

1300

613-88

2-74

Долбу

1913

2010

2002

2016
Z-74

188

ՍԵՐՆԴԱԳՈՐԾՈՒՄ

Ե Ի

ՍԵՌԱՅԻՆ ԱՌՈՂՋԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆ

1003
10236

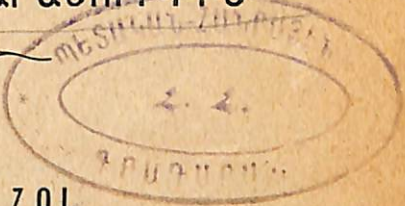
610
125-20

ԳՐԵՑ

ՎԻՆՑԻԼՏ ՅՕԼ

Թարգմանեց

ԲԻԻԶԱՆԴ ԿԵՂԻԹԵՅԻԹԵԱՆ



Ե. ՊՈԼԻՍ

ՏՊԱԳՐՈՒԹԻՒՆ Օ. ԱՐՁՈՒՄԱՆ

1913

16262

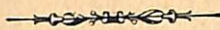
ՏՊԱՐԱՆ ԵՒ ԿԱԶՄԱՏՈՒՆ
Օ. ԱՐՋՈՒՄԱՆ
№ 175

20 Ն

Այն երիտասարդին, որ իր կեանքը կը նուիրէ
ձեռք բերելու համար մարմնի ու մտքի այն
բարձրագոյն զարգացումը, որ պիտի ծա-
ռայէ իրեն կեանքի խնդիրները լուծելու :

ՀԵՂԻՆԱԿԷՆ





Աշխարհը որքան աչ փոխուելու փայ կը տեսնեմք , դարձեալ մնայուն բաներ կը նշմարեմք հոն . ուսնի՞ մըջ-
 ճնջեմապես օրհնաբեր , ուսնի՞ միշտ աղիսաբեր : Պասակե-
 կութիւնն ու երիտասարդութիւնը դեռ այն է այսօր , ինչ
 որ եր դարեր առաջ — ընդհանուր գիծերով : Մոռութիւնն ու
 Տգիտութիւնը անսարքեր իրենց դերը կը կատարեն այնքան
 վստահ եւ յարստեւ կերպով , որքան մեծցած սերունդը կը
 մոռնայ անոնց գոյութիւնն իսկ :

Այս գիրքը գրուած է Աւերիկացի նշանաւոր բժիշկի մը
 կողմէ , ու տեսած է իր աստիճաններու սրտաւարակութիւնը : Ի-
 առաւելութիւնը ուրիշ այսօրինակ հրատարակութեանց փայ ,
 սա է որ չվստիցներ փորձութեան մեջ ինկած երիտասարդը ,
 սին , եղերական բացազանցութիւններով : Բնախօսապես կը
 պարզէ ծննդական գործարաններուն պաշտօններն , զսննի
 չարաչար գործածելուն հետեւանները , ազատեալ կերպերը :
 Կ'աւելցնէ նաեւ կեանքի առողջապահիկ բժշկի մաս մը :

Թարգմանիչը կը յանձնարարէ ընթերցողին , կարողա՞յ
 մասնաւոր ուշադրութեանք ու քերեւս երկու անգամ ,
 ծննդական գործարանաց դիրքն ու պաշտօնները , ինչպէս
 նաեւ կարողա՞յ եւ ապրի՞լ գեղեցիօրէն գծուած առողջա-
 պահիկ կեանք մը :

Ուրիշ քերտրութիւն մ'աչ սա է — կարողա՞յ եւ անկէ
 ինչ մանրամասնօրէն հասկնալի վերջ , աչ Չհետաքրքրուիլ
 այս հարցերով , միայն ուղղել քերտրութիւնները ու հարկ եղած
 ասեմ , օգնել ուրիշներու :



Սովորութեան մը հետեւած ըլլալու համար , հարկ
 չենք նկատեր մեր ներկայ հրատարակութեան գիտական
 (մանկավարժական , բժշկական եւ ընկերաբանական)
 արժեքին ու առաւելութիւններուն վրայ խօսիլ . ապահո-
 վաբար այս գիրքը ունեցող մը զայն պիտի կարդայ ու
 ինքնին համոզուի անոր պարունակած մտքերուն ո՛ր ա-
 սիան օգտակար եւ մանուանդ բանաւոր ըլլալուն մասին :

Միայն քէ կ'ուզենք քանի մը խօսուիլ հանրութեան
 պարզել այն պատճառները , որոնք մեզ մղեցին սոյն գր-
 էին հրատարակութեան , քանի որ մենք մասնաւորապէս
 հայ ազգին մեջ ըլլալով Ֆիզիքական դաստիարակութեան
 շարժումին ստեղծիչները եւ սարածողները , կրնայինք , —
 ու քերեւս ալ պարտէինք — փոխանակ այս օրինակ հրա-
 տարակութեան մը ձեռնարկելու , հրատարակել դասա-
 գիրք մը Ֆիզիքական կրթութեան մասին , ինչ որ անուշ
 մեծ պակաս մը լրացնելու պիտի ծառայէր :

Եւ սակայն նախապատուութիւնը Տալ ուզեցինք սոյն
 հրատարակութեան , եւ այս անուշ առանց բանաւոր
 պատճառի չէր :

Վայրկեան մը նոյն իսկ ենթադրենք քէ կարողացանք
 ամբողջ հայ երիտասարդութիւնը մարդիկներու վերածել-
 վիթէ ասով կրնայի՞նք իրաւունք ունենալ կարծելու քէ՞
 ամեն բան բրած էինք Հայ ցեղին բարոյական եւ Ֆիզի-
 քական բարեխումանք համար : Մեզի համար , որ մար-
 զանները երբէք կեանքի նպատակ չեն , այլ միջոցներ
 միայն ենթական իր բոլոր կարողութիւններուն բարձրա-
 գոյն վիճակին հասցնելու նպատակ , բնական էր քէ այդ-
 քանը չպիտի բաւէր . երիտասարդին պայքարող մարդիկի
 կոչումին բով եւ անկէ վեր , կայ օր մը հայր ըլլալու եւ
 սերունդն ու հայ ազգը գորաւոր կերպով կարենալ ապ-
 րեցնելու հրամայական պիտի :

Մեր վարժարաններուն մէջ կ'աւանդուին այնպիսի գիտելիքներ, որոնց մեծագոյն մասը կամ առակերտք վարժարանին մէջ կը մոռնայ եւ կամ, կեանքի մէջ անոնց գործածութեան պէտքը չզգար. հոն զանց առնուած են աւանդուիլ իսկապէս այն բոլոր բաները, որոնց անպայման կերպով օր մը առողջ երիտասարդը պէտք պիտի ունենայ ենթարկուելու. ան օր մը հայր պիտի ըլլայ, եւ սակայն զանց կ'առնուի անոր խօսիլ Սերնդագործութեան եւ սեռային խնդիրներու մասին, վախճալով — կամ աւելի ճիշտ, վախճալ կարծելով — որ առակերտքն այժմերը բացուի զի պիտի անբարոյականութիւն, եւ սակայն առանց այդ դասերուն աւանդման հայ վարժարանները այսօր բարոյականութեան կեդրոններ եւ ընդհանրապէս հայ երիտասարդութիւնն ալ առաքինութեան ու բարոյական անբիծ կեանքի մը տպարաններ չեն ապահովաբար:

Այս գրիկն նպատակը սակայն երիտասարդներու համար հմայիչ անուն մը շահագործելով իրապէս անբարոյական պատմութիւններ ընել չէ, այլ՝ անոնց պարզել է կեանքի ստեղծագործութեան գաղտնիքը եւ այնքան բաներ, միայն որոնց անոնք օր մը պէտք պիտի ունենան կեանքի մէջ իրենց կատարելի պատշտելու եւ պարտականութիւնը լաւ ըմբռնելու, առաքինի եւ մաքուր մնալու, երկար ու բեղմնաւոր կեանք մը ապրելու ու այս ամենը, ի նպատակ իրենց անհասական եւ ընտանեկան առողջութեան ու երջանկութեան եւ ի շահ իրենց ազգին ապագայ կենսունակութեան:

Ահա՛ այս գրիկն հրատարակութեան մէջ մեզ առաջնորդող տեսակետք. ազգը պէտք չունի միայն զօրաւոր մշակներով երիտասարդներու, այլ — եւ մանաւանդ — մաքուր նկարագրով անհասներու. բարոյական շունեցող անհասները եւ ազգերը չեն կրնար ապրիլ:

ՇԱՒԱՐՇ ԳՐԻՍԵԱՆ

ՍԵՐՆԴԱԳՈՐԾՈՒՄ

Ն Ի

ՍԵՌՆԴԱԳՈՐԾՈՒՄԸ՝ ԿԵՆՍԱԲԱՆԱԿԱՆ ՏԵՍԱԿԵՏԷՆ

Գ Լ Ո Ւ Խ Ա.

ՍԵՐՆԴԱԳՈՐԾՈՒՄԸ՝ ԿԵՆՍԱԲԱՆԱԿԱՆ ՏԵՍԱԿԵՏԷՆ

1. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԳՈՐԾՈՒՆԷՆՈՒԹԻՒՆՔԻ ԱՊՐՈՂ

ԳՈՐԾԱՐԱՆԱԻՈՐՈՒԹԵԱՆՑ



Պատահական զիտող մը եթէ նոյն իսկ լրջօրէն զննէ բոյսերու եւ կենդանիներու զանազան գործունէութիւնները, դժուարաւ կրնայ ըմբռնել թէ այս գործունէութիւնները երկու գլխաւոր դասակարգերու կրնան բաժնուիլ: Կը զիտէ բոյսի մը սերմին ծլուածը եւ սկզբնական ամուծը, որ քայլ առ քայլ կը դիմէ հասունութեան աստիճանի մը. կը բողբոջի, սերմ կ'արտադրէ, եւ եթէ միակեաց բոյս մըն է, կը չորնայ, կը մեռնի: Իսկ եթէ բազմակեաց բոյս մըն է, ձմրան մօտ, միայն իր տերունիները կը թօշնին ու կը մեռնին. բոյսը կ'անցնի հանգըստի շրջանէ մը, յաջորդ գարնան արթննալու եւ վերակրկուելու իր մշտանոյն հոլովոյթը:

Եթէ զննէ կենդանի մը, կը տեսնէ թէ ան ալ հաս-
նութեան աստիճանի մը կը հասնի, կը ծնանի իրեն նը-
ման մը, կը թօշնի ու կը մեռնի. բայց այս ընդհանուր
գործունէութիւններուն հետ մէկտեղ, կը դիտէ նաև
բազում ուրիշներ, որոնք ու կէ յարաբերութիւն ունե-
նալ չեն թուիր բոյսին գործունէութեան հետ: Մարդիկ կը
տեսնէ, որոնք արտեր կը հերկեն, ծառեր կը տապալեն,
տուներ, գործարաններ ու շոգեկառքեր կը շինեն. կը
դիտէ թէ անոնք հիւանդանոցներ, վարժարաններ և և-
կեղեցիներ կը կառուցանեն: Կարելի՞ է բոյսերու ու կեն-
դանեաց այս գործունէութիւնները երկու ընդհանուր
դասակարգերու բաժնել: Աւելի մանրակրկիտ և քննա-
դատող զննութիւն մը ակներև կ'ընէ թէ այս ամէնքն
ալ կը ձգտին կամ անհատին և կամ ցեղին պահպանման:
Անոնք որոնք կը ձգտին անհատին պահպանման, կը
կոչուին Անձնակեր Գործունէութիւն, մինչդեռ անոնք,
որ կը ձգտին ցեղին պահպանման՝ կը կոչուին Յեղա-
պաշտպան Գործունէութիւն:

ԱՆՁՆԱՆՈՒԷՐ ԳՈՐԾՈՒՆԷՆՈՒԹԻՒՆՎ

Անձնանուէր բառը կը նշանակէ թէ «Եան» է ձգտու-
մին կեդրոնական նպատակը, և կը բովանդակէ բոլոր
այն գործունէութիւնները, որոնք նպատակ ունին ան-
հատին ապրուստը, պաշտպանութիւնը և զարգացումը:
Ինչպէս բուսական գործարանաւորութեան մէջ դիտուե-
ցաւ, օդէն և հողէն սնունդի իւրացումը, ցողունին,
ճիւղերուն և արմատներուն աճումը, անձնանուէր գործու-
նէութիւններ են: Կենդանիին մէջ — կրնանք առնել իբր
օրինակ, մարդը, — անձնանուէր գործունէութիւնները
կ'սկսին մօրը ստինքէն սնունդի իւրացումէն և կը բու-

վանդակին մանկութեան բոլոր այն գործունէութիւնները,
որոնք սովորաբար խաղ ու զբօսանք կը կոչուին, և ու-
րոնց իրական նշանակութիւնն է զարգացնել ջլա-մկա-
նային դրութիւնը և մասնաւոր զգայարանքները ճկու-
նութեան ու զօրութեան այն աստիճանին, որ մեծցող
անհատը անկախ պիտի ընէ: Անկախ մարդկային էակի
մը գործունէութեանց մեծագոյն մասը կը ձգտին օրա-
կան հացի վաստակին, հանդերձանքի և բնակարանի:
Դպրոցական և գօյէճական չրջանի գործունէութիւնք իսկ
որոնք բացարձակապէս պատանիին իմացական և ֆիզի-
քական կարողութեանց մշակման կը ձգտին, անձնանուէր
են: Նոյն իսկ զգայարանական և այլ հաճոյցի հետապնդ-
ումը անհատին կողմէ, կը պատկանին գործունէու-
թեանց այս դասաւորումին:

ՅԵՂԱՊԱՇՏՊԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԷՆՈՒԹԻՒՆՎ

Ինչպէս բառին ստուգաբանութենէն կ'երևի, այս
գործունէութեանց կէտ նպատակն է ցեղին աճումը և
պահպանումը:

Ա. — Սերկոյսգործում. — Յեղին պահպանման յա-
տուկ գործունէութեանց ամենաէականն է սերնդագոր-
ծումը: Ամէն ապրող գործարանաւորութիւն, ըլլայ բոյս
կամ կենդանի, ունի իր տեսակը վերարտադրելու կա-
րողութիւն: Բոյսերէն ոմանք կ'արտադրեն սիօտներ (*) և
ոմանք սերմեր: Քիչ մը վերը ակնարկութիւն եղաւ
ձաղիկներու կազմութեան՝ բոյսերու մէջ: Մաղիկը կը
ներկայացնէ բոյսին սերնդագործող գործարանը, և ծաղ-
կին բուն նպատակն է արտադրել հուետը: Կենդանիները
կ'արտադրեն հաւկիթներ, որոնց մէջ կը մեծնան ձա-

(*) Յրուած հուետ, սերմնիկ:

գուկները, կամ մօր մարմնէն դուրս եղած թխտուժով մը և կամ մօր մարմնոյն մէջ տեղի ունեցած թխտուժի նմանօրինակ գործողութեամբ մը: Վերջին պարագային ձագերը կը ծնին իբր սպրող գործարանաւորութիւններ:

Բ. — Սնունդ և պահպանումը ձագուկին. — Մեր քննութեան առարկան, ըլլայ բուսական սերմ մը, կենդանոյ հաւկիթ մը կամ նորածին մը, — ամէն պարագայի տակ կեանք տուող կամ ծնողական գործարանաւորութիւնը միջոցներ պէտք է ձեռք առնէ փոքրիկին սնունդին ու պաշտպանութեան համար, անոր աճման այն շրջանին մէջ, երբ նորածինը անկարող է դեռ ինքզինքը սնուցանելու և ինամելու:

Բոյսը սերմին մէջ կամ բոյրատիքը կը դնէ բաւականաչափ սնունդ, որով ան կարող կ'ըլլայ սպրիլ բողբոջումի շրջանին, մինչև որ հողէն և օդէն կարենայ իր սպրուստը հոգալ: Բաց աստի, բոյսը կը պահպանէ հունտը, զանազան սաղմնային պատեաններով, ձմեռուան ցուրտին ու խոնաւութեան դէմ:

Նմանապէս, նորածին կենդանին կ'ստանայ սնունդ իր ծնողքէն: Նորածին թռչունը կը թխտուի հաւկիթի մը մէջ ուր բուսականաչափ սնունդ կը հայթայթուի կազմութեանը համար իր ոսկորներուն, մկաններուն, ջրային զրութեան, արեան, գեղձերուն և ծածկոյթին — որոնց ամէնքն ալ կ'աճին աստիճանի մը, որ կարող կ'ընէ թռչունը իր պատեանէն արձակուելէն մինչև քանի մը շարաթ սնունդ ստանալու իր մօրմէն: Միեւնոյն ժամանակ պէտք է ինամուի և պահպանուի հօրենական բոյնին մէջ, մինչև որ կարող ըլլայ իր պաշտպանութիւնը անկախօրէն հոգալ: Նմանապէս դեռաստի ստնաւորը կ'աճի մօր գործարանաւորութեան մէջ, մինչև այն աստի-

ձանը, որ կարող ըլլայ կեանքի նուիրական պաշտօնները կատարելու: Շարաթներով, ամիսներով կամ նոյն իսկ տարիներով, կենդանին դասակարգին համեմատ, պէտք է ինամուի ու պաշտպանուի ծնողաց կողմէ: Մարդուն ձագուկը կաթ կ'ընդունի իր մօրը սախընթեղէն և պաշտպանութիւն՝ իր մօր բազուկներուն մէջ իր առաջին տարուոյն ընթացքին, որմէ վերջը կը շարունակէ ստանալ սնունդ, հանդերձանք և պաշտպանութիւն, հայրական երդիքին տակ տանուութէն քսան կամ նոյն իսկ ակելի տարիներ տեւող շրջանի մը համար:

Գ. — Ընկերութեան զարակերտումը և պարտաւսէ ու պաշտպանութիւնը. — Դեռաստի կենդանիները կը ինամուին ու կը պաշտպանուին, որովհետև անկարող են խնամել ու պաշտպանել ինքզինքնին: Եթէ այսպէս չինամուէին, ցեղը պիտի ոչնչանար: Արդ, կան անհասներ, որբեր օրինակի համար, որոնք, ըսնք զիպուածով կորսընցուցած են իրենց բնական շնորհն ու պաշտպանը: Եթէ ընկերութեան այս անկար անգամները, որոնք դեռ ինքզինքնին հոգալ չեն գիտեր, չինամուէին, պիտի փձանային և ցեղին համար կորսուած պիտի ըլլային: Նախնական մարդուն ժամանակէն մինչև այսօր, ընկերութեան այս ակար անգամները որոնք զրկուած են իրենց բնական պաշտպաններէն, ինամուած են ընկերութեան զօրաւորագոյն անդամներէն, և ստացած այն հոգածութիւնը, որ անհրաժեշտ է զիրենք անկախ ընելու համար: Նմանապէս, ընկերութեան հիւանդ ու հաշմեալ անդամները ինամուած են զօրաւորագոյններէն: Այսպէս կը տեսնենք թէ հիւանդանոցներու, որբանոցներու, դարմանատուններու, պատապարաններու կառուցումը, ամէնքն ալ կը պատկանին գործունէութեանց Յեղապաշտպան կամ Ընկերութեան դասակարգին:



2. ՄԷԿ ՔԱՆԻ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԿԵՆՍԱՐԱՆԱԿԱՆ ՍԿԶՐՈՒՆՔՆԵՐ



ԶՈՀՈՂՈՒԹԻՒՆ ՈՒ ՎԱՐՁԱՏՐՈՒԹԻՒՆ ԱՆՁՆԱՆՈՒԷՐ

ԳՈՐԾՈՒՆԷՈՒԹԵԱՆՅ ՄԷՁ

Խորհող ընթերցողը շատ հաւանաբար կը հարցնէ — ինչո՞ւ մարդ արտերը կը հերկէ. ինչո՞ւ մարդ անասուները, ծառերը կը տապալէ. ինչո՞ւ բնտանի կենդանիները կը խնամէ. ինչո՞ւ հողը կը փորէ ի խնդիր հանքային նիւթերու: Ասոնց ամէնքն ալ յոգնատանջ գործունէութիւններ են, որոնք ժամանակի, հանճարեղութեան ու զօրութեան սպառում կը պահանջեն: Կրնանք ըսել թէ ասոնք գոհողութիւններ են զորս ինք կ'ընէ և թէ ըստ երևոյթիւն, յօժարութեամբ կ'ընէ: Եթէ քիչ մը աւելի մօտէն քննենք խնդիրը, պիտի տեսնենք թէ ան կը հերկէ արտերը և կը խնամէ բնտանի կենդանիները իր անունդին համար, թէ հսկայ ծառեր կ'զգեստնէ իրեն բնակարան չինելու համար, թէ զանազան բոյսեր կը մշակէ ինչպէս նաև կենդանիներ կը խնամէ. իր հանդերձանքին համար, թէ կը սեղէ երկիրը ձեռք ձգելու համար զանազան հանքայիններ, ի պէտս իր զանազան ճարտարարուեստական գործունէութեանց: Ուրեմն յայտնի կ'երևի թէ գործարանաւորութեան մը անձնանուէր գործունէութիւնները կը ներկայացնեն գոհողութիւն մը, որուն կը հետևի վարձատրութիւն մը: Անհատը կը զո՞նէ որպէս զի յետոյ ընդունի իր վարձատրութիւնը: Կրնայ յայտարարուիլ իբր ընդհանուր կենսաբանական ճշմար-

մարտութիւն մը թէ, բնութիւնը կը պահանջէ զոնողութիւն՝ բոլոր ապրող գործարանաւորութիւններէն, եւ իրենքու բնական պայմաններու սակ, եղած զոնողութեան համարստիստական վարձ մը կ'ընծայէ:

ԶՈՀՈՂՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ՎԱՐՁԱՏՐՈՒԹԻՒՆ ՅԵՂԱՊԱՇՏՊԱՆ

ԳՈՐԾՈՒՆԷՈՒԹԵԱՆՅ ՄԷՁ

Ա. — Ստորիւն գործարանաւորութիւնք. — Կրնանք իբր նմոյշ ստորին գործարանաւորութեանց, առնել մանրածին (amoeba). Եթէ մանրադէտին միջոցաւ մանրածին քննենք, պիտի տեսնենք թէ ան կը շարժի, կը սողոսկի ապակիին մակերեւոյթին վրայ, հոս տեսակ մը ոտք, հոն բերան մը կամ ստամոքս մը ձևւացնելով. ինքզինքը, մանրադէտին ապակիին վրայ կը տեղափոխէ յանկարծ երեւոյթ շարժիչ գործարաններու օգնութեան շնորհիւ: Բոլոր այս գործունէութիւնները անձնանուէր գործունէութիւններ են: Մանրածին ջանքեր ի գործ կը դնէ, իր ապրուստին համար. ուժ կը վատնէ ստանալու համար իր պահպանումը եղող վարձատրութիւնը: Եթէ շարունակենք գննել այս փոքրիկ գործարանաւորութիւնը, պիտի տեսնենք թէ ուշ կամ կանուխ ան կը մտնէ հանգստի շրջանի մը մէջ, որմէ վերջ շատ չի տեսեր երբ կ'սխիւնք դիտել կարելոր ներքին փոփոխութիւններ, որոնք ի յայտ կուգան կորիզին շուրջ, և այս վերջինը հետզհետէ կը բաժնուի երկու հաւասար մասերու, որոնցմէ իւրաքանչիւրը իր հետ կը տանի ծնող գործարանաւորութեան նախահիւթին կէսը: Երբ այս երկու ձաղուկ մանրածինները քովէ քով կը կենան մանրադէտին ներքեւ, խոհուն ընթերցողը կը հարցնէ — ի՞նչ

եղաւ ծնող գործարանաւորութիւնը: Մինչ առաջ մեր առջեւը ունէինք մէկ հասուկ մանրածճի մը, հիմա ունինք երկու դեռատի մանրածճիներ, որք կը պատկանին յաջորդող սերնդեան: Հօր գործարանաւորութիւնը իր գոյացութիւնը և իր անհատականութիւնը զոհեր է բացարձակապէս ու կատարելապէս, յաջորդ սերնդեան համար:

Կրնայ ըսուիլ թէ առ հասարակ ու եւ և սերնդագործում կը նշանակէ հայր գործարանաւորութեան գոնէ մասնակի բաժանումը: Մանրածճիին այս բաժանումը կ'ըլլայ երկու հաւասար մասերու մէջ: Ստորին բոյսերու և կենդանեաց ոմանց մէջ հայր գործարանաւորութեան գոյացութիւնը կը բաժնուի հաւասար մանրիկ հունտերու կամ հաւկիթներու, որոնցմէ իւրաքանչիւրը կ'աճի, կ'ըլլայ բոլորովին նոր գործարանաւորութիւն մը:

Բ. Աւելի բարձր գործարանաւորութիւններ. — Ասոնց մէջ ալ իրենց մարմնոյն նախահիւթին մասնակի մէկ բաժանումը տեղի կ'ունենայ: Սակայն և այնպէս, փոխանակ երկու կամ աւելի մասերու բաժնուելու և յաջորդ սերնդեան մէջ կորսնցնելու իրենց անհատականութիւնը, բարձրագոյն գործարանաւորութիւնները իրենց նախահիւթին խիստ փոքր մէկ մասը միայն կը զատեն հաւկիթի մը կամ սերմի մը մէջ, մինչ հայր գործարանաւորութիւնը կը շարունակէ ապրիլ, արտադրելու համար հաւկիթներ կամ հունտեր ուրիշ առիթներով:

