



Հայկական գիտահետազոտական հանգույց Armenian Research & Academic Repository



Սույն աշխատանքն արտոնագրված է «Ստեղծագործական համայնքներ
ոչ առևտրային իրավասություն 3.0» արտոնագրով

This work is licensed under a **Creative Commons Attribution-NonCommercial
3.0 Unported** (CC BY-NC 3.0) license.

Դու կարող ես.

պատճենել և տարածել նյութը ցանկացած ձևաչափով կամ կրիչով
ձևափոխել կամ օգտագործել առկա նյութը ստեղծելու համար նորը

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format

Adapt — remix, transform, and build upon the material

1195

ԶԳԱՍՏՈՒԹԻՒՆ

ՏՂԱՅՈՑ ԵՒ ՊԱՏԱՆԵԿԱՑ

Խ Օ Ս Ք

ԱՌ ԾՆՈՂՍ, ԴԱՍՏԻԱՐԱԿԱՅ ԵՒ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՈՒ

ԾԱԽԻՒՔ

ԱՂԻԱՏԱԾՆԱՄ ԸՆԼԵԴՐՈՒԹԵԱՆ
ԻՍԿԻՏԱՐՈՒ

معارف نظارت جلیلہ سنک رخصتہ طبع اولیٰ

ՏՊԱԳՐՈՒԹԻՒՆ ԱՐԱՄ ԱՇՃԵԱՆ
ԻՆՍՏԻԹՅԱՆ ԽԱՆ ԳԵՂԻ ՅԱՐԿ ԹԻՒ 7

613.8

— 1887 —

2-46

613.8
-46 ԶԳԱՍՏՈՒԹԻՒՆ

ՏՂԱՅՈՑ ԵՒ ՊԱՏԱՆԵԿԱՑ

ԽՕՍԲ

2002

ԱՌ ԾՆՈՂՍ, ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՍ ԵՒ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՍ

مارف نظارت جليله سنت رخصنيه طبع اولم شدر

ՀԱՅԿԱՍՏԱՆԻ ԶԳԱՍՏԱՆԻ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՍ

— 1887 —

2010

16156

Ա. Զ. Դ.

Ուսումն , արուեստ և գիտութիւն՝ մարդոյն յառաջդիմութեան էական պայմաններն են , որոց տիրանալու համար , անտրանալի ճշմարտութիւն մ'է թէ պէտք կայ , նախապէս առողջ մարմնոց . եթէ այս պատէ է քանի կարնոր է ուսանիլ առողջարանական օրէնքներն , և բնաւ չգտնալ այնց ընդդէմ :

Զօր օրինակ պարսիկացիներն ստաւել հոգ կը տանի մօտադատունիկն Վրաց , զի յայնժամ մանաւանդ զխրադարձ է նա , այնպէս ալ ծնողք պարսիկն մեծագոյն հագածութեամբ հոկէյ իրենց մանկանց , յաճման , զգուշացնելով գանձեր ամեն տեսակ չար սովորութիւններէ որոց վնասակարացոյն և տխուրելն եղած է միշտ ԲԱՇԱԲԱՆԻ : Այլաւ օպացոյցներն տեսած է ընկերութիւնս իւր եօթնամեայ շրջանին մէջ : Ծնողք աւելի սցամ աչ կ'ենլաւ են , և ջանալու անդալ հոգովք զերծ պահել իրենց սիրանունդ զաւակունքն յայսպիսի մարտիկանց :

Ահա զերմանացի Հեղինակ մը ներկայ համառօտ և ազգու խորաներսն առ ծնողս , առ դատաւարակս և առ պատանիս , գործն կը զիւրայնէ , մօտիկ բնեք իրեն , օգտակար և հասցենք քաջապաշտ սերունդ :

Արքատարնամ ընկերս թի նա . նոյառակ առնուալով չքաւոր հիւանդներ զարմանել , չեմք կարծեր թէ անդէպ և անպատշաճ գեր մ'առած լինի այսպիսի կարեւոր հրատարակութիւն մը ընդհանրութեան մէջ ցարկու պաշտանն ստանդեւով , մանաւանդ երջանիկ պիտի համարուի եթէ այսու կարենայ լինել օգտակար և առաջին ասանալ բաշում չարկայ :



9303
39

ՆԱԽԱԲԱՆ

Զգաստութեան դէմ գործուած պատահեկան սխալ-
մունք աղետաբեր հիւանդութեանց պատճառ կը լինին :

Դառն վիշտերու ծագման դէմ գորեղագոյն միջոցն
է պարզ ու մեկին խրատ մը . բուժման թնամար ալ
մարմնոյ պառչած դարմանն ու զգացմանց բարոյա-
պէս բարձրացումն ազդեցիկ միջոցներ են :

Վասն այսորիկ ի սրտէ կը փափաքիմ որ այս
գրքոյկը գտնուի այն տան մէջ՝ ուր մանուկ մը կը մեծ-
նայ : Բազումք կը մեծնան առանց ճիշտ ժառանգելին
լաւ խրատ մը լսած կամ կարդացած լինելու , եւ այդ
պատճառաւ ծանր ցաւերու ենթակայ կը լինին : Ով որ
տղայ մը կը մեծցունէ՝ թող ուսուցանէ նմա զգուշանալ
ի ջարեաց :

Միայնակեաց մայրն , որ չկրնար հեռատեսել իւր
զաւկին սպառնացող վտանգը , թող ձեռք առնու զայս
գրքոյկ ա՛յն վատախօսեամբ թէ սովաւ չվիրաւորի իւր
փափուկ զգայումները :

Այն պատանին , որում ուշ կը հասնի այս բացա-
յայտ խօսքը , թող գիտնայ թէ ճշմարիտ չեն ամեն բան
որ կարդայած է անպիտան գրեանց մէջ . ճշմարիտ չէ
թէ ինքն անբուժելի կերպիւ վնասած է իւր անձին :

Այդ պատանին թող յայտնէ սկսի կառարել իւր

պարտքը . բող քաջալերուի , բող յանդգնի յուսալու :

Ես չեմ յայտներ քեզ իմ անունս , ով ընթերցող . այս նիւթի վրայ գրուած բազում գրեանք , սոսկալի հիւանդութեանց սուտ ու ջափազանցեալ նկարագրութեամբք լի են եւ նպատակ ունին ընթերցողին երեսակայութիւնը յուզել եւ ներկայ կամ սպառնացող հիւանդութեան բուժման համար մասնաւորապէս պատրաստուած դեղորիքց կիբառութիւնը խորհուրդ տալ :

Այդ տեսակ գրեանց տրեւրն ի՛րենց համար գրած են զայնս , ոչ քե ընթերցողին համար :

Ես չեմ յայտներ քեզ իմ անունս . դու կը հասկընաս պատճառը սորա պարունակութենէն :

Ի Պէոլին

ԼԵՂԻՆԱԿԸ

ՄԱՍՆ Ա.

ԲԱՑԱՏՐՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ԽՐԱՏ



ԳԼՈՒԽ Ա.

ՄԱՆԿԱՆ ԱՃՈՒՄՆ ՄԻՆՁ Ի ՊԱՏԱՆԵԿՈՒԹԻՒՆ

Մանկական տիող վերջերը տակաւ կը կատարին այն փոփոխումներ , որք տղուն զգայութեան մէջ կը զարթուցանեն այն ճանաչողութիւնը թէ՛ այր կայ , կին կայ :

Մարդոյ գոյութեան համար այս ժամանակամիջոց կարեւորագոյնն է . ո՛վ որ անվտանգ կանցնի ագիէց , կը դուլէ իւր բախտն . բայց նա՛ որում տրուած չէ այդ երջանկութիւն , ապա անդորր կենսաղավարութեան համար , պէտք ունի կրկնակի ճգանց և զօրացման :

Բաղմամեայ փորձառութեամբս և պաշտօնակցացս , վարժապետաց և կրօնականաց հետ ունեցած խորհրդակցութեամբս համոզուած եմ թէ՛ իւրաքանչիւր հօր , իւրաքանչիւր միայնակեաց մօր և իւրաքանչիւր ումեք՝ որում յանձնուած է տղջու մը դաստիարակութիւնը՝ անմիջական պարտաւորութիւնն է շատարանել զորդին , զաշակերտն , ըմբռնելի եղանակաւ , պարկեշտութեամբ և սրտազգած բառերով : Լուսագոյն է որ դո՛ւք , սիրելի ուսուցիչք , դուք անձամբ ըսէք լայն տղուն .

