112 տարի, սբ. Եպիփան 113., սբ. Վիտիսիոս 100., սբ. Յակոբ Ճգնաւորը 104 տարի, սուրբ Յակոբ կըրասերը—96 տարի:

Մի յայտնի բժիշկ, որ միջոց է ունեցել մօտից դիտել անապատականների կեանքը, վկայում է, որ, չնայելով բոլոր զրկանքներին, որոնց ենթարկւում են իրանց այդ դասին պատկանող կրօնաւորները, հակառակ առողջապահութեան սկզբնական օրէնքներին, նոյա կեանքը ոչ միայն չէ

կարճանում, այլ և անցնում է երկայնակեցութեան անհաւատութիւն սահմաններից ել անդին:

* * *

Բժիշկ Բագլիկի ճանաչում էր շատ տեղական հիւանդութիւններով բռնուած մարդկանց, որոնք առողջացել էին պատեր խտիւ պահելուց յետոյ:

Յայտնի է Պոմպոնիա Ատաիկուսի պատմութիւնը, որ, յուսահատուած իւր առողջութիւնը վերականգնելուն վերայ, վճռեց մեռնել քաղժածութեան մահով և մի քանի օր բոլորովին առանց կերակրի մնալից յետոյ՝ առողջացաւ: Այս իրողութիւնից օգուտ քաղելով, մի Տիրօլցի գիւղական դեռ մօտերումն բժշկում էր բոլոր հիւանդութիւնները քաղցածութեամբ (Hunger-Cur). Ուօկացիէն, Հռովմայեցի սենատորը, քաղցած պահելով իրան, բժշկուեցաւ պոդակրայից:

Աերակրների փոփոխութիւնը չափազանց օգտակար է առողջութեան: Հին ժամանակները մարդիկ համոզուած էին այդ բանին, և ժամանակ առ ժամանակ մեծ և ձկան տեղ, ամբողջ շափաթներ, չոր պտուղներով էին կերակրուում: Այդ կանոնին հետեւում էր և Սալեմի դպրոցը:

Չափաւորութիւնը, ինչպէս բժիշկ Շարրոն ասում է, ոչ միայն լաւ դեղ է ամեն հիւան-

դութիւնների դէմ, բայց և նպաստում է զգացմունքների նրբանայուն և զարգացնում է տպաւորութիւնները ըմբռնելու կարողութիւնը: Վիտուաժ է, որ քաղցած շանը հոտոտելիքն են նուրբ, իսկ քաղցած բազէին աչքերն են սուր: Մարդկանց մէջ ևս, շատակերները սակաւ ընդունակ են մտաւոր աշխատութիւնների: Բոլոր մեծ գիւտերը և հնարքները քաղցած մարդիկ են արել: Ալեքսեմոնացիք, որ պատժի էին ենթարկում սահմանից դուրս գիրացողին, այնպէս էին հաւատում, որ «հաստացող մարդու խելքը չէ աւելանում»:

* * *

Չափաւորութեան վերայ խօսելիս, չէ կարելի չլիշել Աորնարօին: Այս հռչակաւոր Ալեքսեմոնացին, քառասուն տարեկան հասակին, իւր անցուցած վրձնական կեանքիցը հալուած և մաշուած, և բժիշկների կողմից ել իւր ճակատագրին թողած, վճռեց ապրիլ ամենախիստ չափաւորութեամբ, և այդ տեսակ կեանք վարելով, կարողացաւ մինչև հարիւր տարի ապրիլ: Արիւ հարց գրաւում էին նորա ուշադրութիւնը. ի՞նչ տեսակ կերակուր և ուրիշ պիտի ուտէ, և ի՞նչ խմելք պիտի գործածէ: Հաստ փորձերից յետոյ, նա մէկ ֆունթի հասցրուց իւր կերակրի քանակութիւնը, որ բաղկացած էր հացից, ա-

պուրից, մնից և մէկ և $\frac{1}{6}$ ֆունթ գինիից: Սակայն այդ պահեցողութեան հետեանքը այն եղաւ, որ Աորնարօ գերի գարձաւ իւր ստամոքսին. մի անգամ քիչ էր մնացել պիտի մեռնիր, որովհետեւ մի ամենափոքր զանցառութիւն էր գործել իւր կանոնի դէմ:

Բայց չափաւորութեան վերայ խօսելու ժամանակ, Աորնարօ այնպէս խիստ չէ, ինչպէս կարելի էր ենթադրել: «Ամսօնաւոր կեանք վարող մարդուն, ասում է նա, ոչինչ չէ հարկադրում, հետեւելով իմ օրինակին, ինձ պէս քիչ ուտել և հրաժարուիլ պտուղներից, ձուկից և ուրիշ կերակրներից: Աթէ ես քիչ եմ ուտում, պատճառն այն է, որ այդ քանակութիւնը բաւական է իմ փոքրիկ ոտամոքսի համար, եթէ ես մի քանի բաներից բոլորովին հրաժարուում եմ, անոր համար է, որ նոքա ինձ վնասակար են: Ո՛րչափ քիչ ուտենք մենք, ստամոքսը այնչափ աւելի դիւրաւ կմարսէ կերակուրը: Միւսնոյնը կարելի է ասել և խմիչքների վերաբերմամբ — պէտք չափաւոր կերպով գործ ածել»:

Այս խօսքերից երեւում է, որ Աորնարօն ոչ միայն հոգեկան հիւանդ չէր, ինչպէս շատերը նորա ներկայացնում են, այլ և շատ բանաւոր մարդ էր:

* * *

Սակայն պէտք չէ կարծել, որ մարդ անպատճառ դատապարտելու է իրան իւր կերակուրը չափով և կշեռքով ընդունելու: Ամեն մարդ, որ կատարեալ առողջութիւն է վայելում, հարկաւորութիւն չունի ենթարկել իրան մի ո՛ր և է որոշ պահեցողութեան: Պէտք է ջանաճք մեր կերակրները բազմակերպ անել, ինչպէս խորհուրդ է տալիս Յէլլիուս. «Հրաժարուիլ ճաշի ժամանակ ոչ մի սեսակ կերակրից, ուտել երբեմն աւելի երբեմն պակաս, մասնակցել ժամանակ առ ժամանակ շուշլ խնջոյքներին, իսկ ուրիշ անգամ յետ կենալ նոցանից, — մէկ խոսքով գերի չդառնալ սովորութեանը»:

Ամենալատ սովորութիւններից մինը, որին դէմ բողբոջում է առողջապահութիւնը, է շատ պով ուտելը: «Շատ ծամելը և շատ ձեմելը (bien mâcher et bien marcher), ասում էր Բոսկիլիօն, Փարիզի գլխաւոր հիւանդանոցի բժիշկը, երկար կեանքի երկու գլխաւոր պայմաններն են»:
Հոֆլանդ նկատեց, որ բոլոր երկար ապրողները, ծանր էին ուտում: Առ ծամած կերակուրը աւելի զիւրին խառնուում է թութի և ստամոքսի հիւթի հետ, որ մեծ նշանակութիւն ունի մարտողութեան դիւրաւ կատարուելուն համար:

* * *

Հիպոկրատէսի կարծիքով, վատ ստամոքս ունեցողը չէ կարող շատ ապրել: Բայց այդ

եղրակացութիւնը հազիւ թէ հիմնաւոր է: Ատամները կորցնելուց յետոյ էլ կարելի է հասնել խոր ծերութեան, եթէ մարդ հրաժարուի առաւել պինդ և դժուարամարս կերակրներից և աշխատի կերածը լաւ ծամելու: Պէտք է նկատել, որ նախորդ սերունդների ատամները աւելի լաւ էին պահպանուում, քան մեր ժամանակներում: Այն պատճառաւ արդեօք, որ առաջները մարդիկ քիչ էին դորձածում մտեղէն կերակրների, թէ անոր համար, որ հին ժամանակներում տաք սուրճ և թէյ չէին խմում — դժուար է հաստատ ասել. բայց նայելով հին գերեզմանների մէջ գտնուած դանկերին, մեր նախահայր ատամները հիանալի կերպով էին պահպանուում: Այսպէս, օրինակի համար, այս դարու սկիզբներում, երբ փորեցին Շոտլանդիայի Պերտա քաղաքի մօտի գերեզմանոցը, այնտեղ գտնուած դանկերի ծնօտները բոլորովին ամբողջ ատամներ ունէին:

* * *

Բժշկները և փիլիսոփաները համաձայն են այն կարծիքին որ կերակրելը, որչափ կարելի է, պարզ պէտք է լինի: „Ամեն անգամ, երբ ես տեսնում եմ, առում էր Ադիսոն, մեր այժմու սեղանները, ծածկուած աշխարհի բոլոր չորս մասերից բերուած ուտելիքներով, իսկոյն միտս

են գալիս զանազան պողակրաներ, տիֆեր, ջրբողական ցաւեր և ուրիշ շատ հիւանդութիւններ, որոնք հէնց դուրս են նայում ամեն մի ամանի միջից:

Անուանի բժիշկ Տիսսօի կարծիքով, առողջ ջապահութեան ամենագլխաւոր կանոնը այն է, որ կերակրների տեսակները բազմաթիւ չլինին ճաշի ժամանակ. երկու կամ շատ շատ երեք տեսակը՝ բոլորովին բաւական է: „Ես ճանաչում էի, ասում է նոյն բժիշկը, մի ծեր մարդու, որ իւր առողջութիւնը վերականգնելու համար, քառասուն տարեկան հասակին, վճռեց ուտել միայն մի տեսակ կերակուր: „Ես իւր խօսքը բռնեց և ապրեցաւ 90 տարի, միշտ վաշելելով առողջ առողջութիւն“:

Բայց եթէ կերակրների տեսակների բազմաթիւ եղածը վնասակար է ճաշի կամ ընթրիքի ժամանակ, — միւս կողմից էլ նոցա միակերպութենից ախորժակը կպակասի և մարմինը կթուլանայ: Հարկաւոր է բազմակերպ անել կերակուրը և միեւնոյն ժամանակ — պարզ:

* * *

Ուտելու համար որոշած ժամեր ունենալու է: Այն ժամանակ մարտողութիւնը կազմուածքի համար սովորութիւն կդառնայ և աւելի դիւրաւ կկատարուի: Մանաւանդ այդ օրէնքին

հարկաւոր է հետեւիլ ծեր մարդկանց, տկար կազմուածք ունեցողներին և երեխայից: Ուսու-
լու ժամերի ընտրութիւնը կախուած է անձնա-
կան սովորութիւնից և տեղական պայմաններից:
Հռոմայեցիք իրանց փառքի ամենալաւ ժամա-
նակները օրուայ մէջ հինգ անգամ էին ուտում:
Նոքա ունէին նախաճաշիկ (jentaculum), ճաշ
(prandium), նախընթրիք (merenda), ընթրիք
(coena) և յետընթրիք (commisotio) քնելուց ա-
ռաջ: Հաս անգամ նոքա իրանց թոյլ էին
տալիս ուտել և երկրորդ նախաճաշիկը (gustatio):
Հռոմայեցւոց կերակրների մէջ ունեցած չափա-
զանցութիւնը այնտեղ էր հասնում, որ նոքա,
չկարենալով մարսել կերածը, ստամոքսը դատար-
կելու համար ստիպուած էին լինում դիմել
արուեստական փսխողական միջոցներին:

* * *

Հասակներն չհակառակ՝ Հռոմում կար մօ-
նօֆակների աղանդը, որ բաւականանում էր
օրուայ մէջ մի անգամ ուտելով: Ամբողջ օրուայ
կերակուրը միանգամից ընդունելը այն պատճա-
ռաւ քնասակար է, որ ստամոքսը լցուելով կե-
րակրի ահագին քանակութեամբ, մարսողութիւնը
դանդաղ և ծանր է կատարուում:

Սեր ժամանակներում սովորութիւն է օրուայ
մէջ երկու անգամ ուտել, չհաշուելով թէյը և

սուրճը. ժամը 12 մինչև մէկը նախաճաշ են
անում, և չորսից մինչև վեցը—ճաշ. այս բա-
ժանումը բաւականին յարմար է:

Սիայն նախաճաշի ժամանակ հարկաւոր է
չափաւոր ուտել, մանաւանդ մտեղէն կերակրները,
որպէս զի ստամոքսը մինչև ճաշ իւր աշխատանքը
կարողանայ վերջացնել և հանգստանալ:

Որչափ աւելի մարդ պարսպուում է ձեռքի աշ-
խատանքով և շատ շարժողութիւններ է անում,
այնչափ աւելի սննդարար և կոշտ պիտի լինի
նորա կերակուրը: Նրեխայք առաւել ստեպ պի-
տի ուտեն, որովհետև մարսողութեան և կազ-
մեւածքի աճման գործողութիւնը նոցա մօտ ա-
ւելի արագ է կատարուում, քան հասակ առաճ-
ներին: Տարիքը անցուցած մարդիկ, ընդհակա-
ռակն, աւելի լաւ կարող են դիմանալ քաղցա-
ծութեան: Նրք կոմս Ուզդինսո դատապարտուե-
ցաւ իւր չորս դեռահաս որդւոց հետ միասեղ
քաղցածութեան մահէն, նորա աչքի առաջ մե-
ռաւ չորրորդ օրը ամենից առաջ ամենակրտսեր
որդին. մնացածները հեռուեցին նորա աստիճա-
նաբար, իւրեանց տարիքի համեմատ, մինչև ա-
մենամեծը, և վերջապէս ութերորդ օրը մե-
ռաւ նաև հայրը:

* * *

Պարսպէլս համեմատում էր մարդուն ծառի հետ, որ աշնան վերջերում կորցնում է իւր տերեւները, ինչպէս մարդը կորցնում է մազերը, և, քանի ձմեռը մօտենայ, այնչափ աւելի կպակասի կերակրի հարկաւորութիւնը:

* * *

Ստամբուլ մարմնոյ միւս անդամների ընտանիքի մէջ՝ գլխաւորի դերն է կատարում—մի ճշմարտութիւն, որ ծանօթ է մարդկանց շատ հին ժամանակներից իսկ և որ նիւթ է դարձել «անդամների վէճը» ասուած հանրածանօթ առակին: Ստամբուլ մարտում, պատրաստում է կերակուրը և յետոյ բաժանում է մարմնոյ ամեն անդամների մէջ. բայց ինքը դաանում է ուղեղի ազդեցութեան տակ: Մարտողութեան վերայ ազդում է մարդու հոգու արամադրութեան զանազան փոփոխութիւնները. վերոյիշ կլքելը դժուարացնում են կերակրի կանոնաւոր մարտելը, մինչդեռ հոգու հանդարտ և ուրախ արամադրութիւնը դիւրացնում է այդ գործողութիւնը: Մի հին գիտնական ասում էր, որ «ճաշի ժամանակ բարկանալը միւսնոյն է, թէ կլլել մի բարձ գնդաւորներով»:

Եթէ մարդ վերոյիշած է, պէտք է կերակուր չուտէ մինչև չհանգստանայ: Զգրի ցընցումից դադարում է ստամբուսի նիւթի բաժա-

նուիրը, որ անհրաժեշտ է մարտողութեան կատարուելուն. միւսնոյն ներգործութիւնն ունի ստամբուսի վերայ նաև սաստիկ վիշադ: Մի քանի բժիշկներ նկատել են, որ շատ մարդկանց ախորժակը պակասում է, մարտողութիւնը տկարանում և իրանք խօխոնդրիա են ստանում այն պատճառաւ, որ կերակուր են ուտում միայնութեան և ձանձրութեան մէջ:

Մի յայտնի բնաբան ասաց. «ճաշի ժամերը պէտք է ամբողջապէս ստամբուսին նուիրած. այդ ժամանակը նա թաղաւոր է»:

Եւանց չափից դուրս ստամբուսին ծառայելու, հարկաւոր է կրկին մի փոքր ուշադրութիւն դարձնել կերակրների վերայ, որպէս զի մարդ կովի կամ ձիու անտարբերութեամբ, խտաի պէս, չուտէ: Եթէ կերակուրը մարդու ճաշակովն է, թուքը բերանում բաժանուում է այնչափ, որչափ որ անհրաժեշտ է մարտողութեան համար, իսկ եթէ, ինչպէս Մոնտան ասում է, մարդ ճաշի նստի միայն այն նպատակով, որ «իւր բաժինը ուտէ», նաև առանց ախորժակի—թուքը ամենեւին չէ բաժանուում:

Ո՛չ մի բան այն աստիճան չէ դիւրացնում մարտողութիւնը, ինչպէս ուրախ արամադրութիւնը: Ակեղեմնացիք խնջոյքի դահլիճների մէջ դնում էին միշտ մի ծիծաղի արձան: Եթէ ծաղը մի փոքր ցնցելով ստամբուսը, օգնում է նորան իւր աշխատանքի մէջ: Պրետարքոս ասում

էր, որ ծիծաղը ամենալաւ համեմնէ ամեն կե-
րակրներէ համար: Միջնադարեան իշխանները
և բարոնները ճաշի ժամանակ շրջապատում էին
իրանց խեղկատակներով և միմոսներով, որոնք
իրանց կատակներովը զուարճացնում էին նոցա:
Ծիծաղ սիրող մարդիկ գրեթէ բոլորն էլ նկա-
տելի են լինում իրանց պարարտ մարմնովը և
կրեսի թարմ կարմրութեամբը:

Օգտակար է արդեօք մարտողութեան հա-
մար ճաշից յետոյ ճնմելը: Հիպոկրատէս ա-
սում է, որ «շարժողութիւնները անհրաժեշտ
են ուտելուց առաջ», երևում է նա կամե-
նում էր ասել մարմնամարդութիւնը և ճն-
մելը: Պլուտարքոս այն կարծիքին էր, որ ճա-
շից յետոյ, ստամոքսի գործունէութիւնը գուրե-
լու համար, պէտք է մնալ հանդարտ դրու-
թեան և ասքութեան մէջ, զուարճանալով միայն
ուրախ և ակտիվ խօսակցութեամբ: Տարա-
կոյս չկայ, որ աւելորդ շարժողութիւնները հա-
ւաքում են արիւնը ձեռքերի, ոտքերի և ընդհան-
րապէս մարմնոյ մակերեսով թի մէջ, որով ներքին
մասերից պակասում է արիւնը և մարտողութիւնը
դժուարանում: Մի բնաբան (Պլուտան) մի այս-
պիսի փորձ արեց: Արիւն շան միկենոյն ժամանակ
միասնեակ կերակուր տրուեցաւ: Նոցանից մէկը
գոցուեցաւ մի սենեկի մէջ, իսկ միւսը յուղար-
կուեցաւ որսի: Այլը մի քանի ժամից յետոյ շնե-
րին մեռուցին, առաջինի մօտ մարտողութիւնը

բոլորովին վերջացել էր, իսկ երկրորդին դեռ նոր
սկսելու վերայ էր:

* * *

Ընդհակառակն, մի փոքր ձեւեղ զիւրացնում
է ստամոքսի աշխատանքը: Ինչպէս Շօմել ա-
սում է, հարկաւոր է մարտողութիւնը կատա-
րել ոչ միայն ստամոքսով, այլ և ոտներով:
Սորա վերայ պէտք աւելացնել, որ շարժողու-
թիւնները չափաւոր պէտք է լինին, և ոչ մինչև
դադրիլը: Բայց ակար մարդկանց համար աւելի
լաւ է մնալ հանգիստ դրութեան մէջ:

Ներակրուելու վերայ խօսելուց յետոյ, հար-
կաւոր է մի քանի խօսք էլ ասել այն գործու-
թեան մասին, որով դատարկուում են աղիք-
ները մարտողութիւնների մնացորդներիցը: Բժիշկ-
ները ամեն ժամանակ մեծ նշանակութիւն են
սուսած այդ գործողութեանը:

Բօրդէ բժիշկի կարծիքով, մարդս ապրում
է այդ գործողութեան համար և այդ գործու-
թեան շնորհիւ: Պ՝ Ալամբէր ասում էր,
որ ամեն մարդու համար մի ճշմարիտ երջակու-
թիւն է բաւականութիւն տալ այն հարկաւո-
րութեանը, որ յիշեցնում էր Աղեքսանդր Մա-
կեդոնացոյն, որ նա աստուած չէ: Սենեկա
կարծում էր, որ bene moratum ventrem տալիս է
մարդուն ազատութիւն իւր գործողութեանց

մէջ և առողջութիւն—երկու ամենամեծ եր-
ջանկութիւններ, միացած սերտ կապերով: Նա-
պոլէօն I, որ միշտ ամբողջութիւն ունէր, ասում
էր, որ այդ թունաւորում է իւր կեանքը:

Չափաւոր ամբողջեանը շատ անգամ մենք
պատահում ենք ամենաառողջ մարդկանց մօտ,
երբ նոքա, անսովոր մարմնաւոր աշխատանքնե-
րից, դադարած են լինում: Ամբողջութիւնը նոյն-
պէս վնասակար երեւոյթ է, եթէ մարդու
կազմուածքը բնականից ունի այդ սովորութիւնը:
Շատ անգամ ամենաառողջ առողջութեան տէր
մարդիկ արտաքնոց են գնում շաբաթը, 10 օրը,
երկու շաբաթը մի անգամ: Բժիշկ Պէէր ճա-
նաչելիս է եղել մի քահանայի, որ այդ գործու-
ղութիւնը կատարում էր 24 օրուայ մէջ մի ան-
գամ, առանց առողջութեան վնասուելուն: Այս
գլքի հեղինակին պատմեցին մի կնոջ համար,
որ 116 տարի է ապրել, և որ երկար ժամա-
նակ գնում էր արտաքնոց մի անգամ ամսուայ
մէջ: Վօլտէր բերում է մի նոյնպիսի օրինակ,
օր. Բեսիէրին, որ մինչև 80 տարի է ապրել:
Բժիշկ Հէբէրդէն պատմում է իւր երկու հի-
ւանդների մասին, որոնցից մինը ամբողջ մի անգամ
արտաքնոց էր գնում, իսկ միւսը 12 օրը միան-
գամ և երկուսն էլ ամենալաւ առողջութիւն
էին վայելում: Վերջինը նաև հաստատում էր
տարուց տարի:

Մշտական չափաւոր ամբողջութիւնը վատոյժ և

դիւրագոգիւ մարդկանց համար մինչև անգամ
օգտակար է: Բայց եթէ նոքա անցնին սովորական
սահմանիցը և զանազան ցաւեր պատճառեն, այն-
ժամանակ հարկաւոր է պէտք եղած միջոցները
իզործ դնել: Մենք մտադիր չենք այստեղ ա-
ռաջ բերել այդ միջոցները, որովհետև նոքա ընա-
րութիւնը կախում է մարդու կազմուածքի
յատկութիւններիցը. մենք միայն այնչափ ա-
սենք, որ լուծողական դեղեր հարկաւոր չէ ի
գործ դնել, որովհետև, թէպէտ նոքա դատարկում
են աղբիւրները, բայց յետոյ առաջ են բերում մի նոր
աւելի սաստիկ ամբողջութիւն: Ամենալաւ առողջա-
պահական միջոցը, որով կարելի է կանոնաւորել
այդ գործողութիւնը այն է, որ պէտք է սովորու-
թիւն անել ամեն առաւօտ գնալ արտաքնոց,
չնայելով զգում է մարդ հարկաւորութիւն, թէ
ոչ: Սովորութիւնը կյաղթէ բնութեանը և կա-
նոնաւորութիւնը ինքն իրան կվերականգնի:

* * *

Հին ազգերի մօտ մեղրը ընդունուած էր կեան-
քը երկարացնելու իբրև մի հաստատ միջոց. Վեմո-
կրատէսին, որ հարիւր տարի ապրեցաւ, երբ հարց
առաջարկեցին, թէ ի՞նչ միջոցով նա հասաւ
խոր ծերութեան, փիլիսոփան պատասխանեց՝
„դիւրիւ իւզով, ներսից մեղրով“:

Պիթագորաս, որ նոյնպէս շատ երկար ապրե-

ցաւ և միշտ լաւ առողջութիւն էր վայելում,
շատ մեղր էր գործածում: Պլինիոս և Վիտս-
կրիտէս մանաւանդ ծերերին խորհուրդ են տա-
լիս մեղր ուտել:

Մի ուրիշ լուծողական միջոց, որ հին ազ-
գերի մօտ մեծ գործածութիւնն ունէր, և որուն,
բացի դորանից, յասկացնում էին կեանքը երկա-
րացնելու ընդունակութիւնը է սեւ եղջորոտը:
Տակտիլուս ասում է, որ այս բոյսի արմատը շա-
քարով կերած, երկար կեանք է տալիս: Աւան-
դութիւն կայ մի ծեր մարդու մասին, որ այս
արմատի օգնութեամբ 200 տարի է ապրել:



Գ Լ ՈՒՄ Ը.