Մինչ բարձրագոյն գործարանաւորութեանց մէջ ծնողական զոհողութիւնը, հաւկիթ կամ սերմահիւթ արտադրելու մէջ խիստ չնչին է ու աննշան, և սակայն այս սկզբնական բաժանման յաջորդող զոհողութիւնները անհունորէն աւելի են բարձր դասու գործարանաւորութեանց քան թէ ստորին, դասակարգի գործարա-

նաւորութեանց մէջ: Մարդկային էակէն աւելի յարմար օրինակ չկրնար ըլլալ: Մարդկային ձուկը, որ մայրական գործարանաւորութենէն կը զատուի, նախահիւթի փոքրիկ գնդիկ մըն է, գրեթէ մանրադէտով տեսանելի: Մօրը զոհողութիւնը այս ձուկը արտադրելու մէջ աննշան է, բայց այս ձուկիկին արտադրումը նախաքային է մօրը յանձն առնելիք ապագայ զոհողութիւններուն:

Արգասաւորուած ձուկը որովայնին ներքին մակերեսին վրայ կը հաստատուի և կ'սկսի անմիջապէս սնունդ ծծել մօր գործարանաւորութիւնէն: Ինչ ժամանակէն կը կազմուի սիրտ մը և արեան խողովակներ, այնպէս մը յարմարեալ մօրը արեան խողովակներուն, որ ներորովայնային գոյութեան մէջ, մօրը արիւնը կը հայթայթէ աճող, մեծցող մանկան բոլոր այն սնունդը, որով պիտի կազմուին ոսկորները, մկանները, ուղիղը և գեղձերը, և որոնք պիտի պատրաստեն փոքրիկ մանուկը աշխարհ գալու, իրր ապրող, շնչող ու զգացող գործարանաւորութիւն մը: Մօր գործարանաւորութեան կենսունակութեան սոյն կորուստը այնքան մեծ է որ յաճախ մօրը ֆիզիքական զօրութեան մէջ յայտնի նուազում յառաջ կուգայ, մասնաւորապէս արեան քանակին մէջ:

Այն ժամանակամիջոցին մէջ, երբ մանկիկը աճելու վրայ է մօր մարմնոյն մէջ, մայրը պէտք է ուրիշ զոհողութիւններ ևս ընէ, օրինակի համար պէտք է քաշուի ընկերութենէն, առանձնանայ իր տան չորս պատերուն մէջ և պատրաստութիւն տեսնէ ակնկալուած մանկան հանդերձանքին համար: Բաց աստի, կան նաև ծննդարեւորութեան ժամանակ իր քաշելիք ցաւերն ու նեղութիւնները: Բնականոն պայմաններու ներքև, մանուկը իր կեանքին առաջին տարւոյն մէջ իր սնունդը

մօրը ստինքէն կ'ստանայ: Այս սնունդն ալ իր կարգին կը պատրաստուի կաթնահոտ գեղձերէն, զորս այս վերջինները կը պատրաստեն արիւնէն ծծելով — ահա ուրիշ կորուստ մը իր կազմին: Մանկութեան ու պատանակութեան շրջաններուն, մայրն է որ իր զաւակին կերակուրը կը պատրաստէ, զգեանները կը հոգայ, — բաներ որոնք քիչ ոյժ և ժամանակ չեն պահանջեր: Տարիներով մայրը պատրաստ է իր զաւակին ծառայելու եթէ ան հիւանդանայ, և թերևս չկայ մայր մը, որ իր հիւանդ զաւակին սնարին քով բազում գիշերներ հսկմամբ անցուցած չըլլայ:

Կրնանք հիմա ինկատ առնել հօրը ենթարկուած գոհոգութիւնները:

Ինչպէս մօրը, նոյնպէս ալ հօրը պարագային, իր մարմնէն ելած սկզբնական բաժանումը խիստ չնչին բան մըն է, բայց իր պարագային ալ յաջորդ սերնդեան համար իր ենթարկուելիք գոհոգութիւնները միայն կ'ըսկըսին այս առաջին բաժանմամբ, և կը շարունակեն մինչև տասնեւհինգ, քսան, երեսուն տարիներ — երբեմն յարաճուն համեմատութեամբ: Այս գոհոգութիւնները մեծ մասամբ ապրուստի և պաշտպանութեան միջոցով տեղի կ'ունենան, և կ'սկսին յղութեան առաջին վայրկեանէն, — քանի որ յղի կինը իր ամուսինէն շատ աւելի խնամքի ու հոգածութեան պէտք ունի իր այդ վիճակին քան ուրիշ ունի և վիճակի մը մէջ:

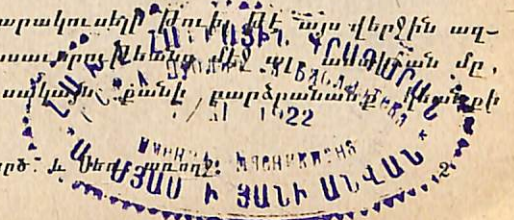
Սովորական հայր մը, սովորական մօր մը պէս, պատրաստակամութիւնը կ'ունենայ իր հիւանդ զաւակին քով հսկելու, եթէ առիթը ներկայանայ, և ընկու ուրիշ գոհոգութիւններ զաւակին ապրուստին ու պահպանումին համար:

Վերը ցուցուած է թէ անձնանուէր գործունէու-

պան գործունէութիւններն ալ վարձաարութիւն կ'ընդունին: Այս հարցման էն համոզիչ լուծումը, պիտի ըլլոր անակաւն օրինակը: Թող ամէն երիտասարդ հարցնէ իր ծնողաց թէ վարձաարուած են, այն բոլոր գոհոգութիւններուն համար, զորս յանձն առած են իրեն հանդէպ: Եթէ զաւակը եղած է մէկը, որ փառք ու գոհունակութիւն բերած է իր ծնողացը, յայտնի է աներկբայ թէ իրենց պատասխանը ինչ պիտի ըլլայ, այսինքն թէ — բերապատիկ աւելի ստացած են իրենց գոհոգութիւններուն համար: Ինչ բանի մէջ կը կայանայ այդ վարձաարութիւնը: Կրնայ համառօտակի բտուի Զաւկի Սեռ: Զաւկի սիրոյ սոյն սկզբունքը կը թուի ընդհանուր սկզբունք մը ըլլալ գիտակից, ապրող դասաւորութեան մէջ: Ոչ ոք պիտի ըսէր թէ ծառն ալ ունի այս զգացումը. և սակայն հաւանարար ոչ ոք պիտի հակառակէր թէ Եքրնոս միակ կրնայ ունենալ զայն: Հաւանարար ամէն կենդանի որ իր գոհոգութեան գիտակցութիւնը ունի, ունի նաև այս զգացումը. այսինքն, եթէ կենդանի մը գիտակից է իր գոհոգութեան, կարող է նաև գիտակից ըլլալ իր վարձաարութեան, զոր կը կոչենք Զաւկի Սեռ: Իսկ այն գործարանաւորութեանց մէջ, որոնք կեանքի ամենաստորին աստիճաններուն վրայ գտնուելով ոչ սիրոյ և ոչ ալ գոհոգութեան գիտակցութիւնը ունին, բնութիւնը տարբեր կարգադրութիւն մը կը թուի ըրած ըլլալու — հոն գոհոգութեան տեղ կը բռնէ, մարտնչումը և տիրացումը էգի մը և անոր պահպանումը, մինչ վարձքի տեղ կը բռնէ սեռաին զուգաւորումին հանդէպ:

Չի կրնար տարակուսել թուիլ թէ այս վերջին ազգալը, բարձր դասաւորութեան մէջ պիտի ըլլան մը, կ'ըլլա ունի: Եւ սակայն քանի որ բարձրանանք, այնքան

10236



աստիճանաւորումին մէջ, աւելի կը նուազի սևոային հաճոյքի ազդակը և կը զօրանայ Զաւկի Սիրոյ ազդակը: Բարձրագոյն աստիճանի կենդանիներէ ոմանց մէջ—մասնաւորապէս անոնց, որոնց մէջ ընտանեկան ու հասարակական կիանքը մեծապէս զարգացած է—յաճախ կը գործէ ուրիշ պարագայ մ'ալ, որ կարեւոր է սերնդագործման յարակեց զոճողութիւնները մեղմելու և վարձատրելու մէջ: Կ'ախարկենք ծնողքներուն այն ախկալութեան թէ՛ իրենց ծեր տարիքին մէջ, իրենց զուակները պիտի հոգան իրենց ապրուստը ու խնամին զիրենք. թէ սոյն գաղափարը մեծ դեր մը կը կատարէ սերնդագործման մէջ, հաւանական չէ. բայց թէ վերջերը նկատուածն կէտ մը կը գառնայ, տարակուսելի չէ: Սակայն, ցորչափ այս անձնական բարեխուման նկատումները մաս կը կազմեն ծնողաց վարձքին՝ իրենց զուակացը համար կրած զոճողութիւններուն, մենք կը տեղափոխենք այս նկատումները ցեղապաշտպան դասակարգէն՝ աճանաւորէր դասին մէջ:

Վերադառնալով կրկին ստորին գործարանաւորութեանց մասին խնդրոյ մը, նկատի աւնկու ենք թէ այն գործարանաւորութիւնները որոնք անգիտակից են իրենց զոճողութեան, ինչ տեսակ ու աստիճան փոխարինութիւն կ'ստանան: Բարձրագոյն կենդանեաց գիտակից զոճողութիւնը կ'ընդունի գիտակից փոխարինութիւն մը. նըմանապէս, ստորին դասու գործարանաւորութիւններու անգիտակից զոճողութիւնները կ'ընդունին անգիտակից փոխարինութիւններ:

Պէտք է յիշել թէ մանրածծին չմտաւ, այլ վերակենդանացաւ իր ձագերուն մէջ: Յաջորդ և իւրաքանչիւր յետագայ սերնդեան մէջ, մահ չկայ, այլ վերածնութիւն: Ահա այսպէս կ'երևի թէ այս ստորին գոր-

ծարանաւորութիւնները կը վայելեն անմահութիւն. և կամ, լաւ ևս է ըսել, թէ այս գործարանաւորութեանց նախահիւթը կը վայելէ անմահութիւն, և թէ այս անմահութիւնն է փոխարինութիւնը այն զոճողութեան, զոր իւրաքանչիւր անհատ կ'ընէ անգիտակցօրէն բաժնելով իր նախահիւթը: Կենսաբանութեան սոյն սկզբունքը առաջին անգամ գտնուեցաւ ու պարզազրուեցաւ աշխարհուչակ գերման կենսաբանին, Վայսմանի կողմէ:

ՍԿԶԲՈՒՆՔՆԵՐՈՒ ԱՄՓՈՓՈՒՄ

- Ա.—Սերունդի բազմացումը ու պզտիկներու եւ անպաշարակներու սպրուսքը ու պահպանութիւնը կը պահանջեն գոհողութիւն՝ ծնողած և ցեղին գորաւոր անդամներուն կողմէ:
- Բ.—Յեղին համար եղած գիտակից գոհողութիւնը, իրենքու բնական բերումով կ'ստանայ իր փոխարինութիւնը:



ԱՐԲՈՒՆՔԸ ԱՐՈՒՆԵՐՈՒ ՄԷՋ

Տասնեֆինգէն-քսանեֆինգ տարեկանի շրջանը, երբ մարդ ազայութենէ կ'ելլէ և կը մտնէ հասուն, չափահաս տարիքի մէջ, կը կոչուի Պասակերպիւն և Արքունի: Արքունիքի շրջանին սրոշ յատկանիշերն են Ֆիզիքական և հոգեկան մասնաւոր փոփոխութիւններ: Արքունիքի շրջանը կը տեսէ երկու տարի, և Ամերիկացի սոլոց մէջ, միջին հաշուով, տասնեֆինգէն - տասնե եօթը տարեկանին կ'ըլլայ ու կը լրանայ, երբ պատանին կարող կ'ըլլայ արտադրել սերմը, որ կարողանայ արգասաւորել մարդկային ձուկը: Եւ սակայն բացարձակապէս ընդունուած իրողութիւն մ'է, . հիմա, թէ պատանին երբ աճման այս աստիճանը կը հասնի, թէև կրնայ կոչուիլ մարդ, սակայն առնականութեան ստորնագոյն աստիճաններուն վրայ կը գտնուի. չէ հասած զեռ Ֆիզիքական ու մտային զարգացման այն հասունութեան, որով կարող ըլլայ սերնդագործման յարակից պատասխանատուութիւնները ստանձնելու: Սովորական պայմաններու մէջ, զեռ ութը տարուան զարգացման պէտք ունի, հասնելու համար չափահաս տունակութեան հասուն վիճակին, որ ասն պիտի տիրանայ Ֆիզիքական ու մտաւորական այն կարողութիւններուն, որոնք կը պահանջուին մէկէ մը՝ որ պիտի ստանձնէ ծնողական պատասխանատուութիւններ. այնպէս որ միջին հաշուով քսանեֆինգն է, կրնայ ըսուիլ, այն տա-

Էբբը երբ անհատ մը հասած կ'ըլլայ կատարեալ զարգացման և լրացուցած կ'ըլլայ արքունիքի շրջանը: Հիմա կրնանք օգտակարապէս նկատի առնել այս կարեւոր շրջանին յարակից փոփոխութիւնները մանրամասնօրէն:

1. ՅԻՋԻՔԱԿԱՆ ՓՈՓՈՒՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՓՈՓՈՒՈՒԹԻՒՆՆԵՐ ՄԱՐՆՈՅՆ ՄԷՋ

Ա.—Մագոսոքիւն.—Մարդկային էակը կը պատկանի ողնայարաց սունաւոր դասակարգին, և իբր անդամ այդ դասակարգին՝ ունի իր մարմնոյն մորթային մակերեսին տակ, բացի ձեռաց ափերէն ու ոտից ներքաններէն, մազի պարուտակներ որոնք կ'արտադրեն հերոս ծածկոյթը որ յատկանշական է ստանաւորներուն մօտ: Եթէ մարդկային մարմնոյն վրայ մազերու ցրումը լուրջ զննենք, զայն բազմաթիւ մարդակերպ կապիկներուն հետ, պիտի տեսնենք թէ բաշխումը միևնոյնն է. և թէ մազի «խաւ»ը մարդուն մարմնոյն ուէ մէկ մասին վրայ կատարելապէս կը համապատասխանէ կապիկին միևնոյն մասին: Օրինակի համար—նախաբազուկին վրայ, մազերը զէպի դուրս և զէպի վեր կը ցցուին. բազուկին վրայ՝ զէպի վար, ու զէպի դուրս, և այսպէս շարունակաբար, մարդկային ու կապիկային սեւերուն մէջ: Ամէն մանուկ աշխարհ կուգոյ մազի նախնական խաւով մը, որ անմիջապէս կարճակուր: Գըլխուն, յոնքերուն և թարթիչներուն մազերէն զատ, մօրթը ամիսներով, ու նոյն իսկ տարիներով զերծ է

մազի ունէ նշմարելի աճումէ : Արբունքի շրջանին սկիզբը սակայն, մազի աճումը չարիազանց կը փութացուի մարմնոյն ամբողջ հերու ա մակերեսին վրայ, մասնաւորապէս դէմքին վրայ, անու թին տակը ու ծննդական գործարանաց շուրջը : Ընդհանրապէս ընդունուած կենսաբանական օրէնք մ'է թէ, սեռային աճումի շրջանին, մազոտ ասնաւորի հանգամանքը կը շեշտուի : Մազի սոյն աճումը, այս ժամանակին, կրնայ միայն մէկ կերպով մեկնուիլ, այսինքն թէ, մարդուն նախահայրերը մազոտութեան խիստ յառաջացեալ վիճակի մը մէջ կը գտնուէին, քան արդի մարդը : Այս սու թիւ հետաքրքրական է դիտել մարդոց գրեթէ տիեզերական կեանքը, դէմքը ազատելու այս հերային աճումէն, զանազան կերպերով, կամ փետտելով և կամ ամիլելով մօրուքը : Հերագերմութեան սոյն սովորութիւնը հաւանաբար խիստ հին ծագում ունի, և թէ վայրենի, թէ քաղաքակիրթ ժողովուրդներու մէջ դիտուած է :

Բ. — Ձայնը. — Բոլոր կենդանիներուն մօտ ձայնը կարեւոր դեր կը խաղայ սեռային ու ընկերական յարաբերութեանց մէջ : Բազում կենդանեաց մէջ, ձայնը կարծես ուրիշ պաշտօն չունի այլ սեռային կոչ մը, կամ զոյգերու և ծնողաց ու ձագուկներու միջև հաղորդակցութեան միջոց մը ըլլալ : Մարդ էակը, կը լուսարոնէ այս ընդհանուր կենսաբանական սկզբունքը, այն խոր փոփոխութիւններով որոնց կ'ենթարկուի իր ձայնք արբունքի շրջանին : Այս փոփոխութիւններն են, արուին մէջ, հագագին խորութեան աւելնալը, և այսպէսով ձայնական թելերուն երկարացումը, որոնք իրենց կարգին կը սահմանաւորեն ձայնին բարձրութիւնը, սովորաբար մէկ ութեակ (octave) մը, ոչ միայն ցածցնելով զայն, այլ խիստ հաճելի գործելով զայն որակով ու ուռճացնելով զանդուածը :

Գ. — Ուխտ, Միանուխ ու Գեղձեր. — Վերոյիշեալ փոփոխութիւններէն անհունօրէն աւելի կարեւոր են, — որոնք սակայն աննշմար կը մնան պատահական դիտողէն, — այն ֆիզիքական փոփոխութիւնները, որոնց կ'ենթարկուի մարմինը արբունքի շրջանին առաջին կիսուն. կ'ակնարկեմ ոսկորներու, մկաններու և բոլոր սնուցման հետ յարնչական գործարանաց աճումին :

Այս խորունկ ֆիզիքական փոփոխութիւններուն առաջին քայլն է, հասակի յանկարծական աճումը, որ կ'երեւի տասնեհինգ տարեկանին : Բնու արտակարգ չէ որ տղայ մը չորսէն մինչև վեց մասնաչափ (10 — 15 սանթ.) աճի մէկ տարուան մէջ : Հասակի սոյն աճումը մեծ չափով առաջ կուգայ ազգրի ու սրունքի ոսկորներուն երկայնացումէն. Ազգրին ու սրունքին հետ համեմատական չափով կ'աճին նաև բազուկի ոսկորները. աղուն վերարկուին թեղանիքը արմուկին կէսը կը հասնի, ու տափատին ծայրերը իր ծունդերուն կէսը : Մըկանները չեն կրնար ոսկորներուն չափով աճիլ և թոյլ ու անզօր կ'ըլլան : Դժուար է պատանիին համար իր ուսերը ետ ու կուրծքը դուրս բանել. իր շարժումներուն մէջ ցախաւեր է ու անճան և մկաններուն դիրքին պատճառաւ շուտով կը յոգնի : Բայց երկար շտեւեր, երբ մասնները կ'սկսին զարգանալ և արագօրէն կ'աճին ծաւալով ու զօրութեամբ, լեցնելով բազուկները, սրունքները, կոճակն ու ուսերը մկանային հիւսուածքի խոշոր զանգուածներով : Մկանային սոյն զանգուածները պատանիին մարմնոյն ձեւը կը փոխեն, ու ինչպէս առաջ հասակով, հիմայ ալ լայնքով կ'սկսի աճիլ :

Ձանգուածային սոյն աճումները կրնան կատարուիլ միայն անդառման գործողութեանց կրկնապատկուած գործունէութեամբ : Ախորժակը պարզապէս անյագ կ'ըլ-

լայ. տղան կրնայ օրական երեք կանոնաւոր ճաշեր ուտել, բացի նախընթրիկներէն. գիշերն իսկ եթէ արթըննայ, անօթի է: Այս անուշը ծծելու և մարսելու համար, մարսողական խողովակը ամբողջովին և ի մասնաւորի ստամոքսը, կ'ընդլայնի ծաւալով: Այս սրնունդին (արիւն) բաշխումը ի գլուխ հանելու համար, սիրան ալ մեծապէս կ'աճի ծաւալով ու զօրութեամբ: Մկանի այս աճումին ու սնունդի քանակին աւելնալուն հետ, հիւսուածքներուն մէջ մեծ օքսիտացում կը կատարուի: Եւ այս կը պահանջէ շնչողութիւն, որ իր կարգին կը զարգացնէ շնչողական գրութիւնը: Վանդակը կ'աճի ամէն համեմատութեամբ, կը խորունկնայ, կը լայննայ ու կ'երկարի: Ոչ միայն վանդակին ասորդութիւնը կը շատնայ, այլ նաև աւելի ձկուն կ'ըլլայ ու համապատասխան կազմին պահանջներուն:

Եթէ հեռաքրքրուինք այս փոփոխութիւններուն կենսաբանութեամբը, դժուար չպիտի ըլլայ գանել քնական պատճառները որք կը ծնին գաննք: Բնութիւնը ընտանիքի հիմնադիր մը պատրաստելու վրայ է, ունձաւ մը, որ կարող պիտի ըլլայ սնուցանելու ու պահելու ոչ միայն ինքզինքը, այլ նաև ընտանիք մը: Նախամարդուն մէջ, առ այս անհրաժեշտ բաներն էին, ոսկորի ու մկանունքի աճում: Մինչդեռ արդի ընկերական պայմաններուն մէջ, ոսկորի ու մկանի այնքան պէտք չկայ, սակայն ընտելեան յատակադիրձը նուազ տիւրնայանի ու հեռաքրքրական չէ:

Ծ Ն Ն Գ Ա Կ Ա Ն Գ Բ Ո Ի Թ Ի Ի Ն Ը

Ա.—Կազմական փոփոխութիւններ.—Ծննդական ատաքին գործարանները, վերոյիշեալ արբանյին հերոտութիւնը ցուցնելէ զատ, մեծապէս կ'աճին ծաւալով:

Աւանդամբ կ'աճի բոլոր համեմատութիւններով, նմանապէս ամորձիքն ու ազափը (ամորձիքին պարկը):

Բ.—Գործարանական փոփոխութիւններ.— Ամորձիքը և յարակից գեղձային մարմինները, հետզհետէ կատարեալ սերմ պատրաստելու կարողութիւնը կը զարգացնեն, որ կրնայ արգասաւորել մարդկային ուժիկը: Երբ այս գործարանները կարող ըլլան կատարեալ սերնդադործման, արբունքի շրջանը լրացած է:

Այս առթիւ, կարեւոր է դիտել թէ ամորձիքին աճումը խորունկ ներգործութիւն մը կ'ընէ պատանիին ֆիզիքական ու մտային յատկութեանց վրայ: Այս ներգործումը կը կատարուի այն հեղուկ մարմնին միջոցաւ, որ ամորձիքին մէջ կը պատրաստուի և դարձեալ կը ծծուի մարմնէն, այսպէս հասնելով արեան, ուր իր խորհրդաւոր՝ այլ խորունկ ազդեցութիւնը կը թողու և ասիկա մաքին ու մարմնին վրայ կ'ազդէ. յետագայ զլուխի մը մէջ պիտի խօսինք այս մասին:

2. ՀՈԳԵԿԱՆ ՓՈՓՈԽՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Խ Ա Ղ Ո Ի Ա Շ Խ Ա Տ Ա Ն Բ

Ա.—Սքորներ.— Բարձրագոյն կենդանիներէն շատերը, ի մասնաւորի մարդը, և մարդոց բոլոր ցեղերը, իրենց արբունքի շրջանի ուժերուն մեծագոյն մասը կը նուիրեն խաղերու և զբօսանքներու, որոնց մէջ անհասներ կամ անհասներու խումբեր մրցակից խումբե-

բու հետ կը պայքարին, և որոնց մէջ ի յայտ կուգան ջլա-մկանային դրութեան զանազան կարողութիւնները, ինչպէս են ճարպիկութիւնը բոլոր զգայարանաց, արագութիւն ու ուղիղութիւն դատողութեան, ճկունութիւն, արագաշարժութիւն և ոյժ: Ոմանք կը քննադատեն խաղերը, իբր ուժի ապարդիւն վասնում: Ընդհակառակը, մարդուն կողմէ վասնումս ոյժը ոչ մէկ կերպով կրնայ արտադրել այնքան թանկարժէք նիւթ մը, որքան այն՝ որ ձեռք կը բերուի առնակսն, խաղամարտացին և ֆիզիքական մարզանքներու միջոցով: Այս խաղերուն պատուներն են այն նիւթերը որոնք կը վասնուին իրմէ, և այս բանը սակեղծուածային կրնայ թուիլ: Ուղեղին, մասններուն և գեղձերուն գործածութիւնը, և այս հիւսուածքներուն բջջանիւթին սպառումը, յառաջ կը բերէ ջիղերու, մկաններու և գեղձերու զարգացում և զանոնք աւելի ևս մարդուած, ճկուն ու աշխոյժ կը զարձնէ քան առաջ:

Այսպէս, դաշտային խաղերը, թէև ջիղ, մկան ու գեղձ կ'սպառեն, սակայն և այնպէս կը զարգացնեն այս հիւսուածքները աւելի բարձր արդիւնաւորութեան մը: Բնութեան նպատակը խաղերու այս բնազդական ընդգրկումին մէջ, պէտք է յայտնի ըլլայ: Բնութիւնը կը կրթէ ու կը զարգացնէ արու կենդանին (մարդը) արդիւնաւորութեան գերազոյն աստիճանին, այնպէս որ խաղերը, փոխանակ ոչ-արդիւնաւոր ըլլալու, պատճառ կ'ըլլան զարգացնելու հիւսուածքներ, աւելի արժէքաւոր աստիճանի մը ոչ միայն անհատին մէջ, այլև ընկերութեան համար:

Բաց աստի, այն մտային յատկութիւնները որոնք մրցակիցներու միջև կը մշակուին խաղավայրին մէջ, ճիշտ ու ճիշտ այն յատկութիւններն են, որոնք յետոյ

կեանքի ապագայ լուրջ պայքարներուն մէջ մարդը ամենէն աւելի կը մտեցնեն յաջողութեան:

Բ.—Արդիւնաւոր Զրարումներ. — Պատանիին համար կարեւոր է նաև արդիւնարեր գրազում մը ունենալ: Այն պարագան թէ պատանիին պէտք չէ տրուի իր կարողութիւնէն վեր գործեր, հարկ չկայ չեշտելու, ոչ ալ պէտք է իրեն տրուին այնպիսի պարտականութիւններ՝ որոնք ժամանակ չթողուն մասնակցելու դաշտային խաղերու: Սակայն, փորձառութիւնը կը ցուցնէ թէ պատանին աւելի բազմակողմանի զարգացում մը կ'ըստանայ, եթէ գործոն մաս առնէ ու է արդիւնարեր գործի մը մէջ, քան՝ եթէ ձգուի որ իր բոլոր կարողութիւնները նուիրէ խաղերու: Եթէ միայն պատասխանատու բռնուի անական կամ շուկայի փոքրիկ պարտականութեան մը համար, ասիկա ոչ միայն կը զարգացնէ իր մէջը ձեռներէցութեան ոգին և համակրութիւն մը կ'ստեղծէ իրմէ տարեցներուն հանդէպ, որոնք իրենց ամբողջ ժամանակը նման գործերու կը նուիրեն, այլ, —ինչ որ աւելի կարեւոր է քան այս երկու նկատումները— այս պարտականութիւնները իր մէջը կը զարգացնեն գործ մը փութով ու արդիւնաւոր կերպով մը կատարելու կարողութիւնը և կը վարժուի զանոնք փութով ու կանոնաւորապէս ի գլուխ հանել, որովհետև պարտականութիւն մըն է, առանց գործին մէջ ու է անձնական հաճոյք վայելելու գաղափարը ունենալու, աշխատիլը: Եթէ կեանքի այս կարեւոր դասը արբունքի կանխագոյն չբջջանին սորվուուի, կեանքի ուղին ոմանց կարծածէն շատ աւելի հեշտին կը դառնայ:

Ը Ն Կ Ե Ր Ո Ւ Թ Ի Ի Ն Ը

Յարակցաբար դաշտային խաղերուն, պտտանին աւելի կամ նուազ սերտ յարաբերութեան մէջ կը մտնէ իր և հակառակ սեռին պատկանող ընկերներու հետ: Մինչ տասնէն տասնէնինգ տարեկան տղեկը կը հրճուի «Սոււմբեր ու խմբակներ» կազմելով, տասնեւեօթը տարեկանը հաւասարապէս կը հրճուի իր ծանօթներու շրջանակը յայնցնելով: Դաշտային մրցումները ոչ միայն առիթը կ'ընծայեն իրեն իր կարողութիւնները չափելու ուրիշներու հետ, այլ իր բարեկամութիւններուն յարգանքը վաստկելու առիթ մը կուտան իրեն: Տարակոյս չի վերցնէր թէ, իր բարեկամութիւն գովեստը, խաղերուն մէջ իր ցուցուցած քաջութեան ու ոյժին համար, իբր զօրաւոր ազգակ կը ծառայեն դաշտային մրցումներու գրգռին և երկու սեռերը զուտ ընկերական սեփականներով իրարու մօտեցնելու:

Կ Ր Օ Ն Ք Ը

Մինչ իր ընկերական յարաբերութեանց մէջ պտտանին կը փափաքի իր հակուսներուն համաձայն յարաբերութեան մէջ մտնել իր նմաններուն հետ, իր կրօնային կեանքին մէջ ալ ան կը ջանայ յարաբերութեան մէջ մտնել իր Աստուծոյն հետ, այսինքն իր և իր նմաններէն վեր գանուող մակարդակի մը վրայ յայտակերպուող ոյժին հետ: Քօ և Շթարպուք քանի մը տարի առաջ իրենց կատարած հետազօտութեան մէջ, գտան հետեւեալ ճշմարտութիւնը և ապացուցին զայն իբր

ընդհանուր սկզբունք մը: Ա. Քրիստոնէութիւն դաւանողներու սնուար մեկ մասը ընդունցին թէ Աստուծոյ հետ սերտ յարաբերութիւնն ինքն սխաւ է իրենց արքունիի շրջանին կսկիսագոյն մասին մեջ, եւ Բ. Քրիստոնէութիւն դաւանողներու անհուճօրէն մեկ փոքր մասը միայն Քրիստոնէութիւն ընդունած է քսակերիկը սարեկակէն վերջ:



Գ Լ ՈՒ Խ Գ.

ԱՆԴԱՄԱԶՆՆՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ԲՆԱԽՕՍՈՒԹԻՒՆ ԱՐՈՒԻՆ ԾՆՆԴԱԿԱՆ ԳՈՐԾԱՐԱՆԱՅ

1. ԱՆԴԱՄԱԶՆՆՈՒԹԻՒՆ

Մարդկային արուին ծննդական արտաքին գործա-
բանները կը բաղկանան առնական անդամէն ու աղա-
փէն, որոնց վերջինը կը պարունակէ ամորձիքը:

Արբունքի շրջանը լրացնող պատանիի մը առնական
անդամը կը բաղկանայ (Ա.) երկու խոռոչային կամ
ցցուեցուցիչ մարմիններէ, որոնք խոռոչային կը կոչ-
ուին, որովհետեւ կը պարունակեն բազմաթիւ արեան
խողովակներ, որոնք երբ լեցուին ամբողջ գործարանը
կը ցցեն և (Բ.) խոռոչային մարմիններուն մէջտեղն
ու ներքեւը կը գտնուի սպիտակային հիւստածքը, որ
գլխաւորաբար կը բաղկանայ միզանցքէն: Այս ե-
րեք գլխնաձեւ մարմիններուն շուրջը կայ թոյլ հիւս-
տածքէ կազմուած թաղանգ մը, որուն շուրջը կայ
մորթը:

Գործարանին ծայրագոյն մասը մինչև մասնաշափ
մը ներս, տեսակ մը գլխաձեւ երեւոյթ առած է և զոր
պիտի կոչենք բրգաձեւ, որուն մակերեսին վրայ, ման-
կանց պարագային, մորթը կրկնակ է, ու կը կոչուի
պատճոյճ (prepuce): Բրգաձեւը ծածկուած է, և պատ-
ճոյճը խնամադանդի բարակ խաւ մ'ունի վրան: Սոյն
բրգաձեւին վրայ խնամադանդը կարմիր է, նուրբ ու
գէջ, և բազմաթիւ ջղի վերջաւորութիւններ ունի:

Պատճոյճը, ինչպէս ըսուեցաւ քիչ մը վերը, մանկանց
բրգաձեւը կը ծածկէ, և կրնայ ամբողջ կեանքի տեւո-
ղութեան ծածկած մնալ: Երբեմն բոլորովին կ'զամ կ'ըլ-
լայ բրգաձեւին: Ասիկա անքնական է, և երբ որ գիտ-
ցուի սոյն կցումը, պէտք է անմիջապէս բժշկի մը
կողմէ կտրուի: Բնական պատճոյճ մը, չափահաս արուի
մը մէջ, պէտք է աղատ ըլլայ բրգաձեւէն և ըստ բա-
ւականի թոյլ, ետ կ'արեւոյ քաշուելու համար, դիրք
մը՝ զոր ցցումի պարագային հաւանաբար կ'ստանայ:
Եթէ պատճոյճը բրգաձեւին ծայրէն կէս մասնաշափ
կամ աւելի դուրս երկնցած է մորթային տառնի մը
ձեւով, և կամ, եթէ բացուածքին մօտ սեղմուած է,
այնպէս որ անկարելի կ'ըլլայ ետ քաշել կամ երբ անգամ
մը քաշուի, գժուար կ'ըլլայ ետ իր տեղը դարձնել,
այս պարագաներուն մէջ ալ անքնականութիւն մը կայ,
և կարող վիրաբոյժի մը ուշադրութեան յանձնուելու է:

Ինչքին է հասկնալ պատճոյճի մը պէտքը նախա-
մարդուն համար, որ գրեթէ բոլորովին անպատասպար
էր հանդերձանքէ, բայց քաղաքակրթեայ ցեղերու արդի
պայմաններուն մէջ, անտարակոյս, ան ալ աւելորդ յա-
ւելուած մըն է, և բաւական բանաւոր պատճառներ
կան անոր մէջտեղէն վերցուելուն: Այս գործողութիւնը
(թրիստում), պէտք չէ բնաւ նկատուի անգամատում
մը, այլ իբր պարզ առողջապահական միջոց մը, որ
եթէ ոչ անհրաժեշտ, գոնէ յանձնարարելի դարձած է
այն անքնական պայմաններուն բերումով որոնց ներ-
քեւ կ'ապրինք:

Պատճոյճին ներքեւ կը հաւաքուին, ետեւի գեղձերէն
արտադրուած պանրային հոսումները, որոնք եթէ յա-
ճախակի չմաքրուին, պատճառ կ'ըլլան սողոց մէջ գըր-
զըւումի: Գիճութեան գլխաւոր պատճառներէն են վե-
րոյնէն սեղական գրգռումները:

Փոքրիկ մանուկներուն մէջ պատճառներն բարձու մը խիստ պարզ գործողութիւն մըն է, և չափահասներուն մէջ բնաւ դժուար կամ վտանգաւոր չէ: Պատճառներն բարձու մէն վերջ գործարանը մասնաւոր հողածութեան պէտք չունենար, քանի որ հանդերձեղէնի հետ շփումով բոլոր դիզուած ազանդութիւնները կ'անհետանան: Բաց աստի, բրդածէր նուազ դիւրագրգիւ կ'ըլլայ և որով նուազ ենթակայ տեղական դրզուումի, և այսպէսով երիտասարդին դժուարութիւնները սեռային առողջապահութեան մէջ, աստիճան մը հարթուած կ'ըլլան:

Առնական անդամը, իր թոյլ վիճակին մէջ, զանազան մեծութիւններ ունի, որոնք յառաջ կուգան ոչ միայն բարեխառնութեան տարրեր պայմաններէ, այլ նաև անհատական մասնաւորութիւններէ: Գործարանը 6էն մինչև 15 սանդիմ երկարութիւն կրնայ ունենալ թոյլ վիճակին մէջ և 13էն 20 սանդիմ ցցուն վիճակին մէջ: Ծննդական գործարանաց մեծութիւնը բնաւ ցուցիչ մը չկրնար սեպուիլ արուին առնական ուժին:

Ամորձիքին հաւկիթները արուին ծննդական զեղձերն են, 4 սանդիմէթր երկայնութիւն, 3 սանդիմէթր լայնութիւն և $2\frac{1}{2}$ սանդիմէթր լայնութիւն ունին: Այս հաւկիթները կը պարունակուին ազափի տոպրակին մէջ, որուն արտաքին ծածկոյթն է փոթփոթած մորթ մը, որուն ներսը չորս ուրիշ ծածկոց-խաւեր կան: Հաւկիթներուն ետին կայ նուրբ մաշկ մը, որ կը շրջապատէ սերմնային լարը, և որ երբ ամորձիքը դուրս կ'ելլէ փորէն, ուր կը կազմուի, կ'իջնէ վար ազափին մէջը: Հաւկիթները փորէն կ'իջնեն, բնականոն պայմաններուն քիւ, ներարդանդային կեանքին վերջին շաբաթները: Եւ սակայն կրնան, արտասովոր պատճառաւ մը, մնալ ներսը, և ամիսներով ու նոյնիսկ տարիներով չերևալ:

Եթէ հաւկիթները արրունքի տարիքին մէջ իսկ երևան չընեն, կարող վիրարոյժի մը խորհուրդ հարցնել պէտք է:

Հաւկիթին արտաքին խաւը կը կոչուի բնասպիտակային ծածկոյթ, (tunica albuginea): Այս ծածկոց-խաւը հաւկիթներուն մէջը մանրաթելեր կ'արձակէ, այսպէս բաժնելով գործարանը երկու սերմնարոյթներու (զընդամեւ մասերու), որոնց իւրաքանչիւրը կոնսաձու է և ծայրը դարձած գէպի հիւսուածքներուն և արեան խողովակներու այն խուրձը, զորս ամէն ոք կրնայ զգալ իւրաքանչիւր հաւկիթին քովիկը: Այս սերմնարոյթներուն մէջ է որ բազազրեալ գործողութեամբ մը սերմնակենդանիները կը կազմուին բջջային բաժանմամբ ու ծլումով, զորս հոս նկարագրել անհրաժեշտ չէ:

Սերմնակենդանը կրնայ նկատուիլ սեռային արուրջիչը, որուն պաշտօնն է արգաստուորիլ իգական ձուիկը: Սերմնակենդանը գրեթէ 1 միլիմէթր երկայնութիւն ունի և կը բազկանայ զլուխէ մը, մարմինէ մը և ճօճուն պոչէ մը: Մարդկային սերմնակենդանին մէջ, զլուխը ձուածու է, և մէկ կողմէն տանձի ձեւ ունի և ուրիշ կողմէ մը թերտային (elliptic):

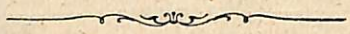
Քիչ մը վերը մեր յիշած երակախուրձը կը բազկանայ ուրբուն անցքերէ ու արեան խողովակներէ: Երբ հիւթահոսանքը երակախուրձին մազակերպ խողովակներուն դարձգարձիկ անցքերէն անցնի, կը հաւաքուի միակ խողովակի մը մէջ, որ կը կոչուի սերմնուղի (vas deferens), որ սերմնային լարին իբր մաս, կ'անցնի ազափէն, վեր կ'ելլէ աճուկէն ու ստորին որովայնէն անցնելէ վերջ, կ'իջնէ վար, միզային փամբուշափն ետեւէն, ուր քիչ մը կ'ընդարձակի, և յետոյ դարձեալ կը նեղնայ, ուր միանալով ուրիշ խողովակի մը հետ, կը պարպուի միզուկին (*) մէջ:

(*) առնական անդամը:

Սերմնային փամբըշխիկները.— Սերմնային փամբըշխիկները գնդաձև գործարաններ են որոնք նախապէս կը կարծուէին թէ հաւկիթներէն արտահոսեալ սերմը պարունակելու կը ծառայեն: Երկու այսօրինակ փամբըշխիկներ կան, և իւրաքանչիւրէն փոքրիկ խողովակ մը սերմնուղիին կը միանայ և այսպէս կը կազմեն հիւթացայտ խողովակները: Այս երկու հիւթացայտ խողովակները կը թափին միզուկին մէջ: Սերմնային փամբըշխիկները ունին գեղնային պատեր, կ'արտահոսեն իրենց պարունակած հիւրը, և հաւկիթներուն հոսանիքին ոչ մէկ մասը կը մոյրոյի ու կը սարուի փամբըշխիկներուն մէջ:

Յառաջադիր գեղձը, որուն մէկ մասը իզակիսն արգանդին նմանաձեւ է և յսնախ կը կոչուի արուիսն արգանդը, կը գտնուի փամբուշտին բացուածքին քովիկը, ու թէ միզանցքէն, և թէ հիւթացայտ խողովակներէն կը կտրուի իր զիրքով: Բազմաթիւ գեղձային խողովակներ կան, որոնք ժողվելով յառաջադիր գեղձին արտահոսումները, կը վազեն միզակին մէջ:

Յառաջադիր գեղձէն քիչ մը վարօք կան Քառաբլր գեղձերը, որոնց խողովակները միզուկը կ'աղղուին յառաջադիր գեղձէն քիչ մը աւելի դէպի վար, միզուկին ճիշդ արմատին մօտ:



2. Բ Ն Ա Խ Օ Ս Ո Ւ Թ Ի Ի Ն



Մեր նկարագրած գործարաններուն ընախօսութիւթիւնը սկսած ատեննիս, լաւ ևս է նկատառման կարգը շրջել, և այս կերպով աստիճանաբար մօտենալ կարեւորագոյններուն:

Ա. Միզուկը.— Առնական անդամին մէջի անցքը կամ խողովակը կը կոչուի միզուկը, և իր բնախօսական նկատառման ատեն կարեւոր է դիտել թէ ոչ միայն երկու պաշտօն ունի կատարելիք, այլ նաև թէ իր մէկ պաշտօնին կիրառումը ժամանակաւոր կերպով կ'արգիլէ միւսին կիրառումը, և աստիճան մը պատրաստութիւն անհրաժեշտ կը դարձնէ:

Երկկամունքէն եկած միզային արտահոսումը հաւաքուելէ վերջ միզային փամբուշտին մէջը, պարբերաբար դուրս կը թափուի միզուկէն: Այս միեւնոյն անցքը պարբերաբար պէտք է փոխադրէ նաև սեռային գործարաններու արտահոսումը:

Բ. Քառաբլր գեղձերը.— Միայն սեռային գրգռումի պահուն կը հոսին, և սովորաբար կը հոսին միայն այն պարագային, երբ գրգռումը կը հասնի աստիճանի մը, որ յառաջ կը բերէ ցցում: Հոսանիւթը կը բաղկանայ յըստակ ալքալին(*) հիւթէ մը:

Բնութեան ընդհանուր անատոմիական մէջ այս ալքալին հիւթին ծառայած նպատակը խիստ կարեւոր է և ամէն երիտասարդ պէտք է լաւ հասկնայ այս բանը:

Կը յիշուի թէ արուին միզուկը իբր անցք կը ծա-

(*) Տեսակ մը քիմիական հեղուկ:

ուայէ ոչ միայն մէզին, այլ նաև ծննդական արտադրութեանց: Մէզը acid մըն է (թթու մը) և միզուկին մէջէն անոր յաճախակի անցըը, պատճառ կ'ըլլայ որ այդ խողովակը սոյն թթուով ծածկուի սովորական պայմաններու ներքև: Սերմնակենդանները խիստ զգայուն են թթուի (acid), և իրենց կենսունակութիւնը մեծապէս կը տուժէ ունէ տեսակ թթուէ, մանաւանդ մէզին մէջ զըտնուող թթուէն: Բնութիւնը այնպէս մը կարգադրած է որ Քաուրրը գեղձերը սերմնային միւս գեղձերէն առաջ հոսելով միզուկին մէջը, կը չեզոքացնեն թթուն և այս կերպով սերմնակենդաններուն համար ալքալինէ անփնաս անցը մը կ'ապահովեն:

Այս կարեւոր պաշտօնէն զատ, կայ նաև Քաուրրը գեղձերուն հիւթը, որ սեռային գրգռման պահուն կ'երեւի բրգաձեւին ծայրը իբր մածուցիկ թափանցիկ հեղուկ մը ու կը ծառայէ իբր բնական լարժուն ծածկոյթ մը, արուին գործարանին: Էզին կողմէ նմանօրինակ հիւթահոսում մը կրճատարատէ իր գործարանները սեռային հարմի, այնպէս որ սոյն նուրը թաղանդները, մանաւանդ իգական գործարաններուն մէջ, չեն սկրթուիր:

Շատ մը երիտասարդներ տեսնելով Քաուրրը գեղձերուն հիւթահոսումը ու սխալ հասկնալով անոր բրնայթը, վախցած են թէ կենսական հիւթ մը կորսնցնելու վտանդին մէջ են: Այս հեղուկին սխալ մեկնուելը պատճառ կ'ըլլայ որ բաղմամբիւ երիտասարդներ հաւատան թերթերու մէջ երեցող այն շտապման ծանուցումներուն, որոնցմով կ'ըսուի թէ այդ կերպով երիտասարդները կենսական հիւթ մը կը կորսնցնեն և եթէ մասնաւոր հոգածութիւն չստանան իրենց ծախած գեղերով, ընդհանուր տկարութեան և ծննդական ամուրթեան պիտի զատապարտուին: Այս համառօտ բացատրութիւնը Քա-

ուրրը գեղձերուն նշանակութեան մասին, բաւական պիտի ըլլայ պաշտպանելու երիտասարդը նմանօրինակ սխալ հակացողութիւններէ ու շահագործումներէ:

Գ. Յառաջադիր գեղձը. — Թէ յառաջադիր գեղձը անմիջական առնչութիւն մ'ունի սերնդագործման հետ, յայտնի կ'երեւի օտ իրողութենէն թէ, այն արու կենդանաց մէջ, որոնք արբունքէն առաջ որձատութեան ենթարկուած են, յառաջադիր գեղձը կը չորնայ ու զրիթէ կ'անհետի: Ինչ է ուրևն այս գեղձին պաշտօնը: Քաուրրը գեղձին նման միայն սեռային գրգռման պահուն կ'արտահոսէ: Այսպիսի գրգռման մը պահուն, իր խողովակները իրեն մասնաշատուկ հոսանիւթով մը կ'ողողուին, և սերմնահոսումի ժամանակ բազմաթիւ խողովակները կը պարպին իրենց պարունակութիւնը միզուկին մէջ, սրպէս զի խառնուին սերմին հետը:

Յառաջադիրին հոսանիւթը կը բաղկանայ բնասպիտակային և ալքալին ազերու ջրոտ լուծոյթէ մը և այնքան կը նմանի սերմնային փամիչափկներուն հոսանիւթին որ, նկատի պիտի առնենք զայն փամբչափկներուն պաշտօնին քննութեան հետ մէկտեղ:

Դ. Սերմնային փամբչափկները. — Սերմնային փամբչափկները անընդհատ կ'արտահոսեն: Հոսանիւթը կը բաղկանայ բնասպիտակային ու ալքալին ազերու ջրային լուծոյթէ մը: Այս հոսանիւթը, ինչպէս նաև յառաջադիր գեղձինը կը թափին միզուկին մէջ սեռային կրտսեցքի (պսոթկումի) վայրկեանին, ու միզուկին մէջ իրենց անցած պահուն կը խառնուին ամորձիքի հուկիթներուն արտահոսման հետ: Այս խառնուրդն է որ ծանօթ է սերմ անուամբ:

Կը կարծուէր թէ սերմը ամբողջովին հաւկիթներէն կ'արտահոսուի և թէ հաւկիթները անընդհատ կ'արտա-

հոսն և փամբշտիկները կը ծառայեն իբր ընդունարան հեազհետէ դիզուած այդ սերմին: Շխայնախի և ուրիշներու քննութիւնները կը բեկանեն հին վարկածը և կ'ապացուցանեն թէ սերմը երեք որոշ ազդեանքներու խառնուրդ մ'է. թէ ամորձիքը իր բաժինը սերմին մէջ կ'արտահոսէ միայն սեռային գրգռման պահուն, մինչ սերմնային փամբշտիկները շարունակաբար արտազդելով իրենց հոսանիւթերը, պարբերաբար կը լեցունին ու կ'ընդլայնին:

Հիմա, հարցնենք թէ ի՞նչ է պաշտօնը փամբշտիկներէն և յառաջադիր գեղձէն արտահոսած այս բնասպիտակային և ալբալին ազերուն: Ինչո՞ւ բնութիւնը այսպիսի հոսանիւթ մը կը պատրաստէ: Սերմնակենդանները յաճախ օրերով կը մնան Ագին գործարաններուն մէջ, մինչև որ գտնեն ձուիկը և արդատուորեն զայն: Այս մէկ քանի օրուան մէջ սերմնակենդանները քիչ ոչ մը վատնել իրենց ուժգին ու խելար շարժումներովը: Այժի այսպիսի վասնուժի մը համար պէտք է սնունդ և գրգռու ստանան: Մուռնը կը հայթայթուի փամբշտիկներուն և յառաջադիր գեղձին արտահոսած բնասպիտակէն: Գրգիւր կը հայթայթուի այս գեղձերուն արտադրած ազերին: Լօճպի և ուրիշներու վերջին քննութիւնները ապացուցած են հանքային աղերու կարեւորութիւնը ապրող բջիջներ գրգռելու մէջ: Կարելի չէ յիշել լուսադուր օրինակ մը, լուսաբանելու համար այն ազդեցութիւնը քան այն՝ զոր ունին սերմին մէջ գտնուող ազերը սերմնակենդաններուն գործունէութեան վրայ:

Փամբշտիկներն ու յառաջադիր գեղձը կրնան նկատուիլ իբր մատակարարները սերմնակենդաններու բանակին. փամբշտիկները կը դիզեն պիտոյից պաշար մը, որ կարճ պայմանաժամէ մը վերջ պիտի ուզուի. յառաջա-

դիր գեղձը կը ներկայացնէ գործատուն մը ուր պիտոյից բաւականաչափ պաշար մը նմանապէս կրնայ պատրաստուիլ կարճ միջոցի մէջ:

Սերմնային փամբշտաներուն պարբերական ընդլայնումը առողջապահիկ մեծ կարեւորութիւն ունի, ուստի պէտք է զայն լաւ ըմբռնեն այն ամէն երիտասարդները, որոնք բնականոն սեռային կեանք մը պիտի վարեն:

Այս գործարանները, նման մարմնոյն բոլոր միւս գործարաններուն, ունին երկու տեսակ ջիւղ, որոնցմէ մին կ'անցնի վեր, դէպի ողնաշարը և կը փոխադրէ լուրիւր որոնք գործարանին վիճակը կամ սեւէ տեղեկան գրգռումի բնոյթը կը տեղեկագրեն, միւսը սնցնելով լար, ողնաշարէն կը բերէ հոսողական և շարժիչ գրգռումներ: Հոսողական գրգռումները դրեթէ անընդհատ են, և հետեւաբար այս գեղձերը շարունակաբար կը հոսին և ինչպէս վերը բուռեցաւ, պարբերաբար կ'ընդլայնին: Շարժիչ զրդումները կ'անցնին փամբշտիկներուն պատերուն մէջի մասններուն, և այս վերջիններուն զօրաւոր ջղաձգական կծկում մը պատճառելով սերմին արտահոսման վայրկեանին, կը ժայթքեցնեն փամբշտիկներուն պարունակութիւնը միզուկին մէջ ճիշդ այն վայրկեանին, երբ երակախուրձը, սերմնուղին և յառաջադիր գեղձէ կը պարտին իրենց պարունակութիւնները միջուկին մէջ:

Արդ, սերմնային փամբշտիկներէն մեկնող զգայուն ջիւղերը, որոնք կ'երթան ցլումի և հոսում վերին կեղւոնները, կ'ազդուին փամբշտաներուն մէջ եղած սեւէ արտակարգ ճնշումէ: Արտակարգ ճնշում կրնայ յառաջ դալ, կամ դիզուած հոսանիւթին պատճառած ընդլայնումէն, կամ թափանին չափազանց բնդլայնումէն և կամ միզային փամբշտին ճնշումէն: Այս գրգռումները շատ աւելի ազդուօրին կը գործեն, երբ նեթական քնա-

ցած, և մանաւանդ կոնակի վրայ պառկած է: Այս զրզլուք կը պատճառէ ցցում, որուն սովորաբար կ'ընկերանայ սուփական երազ մը, և այս ամենուն գաղաթնակէտը կ'ըլլայ հոսուժը փամբշտիկներուն պարունակած հիւթին, և հետեւանքը կ'ըլլայ մեղմացումը այն ճնշումին՝ որ պարճառ եղաւ այս ամէնուն: Այս երեւոյթը կը կոչուի «գիշերային հոսում», «երսպարաճարթիւն» եւ այլն:

Վէքի, մարդակազմութեան, առողջարանութեան և սեռային գործարանաց ակտարանութեան մասնադէտ մը, կ'ըսէ թէ գիշերային հոսումը բնախօսական պարզ երեւոյթ մըն է, որուն նպատակն է մեղմել սերմնային փամբշտիկներուն ճնշումը, և թէ բնականոն պայմաններու մէջ կանոնաւոր ժամանակամիջոցներով տեղի կ'ունենայ, երկուքէն մինչև չորս շաբաթ տեւողութեամբ, թէև անհատէ անհատ այս ժամանակամիջոցը կը տարբերի: միւս կողմանէ, ասոնցմէ բուական աւելի երկար կամ կարճ ժամանակամիջոց մը ակտաւոր չլիտի նկատուէր: Վէքի կը նկարագրէ բնական գիշերահոսում մը, սապէս, — ցցում մը, սուփային երազներ և ժայթքում մը, երբ ենթական բոլորովին անգիտակից է ու միայն ժայթքումին կ'արթնայ: Բնականոն պայմաններու տակ, ենթական հետեւեալ օրը հանգստացած ու առողջ կ'զգայ, և պէտք է բոլորովին ազատ ըլլայ զԸ-խուցաւէ, ընկճումէ և թուլութենէ:

Հեղինակը, բաւական թիւով առողջակազմ մարդոց հարցապնդումովը համոզում գոյացուցած է թէ երբեք անբնական չէ որ գիշերային հոսումներ երկու ամիսը անգամ մը պատահին: Ընդհակառակը, անսովոր չէ նաև որ անոնք տասը օրը անգամ մը, կամ նոյն իսկ չաբաթը անգամ մը պատահին ու տակաւին բնախօսական պայմաններէն դուրս չսեպուին: Սակայն և այնպէս,

երբ հոսումները չարաթը անգամ մը կամ աւելի յաճախ կը պատահին, պէտք է իբր անբնական նկատուին, եթէ անոնց հետեւանքը կ'ըլլայ գլխու ցաւ, թուլութիւն, ու խոնջած վիճակ: Դիտուած են պարագաներ, երբ գիշերային հոսումները չարաթը մինչև երեք անգամ պատահած են, և յետոյ մինչև երկու կամ չորս շաբաթ առանց հոսման տեւողութենէ վերջ, դարձեալ սխաժ են միեւնոյն յաճախութեամբը, ու դարձեալ հետեւած հանգստի չըջանի մը: Այս երեւոյթը անհասկան մասնաշատկութիւն մ'է լոկ, ու պէտք չէ նկատուի անբնական:

Տկարութիւն և գլխու ցաւ պատճառող ու խիստ յաճախ տեղի ունեցող հոսումներ յառաջ կուգան դերագրգուութենէ, կամ ծննդական գործարանաց, մանուշանդ սերմնային փամբշտիկներուն և խողովակաց պինդ ու զօրեղ չըլլալէն: Այս դերագրգուութիւնը ու զօրութեան նուազումը յաճախ առաջ կուգայ գիճութենէ, թէև կրնայ նաև յառաջ գալ կանանց հետ չափազանց յարաբերուելէ, և երկու պարագայինալ այս արդիւնքը պատճառներուն, այսինքն այս գէշ ունակութիւններուն դաղրեկէն վերջը երեւան կուգայ:

Սխիստ յաճախողէպ գիշերային հոսումներու ուրիշ մէկ պատճառն ալ, որ բոլորովին յարաբերութիւն չունի գէշ ունակութեանց հետ, սեռային գործարանաց զրգուութիւնը կամ մեքենայէս զրգուութիւն է — թերևս միզուկին, մասնաւորապէս թաղանդային ու յատաճաղիրին մասին վրայ — որ յառաջ կուգայ մէզին մէջ գանուող քիմիական բաղադրութիւններէն (oxalid): Օքսալութիւնը (թթանչային մասերը) մէզին մէջ կը գանուին սուր, անկիւնաւոր բիւրեղներու ձևով և միզուկին վերի մասին նուրբ թաղանդին վրայ մանաւանդ չափազանց զբոզը-

ուիչ ըլլալ կը թուին : Այն իրողութիւնը թէ, այն պարագաներուն մէջ, երբ հոսումներուն պատճառը չին գէշ տնակութիւններ, բայց միշտ գտնուած են այսպիսի բազում բիւրեղներ, իրողութիւն մ'է որ մարդուն մտածել կուտայ թէ գրգռութեան պատճառները բիւրեղներն են : Սակայն, պէտք չէ անտես ընենք սա իրողութիւնն ալ թէ, այս բիւրեղները պարզապէս յառաջ կուգան խիստ յաճախադէպ հոսումներէ, և թէ մէզին մէջ օքսայաթննորու ներկայութիւնը կրնայ յառաջ գալ մարմնայն մէջի աննդական գործողութեանց մէկ անկարգութենէն, անկարգութիւն մը՝ որ ոչ միայն սնուային գործարաններուն գրգռումը կը պատճառէ, այլ նաև այս բիւրեղներուն ներկայութիւնը յառաջ կը բերէ :

Երբ սերմնային փամբշտիկները չափազանց ընդլայնուած են, յաճախ կը պատահի որ ալիքներուն ծայրէն անպէտ մարմնի մեծ զանգուածի մը անցքը, սերմնային փամբշտիկներուն վրայ իր պարզ ճնշումովը քանի մը կաթիլ կամ թերեւս թէյի զգալի մը չափ կը հոսեցնէ փամբշտիկներուն պարունակութիւններէն : Սափկա պիտի կուտէր ակաւայ հոսում մը, բայց պէտք չէ նկատուի իր սերմի կորուստ մը : Պարզապէս սերմնային փամբշտիկներուն արտահոսումն է, և զայն կորսնցնելով մարդ կորսնցուցած չըլլար կենսական հեղուկ մը, կամ հեղուկ մը՝ որ վերտաին պիտի ծծուէր մարմնայն կողմէն, այլ՝ կորսնցուցած կ'ըլլայ հեղուկ մը, որ իր կարգին, քանի մը օր վերջը, գիշերային հոսումի մը ժամանակ դուրս պիտի ելլէր արգէն :

Այս մանրամասնութիւնները բացատրուած են, որպէսզի երիտասարդը լաւ մը հասկնալով իր ծննդական գործարաններուն բնախօսութիւնը, չվախնայ թերթերու մէջ երեւցող այն շարլաթան ծանուցումներէն, որոնք կը

վախցնեն երիտասարդը հաւատացնելով իրեն թէ այս կերպով «կենսական հիւթ մը» կ'ստացնելու վտանգին մէջ է, թէ «կորսուած առնականութեան» մը զոհն է թէ «ընդհանուր անկարութեան ու ամուսնութեան» կը մասնէ ինքզինքը : Իրր ընդհանուր իրողութիւն մը, կենսական հիւթին ակամայ կորուստը, նոյն իսկ ծննդային հիւանդութեանց մասնաղէտներու համար հազուադէպ բան մըն է, և այս հազուադէպ պարագաներուն մէջ ալ, պատճառն է սնուային յարաբերութեանց չափազանցութիւնը և կամ վնասական ախտերէն մէկուն հետեւանքը :

Ե. Անտրոփիի հաւկիթները. — Ամորձքային հաւկիթներուն բնախօսութեան վրայ կարելի չէ լաւ գաղափար մը կազմել, եթէ նախ չյայտարարենք իրր ընդհանուր բնախօսական օրէնք մը թէ, հաւկիթները կ'արտահոսեն իրենց հիւրը մի միայն սնուային գրգռման պահուն : Միևնոյն ընդհանուր սկզբունքը կը յարմարի բոլոր գեղձերուն, այսինքն թէ ամէնքն ալ կ'արտահոսեն մասնաւոր գրգռման մը վրայ : Այս օրէնքին հպատակելով, հաւկիթներն ալ միայն սնուային գրգռման ատեն կ'արտահոսեն :

Սնուային գրգռումը կրնայ ստորաբաժնուիլ երկու ընդհանուր գտասկարգերու, այսինքն, գիսակից սնուային գրգռում և անգիսակից սնուային գրգռում :

Գիսակից սնուային գրգռումը մասամբ հոգեկան ու մասամբ Ֆիզիքական է : Ֆիզիքական գրգռումը յառաջ կուգայ հակառակ սեռէն մէկու մը հետ ֆիզիքական մերձաւորութենէ : Գիսակից սնուային գրգռումի ֆիզիքական և հոգեկան (մտային) փուլերը այնքան սերտօրէն կապուած են իրարու, որ խիստ դժուար է անոնցմէ միոյն վրայ խօսիլ առանց անդադար անխարկելու միւսին, և այս առթիւ կրնայ ըսուիլ թէ հակառակ

սեռի պատկանող երկու անհատներու մտային վիճակը մեծապէս կ'ազդէ իրենց սեռային գործարանային զրգըմանց, եթէ իրարու մօտ բերուին :

Գալով ստորին կենդանեաց, երբ էգ մը տաք ու գրգռեալ վիճակի մը մէջ մօտեցուի արուի մը, երկու կենդանեաց մէջ ալ կարծես իր գիմայինին հանգամանքին ու գիրքին գիտակցութիւնը կայ, և երկուքն ալ տակաւ առ տակաւ ֆիզիքական հպումով և հաւանաբար նաև մտային պայմաններով սեռային զրգուման աստիճանի մը կը հասնին, որուն բնական և վերջնական արդիւնքը կ'ըլլայ զուգաւորում, որով արուին սերմը կը ժայթքէ էգին գործարաններուն մէջ :

Դիւրաւ կրնայ հասկցուիլ թէ այն մարդոց մէջ ալ, որոնց ընկերական յարաբերութիւնները կը թույլատրեն զուգաւորում, այն ատեն ֆիզիքական մերձաւորութիւնը, և զանազան փայտաշումները իրենց բնական ընթացքովը, քայլ առ քայլ յառաջ կը բերեն սեռային զրգումում, սեռային իզձ, որուն արդիւնքը կ'ըլլայ այն ինչ որ էր ստորին կենդանեաց մէջ :

Գալով դարձեալ հաւկիթներուն պաշտօնին, կրթնանք ըսել թէ, սեռային զրգումումի սոյն զանազան աստիճաններուն, անոնք արտադրելու վրայ են բիրաւոր դեռածին սերմնակենդաններ, որոնք արձակուելով, կը սուրան թէ իրենց իսկ խելար շարժումներովը և թէ երակախուրձին մէջ ի խողովակներուն մազերէն և սերմնուղիին մկանային կծկումներէն մզուած, դէպի խողովակին ընդլայնեալ մասը : Եթէ սեռային զրգուման ժամանակամիջոցը տասնեւհինգէն երեսուն վարկեան անէ, բոլոր խողովակային դրութիւնը երակախուրձէն սկսեալ մինչև ընդլայնեալ մասը, կը լիցուի արտահոսեալ այս արտադրութիւններով : Այս հոսանիւթը կը բազկանայ կեանք-

քոտ, շարժուն սերմնակենդաններէ, սերմնային գնտիկներէ և յորձնահիւթէ : Այս վերջինը կ'արտահոսուի երակախուրձին ու սերմնուղիին խողովակներէն, այսպէսով ամորձիքը միայն արտադրած կ'ըլլայ սերմնակենդանները, և սերմնային գնտիկները ու քիչ քանակութեամբ ալ հեղուկ, որ նպատակ ունի սերմնակենդանները հաւկիթներէն դուրս ծփայնելով դէպի խողովակները հոսեցնելու :

Սեռային կողուցքի վայրկենին է որ տեղի կ'ունենայ ինչ որ կը կոչուի, սերմին հոսումը : Այս գործողութեան մէջ, ընդլայնեալ մասին, սերմնուղիին և երակախուրձի խողովակներուն պարունակութիւնները, ինչպէս նաև սերմնային փամբշտիկներուն և յառաջագիր գեղձին խողովակներուն պարունակութիւնները ջրածգական մկանային կծկումներով կը թափին միզուկին մէջը, և միզուկին ներքին մկաններուն կծկումովը, դուրս կը ժայթքեն միզուկին ծայրէն : Այսպէս, հոսումի գործողութեան մէջ, սերմնային երեք աղբիւրներու խառնուրդը կայ, այսինքն, անուրձխային, փամբշտիկային և յառաջագիր գեղձիկը :

Երակախուրձի սեռային զրգումումի ստեն ոչ ցլում յայ, ոչ ալ սեռային զրգումումի մտային ու ֆիզիքական նշան :

Երբ սեռային տեսակէտով, չափահաս անհատ մը քիչ շատ սերտ յարաբերութեան մէջ կը մտնէ հակառակ սեռի պատկանող հասուն անհատի մը հետ, այնպիսի պայմաններու ներքև, երբ երկրորդական սեռային յատկութիւնները ազտա, անկաշկանդ կրնան գործադրուիլ, ո և է տարակոյս չմար թէ երկուքն ալ ենթադիտակցական սեռային զրգումում մը պիտի ունենան, որ ֆիզիքապէս ու հոգեկանապէս (մաւերապէս) պիտի ազդէ անոնց վրայ, իրենց սեռային գործարաններուն

ենթադիտակցական ազդեցութիւններէն մզուած : Դիւրին է երեւակայել, օրինակի համար, թէ ձմեռ ատեն չմըշկարանի մը մէջ (skating) երիտասարդ մը հանգստի օրիորդի մը, որուն հանդէպ ան անկեղծ հիացում ու յարգանք ունենայ ու օրիորդն ալ իր կողմէ համապատասխանող հիացում մը ու յարգանք մ' ունենայ : Կրնան ամբողջ իրիկունը մէկտեղ չմշկել, խօսելով միեւնոյն ժամանակ քաղաքական, գեղեցկադիտական կամ փիլիսոքայական հարցերու շուրջ, և օրիորդը կրնայ ինքզինքը իր ընկերոջ զօրեղ բազուկին վրայ տարուած, օրօրուստ զլայ : Այս ամէնը ծայրայեղօրէն հաճելի և գուարթայնող է օրիորդին համար, և սակայն ան բնաւ չզգար ո և է սեռա ին գրգռու : Նմանապէս և երիտասարդը, խիստ քարձր հաճոյք մը կրնայ զգալ իր երիտասարդ բարեկամուհիին ընկերութենէն — իր ուսին վրայ անոր ձեռքին ճնշումէն, անոր մարմնին ու անգամներուն գուարթ ու շնորհալի շարժումներէն, ժպիտէն, աչքերուն փայլէն ու փափուկ ձայնէն : Այս ամբողջը իրեն անպատմելի բերկրանք մը կը պատճառեն, զոր անկարող պիտի ըլլար ինք վերլուծելու, նոյն իսկ եթէ ուզէր :

Իր, ինչպէս նաև օրիորդին մէջ, դիտակից սեռային գրգռութիւն բնաւ տեղի չէ ունեցած . ոչ մէկուն, ոչ միւսին մտքին մէջ ո և է սեռի կամ սեռային գործարաններու մտապատկեր ներկայացած է, և սակայն առանց ո և է կասկածի, երկու անհատներուն ալ սեռային գործարանները այս միջոցին քիչ շատ գործած են, այսինքն, ենթակայ եղած են ենթադիտակից սեռային գրգռման :

Արուին մէջ, ամորձիքի հաւկիթները սկսած են գործել, թէև ոչ այնքան եռանդուն որքան գիտակից

սեռային գրգռումի պարագային, և զեղծին այսպէս գործելովը բաւական քանակութեամբ նեղուկ կազմուած է :

Այս տոթիւ ներկայացող ամենէն բնական հարցումն է — Ի՞նչ կ'ըլլայ այս նեղուկը : Հաւանական չէ որ մեծ թուով սերմնակենդաններ արձակուած ըլլան, բացի միայն անոնցմէ, որոնք կարողացած են անցնիլ սերմնուղիէն ընդլայնեալ անցքը : Հաւկիթներուն նեղուկ արտահոսումը հաւանաբար դուրս չեկեր հաւկիթներէն, այլ կը վերածնուի : Հաւկիթներուն այս խորհրդաւոր ազդեցութեան փուլերէն շատերը թէև չեն հասկցուած դեռ, սակայն այսքանը յայտնի է թէ, հաւկիթները տեսակ մը ներքին հոսում կը կատարեն . և այս ներքին հոսումը տեղի կ'ունենայ ձիշդ այն տեսակ գրգռման մը ատեն, զոր նկարագրեցինք ենթադիտակից սիրային գրգռման հասուածին ներքեւ :

Ներքին հոսումը բուռածը արտահոսումն է գեղծի մը, որ կը թափի արեան կամ աւշային դրութեան մէջ, մինչ արտաքին հոսումը խողովակներուն միջոցաւ դէպի դուրս կը թափուի : Երկու գեղծեր կան, որոնք մի միայն ներքին հոսում յառաջ կը բերեն, և այս հոսումները թափուելով արեան ու աւիշին մէջ, խորապէս կ'ազդեն մարմնոյն սնուցման վրայ : Լորձեան ու ստամոքսային գեղծերը միայն արտաքին հոսումներ կ'ունենան, որոնք կերակուրին վրայ յարձակելով, կը մարսեն զայն : Լեարդը, բանկրասն ու հաւկիթներն թէ արտաքին և թէ ներքին հոսումներ կ'ունենան : Հաւկիթներուն արտաքին հոսումը այն է որ սերմնահոսութեան ատեն դուրս կը թափի, ինչպէս նկարագրուեցաւ քիչ մը վերը . հաւկիթներուն ներքին հոսումները կը բաղկանան հասուն անհատներու հաւկիթներուն արտահոսած նիւթերէն, որոնք, արեան մէջ թափուելով, խորապէս կ'ազդեն ան-

հատին թէ ֆիզիքական և թէ հոգեկան (մտային) զարգացման վրայ:

Ա Ռ Ն Ա Կ Ա Ն Ո Ի Թ Ի Ի Ն

Թերեւս լաւագոյն օրինակը, բացատրելու համար այս ներքին հոսման կարեւորութիւնը, արու ձիու, օրինակն է:

Շատ երիտասարդներ ձիավաճառանոցներու կամ ագարակներու մէջ ազնուազգի յովատակներ (արուձի) տեսած են: Մարդ չկրնար սուանց հիացումի դիտել այս պատուական կենդանիները, և նոյն իսկ չկրնար չհանրակիլ անոնց անմասն ֆիզիքական ոյժէն, մարմնի գեղեցկութենէն և շարժումներու չնորհալիութեանէն ու ուժգնութենէն: Զիկրու սեւին ֆիզիքական իտէայն է ան: Իր ոյժին և գեղեցկութեան ալլիւրը ի՞նչ է:

Այն ֆիզիքական յատկանիշները զորս մարդ կը դիտէ թէ յատուկ են յովատակին, ամենէն առաջ անոր կուրծքին ընդարձակ լայնքն ու խորութիւնը, ուսի ու մէջքի մասներուն հսկայ զանգուածը և յաղթակամար վիզը, հրացայտ աչքերը ու արատաբուզի բաշն ու պոչն է: Երկրորդ, նկատի առնելով գործքի առաւելութիւնները, աչքառու են դիւրաշարժութիւնը և յայտնի կենսունակութիւնը որ կ'արտայայտուի իր քալումքին ու յաճախակի վրնչիւններուն մէջ: Խորադէտ զննող մը անպատճառ կը բազդատէ այս յովատակները ձիավաճառին քով, կամ ագարակին մէջ, մայրուածներուն(*) հետ:

Ագարակի մը մէջ, երկու քուռակներ կրնան կատարեալ եղբայրներ ըլլալ,—միեւնոյն ազնուազգի յովա-

(*) Ամորձիքը կտրուած, հանուած:

աակէն ու ազնուազգի մօրմէն ծնած: Իրենց երկու տարեկան հասակին մէջ, այս երկու մտրուկները կրնան միեւնոյն փեճեկին մէջի սխտեններուն պէս նման ըլլալ իրարու: Այս երկու խոստմնալից կենդանիներէն մին, ընաւորութեան կամ ուէ յանձնարարելի յատկութեան մը համար կ'ընտրուի որ կատարեալ մնայ, սուանց անգումատուելու, ու ծնունդ տայ իր այդ ազնիւ սեւին: Միւսը կ'ընթարկուի անասնաբոյժին նշգրակին և կը զրկուի իր ամորձիքէն—այսինքն արուի սեւային գեղձերէն: Այս գործողութեան օրէն սխտալ, այս երկու կենդանիները, (ամէն կերպով նման, սա տարբերութեամբ միայն թէ մին լման է իսկ միւսը կորսնցուցած վերայիշեալ գեղձերը) հիմնապէս բոլորովին տարբեր գիծերու վրայ կը զարգանան: Յովատակը կ'աճի, կը զօրանայ իր երրորդ տարին ու կ'ըլլայ այն ազնիւ կենդանին զոր նկարագրեցինք վերը: Այս երրորդ տարին իր արբունքի տարին է, ու այն փոփոխութիւնները որոնց կ'ընթարկուի ան ֆիզիքապէս ու մտաւորապէս, գրեթէ ճշգիւ նմանօրինակ են այն փոփոխութեանց որոնց մարդ կ'ընթարկուի իր արբունքի շրջանին: Անդամատեալը, ընդհակառակն, կը մեծնայ կ'ըլլայ կենդանի մը, որ ամէն տեսակէտով չէզոք է: Ֆիզիքապէս իր մարմինը կ'ըլլայ ծիփ ծիչը կզի մը մարմինը: Խառնուածքով կ'ըլլայ համբերող, աշխատող բնուան ձի մը, և թէև լաւ հողածութեան ներքեւ բուսական կեանք կրնայ ցուցնել, երբ լծուած է, սակայն շատ քիչ անգամ ուէ հետաքրքրութիւն ցոյց կուտայ ուրիշ արու կամ էգ ձիու համար, և արծտավայրին կամ ագարակին մէջ իր չեզոքացեալ սեւային խառնուածքը յայտնի կ'երևի: Եւ թէև կրնայ քիչ շատ կուրիլ ախոտին մէջ յարդամանին առջև, կերի համար, և սակայն իր նմաններէն տկա-