ձենէ զատ ո՛չ որ կրնայ ընել զայդ այնչափ լաւ և
այնչափ փափուկ . տղան ձենէ զատ և ոչ ումեք
ականջ չկախեր , ոչ ումեք բերնէն ելած խօսքն
այնչափ զգայի ներգործութիւն չընէր նմա :

Ի՛նչ պիտի ըսէք տղուն :

Ու ա՛յ խորհարդ տալ կուզեմ ձեզ ընել
ըստ իմ փորձառութեան , ինչպէս որ կընեմ ես :

Կընտրեմ ժամ մը յորում տղան հանդարտ
և զուարթ է , (բայց ոչ թէ խաղէն ետ կեցունե-
լով կամ անհաճոյ դէպքի մը պատճառաւ տան
կամ դպրոցին մէջ յուզուած տոնէն) և կը խօսիմ
նախ մարմնական այն փոփոխմանց վրայ որք եղած
են կամ պիտի լինին . ապա կը խրատեմ զնա որ
փափուկ գործիքը պէտք չեղած ատեն չընէ . կան
տղայք որ այդպիսի գէշ սովորութիւն մ'ունին , որ
յոյժ փտանդաբեր է մարմնայ , և հիւանդ ու տկար
կընէ զայն : Կան չար տղայք որ անմեղներն ալ ի-
րենց գէշ սովորութեան վարժեցունել կուզեն . կազ-
դարարեմ զայդ լրջօրէն : Ապա կը խրատեմ զնա
մաքուր և զգաստ պահել մարմինը : Վերջապէս կը
խնդրեմ որ մանուկը տեղեկութիւն տայ ինձ լաժ-
ամէն դիպաց վրայ , (ծնողք և դատարարակը պար-
տին կատարելապէս վստահելի ընել զանձինս , վա-
ւըն դի անկարելի է ամէն վտանգաւոր վայրկեան-
ներն յառաջուց ցուցնել զոտ գատ) և ապա կը
վստահացունեմ զնա թէ ես պատրաստ եմ բացա-
յայտել ինչ որ մտնի իրեն , յայնժամ նա միշտ
ուղղակի ինձ պիտի դիմէ և ոչ այլոց :

Առաջին բառերէն ետքը տղան լուրջ և ուշա-

դիր կը լինի . խօսակցութենէ ետքը քառորդ ժամ
մ'եւս իմ մօտ կը պահեմ զնա :

Կը պահանջեմ որ յիշեալ խրատը կարելի ե-
ղածին չափ ըմբռնելի և բացայայտ լինի : Աստ և
հետեւեալ գլխոց մէջ բառ առ բառ չեմ կրնար
գրել ինչ որ պէտք է ըսել , բայց սովորաբար տը-
ղուն հետ մանրամասնութեանց մոնէրն ալ պատ-
շած չէ . ուստի այս նիւթին վրայ որչափ յառաջ
երթալու պէտքը հարկ է ճշդել և չափել իւրա-
քանչիւրին անհատական փիճակէն :

Փորձառութեանս առաջին տարիներուն մէջ
յաճախ կը վախնայի այս մեկին բացատրութեան
համար . կը վախնայի որ տղուն ականջը չպզծեմ :
Տակաւ այդ մեծ փափկութիւնը անփնառ պահեցի .
տղան ուշադրութեամբ ունկն կը դնէր ինձ , բայց
ըսածս կատարելապէս չէր հասկնար , և տարիներ
ետքը համոզուեցայ թէ ըստ բաւականին լուսա-
բանած չէի զնա , թէ՛ ուզած էի զգուշացունել
զնա բայց չէի կարողացած :

Կը կրկնեմ թէ հօր , մօր կամ դաստիարակի
բերնէն լուսած խրատն ու բացատրութիւնք ամե-
նադրեցիկը են . եթէ սփառ բացարձակապէս չհա-
մակերպին ըսածիս (և ես փորձառական շրջանիս
մէջ կարի յաճախ այնպիսեաց տեղը բռնած եմ ,
որք չեն կարողացած յաղթել իրենց ամօթխածու-
թեան) յայնժամ պէտք է տան բժշկին բերնով
ըսել տալ այդ խրատներն ու բացատրութիւնները :

★ ★

Տղան քանի մեծնայ , այնչափ պէտք է յա-

ուսջ երթալ խրատուց մէջ. ըստ իմ կարծեաց՝
պէտք է այսպիսի պարագայից մէջ նախ մարմնոյ
գործարանաւորութեան մէջ տեղի ունեցած աճ-
ման վրայ խօսիլ, այսինքն թէ «երբ ծաղկունք
փթթին, արու և էգ փոշենման սերմեր դուրս կը
հանեն, բայց այդ սերմեր դուրս ելնելուն պէս
չեն հալիր միմեանց, այլ երկար ատենէ ետքը,
այսինքն երբոր հասունանան:

Գործարանաւոր էակ մը ո՛րչափ բարձրագոյն
դիրք մը ունեցած լինի բնութեան այս դասակար-
գութեան մէջ, նոյնչափ երկար է հասունութեան
հասնելու ժամանակամիջոցն:

Քու անձիդ վրայ տեսնուած, աղայութենէ
ի պատանեկութիւն մտնելու այդ փոփոխութիւնն
ալ կը նմանի ծաղկանց այդ փթթելուն, և դու
պարտիս խնամով պահպանել որպէս զի աճումը
զօրաւոր լինի:»

Ասոր կը հետեւին վերոյիշեալ խրատներն և
ի վերջ բան կը յաւելում.

«Արդ, սիրելի զաւակս, քիչ մ'եւս յառաջ
երթամք. դու փափաք մը կը զգաս աղջկանց հետ
տեսակցելու. այդ յարաբերութիւն բարձր ու ե-
րանելի բան մ'է, և եթէ հետեւիս խրատուցս,
տեւական կը լինի այդ յարաբերութիւն: Պիտի գայ
օր մը, յորում դու պարտիս ազնիւ ու մաքուր
աղջիկ մը յատկացունել քեզ, և ադոր կրնաս ար-
ժանի լինիլ եթէ դու ինքնին մաքուր ու վեհանձն
լինիս. մաքուր՝ քու մարմնովդ, մաքուր ու ազնիւ՝

քու խորհուրդներովդ: Մի՛ դպիր երբէք օտար
աղջկան ձեռաց, կան դժբախտ և թշուառ աղջ-
կունք, որ ամէն մարդոյ գիրկը կիյնան, որ ի-
րենց ճանկին մէջ կանցունեն զերիտասարդս: Ի սէր
Աստուծոյ, հեռի կայ ի դոցանէ, մի՛ հետեւիր ա-
նոնց. եթէ անոնք քեզ հային, դու երես դար-
ձուր անոնց. եթէ քեզ հետ խօսիլ ուզեն, կըշ-
տամքէ՝ զնոստ և մէկդի քաշուէ:

«Երբ մաքուր աղջիկ մը անկեղծապէս հաճոյ
թուի քեզ, նա՛ մաքուր է քեզ համար. դու ալ
քու վարմանդ մէջ մաքուր կոյ ընդ նմա. երե-
ւակայութեանդ մէջ ալ մաքուր եղիր, երբ զնմա-
նէ խորհիս:»

* *

Մասնաւորապէս՝ կրակոտ բնաւորութեան տէր
եղողներուն հետ, իրենց անձնաճանաչութեան յա-
տուկ կոչում մ'ընել կարեւոր կը դատեմ:

«Երբ զօրաւոր դրդում մը շարժի ի քեզ և
խոստորեցունէ զքեզ այն ճանրէն, ուր պարտիս
մնալ, յայնժամ մտածէ թէ անասունը միայն կու-
րաբար և հլու կերպով կը հետեւի իւր բնաղդ-
ման և իրուման, իսկ մարդկան տրուած է անձին
յաղթելու կարողութիւնը:

«Երբ անձիդ տէր լինիս, կը բարձրացունես
քու զօրութիւնդ և կը հասնիս այն ազնու աղայ
նպատակին, որ կայ առաջի քոյ:»

* *

Յատկապէս կը դիտեմ ատու թէ՛ ոյս գլխոյ

մէջ յայտնած եմ խօսակցութեան եղանակն ու նիւթը, իսկ աղոր բացատրութիւնը պէտք է խօսողին և խրատողին բնաւորութեան համաձայն քիչ մը կանուխ, քիչ մ'անսպասելի, կամ սրտաւրդաւ կամ հանդարտութեամբ, խրատու ձեւով կամ դիտմամբ՝ խստիւ լինել:



Երբ, այսինքն տղուն ո՞ր տարիքին մէջ պէտք է ընել այս բացատրութիւնը, ես խորհուրդ կու տամ 12 կամ 13 տարիքին վերջերն, այսինքն յարուստ հասնելէ առաջ:

Այդ տարիք, բացատրութեան համար յոյժ կանխահաս լինելու մասին դիտողութիւններ լրացած եմ յաճախ:

Մակայն, ըստ իմ փորձառութեան, խորհուրդ չեմ տար այդ ժամանակն անցունել, և այս՝ երկու պատճառներով:

Նախ՝ թէ մէկէն ի մէկ յարբուստ չհասնիր ոք, այլ անզգալաբար. ուրեմն յայտնի ժամանակ մը որոշուած չէ աղոր համար. առ այդ երկար սպասում մը ու չմնալու փոփոխութեան ունի, վասն զի լաւ է կանուխ՝ քան անագոսն:

Երկրորդ՝ թէ երբ տղան ըստաբանուի և ապա աեղի ունենան իւր փոփոխութիւնները զորս կը տեսնէ իւր վրայ, յայնժամ չհետաքրքրիր, այլ հանդարտապէս կը դիտէ զինքն. այս վիճակ արդարեւ կը նպաստէ երեւակայութեան հանդարտութեան:

Բայց ո՞վ որ չ'ընար յաղթել ամենեւին այն ամօթխածութեան որ իւր որդին կանխապէս ըստաբանելու համար կ'զգայ. այնպիսին թող ընտրէ իբրեւ պատեհ ժամանակ այն տոնն՝ երբ իւր տղուն վրայ տեսնէ յարբուստ հասած լինելու նշանները: վասն զի այդ տոնն՝ երբ մարմնական անմասն հետ զօրեղապէս կընդհարին նոր զգացումներ և նոր խորհուրդներ, բացատրութեան պէտքն անհրաժեշտ է, և այդ ամենայն կը զուգուին բացատրութեամբ: Եթէ այդ բացատրութիւնը կամաւ չը տրուի, յայնժամ մեծ վտանգներ կը ծագին, այնու թէ՛ այլու պիտի փնտռուին այդ բացատրութիւնը, որք յոյժ դիւրաւ կ'առնուին պիղծ աղբիւրներէ, վասն զի զաւակդ կամայէ ի քէն և դու կամայեա ի նմանէ:



Գ Լ Ո Ւ Խ Բ .

Պ Ա Տ Ա Ն Ն Կ Ո Ւ Թ Ի Ի Ն .

Իւրաքանչիւր ոք պարտի ճգնիլը դէպ ի դեպադոսն:

Բայց ի՞նչ է ընդ մէջ տուն և կնոջ յարաբերութեանց մէջ գտնուած գերադոյնն:

Սրտի, իմա՝ զգայութեան այն կատարելութիւնն է յորում անմաքուր խորհուրդ մը չծագիր բնաւ:

Այդ նպատակ հասանելի է: — Դրեթէ ա՛յո՞

Այս, երբ հայր և մայր բարուք կատարեն ի-
րենց պարտականութիւնը :

Մայրը կարող է անսահման կերպիւ առաւել
բարեբարել իւր որդւոյն քան որչափ կը կարծէ .
բայց հնաւանդ ամօթխածութեամբ և մասամբ ի-
ւր թիւսութեամբ կարգելուի այդ բարիքն
ընելէ :

Իւրաքանչիւր մայր պարտաւոր է ճանչնալ վը-
տանդներն որք կը սպառնան իւր որդւոյն . եթէ
ճանչնայ այդ վտանգներն , յայնժամ՝ բնազգմամբ
կը գտնէ զայն հեռացունելու ուղիղ ճանքան :

Ուղիղ դաստիարակութեամբ ,

1. Պատանին անմիջապէս կնոջ հետ ու է յա-
րաբերութենէ խլու կու տայ :

2. Եւ իւր սիրտ ջերմագինս կը տրոփէ մի-
այն աշխատանքներու համար , զոր պիտի չյամենայ ի
կնութիւն ընտրել :

Յաւ են այս երկուքն : Այդոքիկ թէպէտ կու-
տարեալ ապահովութիւնն չեն տրուի ամեն մարդ-
րութեանց դէմ , բայց կազմուածութենէն նորա զգա-
ցումները , մտքուր կը պահեն նորա երեւակայու-
թիւնն , և ի տղայ տիւղ մարտի կնութեան գա-
ղափարտիրոսը զօրացունելով ի նմա , աղջկան կամ
կնոջ մը մօտ գտնուած ասան , քրոջ և մօր պատ-
կան յարգանքը տալ կու տան նմա :

Գ Լ Ո Ւ Ի Գ .

ԶՊԱՏԱՆԻՍ ԼՈՒՍԱՐԱՆԵԼՈՒ ԽՈՐՀՐԴՈՑ ԴԷՄ ԱՌԱՐԿՈՒ-
ԹԻՒՆ . - ՀԵՐԲՈՒՄՆ ԱՅԴ ԱՌԱՐԿՈՒԹԵԱՆ

Հոգածու ծնողներ պիտի առարկեն ինչ թէ
եւրբ լուսարանն որդիս օգտակար կ'ընի իրեն ,
այդու ես իմ ձեռքս զարթուցած չեմ ընի
այնպիսի զգացումներ և խորհուրդներ , զոր այժմ
չունի և թերեւս օրերով և տարիներով անձանօթ
ման իրեն : Չեմ եղծաներ իւր անմեղ պարգը-
րութիւնը , զոր կը մաղթեմ իրեն ունենալ :

Առ այդ կը պատասխանեմ . - Անկարելի է որ
քու որդիդ անտեղեակ մնայ այն դիպաց , որք կը
վերաբերին մարդոյ ծննդեան . այն գողտրիկ պատ-
մութիւնը թէ՛ չեմ , չեմ իրեն փոքրիկ եղբայր
մը բերած է , յոյժ կանուխ կը տարակուսեցունեն զնա
և թերեւս քու անձնական յիշողութիւնդ ալ վը-
կայէ քեզ այդպէս ընելը :

Մանաւանդ թէ կարող ես որդւոյդ ականջն
դերձ պահել պիղծ բառերէ , քու որդիդ լաւ կըր-
թուած է , բայց դրացւոյդ տղան ալ նոյնպէս է ,
որպէս և այն օտար տղան , որոյ հետ քու որդիդ
դպրոցի մէջ , զբօսավայրի մէջ և այլուր կը տե-
սակցի : Անբարոյական սրիկայ մը՝ որ կը պատահի
ի ճանապարհի՝ անպարկեշտ բառ մը կըսէ զոր կը
լսէ քու որդիդ . բառ է ոյդ պիտի բառ մը տրուի

անմեղ անգիտութիւնը բիրտ գիտութեան փոխե-
լուն համար :

Սիրազեղ հայրեր , շրջանկատ մայրեր , խելա-
ցի դաստիարակներ , որք ունին իմ փորձառու-
թիւնս , կը հաստատեն թէ ժամանակն անցնելէ
ետքը անկարելի է տղուն անմեղ անգիտութիւնը
պահպանել :

Սակայն ինչ կը լինի երբ քու որդիդ քու
բերնէդ շնորհունի այդ բացատրութիւնը :

Խօշումիտ տղայ մը , և կամ այլ ոք կը պատ-
մէ նմա այդ նոր ճանաչողութիւնը :

Կամ գրքի մը մէջ գտնուած ո՛ր է բառ կը
զարթուցանէ տղուն ներհուն միտքն :

Կը կարծես թէ դու որդւոյդ ամէն կարգա-
ցածին վրայ կրնաս հսկել . չես կարող ընել զայդ :
Երբ նա ձեռք առնու Աստուածաշունչը և կարգոյ
այն տողերն զոր ուսուցիչն սովորաբար զանց կընէ
կամ հաբեւանցի իմն կընթեռնու — այդ տողեր
բաւականապէս կան նորա մէջ — ինչ կընես :

Երբ որդիդ այս եղանակաւ շուտաբանի առանց
քու հաճութեանդ , ինչ կը կարծես որ լինի իւր
զգացումն ու իզգայութիւնը :

Կէս մը անպարկեշտ կէս մը ամօթխած պիտի
լինի :

Նա չգիտէ ներքեւը սահմաններն և կամայէ
քեզ բան մը հարցունելու . և թէ տղան դաւ խրատ-
ուած է , իսկզբան ընկ հարցական նիւթերով կըզ-
բաղի . դպրոցը , իւր ընկերները , իւր սիրելի պա-
րապումք առաջուրնէ աւելի կը հետաքրքրեն զնա :

բայց ըսած ամէն երկդիմի բառերու ուշադրու-
թեամբ ականջ կը դնէ և բացայայտ նշանակու-
թիւն ունեցող բառերն ալ իրմէ ժածուկ պահուած նիւ-
թերու վերադրեղով սխալ կը մեկնէ :

Իւր միտքը կը պղծուի :

Կամ վերջապէս — և այս յոռեղոյնն է որ յա-
ճախ կը պատահի — գձուձ տղայ մը որ գիշու-
թեան սկսած է , քու տղուդ ալ կը վարժեցունէ
ձեռքովը խաղալ . այդ փոքրիկ չարագործներ հա-
կամէտ են բրօքականտա մը կազմել . որով քու
որդիդ ալ կը խաղայ առանց զգալու թէ գէշ բան
մ'է ըրածը :

Կամ թէ առանց ուրիշէ սովորելու , ինքնին կը
գտնէ ձեռք խաղալու եղանակն . բայց , աւա՛ղ ,
բնաւորութեան պարկեշտութիւնը պահապան չէ
նորա դէմ *) .