Խմիչքներ:

Ընդարձակ երկրներում, ուր տիրապետում է
մահամտականութիւնը, ուր ապրում են Բրահմի և
Բուդդայի երկրպագողները, մարդիկ գինի չեն
խմում, և սակայն երկար կեանքի օրինակները շատ
յաճախ են պատահում:

Ո՛ր է վե՛լը է—Փ ա բ ի գ է:

Առողջապահական ուսմամբ պարապողները
շատ ժամանակ է, որ աշխատում են վճռելու
այն հարցը, թէ օգտակա՞ր է արդեօք առողջու-
թեան իբրեւ խմելք միմիայն ջուր գործածելը:
Անուանի բժիշկներ, նոցա մէջ և Հոֆմանը,
պնդում են, որ ջուրը երկար կեանքի աղբիւր է:
Զոն Մինկլէռ օրինակ է բերում մի ծեր մար-
դու, որ 120 տարի է ապրել և մինչև իւր մահը
ոչ մի ատամ չէ կորցրել: Այս ծերունին ջրից
զատ ոչինչ չէր խմում:

Գաղղիացի յայտնի իրաւաբան—Անդրէաս Տե-
րակօ, իւր բոլոր երկար կեանքի միջոցումը խմում
էր միայն ջուր, և սակայն, բացի իւր սովորական

պարապմունքներից, զրեց երեսուն հատոր գիրք և հայր էր երեսուն զաւակաց:

Զնն Մովսի, որի մասին մենք արդէն յիշեցինք և որը 119 տարի, 11 ամիս և 11 օր ապրեցաւ, նոյնպէս միայն ջուր էր խմում:

Վիրաբոյժ Տեղեն, ութսուն տարեկան եղած՝ ասում էր, թէ նա իւր ծերութիւնը նորան է պարտական, որ օրական մինչև եօթը կամ ութը զաւաթ ջուր է խմում:

* * *

Ոչինչ այնպէս շոշափելի կերպով չէ ապացուցանում ջրի գործածութեան օգուտը, ինչպէս այն բազմաթիւ ազգերը, ուսումնականները և փիլիսոփաները, որոնց համար ջուրը եղել է և այժմ էլ է միակ խմելքը: Զարով բաւականանում է մարդկութեան ինը տասներորդ մասը: Հին ազգերը ջուրը կոչում էին ստամոքսի բարեկամ՝ «*խալոկրատէս* ասում է, որ ջուրը դիւրացնում է այդ գործարանի աշխատանքը՝ *aqua vorax*» Պինտալոս գովաբանեց ջուրը իւր երգերի մէջ. «Զուրը չէ բորբոքեցնում ուղեղը արուեստական կրակով, բայց և նորանից միայն չէ աղօտանում, հանձարը չէ խաւարում»: Պիտտակէս, Վարոլոս XII, շվեդացւոյ թագաւորը, Վեմոսթենէս, Հալլէր, Միլտոն միայն ջուր էին խմում:

Նեւթոն նոյնպէս ուրիշ խմելք չէր գործածում և ուտում էր միայն հաց, երբ խորկնում

էր տիեզերքի շնուածքի գաղտնիքների մէջ, որոնց պարզելը անմահացրեց նորա անունը:

Մաքուր ջրի գործածութեան շնորհիւ, մեծանուն բնաբան Հալլէր, տասն և ութը տարեկան հասակից սկսած, պահպանեց իւր առողջութիւնը և մանաւանդ տեսողութիւնը: Հնայելով սաստիկ լոյսի տակ շարունակ միկրոսկոպով պարապելուն:

Հռովմայեցւոյ զինուորները արշաւանքների ժամանակ ուրիշ ոչինչ չէին խմում, բացի ջրից, որին փոքր ինչ քացախ էին խառնում (*posca*), և սակայն բոլոր աշխարհի տիրեցին: Վարթագինայի մէջ գինին բոլորովին արգելուած էր զինուորներին:

Հուֆլանդ ջրի բարերար ազգեցութիւնը այն հանգամանքին է վերաբերում, որ նորա մէջ լուծուած կայ թթուածին, որը ջրին հետ միատեղ մենք խմում ենք: «Նա պատուիրում է գործածել միայն աղբիւրի ջրեր և խորհուրդ է տալիս պահել գոյ ամանների մէջ:

Մենին յայտնի է, թէ որչափ հիւանդութիւններ բժշկուում են այժմ հիգիոթերապիայի (ջրաբուժութեան) միջոցով:

Իննէյ աղատուեցաւ իւր սաստիկ գլխացաւիցը, որ արգելում էր նորան պարապուել ուսումնական հետազոտութիւններով, ամեն առաւօտ երկու զաւաթ սառ ջուր խմելով:

* * *

Մի հին գիտնական ապացուցանում է, որ ջուր խմողները երկար ժամանակ պահպանում են «սիրելու ընդունակութիւնը» և ապրում են մինչև խոր ծերութիւն: «Գինին, ասում է նա, կարելի է անուանել «երկրի արիւնը», բայց նա ամենաչար թշնամի է նորա զաւակաց»: Գինիի պատճառած ամենամեծ վնասը այն է, որ նա զրգուում է սեռական կրքերը. Vinum lac Veneris (գինին Վ կեներայի կաթն է):

Այն կարծիքի պաշտպանողները, իբրև թէ գինին առաւել նպաստաւոր է երկայնակեցութեանը, քան թէ ջուրը, առաջ են բերում Ս. Գրոց յայտնի խօսքերը թէ՛ «գինին զուարթացնում է հոգին և մարմինը և նոր կեանք է պարգեւում»: Նորա հարբածների մէջ նոյնչափ բազմաթիւ ծերեր են գտնում, որչափ չափաւորապէս ապրողներին: Ասում են, որ Մոնոտղում մի կառավար, Օլգման անունով, այնչափ գինի է խմել, որ եթէ նորա բոլոր քանակութիւնը ժողովուէր մի յարմար անդ, նորա վերայ մի նաւ կարող էր լողալ և, չնայելով այդ աստիճան անչափաւորութեանը, Օլգման մինչև 80 տարի ապրեցաւ: Պատմում են նոյնպէս իրլանդացի Բրօունի մասին, որ մեռաւ Պօրնվալիսի մէջ 120 տարեկան: Նա միշտ հարբած էր և այդ դրութեան մէջ վախենում էին նորանից ամենքը — նաև մահը: Ինչպէս պատուհեցաւ, որ մի օր նա խմած էր և այդ օրն էլ հէնց մահը վրայ հասաւ:

Անակրէոն սիրում էր գինին և դովեսաներ էր երգում նորա վերայ, և այդ արգելք չեղաւ հռչակաւոր բանաստեղծին ապրիլ մինչև 85 տարի:

Այս վէճին մէջ, երկու հակառակ կողմերն էլ ծայրացեղութեամբ են վարուում: Խմաստուն Պլուտարքոսը շատ անաչառ է այս հարցը վճռելիս: Նա աստիկ յանդիմանութիւն է կարգում Վիկուրգոսին, որ նա ոչնչացրեց խաղողի այգիները այն նպատակով, որպէսզի իւր հպատակները հարբեցողութեան անձնատուր չլինին: «Շատ աւելի խոհեմ կլինէր, ասում է նա, եթէ օգնութեան հրաւիրուէին ջրային յաւերժահարստները», այս խօսքերով կամենալով հասկացնել գինին ջրախառն խմելը — մի սովորութիւն, որ շատ ընդունուած էր հին ժամանակներում:

Յունաստանում, մանաւանդ Աթէնքի մէջ, գինին խմում էին երեք, չորս, մինչև հինգ անգամ ջրով խառնուած: Մաքուր գինի միայն հարբեցողներն էին գործածում: Հին ազգերը ընդհանրապէս վախենում էին իրանց ոգեւոր ըմպելիքներիցը. մի փոքր չափից աւելի խմելը կատաղութեան էր հասցնում հարաւային տաք արիւն մարդուն: Մաքուր գինիով հարուստ պատրիկները հարկում էին իրանց գերիներին, որպէսզի հարբեցնելով՝ ծիծաղին նոցա խղճալի դրութեան վերայ:

Չէ կարելի չհամաձայնիլ, որ գինիի չափա-
ւոր գործածութիւնը, շատ դէպքերում, անսա-
րակութեան օգուտներ է բերում: Ամենից առաջ
նա օգտակար է ծեր մարդկանց համար, որոնց
կազմուածքը կազդուրում է, կանոնաւորելով ա-
րեան շրջահոսութիւնը, զրգուելով մկանունք-
ների գործունէութիւնը: Խզուր չէ, որ գինին
„ծերութեան կաթն“ են կոչում:

Լիլիա կայսրուհին, որ 82 տարի ապրեցաւ,
կարծում էր, որ իւր երկայնակեցութիւնը պար-
տական է գինիի գործածութեանը: Ղինին չա-
փազանց օգտակար է հասակ առած մարդկանց,
որոնք ծանր աշխատանքներով են զբաղւում:
Ընդհակառակն, նա վնասակար է պատանիներին,
որոնց մասաղ ոյժերը պէտք չունին գրգռեցու-
ցիչ միջոցների:

Վալեն արգելում է գինին երիտասարդ
մարդկանց մինչև 18 տարեկան հասակը, Պլա-
տոն—մինչև 22 տարեկան: Բժիշկ Տրոտտեր
առաւել խիստ է և այդ արգելքը հասցնում է
մինչև քառասուն տարին, թոյլ տալով այդ հա-
սակում խմել միայն երկու բաժակ օրուայ մէջ,
յիսուն տարեկանից սկսած—չորս և վաթսունից
յետոյ—վեց:

Օգոստոս կայսրը գինիի օգուտը չէր կամե-
նում ճանաչել, և երբ Հռոմի ժողովուրդեան մէջ
այդ խմիչքի թանկանալուն պատճառաւ տըր-
տունջ բարձրացաւ, նա պատասխանեց, որ

Ագրիպասի առատաձեռնութեամբը Հռոմում
ծարաւը յագեցնելու համար բաւականին ջուր
կայ: (Ագրիպաս իւր հաշուով ջրանցքներ էր
շինել):

Այդ ինչպէս էլ լինի, պէտք է ուշադրու-
թիւն դարձնել ջրի լաւութեան վերայ: Հիպո-
կրատէսի կարծիքով, վատ ջուր խմողները չեն
կարող յուսալ երկար կեանք ունենալու—ընդհա-
կառակն, նոքա ժամանակից առաջ են ծերա-
նում՝ ante tempus serescunt: „Մեզանից ո՛չ
առողջը և ո՛չ սկարը, ասում է Ալբումէլլա, կա-
րող է երկար ապրիլ առանց լաւ ջրի“:

Հին Հռոմայեցիք, երբ մի նոր երկիր նուա-
ճում էին, ամենից առաջ զոհ էին մատուցա-
նում աստուածներին, միեւնոյն ժամանակ քննում
էին զոհուած կենդանիների փորտիքը և եթէ
վերաւոր և ապականուած զանէին, այդ նշան-
ներից եզրակացնում էին, որ տեղային ջուրը
խմելու համար պիտանի չէ:

* * *

Ընդհանուր ճանաչուած է, որ լաւ ջուրը լի-
նելու է մաքուր, առանց հոտի, կակուղ, առանց
օտար համի, ո՛չ աղի, ո՛չ լեղի և ո՛չ քաղցր,
առանց անասնական և բուսական մասնիկների
խառնուրդի: Բաց կամ գոց ամանի մէջ մի փոքր
մնալից յետոյ, նա ո՛չ մի անախորժ հոտ ստա-

նալու չէ, պէտք է լաւ լուծէ իւր մէջ թէյը, սուրճը և եփէ բանջարեղէնները: Լաւ ջրին մէջ շատ փոքր պիտի լինի լուծուած հողային մարմինների քանակութիւնը, բայցի ածխած թութուային կիրիցը, որ կարեւոր նիւթ է ոսկորների աճման համար: Զրի մէջ այդ աղի լինելը մանաւանդ օգտակար է երեխաներին:

Ամենալաւ ջուրը—անձրեւայինն է: Արան հարկաւոր է ժողովել անձրեւի սկսելուց մի ժամ յետոյ, առանձին աւազանների մէջ, բնակարաններից հեռու: Անձրեւային ջուրը նման է եփուած և գոլորշի դարձած ջրին, որը յետոյ լուծել է իւր մէջ մթնոլորտի օդի գազերը. այդ տեսակ ջուրը շատ օգտակար է առողջութեան:

* * *

Ճաշի ժամանակ պէտք է մարդ աշխատի, որ խմածը կերածի համեմատ լինի: Արդէս զի մարտողութիւնը կանոնաւոր կատարուի, պէտք է ոչ շատ և ոչ քիչ խմել: Եթէ խմիչքը հարկաւոր եղածից աւելի ընդունուի, ստամոքսային հիւթը կակարանայ և կկորցնէ կերակուրը մարսելու կարողութիւնը. բայց, միւս կողմից էլ, եթէ ընդունուած խմիչքի քանակութիւնը անբաւական լինի, կերակուրը չէ կարող ինչպէս հարկն է, թրջուիլ և լուծուիլ, և այս պատճառաւ ստամոքսի գործը կդժուարանայ: Ճաշի վերայ մար-

դու համար հարկաւոր եղած խմիչքի չափը կարելի չէ ճիշտ որոշել. նա կախուած է կերակրի տեսակիցը, որ կարող է աւելի կամ պակաս պինդ, չոր կամ ջրալի լինել. նա կախուած է նոյնպէս՝ շատ կամ քիչ քրտնելուցը, նոյնպէս օդի չութեանիցը կամ թացութեանիցը և այլն:

Վատոյժ, մաղձոտ և դիւրագրգիւ մարդկանց, նմանապէս նոցա, որոնք սովորաբար ամուրթիւն ունին, հարկաւոր է աւելի խմել, քան թէ արիւնոտ և գէր մարդկանց: Առանց սահմանիցը դուրս ելնելու, ընդհանրապէս պէտք է ուտելու ժամանակ կրկին աւելի շատ խմել, քան թէ քիչ, որովհետեւ ջուրը անհրաժեշտ է կազմուածքի համար և մասնակցում է կենսական անտեսութեան ամեն ֆիզիքական և քիմիական գործողութիւնների մէջ:

Բնաբանները հաշուել են, որ մարդ օրական չորս և կէս ֆունթ ջուր է կորցնում, և եթէ կերակրի, խմիչքների և մթնոլորտի միջոցով մենք այդ կորուստը չվերադարձնէինք, մեր մարմինը երկու-երեք շաբաթ անցնելուց յետոյ, փայտի պէս պիտի ամրանար և չորանար:

Ամենքը գիտեն, որ մարմնի քրտնած ժամանակը սառ ջուր խմելը շատ փառնգաւոր է:

Նշեքսանդր Մակեդոնացին, ինչպէս Ավինաուս Աուրցիոս վկայում է, Օկտուս գետի եզերքը շատ աւելի մարդ կորցրուց, քան թէ Արպէլլայի պատերազմում:

Գոթին Պրանցիակ 1, գնդակախաղի ժամանակ սասաիկ տաքացած՝ սառ ջուր խմեց և չորս օրից յետոյ մեռաւ կշտացաւից:

Սակայն, պէտք է նկատել, որ սառ խմիչքները փնասակար են այն ժամանակ, երբ մարմինը սասաիկ շարժողութիւններից է քրտնած. բայց նոցա գործածութիւնը ամենեւին վտանգաւոր է, եթէ մարդ շոգել է տաք օդի մէջ կենալուց. օրինակի համար, պարահանդէսների ժամանակ, պարերին չմանակցողները աներկիւղ կարող են սառ ջուր խմել և մինչև անգամ պաղպաղակ ուտել, չնայելով դահլիճի մէջ տիրապետող տաքութեանը: Պարողները միայն այն պայմանով կարող են օգտուիլ զովացուցիչ խմիչքներով, որ յետոյ կրկին պար գան:

* * *

Ջուրը ունի զանազան յատկութիւններ, որ առաջ են գալիս նորա բարեխառնութեան աստիճանիցը. եռման ջուրը զրգռում է, տաքը—տկարացնում և սառը—յագեցնում է ծարաւը: Խմելու համար գործածուածը, պէտք է եօթը կամ ութը աստիճան ունենայ, զերօյից վեր, Ուէօմիւրի ջերմաչափովը:

Արիստոտէլ խմում էր ջուրը միայն տաք. բայց այժմ յայտնի է, որ տաք ջուրը տկարացնում է ստամոքսը և թուլացնում է կազմուածքը:

Հոգեմայեցիք այն աստիճան սիրում էին տաք ջուր խմել, որ կայսրերը աղգային թշուառութեան օրերում արգելում էին նորա գործածութիւնը: Ալիգուլա, իւր քրոջ մահուան պատճառաւ, արգելեց տաք ջուր խմել, մահ սպառնալով չկատարողին: Օգոստոս և Ալաւտոս խանգարեցին իրանց առողջութիւնը տաք ջուր գործածելով, և միայն այն ժամանակ առողջացան, երբ սկսան ջուրը սառուցով խմել:

* * *

Բոլոր խմիչքների մէջ, միայն ջուրը մարդկային կազմուածքի համար մի անհրաժեշտ կարեւորութիւն է: Բայց ընկերական պայմանները մինչև այն աստիճան աղգում են կեանքի վերայ, որ շատերը, տկարացնելով իրանց ստամոքսի մարսողական կարողութիւնը, քիչ թէ շատ պահանջ են զգում զրգուիչ խմիչքների—գինիի և օղիի: Այդ խմիչքները բոլորովին արգելելը հազիւ թէ արդարացի լինէր. բայց նոցա չափաւոր գործածութեան վերայ խօսելը միշտ հարկաւոր է, և որչափ աւելի համոզել, որչափ աւելի բարձրաձայն—այնչափ աւելի լաւ:

Տարակոյս չկայ, որ ոգելից խմիչքները, նաև համեստ գործածած, կարող են թոյն համարուիլ այն մարդկանց համար, որոնք բռնուած են բարակացաւով, ունին դիւրագրգիռ, ջղային բը-

նութիւն, նմանապէս որոնք չափազանց շատարիւն են և որոնց արիւնը դիւրաւ գլուխն է զարնում, ինչպէս և լեարդի հիւանդութիւն ունեցողներին:

Բայց նոցա, որոնք վայելում են կայտառ առողջութիւն, մենք յիշեցնում ենք Յելլիուսի խօսքերը. «Ամբողջապէս և ոչ մի բանից պէտք չէ հրաժարուիլ. եթէ դէպքը բերէ, մարդ կարող է իրան թոյլ տալ նաեւ մի փոքր զանցառութիւն չափաւորութեան օրէնքների դէմ. բայց ընդհանրապէս, չափաւորութիւնը պիտի լինի կեանքի առաջնորդը:»

Սակայն, մենք խորհուրդ ենք տալիս մեր ընթերցողներին չմեկնել հռչակաւոր հռովմայեցի բժշկի խրատները այնպէս, ինչպէս այն անգղիացի բժիշկը, որը խորհուրդ էլ տալիս ամբողջ շաբաթը բաւականալ ջրով, իսկ կիրակէն կշտանալ գինիիով և օղիով մինչև հարբիլը:

Գ Լ Ո Ւ Ն Թ.