րի մը պաշտպանութիւնը բնաւ չտանձներ, և մէկ յովատակ բաւական է ասոնյմէ հարիւրը փախոյնելու :

Սոհուն դիտողը չկրնար չնշմարել թէ ինչ բան յառաջ բերած է այս երկու կենդանիներուն մէջ տճման այս հիմնական տարբերութիւնը . խնդրոյն լուծովը պէտք չէ շատ հետուն վնասել : Արրունքի չըջանին սկիզբէն մինչև ձերութեան տարիքը թեւակոխելը . յովատակը կ'ստանայ իր ամորձիքներէն այն հիւթը զոր քիչ մը վերը կոչեցինք ներքին հոսում :

Բնախօսները ջանացած են դանկ թէ ճիշդ ինչ նիւթ է որ ամորձիքներէն կը պատրաստուի ու կը վերածձուի աւելին ու արեան մէջ : Կրնայ ըլլալ Սրեհրիկե կոչուած հիւթ մը, բայց ինչ որ ալ ըլլայ ան, բնախօսները կ'ընդունին թէ ամորձիքը կը պատրաստէ այսպիսի հիւթ մը որ արիւնէն ծծուկով կը սարուի դէտլի ուղեկ և ողնաշար, և հոն յառաջ կը բերէ վերայիցաւ լիտրունկ փոփոխութիւնները : Ահա, ուրեմն, գտանք յովատակին ու մին ու գեղեցիկութեան ազրիւրը :

Ինչ որ ճշմարիտ է ձիուն համար, ճշմարիտ է նաև մարդուն համար : Պատանին իր արրունքի չըջանին կ'սկսի ընդունիլ իր ամորձիքէն այս ներքին հոսանիւթը, որ պատճառ կ'ըլլայ իր բովանդակ առնական կարողութեանց զարգացման : Մարդութեան յատկանիշը եղող յատկութեանց ամբողջութիւնը կը կոչուի Առնականութիւն : Առ ի չգոյէ լաւագոյն բառի մը, այս բառը կը գործածուի ցուցնելու ու է կենդանույ մը որձային յատկութեանց համազուտարր . ինչպէս մարդուն, այնպէս ալ յովատակին որձային յատկութիւնները կը կոչուին առնականութիւն :

Սոհուն ու հարցապնդող երկասարդը բնականաբար պիտի ուզէ զիտնալ թէ զաշտին անասունէն առ-

նուած այս դասը, իր բոլոր մանրամասնութիւններով կը յարմարի նաև մարդուն . թէ մարդն ալ արդեօք առանց ու է արուեստական կամ անբնական միջոցներու, կատարեալ առնականութիւն մը կրնայ զարգացնել : Թէ ձիուն պէս, ան ամիսներով ու տարիներով խիստ ժուժկալութիւն մը կրնայ պահել առանց վնասելու իր առնականութեան ու իր ընդհանուր ֆիզիքական կարողութեանց : Բժշկութեան բացարձակ պատասխանը այս հարցմանց պիտի ըլլար հաստատական :

Անդամատեալ ձիուն ճիշդ նմանը կրնայ գտնուիլ Արեւելեան ներքինիին մէջ : Եթէ մարդուն արուն անդամատուի արրունքէն առաջ, կ'ըլլայ այնպիսի մէկը, որ այնքան տարբեր է առնական մարդէն որքան անդամատեալ ձին յովատակէն . — մէկը, որուն ֆիզիքականը շատ մը բաներու մէջ կը նմանի կոսմ մը, և որուն խառնուածքը յայտնի յատկանիշներ կը կրէ ստրկութեան ու նախաձեռնութեան ոգիի պակասի :

Ամորձիքին արտաքին հոսումը կը տարբերի ներքին հոսումէն սա բանով որ, առաջինը կը պարունակէ սերմնակենդաններ . կրնայ ըլլալ որ ուրիշ տարբերութիւններ ալ ըլլան, և սակայն, ընդհանրապէս կը կարծուի թէ արտաքին հոսանիւթին մէջի նիւթերէն մէկը կամ աւելին կը գտնուին նաև ներքին հոսանիւթին մէջ : Եթէ այս այսպէս է, ուրեմն յայտնի կ'ըլլայ թէ ծայրայեղ սեռային յարաբերութիւնը և զիճութիւնը մարմնէն կը քաշեն այս կենսական նիւթը, որ անհրաժեշտ է արտազրկու կամ պահելու առնականութիւնը

Չկրնար բուռիլ թէ առնականութեան վիճակը երբ անգամ մը ձեռք բերուի, կը շարունակուի — ոչ — պէտք է որ ան պահպանուի : Պահպանուելու համար, պէտք է այս կենսական հիւթը որ ամորձիքներէն կ'ար-

տաղրուի, շարունակաբար ծծուի արեան մէջ: Երբ ան-
գամ մը, մարդ մը կամ տղայ մը հասկնայ ասիկա, աչ-
ակներեւ կ'ըլլայ իրեն համար թէ, իր առնականութեան
չինութիւնն ու փճացումը աստիճան մը իր ձեռքն է-
թէ ան պարզապէս բնութեան մէկ անսպառ պարզեւը
չէ. թէ, անտառի մը կամ ամիսանքի մը պէս, եթէ
հոգածութեամբ չլինամուի, կ'սպառի:

Բժշկութեան մէջ ծանօթ իրողութիւն մ'է թէ Էգին
մէջ ձուարանները այն ազդեցութիւնը կ'ունենան իր
զարգացման վրայ, ինչ որ արուիւն մէջ ամորձիքները կ'ու-
նենան: Այս պատճառաւ, վիրաբոյժ մը բնաւ պէտք չէ
էգի մը սեռային գեղձերը հանէ, ցորչսփ փոտաւոր չեն
և վտանդ չեն սպառնար անհատին կեանքին: Եթէ
քսանեհինգ տարեկան կնոջ մը երկու ձուարաններն աչ-
հանուէին, շատ կանուխէն ան ծերի երեւոյթ պիտի
առնէր: Եթէ արբունքէ առաջ, էգի մը երկու ձուա-
րաններն ալ հանուին, անոր մէջ կը զարգանան առնա-
կան յատկանիչեր և ան կը կորսնցնէ այն յատկանիչները,
որոնց ամբողջութիւնը առ ի չգոյէ լաւագոյն բառի մը,
պիտի կոչենք յգախանութիւն:



Գ Լ Ո Ւ Խ Դ.

ԶԱՓԱՀԱՍ ԱՐՈՒԻՆ ՍԵՌԱՅԻՆ ԱՌՈՂՋԱԲԱՆՈՒՅԻՒՆԸ



Կարելի չէ մարդկային արուին համար բանաւոր և
ընդունելի սեռային առողջարանութեան սիստէմ մը յօ-
րինել, առանց միշտ դիմելու ստնաւորաց ստորին դա-
սակարգերուն և նախնական ընկերային պայմաններու:
Մարդկային արուին սեռային գործարաններուն ան-
դամազնութեան ու բնախօսութեան մէջ, զոր պար-
զեցինք, ակնիբեւ եզամ ըլլալու է թէ մարդը բազում
ուրիշ սանաւորներու հետ հասարակ բաներ ունի, և թէ
մարդուն ֆիզիքական և իմացական ստորոգելիքներուն
կարելի չէ ծանօթանալ, առանց որոշ կենդանիներու
կեանքին նմանօրինակ փութերը ուսանելու:

Այն բոլոր փոփոխութիւնները զորս բնութիւնը ներ-
մուծեց չտկահաս արուին ֆիզիքական և իմացական
զարգացման մէջ, այնպիսի հանգամանք մը ունէին որ
կարծես անհասարկ կը յարմարցնէին կին մը և զաւակներ
անուջանելու ու պաշտպանելու: Երիտասարդը, իր քսանե-
մէկէն քսաներեք տարեկանին՝ հասած կ'ըլլայ զարգաց-
ման այն ստորձանիւն, երբ ստճորաբօր, կարող կ'ըլլայ
ֆիզիքապէս և նկարագրով, հիմնելու ու պահպանելու
ընտանիք մը: Այն իրողութիւնը թէ իր չափահասու-
թիւնը միայն քսանեհինգին կը լրանայ, և թէ երբ այդ-
տարիքին հասնի, իր ֆիզիքական ու մտային կարողու-
թեանց կատարեալ հասունութեան կը հասնի, կրնանք
նկատել իբր բնութեան մէկ ազդարարութիւնը թէ իր
Տեաշխնութիւնը պիտի չի քսանեհինգէն ուշ սկսի: Այս կը

նշանակէ ուրեմն թէ երիտասարդները, եթէ կարելի ըլլայ, առ առաւելն քսանհինգին պարտին ամուսնանալ :

Բայց արդի ժամանակներու ընկերային պայմանները այնպէս են որ, երիտասարդներուն մեծամասնութիւնը, մասնաւորապէս անոնք որ կը պատրաստուին հմտութիւն պահանջող արհեստներէն մէկուն (աստուածաբանութիւն, բժշկութիւն, օրէնսգիտութիւն, մանկավարժութիւն և այլն), իրենց ուսումները հաղիւ աւարտած կ'ըլլան այդ տարիքին, և անոնցմէ շատերը կ'ըզան թէ ընտանեկան պատասխանատուութեան ներքեւ մանկէ առաջ գոնէ սկզբնաւորութիւն մը ընեն իրենց արհեստին մէջ : Այս կը նշանակէ թէ անոնց մեծագոյն մասը հաղիւ երեսուն տարեկանին կ'ամուսնանայ :

Երբ ի նկատ առնենք այն արեւտրական, սեղանաւորական և ճարտարարուեստական արհեստները, որոնք բաւականաչափ պատրաստութիւն կը պահանջեն արհեստագիտական հաստատութիւններու մէջ, կամ երկարատեւ աշկերտութիւն (մեքենագիտութիւն, զեղազործութիւն, քիմիարանութիւն, խմրադրութիւն և այլն, և այլն), կը տեսնենք թէ երիտասարդը հաղիւ կարող է ընտանիք մը կազմել, ինչպէս շատ մը այսպիսի երիտասարդներ, որոնք կ'ըզան թէ պէտք է կողմն իրենց մինչև քսանութիւնը, երեսուն տարեկանին առած անսպասաններով : Այս նկատողութիւնը կը յարմարի մասնաւորաբար քօլէճի և հասարակական երիտասարդներուն, որոնք զրեթէ առանց բացառութեան, վերոյիշեալ արհեստներէն մէկուն կը պատրաստուին :

Արդ, գօլէճական կեանքի պայմանները, զանազան դաշտային խաղերովը, ինչպէս և ընկերային պայմաններովը, կը ձգտին պատրաստելու գօրեղ, առնական երիտասարդներու խումբեր : Այն հարցը որ մեզի կը ներ-

կայանայ հիմա, սա է թէ ինչպէ՞ս այս երիտասարդները կրնան վերոյիշեալ անընտան պայմաններուն ներքեւ առողջապահիկ կեանք մը ապրիլ :

Եթէ մարդ կարող է իր տանեկօթը տարեկանին վերարտադրել իր նմանը, բայց հաղիւ երեսունին կարող է ամուսնանալ, ուրեմն պէտք է լուծէ սա ինչդիրը թէ սեռային հարցերու մասին իր վերաբերումը ի՞նչ պէտք է ըլլայ այդ ժամանակամիջոցին : Որքան կանուխ լուծէ երիտասարդը այս խնդիրը, այնքան աւելի լաւ է իրեն համար : Գժեղազարար, երիտասարդներու մեծ մաս մը չեն ըմբռնիր թէ այս տեսակ սեէ ինչդիր մը ունին լուծելիք, մինչև այն ժամանակ, երբ պարագաները գրեթէ զիպուածաւ, իր մէջը որոշ մտային վերաբերում մը հաստատած են, կամ թիրեւս. կեանքի ունակութիւններ, որոնք առողջարար կամ իմաստուն չեն :

Մինչև հիմա ըսուածներէն յայտնի եղած ըլլալու է թէ արրունքի չըջոնի առաջին ամիսներէն, մինչև չափահաս տարիքը, կամ նոյն իսկ երբեմն ծերութեան մինչև որոշ մէկ աստիճանը, ամէն սովորական արու սեռային փափաքներ կ'ունենայ : Բացատրեցինք թէ այս մասնաւոր զգացողութիւնները սերտ կապակցութիւն ունին սեռային գործարաններու վիճակին հետ, սակայն և այնպէս, պատճառը ինչ կ'ուզէ թող ըլլայ, սա հարցումը միշտ կը ներկայանայ թէ ի՞նչ ընելու է :

Երբ մարդ սեռային փափաքներ ունենայ, առ կը նշանակէ թէ այդ փափաքները պէտք է անպատճառ գոհացում գտնեն : Ոմանք կը փաստեն թէ ճիշդ ինչպէս որ բաղուկին մասը եթէ չգործածուի կը սկարանայ ու կը չորնայ, ուրեմն սեռային փափաքներն ալ, եթէ պատեհութիւն չունենան գործելու, կը չորնան և կը հիւժին : Թէ և այս պատճառարանութեան եղանակը բանաւոր կ'ե-

րևի և եղրակացութիւնն, ալ ընդունելի, և սակայն ընախօսներու և ընկերաբաններու ծանօթ իրողութիւն մըն է թէ այս պատճառաբանութիւնը սխալ է, սխալմունքը ենթադրութիւններուն մէջ է. ենթադրուեցաւ թէ սեռային զեղծերու գործունէութիւնը կրնայ նմանցուիլ մկաններու գործունէութեան:

Պէտք չէ մտնանք սա իրողութիւնը թէ արուին սեռային զեղծերը անընդհատօրէն կը գործեն, և այս անընդհատ գործունէութեան մէջ է իրենց մարզանքը. այս գործունէութիւնը կը զարգացնէ և զանոնք կատարեալ կը պահէ արրունքի չըջանէն վերջ: Իրենց գործունէութիւնը կը բաղկանայ մեծապէս ներքին հոտումէ, որուն պաշտօնն է արուին մէջ աննականութեան բարձրագոյն աստիճանը յառաջ բերել: Պէտք չէ մտնանք նաև սա իրողութիւնը թէ ամէն սերնդագոյծական գործողութեան, արուն այս կենսական հեղուկէն մաս մը կը գոհէ: Այս կենսական հեղուկին ամենաչնչին կորուստը չարդարանար ոչ գիճութեան պարագային, ոչ խիստ յաճախ զուգաւորումի պարագային, ոչ ալ կարելի է խորհիլ թէ այս գործողութիւնները կ'ընեն զեղծերուն աջօգուար, զոր մարզանքը կ'ընէ մկանային հիւստեածքներուն:

Այս բտւածներուն համեմատ ամէն ընականոն մարդ ընդունելու է թէ յաճախակի եղած գիճութիւնը, ոչ ալ չափազանց զուգաւորումը, ըլլայ ամուսնութեան մէջ թէ դուրսը, յանձնարարելի բաներ չեն իբր մէթոսներ սեռային գործարանները զարգացնելու:

Շատեր սակայն սա հարցումը կ'ընեն: — «Սեռային փափաքները գոհացնելու համար եղած ո և է չափազանցութիւն, կամ ո և է արուեստական միջոց այսպանելի է»: Այս փափաքները բնութիւնն է որ կուտայ մեղի:

նախամարդը երբ որ անոր պէտքը զգար, պիտի ջանար գտնել ընկեր մը, պիտի կուռէր անոր տիրանայու համար, երբ որ բաւականաչափ մկանային ոյժ դիզած ըլլար, և անգամ մը որ տիրանար իր ընկերուհիին, զայն պիտի տանէր իր ծառերուն վրայ կամ քարայրներու մէջ: Իր նախնական ընկերանին մէջ իր սեռային փափաքներուն պիտի մղուէր, պիտի յղայնէր իր կինը և պիտի պաշտպանէր զայն ընդդէմ բոլոր վտանգներու:

Մեր արդի ընկերային պայմաններուն ներքև երիտասարդը կ'զգայ ճիշդ այն փափաքները զորս կ'զգար նախամարդը, բայց կարող չըլլար ընկերուհի մը ընտրել և ընտանիք մը կազմել, այդ փափաքները սկսելէն տասնեակ մը տարիներ վերջն իսկ: Ի՞նչ է այս բանին լուծումը:

Ակներեւ է որ լուծումը պէտք է ըլլայ սա երեք միջոցներէն մէկը — կամ երիտասարդը, գոհացում տալու համար իր սեռային փափաքներուն, պէտք է կիներու հետ ապօրէն յարաբերութիւն հաստատէ, կամ պէտք է արուեստական միջոց մը ընտրէ, ինչպէս է գիճութիւնը, կամ վերջապէս, պէտք է ապրի ժուժկալ կեանք մը: Ժուժկալութիւն ըսելով կը հասկնանք սա թէ ան պէտք է ընտրէ առաջին երկու միջոցներէն ոչ մէկը, ալ սեռային գործարաններուն հոգը պէտք է ձգէ բնութեան:

Հիմա, այդ երեք միջոցներն ալ քննենք իրենց կարգին:



1. ԱՊՕՐԷՆ ՅԱՐԱԲԵՐՈՒԹԻՒՆ ԿԻՆԵՐՈՒ ՀԵՏ



Կիներու հետ ապօրէն յարաբերութիւն ըսկով կը հասկնանք սեռային յարաբերութիւն, որ ամուսնութեանէ դուրս է: Այս բառը կը յարմարի, երբ յարաբերութիւնը ու է մարդու մը և պոսնիկի մը, չամուսնացած մարդու մը և ամուսնացած կնոջ մը, չամուսնացած մարդու մը և չամուսնացած կնոջ մը, կամ ամուսնացած մարդու մը և ամուսնացած ուրիշ կնոջ մը միջև է: Ապօրէն յարաբերութիւն ոճը կը գործածուի այն ամէն պարագաներուն, որոնք օրինաւոր չեն:

Երբ երիտասարդին սեռային հարցը պիտի լուծենք, մենք նկատի պիտի առնենք մասնաւորապէս անոր պաշտօնական բողբոս և զազանի պոսնիկներու հետ յարաբերութիւնը, կամ կիներու հետ, որոնք կը յօժարին սեռային յարաբերութիւն ունենալ, իրենց իսկ հաճոյքին կամ դրամի համար:

Սեռային զգայնամոլութեան այս ճիւղին մէջ, կ'ենթադրուի թէ կինը մէկէ աւելի մարդոց հետ յարաբերութիւն կը հաստատէ: Նպատակաւոր կերպով մեր վիճարանութենէն դուրս կը ձգենք այն պարագաները, երբ ոմանք կոյս աղջիկներ կը մոլորեցնեն ու կը համոզեն սեռային կրքի գոհացման համար, քանի որ այսպիսի մոլորեցում մը անաւոր մեղք մ'է թէ զո՞նք և թէ ընկերութեան հանդէպ, որուն համար մարդ օրէնքի առջև պատասխանատու է: Հոս մենք նկատի չունինք մարդոց ոճիրները, այլ անոնց մոլութիւնները:

Երիտասարդը բնականաբար հետեւեալ հարցումը կը հարցնէ. — «Ինչո՞ւ ընկերութիւնը մոլութիւն մը կը նկա-

տէ յարաբերութիւնը կնոջ մը հետ, որ իր իսկ հաւանութիւնը տուած է գործին, կամ նոյնիսկ կը խնդրէ յարաբերութիւնը, և ինքզինքը այս կեանքին տուած է, իբր միակ արձեաս (բող), կամ իբր երկրորդական դրացում (մէթրէս), որպէսզի կարող ըլլայ իր չբաւող օրպահիկը շատցնել ու աւելի հեշտօրէն սպրիլ»:

Այս հարցումին պատասխանը հետուն պէտք չէ զննուել: Այսպիսի դրազումներ ունեցող կիներ, ընդհանուր առմամբ, ինքզինքնին անկարող ըրած են մայրութեան: Անոնք ընկերութենէն վտարեալներ են, որոնք ամենաշնասակար ազդեցութիւն մը կ'ունենան ամէն անոնց վրայ, որոնց հետ յարաբերութեան կը մտնեն. բացասաբար, անոնք աղբիւրն են այն բոլոր վեներական արարածներուն որոնք կը կործանեն առողջութիւնը ամէն անոնց, որոնք կը վարակուին: Եթէ մարդոց անզուսպ կիրքերը չըլլային, ասանկ կիներ չպիտի գտնուէին: Այնպէս որ, եթէ մենք անհատապէս պատասխանատու չենք ու է կնոջ մը անկումին համար, պէտք է խստապահանք թէ, մարդիկ իբր զասակարգ պատասխանատու են բողբոսեան ու մէթրէսներու այս դրութեան համար: Կիներու անհուն մեծամասնութիւն մը, եթէ իրենց փափաքին ձգուէին, պիտի ուղէին զուգաւորում ունենալ միայն ամուսնութեան մէջ, և մի միայն սերնդագործման համար:

Բայց շատ կիներ, ամուսնութեան խոստումով մը, կամ երբեմն նոյն իսկ կեղծ ամուսնութեամբ մը, կերպով մը կը հիքնոսանան, կամ այնպիսի մտային վիճակի մը մէջ կ'իյնան, որ իրենց սիրած կամ յարգած անձին ուրիշ ներքև կը մտնեն: Եթէ ան զինքը խտրէ կամ մասնէ, մինչև այն ատեն, երբ խեղճ գո՞ր յղի ըլլայ, այն ատեն, սովորաբար կը թողու որ ամօթով ծնի իր

զաւակը, մինչ ինք կը փախչի ուրիշ գործեր տեսնելու :
Ուրեմն չենք կրնար զարմանալ երբ աղջիկը — լքուած,
ամօթահար, կործանուած նոյն իսկ անկէ՝ որուն վրայ
բացարձակ վտանութիւն ունէր, վտարուած ընկերու-
թենէն, թերեւ նոյն իսկ իր հայրենի տունէն վռնուած .
— տեղի կուտայ իր մաքառումին մէջ ու կ'ըսէ . —
«է՛, ինչ ընեն» :

Ասանկ խեղճ աղջիկներու անհուն մեծամասնութիւն
մը կ'երթան անպատիւ տուներ և հոն ինքզինքնին կուտան
պոռնիկութեան : Այս կիներէն ու է մէկը, եթէ ամուս-
նանար անոր հետ որ զինքը այս վիճակին բերաւ, ան-
տարակոյս պիտի ըլլար սիրասուն կին մը ու փպար
մայր մը : Այնպէս որ ընկերութիւնը, որ կը վտարէ իր
ծոցէն այս կիները, կը սկսի ճանչնալ թէ մարդն է իրա-
կան մեղապարտը այսպիսի պարագաներու մէջ :

Հոս կրնայ աւելցուիլ թէ երբեմն աղջիկներ կրնան
մոլորիլ խառնուածքի պակասութիւններէ մզուելով —
կրնան վատասերեալներ գտնուիլ, բայց այն կիները ո-
րոնք յօժարօրէն ու գիտակցօրէն պիտի զոհէին իրենց
առաքինութիւնը, անհունօրէն աւելի փոքր թիւ մը կը
ներկայացնեն բաղդատմամբ այն երիտասարդներուն՝ ո-
րոնք յօժարօրէն իրենց առաքինութիւնը կը կորսնցնեն :
Ասիկա կարճի է վերագրել մասամբ կրթութեան : Մայ-
րերը սովորաբար, իրենց աղջիկ զաւակներուն մասնա-
ւոր հոգ կը տանին անոնց յարաբերութիւնները սղայոց
և մարդոց հետ սորվեցնելու մէջ : Այս բանը մասամբ
վերագրելի է նաև կնոջ մտքին բնազդային ու ներքին
անբժուութեան :

Բնութիւնը կանանց հետ ապօրէն յարաբերութեանց
փոխարէն հաստատած է վնասակար և անարդար : Եթէ եր-
կու կողմերն ալ հաւատարիմ գտնուին ամուսնական

խոստումներու, խիստ հաղուադէպ է որ ամուսնութեան
մէջ վնասակար հիւանդութիւններ ծագին, և ատոնք
ալ յառաջ կուգան պատահական ներածումներէ, օրի-
նակի համար ու է մանրային գործիքի, պէտքարանի,
անձեռոցի կամ ջուրի գաւաթի հետ շփում ունենալէ :
Եւ սակայն այնքան հաղուադէպ է այս վերջին պարա-
գան որ, կրնանք ըսել թէ, մաքուր ամուսնութեան
մէջ զուգաբար մը պարզապէս հաճօք մը կ'ըլլայ երկու
կողմին համար ալ, մինչ ամուսնութենէ գուրս զուգաբար
— ապօրէն յարաբերութիւնը — կ'ընդունի իր բնա-
կան պատիժը :

Ի՞նչ ձեւի տակ կը ներկայանայ այն պատիժը զոր
բնութիւնը սահմանած է ապօրէն յարաբերութեան այս
մոլութեան դէմ : Բացի զանազան հոգեկան պատիժներէ
որոնց գլխաւորներն են խղճի խայթ, անմաքուր մաս-
պատիկներ, կան նաև ֆիզիքական պատիժներ, վնաս-
րական ախտերու ձեւին տակ : Անպատիւ կիներու մէջ
այս վնասակար ախտերը, այնքան յաճախադէպ են որ,
ըլլան անոնք բոզեր կամ մէթրէմներ, այս ճիւղին մաս-
նագէտները կ'ըսեն թէ, «Բոլոր անառակ կիները պար-
բերաբար, իսկ, անոնցմէ ոմանք միշտ հիւանդ են» :

Այս սեռային ախտերը փոխանցիկ են — այսինքն
մէկէ մը ուրիշի մը կ'անցնին հալուով : Ամէնքն ալ
մանրէական ախտեր են . անոնցմէ մէկը տեղական է,
մին կարող է վարակու մը յարակից գործարաններուն
անցնել և ուրիշ մը՝ ամբողջ կազմին :

Ա. Չարակեղ (*). — Ասիկա վնասակար ախտերուն թե-
թեթեւագոյնն է : Զուտ մասնակի հանգամանք ունեցող
փոխանցիկ ախտ մըն է, որ սովորաբար կը ստացուի սե-

(*) Chancroid.