*) Աստ կը պարտիմ հետեւեալ գլուխն մէկելէ առաջ
գիտել տալ թէ շատ հայրեր հարցուցած են ինձ , « իմ որ-
դիս պէտք ունի դեռ բացայայտ ազդարարութեան , որպէս
զի զգոյշ մնայ . իւր միտք անբիծ է և մաքուր . այդ ան-
բոժութիւնը տիպի գրգռմանէ հեռի չպահմի զինքն » :

Դժբախտաբար այդ խորհրդածութիւն , այդ յոյսն
առ ոչ ինչ կը համարեմ . զգամման և զգայութեան մաք-
րութիւնը ոչ ինչ չկրնար պաշտպանել : Կարի յաճախ կը
տեսնեմք ազնուական պատանիներ և այրեր — որոց բարո-
յականի մաքրութեան վրայ ամենաթեթեւ կասկած մ'ան-
գամ ներկի չէ ունենալ — որք ցաւալին շտրժմամբ կը-
սեն « չէի կարծեր թէ ըրածս աղէկ բան չէր , զգաստաւ » :

Կամ, պիղծ կնոջ մը հանդիպմամբ ժամանա-
կէն առաջ սերական յարաբերութեանց մէջ կմտնէ:

Այսպէս կարծիք չեն զոր կը յայտնեմ, այլ
արդիւնք իմ փորձառութեան զոր քաղած եմ ա-
մէն կարգի անձերէ:

* * *

Սակայն երբ տղադ լուսարանեա, որպէս յի-
շեցի, յայնժամ նա պիտի գիտնայ:

Թէ՛ իւր դործարանը պէտք չէ գրգռել:

Թէ՛ չարամիտ մարդեր կան, որք կը սովորե-
ցունեն իրեն այդ գրգռումն:

Թէ՛ գէշ կանայք կան որ հեշտասիրութեան
կը վարժեցունեն զինքն, և դու կը յաւելուս այն
խրատը:

Թէ՛ նա զգաստ մնայ իւր մարմնով և իւր ե-
րեւակայութեամբ:

Այդու մաքուր մտքովն մը և անբիծ հոգի
մը տուած պիտի լինիս որդւոյդ և նա պիտի օրհ-
նէ իրեն համար կարի նուիրական եղող քու յի-
շատակդ, երբ տարիներէ ետքը լսէ իրմէ նուա՛զ
երջանիկ ընկերներէն թէ ժամանակին խրատու բառ-
մ'ըսող բարեկամ մ'ունեցած չ'ըլլանուն համար
թշուառութեան մատնուած են:

Միլիոնաւոր անձինք իրենց վերջին տարինե^{ան}

թեան բնական զգացումն, որ ամէն յարաբերութեանց
մէջ առաջնորդ էր ինձ, այս բանին մէջ թեթեւ արգել^{ան}
մ'իսկ չեղաւ:

մի

րու մէջ կշտամբած են իրենց ծնողներն, իրենց դաս-
տիարաններն, բռնւով թէ՛ «ինչո՛ւ համար ժամա-
նակին չսովորեցուցին ինձ», հիմա ուրիշ մարդ մը
եղած պիտի լինէի, աւելի զօրաւոր, աւելի երջա-
նիկ:

Քու զաւակդ պիտի չնէ քեզ այս կշտամ-
բանքը. նա պիտի օրհնէ քու յիշատակդ և պիտի
լսէ թէ՛ «հայրս, մաքս զիս պաշտպանած և պաշ-
պանած է»:

Գ Լ Ո Ւ Խ Դ.

Գ Ի Զ Ո Ւ Թ Ի Ի Ն

Տղուն փափուկ գործարանին մեքենական մէկ
գրգռումն կը զարթուցանէ զգայական հաճոյք:

Այդ մեքենական հաճոյքը գիշութիւն կը
կոչուի:

Այդ զգացեալ հաճոյքը փափաք մը կը դար-
թուցանէ ինձա անդամ մ'եւս կրկնել զայն.
յայնժամ գիշութիւնը կը կրկնուի ամէն օր և տա-
րիներ շարունակ:

Գիշութիւնը մեծապէս կը փառէ մարմնոյ,
նորդոյ բարեբաւտ լինելու զգացման և մտաց կո-
ւովն բարդաւաճման^{ան}):

*) Զանց կառնում աստ փնտաբեր աղդեցութեանց
անբաժան նկարագրութիւնը: Աններկի աննկատողա-
ւէ մը կը դանձմ թէ՛ գրեթէ ոչ-ըմբիկներու կողմանէ

Բայց այդ նշաններու ճանաչման ճգնելէ աւելի կարեւորագոյն է աղանց գոյութեան, խնայական սրտովէն գիշտութեան առաջն առնուլ:

Մարդ շատ աշխատած է գտնել նշաններն, որով կարելի լինի ճանչնալ թէ ո՞վ գիշտութիւն կրնէ: Ես կըսեմ թէ անկարելի է որոշ նշաններ ցուցնել:

Հայր, մայր և գառտիարա՛յ որսորդն զգոյշ լինել որ յառաջ չգայ այդ խաղը. սորա պարտին տեղեկութիւն տալ աղուն, պարտին խրատել վնաս:

Պէտք կը գգամ աստ յիշել նաեւ թէ երբ գիշտութիւնը խրատով ամենեւին շարդիլուի, և խրատակոն տեղեկութիւնը զարթոյցանեն իսկ առաջին զգացումները, սակայն համոզիչ բանիք կարգիլ ի գորտ տարապայման ծայրայեղութիւնը. աղան խրատուելէ ետքը չունենար այն անասնման անձնամիտութիւնն զոր ես գտած եմ առանց իսկ աստ մնացողաց վրայ:

Աստ կը յաւելում նաեւ աստ բախտով զիտ զութիւնը թէ՛ յոյժ հաշտադէպ է որ գիշտութեամբ այնպիսի միտս մը յառաջ գայ, զոր անկարելի լինի բժշկել:

այն նիւթի վրայ գրուած ժողովրդական գրեանք այդ միտաւոր հետեւանքը մոտ զոյներով, աշխնքն սուտ կերպով կը նկարագրեն:

Այդ նկարագիրք, գիշտութեան ենթակայ լինելէ առաւել զժրտիզ կընեն զընթերցողս, մանաւանդ երբ ասքա փափուկ կամ երեւակայական անձինք լինին:

Ես կը պատասխարտեմ այդ աննկատողութիւնները:

Կարելի է որ բազումք և թերեւս ամենքն ալ բժշկութիւն երբ ԱՅՒ ԳԷՇ ՍՈՎՈՐՈՒԹԻՒՆՆԸ ՀԻՄՆՈՎԻՆ ԳԼԿՐԻՑՈՒՆԵԼՈՎ՝ ՀԱՌԱՏԱՐՄԱՐԱՐ ՀԱՏՆԵՐՈՒԹԻՒՆ ԲԺՇԿԵՐ ԽՈՐՀՐԻՈՑ: Սխալում մը կամ նպատակաւոր խաբէութիւն մ'է ըսել հիւանդին թէ կուրտութիւն լըլութիւն, խեղդեղութիւն, ծնողական անկարողութիւն, թոքախտ և այլն. կը ապաւանան իրեն: Այսորիկ կարելի է պատահին, որպէս մարդոյ այլ տկարութեանց տունն ալ զոնեպան յայտնի կամ անյայտ պատճառաւորէ կընան յառաջ գալ:

Բայց՝

Ա. Հաղտադէպ է որ միտք, թէպէտ յաճախա՛յ կը լինեալ, միտասրեր պատճառի մը հետեւանքը լինի ծանր հիւանդութիւն մը. կարի յաճախ կարգ մը միտաստու ազդեցութեանց ի մի գալովն է որ կը պատճառի ծանր ցտեր:

Բ. Մարդկային բնութիւնը հակառակ իւր տակարութեան աշխարհ աստուն է, որ բնդերկար շարունակական միտաստու ազդեցութեանէ ետքը ծանրը հիւանդութեանց չենթարկիր:

Միւս կողմանէ ճշմարիտ է նաեւ թէ միանգամ եւեթ ներգործ զմիտաստու ազդեցութիւն մը ծանրադոյն հիւանդութեան պատճառ կը լինի, և թէ բազմանգամ կը լինեալ միտաստու ազդեցութեան մը զսկ վերջին ներգործութիւնը կը միտան ևնթալային. ուստի ԱՅՍՈՐՈՒՆԻՆ, առանց ժամանակ անցունելու խոյս տալու է այդ փոփոխէն, զի կարելի է ազատիլ:

Երևի ցայս վար այս կարգի հիանդներ կը
սխալն ըսել ճեսալ ունիմ գիշտ թեանս մելութիւնը:
Գիշտ թիւնը կարի հաղուադէպ է որ մելութիւն լինի:

Այդ մելութիւն կը լինի այն անձի համար որ
տրուած բայցայցալ խրատուց հակառակ ետ չկենար
գիշտ ործու թեւէ կամ յառաջացեալ տարիքի մէջ
կը թողու իւր այդ վաղ ունակութիւնը: Բազում
տղայք չեն խրատու իր կամ պէտք եղածին չափ
չեն լուսարմու իր. բայց յայտնանէ իրենց որոշողութիւնը
սխալ չափ սահմանափակ է որ գիշտ թիւնն այդպիսեաց
համար կարելի չէ իրր լամութիւն ցոյց տալ:

Ով որ գիշտ թեամբ խոտորած է զգտաութեանէ
(և այս ուսեալ չափահասից համար) նորա
զգածումն ենթակայ կը լինի յոռի հակազդեցութեանց.
Բայց ոչ այնչափ յոռի որպէս կը յայտնեն ժողովրդական
= բժշկական գրուածքը: Թէ՛ պաշտօնակցացս և թէ իմ
մասնաւոր փորձաւոր թեանս համաձայն կը վստահացունեն
թէ կարելի է զայդպիսին մարուր և առողջ կենաց և
զուարթ զգածման վերադարձունել:

Ուրեմն պէտք է չափաւորել տրտունջները:

Գ Լ Ո Ւ Խ Ե .

ՄԱՍՆԱԻՐ ԽՐՀՈՒՐԻ ԱՌԵՐՍԱՍԱՐԴՍ՝ ՈՐՈՑ ՇԱՏ ՈՒՇ
ԿԸ ՀԱՍՆԻ ԱՅՍ ԽՐՏՈՒ ԲԱՆԸ

Բազումք յերիտասարդաց չեն խրատու իր ժամանակին
իրենց մարմնութեան և կենալու համար:

Դամանակին ոչ ոք ըսած չէ իրենց թէ ինչ
բանէ ետ կենալ պարտէին. նոքա գիշտ թեան
վարժեալ են ինքնին (որ յաճախ կը պատահի) կամ
ուրիշի մը միջոցաւ. նոքա չեն զգացած թէ յառեգոյն
բան մը կընեն:

Այդ չարիքը Դամանակ մը տեսելէ ետքը,
տարիքոտ բարեկամ մը կըսէ իրենց թէ ինչ կընեն,
կամ այս գրքիլը կըսէ իրենց զոյն և կամ
Ժանը հետեւութեանց ծագմանէ ետքը, բժշկին
գիմնով նոյա խորհարգը կը լսեն և կը լուսարմանան:

Այդ, երեք գիտելիք կան որք պէտք է յարգուին:

1. Պէտք է ամենեւին ետ կենալ գիշտ թեանէ,
կատարելագոյն. և առաջ պէտք է հաստատորոշում
տալ: Կրնայ լինիլ որ այդ որոշումն Դամանակ
մը յարգուելէ ետքը, հին սովորութիւնը վերստանայ
իւր ոյժն, և տխրութիւնը վրայ գայ, որու կը հետեւի
խորտոգաց զիջմը. ճեսալ ունէի այնչափ
օրինաւոր փափաքներ, և կուզէի մարտ
մնալ. իսկ որք ինձ համար տնկարելի է ունենալ
բարի և հաստատուն վիճակ մը: Ասոր կը
յաջորդեն տխրութիւն և յառաջատուութիւն:

Բայց աստ ետ խորհարգ կա տամ քեզ գաղութեանս:

Գու պարտա ետ կենալ այդ յառեգոյն
վարժեանէ, հաստատագոյն որոշումն տուր
այդ. և երբ քու տխր մէկ ժամուդ մէջ անգամ
մը սալմաքիս, մեծ սխալ մը գործած կը լինիս
կատարելութեան մը: Բայց այդոր համար մի վը

համար, արիացիք, և թէ անգամ մ'ալ սայթա-
քիտ, միս ու անգամ տպահով է յաջագաթիւնդ :

Արեւմտեան քաջալերութիւն, մի անգամ եւս, արի-
ացիք :

2. Բազումք յերկոտտորդաց կը գտնեն զան-
ձինս անմիջապէս երբ դիրք մը կարգան կամ բա-
րեկամ մը խրատէ զիրենք : Նաքա բացարձակա-
պէս կը դժաստանան և ամենայն ու շտապութեամբ
ինքն իրենց կը ժողովին իրենց կոչման պարտա-
ւորութիւնը կատարելու :

Բայց անցեւորին վրայ ակնարկ մը ձգեալ և յի-
շելով իրենց բրածը, կը տնային խորտոյէս, իբրեւ
կատարեալ աղնիւ, մտքուր և զգաստ ոք՝ կը դո-
ղան իրենց բրածէն : « Ա՛յ՛ գիտէ ինչ պիտի լինէի
երբ ժամանակին մարդ մը բացայայտ բառ մ'ըսած
լինէր ինձ, ի՞նչ եմ ես այժմ, անկատար արարած
մը, և ի՞նչ պիտի լինիս՝ դէռ » :

Կա՛յ, կըսեմ ես, արիացիք :

Այո՛, ճշմարիտ է թէ դու չունիտ զօրաւոր
մարմին, առայդ միտք զբ կրնայիր ունենալ. դո՛ւ,
որպէս ըսիր, անկատար արարած մ'ես, բայց ոչ
թէ 2-3 տարիէ ի վեր, այլ քու առաջին մանկու-
թենէդ հետէ այդպէս ես :

Այ՛ ոք, իցէ թէ ամենազօրաւոր և տղնուա-
ղ ոչին լինի, կարող չէ իւր ամէն մարմնական և մը-
տաւորական ոյժերն հաստատարապէս կատարելու
գործել : այդ ոյժերու մեծ մասն ամեն ատեն ետ
կը կենայ ի սննդին, հետեւարար կատարեալ չէ
ու՛ր այլ անկատար արարած մը :

Արդարեւ քու անդ խոտ թիւնդ և այդ պատ-
ճառաւ անձիդ տուած վնասդ նոր պակասութիւն-
ներ պիտի յաւելան, դու առուել պիտի անձկա-
քան որչափ պիտի անձկայիր առանց ազօր և քու
կենսաբոյ տնուր է : Բայց դու միայն քե՛զ համար
կը խորհիս, դու քու նմանեացդ հանդէպ չունի ո
պարտաւորութիւններ : Գու միայն քեզ համար ես
կըսեմ, և կենսաբոյ քեզ համար չունի կենաց պը-
ժէք, բայց դու ուրիշին համար ալ չե՛ս աղբիր : դու
կուզե՞ս ուրանալ թէ ու եւ կարեւոր նպատակի
մը համար կոչու մն ունիս. քանի որ դու երբ իբրեւ
մարդ, հեռացունես քու ճանչցած բազում տղա-
յոց չարիքն, կը կարծես թէ քի՛չ բան բրած կը
լինիս. մեծ բան չէ՞ հարիւրաւոր, հազարաւոր ան-
ձինք հեռու կացուցանել այն խորտոյդաց ցաւե-
րէն որոց դու ինքնդ երթալոյց ես :

Գու տղարիս վասն ճշմարտութեան, վասն ի-
րաւանց — թերեւս դու կոչու մն ունիս յօգուտ նը-
սեմացեալ ճշմարտութեան, կորացեալ իրաւանց
գործել առուել քան զայլ :

Արեւատական գաղափար մը կատարանի ի քեզ
բայց միտարի կերպիւ. — թերեւս դու կոչու մն ու-
նեցած լինիս իրագործել զայն :

Փ՛լ իտափայտական, հաշտագիտական կամ բը-
նագիտական ին՝դիր մը կը դրազկցունէ զքեզ և
թերեւս դու լսածիս զայն :

Քաջալերութիւն՝ ուրեմն, « գիտէ՛ քու առջեւ
պարզուած ազգայն և ետիդ մի՛նայիք », մի՛ վնասը
ուեր անցեալու. այսօրը և վաղիւ քեզ կը պտտկա-

նի : Եթէ հետեւիս այս խրատուս , յայնժամ հա-
ղարաւորեալ թերեւս հարիւր հազարաւոր անձեր պի-
տի գովենք . քու անունդ իբրեւ ամսփիչ դառն ցա-
ւոց , իբրեւ պարգեւիչ փառաց և ազնիւ վայելման :