Սարմնի շարժողութիւն:

«Գործել—նշանակում է ապրիլ:»

Ֆէյ շտէրսլէ պէն:

«Նշործութիւնը թուլացնում է մարմինը, աշխատանքը ամրացնում է նորա» ասում է Յելլիուս: Առաջինի հետեւանքը լինում է վաղահաս ծերութիւն, իսկ երկրորդինը—երկարատեւ երիտասարդութիւն:»

Վիտելով մարդու մարմնի զարմանալի մեքենան, նորա անդամների ճկուն և փափուկ շինուածքը, մկանունքների առաձգական յասկութիւնը, չէ կարելի ենթադրել, որ այդ բոլորը ստեղծուած է անգործութեան և հանգստութեան համար:

Սեժն Գրեդիլիք ասում էր. «Նայելով մարդու մարմնի շինուածքի վերայ, ես պատրաստ եմ կարծելու, որ մենք ստեղծուած ենք գրատարների և սուրհանդակների արհեստի համար, և ոչ գիտնականների և պրօֆեսորների դերը կատարելու:»

Հնումը մարդիկ զարգացնում էին մկանունքների ոյժը առողջութիւնը պահպանելու համար: Ասկէպիադէս յոյն բժիշկը, որ ապրում էր մեզինք երկու հազար տարի առաջ, մարմնամարզական վարժութիւնները մոցրուց առողջապահութեան և բժշկականութեան մէջ, իբրև մի կարեւոր մասն այդ դիտութիւնների: Յերլուս վիպում է, որ այդ հռչակաւոր գործնական բժիշկը մինչև այն աստիճան հաւատում էր մարմնային մարզողութիւնների անկասկածելի օգտին, որ համարում էր նուցա իբրև մի միջոց բոլոր հիւանդութիւնների դէմ և գրեթէ հրաժարւում էր դեղերի ներքին գործածութենիցը: Պլինիոս աւանդում է, որ Ասկէպիադէս, դեռ երիտասարդ հասակին, բնակութեան համար Հռոմ տեղափոխուելով, բնդհանուր յայտարարեց, որ թող իբրև մի հռչակուած սրիկայ ճանաչեն իրան, եթէ նա մեռնի երիտասարդութեան մէջ և ո՛չ խոր ծերութեան հասած կամ մի պատահական դէպքից:

Նա իւր խօսքը կատարեց. ապրեցաւ մօտ հարիւր տարի և մեռաւ բարձր տանդուղեց վար ընկնելուց:

* * *

Մարմնային մարզութիւնների օգնութեամբը Յուլիոս Աստար և Նաւարայի Հէրիք IV թագաւորը—երկուսն էլ բնականից տկար կազմուած-

քի տէր—ամրացուցին իրանց ոյժը մեծ գործեր կատարելու համար:

Գրեթէ բոլոր երկարակեաց մարդիկ գործունեայ և աշխատաւոր կեանք են վարել:

Ստիկ Մէանտէս, որ մեռաւ հարիւր տարեկան, իւր երիտասարդ ժամանակը գիշերները ջրհորից ջուր քաշելով էր անցնում, իսկ ցերեկը ուսում էր աւնում Չենոնի դպրոցում:

Միտէլշտադտ, որ ապրեցաւ 112 տարի, 18 տարեկան զինուորութեան մտաւ և մասնակցեց Պրուսիայի բոլոր պատերազմներին, այդ թագաւորութեան հիմնուելու օրից սկսած:

Գանիմարքացի Գրակէնբորգ—որ «հիւսիսային ծերունի» անունն էր ժառանգել և որ մեռաւ հարիւր քառասուն տարեկան 1770 թուին—հասարակ զինուոր էր, ոտով ման էր եկել բոլոր Նալոպան և տանջուել էր Ափրիկէի բարբարոսների ձեռքը գերի ընկնելով:

Գաղղիացի Գելագէ, որ 120 տարեկան մեռաւ, ոտով շրջեց բոլոր Հնդկաստանը, Չինաստանը, Պարսկաստանը և Նգիպտոսը:

Ժան Բէյլ, որ 130 տարի կեանք ունեցաւ, մի աղքատ, տանից տուն շրջող մանրավաճառ էր և ծախս էր անում կոճակներով:

Լնրի Ռէնկինս անգղիացին, որ Աբրահամից միայն վեց տարի պակաս ապրեցաւ, ձկնորս էր, և հարիւր տարեկան ժամանակին լողալով գետի մի եզերքից միւսն էր անցնում:

Թովմաս Պարբէ, որի կեանքի ժամանակ Մեղ-
ղիայում ինը թագաւոր փոխուեցան, կարում ցո-
րեն էր կորզում, երբ ինքը 103 տարեկան էր:

Ժան Արիզել, որ 1820ին 117 տարեկան մե-
ռաւ Մուրանոյի (Ալ Էնեակի մօտ) անկեղանոցում,
87 տարի զինուորական ծառայութեան մէջ էր
գտնուում:

Հաշուել են, որ Վաղղիայում մի գիւղական
գրատար, որը մեռաւ 1861 թուին հարիւր տա-
րեկան, իւր բոլոր երկար կեանքի միջոցումը ոտով
քայլել է մի տարածութիւն, որ 25 անգամ ա-
ւելի է երկրագնդի շրջանակիցը:

* * *

Նորագոյն դիտողութիւններից երեւում է, որ
մկանունքների շարժողութիւնները նշանաւոր կեր-
պով նպաստում են, որ կազմուածքի ամեն գոր-
ծարանները կանոնաւոր կատարեն իրանց դերը ա-
նասնական անտեսութեան մէջ: Վալելու ժամա-
նակ, թոքերը ծծում են աւելի մեծ քանակու-
թիւն թթուածինի և արտաշնչում են շատ ա-
ւելի ածխաթթու: Մասնական տաքութիւնը,
շարժողութեան ժամանակ, նոյնպէս աւելի շատ
է կազմուում: Բէկկէրէլ և Բրէլ է ապացուցին,
որ մարմի տաքութիւնը մկանունքների քաշուելու
ժամանակ բարձրանում է գոնէ կէս աստիճանով:
Սորանից զատ, միւսնոյն ժամանակը, այնչափ ելեք-

տրականութիւն է բաժանուում, որ նորա կարելի
է չափել ելեքտրաչափով:

Նոր այս զանազան երեւոյթները մեզ յայտնի
եղան, մենք այժմ կարող ենք գնահատել բոլոր
օգուտները, որ ստանում ենք մարմնի շարժողու-
թիւնների միջոցով աւողջութեան և երկայնակե-
ցութեան համար: Յայտնի է, որ մեր մար-
մինը գետի նման ընթացք ունի. մի ծայրից մըտ-
նում են նորա մէջ նոր նիւթեր, միւս ծայրից
էնում են հիւններ: Բնադանները համեմատում
են մարդու մարմինը Արգոնաւթների նաւի հետ,
որը պահեց իւր սկզբնական կերպարանքը, չնա-
յելով, որ իւր աւաջուայ շինուածքից ոչ միտախ-
տակ չէր մնացած նորա մէջ: Մկանունքների շար-
ժողութիւնները դիւրացնում են մաշուած մաս-
նիկների վերանորոգուիլը և պահպանում են մար-
մինը երիտասարդ փափկութեան մէջ:

* * *

Եթէ շարժողութիւնները, որ մարդ անում է,
չափից և սահմանից անցնում են, կազմուածքը
դորանից կորցնում է աւելի ոյժ, քան թէ միւս-
նոյն միջոցում նա կարող է ստանալ. սորա
հետեւանքը լինում է այն, որ մարմինը սկը-
սում է նուազել և թուլանալ: Այս պատճա-
ռաւ, ամեն մարդ պարտական է չափաւորել իւր
շարժողութիւնները իւր կարողութեան համե-

մատ, և անդարար կերակրով և հանգիստ առնելով, նոր պաշար տալ իւր ոյժերին:

Մի անգլիացի բժիշկ կարծում է, որ կանոնաւոր և չափաւոր կերպով կատարուած շարժողութիւնները կարող են մարդկային ազգը տանջող հիւանդութիւնների երեք քառորդին դէմն առնել և կեանքը երկարացնել:

Սակայն պատահում է, որ մարդիկ շատ երկար են ապրում, առանց որ և է շարժողութիւն անելու: Բիւֆֆօն, ինչպէս ինքը խոստովանում է, 50 տարի գրասեղանի վերայ է անց կացրել, և կրկին ապրեցաւ մօտ ութսուն և մէկ տարի: Այն էլ ճշմարիտ է, որ նորա միզաութանիւլը մէջ 57 կառուր քար գտան:

* * *

Սակայն առաւել երկար են ապրում, քան թէ տղամարդիկ, թէպէտեւ, ընդհանրապէս, նոցանից պակաս շարժողութիւններ են անում, և պարապ և անգործ անցնում են ժամանակը: Բժիշկ Տիսսօ կարծում է, որ շատախօսութիւնը կանանց մօտ շարժողութեան անդ է բռնում: Սորանից զատ՝ նոքա անհոգութեան և զուարթութեան մեծ պաշար ունին, իսկ այդ յատկութիւնները շատ կարեւոր են երկար կեանք ունենալու համար: Միևնոյնը կարելի է աւել և տղամարդկանց համար, որոնք ճաշակով և սովորութիւններով նման են կանանց:

* * *

Շարժողութեան ամենապարզ, ամենաքնական կերպը է ոտով զբօսնուլը: Նա պահպանում է մարմնի պինդ և ջրային մասերի մէջ բարերար հաւասարակշռութիւնը, գրգռում է ակտիւակը, զիւրացնում է մարսողութիւնը: Աղքատներ Մալկոնացին յետ ճամբեց խոհարարներին, որ յուղարկել էր նորան Ադա թագուհին, ասելով, որ նա իւր ամենալաւ խոհարարները ունի՝ ճաշի համար — առաւօտ կանուխ ձեմեղ, ընթրիքի համար — չափաւոր լինելը ճաշի ժամանակ:

Սովորատ մի անգամ արագ քայլերով ձեմում էր իւր տան առջեւ, և երբ մի բարեկամ հարցրեց նորա՝ թէ ի՞նչ է անում, նա պատասխանեց. «Պատրաստում եմ համեմ իմ ճաշի համար»:

Ոտով զբօսնուլը նորանով ևս օգտակար է, որ միջոց է տալիս կրթելու մտաւոր ընդունակութիւնները և միևնոյն ժամանակ պարապեցնում է միտքը և երեւակայութիւնը առարկաների բազմակերպ երեւոյթով: Նա օգտակար է ամեն հասակի համար, բայց մանաւանդ կեանքի երկու ծայրայեղ սահմաններին — երեխաներին և ծերերին: Արեւիսաներին օգտակար է այն պատճառաւ, որ նպաստում է մարմնի և հասակի զարգանալուն, ծերերին — որ գրգռում է գործարանների տկարացած եռանդը և կենդանական տաքութիւնը:

Տարիքն առած մարդիկ, մի անգղիացի բժշկի խօսքերովը, պարտական են ոտով զբօսնուլ նոյն ջերմեռանդութեամբ, իբրև թէ դա մի կրօնական արարողութիւն լինէր:

Խոր ծերութեան հասած մարդկանց մեծագոյն մասը սովորութիւն է ունեցել ամեն օր ոտով զբօսնելու: Օեր մարդիկ, որոնք իրանց անշարժութեան են դատապարտել, պէտք պատասխան լինին շուտով մեռնելու:

* * *

Առողջապահական տեսակէտից՝ ամենաօգտակարը փաղ առաւօտեան մաքուր օդի մէջ զբօսնուլն է, և եթէ կարելի է, քաղաքից դուրս: Պէտք է ընտրել բարձրադիր և ոչ ցած և խոնաւ տեղեր: Հիպոկրատէս, Սանկտօրիուս և այլ բնաբաններ կարծում են, թէ զբօսանքը, որ գիշերուայ քնից յետոյ է կատարուում, բարեւար ազդեցութիւն ունի կազմուածքի վերայ. առաւօտու օդը առաւել մաքուր և առողջարար է այն պատճառաւ, որ բոյսերը, արեւի ճառագայթների ազդեցութեան տակ, դուրս են տալիս մեծ քանակութիւն թթուածինի, որը չափազանց կարեւոր է մարդու կազմուածքի համար:

Մանք կարծում են, թէ զբօսնելու համար մի յայտնի նպատակ ունենալու է և թէ առանց նպատակի ման գալուց մարդ շուտով կձանկրանայ և կդադրի: Անդրեմուս մի լորդ կար, որը ամեն

օր գնում էր երեք միլ հեռաւորութիւն Ուէս-միւնստէրի աշտարակի մօտ իւր ժամացոյցը ուղղելու: Բժիշկ Օդին չէր տարակուսում, որ որոշ նպատակը աւելի մեծ նշանակութիւն է տալիս զբօսանքին:

Մի այլ դրագէտ ծերունի սովորութիւն էր արել իրան խմել միայն մի տղբիւրի ջուրը, որը իւր տանից մի քանի հազար քայլ հեռու էր, և օրը երկու անգամ ինքը գնում էր ջուր բերելու: Այս կանոնաւոր զբօսանքը, ասում է Ջոն Մինգլէն, պահպանեց ծերունու առողջութիւնը և երկարացրեց նորա կեանքը մինչև խոր ծերութիւն:

* * *

Այս զբօսանքի և մի ուրիշ ձեւը—ձիով ման գալը, որը բնաբանները դատում են ամենաօգտակար առողջապահական միջոցների կարգը: Անգղիացի հռչակաւոր բժիշկ Մէյդէնհէյմ ձի հեծնելու վերայ մեծ գովեստով է խօսում և այդ տեսակ զբօսանքը ճանաչում է իբրև մի ամենալաւ միջոց ոյժերը վարձացնելու համար:

Պատմում են, որ մի անուանի հոլանդացի բժիշկ մինչև այն աստիճան սիրում էր ձիով ման գալը, որ մինչև անգամ իւր հիւանդներին էլ ձիու վերայ նստած էր ընդունում և խորհուրդներ տալիս:

Տարակոյս չկայ, որ զբօսանքի այս կերպը շատ օգտակար է, երբ մարմնի գործարանները մի փոքր

տկարացել են, և այս պատճառաւ, երբ նոքա դան-
դաղ և թերի են կատարում իրանց գերը
կազմեաւորի մէջ. բայց նա փաստակար է այն
մարդկանց, որոնք բռնուած են զանազան տեւո-
ղական հիւանդութիւններով և վատոյժ և դիւ-
րագորգիւ բնութիւն ունին:



Գ Լ Ո Ւ Ն Ժ

Վրուներ:

« Բունը փ մահ է, որ կեանք է տալիս »:

* * *

Մարդու կեանքը, ինչպէս ամեն բան բնու-
թեան մէջ, բաղկանում է մի շարք մէկմէկի
հակառակ երեւոյթներից, որոնք ձգտում են
պահպանել հաւասարակշռութիւնը, և այս
պատճառաւ ամեն աշխատանքից յետոյ՝ գա-
լիս է հանդստեան ժամանակամիջոցը: Վրուներ,
որ հանգստութիւն է տալիս զգացմունքներին և
կամուր շարժողութիւններին, պէտք է ամենամեծ
բարիքներից մէկը համարուի, որ տուել է բնու-
թիւնը մարդու: «Նա ոչ միայն շնորհում է մեզ
„ամենայն օր վերածնունդը“ և ամենայն օր նո-
րոգեաւոր կեանքով ապրելու երջանկութիւնը,
բայց և նկատուած բան է, որ խոր և հանգիստ
բունը մի հաստատ նախագուշակ է երկար կեանքի:
Արթուն դրութիւնը ոչ այլ ինչ է, եթէ ոչ կեան-
քի արտաքին երեւոյթների արտայայտութիւնը,

խակ քուներ՝ նոյն երեւոյթներն հանդստեան ժամանակամիջոցն է, և երկուսն էլ միանգամայն համապատասխանում են օրուայ և գիշերուայ հակառակութեանը (անտագոնիզմին): Մի խորհրդաւոր ազգակցութեան կապ կայ մարդու կազմութեան և տիեզերքը կառավարող մեծ օրէնքների մէջ, այս պատճառաւ գիշերուայ ժամանակ մարդուս մէջ մի տեսակ առանձին երեւոյթներ են առաջ գալիս, որոնք ամենեւին չեն յարմարուում նորա արթուն դրութեան հետ:

Սրանից հետեւում է, որ գիշերը պէտք է քուն լինել, այս մի օրէնք է, որը կարելի չէ զանց առնել առանց պատժուելու: Արթուն մնալ գիշերը և քուն լինել ցերեկը՝ առողջութեան շատ վնասակար է: Հեղուելով բնութեան օրէնքներից, մենք գիտակցապէս կարծացնում ենք մեր կեանքը: Մանաւանդ գիշերները մարդ պէտք չէ պարապի մտաւոր աշխատանքներով: Հաս գիտնականների, մատենագիրների, պատկերահանների մեռան ժամանակից առաջ այն պատճառաւ, որ պարապում էին գիշերները:

Վաղղիացի հռչակաւոր պատկերահան Ժիրոզէ ցերեկով շատ սակաւ էր նկարում, բայց գիշերը՝ հազնում էր մի ահագին դիւարի, վերան բազմաթիւ ճրագներ անցուցած, և պարապում էր մի քանի ժամ շարունակ: Նա ծերացաւ ժամանակից առաջ և մեռաւ երիտասարդութեան մէջ:

Նոտանի աստղաբաշխ Նակալ ամբողջ գի-

շերներ անցնում էր դիտարանում և մեռաւ 49 տարեկան: Նա ասում էր, որ իւր կեանքում երկու թշնամի է ունեցել՝ «քուներ և ամպերը»:

Նոքա, որոնք գիշերները անքուն են անցնում և միայն արշալոյսը ծագելիս մանում են անկողին, ոչ միայն խանդարում են իրանց առողջութիւնը, բայց և, բացի դորանից, զրկում են իրանց առաւօտեան ժամերիցը, որոնք ամենակեղեցիկերն են ամբողջ օրուայ մէջ: Վրեթէ բոլոր երկար ապրող մարդիկ սիրած են եղել առաւօտ կանուխ վեր կենալը:

Ճոն Ուէստլէյ, անգղիական կրօնական աղանդներից մինի հիմնարկողը, մինչև այն աստիճան համոզուած էր վաղ վեր կենալու օգտակարութեանը, որ այդ սովորութիւնը մօցրեց կրօնական արարողութեանց կարգում: Ինքը ապրեցաւ 88 տարի: Նա ասում էր. «Վաղ անկողին մանելով և առաւօտ կանուխ ելնելով, մարդ վաստակում է առողջութիւն, հարստութիւն և իմաստութիւն»:

* * *

Թէ քանի՞ ժամ անհրաժեշտ է մարդուս քուն լինել, չէ կարելի որոշել ճշդիւ: Ո՛րչափ աւելի երիտասարդ է նա, այնչափ աւելի պէտք ունի հանգստութեան: Մի բժիշկ հաստատում է, որ կարելի է մեռցնել նորածին երեխային, եթէ արգելենք նորան քուն լինել քսան և չորս

ժամ, ջնայելով, որ երեխան, ինչպէս պէտք էր կարծել, քնից կշտանալու ժամանակ ունեցել է իւր մօր արգանդի մէջ:

Սալէոնի դպրոցի վարդապետութիւնը, վեց ժամուայ քունը բաւական է համարում ինչպէս պատանիին, նոյնպէս և ծեր մարդուն, մինչդեռ վերջինին այնպէս հարկաւոր չէ քունը, ինչպէս առաջինին:

Ասնայք, ընդհանրապէս, առաւել երկար պէտք է քնին, քան տղամարդիկ:

Պարտաւ անձինք պարտական են բաւականա- նալ կարճատեւ քնով. ընդհակառակը, վատոյժ և ջղային մարդկանց կարելի է աւելի երկար քնել, որովհետեւ, ինչպէս Հիպոկրատէս նկատում է, «քունը կակղացնում է մարմինը, իսկ արթնու- թիւնը չորացնում»:

Չափազանց երկարատեւ քունը—ուժը ժամից աւելի—միանգամայն վնասակար է, Պլատոնի ա- սացուածքովը, «մարմնի և հոգու»: Նա թանձ- րացնում է արիւնը և, պահելով ուղեղը անդոր- ծութեան կապանքների մէջ, բթացնում է մտա-ւորական ընդունակութիւնները:

Մարդկային կազմուածքը քնի ժամանակ էլ շարունակում է իւր աշխատանքը. նեքքին գոր- ծարանները գործում են անդադար, առանց հոգ- նելու: Թոքերը այդ ժամանակ ևս չեն դադա- րուն շունչ առնել, և, մանաւանդ մարդու քնած ժամանակը, պէտքէ ջանալ շնչառութեան համար

նոցա առատ օդ հասցնելու: Այս պատճառաւ, ննջարանի համար նշանակուած սենեակը պէտք է ընդարձակ լինի և օդը նորոգելու համար ունե- նայ հարկաւոր յարմարութիւնները: Անկողնը հաստ վարագուրներով պատելը առողջապահու- թիւնը սաստիկ արգելում է:

Ո՛չ այնքան արթուն ժամանակ, որչափ քուն լի- նելիս՝ մարդ ենթարկուած է ստորին կազմուածք- ների (միացման) և ճահճային գոլորշիի ազդե- ցութեանը, որոնց ներգործութենից նորանում զա- նազան հիւանդութիւններ են առաջ գալիս. նոյն- պէս ցնդական հոտալի նիւթերը աւելի սաստիկ ներգործում են մարդու վերայ, երբ նա քուն է լինում:

Ճահճային դաշտերը (Ստալիայում, Մովկասում և այլն) վտանգաւոր չեն ճանապարհորդներների համար, բայց եթէ սխալուին նոցա և քուն լինին այդ տեղերում, իսկոյն անխուսափելի չար ջերմը կըռնէ անզոյշ օտարականին:

Վարելի է անվտանգ նստել ընկուզենիների շու- քի տակ. բայց այնտեղ քուն եղողին սպառնում է շնչասպառ լինելու վտանգը: Խոնաւ և անա- ողջ բնակարաններում գիշերը, քուն լինելիս, դիւրաւ կարելի է ուռնումուրով կամ նէուրալգիա (ջղերի սաստիկ ցաւ) ստանալ:

* * *

„Բիշ ուսողը առողջ քուն է լինում, և նորա հոգին բերկրում է“, ասում է Ալկէզիաստ:

Եթէ մարտողութիւնը ծանրացած է՝ քունը դժուար և անհանդիստ է լինում, մանաւանդ իրիկ-նահացին մեղէն կերակրների դործածութենից: Բժիշկ Պօրտալ գիտել է, որ ուղեղի հարուածները (ապոպլէկսիաները) շատ յաճախ էին կրկնուում ԺՎՂ դարում, որովհետեւ այդ ժամանակները մեծ և փառաւոր ընթրիքները շատ ընդունուած էին:

* * *

Անկողներ կարեւոր դեր է խաղում անային առողջապահութեան մէջ, որովհետեւ մեք մեր կեանքի մի երրորդ մասը նորա մէջ ենք անցնում: Հաստ կակուղ անկողինները վնասակար են երիտասարդ և գէր մարդկանց. բայց ծեր մարդիկ և կանայք կարող են գործածել, եթէ սովոր են փափկութեան: Ասնոր փափուկ փետուրներով լցուած անկողներ „հիւանդութեանց բոյն“ է կոչում: Բնաբանները հաստատում են, որ ոչ մի խոր ծերութեան հասած մարդ այդպիսի անկողնի մէջ չէր պառկում:

Մեր մարմնի տաքութիւնը քնելու ժամանակ վար է իջնում կէս աստիճան Ուէօմիւրի ջերմաչափով, այս պատճառաւ մարդ պէտք է իրան աւելի տաք պահէ գիշերը, քան ցերեկը: Հարկաւոր է ծածկել գլուխը վերմակով, որի տակ օդը աւելի ծանր է և շնչառութիւնը դժուարանում:

Անքնութիւնը միայն այն ժամանակ կարելի է իբրեւ մի հիւանդութիւն ճանաչել, եթէ նա չէ առաջանում գիշերը չափից դուրս ուտելուց, բայց երբեմն անքնութեան պատճառը լինում է ջղերի զրդռումը: Այդ դէպքերում միշտ բաւական է լինում լոկ առողջապահական միջոցները, որպէս զի մարդ կարողանայ հանդիստ քուն լինել: մանաւանդ օգտակար է չափաւոր ճէմելը, պաղ և թեթեւ կերակրների գործածելը, հեռու մնալը ամեն մոքերից, որոնք յուզում են երեւակայութիւնը: Անկողնի մէջ, քնելուց առաջ, կարդալը միշտ վնասակար է: Մեր և տկար անձինքների համար անքնութեան դէմ մի շատ զեղեցիկ միջոց է մի բաժակ մալագայի հին գինին:

Ոմանք խորհուրդ են տալիս պարապեցնել միտքը մի ձանձրացուցիչ առարկայով: Ասնոր պատմում է, որ երբ նորան տանջում էր անքնութիւնը, նա իւր միան էր բերում Աիկերոնի կեանքը և գրուածքները, և իսկոյն քունը գալիս էր: Թուաբանական խնդիրների մտաւոր լուծումը նոյնպէս օգնում է անքնութեան դէմ:

* * *

Հանդարտութեան և մթութեան մէջ մարդ առաւել լաւ քուն է լինում, բայց կրկին ամեն բան սովորութենից է կախուած: Ջաղացականը խոր քնում է անիւների աղմկի մէջ, և զարթում է, եթէ յանկարծ դադարի մեքենան: Մի և նոյնը

մեզ հետ է լինում, երբ, գեշերը երկաթուղիով
գնալիս՝ գնացքը կանգնում է կայարանի առ-
ջև: Հատերը չեն կարող քնիլ առանց գիշե-
րուայ կանթեղի, և զարթում են, երբ նա մա-
րում է: Բօհրկաւ հրամայում էր դնել հիւանդի
սենեակում մի աման ջուր, որը կաթում էր մի
պղնձի թասի մէջ: Արքեմն բարոյական պատճառ-
ներ զարթեցնում են մարդու. փողոցի կառքերի
աղմուկը չէ վրդովում խնամատար մօր քունը,
բայց իւր հիւանդ երեխայի ամենաթեթեւ շար-
ժումը նորան իսկոյն զարթեցնում է:

Գ Լ Ո Ւ Խ Ժ Ա .