ապին գործողութեան ատեն, և վարակումը տեղի կ'ու-
նենայ նուրբ թաղանթին վրայ ու է բացուածքէ մը :

Չարակեղը (Չիպանը) կրնայ ըլլայ մէկ հաս, թէև
գրեթէ միշտ բազմաթիւ կ'ըլլայ . վարակումէն մէկէն
հինգ օր վերջը կը յայտնուի, առնական անդամին վրայ
ուէ տեղ մը . բայց ընդհանրապէս բրդածուին ներքեւը,
իբր կարմիր բիծ մը :

Այս բիծը չուտով կ'ստանայ պայտրի մը երեւոյթը
ու կը լեցուի շարաւով ու չիճուելով, և քանի մը օրէն
երկու դահեկաննոցի մը մեծութիւնը կ'ստանայ : Երբ
կեղին վրայի մասը վերցնենք, դրոշմուածի երեւոյթ մը
ունի, ու յատակն ալ շարաւով ծածկուած է : Բորբոքումի
գոտիով մը չըջապատուած ու ցաւոտ է :

Եթէ ուէ բարդութիւն մէջտեղ չեղէ, ախար երկու-
քէն մինչև հինգ շաբաթ կը տևէ : Ամենէն սովորական
բարդութիւնը աճուելին գեղձերուն ուսին ու թարա-
խտոյնը է :

Երբեմն ծանր կոնճոտութիւններ կրնան ծագել որոնք
կ'ստիպեն ենթական շաբաթներով անկողին պառկել :

Բ. Չորմալիզորիւն (gonorrhoea). — Ասիկա շարա-
կեղէն անբաղդատելիօրէն աւելի լուրջ բան մըն : Այս
ախար շատ սովորական բան մ'է ցովակեացներու մէջ,
և մասնազէտներու կարծիքին համաձայն, մարդոց
վաթսուռէն եօթանասունէհինգ առ հարիւրը ջերմա-
միզութիւն ունեցած են իրենց երեսուն տարեկանէն
առաջ :

Ասիկա փոխանցիկ ախտ մըն է, որ սովորաբար
զուգաւորման ատեն կ'ստացուի, թէև մարդ կրնայ ան-
մեղօրէն վարակուիլ նաև պէտքարաններէ, լողարան-
ներէ և այլն :

Վարակուելու համար անհրաժեշտ չէ որ բարակ

մաշկին վրայ սկրզուկ մը ըլլայ : Ախար ինքզինքը կը
յայտնէ անհատին ենթարկուելէն երեքէն եօթը օր վերջ,
միզուելին ծայրը ուռելով, խտխտալու և քերուելու նման
զգացողութիւններով, և միզելու ժամանակ կսկծացող
կամ այրող զգայնութիւններով : Այս մասնաւոր զգա-
ցողութիւնները ուշադրութիւնը կը կեղբոնացնեն այդ
գործարաններուն վրայ, և աւելի յաճախ միզելու պատ-
ճառ կ'ըլլան :

Այս նշանները մինչև մէկ շաբաթ կը շատնան, երբ
ախար իր գերագոյն սաստիկութեանը կը հասնի, որ փո-
փոխելի ժամանակամիջոց մը կը տևէ, և միզուելէն ար-
տահոտուած հեղուկն ալ խտացեալ, թանձր կ'ըլլայ, ու
կանանչ-դեղին գոյն մը կ'առնէ :

Լաւ խնամուած դէպքերէն մեծագոյն մասը երեքէն
վեց շաբաթ ժամանակամիջոցի մը մէջ երեսութապէս բուժ-
ուած կը նկատուի . դժբաղդաբար սակայն, յաճախ ախ-
արը քրոնիկ ըլլալու հակամէտ է : Արտահոտումը, նօսը և
աւելի ջրային կ'ըլլայ և անորոշ ժամանակ մը կը տևէ :
Այս վիճակը «քրոնիկ ջերմամիզութիւն» և «կաթկթուք»
անունով ծանօթ է :

Գ. Փրակկախս, որ կը կոչուի նաև «Սիֆիլիս», կազ-
մուածքի ախտ մէ ու արիւնային ախտաւորումի դա-
պին կը պատկանի :

Վեներական ախտերուն կարեւորագոյնն է ու ամե-
նէն ահարկուն : Ոչ մէկ ախտ այնքան ծաւալ գտած է
ու այնքան ազդած է մարդկութեան վրայ, որքան այս
ախտը :

Դարերէ ի վեր ան ճանչցուած ու յիշուած է ճա-
բոնցի պատմիչներէ ու չինական դրութիւններու մէջ,
ասկէ երկու հազար տարի առաջ :

Փրակկախար փոխանցիկ է ու մորթէն ներմուծմամբ

կ'անցնի: Վարակիչ նիւթը, կամ մորթին կամ բարակ մաշկին սկրզուած մէկ տեղէն կը մտնէ, և կը կոչուի «Փոխանցուած» կամ «Ստացուած» Սիֆիլիս: Երբ մօրմէն կը փոխանցուի զաւկին, կը կոչուի «Ժառանգական» փրանկախտ:

Ախտը ինքզինքը կը յայտնէ ենթարկուածէն տասէն մինչև երեսուն օր վերջը, «Նախնական վէրք»-ի մը ձևով, տեղական պալարի մը կերպարանքով ներարկման տեղին շուրջը: Մաշած կամ չորցած թեփի կամ կարծրացած բշտիկի երեւոյթը կ'առնէ, մեծութիւնն ալ գրնդաստղի մը զուխէն մինչև մէծիտի մը մեծութեամբ կրնայ ըլլալ: Պալարին յատակը կարծր է, վէրքը ձուածիւ է ու թերեւս քիչ մը անկանոն, հում երես մը ունի ու յատակն ալ կարմիր է ու առանց թարախի:

Բշտիկին երեւումէն անմիջապէս վերջը, հետը անմիջական կապակցութիւն ունեցող գեղձերը կ'ընդարձակին, կը կարծրանան, քիչ անգամ ցաւով, բայց և այնպէս չարակեղին ընդարձակուած գեղձերուն պէս թարախոտելու հակամէտ չեն:

Քանի մը շարժուան մէջ պալարը կ'անհետի և ենթական ախտի արտաքին ու է նշան չունենար: Պալարին աներեւութացումէն գրեթէ վեց շաբաթ վերջը կ'երեւին երկրորդական նշանները, որոնց ազդանիչներն են, գլխուցաւ, կունակին և անդամներուն մէջ ցաւ, սիրտ խառնուուք, անքնութիւն, ջղազրգուութիւն ու տաքութիւն, որմէ վերջ դէմքին և մարմնոյն վրայ կ'զգացուի եռք մը, հերաթափութիւն, կոկորդի և բերնի ցաւ: Այս նշաններն ալ կ'արեւութանան, և առանց ու է արտաքին նշանի չըջան մը կ'սկսի: Երկարագոյն կամ նուազագոյն ժամանակամիջոցէ մը վերջը երրորդական նշանները կ'երեւին, որոնք բազմազան ու այլատեսակ կ'ըլլան:

Ախտը յառաջ կը բերէ կազմուածային խանգարումներ, որոնք փոփոխական ժամանակամիջոցներով երեւան կուգան, և քրոնիկ հանգամանք մը կ'առնեն այս կերպով:

Այս ախտը մարմնոյն մէջ կը մնայ տարիներով և կ'ազդէ ամենէն ինսական գործարաններուն, ուղեղին և ռզնածուծին վրայ մասնաւորապէս:

Երբ ու է մէկը վարակուի այս ախտէն, պէտք է անմիջապէս անուանի բժիշկի մը դիմէ: Այս ախտին բուժման գործողութիւնը երկար ժամանակ կը տևէ, սովորաբար մինչև երեք տարի, և պէտք է խստութեամբ ու խղճմտութեամբ կիրարկուի: Մէկը որ ատենօք վաքակուած է ու ամուսնանալ կ'ուզէ, պէտք է բժիշկի մը հաւանութիւնը առնէ:

Վեներական ախտերուն աճել մանրամասնութիւնները տալէ վերջ, աւելորդ է բնի թէ այն երիտասարդը որ գիտակցօրէն կը փորձէ ապօրէն սեռային յարաբերութիւն, իր կեանքին հետ խաղացած կ'ըլլայ: Եթէ վեներական ախտով վարակուիլը նշանակէր միայն վարակեալ անձին մաշը, ասիկա այնքան ազիտաբեր չպիտի ըլլար ընկերութեան համար, որքան արդի վիճակին մէջ: Երբ երիտասարդը պատահօրէն փրանկախտ կ'առնէ, բան մը՝ որ քսան տարի առաջ «կատակ» մը պիտի նկատուէր, խաթարուած առողջութեան մը հիմը կը գնէ, և ախտը անմեղ, անարատ կնոջ մը փոխանցելու տճիրը պիտի գործէ:

Երբ կին մը վարակուի այս ախտէն, մանաւանդ ամուսինէն, հաւանաբար արտաճուութիւնը պիտի մեկնէ իբր սպիտակահոսութիւն մը (leucorrhoea), և ամուսնոյն կամ բժիշկին բան մը չըսեր, և պարզապէս սնական գեղեր կը կիրարկէ, հականեխական և պնդացնող ջր-

ցաններով: Այսօրինակ դարմանում մը մակերեսային գործարաններուն բորբոքումը կրնայ մեղմացնել, բայց զայն չկրնար արմատախիլ ընել ներքին գործարաններէն ան կը տարածուի դէպի արգանդը, ֆալլօփեան խողովակներն ու ձուարանները, և նոյն իսկ կրնայ աղբել որովայնամաշկի հիւսուածքին — նախ կոնքին ու յետոյ որովայնին, — և ի վերջոյ կրնայ աղբել նոյն իսկ սրտին ու յօդուածներուն: Անտարսկոյս, ասոնք յաւէտ ծայրագոյն վիճակները կը ներկայացնեն, բայց բնաւ բացօթի չեն: Անգամ մը որ կոնջ մը գործարանները վարակուին այս ախտէն, հաւանաբար ան պիտի ստիպուի հիւանդանոց պառկիլ բաւական ժամանակ և իր մարմնոյն մէկ մասը կորսնցնել:

Մասնագէտներ կ'ըսեն թէ հիւանդանոցներու մէջ եղած արգանդային գործողութիւններուն հարիւրէն վաթսուներհինգը արդիւնք են փրանկախտի վարակման: Բայ ի այն դէպքերէն, որոնք գործողութիւն մը անհրաժեշտ կը դարձնեն, մարդոց և կանանց մէջ հաւասարապէս, ամբողջական դէպքերէն շատերը վերագրելի են փրանկախտի վարակման:

Եթէ նկատի առնենք սիֆիլիսին պատճառած յաջորդական անպատեհութիւնները ու գործողութիւնները, և խնոտ (սրբաճա) գաւաղներու ծնունդը, ակներե պիտի ըլլայ թէ բնութեան սահմանած պատիժը արգանդային յարաբերութեանց համար անհունապէս կը գերակշռէ այն գոյգն հաճոյքը՝ զոր մարդ կը վայելէ գողցուած պտուղին մէջ:

Անկարելի կը թուի թէ երիտասարդ մը, որ այս վնասներական ախտերուն և անոնց պատճառած արդիւնքներուն մանրամասնօրէն ծանօթ է, փորձուի ապօրէն յարաբերութիւն մշակել կանանց հետ:

2. Գ Ի Ճ Ո Ի Թ Ի Ի Ն

Գիճութեան մոլութիւնը սովորաբար տղայութեան աստնը կ'ստացուի. նոյն իսկ վեց եօթը տարեկան հասակէն, ազոտո խաղընկերներու միջոցաւ: Յաճախ կը պատահի սակայն որ այս ունակութիւնը ազոտո ընկեցութիւններէն անկախարար ստացուի: Ասկէ առաջ թեյաբարեցիք թէ պատճոյճին ներքեւ յաճախ հոսանիւթեր հաւաքուելով տեղական գրգռում կը պատճառեն, գործարանին քերուրսուք պատճառելով: Այս տեղական գրգռումը տղան կը մղէ զայն չիելով մեղմացնել փորձելու: Այս կերպով գործարանը ձեռնելը, զայն կը գրգռէ, և տղան կը հասկնայ թէ այսօրինակ տեղական գրգռութիւն մը վայրկեանական հաճոյքներու կ'առաջնորդէ: Եթէ իր ծնողքէն չէ խրատուած թէ այս գործարանները նուիրական են իր առնականութեան, և թէ կը վնասուին եթէ տղայութեան աստն ձեռնուին, այդ պարագային ան կը շարունակէ այս գործողութիւնը, մինչև որ աւելի կամ նուազ հաստատուն ունակութիւն մը կ'ըլլայ իր մէջ:

Թէև պէտք է ընդունիլ թէ պզտիկ տղայոց մէջ այս մոլութիւնը, եթէ իր ծայրագոյն վիճակին չէ հասած և եթէ արգիլուի արբունքի շրջանէն առաջ, վերջնականապէս վնասարեւ չըլլար, և սակայն պէտք է լաւ դիտնանք թէ, եթէ տղան արբունքի շրջանը թեւակոխէ աս ունակութիւնով, արբունքի հոգեկան ու ֆիզիքական պայմանները այնպիսի են որ շատ դժուար կ'ըլլայ այս ունակութեան արգիլումը: Եթէ չարգիլուի, ծանր վնասներ կրնան յառաջ գալ: Ուրեմն անհունօրէն անհրաժեշտ քան մ'է պատասխաններու զգացնել թէ այս գործարանները պէտք չէ ձեռնել:

Տղան արրուենքի հասնելէ վերջ եթէ ստանայ այս ունակութիւնը, կամ շարունակէ զայն, մահացու հետեւանք կ'սկսի ունենալ ան :

Հիմա տեսնենք թէ ճիշդ ինչ հանգամանք ունի այս մահացու ազդեցութիւնը : Սեռային գործարաններու բնախօսութեան վրայ մեր զիտցածներէն պէտք է ակներև ըլլայ թէ, սերմնահոսում տեղի կ'ունենայ առաւօտեան զէմ, ամորձիքին չափազանց գործունէութեան շնորհիւ, երբ սերմնակենդաններ կ'արձակուին կենսական հիւթին միւս մասերուն հետ մէկտեղ :

Այս առթիւ պէտք չէ մոռնալ մեր ըրած մէկ յայտարարութիւնը թէ, ամորձիքը կ'արտազրէ երկու տեսակ հոսում, մէկը ներքին, միւսը արտաքին, որոնց առաջինը ծծուկով մարմնոյն մէջ, յառաջ կը բերէ այն արուի յատկանիշերը՝ զորս կը միացնենք ու կը կոչենք առնականութիւն, մինչ արտաքին հոսումը կը գործածուի սերնդագործման համար : Սերմնակենդանները մաս չեն կազմեր ներքին հոսումին : Ասոր մէկ պատճառը ակնյայտի է, արիւնքն, սերմնակենդանները ըլլալով բջիջային մարմիններ, չեն կրնար խողովակներուն պատերէն անցնիլ ու ծծուիլ արեան մէջ, և կամ, եթէ մասնաւոր պատշաճեցումով մ'ալ կարենային անցնիլ ու արեան հոսանքին մէջ մտնել, չենք կրնար ենթադրել ռ և է պաշտօն զոր կրնան ունենալ հոն՝ արեան մէջ : Ուրեմն ներքին հոսումը պէտք է նկատենք իրր ամորձիքի արտահոսումներուն հեղուկ մասը :

Որքան որ բնախօսները ցարդ գիտեն, արտաքին հոսումը ներքին հոսումէն սա տարբերութիւնը ունի որ, մինչ արտաքին հոսման մէջ սերմնակենդաններ կան, ներքին հոսման մէջ չկան : Երբ կ'ըսենք թէ ամորձիքը արտաքին հոսանիւթ կը կազմէ միայն սե-

ռային գրգռման պահուն, ըսել կ'ուզենք պարզապէս թէ միայն սեռային գրգռման պահուն սերմնակենդանները ազատ կ'արձակէ : Սերմնակենդանները պէտք է նկատուին իրր սերմին արգասաւորող մասը, մինչ սերմին հեղուկ մասը կը պարունակէ հաւանաբար այն խորհրդաւոր տարրը, որ ծծուկով մարմնոյն մէջ, կ'արտազրէ առնականութիւն, և որ, եթէ սերմնակենդաններուն հետ անցնի, կրնայ խիստ կարեւոր դեր մը ունենալ արգասաւորման գործին մէջ :

Եթէ չափազանց երկտասարդ մը ժուժկալ կեանք մը կ'ապրի, կրնանք ենթադրել թէ ատեն ատեն կ'ենթարկուի այնպիսի պայմաններու, որոնք զօրաւոր գրգռութիւն մը կ'ըլլան իրեն ու իր մէջ կ'արթնցնեն որոշ փափաք մը սեռային յարաբերութեան, բայց ժուժկալ կեանք մ'անցնելով, կը զսպէ իր փափաքը ու իր խորհուրդները կը կեդրոնացնէ ուրիշ նիւթերու վրայ :

Այս կերպով թէեւ սեռային գրգռութիւնը առկա լի լինի մը կ'առնէ, և սակայն կրնանք վստահ ըլլալ թէ որոշ թուով սերմնակենդաններ արձակուած են ամորձիկներէն, և թէ միւս արտահոսումներն ալ չապցած են : Գրգռումը կրնայ նոյնիսկ բաւական զօրաւոր ըլլալ ցցում յառաջ բերելու, ու քանի մը կաթիլ Բաուրըր գեղձին հիւթէն հոսեցնելու : Սերմնակենդանները, փոքր քանակութեամբ հեղուկ մարմնի հետ կը յառաջանան սերմնուղիէն մինչեւ խողովակին ընդլայնեալ մասը : Եւ սակայն, հեղուկ մասը, քանի մը ժամուան կամ օրուան միջոցին, կը ծծուի և առնականութիւն կը չինէ մարմնոյն մօջ : Սերմնակենդաններու այս փոքր խմբակը, որոնք մինչեւ ընդլայնեալ մասը հասած են, օրերու ընթացքին կը կորսնցնեն տակաւ առ տակաւ իրենց աշխոյժ կեանքատուրութիւնը : Յաջորդ գիշերային իրենց աշխոյժ կեանքատուրութիւնը :

սերմնահոսումին ժամանակ սերմնախն փամբշտիկներէն եկած հեղուկին հետ մէկտեղ դուրս կը քշուին այս սերմնակենդանները: Եթէ մանրադէտի մը սակ քննուին իբր մաս գիշերային սերմնահոսութեան, պիտի տեսնուի թէ գրեթէ անշարժ են ու բոլորովին կորսնցուցած իրենց սերմնակենդանի յատուկ եղող կենսունակութիւնը:

Հիմա, ենթադրենք թէ երիտասարդը փոխանակ զսպկու իր սեռային փափաքները, կը դիմէ գիծութեան, գրգռիչ երեւակայութեանց շրջանէ մը յետոյ: Կրնանք երեւակայել սերմնային խողովակներն առջնքն ալ լեի լեցուն հաւկիթներուն արտահոսումէն, որոնք զեղուն են բիւրաւոր նորարձակ սերմնակենդաններով, ինչպէս նաև ամորձքային հեղուկ հոսանիւթերէն մէկ քանի խորանարդ սանդղիմէթրով: Գիծութիւնը պոթկու մը յառաջ կը բերէ և այս բոլոր խողովակները կը պարպուին: Այս պարագային կ'տեսնենք թէ առնական հեղուկը կը վաանուի, առանց գործածելու սերնդագործութեան, կամ վերածուելու և տունայնութեան վրայ ունենալ կարենալու իր որոշ արբեցութիւնը: Բնութեան նպատակը ի դերե ելած է: Ամբողջ սեռային գրութիւնը անուկիորէն կ'ազդուի, կ'սպառի, ու ժամերու, օրերու պէտք ունի իր առջի վիճակը վերստանալու համար: Երբ նկատի ունենանք այն բոլոր գործողութիւնները որոնք գիճացողին սեռային գործարաններուն մէջ տեղի կ'ունենան, դիւրաւ կը հասկնանք թէ այս գործողութիւնը կարելի չէ յաճախ ընել, առանց չափահաս արուին առնականութեան վնասելու:

Բազմաթիւ գիճացողներու դէպքեր քննելով հեղինակը երեւան հանած է թէ, գլխաւոր ֆիզիքական փոփոխութիւնները որոնք կ'երեւին այս մղութեան անձնատուր երիտասարդի մը մէջ, մասններու թուլութիւն ու

ձեռքերու խոնաւութիւն և կպունուութիւն է: Իրապէս առնական մարդը կ'ունենայ ամբակուռ մկաններ և ջինջ ու զօրեղ աչքեր և ուժով ձեռք մը:

Ոմանք կը կարծեն թէ պատանեաց մէջ, դէմքի վրայի փշտիկները (չիտեր) գիծութեան նշան են, բայց այնպէս չէ: Անոնք նշան են երկամուռքներու և աղիքներու անկանոն գործելուն, և ոեկէ կական յարաբերութիւն չունին գիծութեան հետ: Պատահական յարաբերութիւն մը կրնայ ըլլալ սակերպով թէ, երբեմն գիծութիւնը կը խանգարէ մարտողութիւնը, և այս ալ իբր կարգին չափահասին դէմքին վրայ բշտիկներ կը պատճառէ: Եւ սակայն, պէտք է խիստ զգուշաւոր ըլլալ այսպիսի պարագաներու մէջ հետեւութիւն հանելէ:

Գիծութեան արդիւնքներուն մէջ դիտելի է նաև զոհին վերաբերումը ընկերութեան հանդէպ: Գիծութեան ծայրայեղ դէպքերուն մէջ հոգեկրակ փոփոխութիւնը կը յայտնուի ու ֆիզիքական մրցումներու ու խաղերու մէջ մաս չառնելով երեւան կուգայ, նմանապէս համարակ սեռին հետ յարաբերութիւն չհաստատելով: Հոս ալ դարձեալ մարդ պէտք է խիստ զգուշաւոր ըլլայ հետեւութիւն հանելու մէջ, որովհետև կրնան ըլլալ մարդիկ, որոնք բաւականէն արդէն չատ առանձնասէր բնութիւն մը կ'ունենան, և կամ այնքան զբաղած կըրքնութիւն մը կ'ունենան, և կամ այնքան զբաղած կըրքնան ըլլալ աշխատութիւնով ու բեղնաւոր գործունէութեամբ որ, երկու սեռին ընկերութիւնն ալ վայելելու հոգ չեն ընել, այնպէս որ անձեր, որոնք բոլորովին անմեղ կրնան եղած ըլլալ այս մասին, մեծապէս անբաւարար պիտի ըլլան եթէ գիճացողներու հետ դասուին: Ուրեմն, այս առթիւ թող տուէք հեղինակին որ այս տեսակ խնդիրներու մէջ պատահական փաստերու վրայ հիմնուելով եզրակացութիւն չհանելու պէտքը չհետէ անգամ մը ևս:

Թէև գիճութիւնը յաճախ մէկու մը սեռային դրու-
թեան շատ աղիտարեր չըլլար, սակայն շատ պարագանե-
րու մէջ, որոնք հեղինակին փորձառութեան մաս կը
կազմեն, մոլութիւնը երբ ծայրահեղ աստիճաններու հա-
սած ըլլայ, երբևէն անդամանկի վնասներ կը պատ-
ճատէ ենթակային: Եւ սակայն եթէ այս ամբողջին մէջ
մխթարելի կէտ մը կայ, ան ալ սա է որ, եթէ չա-
փահաս պատանին, որ գերի է այս մոլութեան, զգու-
շացուի վտանգէն և անմիջապէս դադրեցնէ այս ունա-
կութիւնը, այն ատեն բնութիւնը իրեն օգնութեան կը
փութայ, և հետզհետէ, դանդաղօրէն բայց վստահօրէն,
կը վերակազմէ ասեականութեան ամբողջ գործարանա-
ւորութիւնը, կը վերագործնէ այտերուն առողջ կար-
միրը, աչքերուն նախկին փայլը, ու իր մասններուն
առնալայել սնդութիւնը:

3. Ժ Ո Ի Ժ Կ Ա Լ Ո Ի Թ Ի Ի Ն

Ապօրէն յարաբերութեանց ու գիճութեան առթիւ
այնքան ակնարկութիւն կաւ ժուժկայութեան մասին
որ, աւելորդ պիտի ըլլար դարձեալ հոս երկարօրէն խօսիլ
ատոր վրայ: Այն երիտասարդը որ իր երեւակայութեան
առջև ունի այն խոչալ ընտանիքը զոր կը յուսայ հիմնել
օր մը—որուն մէջ պարկեշտ կին մը կ'ըլլէ իբր թագուհին,
իշխանուհին իր կեանքին, ու կայտառ տղեկներու և
և աղջնակներու բոլորտիքը կը յաճի քնքշօրէն—չկրնար
վայրկեան մը իսկ խորհիլ թէ լուծած կ'ըլլայ իր կեան-

քին սեռային խնդիրը, վատահամբաւ սուներ այցելե-
լով որոշ ատենը անգամ մը, կամ պոռնիկի մը հետ ա-
պօրէն յարաբերութեանց մանելով. ո՛չ ալ կը յուսայ
թէ պիտի կրնայ զարգացնել իր ֆիզիքական ու մտա-
ւորական կարողութիւնները իրենց բարձրագոյն աստի-
ճանին, եթէ դաշինք կնքէ այն ունակութեան հետ (գի-
ճութիւն), որ կը փճացնէ իր բոլոր զարգացումը: Երեք
ընտրելի ճամբաներէն միայն մէկը բաց է երիտասարդին
առջև, այսինքն «Ապրիլ ժուժկայ կեանք մը»:

Ժուժկայ կեանքը այն զաղախարականն է, որուն
պէտք է ձգար ամէն երիտասարդ. մեզմէ ստաջ ու մեր
վերեր զսնուած նպատակակէտի մը հասնելու համար,
պէտք ունինք զոճողութեանց, և եթէ ատոր հասնինք,
հոն կայ վարձատրութիւն մը: Զոճողութիւնը մարդու
մը կամքի ոյժին անբոյժ կիրարկումը և առողջապահիկ
օրէնքներու ամենարժանիք իր հպատակութիւնն է, որոնք
ժուժկայ կեանքը դիւրաստաց կ'ընեն. իսկ ժուժկայու-
թեան վարձատրութիւնները կը ներկայանան այն ձևով
որ երիտասարդին վստահութիւնը ու արժանաւորու-
թիւնը կ'աւելնայ պարկեշտ կնոջ մը ձեռքը խնդրելու,
այն դիտակցութեամբ թէ կարող է հիմնել և պահպա-
նել ընտանիք մը, և պաշտպանել զայն ամէն վտանգնե-
քու զէմ:

Գ Լ ՈՒ Խ Ե.