Յ. Կերկային մէջ զգացեալ ցաւոյ վրայ կա-
ւեցնայ նաեւ ապագային համար չափազանցեալ
անձկութիւն մի — և երկոտտարդութեան բնականն
է այդ : — Եթէ վշտայելոյն ձեռքը գիրք մ'անցնի ,
որ գիշութեան հետեւանքը նկարագրէ ոչ թէ ճշ-
մարտապէս այլ չափ ուղանցութեամբ , յայնժամ բն-
թերցողը կատարելագէտ կը խելոյցդի , ալ կը տա-
րակուսի նա առողջ և օգտակար կեանք մ'անցու-
նել կանոնաւոր , իցիւ թէ յառաջ ոց որչաժ լի-
նէր հեռի մնալ գիշութեանէ . սոյժմ կը կարծէ թէ
ամենայն ինչ կորուսած է : « Ի՛նչն նեղեմ զանձս
արդ , ալ ամենայն ինչ անօգուտ է . դժբախտու-
թիւնը արդէն մուտ գտած է յիս » : Հին չարեւոյ
վրայ նոր անպատեհութիւններ կուգան և մարդ
այդու կիսնայ այն ճանրուն մէջ որ անվերջ կեր-
պով ի յառեգոյն կառաջնորդէ և այդու մարմն վ
ու մարմն կուերի կատարելագէտ :

Աստ կը խրատենմ քեզ , ո'րնթերցող թէ ինչ
որ այդ գեշ գիշերն ըսու քեզ , ճշմարիտ չէ : Ճշ-
մարիտ չէ թէ դու անբուժելի կերպով վնասած
լինիս քեզ , քեզ չը սպառնար ոչ կուրսութիւն , ոչ
յիմարութիւն , ոչ դառնախոթի ջգագրգու մի և
ոչ թօքախա , այո' , ոչ մին ի սպանէ : Ողիզ
ճանրենք քաղէ միշտ , չարունակէ՛ այդ ընթացք և
ահա լաւ օրեր պիտի ունենաս :

Բարեմոյն բնաւորութեան տէր և զոյներու կը
յիշեցունեմ սո վաղեմի խօսքն թէ՛ « Յուստենա-
կանն Աստուած , դժալիր և առատաշնորհ է , յա-
ւիտենական են իւր բարիքն » : Եւ ինչ կը նշանակէ
սա խօսքը թէ՛ « մարդոյ սլոն անսպառ է » :

Ուրեմն արի՛ , լիջօրէն որչէ՛ քու գործացդ ,
խօսիցդ և խորհրդացդ մէջ բացարձակապէս զգտտ
լինել և հաւատարմարար կատարէ՛ քու պայտքդ .
յոր կոչւած ես և այն պարտքդ զոր տնիս առ-
քոյ մերձակայդ , այդու յառաջացիր և պիտի յա-
ռաջագիմնու ,

Արի՛ և յուսա՛ :

Գ Լ Ո Ւ Խ Զ .

ՄԱՐԾԱԲՈՐ ԵՐՈՏ ԱՌ ՄԱՐԾ

Երեք կէտերու վրայ կազմ խօսիլ տուա :

Ա. Փոքր աղայք համրամէտ են բողոքանայ կամ
օրօրացին մէջ պառկած ասուն իրենց փափուկ գոր-
ծարանը շօշափել :

Ու չափիր սպասուհի մը ջնքեր տղար , տղուն
ձեռքը մեկդի կընէ , առանց աճապարանայ , ա-
ռանց իրարանցման այլ առանց ձանձրանալու :

Երբ աղան չիլ մը մեծայ սպասուհին կամ
մայրն կըսէ տղուն՝ ո՛չ , ո՛չ , ո՛կրունիկ , ասիկա
չ'ըստ , և աղան կը հասկընայ իրեն ըսուածն և
փափկապէս կըսէ , Է՛հ , դու՛ :

Որդէս լսի , կը խնդրեմ՝ անդամ մ'եւս ու-

շաղիւր լինել առ այս, առանց աճապարեւրու և առանց ձանձրանալու :

(Անցնելով թէ կարի յաճախ, դէշ ուղտու հիւր տղայաց լացած ատեն զոննք լռեցուհեւ Տամար դիտմամբ կը շարժեն և կը բռնեն նոցա փախուկ դորժարանը . յոյժ դատապարտելի է այս) :

2. Լաւագոն փիճակի տէր բազում երկտեսարդք պատմած են ինձ թէ « մինչ մանուկ էի ըսպատու հի մը բացաւ տէրս » :

Արդարեւ տաւ կը զարթնու առաջնագոյն ճանաչողութիւնը :

3 Մերթ (բայց դժբախտաբար յաճախ) կը պատահի որ տղայ մը իւր ապատու հիէն կամ դայեակէն կը սովորի շատ անբարոյականութիւններ :

Սիրելի մայր, բո՛ւ քու փոքրիկ տղադ « սիրելի զուակս, մի՛ դպիր անոր և թի՛ղ մի՛ ատր որ ուրիշ ո՛ւրք դպի անոր . կը բռն անա շիկս » :

Եւ բո՛ւ՛ դայս ոչ թէ իրատ հրամայական կերպով, այլ առանց յուզման, հանգարտութեամբ առաջի քու սպասու հոյդ, խրատու կերպով, առաջի դայեակին :

Խրատեցէ՛ք, սիրելի մայրեր, խրատեցէ՛ք :

Գ Լ Ո Ւ Խ Է.

ՄԻ ՔԱՆԻ ԻՕՍԻՔ՝ ԵՐԻՏՈՍԱՐԴԱՅ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ
ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ ՎՐԱՅ

Փորձառութիւնը կուտոցանէ թէ՛ մարդկան համեմատաբար ու շարունքն, ընդհանրապէս զօ-

րաւոր առողջութեան և երկարակեցութեան նըպատաւոր է, և ստոյգ է թէ սեռային հատուկութեան կոնխահատ լինելն ալ օգտակար բան մը չէ :

Այն փոքրիկներն, որք լատ իմ քննութեանց յարմար են տղեկոնխահատութիւնն արդիւնը, կուզեմ ի մի հաւաքել տալ, (մատմա՛կ կրկնելով) :

1. Զգա շոնարու է, ըստ կարեւրոյն, նպատակաւոր կամ պատահական շարժմամբ փախուկ գործարանը գրգռելէ :

2. Բնական դէպքերը պէտք չէ ծածկել տղեկայէն, այլ պարկեշտ եղանակաւ և տակաւ բացաւ յայտարար տեղեկացունելու է զնա, այդո՛ւ եթէ անպատկառ անձէ մը անպարկեշտ բառ մը իսկ լսէ, ազդեցութիւն չունենար իւր վրայ :

Դավաւ, յառաջ քան զամենայն, տղուն երեւակայութիւնը հանդարտ կը մնայ :

3. Պէտք է խոհեմութեամբ ընտրել ընթերցանելի գիրքերն և յարարերու թիւնները, և միշտ հակել նոցա վերայ, Հեռու մնալ անմաքուր և երկգիմի բաներէ որչափ որ կարելի է :

4. Ուտելիք և ընկելիք պէտք է չափաւոր քանին և ոչ գրգռիչ. այս խնդրոյ պատկանեալ դրամածք մեծ կարեւորութիւն կուտան այս կէտին . դժբաւ ամէն բոյժ կենցաղավորութեան, որպէս կըտեն՝ « բնական » եղանակէ մը կը սպասեն, (որ է չգործածել ոչ համեմալք, ոչ թէյ, ոչ խոհուէ, ոչ դարեջուր, ոչ գինի և ոչ միւս) :

Յատկապէս կը զգուշացունեմ այս միտկողմանութենէ պայնքն ուրիշ դարմանի չնայելով լոկ

այսու գոհանալ, քան որ ծնողաց շատերն այդ-
չափը բաւական կը համարին. դա թէպէտ ստէպ
կրնայ յարմարիլ, բայց միշտ հարեւանցի միջոց մ'է
ազնութեան :

Յ. Այժմու կրթութեան եղանակն կը տփայէ
զտղայս շատ ժամանակ նստուկ տնայունիլ. ուստի
ազոր համար պարտաւոր ժամուն մէջ պէտք է ա-
զատ օգոյ մէջ մարմնամարզել, լողալ, ձիարշաւել
փոխփոխի կամ կանանս որտայէս :

Աստ դիտել կա տամ թէ՛ մարմնամարդից մի-
բանի տեսակներն և մասնաւորապէս՝ մաքրելն եր-
բեմն կը զարթոյնցանէ զգայութիւնը (որպէս նաեւ
փոքր տղայոց ալ փոքրէ ձիերու վրայ հեծեալ
խաղալն) : Աստի պէտք չէ չափազանցել մարմնա-
մարդի այդ եղանակն :

ՀԱՅԿԱՅԻՆ ԳԼԽԱՅԻՆ

ՄԱՍՆ Բ.