Կլիման և տեղի զանազան դրութիւնները:

«Տաք կլիման, որի շնորհիւ ծերացած մարդը կա-
րողանում է ամենայն օր ձեռնէ բաց օդի մէջ, ամե-
նահաստատ միջոցներից՝ մինն է երկար կեանքի:»

* * *

Մի քանի տեղերի դրութիւնը, իւրեանց մե-
տէօրօլոգիական պայմաններովը, առաւել նպաս-
տաւոր են երկար կեանքի, քան ուրիշները. բայց
և ամեն կլիմայի մէջ մարդ կարող է երկար ապ-
րիլ: Ամեն բան կախուած է բնութենից, կազ-
մուածքից և նոյնիսկ մեզանից, մեր վարած կեան-
քից և ողջախոհ առողջապահութեան օրէնք-
ները կատարելուց:

Վիսուած է, որ մարդկային կազմուածքը կա-
րող է յարմարիլ ամեն կլիմայի, տեղի ամեն
դրութեան հետ, սկսած բարձր լեռներից՝ մինչև
խոր անդունդները: Ճանապարհորդները զարմա-
նում են Ալիսոյի տօրէստորների անսովոր ոյժին

և ճարպիկութեանը: Պատուելայում, երիտասարդ մարդիկ և նազիկ կանայք անցնում են ամբողջ զիշերներ կատաղի կաքաւներով: Աւ սասկայն այդ երկու տեղերն էլ գաւառում են մի բարձրութեան վերայ, որ հաւասար է Մոնպլանին, որտեղ Սոսիւրը հաղիւ կարողացաւ իւր գործիքների օգնութեամբ մի քանի դիտողութիւններ անել և ուր նորա ուղղելից առաջնորդները—մի քանի ուժեղ լեռնականներ—ուշաթափ վար էին ընկնում ճանապարհ բանալիս:

Տաք երկիրները այն աստիճան նպաստաւոր չեն երկար կեանքի, ինչպէս ցուրտ երկիրները: Տաք կլիմայի մէջ կազմուածքը առաւել վաղ է զարգանում—ուրեմն և կեանքը կարճանում է: Յուրաի ազդեցութեան տակ, ընդհակառակը, կազմուածքը աւելի դանդաղ է անցնում մի փոփոխութենից դէպի միւսը. ցուրտը ակարացնում է կրքերի սաստիկութիւնը, որը աւելիք կերպով ներգործում է մարդու վերայ: Հիւսիսային Աւրուպան ներկայացնում է երկայնակեցութեան զարմանալի օրինակներ: Բայց, պէտք է ասել, եթէ ցուրան էլ անցնի յայտնի սահմանիցը, նոյնպէս վնասակար է դառնում, ինչպէս տաքը:

Հիւսիսային երկիրների կարգում Շվեդը ամենից հուշակուածն է իւր բնակիչների երկայնակեցութեամբը: Բժիշկ Վերնո վկայում է, որ շվեդացի կանանց զարմանալի պտղաբերութեան հետ—որոնց մէջ պատահում են մայրեր քսան և

երեսուն զաւակների—այդ երկրում հարեւաւմեայ ծերերն էլ ամենեւին հազուադիւս չեն: ԺԷ դարու առաջին 73 տարիներում, Շվեդի տասներկու վիճակների մէջ գտնուել են 232 մարդ, որոնք 90-ից մինչև 140 տարի ունէին, իսկ երկու մարդ անցել էին նաև այդ թուերիցը. նոցանից մէկը 156 տարեկան էր, իսկ երկրորդը—160: Այս վերջինս եօթը սերունդ էր տեսել իւր կեանքում:

* * *

Վիճակագրութիւնը շատուց է ապացուցել, որ բարձր տեղերը նշանաւոր կերպով ազդում են մարդու կեանքի տեւողութեան վերայ: Վաղդիայի Վիժօն քաղաքի գաւառի վիճակագրութիւնը կազմելիս, այս դրքի հեղինակը գտաւ, որ որչափ բարձր է տեղի դրութիւնը, այնչափ բարեխաջող են պայմանները կեանքի երկարատեւութեան համար:

Այն տեղերում, որտեղ բարձրութիւնը ծովի մակերեւութից 200 մետր է, կեանքի միջին չափը հասնում է $34\frac{1}{2}$ տարիների:

200ից մինչև 350 մետր բարձրութեան վերայ— $38\frac{1}{2}$ տարիների:

350ից մինչև առաւել բարձր — $41\frac{1}{2}$ տարիների:

Բարձր տեղերի ազդեցութիւնը յայտնի էր հին ազգերին ևս, և Աթոս լեռը հուշակուած էր այդ մասին: Պոմպոնիոս և Նուկիանոս կարծում են,

որ նորա վերայ բնակողները ուրիշներից երկու անգամ աւելի էին ապրում:

Եւր բժիշկները խորհուրդ տուին Պղատմին փոխել իւր բնակութեան տեղը, փիլիսոփան պատասխանեց, որ չէր համաձայնում տեղափոխուել նաեւ Եթոս լեւան վերայ, եթէ անկասկած համոզուած լինէր, որ այնտեղ ինքը աւելի երկար պիտի ապրի, քան այդ առանձնաշնորհած տեղի բնակիչները: Մուցիանուս, — ինչպէս Պլինիոս աւանդում է — կարծում էր, որ Նիլիայի Տփոլուս լեւան վերայ մարդիկ սովորաբար մինչեւ 150 տարին են ապրում:

* * *

Մի քանի հովիտներ այնպիսի բնական յաջող պայմանների մէջ են գտնուում, որ նոցա մէջ ապրող մարդկանցից շատերը հանում են խոր ծերութեան: Ենցեալ զարում մանաւանդ մեծ համբաւ էր ստացել այդ մասին Նորվեգիայում շիլլբրանդի հովիտը: «Եյս հովիտում — ասում է այն ժամանակի գրողներից մին, բոլորովին հաւատացած — մարդիկ այնքան երկար են ապրում, որ կեանքից ձանձրանալով, հրամայում են տանել իրանց մի ուրիշ տեղ, որտեղ վերջապէս կարողանային մեռնել»:

* * *

Մի քանի փոքրիկ կղզիներ շատ ժամանակներից ի վեր համարուում էին իբրեւ ծերութեան

օրօրոց, շնորհիւ ծովային կենսատու օդի մաքրութեանը և նորա բարեխառնութեան միշտ անփոփոխ մնալուն: Հարաւում Բերմուդի կղզիները, Բարբադոս, Մադէյրա, հիւսիսում Օրկատեան և Շոտլանտեան կղզիները ամեն տեղ համբաւ էին ստացել, իբրեւ երկայնակեցութիւն շնորհելու արտօնութիւնը ունեցող վայրեր: Պեանի տեսակը նոյնպէս մեծ նշանակութիւն ունի այս դէպքում և քարոտ գետինը առաւել նախադասելի է, քան կիրոտը:

Եւ սակայն, պէտք չէ կարծել, որ հիւանդոտ կամ տկար կազմուած մարդիկ, տեղափոխուելով այդ երջանիկ վայրերից մին, կարող են յուսալ բնիկներին հաւասար, երկար կեանք ունենալու: Եւ ողջութեան տեղ շատ անգամ նոքա այնտեղ կարող են գտնել հիւանդութիւն և նոյն իսկ մահ:

Եյսպէս, ջղային, վատոյժ և դիւրագրգիռ բնութիւն ունեցող մարդիկ և որոնց շնչառութեան գործարանները դիւրաւ են թարկուում են զանազան հիւանդութիւններին, կարող են մնասել իրանց առողջութեանը, եթէ երթան լեւնային չոր օդի մէջ ապրելու: Բնդ հակառակը, նոցա համար շատ օգտակար կլինի բնակուել հովիտի մէջ, որտեղ օդը առաւել մեղմ և թանձր է:

* * *

Օդի խոնավութիւնը, մանաւանդ եթէ միացած է նա ցուրտի հետ, բոլոր մթնոլորտական պայման-

ներից ամենամեծարեայաջողն է նաև ամենամեծը
կազմուածքի համար: Նոյնաւ ցուրտը մարդու մէջ
առաջ է բերում զանազան ջղային ցաւեր, սկոր-
բուտ և կատարր շնչառութեան դործարանների,
մինչև անգամ բարակացաւ: Ուստի մնական հետա-
զօտութիւններով ազացուցուած է, որ խոնաւ օդի
ազդեցութեան տակ, շատ անգամ թոքերի օդ-
անցքների թեթեւ կատարրից առաջանում է
փափուկաւոր թոքախտ. այսպէսով մէկնուում է,
թէ ի՞նչ պատճառաւ այնպէս տարածուած է
բարակացաւը հիւսիսային Նւրոպայում: մանա-
ւանդ Հոլլանդայի մի քանի քաղաքներում, որ-
տեղ այդ հիւանդութիւնը գերեզման է տանում
բնակութեան մի երրորդ մասը:

* * *

Չափից դուրս տաք օդի մէջ, ինչպէս վերելը
ասացինք, մարդու կազմուածքը առաւել արագ
է զարգանում և կեանքը կարճանում է: Մի քանի
տարիքների համար, ընդհակառակը, չափաւոր
տաքը կարող է շատ նպաստաւոր լինել կեանքի:

Վաշի գործունէութիւնը շատ կարեւոր դեր
է խաղում կազմուածքի մէջ և այդ գործունէու-
թեան նուազիւր ծերութեան առաջին նշանն է:
„Չերութիւնը՝ հիւանդութիւն է“, ասում է
Սանկտորիուս: Վաշի գործունէութիւնը զրգը-
ռելու համար պէտք եղած հոգատարութիւնը
երկար կեանքի ամենաառաջին պայմաններից մինն

է: Մանաւանդ փափուկաւոր է ծերերի համար
ձմեռը, որովհետև տարուայ այդ ժամանակին
ծերացած մարդկանց կաշին զրեթէ բոլորովին
դադարում է դործելուց: Արի հանգամանքները
ներում են փախչել ձմեռնային ցրտիցը և պաղ
քամիներիցը մի հարաւային տաք երկիր, նա ա-
զատ կպահէ իւր կեանքը սպառնացող փափու-
կներից:



Գ Լ Ո Ւ Խ ԺԻՒ

Մաշիի հոգատարութեան մասին:

«Առանց կաշիի դործունեութեանը կա-
րելի չէ ոչ առողջ լինել և ոչ երկար կեանք
ունենալ: Հ ու ֆ Լ ա ն դ:»

Մաշին կարելի է անուանել ամենազլխաւորը բոլոր կենդանական հիւսուածքների մէջ, որովհետեւ նա, ինքն իրայ համար, ասես, մի առանձին, ստորին դասի պատկանող, կենդանի լինի: Կենդանեաց ամենապարզ տեսակներին մէջ մենք պատահում ենք այնպիսիներին, որոնք ուրիշ բան չեն, եթէ ոչ մի կտոր կաշի, և այդ վերջին է, որ կատարում է թոքերի, ստամոքսի, զգայարանքների և այլն դերը. օրինակի համար, պրօթէա անունով ինֆուլորիան — որը այսպէս կոչուած է Պրոթէոս հին աստուածի անունովը, որովհետեւ այս կենդանին էլ, այդ ծովի աստուածի նման, անդադար փոփոխում է իւր կերպարանքը — բաղկացած է մի կտոր բոլորաձեւ

կաշիից, և, միշտ ընկղմած լինելով ջրի մէջ, ծծում է այդ շրջանից իւր օդը և կերակուրը: Հիգրա՞ն նոյնպէս մի պարզ, բարակ թերթից դործուած, առարակ է ներկայացնում, որը կարելի է, ձեռնոցի նման, միւս երեսը դարձնել և որը, չնայելով դրան, մի կենդանի է և ապրում է. նորա ներսի և դրսի երեսը հերթով կատարում են կամ ստամոքսի և կամ շնչառութեան գործարանի դերը: Աթէ այս կենդանին կտրտենք մանր մասերի, նոցանից ամեն մէկը կրկին մի ամբողջ և կատարեալ էակ կդառնայ: Եյսպիսի մի տարօրինակ երեւոյթ նորանով է մեկնուում, որ այս կենդանին բաղկացած է միմիայն կաշիից, և որ կենդանական գործարաններից և ոչ մինը „այնպէս ամբողջութեամբ չէ արտայայտում կեանքի զաղափարը, ինչպէս կաշին“: Մարդկային կազմուածքի համար կաշիի գոհացուցիչ դրութիւնը և նորա դործողութիւնների կանոնաւորութիւնը առաջին պայմանն է առողջութեան, ուրեմն, և երկայնակեցութեան:

Նաւական է, որ մարդ բմբռնէ այս դործարանի նշանակութիւնը, որպէս-զի համոզուի նորա կարեւորութեանը: Մի կողմից կաշիի միջնորդութեամբ կազմուածքը մաքրուում է անպէտք և վնասակար նիւթերից (արտաշնչութիւնով), միւս կողմից — կաշիի մէջ տեղի է ունենում մի տեսակ շնչառութիւն, որով նա ծծում է մթնոլորտի օդի մէջ գտնուած թը-

Թուածինի մի մասը, և դուրս է տալիս ած-
խաթթու և ազօտ:

* * *

Թէպէս կաշին փոքր քանակութեամբ է ըն-
դունում շրջապատող օդից թթուածին և
դուրս տալիս ածխաթթու, այնու ամենայնիւ
նորա շնչառական գործունէութիւնը մեծ կա-
րեւորութիւն ունի կազմուածքի համար: Բայց
կաշիի զլիւսաւոր դերը կայանում է մի հեղուկի
(քրաինքի) բաժանելումը, և իսկապէս սորան ենք
կոչում մենք կաշիի կամ մարմնի արտաշնչու-
թիւն: Այդ հեղուկը գուրս է գալիս մարմնի
ծակախիքներիցը անդադար, բայց նա մեզ նկա-
տելի չէ լինում այն պատճառաւ, որ իսկոյն
գոլորշիանում է մարմնի երեսից: Իսկ եթէ որ
և է պատճառաւ սկսի այնպիսի առատու-
թեամբ բաժանուիլ, որ չկարողանայ ամբողջա-
պէս գոլորշիանալ, այն ժամանակ մենք տեսնում
ենք նորան մարգարիտի մեծութեամբ կաթիլ-
ներով մարմնի ծակախիքներիցը դուրս ելնելիս
և անուանում ենք «քրաինք»:

Քրաինքը պարունակում է իւր մէջ նիւթեր,
որոնք անպէտք են դարձած կազմուածքին և
որոնք, եթէ դուրս չգան, կարող են թունաւո-
րել արիւնը և հիւանդութիւններ պատճառել:
Արտաշնչութեան միջոցով մարմինը շարունակ
մաքրում է այդ նիւթերից: Բացի դորանից,

կաշիի արտաշնչութիւնը ունի և մի ուրիշ կա-
րեւոր նշանակութիւն. թոքերի արտաշնչութեան
հետ միատեղ, նա կանոնաւորում է մարդու մար-
մնի բարեխառնութիւնը, այսինքն պահում է
մարմինը տաքութեան միւլենոյն աստիճանի մէջ,
իսկ այդ անփոփոխ դրութիւնը առողջութեան
էական պայմաններից մինն է:

Յայտնի է, որ հեղուկ նիւթերը գոլորշեա-
նալիս՝ կլանում են տաքութեան մի որոշ քանա-
կութիւն, ուրիշ խօսքերով — եթէ մի տեղ մի
ջրային մարմին գոլորշի դառնայ, այն շրջանը
աւելի կամ պակաս կսաղի: Ամառուայ շոքերին
կաւէ փարչերի մէջ ջուրը միշտ սառն է լինում:
այդ նորանից է, որ այդ տեսակ ամանների պա-
տերը անթիւ ծակախիքներ ունին և այդպէսով
նոցա ներքը հաղորդակցում է զրաի երեսին հետ:
Եթէ փարչը լեքն է, ջուրը այդ ծակախիքներից
անցնելով, մանր կաթիլներով ելնում է ամանի
զրաի երեսին, և այստեղ, տաք օդի ազդեցու-
թեամբ, իսկոյն գոլորշիանում է, այսպէսով պա-
ղում է ամանը և նորա մէջի ջուրը: Նոյնը պա-
տահում է և մարդու մարմնի հետ. քրաինքը,
որ շարունակ դուրս է գալիս մարմնի ծակախի-
քներիցը, իսկոյն գոլորշիանալով, յափշտակում է
տաքութեան մի մասը և պաղեցնում է մարմնի
մակերւոյթը:

Եթէ մտաբերենք, որ մարմնի արտաշնչու-
թիւնը տեղե է ունենում անդադար, օր և գի-

շեր և բոլոր ծակոթիքներէցը, որոնցով սփռուած է մեր մարմնի բոլոր մակերեսը, — կարելի է երեւակայել արտաշնչուած հեղուկի առատութիւնը: Մակաթիքները այնպէս բազմութիւն են, որ մի մտանաչափ քառակուսի տարածութեան վերայ մինչև երեք հազար հատ են համարել: Սանկտորիոս հաւատացնում է, որ կաշիի դուրս առած հեղուկի օրական քանակութիւնը չէ կարող երկու ֆունթից պակաս լինել: Շարժողութիւնները և մի քանի տեսակ կերակրները սաստկացնում են նորա բաժանումը: Բնահասակը, կան սննդաբար կերակրների և ուրիշ տեսակները, որոնք արգելում կամ սկարացնում են կաշիի արտաշնչութիւնը, օրինակի համար, խոզի միսը, սունկը, սելը և ձուկը: Առատ կերակուրը առասկացնում է արտաշնչութիւնը: Երկնաճաշակից յետոյ անմիջապէս քուն մտնելը արգելում է նորա բաժանումը: Այնպէս պակասեցնում են արտաշնչութեան բաժանումը տխուր մտքերը և չարաչար մտաւոր աշխատանքը: Չօն Մինկլէր կարծում է, որ գիշերուայ, անկողնի միակերպ տաքութեան մէջ տեղի ունեցած արտաշնչութիւնը առաւել օգտակար է քան ցերեկուանը, որը առաջանում է աշխատանքից և ձեմելուց:

Մենդանիների վերայ բազմութիւն փորձեր են արել խմանալու համար, թէ ի՞նչ կլինի հետեւանքը, եթէ բոլորովին արգելուի կաշիի ար-

տաշնչութիւնը: Բժիշկ Բուլէ այդ նպատակով ձիերի մարմինը ծեփեց ձիւթով (լալով), և հետեւանքը այն եղաւ, որ կենդանիները մեռան շնչարգելութեան բոլոր նշաններով: Այլ նոցա մարմինը բացին և քննեցին, տեսան, որ մարմնի բոլոր մասերը, թոքերը և լեարդը լցուած էին սև արիւնով: Անկէ բժիշկի կարծիքով, այդ տեսակ մահը առաջ է եկել ածխաթթուի կազմուածքի մէջ մնալուց: Թանցնոց վերայ առած փորձերը նոյն հետեւանքը տուին:

* * *

Առանց չափազանցութեան կարելի է ասել, որ սուր հիւանդութիւնների երկու երրորդ մասը առաջանում է կաշիի անկանոն գործունեութենիցը: Սպանիացիք մի առած ունին, թէ „երբեմն քամին, որից ճրագն անգամ չէ մարում, կարող է մարդ մեռցնել“: Աւ այդ ճշմարիտ է. միշտ հարկաւոր է զգուշանալ անցուկ քամիի մէջ մնալուց, բայց առանց այդ զգուշութիւնը Սվեֆտի չափազանցութեանը հասցնելու: Այդ գիտնականը այնքան վախենում էր անցուկ քամիից, որ երբեմն բաց մնացած դուռը, նորան մինչև կատաղութեան էր հասցնում:

Պատմում են, որ մի անգամ նորա աղախիններէց մինը մօտակայ գիւղը հարսանիք երթալով, մոռացել էր գոցել դուռը իւր ետեւից: Սվեֆտ մարդ յուղարկեց նորա քամակից, որպէս-

զի նորան ստիպէ դուռը գոցելու: Նոյնը պատմում են և դուքս Ալեքսանդրի մասին:

* * *

Այ՛ն մի նախազգուշութիւն կարելի չէ աւելորդ համարել եղանակի յանկարծակի փոփոխութիւնների դէմ, մանաւանդ աշնան ժամանակ: Իժիշկ Սէյդէնհէյմը ասում է, որ ժամանակից առաջ ձմեռուայ զգեստները հանելուց և ամառուանը հագնելուց աւելի մարդ է մեռնում, քան ժանտախտից և պատերազմից:

Եւ սակայն այդ նախազգուշութիւնն էլ պէտք չէ ծայրահեղութեան հասցնել: Օրինակի համար, Մալէրը բանաստեղծը իւր գուլպաները նշնել էր սուել այբբենի կարգով, և քանի ցուրտը սաստկանար, հագնում էր մինը միւսի վերայից: Նոյնիման համար էր նա մինչև Ժ գիրը: Մոտ համար էլ նա միշտ հագնում էր և անվերջանալի կատարր ունէր:

Ինչպէս ցրտից պատուարուելու համար առաւել խելացի միջոցներ էր ի դործ դնում: Գերութեան ժամանակ նա հրամայում էր տաքացնել իւր սենեակները մինչև 16° Ռէոմիւրի ջերմաչափովը և ամբողջ վեց ամիս տանից դուրս չէր ելնում: Նա իւր բնակարանը կոչում էր արուեստական Խտալիա: Անգղիացի բժիշկ Վեվիսը, որ ապրեցաւ մօտ հարիւր տարի, իւր կեանքի վերջն տարիները անցնում

էր սենեակումը, որը միշտ միեւնոյն բարրեխառնութիւնն ունէր (18° Ռէոմիւրի):

* * *

Դիւս կողմից, տարակոյս չկայ, որ այն անձինքը, որոնք ձմեռը սաստիկ տաքութեան մէջ են պահում իրանց, դժուարութեամբ են առնում գարնան առաջն ամիսները: Չէ կարելի երեւակայել, ի՞նչ սաստիճան մարդս գերի է դառնում տաք զգեստներին և տաք բնակարանին, եթէ սովորի նոցա:

Բարոն Գուրիէ, գիտնական երկրաչափը, որը ուղղելից էր Բօնապարտին նորա Արեւելքի արշարանքներում, այնպէս զգացուն էր ցրտի դէմ, որ իւր կեանքի վերջն տարիներումը պահում էր իրան մի տեսակ Ֆուտլարի մէջ, որտեղից միայն գլուխը և ձեռքերն էին երեւում:

* * *

«Նա չեմ հասկանում, ասում էր շէնրիք IV, ի՞նչպէս կարելի է չլինել քաղաքավարի և մաքրասէր, եթէ առաջինի համար բաւական է գտակը հանել, իսկ երկրորդի համար հարկաւոր է միայն մի բաժակ ջուր»:

Մաքրութիւնը օգտակար է ոչ միայն մարմնի համար, այլ նա ունի և բարոյական նշանակութիւն: Մաքրութիւն սիրողը կտվորի և կարգ կանոն, յարգել իրան և ուրիշներին, մաքրու-