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ



Այս գլուխին մէջ նպատակ ունինք յիշել խիստ հաճառօտակի կերպով, մէկ քանի առողջապահական կանոններ, որոնց գործադրութիւնը կարող պիտի ընեն երիտասարդը ֆիզիքական դարգացման բարձրագոյն աստիճանին հասնելու: Ենթադրելով թէ իր փափաքն է ժուժկալ կեանք մ'ապրիլ, ըսենք թէ այս կանոններուն գործադրումը աւելի դիւրատանալի պիտի ընծայէ այդ փափաքուած վիճակը:



1. Ս Ն ՈՒ Ն Գ



Ա. — Ընտրութիւն ունելիքի. — Այն երիտասարդը որ կը ճաշէ ս եւ է փանսիօնի կամ ճաշարանի մը մէջ, անշուշտ իր սննդառութիւնը կրնայ կանոնաւորել այնքան միայն որքան որ ճաշացուցակը կը թողարկէ: Բարեբաղդաբար, երիտասարդը կրնայ սննդառութեան մեծագոյն կանոնը յարգել, այսինքն ժուժկայօրէն ունել: Ուր որ ալ ըլլայ, ան կրնայ չափաւոր ուտել. կրնայ զանց ընել չափազանց համեմուած ուտելիքներ, թէյ ե սուրճ: Այս պարզ կանոններուն պահպանումը մեծապէս պիտի դիւրացնէ իր սեռային խնդիրները: Սննդառութեան ազդեցութիւնը սեռային ախորժակներու վրայ ու-

սումնասիրուելով, դիտուած է որ պարարտ ու խիստ համեմալ կերակուրներու չափազանցումը, ինչպէս նաև գրգռիչ ըմպելիներու, թմրադեղերու (narcotics) գործածութիւնը ամէնքն ալ կը գրգռեն սեռային փափաքները:

Հեղինակը ստորեւ կը ներկայացնէ ճաշացուցակ մը, որ ուսանողի մը համար չափաւոր պարտի նկատուիլ:

Ն Ա Խ Ա Ճ Ա Շ

Պտուղ, լաւ ետուած արմտիքով նախաճաշի ուտելիք սերով կամ չերտ մը խոզանճարպով, հաւկիթ մը, հաց. կարագ, զաւաթ մը կաթ, քօքօս կամ սուրճ.

ԿԷՍ ՕՐՈՒՄՆ ՃԱՇ

Ապուր, միս, գետնախնձոր եւ արգանակ Բանջարեղէն մը, ազանդեր, պտուղ, Ջուր

ԻՐԻԿՈՒՄՆ ՃԱՇ

Սերով գետնախնձոր, սալմօն կամ սարաին, ձուկ, հաց եւ կարագ Չոր պտուղներ կամ բէջէլ Բօքօս կամ կաթ

Եթէ երիտասարդը ֆոթպօլի եւ կամ ուրիշ դաշտային ծանր խաղերու կ'ուզէ պատրաստուիլ, այն ատեն կրնայ ասկէ շատ աւելի ուժատու բաներ ուտել. այսպէս կրնայ օրական փոխանակ մէկի, երեք անգամ միս կամ հաւկիթ ուտել, եւ իւրաքանչիւր կերակուրէ՝ աւելի մեծ քանակութեամբ մը: Սակայն եւ այնպէս, խաղամարտիկներն իսկ նուազ անուղի պէտք ունին

քան ինչ որ սովոր են ուսել մարդուած ատեննին: Եթէ ֆութայօրի խումբերը աւելի քիչ քանակութեամբ միս ուտէին, չափազանցեալ վիճակի չպիտի մասնուէին:

Բ.—Գրգռիչներ եւ Թմրեցուցիչներ. — Դիտելի է թէ վերոյիշեալ ճաշացուցակներուն մէջ սուրճ կամ թէյ չէ յիշուած: Ուսանողական միջավայրի պայմանները բաւական գրգռիչներ կրնան սեպուել: Թէյը եւ սուրճը, գրգռիչներ են, և իրր ընդհանուր սկզբունք, աղէկ չէ գրգռիչ գործածել, երբ մարդ պէտք չունի անոնց: Գօլէճական ուսանող մը պէտք չունի ուրիշ ու է է գրգռուիչի քան այն պայմանները՝ որոնք զօլէճական շրջանակի մը մէջ կ'ընծայուին միշտ:

Կատարեալ իրաւամբ կրնայ ըսուիլ թէ գրգռիչները երբեք օգուտ մը չեն ունենար այնպիսիներու՝ որոնք պէտք չունին անոնց: Ընդհակառակը, դիւրաւ կրնան վնասել մէկու մը որ պէտք չունի անոնց: Օրինակ, սուրճը կամ թէյը, ոչ միայն չեն նպաստեր մարսողութեան, այլ իրապէս կը յապաղեցնեն զայն, բոլոր գրգռիչները ուղեղային գործունէութեան փութկոտութիւն մը կը պատճառեն, որուն միշտ կը հետեւի հակազդեցութիւնը և ուղեղը կը դանդաղեցնէ իր գործունէութիւնը և կը չփոթի: Սուրճ խմողը (զօրաւոր գաւաթ) վստահօրէն խմելէն մինչեւ ժամ մը վերջը, կ'զգայ ներքին զուարթութիւն և սաստկացած ուղեղային գործունէութիւն մը: Եթէ մէկը կարենար այս գրգռութիւնը ունենալ առանց անոր հակազդեցութեանը ենթարկուելու, յանձնարարելի կրնար ըլլալ, մանաւանդ անոնց, որոնք ասանկ գրգռումի մը պէտք ունին որոշ պահու մը համար: Եւ սակայն երբ մարդ խորհի թէ կարելի չէ ունենալ այդ գրգռութիւնը, առանց զգալու համապատասխան թուլութիւնը, մարդ կը տեսնէ թէ չարժեք ունենալ մին ի գին միւսին, բացի արտակարգ պարագաներէ:

Արդ, սա հարցումը բնականաբար կը ներկայանայ.— Ի՞նչ առիթով յանձնարարելի պիտի ըլլար գաւաթ մը զօրաւոր սուրճ խմել: Ենթադրենք թէ մէկը քննութեանց պիտի մտնէ և թէ օրական մէկ քննութիւն միայն ունի. ենթադրենք նաև թէ քննութիւնը առաւօտեան ժամը Տին է: Թող աշակերտը իրիկունը կանուխ պառկի, առտուն կանուխ կլէ, լաւ պտոյտ մը ընէ նախաճաշէն առաջ և թեթեւ նախաճաշ մը առնէ: Կրնայ նախաճաշին հետ գաւաթ մը զօրաւոր սուրճ խմել, առանց շաքարի: Պիտի տեսնէ թէ այս սուրճը իր լաւ գրգռիչ մը կրնայ ծառայել, մանաւանդ եթէ տեսական խմող մը չէ, և թէ գրգռութիւնը յառաջ կու գայ ճիշտ այն ատեն երբ պէտք ունի անոր: Պիտի տեսնէ թէ աւելի կարող կ'ըլլայ իր գաղափարները ժողվել, և յիշել այն զանազան իրողութիւնները որոնց կրնայ պէտք ունենալ քննութեանց հարցումներուն պատասխանները գրելու համար: Այսպիսի պարագաներու մէջ, հեղինակը կը խորհի թէ ուսանողին համար արգարանայի է սուրճի գործածութիւնը, բայց պէտք չէ մոռնանք թէ սուրճը դեղ մըն է, թէ ան կը գործածուի իրր դեղ, մասնաւոր բնախօսական արդիւնք մը յառաջ բերելու համար որոշ ատեն մը: Երբ այս արդիւնքը անցնի, պէտք է քննութիւնէն վերջ դարձեալ ակնկալել անկում և թուլութիւն:

Արդ, այն բնական ձգտումը, ձգտում մը՝ որ շատ մարդոց պատճառ կ'ըլլայ քալ առ քալ ծայրայեղութեան երթալու, այն է թէ ուզելով յառաջ եկած թուլութիւնը վանել, գաւաթ մը սուրճ ևս կը խմեն, և այսպէս շարունակաբար, ամէն ճաշի սուրճ կը խմեն, կամ ճաշերուն մէջտեղ: Թէև կարգ մը անտարբեր խառնուածք ունեցող մարդիկ տարիներով կրնան գիմանալ այս դեղ տակու ունակութեան, առանց ուէ լուրջ վնաս կրելու,

և սակայն բնաւ յանձնարարելի սովորութիւն մը չէ ափկա: Մէկը որ կանոնաւորաբար չգործածեր թէյ կամ սուրճ, բայց ցանցաւ առիթներով գրգռութիւն ունենալ կ'ուզէ, կրնայ այս միջոցին դիմել, բայց երբ ուզուած գրգռութիւնը անցնելէ վերջ թուլութիւնը երեւի թող չկործէ զայն անցնել երկրորդ գաւաթով մը:

Եթէ քննութեանց չարաթ մը անցնելու վրայ է թողատրելի կ'ըլլայ վերոյիշեալ բէժիմով գրգռիչներ գործածել: Եւ սակայն, մէկ խօսքով բոլորովին չքաջակրօելիք բան մըն է ասիկա:

Թմրեցուցիչ դեղերը այն դեղերն են որոնք զգայաքանաց թմրութիւն ու բթացում կը պատճառեն, ինչպէս նաև մկանային և ջղային գրգռութեանց նուազեաց գործունէութիւն:

Ամենէն սովորական ու վտանգաւոր թմրեցուցիչներէն մէկն է ափիոնը: Ափիոնէն կը շինուի մորֆինը և ֆօքայինն ալ նմանապէս կը պատկանի թմրեցուցիչներու, ինչպէս քլորօֆօրմ, էթէր (լօքման բուհի) և պարզ ալքօլը:

Աւելորդ է բանիմաց ուսանողի մը ունէ բան խօսիլ ալքօլի գործածութեան մասին: Խիստ հազուադէպ է որ գօյէճականներ կամ համալսարանականներ ոգելից ըմպելիներու դիմեն, ըլլայ իբր դեղ, ըլլայ իբր խրախճանքի միջոց:

Երկրին իմաստուն տարրերը կ'ըմբռնեն այն վտանգները, որոնք յառաջ կուգան ոգելից ըմպելիներէ: Խիստ հազուադէպ է որ զարգացած անձեր ալքօլ գործածեն, և կամ, երբ գործածեն խիստ չափաւոր քանակութեամբ է, ու աս ալ պարբերաբար և մասնաւոր պարագաներու մէջ միայն:

Բաղդատաբար վերջերս է որ Ս. Գրոց «դիւնին ծաղրող է»ի ճշմարտութիւնը ըմբռնուած է:

Օղին և հուխաքին (*) սերունդներէ ի վեր նկատուած են իբր տաքցնող ըմպելիներ, մասնաւոր ցուրտ օգերուն, որովհետև տաք արեան ժամանակաւոր կարմրութիւն մը կուտան մորթին, և յաջորդ բոպէին մարմնոյն ջերմութիւնը կը պակսեցնեն, այնպէս որ փոխանակ մարմնոյն ջերմութիւնը աւելցնելու, ալքօլը իրապէս կը նուազեցնէ զայն:

Շատեր խիստ տաք օգերու, ալքօլ կը գործածեն մարմինը զովացնելու համար, և սակայն եթէ դրսի օդին բարեխառնութիւնը աւելի բարձր է քան մարմնինը, որպէս է ամառ ատեն ծայրայեղօրէն տաք օգերուն, այդ պարագային արեան խտւում մը դէպի մարմնոյն մակերեսը ուղուած վիճակը կ'ընծայէ միայն առաջին վայրկեաններուն համար:

Մորթը պիտի չորնար և արեան բարեխառնութիւնը աւելնար, ենթարկուելով դրսի օդին ջերմութեան: Այս տաքցած արիւնը կը զարնէ կենսական գործարանները և ասով կրնանք բացատրել սա իրողութիւնը թէ տաք օրերուն, երբ այնքան արեահարութեան դէպքեր տեղի կ'ունենան, անոնցմէ շատերը ալքօլամոյններու կը պատահին, կամ զոները ձիշդ այդ միջոցին իսկ ալքօլի ազդեցութեան տակ կը գտնուին:

Շատեր ալքօլ կը գործածեն մարսողութեան դիւրացման համար, բայց մարսողութեան վրայ գիտական զննութիւնները ցոյց կուտան թէ ալքօլի ազդեցութեան ներքև մարսողութիւնը դիւրանալու տեղ, աւելի կը յապաղի:

Շատեր ալքօլ կը գործածեն իրենց մկանները զօրացնելու համար, և մարդ իրօք կը խորհի թէ չափաւոր

(*) Անգլիական, ամերիկեան ոգելից ըմպելի մ'է:

քանակով ոգելից ըմպելի առնելէ վերջ աւելի զօրաւոր կ'զգայ, բայց բազմաթիւ զննողներու խնամոտ փորձերէն հասկցուած է որ մկանները աւելի տկարացած են և քանի ալքօլին քարակը շատ ըլլայ, մկանները այնքան քիչ յաջորդական գործունէութիւն կրնան ունենալ :

Շատեր խորհած են թէ ալքօլը ուղեղին գործունէութիւնը կը կրկնապատկէ և գործածած են զայն իբր այդ . բայց փորձերը ցոյց տուած են թէ, թէև առժամանակեայ կերպով աւելի մեծ գործունէութիւն մը կը տիրէ ուղեղին մէջ, սակայն այս գործունէութիւնը ուղեղին բարձրագոյն կեդրոններուն հրամանին ներքև չէ : Ծաշէն վերջը մէկ գաւաթ շամբանիան կրնայ ճառախօսին շեղուն թուլցնել, և սակայն կրնայ ըսել շատ բաներ զորս իր դատողութիւնը չպիտի թոյլատրէր :

Այսպէս, այն ամէն գործածութիւններուն մէջ որոնց յատկացուցած են մարդիկ ալքօլը, դարերու ընթացքին, խորագնին քննութենէ մը վերջ կը տեսնենք թէ, ամէն պարագային ալ ալքօլը իրապէս սպասուածին հակառակ ազդեցութիւն մը յառաջ բերած է :

Որքան ճշմարիտ են ուրեմն Աւետարանին այն խօսքերը թէ « Գինին ծաղրող է » :

Եթէ իրապէս ոգելից ըմպելի մը մկանները զօրացնէր, ուղեղին ու գեղձերուն գործունէութիւնը արագացնէր, այն ատեն ալքօլը մարմնակրթիչներէն մեծապէս յանձնարարուած պիտի գտնէինք, դաշտի խաղամարտիկներ մարդկու մէջ, կամ զայն գործածուած պիտի գտնէինք մրցանակի համար կուռողներէ, որպէսզի վերջնական պայքարին մէջ անոր օգուտը վայելէին . զայն յանձնարարուած պիտի տեսնէինք լեռ մազլցողներէ և բեւեռատոյզներէ, որպէս զի զնդերները գրգռէր մազլցումի այդ յոգնեցուցիչը գործը գլուխ հանելու

համար, կամ ամբողջ դրութիւնը ցուրտին և հիւսիսային վիճակներուն դէմ պաշտպանելու համար . ոգելից ըմպելիները սակայն ոչ միայն չեն յանձնարարուիր այս կարգի մարդոցմէ, այլ ընդհակառակը այս գործերուն մասնակցողներուն բացարձակապէս արգելուած է ու է ոգելից ըմպելի գործածութիւնը, նոյն իսկ ամենաչնչին քանակութեամբ :

Ուրեմն այն երիտասարդը որ յստակ խորհող ուղեղ մը և առողջ մարմին մը ունենայ կ'ուզէ, պէտք է մէկ վոլմ ձգէ ոգելից ըմպելիները : Բացաստի, այն երիտասարդը, որ բացարձակ տիրութիւն ունենայ պիտի փաշարէր, որ բացարձակ տիրութիւն ունենայ վրայ, պէտք է մէկ փաքէր իր սեռային փափաքներուն վրայ, պէտք է մէկ կողմ ձգէ ոգելից ըմպելիները, որովհետև ալքօլին կատարած առաջին դերն է անձնագոյնութիւնը թուլցնել : Ալքօլի ազդեցութեան տակ է որ հաւանաբար երիտասարդը իր առաջին այցելութիւնը պիտի ընէ հանրատուներու . եթէ աղջիկ մը, կը կորսնցնէ իր առաքինութիւնը, մեծաւ մասամբ ալքօլի ազդեցութեան տակ է որ այդպէս կ'ընէ . եթէ ալքօլին այս թուլցնող յատկութիւնը չըլար, աղջիկը չէր մոլորեր : Ուրեմն ժողովուրդը պահանջներէն Մ'ն է ԲՍՅԱՐՁԱԿ ՀՐԱԺԱՔՈՒՄ ԱԼԲՕԼԷ :

Թմրեցուցիչներու դասակարգին մէջ պէտք է դասել նաև ծխախոտը, թէև ծխախոտը թմրեցուցիչներու յատկութիւններէն զատ ուրիշ գէշ յատկութիւններ ալ ունի : Ան գրգռիչ ազդեցութիւն մը կ'ունենայ խնամազանդներուն վրայ և այդ պատճառաւ է որ բերնին լորձնային գեղձերը այնքան կ'արտահոսեն երբ մարդ ծամէ կամ ծխէ այս խոտը, բայց ջգային դրութեան վրայ անոր ծխէ այս խոտը, բայց ջգային դրութեան վրայ անոր ծխէ այս խոտը թմրեցուցիչ է, և թէև ծխատուցած ազդեցութիւնը թմրեցուցիչ է, և թէև ծխախոտը թիթև թմրեցուցիչ մ'է, և տարիքոսներէ կրնայ

գործածուիլ առանց ծանր հետեւանքի, և սակայն սա-
ալ յայտնի է թէ ոչ ոք օգտուած է ծխախոտի գործա-
ծութենէն. մինչ չատեր կը վնասուին անոր չափաւոր
գործածութենէն, ամէն մարդ կը վնասուի անոր ծայ-
քայեղ գործածութենէն: Բացաստի, պատանիներ ու-
երիտասարդներ; որոնք զեռ իրենց ֆիզիքական դար-
գացման կատարելութեան չեն հասած, լրջօրէն կը վնաս-
ուին անկէ, և իրենց զարգացումը կը յայտդի նոյնիսկ
ծխախոտի չափաւոր գործածութենէն: Չկայ ու եւ զապ-
տիարակ մը Ամերիկայի մէջ, որ չվկայէ թէ ծխախոտը
ո եւ է ձևի տակ, տղաքներէ գործածուելով, չարդի-
ղէ անոնց թէ ֆիզիքական և թէ իմացական զարգա-
ցումը:

Ուրեմն, առանց այլ և այլի ծխախոտը մէկդի նետ-
ուելիք քաննելն մէկն է, և իր գործածութիւնը չէ
կարելի արդարացնել ու եւ կերպով, բայց միայն անով
որ զգայարանական հաճոյքի գոհացման կը նպաստէ:
Եւ պէտք է ընդունիլ թէ ան կրնայ իբր հաճոյք ծառայել
այն անհատին որ կը գործածէ զայն, սակայն պէտք է
յիշուի նաև որ ծխախոտին մուխը կամ հոտը, խիստ
անհաճոյ է — եթէ ոչ իրապէս զգուելի — ընկերութեան
մէկ մեծ մասին համար որ չի ծխեր, և այն երիտա-
սարդը որ ինքզինքը կը գոհացնէ ի վնաս ուրիշին, ան-
տարակոյտ եսասէր մ'է:

Յորչափ ծխախոտը թմրեցուցիչ մ'է, ան կը ջնջէ
ու կը քնացնէ այն զեղազիտական ու բարոյական զըր-
դումները, որոնք անհրաժեշտ են ժուժկալ կեանքի մը
պահպանման համար:

Գ. — Աղիջներու Առողջապահական կանոնաւորում -
— Առողջապահական ամենակենսական օրէնք մ'է ա-
ղիքները խիստ կանոնաւոր վիճակի մէջ պահելը: Աղիք-

ներու կանոնաւոր վիճակ ըսելով, կը հասկնանք գոնէ
քսանչորս ժամը անգամ մը աղիքները մաքրել իրենց
պարունակութենէն: Քսանչորս ժամու մէջ երկու կամ
երեք անգամը չափազանց չնկատուի:

Պնդութեան ենթակայութիւնը կրնայ ժառանգական
ըլլալ: Հեղինակը գտած է թէ գօլէճականներու մէջ
մնայուն կերպով պնդութեան ենթակայ եղողներուն մէջ
քառօրեղ ժառանգապէս ստացած է զայն:

Այն անհատները որոնք փոքր տարիքէ սկսեալ, ի-
ջենց ամբողջ կեանքին մէջ մնայուն պնդութենէ նեղ-
ուած են, խիստ դժուար կը գտնեն աղիքներու օրական
աշխատութիւնը: Պնդութիւնը, ըլլայ մնայուն, պատա-
հական կամ ժառանգական, ամէն պարագայի մէջ,
եթէ կարելի ըլլայ, պէտք է բուժել զայն, անդառու-
թեան յարմարեցումով կամ առօրեայ լաւ սովորու-
թիւններով:

Նախ և առաջ, պէտք է յիշել թէ աղիքներուն վա-
քի անցքը կարելի է կրթել և պնդութեան ենթակայու-
թեան յաղթելու մէջ ամենակարեւոր ազդակ մ'է ամէն
առաւօտ կանոնաւորաբար պէտքարան երթալը:

Հեղինակը բնաւ չպիտի քաջպիտի պէտքարանին
մէջ աղիքները բոլորովին սեղմելու և ճիգ ընելու սո-
վորութիւնը: Ճիգ ընելու գործողութիւնը, ինչպէս նաև
այն ճնշումը զոր կարծր կղկղանային զանգուածները
պիտի գործէին արեան խողովակներուն վրայ, այն աս-
տիճան կ'աւելցնեն ստորին աղիքներու երակներուն մէջ
արեան խուժումը, որ կրնան պատճառել արիւնքիթու-
առտու, որոշեալ ժամուն պէտք եղած դիրքը առնուի
և այդ դիրքին մէջ ժամանակ մը սպասուի, և եթէ այդ
պահուն մաքրուին աղիքները, այն ատեն ստորին ա-