ԲՈՒԺՈՒՄՆ

ԲՈՅԺ՝ ԵՐԵՎԱՆԻՊՈԼԻՍ ԶԱՆՈՑ

Այս գլխի մասին կը քննարկուի այն ցատիկ վիճակն
որ յիշարժանի է նկատաւման :

1. Երեւակայութիւնը հակամէտ է հետեւիլ
զգայական հաճոյից :

2. Մարմնոյ գրգռեալ գործարանը հակամէտ
են, միեւնոյն եղանակաւ շարունակել իրենց գոր-
ծողութիւնը. առ հաճոյս ազգ. մեծ հակումն իւր
հետ կը բերէ անպիտի խոնգարումներ, որք յա-
ճախ յաճառ ընդդիմութիւն մը կընեն ինչպէս
ոյժի վերտաղման :

3. Մարտղութեան հիւանդութիւնը յառաջ
կու գան :

4. Ամբողջ շրջային դրութիւնը սաստիկ գրգռ-
ւածութեան կենթարկի, կամբը կը կորուսանէ իւր
նախկին կորովն : Մկունք կը կորուսանեն իրենց
պնդութիւնը և մարմնոյ զանազան մասանց վրայ
անհաճոյ զգացումներ կը ծագին : Քունը ամբողջա-
պէս կանհետի, և հետեւաբար մարմին և միտք չեն
գտներ այլ եւս ինձմա սովորական կազմութիւն :

Բնատրութիւնը կը տխրի, մեղք յայտ կը տի-
րէ յանձին, բայց շուտով անհանգարտ վախով մը
կը համակի. անցեւորն համար զգացում գիղջն ու

անձին կշտամբանքն ապագային համար մեծ հոգեր կը յաւելան :

Յ. Ըստ մարմնական վիճակի անհատին , ի բա-
կըզբանէ հիւանդութեան հակառէտ եղող մի կամ
մի քանի դործարանաց վրայ խանգարումներ յա-
ռաջ կու գան :

ԲՈՒԺՈՒՄՆ

Ամէն ալ խօթութիւններն կարելի է դարմանել
Բայց ի նշ պիտի ընեն , ի՞նչով պիտի բժշկու-
ով ընթերցող :

Յոռաջ քան զամենայն , դու քու բժիշկը լը-
լալու չես , և ոչ ալ քու կարգացած գրքովդ պէտք
չէ որ խնամես զանձնդ , եթէ այդ գիրք լուս-
դոնն իսկ չինի :

Որպէս ըսի , դարձեալ կը կշկնեմ թէ այն ժու-
րակագային բժշկական դրեանք մեծ մասամբ կէս-
դիտուն անձանց (դժբախտաբար հազուադիտ է
բժշկացն) գրածներն են , ոչք ոչ նպատակ ունին
քեզ խոստել , և ոչ կարողութիւն՝ օգնելու քեզ :
Դոքա կու գնն ահարեկել գրեց և ապա ընդհա-
րէմ գեղ ճ գովարանել :

Կայ տղերքդ այդպիսի ընդհանրական գեղ ճ , որ
անկեղծ կեանք տալով վերականգնէ դնու :

Այլ — Ով որ այդ նպատակաւ բան մը կու-
տայ քեզ , անտաի խորագրութիւն մ'ի :

Ականջ մի կտիտի այնպիսի «դարմանի միջոց-
ներու » կամ կարծեցեալ «վարձեալ մեթոտներ

բու » զորո դու գրքի մը կամ լրագրի մը մէջ գո-
վարանեալ տեսնես :

Մի վստահիր զանձինս բժիշկ անուանող այն-
պիսի անձանց որք հիմնական ուսումն չեն առած ,
այլ միայն հարեւանցի տեղեկութիւն մ'ունին :

Թերեւս դու լսես ինձ թէ «նա որ դադանի
մեթոտ մը կը յանձնարարէ , վշտացեալ մարդկու-
թեան օգտին համար կաշխատի » նա կըսէ թէ հա-
զարաւոր հիւանդաց վրայ վարձեով գոհացուցիչ
արդիւնք ունեցած է և թէ իւր քով ունեցած վշա-
յագիրք կը հաստատեն իւր ըսածը :

Բայց ես կը պատասխանեմ քեզ , «մի՛ հաւա-
տար ո՛չ իւր լսածին և ո՛չ իւր վշայագրաց , որ-
չափ կնիք ալ որ ունենան , վստահ այդ հաստա-
տագիրք կամ խորագրութեալ են , կամ գրածին
չգիտցող անձանցն են , և կամ վշայութիւններ են
այնպիսի անձանց որք զանձինս ծանր հիւանդու-
թեան ենթակայ կարծած են :

Բաց յայտնանէ գիտել կու տամ նաեւ թէ՛
նա որ կը գովէ իւր դեղը կամ մէթոտը , լուսթիւն
կը պահէ նոցա անշաջ պարագայից մէջ պատու-
հած վնասուց : Պատուաւոր և ճշմարիտ բժիշկ մը
զօրեղագէս կապ սցուցանէ իւր խնամոց արդիւնքը ,
դու աներկիւտ է իւր վնասն վրայ , այսինքն ի՞նչ
որ ըրած է և կրնայ ընել , նա չյախնար իւր ար-
ուեստին սահմանայ վրայ երաշխաւոր լինել , և կըսէ
ի՞նչ որ կրնայ ընել և ի՞նչ որ չկրնար ընել : Ճշմա-
րիտ բժշկէն ճշմարտութիւն կընդունիս , իսկ յայլոց
ստայոգ խառնամներ , և ապա դառն ստախոստ-

թիւներ : Բժիշկները շատ հիւանդաց կ'արտահայտեն որոց անցեալ չտխուր ցուերն այդ գաղտնի միջոցներու կամ գեղերու գործածմամբ առաւել սաստկացած են :

Պէտք է որ բժշկի դիմես :

Բայց ո՞ր բժշկին :

Նմա՛ որ ժամանակ ունի քեզ համար, որ շահ ունի քեզմէ :

Այդ ալ քու ծնողացդ, քու ազգականացդ բժիշկը կրնայ լինիլ :

Եթէ չես կրնար ընտրել զնա, կամ բացարձակապէս տնկարելի կը լինի քեզ բացուիլ տնոր, ուրիշ բժշկի մը գիմէ, առնա զոր դու ճանչցած ես, զոր քու ազգականներդ կը անձնորարեն քեզ, զոր ընդհանուր համբաւն իրիւ վարպետ բժիշկ կը ճանաչէ :

Պարտիս ունենալ վստահութիւն քոյ բժշկիին վրայ և պարտիս վստահութիւն ցոյցնել առնա : Ամէն բան ըսել պարտիս դու նմա, ամէն ինչ որ կը ննդէ քեզ այժմ և այն ամենայն յորոց կը վախճաս ապագային համար :

Յայնժամնա կը ճանչնայ քեզ կատարելապէս և կ'օգնէ քեզ :

* * *

Եթէ դու քեզ բժշկի մը ցոյց տալու համար տուած խորհրդիս չխաբենաս հետեւիլ, յառեգոյն վիճակէ մը ապահով կացուցանելու համար յատկապէս կը յանձնարարեմ քեզ սա հետեւեալ ընդ-

հանրական խրատները, զորս փորձառութիւնն իբրև լաւագոյնս ճանչցուցած է ինձ :

1. — Չափաւոր լե՛ր ուտելեաց և ըմպելեաց համար բայց զգուշացիր միակողմանութենէ, այսինքն լոկ կանաչեղէն, լոկ խմորեղէն ուտելէ : Խահուէ, թէյ, գինի և գարեջրոյ պէս ոգելից ըմպելեաց գործածումն ու քանակութիւնը անհատական վիճակի համաձայն կ'որոշուի : Սակայն կը դիտեմ աստ յատկապէս թէ բացարձակ ժուժկալութիւնն ի դոցանէ, միայն բացառութեանց համար պահանջելի է :

2. — Ձգուշացի՛ր չափազանց պաղ կամ տաք բաղանեաց գործածութենէ (15 աստիճանէն վար եղող պաղ և 28 աստիճանէն վար եղող տաք բաղանիք չափազանց կը համարուին :)

Դժբախտաբար այս խրատու դէմ կը գործեն յաճախ նոքա, որ ո՛ր և է գրքի մը պարունակութեան համեմատ կը խնամեն զանձինս :

3. — Ձգաստ լեր խօսիցդ և գործոցդ մէջ, և

4. — Հետեւաբար զգաստ պիտի լինիս և՛ խորհրդովդ :

5. — Ժրութեամբ աշխատէ քու պաշտօնիդ գործերովն որչափ որ կրնաս . բայց ո՛չ թաւանակ մը չափազանց աշխատելէն ետքը օրերով անգործ անցունելով . այլ գործոցդ համաձայն որոշելով ժամերն, աշխատէ կանոնաւորապէս :

Եւ երբ կենացդ վրայ խորհելով մտածես քու անցեալդ և ախրութեամբ համակիս, յայնժամ

միտք բերի իմ խօսքս թէ՛ « ապագայդ դիտէ ,
յոյս դի՛ր կենացդ վրայ . աշխատէ՛ բարեբախտ
սունել զայդ կեանք : »

Արի և յուսա՛ :



Գ Լ Ո Ւ Խ Ը .