Թենից է կախուած կաշիի գործողութիւնների կանոնաւոր կատարուիլը, նա ունի ազդեցութիւն և մեր ոգու արամադրութեան վերայ: Մարդիկ շատ շուտով պիտի հրաժարուէին անմաքութենից, եթէ կարողանային միկրոսկոպի միջոցով տեսնել այն ամենը, ինչ որ հաւաքուում է կաշիի վերայ քրտինքից և փոշիից: Ինչպէս վերեւը ասացինք, քրտինքը պարունակում է իւր մէջ շատ նիւթեր. բայց գոլորշի է դառնում քրտնքի միայն ջուրը, իսկ նորա մէջ լուծուած մասերը մնում են մարմնի վերայ, իբրեւ կեղա: Բժիշկ Նէմէր այդ վերջինի մէջ գտաւ անհամար բազմութիւն սաորին կենդանիների (բակտերիաների, վիրիոնների և այլն), որոնք չափազանց մանր լինելով, կարելի է միայն միկրոսկոպի (մանրացոյցի) օգնութեամբ տեսնել:

* * *

Բաղանդները հին ժամանակներից յայտնի են, իբրեւ մարմնի մաքրութիւնը պահպանող և կեանքը երկարացնող միջոց: Առասպելական ժամանակներում պատմում էին մի կենդանի ջրի մասին, որ յատկութիւն ունէր վերադարձնելու ծերերին երիտասարդական ուժը: Յունաստանում, Արգոսի մօտ կար Սանատոս աղբիւրը, որի մէջ Լենոնան ամեն տարի լողանալով, վանորոգում էր իւր գեղեցկութիւնը և երիտասարդութիւնը:

Յունաց պատմիչները յիշատակում են մի ուրիշ աղբիւրի մասին, որ գտանուում էր Ալբէյ կղզիի վերայ, այժմու՝ Աեգրոպոնտոսի, որը համբաւ էր ստացել մարդկանց երիտասարդութիւնը վերադարձնելու յատկութեամբը:

Շատ հին է ծեր մարդկանց այն սովորութիւնը, որով նոքա պահպանում և կազդուում են իրանց ուժերը միշտ լողանալով: Օրինակի համար, Պրանկլներ մինչև իւր մահը լողանում էր ծովի մէջ: Ժան Նաֆիա անունով մէկը, որ մեռել է 1766-ին Ղազանքերի Ծին, ամենալաղ երիտասարդութենից սովորութիւն էր արել իրան շաբաթուայ մէջ երկու կամ երեք անգամ լողանալու և ապրեցաւ 136 տարի:

* * *

Պաղ ջրի մէջ լողանալը ամեն տեղ, ամեն ժամանակ յայտնի է եղած մարդկանց. նորանով օգտուում էին և հասարակածի (էկվատորի) տակ ապրող վայրենիները և հիւսիսի Սիւլթացիքը: Հռովմայեցիք սկզբներում լուսւում էին Տիպրոս գետի մէջ, բայց հասարակապետութեան վերջի տարիներում ասք բաղանդները սովորութիւն դարձան ժողովրդեան բարձր շրջանների մէջ, և յետոյ տարածուեցան ամեն տեղ:

Հիւրասիրութիւնը պարտաւորում էր տանտիրոջը առաջարկել իրա հիւրին մի բաղանիս:

Հռոմեացեաց կայսերի մինի պալատի մէջ երեք հազար մարմարիոնէ լուսցուելու աւազաններ կային: Հռոմէական լուսաւորութիւնը մերինից աւելի գնահատում էր լուսցուելու առողջապահական օգուտը. հասարակական բաղանիսները շնորհում էին տարօրինակ ճոխութեամբ, որի համար մեր ժամանակներում վկայում են Վերոնի, Ագրիպպայի և Տրոյանոսի բաղանիսների աւերակները: «Բաղանիսների գործածութիւնը մինչև այն աստիճան օգտակար էր ճանաչուած, որ վեց դարերի ընթացքում նոքա ծառայում էին իբրև ամենալաւ դեղ ամեն հիւանդութիւնների համար», ասում է Պլինիոս: Այժմ Հռոմեացեաց, ամեն բանից առաջ, հարկաւոր էին panem et circenses (հաց և տեսարաններ), սոցա վերայ պէտք է աւելացնել և երրորդ անհրաժեշտութիւնը — balnea (բաղանիս): Արք Վեգուվի հրաբուլակից Հելլոլանում և Պոմպէոս քաղաքները կործանուեցան, Տիտոս կայսրը, որպէս զի ցրուէ սարսափը և վիշտը, որ տիրել էր Հռոմում այդ դժբաղդութեան պատճառաւ, հրամայեց սկսել նոր հասարակական բաղանիսների շնորհութիւնը: Մեր ժամանակներում տարօրինակ պիտի թուէր եթէ որ և է կառավարութիւն ի նշան վշտի կամ ուրախութեան, բանար հասարակական բաղանիսների դռները, որպէսզի ժողովուրդը անվարձ օգտուի նոցանով, մինչդեռ այդպիսի կար-

գաղութիւնները հին Հռոմում ամենասովորական բաներ էին:

* * *

Որովհետև մեր առանին սովորութիւնները շատ քիչ համաձայնում են բաղանիսների ստեպ գործածութեանը հետ, — կաշիի մաքրութիւնը պահպանելու համար, հարկաւոր է գոնէ սովորութիւն անել մարմինը ամեն օր ջրով սրսկելու: Հին օրէնագիրները առանձին ուշադրութիւն են դարձրել այս առողջապահական միջոցի վերայ. Մովսէս և Մահմէտ մացրին նորան կրօնական ծէսերի կարգը:

Առաւօտները մարմինը սառ ջրով սրսկելով, մաքրում ենք կաշին օտար մանրէներից, որոնք կպած են նորա մակերեւոյթին և արգելք են լինում նորա գործունէութեանը: Մորանից զատ, այդ միջոցով սաստկանում է բոլոր կազմուածքի գործունէութիւնը, մանաւանդ սնունդը, և կաշին կսովորի մթնոլորտի փոփոխութիւններին: Արեւիսների համար մարմնի պաղ ջրով սրսկելը անտարակուսելի օգուտներ է բերում, իբրև նոցա կազմուածքը ամրացնող միջոց:

Մի ուրիշ առողջապահական միջոց, որը շատ օգտակար է կաշիի գործունէութիւնը պահպանելու համար, մի միջոց, որից այժմ ոչ մի մարդ չէ օգտուում, է մարմնի չոր շփումն կոշուածը: Հնումը կարեւոր նշանակութիւն էին

տալիս նորան և զանազան ներգործութիւն էին վերաբերում, նայելով ի՞նչ սաստկութեամբ, մարմնի լանքին, թէ երկայնութեանը և այլն, չիտում էին:

Եթէ մարմինը ձեռքով, խողանալով կամ մի կտոր ֆլանելով շփուի, կաշին կկարմրի, կտաքանայ և նորա գործունէութիւնը կսաստկանայ. բացի դորանից, արիւնը կսկսի աւելի արագ պտախլ և հաւասարապէս տարածուիլ մարմնի ամեն մասերի մէջ:

* * *

Այսպիսի շփումները օգտակար են գէր մարդ-
կանց համար, որովհետեւ պակասեցնում են նո-
ցա աւելորդ պարարտութիւնը. նոքա օգտակար
են նիհարներին և վատոյժներին ևս, որովհե-
տեւ, գրգռելով և կանոնաւորելով մարմնի մէջ
արեան պոյոյտը, ամրացնում և պարարտացնում
են նոցա մարմինը: Այն անձինք, որոնց առողջու-
թիւնը և տարիքը թոյլ է տալիս շատ շարժողու-
ներ անել, կարող են զարգացնել և ամրացնել
իրանց մկանուկները չոր շփումներով:

Եթէ Ավետիսիոսի հաւատանք, Վեպասիա-
նոս վերականգնեց իւր առողջութիւնը չոր շփում
ներով: Բժիշկ Ռէվէլէյէ—Փարիզէ՝ այս հարցն
է առաջարկում. արդեօք այս շփումների օգուտը
նորանում չէ՞ կայանում, որ կենդանական անսո-
սութեան մէջ սաստկանում է երեքարականու-

Թիւնը, և նոցանում տւնում է մի ամենալաւ միջոց ծերութեան ժամանակ առողջութիւնը պահպանելու համար: Մեր ժամանակի անուանի մարդիկներէջ մինը միայն մի պատասխան է տալիս նոցա, որոնք գանգատում են իրանց առողջութենիցը. «Եւր նորանից է, որ Վուք չէք շփում ձեր մարմինը»!

Մի անդգլիացի բժիշկ ասում է. «Շատ մեծատուններ կան, որոնք թանկ գներով բազմաթիւ ախտաւարեաներ են վարձում իրանց ձիերը մաքրելու և շփելու համար: Այդ մարդիկը քանի տարիներ կարող էին վաստակել իրանց կեանքի վերայ, եթէ ստիպէին այդ ախտաւարեաներից մէկին իրանց վերան էլ միւսնոյն գործողութիւնը կատարելու, ինչ որ անում են նոցա ձիերին »:

Բժիշկ Ղևկո՛ օրինակ է բերում մի հարիւր տարեկան ծերունիի, որը իւր կեանքի վերջի 30 տարիները ազատ էր մնացել պողպարայից, որովհետեւ ամենայն օր շփում էր իւր մարմինը հոտաւէտ նիւթերի մէջ Թաթախած ֆլանէլի կտորով:

Գ Լ ՈՒՄ ԺԳ.

Սեռական ժուժկալութիւնը և ամուսնութիւնը:

« Չքանամոլ երկոտարգութիւնը մի դատա-
ճանութիւն է ծերութեան դէմ: Թանկ է
նստում մեզ երեկոյին մեր առաւօտու չարու-
թիւնները: » Բ է կ օ ն:

Հռչակաւոր պրօֆեսոր Աիկողայոս Լէօնի-
ցէնուս, չնայելով որ 96 տարեկան էր, դեռ
կարողանում էր Ֆիզիկա դաս տալ Պէրարում:
Երբ նորան հարցրին, ի՞նչ միջոցներ է ի գործ
դրել նա այդպիսի առողջ ծերութեան հասնե-
լու համար, նա պատասխանեց. « Նստ վստանում
էի միայն սովոր, իսկ դրամագլուխը պահեցի
ծերութեանս համար »:

Սեռական կարիքների մէջ խոհեմ չափաւո-
րութիւնը, իրաւացի, պէտք է երկայնակեցու-
թեան հական պատճառներից մինը ճանաչել
մանաւանդ, եթէ մարդ վաղ երիտասարդու-
թենից հետեւի նորան: Աատարեալ հասակն
ևս պարտական է խնայողութեամբ վարուել

այս դէպքում, և պէտք չէ սպասէ օրհասական
ժամին, մինչև կեանքի դրամագլուխը ամբողջա-
պէս վատնուած լինի:

* * *

Ընդհանրապէս, մարդս միայն այն ժամանակ
նկատում է, որ չափից աւելի խմեց, երբ նա
բաժակի յատակն է տեսնում: Ընտանի բարոյա-
բան Շարրօնը ասում է այդ մասին. « Ուշ է
տիտոսալ անդարձ կորածի վերայ, — մտածել
խնայողութեան վերայ, երբ բան չէ մնացել, —
գնել ելնելու, երբ տօնավաճառը արդէն վեր-
ջացել է: »

Մի հիմնաւոր օրէնք կայ, որը ամեն կենդա-
նի հակների համար ընդհանուր է — կանուխ
պտուղ սուղոյները կանուխ են մեռնում: Մի
տարի կեանք ունեցող բոյսերը թաւամում են,
երբ որ պտուղ բերին: Վաթնասունների մէջ,
կենդանին որչափ աւելի վաղ ընդունակ է դառ-
նում արտադրելու և որչափ աւելի պտղատու է
նա, այնչափ աւելի կարճ է լինում նորա կեանքը:
Միեւնոյնը նկատուած է և թռչունների մօտ.
եթէ դեղձանիկը ամեն տարի ձագ բերէ, նա
կարող է ապրել միայն վեց տարի, մինչդեռ —
ինչպէս նկատում է թռչնապան Վէրվէն, որ
այս թռչունը լաւ ուսումնասիրել է — « նա կա-
րող է ապրել մինչև քսան տարի, եթէ հեռու
պահուի սեռական յարաբերութիւններից »:

Բիւֆֆօն նկատում է, որ աղանին ութը տարից աւել չէ ապրում, մինչդեռ ողջախոհ տասրակը երբեմն հասնում է 20 և մինչև 50 տարիներ:

* * *

Բոլոր երկար ապրող մարդիկ, միևնոյն ժամանակը, զանազանուէլ են ուրիշներից և նորանով, որ առաւել երկար պահպանել են իրանց արտադրական ընդունակութիւնը. իսկ այդ լաւ ապացոյց է, որ նոքա երիտասարդ տարիներում խնայել են իրանց ոյժը: Հռչակաւոր Ենդրիա-ցին, Թոմ Պարրէ, իւր հարիւր տարեկան հասկում, դատապարտուել էր եկեղեցւոյ դրան կանգնած ապաշխարելու, անոր համար, որ խանգարել էր մի երիտասարդ աղջկայ կուսու-թիւնը և նորան մայր էր արել:

Բժիշկ Բարտօմէն պատմում է մի մարդու մասին, որը 127 տարի է ապրել և հարիւր տարեկան եղած ժամանակը ամուսնացել է մի երիտասարդ աղջկայ հետ և նորանից շատ երեխաներ է ունեցել:

Շվեդացի Ղուգլաս Ղուրտէնը 100 տարեկան ամուսնացաւ և նոյնպէս երեխաներ ունեցաւ:

Բժիշկ Ղիւֆուրնէլ—որը մեռաւ Փարիզում 1810 թուին 120 տարեկան — 110 տարեկան հասակումը ամուսնացաւ մի 26 տարեկան աղ-

ջկայ հետ և նորանից մի քանի երեխայք ունեցաւ:

Պատմաբանները յիշատակում են, որ Վանտոն-Յէնդօր իւր ութսունամեայ հասակումը հայր դարձաւ. Մասինիսա, Նումիդիացւոց կայսրը, և Վլաստիսլաւ, Լեհացւոց թագաւորը, միևնոյն ուրախութիւնը վայելեցին 90 տարեկան հասակում, և այլն:

* * *

Ահա մի քանի անտարակուսելի օրինակներ ևս: Ենցեալ դարու վերջերին, Աճինսօում մի կին, Մարգարիտա Արօպսկովնա անունով, 95 տարեկան, երրորդ անգամին ամուսնացաւ Վադիլացի Ղասպար Ղէկարին հետ, որը 105 տարեկան էր, և ունեցաւ նորանից երկու որդի և մի աղջիկ, և մեռաւ հարիւր ութը տարեկան:

Ղորանից մի քանի տարի յետոյ, Սէէցի եպիսկոպոսը հաղորդեց Փարիզի գիտութեանց ակադեմիային, որ մի մարդ, 94 տարեկան հասակում, ամուսնացաւ մի 83 տարեկան կնոջ հետ, որը յղացել էր նորանից: „Նահապետների դարը նորոգուում է իմ վեճակում“ նկատել էր սրբազանը:

Լյէինբուրգում մի 80-ամեայ կին, 1730-ին Ղեկտեմբերի 25-ին, ազատուեցաւ յղութենից և բերեց երեք տղայ միասին:

* * *

Ամենից աւելի սեռական ժուժկալութեանը պարտական են անապատականները և ճգնաւորները իրանց տարօրինակ երկարակեցութիւնը: Մարմնաւոր կրքերի սպաննութեան այս հերոսները կռուում էին չար սասանայի փորձանքների դէմ՝ պատերով և ամեն տեսակ զրկանքներով, և, չնայելով այդ ամենին, հասնում էին այնպիսի խոր ծերութեան, որը անհասանելի է հեշտասէր և փափկասէր մահկանացուներին:

Այս սակաւակեաց մարդկանց հակառակ, կարելի է օրինակ բերել այնպիսիներին, որոնք, չնայելով իրանց վարած զբոսնամոլ կեանքին և ամեն անչափաւորութիւններին, կրկին երկար են ապրել, պահպանելով, կարելի է ասել, մինչև վերջի շունչը սեռական ընդունակութիւնը, որը սովորաբար կորչում է այդ տարիքներին: Առցանց մի քանիսը հռչակաւոր մարդիկ են և պատկանում են պատմութեանը:

Մարշալ դ'Աստրէ'ն, երբ 91 տարեկան էր, երրորդ անգամ ամուսնացաւ, և „առանց կատակի“, նկատում այն ժամանակի պատմիչներից մին:

Վուքս Ուիշէլիօ'ն, որ առաջի անգամ ամուսնացել էր իւր 14 տարեկան հասակումը, երրորդ անգամ պսակուեցաւ, երբ 84 տարեկան էր, և „մի աղամարդ էր բոլոր յասկութիւններով“, հաւատացնում են նորա ժամանակիցները:

Վուքս Նոլլերը, որ յայտնի է իւր բազմա-

թիւ սիրահարական յարաբերութիւններովը, ապրեցաւ իննսուն տարի:

Բայց այս բոլոր օրինակները, որոնց վերայ կարելի էր աւելացնել և ուրիշները, որոնք կեանքի մէջ կարող են պատահել, աւելի բան չեն, եթէ ոչ միայն հազաւագիւտ բացառութիւններ, ընդհանուր կանոնից, և ապացուցանում են, որ բնութիւնը պարզեւում է մի քանի ընտրեալներին անսովոր կենսական ոյժ, որով նոքա կարողանում են դիմանալ ամեն տեսակ անչափաւորութիւններին: Այն միտքը, որ սեռական անժուժկալութիւնը կարճացնում է կեանքը, մենք գտնում ենք զիցաբանութեան մէջ ևս. Վենեթան, սիրոյ աստուածուհին, ներկայ էր լինում նաև յուղարկաւորութիւններին և այդ ժամանակը նա կրում էր Նիբիան ա անունը:

* * *

Մի Վերմանացի բժիշկ անուանում է սեռական անչափաւորութիւնը „մահուան մանգալ“, և ասում է, որ նա վնասակար է ամեն հասակի համար, բայց մանաւանդ ծերութեան ժամանակ հարկաւոր է զսպել ցանկութիւնները, որոնք, շատ անգամ, ծնունդ են լինում խաբուսիկ երեւակացութեան: Մօրի կարախնալը ասում էր. „Ամեն անգամ, երբ ծերունին զանց է աւնում ողջախոհութեան կանոնը, նա ինքն իւր գլխին մի բռնն հող է ածում“: Զուժլանդ ասաց.

„Այն մարդը, որը 65 տարին անցնելուց յետոյ, անձնատուր է լինում սիրոյ, ամեն անգամին զարնում է մի գամ իւր դագաղին“:

Խոհեմ ժուժկալութիւնը վաղուց է ճանաչուած, իբրեւ ամենազօրեղ միջոցներէց մինը մարմնի ոյժը և ամրութիւնը պահպանելու համար: Ընումը մենամարտութեան արուեստը այդ առաջին պայման էր դնում:

Ըստ աղբերի մէջ—հրէից և հռոմայեցւոց, չափաւորութիւնը խստիւ հրամայուած էր զինուորներին պատերազմի ժամանակ, մինչև անգամ նորան պարտական էին ենթարկուել ամուսնացողներ էլ: Յայտնի է, որ Ենիքալի զօրքը Սպարտայում փչացաւ սիրոյ հրճուանքներին անձնատուր լինելով: Արէսէոս հաստատում է, որ նիհար մարդիկ ժուժկալ մնալով կարող են յաղթել հսկաններին, որոնք տկարացրել են իրանց անչափաւոր սեռական զուարճութիւններով: Բրժիշկ Բալիփն նկատում է, որ ժուժկալ չամուսնացած մարդիկ առաւել լաւ են կաւում հիւանդութիւնների դէմ, քան թէ ամուսնացածները:

* * *

Անչափաւոր հեշտասէր բաւականութիւնները բթացնում, մինչև անգամ, բոլորովին մեռցնում են մտաւոր ընդունակութիւնները: Մի հեշտասէր մարդու ուղեղը, որի մասին յիշում

է Գալլէն, կամաց-կամաց փոքրանալով, հասաւ մի բռան մեծութեանը: Բնդհակառակը, ժուժկալութիւնը ընդունակ է անում մարդու ծանր աշխատանքների և մեծ գործերի: Սատոն աւտում էր, որ եթէ աշխարհիս վերայ կանայք չլինէին, մարդիկ պիտի կարողանային աստուածների հետ խօսակցել: Յայտնի է Ամպէդելիի ասած խօսքերը թէ՛ „աղամարդի մարմինը զանազան է ստեղծուած կնոջինից նորա համար, որպէս-զի սղամարդը կարողանայ գիտութիւններով պարապի“: Տարակոյս չկայ, որ անկութիւնը և ժուժկալութիւնը հրամայուած է զանազան դաւանութիւնների պաշտօնականներին այն նպատակով, որնուցա մտաւոր ընդունակութիւնները պահպանուին առաւել բարձր, իրանց կոչմանը համապատասխանող, աստիճանի վերայ: Բրժիշկ Մասիէ ենթադրում է, որ այդ իսկ նպատակով հին օրէնքները արգելում էին ամուսնութիւնը բրժիշկներին էլ, որոնք, ինչպէս յայտնի է, ամուսնանալ սկսան միայն 1152 թուականից:

* * *

Եթէ ժուժկալութիւնը ամրացնում է անհատական ընդունակութիւնները,—միւս կողմից էլ մտաւոր աշխատանքը և խոր մտածմունքները մարդուս առաւել ընդունակ են անում չափաւորութեան և սանձում են հեշտասէր ցանկու-

Թիւնները: Այս պատճառաւ, կուսակիցները բարձր տեղ են բռնում երկայնակեցութեան սանդուղին վերայ: Աշխարհային մաքերից հրաժարուիլը բխանում է կրքերը և նպաստում է կեանքի երկարամայրուն:

Հնադարեան բանաստեղծութիւնը աւանդել է մեզ մի գեղեցիկ և սրամիտ այլաբանութիւն (այլեգորիա): Յայտնի է, որ յուշկապարիկները, Աքիլոսի և Այլլիօսի աղջիկները, դիմաւորում էին Յունաց մօտ հեշտասէր զուարճութիւնների գաղափարը: Այս զմայեցեցուցիչ կանայքը աշխարհի մարդ էին սպանել, որ իրանց բնական կղզի բոլոր երեսը ապշեցնում էր մարդու իր սաստիկ սպիտակութեամբը, — մինչև այն աստիճան ծածկուած էր նա մարդկային ոսկորներով: Արիստես այդ կղզի մօտից նստելու ժամանակ իւր ուղղեկիցների ականջները գոցեց մօմով, իսկ իրան հրամայեց կապել նաւի կայմին: Արիէոս խափանում էր յուշկապարիկների երգը իր քնարի հնչեւներով:

* * *

Հեշտասէր զգոցմունքները այնպէս զօրաւոր էին, մանաւանդ Յունաստանի տաք երկրի տակ, որ բժիշկները և իմաստունները, նոցա դէմ դնելու համար, դիմում էին մինչև անգամ դեղային միջոցներին: Աթէնքում գործածում էին այդ նպատակով զանազան բոյսերի արմատները,

ներսից և դրսից: Յոյները Պանատէնէոսի տօների ժամանակ քուն է լինում մի առանձին բոյսի (vitex agnus castus) ձիւղերի վերան, որպէս-զի հեռու մնան զայթակրեցուցիչ մաքերից: Խորհուրդ էին տալիս գործածել նոյնպէս բելլադոնա, նունուֆար, մանանեխ, այծմօրուքի ծաղիկը և այլն, բայց այդ բոլոր միջոցները անօգուտ են և չեն հասցնում նպատակին:

* * *

Ամենաազդու միջոցը է գործունեաց, պարսպմունքներով լի, կեանքը: Հին խօսք է, որ անգործութիւնը մայր է ամեն մոլութիւնների: Մարմնամարզական բաւականութիւնների մէջ հին ազգերը որսորդութիւնը համարում էին իբրև մի ամենալաւ պահպանող միջոց:

Ղիանա, որսորդութեան աստուածուհին, միևնոյն ժամանակը, էր և ողջախութեան աստուածուհի, Թէպէսե սիրում էր Անդիմիօնին, Պանոսին և Օրիանոսին: Զի նստելը, ինչպէս երեւում է Հիպոկրատէսի հին Սկիւթացւոց մասին յայտնած կարծիքներիցը, նոյնպէս հեռու է պահում սեռական զրգումունքներից: Սաստիկ մօտաւոր աշխատանքը արգելում է մարդու մէջ սիրոյ խորհուրդների ծագելուն, և եթէ Նիւթոն ժուժկալութեան տիպարն էր (ասում են, որ նա կոյս մեռաւ 80 տարեկան հասակում) — դորան պարտական էր նա մշտական

մասաւոր աշխատանքներին: Ամենից աւելի փա-
սակար է խարուսիկ, երեւակայութիւնը զրգռող,
գրքերի կարգալը: «Սակաւ է պատահումստում
է Պրուտարքոս—որ հեշտասիրութիւնը չանցնի
հոգիից դէպի մարմինը»:

Պենելոպէ մշտական պարապմունքներով պահ-
պանում էր իրան իւր վերայ աչք ունեցողներին,
որոնք ուզում էին մոլորեցնել նորան իւր մարդու
բացակայութեանը, միեւնոյն ժամանակը, երբ
Ուլիսեսս հաւատարիմ էր մնում իւր կնոջ, ուշ
չգնելով յուշկապարիկների գրասեւի հրապուրանք-
ներին: Իժիշկ Յիմմերմանի կարծիքով, հասա-
րակ կարը և ձեռագործը կանանց աւելի հեռու
են պահում գայթակղութիւնից, քան թէ ամեն
անսակ զգուշութենները: Այս հիման վերայ,
մի անգղեացի, որ խոր ուսումնասիրել է մարդ-
կային սիրար, առաջարկեց սովորեցնել ամեն
դասակարգի կանանց կար և ձեռագործ, որոնք,
լընելով կեանքի դատարկ մասը, հեռացնում են
նոցանից մեղանշական մտքերը:

* * *

Վերակրների և գինիի գործածութեան մէջ
չափաւորութիւնը նոյնպէս մի գեղեցիկ միջոց է,
որ պահպանում է սեռական ձգտումների դէմ:
Այս չափաւորութիւնը հին յոյները անուանում
էին Սօֆրօզինա, այսինքն «խմաստութեան պա-
հպան»: Ընդհանրապէս, կարելի է ասել, որ

մարդկանց և կենդանիների սեռական ցանկու-
թիւնները այնչափ աւելի զրգռուում են, որչափ
աւելի անդարար և առատ է նոցա կերակուրը:
Իժիշկ Տրամբլէ ապացուցեց, որ պօլեպները
(ստորին կենդանիների մի տեսակը) սկսում են
արտադրել երբ որ կերակուր են գտնում իրանց
համար, և, ընդհակառակը, դադարում են բաղ-
մանալեց, եթէ կերակուր չունենան: «Արեւի
չէ երեւակայել—ասում է մի յայտնի գրագէտ
—ինչպէս հաւատարիմ է մնում կինը իւր մար-
դուն եթէ նա քաղցած է»!—

* * *

Հին ազգերը արձաններ էին կանգնում ամուս-
նութեանը և այսպէս արձանագրում էին նոցա
վերայ. «Ամուսնութիւնը հեռացնում է ծերու-
թիւնը»:

Վիճակագրական դիտողութիւններից երեւում
է, որ ամուսնութիւնը երկարացնում է մարդու
կեանքը, որովհետեւ նա չափաւորում է սեռական
ցանկութիւնները և կանոնաւորում է նոցա: «Այն
մարդկանց համար, որոնք հակում ունին դէպի
հեշտասէր կեանքը—ասում է Պրուտարքոս—ա-
մուսնութիւնը անհրաժեշտ է, ինչպէս մի սանձ,
որ կարող է պահպանել նոցա չափաւորութեան
սահմանների մէջ»: Նույնպէս նկատում է. «Ա-
մուսնութիւնը, բաղդատելով անկնութեան հետ,
նման է մի համեստ ընտանեկան ճաշի, իսկ ան-

կնութիւնը մի շուրջ սեղանի, որ ծածկուած է մաքից անցած ամեն կերակրներով:

Վրեթէ բոլոր երկարակեաց մարդիկ ամուսնացած են եղել:

Բացի չափաւորութենից, որին ամուսնացած մարդք թէ շատ հետեւում է, ամուսնութիւնը նպաստում է կեանքի երկարանալուն նաեւ այն պատճառաւ, որովհետեւ մարդս մի նպատակ է ունենում, որը կապում է նորան կեանքի հետ — կինը և ընտանիքը, և նոցա բարեկեցութեան, նոցա ապագայի ապահովութեան հոգսը: Հաստատ նպատակը „ապրելու“ տալիս է կազմուածքին մի անսովոր ոյժ և հաստատութիւն, և ծառայում է իբրեւ մի զօրաւոր միջոց երկայնակեցութեան: Միւս կողմից, տարակոյս չկայ, որ ծերունին, որը շրջապատուած է լինում իւր բարի կնոջ, սիրելի զաւակների և թոռների քեքուշ հոգացողութիւնովը, աւելի մեծ յոյս ունի երկար ապրելու, քան թէ ամուրի մնացած մարդը, որը, նաեւ հարստութեան մէջ, խաղալիք է վարձկանների ձեռքը, զգում է միշտ միայնութիւն և ձանձրութիւն — այդ երկու որդերը, որոնք ամեն բանից աւելի մտշում են կեանքը և առողջութիւնը:

Սակայն ամուրի կեանքը առաւել ազդում է կանանց կեանքի մէջին անեղութեանը վերայ, քան թէ տղամարդոց:

Վաղղիայի Վիժոն բաղաքի վերայ եղած զիտողութիւններից երեւում է, որ ամուսնացած

տղամարդիկ եօթը տարի աւելի են ապրում քան թէ ամուրիները, և ամուսնացած կանայք հինգ տարով աւելի, քան թէ աղջիկ մնացածները:

Այս զանազանութիւնը մեկնելը դժուար է: Մի կողմից, տարակոյս չկայ, որ ամուսնութիւնը չունի կանանց երկայնակեցութեանը համար այն օգուտը, ինչպէս տղամարդոց, որովհետեւ նոքա ենթարկուում են յղութեան, տղայաբերութեան, կաթ տալու և այլն, որոնք սաստիկ յնցում են կազմուածքը: Միւս կողմից, անամուսին կանայք աւելի ստէպ ազատ են մնում զանազան անչափաւորութիւններից, որոնց անձնատուր է լինում ամուրի տղամարդը, և որոնք, բնականապէս, խանգարում են նորա առողջութիւնը:

Գ Լ ՈՒՔ ԺՎ

Բարոյական կեանքը:

«Եթէ ուշադրութեամբ բնենք, կարելի է համոզուել, որ մարդկանց մեծագոյն մասը իւր կեանքը վարում է անվստահ, անհանդիստ, և մեռնում է վշտերից»:

Բ Ի Լ Ֆ Ֆ Օ Ն:

Արքերը անբաժան են մարդու բնութենիցը, և նոքա մեզ տրուած են մեր իսկ երջանկութեանը համար: Մարդս առանց կրքերի պիտի նմանէր մի նաւի առանց առաջասանների, դէկի և բեւեռացոյցի, թողած ովկիանոսի մէջ քամիների և ալքերների ձեռքը խողալէք: Բայց կրքերը նման են հարստութեանը—նա լաւ ծառայ է, բայց վատ իշխող:

Ով որ վաղ երիտասարդութենից չէ պարզում իրան իւր կրքերը կառավարելու խորհուրդը—նա չէ կարող յուսալ երկար կեանք ունենալու: Ո՛չ մի բան այնպէս հաստատ չէ ապացուցանում հոգու մարմնի հետ ունեցած սերտ կապը, ինչ-

պէս այն ազդեցութիւնը, որ ունին կրքերը և հոգեկան վրդովմունքները կազմուածքի զանազան գործողութիւնների վերայ: Բժիշկ Մարտէնը առաջ է բերում մի դէպք, որտեղ կենդանական տաքութիւնը բարձրացել է 29°-ից մինչև 30° Ուէսմիւրով, բարկութեան ժամանակ, և իջել է մինչ 27° վախենալուց:

Պրու բժշկի դիտողութիւնների համեմատ, ածխային թթուի բաժանումը շնչառական գործարաններից սաստկանում է, երբ մարդ ուրախ տրամադրութեան մէջ է գտնուում, և, ընդհակառակը, այդ բաժանումը նուազում է անհանգստութեան և վշտերի ազդեցութենից: Աաշի արտաշնչութիւնը հեռեւում է նոյն օրէնքին, ինչպէս նկատում է Մանկտորիուս: «Նոյնպիսի երեւոյթների պատահում ենք կենդանեաց և միջասների մէջ:

* * *

Արքերից անկախ՝ կան ուրիշ, աւելի մեղմ, բարոյական պայմաններ, որոնք նոյնպէս կարող են ազդել առողջութեան և կեանքի տեսողութեան վերայ: Բարեբար ազդեցութիւն ունեցողների կարգը կարելի է դնել «յոյսը», որը Պինտարոս անուանում է «ծերութեան ծծմպը»:

«Փիլիսոփաները, որոնք յայտնի են Ալպիստիկեան անունով —ասում է Պլուտարքոս—հաստատում են, որ յոյսը պահպանում և երկարացնում է մարդու կեանքը: Այլ յիշատի, այն մար-

դիկ, որոնք իրանց մի յայտնի նպատակ են դրել և օրէ օր ամեն ջանքով առաջ են դիմում դէպ ի այդ նպատակը, այդ մարդիկը օժիտուած են լինում առաւել մեծ «կենսական ուժով»: Ընդհակառակը, նոքա վհատում են հոգով և մարմնով, եթէ նոցա յոյսը պարսպ ելնէ, կամ եթէ նոքա հասնեն իրանց ցանկացած նպատակին: Այս մարդով պէտք է մեկնել գաղղիական առածը թէ՛ «հարսանիքից մի օր առաջ և ճանապարհի վերայ ոչ ոք չէ մեռնում»:

Յոյսը նորանով բարիքար ներգործում է մարդու վերայ, որ նա նման է մի կանխազգաց ուրախութեան, և որ նա, բացի գործնից, պահպանում է կամքի ոյժը, որը, ինչպէս մենք յետոյ պիտի տեսնենք, մարդկային կազմնաձրի ամենազօրեղ նեցուկներից մինն է:

Ուրախութիւնը և զուարթ արամադրութիւնը, ուղղելով կենսական շարժումները կենդանից դէպ ի մակերեւոյթը, զօրաւոր կերպով ազդում են կենդանական ունակութիւնների կանոնաւոր կատարելուն և գոյութեան երկարանալուն վերայ:

Հին ազգերը ասում էին, որ ծիծաղը հեռացնում է ծերութիւնը, և որ Վեներան միշտ երիտասարդ և զեղեցիկ է մնում նորա համար, որ հանապազ շրջապատուած է «խաղերով և ծիծաղներով»:

Ներակնիւ էս երբեք չէր ծիծաղում, և մեռաւ բարակացաւից 60 տարեկան:

Վէմկրիտէս հանապազ ծիծաղում էր, միշտ առողջէր և ապրեցաւ 109 տարի:

Նշէք միշտ ուրախ, արեք շատ շարժողութիւններ, հեռու պահեցէք ձեզ անչափաւորութենից — եւ դուք կարող կլինիք ծիծաղել իմ վերայ, ասում էր մի հին բժիշկ:

* * *

Ծիծաղը երբեմն կարող է ներգործել իբրեւ մի ամենաազդու դեղ:

Հռչակաւոր Սիրիա բժիշկը մի անգամ կանչուած էր օգնութիւն հասցնելու մի հիւանդի, որ մեղանքօլիցով բռնուած էր:

— Չեղ խորհուրդ եմ տալիս, ասաց նա հիւանդին, որչափ կարելի է ստէպ յաճախել միմասային ներկայացումներին: Վէպիւրօն իւր կատակներովը քեզ կբժշկէ:

— Պարոն, պատասխանեց հիւանդը, երեւում է, որ իմ հիւանդութեան համար դեղ չկայ, որովհետեւ Վէպիւրօն ես ինքս եմ:

Հումը մեծ վշտի մէջ էր. պապը մեռնելու հիւանդ էր: Նորա գլխի մօտ նստած էր իւր սիրելի կապիկը: Պապական թագը, կարափնալների նախանձի այդ առարկան, փայլում էր սեղանի վերայ, նորա մօտ ծիրանի քղամիտը: Պապիկը յանկարծ տեղից վեր թռչում, դնում է իւր գլխին թագը, ծածկում է իրան ծիրանովը և սկսում մեծ վսեմութեամբ ձեմել սենեակի մէջ: Այս տեսա-

րանք այն աստիճան ծիծաղեցնում է պապին, որ նորանում մի բարերար փոփոխութիւն կատարուում և նա ազատուում է մահից:

Լորան Ժուբեր, Նափարայի Մարգարիտա Թագուհու բժիշկը պատմում է մի ուրիշ հիւանդի մասին, որը վերջին դրութեան մէջ էր: Բժիշկը բերել է առեւել նորա համար մի սաստիկ լուծողական դեղ: Ապաքինը խլել էր դեղը և միանգամից խմել է բոլորը: Լուծողականը շուտով ներգործել է և այդ անչափ զուարճացրել է և ծիծաղեցրել է հիւանդին. նոր փոփոխութիւն է առաջ եկել նորանում և մեռնողը առողջանում է:

Անչափաւոր Լըրազմը ուռեցք ունէր թոքերի մէջ, որ նորան մահ էր սպառնում: Այդ ժամանակ նա մի նամակ ստացաւ, և այդ նամակը այնպէս սաստիկ շարժեց նորա ծիծաղը, որ ուռեցքը փլաւ և հիւանդը առողջացաւ: Սորանից յետոյ ծերունին գրեց իւր յայտնի գիրքը «Գովեստ յիմարութեան» անունով:

Բժիշկ Պելլէն առաջ է բերում մի դէպք, որտեղ մի կին յաջող կերպով ազատուել է իւր ծանր ծնունդից, որովհետեւ մի պատճառով նա սաստիկ ծիծաղել է:

Տիստո պատմում է մի ուրիշ կնոջ մասին, որի սաստիկը կարող էր մարսել կերակուրը միայն այն ժամանակ, եթէ ճաշից յետոյ նա ծիծաղէր:

* * *

Ուրախութիւնը միշտ բարերար է ներգործում կազմնաձքի վերայ. բայց նա միայն այն ժամանակը կարող է նպաստել կեանքի աւելողութեանը, եթէ հանդարտ և չափաւոր է. սաստիկ և անսանձ ծիծաղը տխրացնում է Ֆիզիքական և բարոյական ոյժերը: «Աղմկալի և անչափաւոր ուրախութիւնը և սաստիկ ծիծաղը — ասում է Բէկոն աւելի բժիշկի քան թէ բանաստեղծի լեզուով — կարելի է անուանել» հոգւոյ փորլուծութիւն», որ սաստիկ թուլացնում է կազմնաձքը:

Եթէ չափաւոր ուրախութիւնը դրդուում է հոգեկան և մարմնական ոյժերը, — ընդհակառակը, վիշադ, տխրութիւնը, նախանձը սպաննիչ կերպով ներգործում են մարդու վերայ, որովհետեւ այդ կլքերի ազդեցութեամբ արիւնը մարմնի մակերեւոյթից հաւաքուում է դէպ ի կենդրոնը — դէպ ի թոքերը, սիրտը և այլն, որի հետեանքը լինում են հեծեծանքը և արտասուքը: Լեղին դադարում է լեարդից դուրս գալիս և, նորա մէջ մնալով, առաւել թանձրանում է. մնացած գործարաններն ևս դադարում են կանոնաւոր կերպով գործելուց: Տխուր բնութիւն ունեցող և միշտ հոգսերով զբաղուած մարդիկ, եթէ վէրքեր ունենան, շատ դժուար են բժշկուում, և ընդհանրապէս նոքա շատ ծանր են առողջանում հիւանդութիւններից: Յանկարծակի վիշադ կարող է նաեւ մահուան պատճառ դառնալ: Բժիշկ

Ուէզլալ մեռաւ յուսահատութենից, երբ մի մեռելի մարմինը բանալիս տեսաւ, որ նորա սիրտը դեռ զարնում է. Գերնէլ մեռաւ իւր կինը կորսնելու վշտից. Սէնտ—Ման, Ռասին և Ղուփուա—որովհետեւ Ղուգովիկոս XIV զըկեց նոցա իւր ողորմութենից:

* * *

Եթէ վեշար և տխրութիւնը վնասաբեր ներգործում են վէրքերի վերայ, արգելելով արեան պտոյտը նոցա մէջ և տկարացնելով կենսական ոյժերը, — ընդհակառակը, բերկրալի ոգեկան զգացմունքները նպաստում են նոցա բուժմանը: Ուրախութիւնը կենդանացնում է մարմինը, ինչպէս արեւի ճառագայթները կենդանացնում են բնակարանը: Տիսսօ յիշում է մի կնոջ մասին, որը երկու տարի շարունակ տանջւում էր մի ուռեցքով, որին ոչ մի միջոց օգուտ չէր բերում: Բայց երբ հիւանդը վերջապէս տեսնուեցաւ իւր որդու հետ, որի բացակայութիւնը նորան շատ անհանգիստ էր անում, վէրքն էլ սկսաւ դէպ ի լաւը փոխուել և շուտով բժշկուեցաւ:

Սրանեղութիւնը (ձանձրութիւնը) այն աստիճան աւերիչ չէ ներգործում մարդու վերայ, ինչպէս վիշարը, բայց նորան էլ հարկաւոր է այն ազդեցութիւնների կարգը դնել, որոնք ցնցում են կեանքը:

»Օտր մարդիկ, ասում է մի հեղինակ, ա-

ւելի մեռնում են ձանձրութենից, քան թէ հիւանդութենից»: Չէ կարելի երեւակայել, ինչպէս անգործութիւնը և, նորա ուղեկից, ձանձրութիւնը սպանում են ծերունիներին: Որչափ նոցա առաջուայ կեանքը գործունեայ է եղած, այնչափ դժուար են սանում նոքա ժամանակի երկարութիւնը:

Յանկարծակի ցնցումները՝ մինչև անգամ ուրախութենից առաջ եկած, շատ անգամ ախուր հեռեւանքներ են ունենում: Եւ յայնիցի եղբորաղջիկը յանկարծակի մեռաւ, երբ տեսաւ ոսկիով լի արկը, որը իրան ժառանգութիւն էր մնացել: Վիսկորասս մեռաւ ուրախութենից իւր որդուն գրկելիս, որովհետեւ այս վերջինս պարգեւ էր ստացել Օլիմպիական խաղերում: Եւ ետոն X պապը, ինչպէս հաւատացնում են, վախճանեցաւ ուրախութենից, երբ Վաղդիսացոյ զօրքերի ջարդուիլը լսեց:

* * *

Բարոյապէս ընկնիլը և ոգեպէս վհատիլը ստատիկ աւերում ներգործում է մարդու կազմուածքի վերայ. դորա հակառակ, ոչ մի բան այնչափ չէ գրգռում կեանքի ոյժը, ինչպէս զօրաւոր կամքը և հաստատ բնութիւնը: Ամբը իւր ազդեցութեամբ, որ ունի կեանքի վերայ, շատ անգամ հրաշքներ է գործում: Նա ոչ միայն կարող է սանձել վնասակար զգացողութիւնները,

Ճնշել, օրինակի համար, վշտի զգացմունքը, այլ
և—փարատել նոյն իսկ վիշաբ:

Յայտնի է, որ Արեսոս Թագաւորի որդու—որ
զրկուած էր խօսելու ընդունակութենից—լեզուն
բացուեցաւ, երբ տեսաւ իւր հօր գլխի վերայ
բարձրացած սուրբ:

Այս գրքի հեղինակը ճանաչում էր մի հի-
ւանդի, որը անդամալուծութեամբ բռնուած՝
անշարժ պառկած էր անկողնի մէջ. բայց երբ
նա տեսաւ, որ սենեակի միւս անկիւնում դըր-
ուած իւր որդու օրօրօցը այրուում է, հիւանդը
վեր Թուաւ, ազատեց երեսային մահից և ինքը
առողջացաւ:

* * *

Իժիշկ Պէյխաթայէպէն օրինակ է բերում մի
մարդու, որը կարողանում էր կամքի ոյժով, իւր
մարմնի որ տեղը կամենար, բոլրօրում առաջ բե-
րել:

Մի քանի պատմիչներ հաստատում են, որ
Վիոգէնէս մեռցրուց իրան ինքնակամ, բռնելով
իւր շնչառութիւնը:

Ամերիկայում ապրում են վայրենիներ, որոնք
ենթադրելով իրանց պարաքը այս աշխարհում
արդէն կատարած, շատ անգամ երիտասարդ
հասակում պառկում են գետնի վերայ, գոցում են
աչքերը մեռնելու հաստատ նպատակով, և, յի-
րաւի, մեռնում են:

Պատմում են մի զնդապետի մասին, որ կա-
րողանում էր մեռած ձեւանալ: Մի անգամ բժիշկ
Ալէյնը, տեսնելով որ զնդապետի զարկերակը
(պուլսը) չէ խփում և հայելիի մէջ ոչմի նշան չէ
երեւում շնչառութեան, զնդապետին յիրաւի մե-
րած համարեց. բայց կէս ժամ անցնելուց յետոյ,
երակը սկսաւ զարնել, սիրտը խփել և մեռելը
կրկին յարութիւն առաւ նոր կեանքով:

Վամբը, որ ոյժ է տալիս մարդուն և առաջ-
նորդում է նորա դէպի ամենաազնիւ ձգտում-
ները, ամրացնում է միւսնոյն ժամանակ կենսա-
կան սկզբունքը այնպէս, որ նա կամքի զօրու-
թեամբ շատ անգամ պահպանուէր է իրան վա-
րակիչ հիւանդութիւնների դէմ:

Այժմ մենք հիւանդանալիս, երկիւղեց բռ-
նուած, բարդովին անպաշտպան, յանձնում ենք
մեզ բժշկին,—կամքը՝ այդ աշխարհիս ամենա-
զորեղ շարժիչներից մինը, տալիս է կազմուած-
քին այնպիսի գործունէական ոյժ, որով կարող է
լինում մարդս յաղթել ամեն թշնամական ազ-
դեցութիւններին:

Վեօթէ պատմում է, որ նա միանգամ վտան-
գի մէջ էր վարակուելու մի շատ վտանգաւոր
էպիդէմիական ցաւով, բայց ազատ մնաց լոկ
հաստատ կամքի զօրութեամբ:

Այլ գերմանացւոց զօրքերի մէջ տիֆը կոտո-
րածներ էր անում մի բժիշկի, առաւօտ անկող-
նից վեր կենալիս, զգաց իւր մէջ այդ սարա-

վելի հիւանդութեան նշանների երեւիլը. բայց նա հաստատ միաբեր գրեց չենթարկուել նորան և բոլոր ոյժը մէկ անելով, գնաց հիւանդանոց: Այլ քան այստեղ իւր սովորական պարապմունքները հոգալ սկսաւ, զգաց իրան աւելի լաւ, յետոյ, հրաւիրուած լինելով, գնաց մի անգ ճաշի, որտեղ մի քանի բաժակ գինին ուրախ ընկերութեան մէջ վերջ տուեց այդ կռուին, զօրաւոր կամքի օգնութեամբ: Տուն դառնալով, բժիշկը անկողին մտաւ, գիշերը սաստիկ քրտնեցաւ և միւս օրը վեր կացաւ բոլորովին առողջացած:

* * *

Ենթադրութեան և անսահման սիրոյ խոր զգացմունքը երբեմն հրաշքներ է գործում:

Յայտնի է, որ երեսմանների կաթ տուող կանայք անմերձեւալի են հիւանդութիւնների համար: Այլ քան Փարիզի ծննդական հիւանդանոցում չարաչար սաստիկութեամբ կոտորածներ էր անում ծննդական ջերմը, կաթ տուող կանայքը ազատ էին մնում այդ հիւանդութիւնից: Բժիշկ Ֆուսսակը հաստատում է, որ իտալացի բժիշկ Ֆապրեցիին, բռնուած լինելով մի անբուժելի հիւանդութեամբ (ընդհանուր ջրգողութեամբ), քաջուեցաւ մի միայնակ գիւղ, սպասելու մահուան ժամին: Գիւղ. նոր հասել է նա այդ գիւղը, երբ մի երկրագործի ընտանիք գալիս է նորա մօտ աղաչելու, որ բժիշկը երթայ օգնու-

թիւն հասցնէ իւր երեխային, որի գլուխը, կառքի տակ մնալով, ջախջախուել էր: Բոլոր ոյժը հաւաքելով, բժիշկը ելնում գնում է երեխային տեսնելու, որ ուշաթափ ընկած էր. մի օպերացիա (արէպանացիա) է անում նա երեխային և ազատում է նորա մահից: Գիւղացի ընտանիքը շնորհակալութեան արտասուքներով ճանապարհ է ձգում բժիշկին տուն: Ֆապրեցին, հոգւով չափ շարժուած այս անցքից, սկսաւ մտածել. «Արովհետեւ իմ կեանքը դեռ կարող է պէտքական լինել մարդկութեան, ես չեմ ուզում մեռնել: Աստուած կպահէ ինձ խեղճ հիւանդների համար»:

Քանի որ այս մտածմունքը անցնում էին նորա գլխից, յանկարծ սկսաւ նա զգալ իւր մէջ նոր, անծանօթ ոյժ: Այն օրը, ութնամեայ անբուժեանից յետոյ, առաջի անգամ նա հանգիստ և խոր քուն եղաւ: Ամառը — կամայ նորա հիւանդութեան նշանները անհետացան և, մի քանի օր յետոյ, նա բոլորովին առողջացաւ:

* * *

Բարնէց, Ֆոգերէ և Հուֆլանդ բժիշկները հաստատում են, որ զօրաւոր ոգեկան ոյժով կարելի է հեռացնել մահուան նախասահմանուած ժամը: Աթէ մեռնողը սպասում է մի տարօրինակ կարեւոր դէպքի, նորա հոգեկան ոյժերի այդ

լարուած զրուծիւնը կարող է արուեստագէս երկարացնել մարտերու մօտ կեանքը:

1672 թուին, երբ Վաղղիացիք յարձակուել էին Հոլանդացւոյ վերայ և մտել էին նոցա երկիրը, զինուորները փախցրին մի պառաւ կնոջ աղջիկը: Պառաւը սաստիկ հիւանդ էր (գանգոռէնով) և ամեն վարկեան սպասում էին նորա մահուանը: Անցաւ մի քանի օր, և բոլոր պղծ Ժամանակը մեռնողը սաստիկ անհանգիստ, որ ոչ մի լուր չէ ստացուում իւր աղջկայ մասին, նշաններով և կցկաուր խօսքերով հարցնում էր իւր մօտ եղողներէից, թէ ի՞նչ եղաւ իւր աղջիկը: «Աս արդէն բոլորովն սառել էր և նորա պուլսը դադարել էր զարնելուց, յանկարծ նա լսեց իւր աղջկայ ձայնը և տեսաւ նորան տուն մտնելիս: Հիւանդի խելքը յանկարծ զլուին եկաւ, նա փաթաթուեցաւ իւր աղջկայ պարանոցին և մեռաւ նորա բազուկներէ մէջ:

Յետագայ դէպքը, որ պատմում է բժիշկ Վէլէն, առաւել լաւ վկայում է այն անկարծիք ճշմարտութեանը, որ կամքի ոյժը և այն զգացմունքը, որով մարդս սաստիկ լարուած սպասում է մի բանի, կարող են ազդեցութիւն ունենալ բոլորովն տկարացած կազմուածքի վերայ: Մի 52 տարեկան կնոջ վերջի շունչը բերանը հիւանդանոց բերին: Հիւանդը անյուսալի զրուծեան մէջ էր, և ամեն առաւօտ բժիշկները զարմանում էին նորա դեռ կենդանի գտնելով: Բանն այն-

տեղ էր, որ կինը սպասում էր իւր եղբօրը, որի հետ նա ատերութիւն ունէր և ցանկանում էր հաշտուել մեռնելուց առաջ: Այնքապէս, եղբայրը եկաւ: Հազիւ նոքա կարողացան մի քանի խօսք ասել միմեանց, հիւանդը փախճանեցաւ:

* * *

Մարդուս համար ինքն իրան կառավարել գիտնալը մի գեղեցիկ բժշկական միջոց է: Անտոր, որ խոր ուսումնասիրած է մտքին մարմնի վերայ ունեցած ֆիզիքական ազդեցութիւնը, իրաւացի նկատում է, որ ջրերի (ներվերի) հիւանդութեանց մեծագոյն մասը առաջ է գալիս մարդու ծուլութենիցը և նորա մտաւորական ընդունակութիւնների անդործութենիցը, և նորանից որ հեշտասիրական հակումները յարթող են ներկայանում բարոյականներին վերայ:

Ինչոր վերաբերում է ընդհանրապէս անհատական ընդունակութիւններին, — տարակոյս չկայ, որ հաստատ և զօրաւոր խելքով մարդիկ աւելի կարող են յուսալ երկար ապրելու, քան թէ հազաւակիւս ընդունակութիւններով և հարուստ երեւակացութեամբ շնորհուածները — բանաստեղծները, կոմպոզիտորները, նկարիչները: Զոն Աինկլերի նկատողութեան համեմատ, 1700 հաւրիւրամեայ ծերերի մէջ, որ յայտնի են Վրիստոսի ծննդից մինչև մեր օրերը, միայն Պօնտոնէլին կարելի է ճշմարիտ խելացի մարդ ան-

ուանիլ: Բայն և Մոցարտ մեռան 36 տարեկան, Բեքլենի 37, Վոնիցէտտի 42, Վէպեր 40, միայն Ուոստինի և Մէյէրբէր այժմ անցած են 70-ից. բայց նոցանից առաջինը դադարել է գրելուց 38 տարեկանից սկսած, իսկ երկրորդը հարուստ մարդ լինելով, աւելի ծանր և հանդարտ է աշխատում և ապրում է իւր ուղածին պէս: Մասաւոր ընդունակութիւնները և զրգռուած երեւակայութիւնը սաստիկ հարստահարելը կրօնգնեցնէ ուղեղը, որից սերտ կախում ունի ջրղային սխառմի միջնորդութեամբ, մարդուս բոլոր կազմուածիւր:

* * *

Միւս կողմից, ուղեղը կատարեալ անգործութիւնը վնասակար է ազդում և կարճացնում է կեանքը: Մի Հոլանդացի բժիշկ նկատում է, որ եթէ մարդս բոլոր էակների մէջ ամենից աւելի ունի կենսական ոյժ, այդ նորանից է, որ նա մի մտածող էակ է: Մասաւոր ընդունակութիւնների ստոր զարգացմանը պէտք է վերաբերել նեզրերի (սեւամորթերի) կարճատեւ կեանքը, որոնք, Վեփս բժշկի խոսքերին նայելով, միւս մարդկանցից բիչ են ապրում:

Նրեւակայութեան ոյժը բժշկական տեսակետից ուսումնասիրելիս, դիտաւ կարելի է հասկանալ, թէ ի՞նչ ազդեցութիւն ունի մարդուս բարոյական կողմը կազմուածքի ֆիզիքական ե-

րեւոյթների վերայ: Նրեւակայութիւնը, Գերդերի խօսքերով, մի հանդոյց է, որ կապում է հոգին մարմնի հետ: Նա (երեւակայութիւնը) թափաւորում է նաև ջրղային սխառմի վերայ, որը, իւր կողմից, իւր իշխանութեան տակ է պահում մեր մարմնի բոլոր կենդանական անտեսութիւնը: Այս կախարդուհին այնպիսի զօրութիւն ունի, որ նորա ազդեցութեամբ մեռնողը նոր կեանքով յարութիւն է առնում, իսկ հերքելէսեան ուժով մարդը, վար ընկնում մեռնում է:

* * *

Հռչակաւոր գերմանացի բնաբան Բուրդախ մի այսպիսի դէպք է առաջ բերում: Մի մարդ տեսել է երազում, որ գաւազանով հարուած է ստացել իւր ուսին: Նրբ նա վարթում է, ուսին վերայ երեւում են հարուածի հետքերը — մի երկար կապոյտ բիծ:

Բժիշկ Մարմիստը, Բորդօից, երեք տարի առաջ „Union medicale“ օրագրի մէջ հետազայ պատահմանքը հրատարակեց: Մի տիկնոջից հարկաւոր էր արիւն առնել: Այս օպերացիայի ժամանակ ներկայ էր նորա աղախինը, որը վաղուց ծառայում էր նորա մօտ և անսահման հաւատարիմ իւր տիկնոջ: Նրբ բժիշկը լանցէտով ծակեց հիւանդի երակը, այս գործողութիւնը այնպիսի սաստիկ ներգործութիւն արեց աղախինի վերայ, որ նա յանկարծ աղաղակեց և արագու-

Թեամբ բռնեց իւր ձեռքը. յետոյ երբ աղախինի ձեռքը քննեցին, տեսան նորա վերայ մի վերք, որը, ասես, լանցեառով արիւն առնելու համար բացած լինէր:

Շատ անգամ գրուել է Բօէրգաւի աշակերտի մասին, որը համալսարանում լեկցիայի ժամանակ հիւանդանում էր այն ցաւերով, որոնց վերայ պրօֆեսսորը կարդում էր: Բժշկների խորհրդով, նա ստիպուած էր հրաժարուել բժշկութիւն ուսանելուց:

Յետագայ դէպքը հաղորդում է յայտնի ուսումնական Գեկէն:

1780-ին, Առպէնհայէնում մի քանի բժիշկներ երեւակայութեան ներգործութիւնը մարդու վերայ քննելու համար, հրաման առին փորձեր անել մի յանցաւորի վերայ, որը դատապարտուած էր անիւով սպաննութեան: Նորա դրին տաք ջրով լցուած աւազանի մէջ, գոցեցին աչքերը և մի գուլ փնդասեղով շատ թեթեւ ծակեցին նորա թեւը: Միեւնոյն ժամանակը, ջրի բարակ հոսումը, որ վազում էր մի ամանից, նմանեցնում էր արեան հոսելուն աւազանի մէջ: Յանցաւորը շուտով ուշաթափ եղաւ, պաղ քրտախնքը ծածկեց նորան, նա սկսաւ ցնցուիլ բոլոր մարմնով և 2½ ժամից յետոյ մեռաւ: Ո՛չ մի կաթիլ արիւն չէր կորսել մեռնողը:

* * *

Երեւակայութիւնը շատ անգամ հրաշալի կերպով բժշկում է հիւանդութիւնները: Նա ոչ միայն օգնում է, որ դեղերը ներգործեն կազմուածքի վերայ, այլ և բժշկարար յատկութիւններ է տալիս այնպիսի նիւթերին, որոնց մէջ ոչինչ դեղային նիւթ չէ պարունակուում:

Բժիշկ Հելվիզը հետեւեալ ծիծաղաշարչ պատմութիւնն է առաջ բերում: Մի բժիշկ գրել է մի հիւանդի համար լուծողական և դեղաթերթիկը նորան տալով, ասել է. «դուք այս ընդունեցէք»: Միամիտ գիւղացին սուս դառնալով, պառկում է անկողին և կուլ է տալիս թուղթը, որը ներգործում է իբրեւ մի սաստիկ լուծողական դեղ: Միւս օրը նա գալիս է շնորհակալ լինելու բժշկին և պատմում նորան բոլորը: Կարելի է երեւակայել բժշկի զարմանքը:

Մի հիւանդ պահանջում էր բժշկից փղտղական հասնդեղ (պիլիւլ), իսկ բժիշկը ամենեւին չէր ուզում համաձայնիլ տալու: Հիւանդը շարունակում է խնդրել, բժիշկը այնպէս է ձեւացնում, իբրեւ թէ զիջանում և գրում է նորա համար հասնդեղեր միմիայն հացից շինած և ոսկեզօծած: Միւս օրը հիւանդը խօսք չէ գրանում յայտնելու իւր շնորհակալութիւնը բժշկին, որովհետեւ հասնդեղերը հիւանդի սիրտը յետ բերին և նա աւողջացաւ:

Մի անդղիացի բժիշկ բժշկում էր մի հիւանդի, որի լեզուն, կաթուածով բռնուած, չէր գոր-

ծում: Այլը ամեն միջոց անկարող եղաւ հիւանդին որ և է օգնութիւն հասցնելու, բժշկը մը աածեց մի նոր հնարք գործդնել: բայց առաջուց ցանկալով իմանալ ջերմութեան աստիճանը, նա դրեց հիւանդի բերանը մի ջերմաչափ: Հիւանդը երեւակայելով, որ այդ գործիքը նշանակուած է նորա լեզուն բանալու համար, ուրախութենից կանչեց և խօսեցաւ:

Քրիստեան Գրումանը պատմում է, որ հռչակաւոր աստուածաբան Հէմմինկը դասախօսութեան ժամանակ, կատակի համար, առաջ բերեց երկու բարբարոսական ոտանաւորներ, որոնցով կարելի է բժշկել ջերմից: Աորա լրողներից մինը իւր ծառայի վերայ փորձ անելով, բժշկեց նորան:

* * *

Ամենեւին կարելի չէ տարակուսիլ, որ երեւակայութիւնը շատ նշանաւոր դեր է խաղում հիւանդութիւնների բժշկութեան մէջ և քանի անգամ վարմանալի հրաշքներ է գործել: Հաւատքը բժշկութեան մէջ, ինչպէս և կրօնքի մէջ, մի զօրաւոր միջոց է: Այլ երջացնում ենք այս գլուխը նկատողութեամբ մի բարոյական նախապաշարմունքի վերայ, որը, թունաւորելով կեանքը, միևնոյն ժամանակը, կարճացնում է նորան: Մենք կամենում ենք խօսել մահուան երկիւղի վերայ:

«Արեւ կեանքը, առանց մահից վախենալու — հա միակ միջոցը երջանիկ սպրելու և մեռնելու խոր ծերութեան մէջ» ասաց Հուֆլանդ:

Եւ յիշուի, նկատուած է, որ մահից վախեցող մարդիկ սակաւ հասնում են խոր ծերութեան: Հաստատ հոգին և պարզ միտքը, ընդհակառակը, նպաստում են դոյութեան երկարանալուն, պահպանելով կենսական սկզբունքը: Սոցիալիստները, որոնք ցաւը չէին ուզում իբրեւ մի չարիք ճանաչել և արհամարում էին մահը, բոլորը սպրում էին շատ երկար: Չենոնը, այդ ուսման հիմնադիրը, զրեթէ հարիւր տարեկան մեռաւ: Ալէանսէս, Պոսիտոնիոս, Լանսդորաս, Լատոն կիքեցին իրանց կեանքը ամենախոր ծերութեան մէջ:

* * *

Մահը մեզ մի սարսափելի բան է միայն երեւում մեր նախապաշարմունքներիցը, որոնց մարդ սկսում է ենթարկուել դեռ մանկութեան ժամանակ: «Ննջեցեալի վերայ լացը, յուղարկաւորութեան ծէսերը, տխուր շարականները — սոքա բոլորը յարուցանում են մեր մէջ երկիւղ և զգուանք դէպի մահը:

«Եւ կարծում եմ, ասում է Մոնտան, որ միայն սոսկալի պարագաներն են, որ յարուցանում են մեր մէջ սարսափ և զգուանք դէպի մահը, կանանց և տղայոց լացը, բարեկամների

և ազգականների տխուր կերպարանքներով այցելելը, մութ սենեակը բազմաթիւ մոմերով, և այլն“...

Մահուան ագեղութիւնը մարդը ինքն է ստեղծել: քանի մենք մօտենում ենք այդ սարսափելի ուրուականին, հաշտուում ենք նորա հետ և անհետանում է նորա ագեղութիւնը: այդ գէպքում մենք նման ենք երեսաներին, որոնք փախչում են իրանց ծանօթ մարդկանցից, երբ նոքա զիմակաւորուած են երևում: բայց իսկոյն մօտենում նոցա, երբ զիմակը հանեն: Պարզ երկնքի տակ՝ երաժշտութեան ձայների, աստամող գրոշակների և փայլուն միազգեստների մէջ, զինուորը ոչ միայն չէ փախենում մահից, այլ ուրախ գնում նորա դէմ:

* * *

Մահուան ճաշակը մենք ամեն օր առնում ենք քուն լինելիս: „Վաւեր և մահ՝ երկուորեակներ են“ ասում էին հնագարեան բանաստեղծները: Երբ Վիտգինէս մեռնելուց մի փոքր առաջ ուշքը կորսուց, բժիշկը հարցրեց նորան. „Վաւ վա՛ւ ես զգում. քեզ“: Այ, — պատասխանեց խնայողաբար — քոյրը քրոջն է մօտենում (մահը կեանքին)“: Ի՞նչ հարկաւոր է երկիւղ ունենալ մահից, եթէ մենք ամեն օր ուրախութեամբ ընկնում ենք նորա եղբոր (քուն) զիրկը, թռչելով մի քանի ժամուայ համար իրականութենից մի ուրիշ, աւելի լաւ աշ-

խարհ: „Աեանքը, ասում է Բիւֆֆօն, սկսում է աղօտանալ այն վայրկենից շատ առաջ, երբ վիճակուած է նորան մարելու: Ինչո՞ւ համար փախենում ենք մենք օրհասական ժամիցը, որին մենք անդադար մօտենում ենք“: Մի՞թէ մահը նոյնպէս բնական չէ, ինչպէս և կեանքը: Նոքա երկուսն էլ զալիս են առանց մեր կամքին, մեզ համար անգիտակցապէս:

Մինչև անգամ կարելի է կեթադրել, որ մեռնելու ժամին մարդուս ախրում է ինքնամոռացութեան մի ախորժ զգացմունք՝ կենսական սկզբունքը ճաշակում է այդ ժամին „քաղցր հանգիստ այն բոլոր զգացողութիւններից, որոնք յոգնեցնում են նորա գործունէութիւնը“: Լուկան ասում է, որ կեանքը անտանելի կլինէր մարդկանց համար, եթէ աստուածները չծածկէին նոցանից մահուան երանութիւնը: Սենեկան յիշում է որ, Տուլլիոս Մարկիլինուս մահուան ժամին զգաց անասելի զուարճութիւն, որ զգում է սաստիկ յոգնութենից յետոյ քուն մանող մարդը:

Պրանտուս Սուարէց մեռնելուց մի քանի վայրկեան առաջ ասաց „Non putabam tam dulce, tam suave esse mori.“ Եւ չէի կարծում, որ այսպէս ախորժ է, այսպէս քաղցր է մեռնիլ“:

Լա Մէտարի փիլեոսփան, որը մի քանի անգամ սաստիկ հիւանդանալով մազի չափ մօտեցել էր մահուան, քննում է զգացողութիւն-

ները, որ նա ունեցել է օրհասական վայրկենին:
 „Ինձ այնպէս թւում էր, ասում է, որ մահը
 անցրուց իմ պարանոցին մահուան հանգոյցը,
 բայց, առանց քաշելու, ներդործեց իմ վերայ
 իբրեւ մի քնեցուցիչ դեղ. կեանքը թռչում, հե-
 ոանում էր անդադար մի տեսակ անհոգութեամբ
 և ոչ առանց տխորժելի զգացմունքի“:

Սքաւ են այն մտիթարութիւնը, որ ապիւս է
 բնաբանութիւնը այն վախկոտ խեղճերին, որոնք
 երկիւղ ունին մահից: Բայց քրիստոնեայի հա-
 մար մնում են դեռ հաւատքի մտիթարութիւնը
 և յոյսը մի յաւիտենական անվերջ կեանք վայե-
 լելու:



Գ Լ Ո Ւ Խ Ժ Ի Ն

Կ Ե Ն Գ ա ղ ա վ ա ր ու թ իւ ն :

Եթէ մարդո՛ւ ուզում է կարելին շատ օգուտ
 քաղել իւր գոյութենիցը, պարտական է կշռել
 այն օգուտները և վնասները, ինչպէս բարո-
 յական, նոյնպէս և ֆիզիքական, սր նա կա-
 ռող է ունենալ որ և է պարապմունքից, յար-
 մարեցնելով նոցա իւր հակումների հետ:

Ֆր. Ռեվէ:

Որովհետեւ աղքատութիւնը և չքաւորու-
 թիւնը, Մոնտեսկիէի ասածովը, անխախտելի
 չարիքներ են երկրիս վերայ, վասնորոյ շատ
 բնական է որ ժողովրդեան այն դասակարգերը,
 որոնք միշտ կուռում են չքաւորութեան հետ,
 ամենամեծ տուրքը վճարում են մահուան:
 Վ ի ճակատագրութիւնը ապացուցանում է, որ եթէ
 աղքատութիւնն էլ իւր օգուտները ունի, ինչ-
 պէս Սենեկայ կարծում էր, այդ օգուտների կար-
 ղը ոչ երբեք կարելի է դասել նաեւ երկարակե-
 ցութիւնը, և որչափ որ հարուստի կեանքը ա-

խորժ և երկարատեւ է, այնչափ աղքատներ
ծանր և կարճատեւ է: Վիսողութիւններից ե-
րեւում է, որ ապահովուած մարդկանց կեանքի
միջին թիւը է 57 տարի և չորս ամիս, մինչ-
դեռ չքաւոր մարդիկ ապրում են միջին թւով
միայն 37 տարի և մի ամիս:

Աւսակայն, մենակ հարստութիւնը չէ տա-
լիս երկար կեանք: Ամենամեծ տարիքների
հասած ծերերի մէջ չենք պատահում մենք
գրեթէ ոչ մի հարուստի, և մինչև անգամ
ապահովուած մարդու: Անգործ և միշտ երջա-
նիկ կեանքի միակերպութիւնը ոչ ամբողջապէս
նպաստում է երկարակեցութեան: «Անանքի
հետ կռիւր և նորա բազմակերպութիւնը ամե-
նից աւելի նորոգում է մարդուս, նկատում է մի
բարոյաբան: Անպատեւի դիպումներ, երկիւղը
գոյութեան համար, յոյսը մի լաւագոյն ապա-
գայի, վեշաք և ուրախութիւնը կազմեաւոր
վերայ նոյնպէս են ներգործում, խնչպէս քամին,
որ կարելի է անում առաջաստաւոր նաւին շար-
ժելու ջրի վերայ: Բժիշկ Ալիէրմէն նկա-
տել է, որ մեծ քաղաքներում անգործ մեծա-
տունների կեանքը առաւել կարճ է, քան թէ
աշխատաւոր արհեստաւորին: Ոչ որ չէ կա-
րող փախչել այն սարսափելի օրէնքից, որով
մարդս աշխատով պէտք է ձեռք բերէ իւր ա-
ռողջութիւնը:

Չքաւորութիւնը կարճացնում է կեանքը

այն պատճառաւ, որ նորան հետ, ըստ մեծի
մասին, ընկերանում են բարոյական անկումը,
հոգւոյ վհատութիւնը, անձնագլուխութեան բա-
ցակայութիւնը: Վերանսիրայի և Ուստատանի
հրէաների մեծ մասը ապրում են սաստիկ չքա-
ւորութեան մէջ, բայց կրկին երկար են ապ-
րում, որովհետեւ նոցանում չքաւորութիւնը չէ
ծնում զեղխութիւն և անբարոյականութիւն և
չէ զրկում նոցա գործունէութենից, որ նոյնպէս
յատուկ է այս ազգին: Մարդու կեանքը կար-
ճանում է հոգսերից և աշխատանքից: Ազատ
կեանքից, որ ստիպուած է վնասել իւր մտնողը,
խնչպէս նկատուած է, ապրում է աւելի երկար
անային կենդանին, որ պատրաստ է ստանում
իւր կերակուրը:

*
*
*

Ալիճակագրական նկատողութիւններից երե-
ւում է, որ երկրագործները վայելում են երկար
կեանք: Աղքատ իրանց այս առաւելութիւնը պար-
տական են մաքուր օդին, չափաւոր և պարզ կե-
րակրին, մարմնաւոր աշխատանքին, վերջապէս
իւրիանց նովորութիւնների պարզութեանը և
բնութեան հետ ունեցած մշտական յարաբերու-
թեանցը: «Շողի մշակութիւնը մի զօրաւոր մի-
ջոց է, առողջութիւնը պահպանելու համար
ստում է Վուլիէն:

Առաջ կարծում էին, և այժմ էլ շատերը

հաւատում են, որ գեանից բարձրացած գոյր-
շու մէջ մի կենդանացուցիչ բան կայ: Պրան-
տուա Բէկօն խորհուրդ է տալիս հետեւել հին
սովորութեանը, այսինքն ամեն օր ներշնչել նոր
փորձած գեանի հոտը, գնալով արօրի յետեւից
կամ պարտէզի մէջ գետին փորելով: Այս ճանա-
չում է եղել մի վարմանալի առողջ ծերունու,
որը ամեն առաւօտ խառնոտում էր իրան բե-
րուած հողը և ներս էր քաշում նորա գոյրշին:
Այս ձևը շատերից իբրև բժշկարար ճանաչ-
ուած էր, և Հուլիանդ խորհուրդ է տալիս
բարակացաւի հակում ունեցողներին օգուտ քա-
ղել նորանից: Բժիշկ Սարուվէ շատ օգտակար է
գտնում կաթուածից բռնուած կամ սովորաբար
թոյլ ձեռքերի և ոտքերի համար ամեն օր մի
կամ երկու ժամ թարմ հողով ծածկելը: Բժիշկ
Ղրէմ խորհուրդ է տալիս նստել թարմ հողի
մէջ (հողային վաննաց), որ շատ հիւանդութիւն-
ների դէմ մի գեղեցիկ միջոց է: Այս մեզ չէ՞
յիշեցնում Անտէուսի, երկրի որդու պատմու-
թիւնը, որ Հերքելլէսի հետ կռուելու ժամա-
նակ միշտ նոր ոյժով վեր էր կենում, երբ դաշում
էր իւր մօրը (երկրին):

Աթէ ամեն մարդ չէ կարող նուիրել իրան
երկրագործութեան, գոնէ պարտիզպանութիւնը
այգեգործութիւնը շատերին մատչելի է: Պարտիզի
մէջ անխոնջ աշխատութիւնը նստական կեանք
վարողների համար մի գեղեցիկ և օգտակար պա-

րապմունք է: Այն մարդիկ, որոնք թողնում են
իրանց գործերը կեանքի մնացած մասը հանգր-
սութեան մէջ անցնելու նպատակաւ, պէտք է
զգուշանան գործունեաց կեանքից յանկարծ պա-
րապ կեանք սկսելու, և պարտիզպանութեան
մէջ նոքա կգաննին ոչ միայն գործունէութեան մի
նոր նպատակ, այլ և մի լաւ միջոց ձանձրու-
թեան դէմ, որը, ինչպէս վերեւը արդէն ասա-
ցինք, կեանքի ամենավատ թշնամիներից մինն է:

Անիբալ - կամու անունով մէկը, որ Մարսե-
լում 1760 թուականին մեռել է 122 տարեկան,
իւր սովորական պարապմունքներից վատ, օրուայ
մէջ մի քանի ժամ ևս նուիրում էր պարտիզ-
պանութեան և ծաղիկների մշակութեան, որ
սաստիկ սիրում էր: Ծաղիկների և պողատու
ծառերի հոգատարութիւնը, հոգեբանների կար-
ծիքի համեմատ, ասնձում է մեր մէջ չար կրթ-
քերը և խորհուրդները և ազնուացնում է մար-
դու: Վիոկդէտիանոս և Վարոլոս Վ ինքնակամ
հրաժարուեցան դահից, որպէս զի կեանքի մնա-
ցած մասը միայնութեանը և ծաղիկներին նուիրին:

Սի հռչակաւոր զիանական ասում է. «Ամեն
աստուածգիտութեանց, կրօնքների, պատմու-
թիւնների, աւանդութիւնների մէջ առաջին
մարդը երեւում է Նդեմոն, այսինքն պար-
տիզում, և վերջացնում է իւր գոյութիւնը Ն-
դիւսի մէջ»:

* * *

Բեռլինի պրոֆեսոր Գասպերի հետազոտութիւններին համաձայն, հոգեւորականները, իրանց պաշտօնի ֆիզիքական և բարոյական պայմանների շնորհիւ, շատ երկարակեաց են. այդ պայմաններն են՝ ազատ ժամանակը մարմնի և մաքի չափաւոր աշխատանքը, կարգ կանոնի սովորութիւնը և պարզ խղճմանքը: Ատրաինալ դը-Մալի, որ 110 տարեկան մեռաւ, իւր կեանքի վերջի ժամանակները պատմում էր, ինչպիսի միջոցներով հասել էր նա այսպիսի խոր ծերութեան: «Եթէ ես մինչև նահապետական տարիքների հասցայ, ասում էր նա, — ես պարտական եմ զորանով չափաւորութեանը, մարմնաւոր ուժերիս և մտաւոր ընդունակութիւններիս կանոնաւոր կրթութեանը, վերջապէս Աստուածային պատգամների խստիւ կատարելուս, որ ինձ տալիս էր հոգեկան խաղաղութիւն և խղճմանքի մաքրութիւն: Արիտասարգութեան ժամանակ ես ծերի կեանք էի վարում, բայց ծերութեան ժամանակ, նորա տեղ, վայելում եմ երիտասարգութեան առողջութիւնը և առողջութիւնը»:

Լեփոզապէս բարեպաշտութեան նուիրած կեանքը չափազանց նպաստաւոր է երկարակեցութեան: Եռաջ բերենք այս օրինակը:

1845 թուին, Լափորում, մեռաւ հարիւր տարեկան հասակին մի կին, որի համար շատ ժամանակից իվեր միայն մի բաւականութիւն էր մնացել աշխարհում — եկեղեցի գնալ: Արդ

խօսք էր լինում նորա տարիքների մասին, նա սովորաբար ասում էր, որ նորա օրով ժողովրդեան երեք սերունդ է փոխուել: 1793 և յետագայ թուականներում պատահածները նա յիշում էր, ինչպէս եկեղեցիների գոցուելու ժամանակը, և յեղափոխութիւնը վերջացաւ նորա համար եկեղեցիների զանգերի բացուելովը:

* * *

Փիլիսոփաները միշտ երկարատեւ կեանք են ունեցել, մանաւանդ նոքա, որոնք նուիրում էին իրանց բնութիւնը ուսումնասիրելու, չափաւոր, պարզ կեանք էին վարում և աշխարհային գործերի մէջ չէին մասնակցում: Սոդան, Թադէս, Պիտակ — Յունաստանի երեք իմաստունները, մեռան հարիւր տարեկան. Ասենոֆիլ և Խաշսէն հասան մինչև 105 տարի, երբէք հիւանդութիւնների չենթարկուելով: Վեմոնակս ապրեցաւ 100 տարի և մեռցուց իրան, քաղցած մնալով: Մեռելու վայրկենին, նա ասաց իւր շրջապատողներին. «Նեւացէք, կատակերգութիւնը վերջացաւ!» — այս խօսքերը յետոյ Օգոստոսին վերաբերեցին:

Պեմոկորիաէս մեռաւ 104 տարեկան, Պիթագորաս 100, Օհոն 99, Պլուտարքոս 90, Պլատոն 80, և այլն: Ապոլոնիոս Տեանացին ապրեցաւ 100, ենթարկելով իրան պիթագորեան աղանդի բոլոր խիստ կանոններին:

* * *

Այն մարդիկը, որոնք իրանց սեփական կամքովը ընտրում են իրանց պարագմունքը, կարող են իրանց կեանքը շատ թե քիչ բարեյաջող պայմանների մէջ դնել. սոցա հակառակ՝ առաջ բերենք այստեղ մահուան մի քանի թւեր, որ տալիս են Նւրուպի արուեստաշատ կենդրոնները:

Հաշուել են, որ մի պաշարուած քաղաքի դէմ պատնէշի տակ, պառկած զինուորը, որի վերայ քաղաքից անհամար գնդակներ և ուռմբեր են արձակուում, աւելի պակաս ենթարկուած է մահուան վտանգին, քան թէ այն մշակը, որ բանում է Մեղղիայի արուեստաշատ քաղաքներից մէկի մէջ, ինչպէս Վիլպուլի, Մանչեստերի, և այլն:

Անավերպէնի պաշարման ժամանակ իւրաքանչիւր զինուորի համար մեռնելու և կենդանի մնալու հաւանականութիւնը վերաբերում էին մէկ-մէկի, ինչպէս 1 թիւը 68 թուին. Բադախոսի պաշարման ժամանակ—ինչպէս 1ը 54ին. Վատերլոի պատերազմում ինչպէս 1ը 30ին:

Վիլպուլի մշակի համար մեռնելու հաւանականութիւնը վերաբերում է անվնաս մնալուն ինչպէս 1ը 19ին. Մանչեստերի ոստայնակ-մշակի համար,—ինչպէս 1ը 17ին. Վէֆֆիլուի դանակ շինողի համար, ինչպէս 1ը 14ին:

* * *

Պէտք էր կարծել, թէ բժիշկները՝ որ իրանց նուիրած են հիւանդութիւնների ուսումնասիրութեան, բժշկելու, և իրանց մերձաւորների առողջութիւնը պահպանելու, ամէն միջոցներ ունին իրանց սեփական կեանքը երկարացնելու համար, մինչդեռ բոլորովին հակառակն է դուրս գալիս: Նոքա շատ ցած աւել են բռնում երկայնակեցութեան սանտուղի վերայ: Ո՛չ մի արհեստ կուլ չէ տալիս այնքան մասաղ կեանքեր, ինչպէս բժիշկների արհեստը: Անթարկուած լինելով վարակիչ միակամների ազդեցութեանը, առատանուելով յուսոյ և երկիւղի մէջ, զանազան արգելքների և իւր ընկերակիցների թշնամական հակառակութեանց կռուումը, խղճմանքով բժիշկը շուտով կվաճանէ իւր ոյժերը և շատ հազիւ կապրի մինչև ծերութիւն:

Բայց բժշկի համար վտանգը պակասում է առաւ ասարուայ գործունէութենից յետոյ: Այս ցանկալի գծից անցնելով, նա կարող է բարեյաջող պայմանների մէջ բաւական երկար ապրել: Բոլոր ժամանակակից բժիշկների մէջ, ամենից աւելի երկար կեանք ունեցաւ բժիշկ Վի-Ֆուրնէլ, որի մնաին մենք այդէն յիշեցնիք: Նա մեռաւ 1810 թւին, 120 տարեկան: Դան-Անտուան Բոնդինի ապրեցաւ 117 տարի, պարագելով բժշկութեամբ 95 տարի:

Մարդ ինչ գործով էլ պարապի, գլխաւոր բանն է միշտ գիտենալ խելացի կերպով կեանքը

կարգ-կանոնի դնել, պահպանել հաւասարակշռութիւնը մտաւոր և մարմնաւոր աշխատանքի մէջ: „Պղատն, իրան յատուկ իմաստութեամբ՝ աստուծ է Պլուտարքոս, հրամայում է մեզ հաւասարապէս կրթել հոգին և մարմինը, ուղղելով նոցա մի և նոյն արագութեամբ, ինչպէս երկու ձիեր, որ մի կառքի լծուած են“:

Մտաւոր աշխատանքը ախորժելի է թուում մեզ ֆիզիքական յոգնածութենից յետոյ, և միևնոյն ժամանակը, մտաւոր պարապմունքներով զբաղուած մարդը նոր կենդանութիւն կարող է սալ իւր մտքին և երեւակայութեանը չափաւոր շարժողութիւնների միջոցով:

Մոնոքրանսի անտառի մէջ ձեմելով, Ժ. Ժ. Ռուսսո ստեղծեց իւր ամենալաւ գործերը:

Հին ազգերի մէջ մտաւոր աշխատութիւնը և մարմնամարդութիւնը անբաժան էին մէկ-մէկից: Ճեմարաններում ժողովուում էին ինչպէս փիլիսոփաները, նոյնպէս և մենամարտողները: Պղատնի ճեմարանումը, Օկենոնի սիւնաղարդ պատշգամբի շուքի ստակ, Լպիկուրի պարտէզներում, Երիստատէլի լեկէօնում, ամենամեծ փիլիսոփաները, ձեմելով, խօսում էին միմեանց հետ:

„Մեր խելքը այնպիսի յատկութիւն ունի“, ասում է Ֆէյխտերսլէբէն, „որ անգործութիւնը նորան այնչափ չէ հանգստացնում, որչափ բազմակերպութիւնը“:

Սօլտեր իւր սենեակում հինգ գրասեղան ու-

նէր, որոնց վերայ փոփոխապէս պարապում էր զատուան շարադրութիւններով:

* * *

Ոչ մի մարդ չգիտցաւ այնպէս կանոնաւոր կարգադրել մտաւոր և մարմնաւոր աշխատանքը՝ ինչպէս հռչակաւոր Սոկրատէս: Միջառակ նա ինչպէս նկարագրում է իւր կեանքը իւր օրատետրի մէջ:

„Իմ ժամանակը հոսում է առանց ձանձրութեան, որովհետեւ ես ամեն—մի ժամն անցնում եմ ախորժելի պարապմունքներով: Շատ անգամ միջոց ունիմ խօսակցելու խելացի, կրթուած մարդկանց, նոյնպէս յայտնի գրողների և գիտնականների հետ: Մենակ ժամանակս ես կարդում եմ դեղեցիկ առղանդաւոր գրուածքները. եթէ յոգնեմ—սկսում եմ գրել: Մի հիանալի պարտէզ ունիմ, որտեղ կամ ձեմում եմ և կամ զբաղւում եմ որ և է գործով: Լըբեմն որսի եմ գնում: Խբրեւ ապացոյց, թէ ինչպէս օգտակար է կանոնաւոր կեանքը, առաջ բերեմ, որ 83 տարեկան եղած ժամանակս ես կարողացայ մի ուրախ և ծիծաղաշարժ կատակերգութիւն գրել: Ես ապրում եմ, եթէ այսպէս կարելի է ասել, կրկնակի կեանքով. երկրային կեանքով, եթէ ես գործում եմ, երկնայինով—երբ խորհում եմ“:

* * *

Սովորութիւնը մեծ դեր է խաղում կեանքի մէջ: Շատօքրիան ասում էր, որ եթէ նա այն-

չափ յիմար լինէր, որ հաւատար երջանկութեան, — նա պիտի երեւակայէր նորան սովորութեան կերպարանքով:

„Ինձ այնպէս է թուում“, ասում է Լպիկուրի հեռեւորներէից մինը, „որ հանգչելով սովորութեան գիրքը, ես մինչեւ անգամ ազատ եմ մնում ապրելու աշխատանքիցը“:

Բայց սովորութիւնը ոչ միայն դիւրացնում է կեանքը, այլ և նպաստում է նորա երկարելուն: Արեւի է „սովորիլ լինել առողջ, նոյնպէս և հիւանդ“, ասաց մի բժիշկ, և այս խօսքերի մէջ շատ ճշմարտութիւն կայ: Միշտ միեւնոյն գործողութիւնների կրկնելը երկրորդ բնութիւն, կդառնայ. մեքենան, ասես ինքն իրան կգործէ, առանց մարդու կողմից որ և է աշխատանք պահանջելու: Սորանից հեռեւում է, որ քանի ծերութիւնը մօտենայ, հարկաւոր է՝ որչափ կարելի է, կանոնաւորութիւն մտցնել բոլոր կենսական գործողութիւնների մէջ:

Սովորութիւնը մի բռնաւոր է, որի հետ հարկաւոր է ամէն զգուշութեամբ վարուիլ գիտնալ: Արբեմն շատ վտանգաւոր է լինում ելնել յանկարծ այս բռնաւորի իշխանութենիցը: Անցադաւարութեան այն կերպը, որ յասկացրել է իրան կազմուածքը, անհրաժեշտ է առողջութիւնը պահպանելու համար, մանաւանդ ծերացած մարդկանց: Ծերունու համար նոր սովորութիւնները շատ վտանգաւոր են. նոքա կարող են ցնցել և աւերել կազմուածքը: „Հին սովորութիւններ“, ասում է Խարկոկրատէս, „մինչեւ անգամ վատ սովորութիւնները, աւելի պակաս վնասակար են ներգործում մարդու վերայ, քան թէ նոցա տեղ նորերը ընդունելը“: Մինչև անգամ հիւանդանալու սովորութիւնն էլ կարող է երկայնակեցութեան աղբիւր դառնալ: Այլք հիււորութիւնը սովորական բան կդառնայ մարդու համար, նա աւելի լաւ կդիմադրէ նորան: Բնութիւնը բաղմամբիւ փորձելից հմուտ դարձած, կնմանի այն բժշկին, որ վաղուց է պարագում բժշկութեամբ և իւր կեանքում շատ բան է տեսել: Բնահիւստակը, ամուր կազմուածքը, որ հիւանդութիւններ չէ տեսել և մի օր յանկարծակի է դալիս, հէնց առաջի յարձակումից կշփթուի և կվհատի հոգով: Այս հիման վերայ, հիւանդոս ծերունիները, որոնց կեանքը լեքն է կղած ամեն տեսակ ցաւերով, աւելի սակաւ ենթարկուում են սուր հիւանդութիւններին, որոնցից սովորաբար մեռնում են ամուր կազմուածքերը:

* * *

Աթեւակայել կարելի է, թէ որքան երկար կարող են ապրիլ տկար առողջութիւն ունեցողները, եթէ կեանքը խելացի ուղղուած լինի: Ամեն օր տեսնում ենք մեք նիհար մարդկանց, որ ապրում են խոր ծերութեան մէջ, որին չեն կարող հասնիլ հսկայական կազմուածք ունեցող

ները: Տկար մարդկանց մանուսանդ կարելի է խորհուրդ տալ բժշկուելու ժամանակ միանգամայն հրաժարուիլ սաստիկ դեղերի գործածութիւնից: Երես հիւանդութիւնները հարկաւոր է բժշկել «աւելի հոգաւարութեամբ, քան թէ դեղերով» ինչպէս ասում էր Մոնտան:

Եւր Ֆրիդրիք Հոֆման, XVIII դարու հռչակաւոր բժիշկներից մինը, աւողջութիւնը պահպանելու համար առած իւր եօթը կանոններին մէջ մտցրուց նաեւ բժիշկներից և դեղերից փախելու խորհուրդը, նա կամենում էր այդ կծու ձեռով յայտնել այն կանոնը, թէ շատ դէպքերում հարկաւոր է, որ մարդս ինքը իւր ցաւերի և հիւանդութիւնների հետ «կառավարուիլ զիտենայ»:

Ընդդիացի բժիշկ Գեդէօն Հելլէյը գրեց մի ահագին կանոնագիրք, որտեղ նա ապացուցանում է, որ կարելի է ամեն հիւանդութիւնները բժշկել սպասելով և յուսալով:

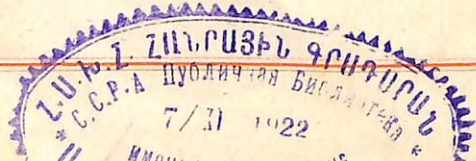
Տեւոնիուս բժշկականութիւնը անուանում էր մի լոկ միթարութիւն հիւանդի համար. «Medicina nihie aliud est quam animi consolatio.»

Մաժանգիի մի քանի աշակերտները դանդաւորում էին նորան բժշկական միջոցների անբաւական եղածի վերայ: «Միթէ դուք երբեք փորցած չէք ոչ ինչ չտալ ձեր հիւանդներին», պատասխանեց հռչակաւոր բժիշկը:

ՏՊԵՐԵԿԱՆ ՍԻՆԷՆՏԻՆ:

Երես.	Տպուած է.	Հարկաւոր է կարդալ.
—	3 տող.	դէսենպիեր
3.	— 26 —	երկարագործ.
8.	— 14 —	քիմիկոսները.
19.	— 1 —	ուսուսը.
1.	— 13 —	մարմնոյ
12.	— 1 —	ջերմ եռանդով
22.	— 5 —	սեւացան:
27.	— 21 —	երկարատեւութեան
28.	— 19 —	ժուշկալ
31.	— 14 —	մարդու.
42.	— 18 —	որոկողներից
43.	— 20 —	շարժման
45.	— 4 —	անժարշ
48.	— 11 —	բարդցեղէն
60.	— 26 —	դէմում է
64.	— 19 —	զրկանքների
124.	— 4 —	փոփոխութիւնների
148.	— 21 —	կատարելուն
149.	— 25 —	ծիրանովը
150.	— 27 —	ծիծաղէր
155.	— 5 —	մեռած
160.	— 1 —	անուանել
—	— 10 —	ունի.
—	— 12 —	կազմութիւնը
—	— 24 —	դիւրաւ.
170.	— 26 —	աշխատով

Շատ տեղեր եւս կան տառախաղների օտարազգի գրաշարի չհասկանալից, զորօրինակ փոխանակ է, գրի է, կամ ի. ո—օ. ո—ր. յ—հ և երբեմն սորա հակառակը:



·796071504 02059-0208

[illegible]

983

2013

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0071386



7/7