ԲՈՅԺ՝ ԱՐԱՆՅ ՅԱՒՈՅ

Յաճախակի պատահած խօթութիւնք հետեւեալք են :

1 — Գիշերային հանգիստը կը խանդարի ,
գործարանաց չափազանց յաճախակի և անվաճառ
քելի աշխատութեամբն :

2 — Մարմնոյ զանազան մասանց վրայ անհա-
ճոյ զգացումներ յառաջ կուգան , և դոցա կը հե-
տեին այն ահաւոր ցաւեր որք գործարանային
սաստիկ կսկիծներու ռահահորդներն են :

Երբեմն ենթակայն այդ ցաւոց պատճառաւ
հիւանդութեան նշաններ ցոյց կուտայ , և տակաւ
կ'առաւելու նոցա սաստկութիւնն , այնպէս որ առ
կին և որդի , առ անձնական աշխատութիւնն և
առ ընկերական պարտիս ունեցած փափաքը կը
մարի յինքեան :

3 — Անցեալ զրդումանց մտածումն յառաջ
կը բերէ այն տարակոյսը թէ գործարանք ընդ-
հանրապէս իրենց իսկական գործունէութիւնն ու-

նի՞ն դեռ կամ թէ պիտի կրնա՞ն վերստանալ
զայն :

Կամ հիւանդին այնպէս կը թուի թէ իւր բո-
վանդակ կազմութիւնն այն աստիճան խան-
դարուած է , որ մարմնական տոկուն զօրութեան
մը վերստացումն անկարելի է :

Իրեն համար միայն այդ վիճակը պիտի կրէր .
բայց ժամանակէ մը հետէ փափաք մը ծնած է
յինքեան ազնիւ կնոջ մը բախտն իւր բախտին հետ
միացունել տեւական կերպով , « Կրնա՞մ ընել զայս »
կը հարցանէ ինքնին : « Պէտք չէ՞ որ երիտասարդա-
կան յանցանքս քաւեմ կատարեալ հրաժարմամբ
յամենայնէ : Մարմնական վիճակս իսկ չպահանջե՞ր
ինձմէ այդ զրկումն : » Ապա յուսով համակեալ կը
յարէ . « տղայ էի , այն ատեն չէի գիտեր ըրածս ,
իսկ այժմ ետ պիտի կենամ այդ չար գործէն եւ
առ այդ իբր ապացոյց՝ փափաք մը կը զգամ թէ
կնոջ մը ձեռնը ինձ խնդրելու իրաւունք ունիմ : Եւ
եթէ իրօք թշուառ լինէի , որպիսի՛ բախտ մը պի-
տի վիճակէի իմ սիրելի , անզօր և ազնիւ կնոջս : »

4 . — Կարի յաճախ վտանգաւոր հիւանդու-
թիւն մը կամ ո և է գործարանի մը գործունէու-
թեան մէջ խանդարում մը յառաջ կուգայ :

Մինչեւ ո՞ր աստիճան կրնայ ծանրանալ այդ
և մինչեւ ե՞րբ կարելի է դորա բժշկութիւնն :

5 . — Ուրիշ պարագայից մէջ մարմինն անվնաս
կը մնայ մասամբ , բայց զգածման զուարթութիւնը
կը նուազի : Դիմաց վրայ կամ վարմանց մէջ չերեիր

զգալապէս այդ վիճակն . ընկերական և անձնական պարտաւորութիւնք կը կատարին ըստ բաւականի , բայց մարդոյ ամբողջ ընթացից մէջ զերդ մեքենական բան մը կայ . նորա զգայութիւնը չունի բնական թարմութիւնն , և բնոյթը կորուսած է իւր գործերոյ ազատութիւնն . ապրելու փափաքը շիջած է հիւանդութեանը պատճառաւ և իւր զգացմունք միօրինակ են :

* * *

Ամէն այս ցաւեր կը մեղմանան և յաճախ իսկ կը բժշկուին :

Ուր որ գործարանային խանգարումն լինի , պէտք է ըստ կանոնի կատարելապէս խնամել զայն :

Այդ պարագային մէջ , ամուսնանալու կարելիութեան խնդիրն , յաճախ հաստատական կերպով կը վճռուի :

Անզգայութիւնը , զգացման միօրինակութիւնը կրնայ բուժիլ յաճախ :



ԻՆՁ ԸՆԵԼՈՒ Է

1. — Նախ պէտք է հետեւիլ նախորդ գլխոյ մէջ ըսածներու , այն է թէ հիւանդը ինքնիրմով խնամելու չէ զանձն . պէտք է որ հիւանդը բժշկի մը գիմէ և ոչ ինչ ծածկելով յայտնէ նմա . պարտի

խոստովանիլ բժշկին՝ այն մոռածումներն որք կը ներեն զինքն :

Այդուհի հիւանդն իրմէ դուրս վանած կը կարծէ ամենայն ինչ որ կը յուզի և կը շարժի իւր մէջ :

Այդու բժշկը կատարելապէս կը ծանօթանայ հիւանդին զգածմանն ու խորհրդոյ :

Ո և է «միջոց» մասնաւոր բուժումն ակնկալել իմաստուն մարդու գործ չէ , զի նա գիտէ թէ ո և է բաղադրութիւն երկտասարդացունող ըմպելի մը չլրնար լինիլ :

2. — Բժշկին հիւանդութեանը վիճակի վրայ կատարեալ ծանօթութիւն ունենելով , ըստ այնմ կը կարգադրէ հիւանդին կերտութիւնը , մոտաորական աշխատութիւնն ու զբօսուցիչ պարագայմունքը :

Հիւանդն երբեմն բնազդամբ կ'ընտրէ իւր անձին համար լուաքոյն միջոց մը , բայց յաճախ անյարմար սովորութեամբ կամ ժողովրդային-բժշկական սուտ ու պտտիր դրութեամբ (բանջարեղինաց կերտութիւն , պտղ ջրոյ գործածութիւն , ոգիւնից ըմպելեաց կատարեալ ժուժկալութիւն կամ ընդհակառակն նոցա առատ գործածութիւնը և գլխաւորաբար գարնջրոյ) կը մղորի այդ բնազդումն , և յայնժամ յամբ բայց ազդեցիկ փոփոխութիւն մը պահանջելի է :

3. — Ո և է գործաշունի մը վրայ զգացուած ցաւը պէտք է ցաւած տեղոյն արտաքնակողման դարմանմամբ կամ ներքնապէս գործածելի այնպիսի դեղով մը դարմանել , որոյ բուժիչ ազդե-

ցութիւնը բժշկին ուշադիր և մանրաքննին դիտողութեամբ հաստատուած է յաճախ :

4. — Պէտք է կրօնական եռանդ տալ հիւանդին և եթէ ունի, պէտք է գրգռել զայն :

Մարդ միայն իրեն համար չապրիր, պարտի ուրիշին համար ալ աշխատիլ : Պատանեկաց համար բաւ է կրօնական զգացումն, այլ աստ (չափահաս արանց համար) դորա գործադրութիւնը պէտք է :

Ընտանեաց ծոցոյն մէջ ապրող մէկը հաստատուած և աշխատութեան անսպառ ասպարէզ մը կը գտնէ յինքեան :

5. — Նա որ կենաց միջավայրին մէջ կը գլուխուի, հիւանդութեան մը դէմ պէտք է համբերատար լինի. այժմու մեր դաստիարակութեան եղանակն ու մեր ազգային անբաւական բարեկեցութիւնը համեմատաբար սակաւաթիւ անձանց թոյլ կուտան կատարելապէս անբիծ և անցաւ մարմին մը ունենալ հասուն հասակի մէջ :

Իւրաքանչիւր ոք պարտի իւր բաժնին ինկած ցաւը կրել. այդու դեռ բաւական մաս մը կը մնայ իրեն, և չատեր կան, որոց վիճակած է ծանրագոյն բեռ մը :

ՎԵՐՋԱԲԱՆ

Արդ, սիրելի ընթերցող, կը բաժնուիմ քեռէ, և երբ դու այս գիրքն ընթեռնուս և յիշես իւր պարունակութիւնը, կը յուսամ թէ պիտի ըսես. « բարի բարեկամ մը խրատեց զիս : »



1195

2013