զիքին մասնները պիտի մարզուին կանոնաորարար կրծկը-
 Թեկու ճիշդ այդ պահուն և այդ նոյն պայմաններու
 ասկ, բան մը՝ որ խիստ կարեւոր է աղիքներուն համար։
 Բայց, այս առթիւ ուշադրութիւն ընծայուելիք ամե-
 նակարեւոր բանն է աղիքներուն սննդառման կանոնա-
 ւորումը։ Կան կարգ մը ուտելիքներ որոնք պնդութիւն
 կը պատճառեն, իսկ ուրիշներ՝ թուլութիւն։

Այնպիսի ուտելիքներ, օրինակի համար, որոնք
 մեծ քանակութեամբ աղաղ (taannin) կը պարունակեն,
 միշտ պնդութիւն կը պատճառեն. զօրաւոր թէյերը միշտ
 պնդութիւն տալու հակամէտ են, ինչպէս մասնաւորաբար
 անգլիական նախաճաշի լեղի թէյը, որուն մէջ մեծ հա-
 մեմատութեամբ աղաղ կայ։ Աղաղի այս մեծ համեմա-
 տութեամբը կարելի է բացատրել թէյ խմող կիներու յա-
 ճախադէպ պնդութիւնը։

Տնաս պտուղները մեծ քանակութեամբ աղաղ կը
 պարունակեն, որ պտուղին հասունցած ժամանակը շա-
 քարի կը փոխուի։ Ու է պտուղ որ անմիջապէս գորշ
 գոյն մը կը սասնայ կտրուելէ և օդին ենթարկուելէ
 վերջ և որ սողապանայ զմելի մը չեղը չուտով կ'ա-
 քասուորէ, կը պարունակէ մեծ քանակութեամբ աղաղ,
 և առողջապահական տեսակէտէն դեռ ուտուելու վիճակի
 մէջ չէ։ Տնաս դեղձը և խնձորը այսպէս են։ Այս պը-
 տուղները պէտք չէ ուտել հասուննալէ առաջ։

Եթէ մարդու մը սնունդին խիստ աննշան մէկ մասը
 խիւսային (*) հիւսուածքէ կը բաղկանայ, այդ մարդը
 պնդութեան ենթակայ կ'ըլլայ։ Այս մասին եղած քնն-
 նութիւններէ հասկցուած է որ արմտիքի, բանջարեղէնի
 և պտուղներու խիւսը և անոնց չմարսուած մասը, բա-

(*) Բուսեղինաց միւր, հիւսուածքը

ցարձակապէս անհրաժեշտ են աղիքներու լաւ գործու-
 նէութեան համար։ Այս անմարսելի հիւսուածները զանգ-
 ուած մը կը կազմեն աղիքներուն մէջը և զանգուածին
 պարզ ներկայութիւնը կը բաւէ մկանային կծկում յա-
 աջ բերելու համար աղիքներուն մէջ։

Եթէ մէկը, օրինակի համար, իբր սնունդ ընտրէ
 միս, հաւկիթ, կաղին, ցորենի նշայ, շաքար, իւղ, մա-
 նեկահատ (tapioca), այսինքն սնունդներ որոնք գրեթէ
 ամբողջապէս կը մարսուին ու կը ձուլին, թողով միայն
 աղիքներուն մէջ շատ դոյզն մաս մը չմարսուած նիւթ,
 այն ատեն աղիքներուն մէջի զանգուածը այնքան քիչ
 պիտի ըլլար որ աղիքի մկանները չպիտի գրգռուէին
 կծկուելու համար։ Ուրեմն այս փոքր զանգուածը խառ-
 նուելով աղիքին և ուրիշ գործարաններու հոսումներուն
 հետ, պիտի մնար աղիքներուն մէջ և հոն պիտի թըթ-
 ուէր։ Ասկէ առաջ եկած փնասակար նիւթերը պիտի
 ձուլէին աղիքներուն պատերէն և յառաջ պիտի բե-
 ռէին ինքնարբեցում (autointoxication), որ պնդու-
 թեան ուրիշ հետեւանքներուն հետ մէկտեղ աւելի բարդ
 վիճակ մը պիտի կազմէր։ Եթէ սակայն, մարդ իր կե-
 րածին հետ խառնէ բուսականաչափ քանակութեամբ ար-
 տմիք, բանջարեղէն և պտուղ, որոնց ամէնքն ալ կը
 պարունակեն պէտք եղած չափով անմարսելի նիւթեր,
 այն ատեն աղիքներուն մէջ այս վերջիններուն ներկայու-
 թիւնը մկանային կծկումներ կը պատճառէ, որով այդ
 զանգուածը աղիքներուն մէջէն դիւրաւ կը շարժի դէպի
 ստորին մասը, որ կանոնաւորաբար կը պարպուի։ Կոշտ
 արմտիքէ ուտելիքներուն մէջ, (ինչպէս օթմիլ և քօրն-
 միլի զանազան պատրաստութիւններ) թեփի ներկայու-
 թիւնը կը ծառայէ իբր տեղական գրգիռ աղիքներու
 գործունէութեան։ Փոքրիկ թեփիկները սրանկիւն և

կարծր ըլլալով, մեքենականորէն զրգուում յառաջ կը բերեն:

Երբ այսպէս կը քաջայրերենք կարծր արմտիքի գործածութիւնը, բնաւ ըսել չենք ուզեր որ ձերմակ հացը առողջարար չէ: Ընդհակառակը, ձերմակ հացը, որ լողափայտի (օխլաւուով) ալիւրով կը շինուի, շատ սննդարար և առողջարար է ու շատ լաւ կրնայ ծառայել իբր սնունդի մաս:

Առողջապահիկ չեն փուռէն նոր ելած սաք հացը կամ պիւսքուին: Այս սաք հացը խմորային զանգուածներ կը կազմէ, որոնք բոլորովին անթափանց են մարտղական հիւթերուն համար, և թէև երբեմն կը մարտուին, սակայն շատ աւելի ուշ ու դժուար քան պարզ օթեկ հացը՝ որ այնքան դիւրաւ ծածուկելով կ'ըլլայ կակուղ մածուցիկ զանգուած մը: Երբ մէկը այնպիսի վիճակի մը մէջ գտնուի որ կամ պիտի ուտէ սաք պիւսքուին կամ խարբը պիտի մնայ զինքը հիւրընկալող սանտիկնոջ, այդ պարագային մէկ բան մը կրնայ ընել, այսինքն ուտել պիւսքուիները: Թէև զրծուար, սակայն, կարելի է սաք հացը այնքան լաւ ծամել որ ողորկ, կակուղ զանգուած մը ըլլայ, և մարդ բնաւ պէտք չէ հացը կլլէ առանց այսպէս լաւ մը ծամած ըլլալու:

Պտուղներուն մէջ, թուզը, սալորները և խնձորը ամենէն շատ թուլցնող ազդեցութիւնը կը թուին ունենայ, թէև ամէն հասուն պտուղ ալ ընդհանրապէս, և մանաւանդ անոնք, որ չեփուած կ'ուտուին, չափաւոր լուծողականներ են: Այս դասակարգի ուտելիքներուն կը պատկանի նաև գարը (րավէնդ), որ թէև պտուղ մը չէ, բայց սովորաբար իբր պտուղ կը գործածուի, կամ անոր մրգանոյշը (րէչէլ) կամ ինքը ո՛ն է խմորեղէնի մէջ գոր-

ծածուկելով: Տարակոյս չկայ որ իր լուծողական ազդեցութիւնը աւելի լաւ է երբ ան իբր մրգանոյշ ուտուի, քան ո՛ն է խմորեղէնի հետ գործածուելով:

Ուրեմն, եթէ մէկը պնդութենէ կը նեղուի, բանաւոր փոփոխութիւն մը պիտի ըլլար իր սնունդին մէջ ուտելը առատորէն արմտիք, հաց ու պտուղներ, մանաւանդ խնձոր, թուզ և սալորներ:

Այս լուծողական պտուղները ուտելու յարմարագոյն ժամանակն է պառկելէն առաջ: Խնձորը և թուզը կարելի է ուտել իրենց չուկայէ առնուած վիճակով: Սալորները լաւ է քսանկտրս ժամ պաղ ջուրի մէջ ձգել և յետոյ ուղղակի առնել և ուտել:

Եթէ ասիկա բաւարար չափով ազդու չըլլայ, այն ատեն ուրիշ բէժիմ մը որդեգրելու է, որ կէս մը սնունդի վերաբերեալ է, այսինքն ՆԱՌԱՅԱՇԷՆ ԿԵՍ ԺԱՄ ԱՌԱՋ ԵԼԼԵՆ, երկու գաւաթ պաղ ջուր խմել եւ կէս ժամու չափ արագ քաղել: Պաղ ջուրը ստամոքսին վրայ զօրացուցիչ ազդեցութիւն մ'ունի, և զայն կը պատրաստէ նախաճաշը չուտով մը մարսելու, ինչպէս նաև ստամոքսին մէջ հաւաքուած անպէտ հիւթերը կը մաքրէ, որոնք մէկ լիարի կը հաւասարին դիւրաւ: Այսպիսի հիւթերուն մէկ լիարը, խառնուելով մէկ լիար ջուրին հետ, կ'ըլլայ երկու լիար հեղուկ, որ ստամոքսի դռնակէն կ'անցնի նախաղի, և արագ քալուածքի միջոցին, մարտողական խողովակին ծայրը կը հասնի, այսպէս մաքրելով ամբողջ անցքը և պատրաստելով զայն յաջորդ ճաշը մարսելու: Այս ճքոտ հեղուկը, աղիքներն ու ստամոքսը մաքրելէ յետոյ, կ'անցնի թանձր աղիքները, խոնաւցնելով ու կակուղցնելով պարունակութիւնը, և զայն կամաց կամաց վար սահեցնելով, ուր նախաճաշէն վերջ ազատ անցք մը կը պատրաստէ ստորին աղիքին համար:

Ու է սովորական պնդութեան պարագայ տեղի պիտի տայ այս մէթոսներուն առջեւ : Այսօրինակ ինքնադարմանում մը, դեղաուսթեան գերազանցօրէն աւելի լաւ է :

Դ. — Քունիկն առողջապահական կանոնաւորումը. — Ուսանողներէ շատեր իրիկունները կ'աշխատին. եթէ իրիկունն ժամը 5.30ին կամ 6ին ծանր ճաշ մը որած են, ահաւելի կերպով քնոտ կ'զգան 7.30ին կամ 8ին ատենները : Ասիկա խիստ քնական փորձաուսթիւն մ'է և ամէն կենդանի ծանր ճաշէ մը վերջ քնատ կ'զգայ : Եթէ մէկը ժամ մը պառկէր և քնանար, ճաշ մարսած ատենը հաւանաբար, 9ին ատենները արթննալով երկու կամ երեք ժամուան աքնաչան աշխատութեամբ կրնար զբաղիլ : Եւ սակայն ժամը 11ին կամ 12ին այնքան արթուն կրնար զգալ, որ, եթէ այդ պահուն պառկիլ ուզէր, քունը չպիտի տանէր : Եթէ սակայն, մարդ իր ծանր ճաշը կէսօրին ընէ և գիշերն այ թեթեւ ճաշ մը, կարող կ'ըլլայ կէս ժամ վերջը աշխատութեան սկսիլ և զայն շարունակել, մինչև որ պառկելու ժամանակը գայ : Այս պարագային ալ սակայն, հաւանաբար այնքան արթուն կրնայ ըլլալ որ քունը չտանի : Այս երկու պարագային ալ բոլորովին յարմար է ու յանձնարարելի, պառկելէ առաջ թեթեւ ընթրիք մը : Այս ընթրիքը երկու նպատակի կրնայ ծառայել, նախ, ստամոքս զրկել ու է բուն որ մարսողութեան կը կարօտի, կը նշանակէ միւս գործարաններուն (այս պարագային ուղեղին) արիւնը նուազեցնել և ասնիլ ստամոքս և երկրորդ, կրնան քնարուիլ այնպիսի ուտելիքներ որոնք յայտնի քնարերներ ըլլան, ինչպէս, օրինակի համար, կարոս (քէրէվիլ), հազար, սոխ, և տաք կաթ : Թերեւս, դիւրին չըլլար կէս գիշերուն պաք կաթ ճարել, բայց բնաւ դժուար չըլլար

քանի մը պիւսքուի և ցօղունիկ մը կարոս ճարել : Ասիկա, ինչպէս նաև քիչ մը ջուր, քիչ մ'ալ արագ մարմնամարդ բաց պատուհանի մը առջեւ, այնքան կարող են նուազեցնել ուղեղին արեան քանակը որ մարդուն դեբաւ քունը կը բերին :

Ե. — Երկրաւունքի եւ մորթի առողջապահութիւն. — Ծատ անդամ անհրաժեշտ կ'ըլլայ երիկամունքի և մորթի հիւթահոտումը, մանաւանդ երբ մարդ պաղ առած կ'ըլլայ, և կ'ուզէ քրտինքի և մէզի առատ արտադրուած թիւն ունենալ : Երիկամունքին և մորթին վրայ ազդող լաւագոյն ուտելիքներն են անոնք որ կիտրոնի հեղուկ կը պարունակեն, ասոնք են լէմոն, նարինջ, և խաղողի պտուղ : Այս ամէն ուտելիքներն ալ շատ առողջարար են և կրնան աւելցուիլ մեր ճաշացուցակին վրայ : Լէմոնին հիւթը քացախէն շատ աւելի առողջարար է աղցաններու մէջ : Լէմոնի և նարնջի հիւթերէն շատ համեղ և զովացուցիչ ըմպելիներ կը պատրաստուին ամառը, և այն ատենները երբ մարդ կ'ուզէ գրգռիչ մը երիկամունքներուն և մորթին համար, քոյ մեծ քանակութեամբ սաք շիւնուս խաւ :

Բ. — Պաղատութիւն մը բուժելու առողջապահական մեթոտը. — Երբ մարդ պաղ առած է, կրնայ պառկելէ առաջ 2-3 գաւաք սաք շիւնուս խաւել : Ասոր արդիւնքը պիտի ըլլար պատուական քրտինք մը և առատ միզում : Եթէ երիկամունքին և թէ մորթին այս գործունէութիւնը, մարմնէն պիտի վանէր բոլոր այն անբնական մարմինները որոնք կրնան մարմնոյն մէջ մնացած ըլլալ, իր հետեւանք պաղաւութեան :

Այս առթիւ աւելորդ է ըսել թէ, պէտք է հոգ տարուի որ քրտնած միջոցին, կամ անկէ ճիշդ վերջը, մարմինը դարձեալ պաղաւութեան չենթարկուի : Այս

գարմանումին մէջ, մարդ պէտք է զօրաւոր հատրխապէնք
 ւըր առնէ, ինչպէս երկու կամ երեք թէյի դգալ հինա-
 կաղի, և պէտք է քսաննչորս ժամ անկողին պառկի։
 Այս քսաննչորս ժամուան մէջ պէտք չէ առնել ուէ է
 ուրիշ սնունդ, այլ միայն քեքել ւնի ջուր։ Այսօրինակ
 գարմանում մը բոլորովին առաջքը կ'առնէ պաղառու-
 թեան մը և մարդ, երկու երեք օրէն դիւրաւ կրնայ
 վերագանել այն ոյժը, զոր քսաննչորս ժամ անկողին
 պառկելով կորսնցուցած էր։

Հարբուխ մը գարմանելու այս առողջապահական ե-
 դանակը անհունօրէն աւելի իմաստուն ու իննչորդական
 միջոց մըն է քան ոտքի վրայ սկստալը, առաջքը առնելը
 ջանալը, և գարձեալ հարուածուիլը։

2. Ա Ո Վ Ա Ն Ք

Ա.—Մաքրութեան համար լոզակի.— Մաքրութեան հա-
 մար, տարւոյն ցուրտ եղանակին մէջ գոնէ չարաթի ան-
 գամ մը լուացուելու է, և տարւոյն այն եղանակին
 մէջ ալ, երբ մարդ շատ կը քրտնի, թերեւս օրը անգամ
 մը լուացուիլը շատ լաւ է։

Երբ մարդ մաքրուելու համար կը լուացուի, կըր-
 նայ տաք ջուր և աճառ գործածել ամբողջ մարմնոյն
 վրայ։ Եթէ այդ լոզանքը ճիշտ պառկելէ առաջ է որ
 կ'առնէ, այս պարագային անհրաժեշտ չէ որ լուացուե-
 լէն վերջ պաղ սուշ մը առնէ։ Եւ սակայն, երբ մարդ-
 այդ տաք լոզանքը առաւօտուն է որ կ'առնէ, այն ա-
 տեն մօրթին վրայ անոր թուլացուցիչ ազդեցութիւնը

հակազգելու համար, հարկ է որ պաղ սուշ մը կամ
 պաղ-սպունգով լոզանք մը առնէ որպէս զի պաղ առ-
 նելու դէմ ապահովուի։

Տաք օդերուն, երբ մէկը ամէն օր լուացուելու
 սովորութիւն ունի մաքրութեան համար, պէտք է զգու-
 շանայ աճառի չափազանց գործածութենէ, որովհետեւ
 այսպէսով մօրթին իւղերը բոլորովին կ'ելլեն ու մօրթը
 կը կուտանայ։ Եթէ մարդ ամէն օր կը լուացուի մաք-
 րուելու համար, այդ պարագային կարելի է տաք ջուր
 և աճառ գործածել միայն չարաթի մէկ կամ երկու ան-
 գամ, որովհետեւ պաղ ջրով մարմնոյն մակերեսը լուայէ
 վերջն անձեռոցով լաւ մը շփելը թէ բացարձակ մաքրու-
 թիւն կը պահէ և թէ լաւ մօրթային զօրացուցիչ մըն է։

Այս առթիւ հեղինակը պիտի ուզէր չէտել սեռա-
 յին գործարանները մաքուր պահելու պէտքը։ Նախնա-
 կան ժամանակներու մէջ, շատ հոգածութիւն կարօտ
 չէր, քանի որ այդ գործարանները բացն էին, բայց
 հագուստներու արդի ձեւը այնպիսի է որ մօրթային հո-
 առմներու զիջուելուն և մնայուն պատճառ կ'ըլլան։ Թէև
 այս ազտելութիւնները հանդերձներուն հետ քսուելով
 կ'ելլեն, և սակայն յանձնարարելի է որ արտաքին սե-
 ռային գործարաններն ու չըջակայ մասերը լուացուին ա-
 մէն օր։

Բ.—Լոզակի՞ր՝ իբր զօրացուցիչ.— Տաք օդերուն, երբ
 մարդ ամէն օր կը լուացուի մաքրութեան համար, պէտք
 է չարաթական այդ լոզանքներէն Ծը պաղ ջրով ընէ,
 վերոյիշեալ զօրացուցիչ ազդեցութեան համար։ Յուրտ
 օդերուն, երբ մարդ չարաթը մէկ կամ երկու անգամէն
 աւելի տաք լոզանք չառնիր, այն առնելու պաղ ջուրի լու-
 գանքը կրնայ շատ կարեւոր առողջապահական սկզբուն-
 քի մը ծառայեցուիլ։

Ոմանք ամբողջ մարմնով պաղ ջուրի լողարանն մը մէկ մտնել սովորութիւն ըրած են . պաղ ջուրի լողանքի այս դրութիւնը բնաւ յանձնարարելի չէ , բացի անոնցմէ որոնք խիտտ հուժկու և առողջ են , ու այս պարագաներուն մէջ իսկ այսքան զօրաւոր մէթոտ մը անպատճառ լաւ արդիւնք չի տար : Հեղինակը շատեր տեսած է որոնք տուժած են այս կերպ զօրացուցիչ լողանքներ առնելով :

Երկու յանձնարարելի մէթոտներ կան : — Անոնք որոնք տուչի գործիք ունին , թող պաղ տուչին տակ վայրկեան մը կենան , և միւսն մէկ վայրկեան , յետոյ տաք կապերտի կտորի մը վրայ անցնելով թող ամբողջ մարմինը կոշտ լաթով մը (խաւրովով) շփեն , մինչև որ ամբողջ մարմինը հակազդեցութենէն բոցավառի : Եթէ ո և է մէկը կարող չէ տուչ ունենալ , կրնայ շատ հիանալի զօրացուցիչ լողանք մը առնել իր սենեակին մէջ , գործածելով պաղ ջուր — կարելի եղածին չափ պաղ — և լողանքի սպունք մը , կամ նոյնիսկ լաթի կտոր մը զայն թաթխելով ջուրին մէջ , յետոյ քամելով այնքան մը , որ աւելորդ ջուրը դուրս չը վազէ մարմնոյն մակերեսին վրայէն : Նախ պէտք է սկսիլ դէմքէն , վիզէն , ուսերէն , բազուկներէն ու կուրծքէն , յետոյ չորցնելու է այս մասերը , զօրաւոր կերպով շփելու է , մինչև որ ուսերը , բազուկներն ու կուրծքը մանաւանդ , կասկարմիր կտրին : Երբ մարմնոյն վերի մասը կը լուացուի , լաւ է գոց , ծածկուած պահել վարի մասը , և փոխադարձաբար :

Այս զօրացուցիչ լողանքը պէտք է կատարուի առաւօտուն ճիշդ անկողնէն ելլելէ վերջ , և իբր մաս՝ առաւօտեան արդուզարդին :

Եթէ մարդ , ամէն առտու այսպէս զօրացուցիչ լողանք մ'առնէ և անկէ վերջն ալ փութով հագուի և

քսան վայրկեանի չափ աշխոյժ պտոյտ մը ընէ , իր մարմինը քիչ ժամանակէն տոկուն առողջութեան մը կը տիրանայ , եթէ աղիքներու կամ մարսողութեան անկանոնութիւն մը չունենայ , և նոյն իսկ ասոնց որոշ մէկ աստիճանը կարելի է բուժել , մեր յիշած րէժիմով :

3. Մ Ա Ր Չ Ա Ն Ք

Վերի նիւթին հետ յարակցօրէն , յիշեցինք առաւօտեան կարճ և արագ պտոյտ մը , նախաճաշէն առաջ : Ասիկա աղիքներուն վրայ իր ունեցած ազդեցութենէն զատ , ուրիշ խիտտ կենսարար ազդեցութիւն մ'ալ ունի : Առաւօտեան մաքուր օդը յաջորդաբար ու կատարելապէս կ'ուռեցնէ թոքերը : Եւ այս անշուշտ խիտ թանկարժէք ազդեցութիւն մ'ունի պատանիին թոքերուն ամուրթն ու յառաջացեալ տարիքի մէջ անոնց կորովին պահպանման տեսակէտէն :

Նպաստաւոր է նաև սրտին աճող գործունէութիւնը , որ դնդերներուն , գեղձերուն և ուղեղին մէջ արեան շրջանը կը փութացնէ : Այս սրավազ արեան հոսանքը , ոչ միայն սնունդ կը տանի այդ գործարաններուն՝ այլ և բոլոր անպէտ ու ամուլ տարրերը կը քէ դէպի արտահոս գեղձերը :

Ուսանողը պէտք է զգոյշ ըլլայ չի չափազանցելու այս առաւօտեան մարզանքը : Մղոն վազքը , մէկ մղոն թիավարումը , և կամ ո և է ուրիշ յոգնեցուցիչ վարժութիւն , օրուան այս ժամուն , բոլորովին անխրախուսելի

է: Եթէ մէկը չափազանցէ այս առաւօտեան մարզանքը, հաւանաբար յոգնած ու նուազ կը զգայ ամբողջ կէսօրէ առաջ, և մտային ծանր աշխատութեան տեսակէտէն աքիբր կարողութիւնը աւելի կը նուազի քան կ'աւելնայ:

Առաւօտեան վարժութենէն զատ, ամէն անհատ որ կ'ուզէ զօրեղ ֆիզիքական կեանք մ'ապրիլ, պէտք է օրուան վերջին մասին մէջ, մէկէն-երկու ժամ, աւելի ծանր մարզանք ընէ: Այս մարզանքը կրնայ զանազան կերպերով կատարուիլ: Կրնայ խաղալ կօլֆ*, թէնիս, ֆութպօլ, պէյս պօլ, քրիքէթ, թիավարութիւն, լաքրօս, պասքէթ պօլ, վազք ու ոստում կամ գօրծիքի մը վրայ մարմնամարզ ընել:

Այս մարզանքին անմիջական հետեւանքը պէտք է ըլլայ թոքերու և սրտի յաւելեալ գործունէութիւն. և դնդերներու բաւականաչափ յոգնութիւն, որպէս զի հանգիստ փնտուռի և վերջն ալ ջինջ ու առանց երազի, վերանորոգող քուն մը քնացուի:

Մարդ նախ տարօրինակ կը գտնէ թէ զօրաւոր մասններ շինելու համար, պէտք է կանխապէս զանոնք յոգնեցնել, բայց այդ կը թուի ըլլալ բնութեան ուղին: Միակ միջոցը զօրաւոր ֆիզիքական մը ունենալու համար, հարկ է մարմինը գործածել և գործածել զայն իր բարձրագոյն կարողութեան չափով:

Եթէ մէկը, այսպէս ազատ կերպով մարզանք ընէ ու ժուժկայօրէն ուտէ, զիրնալու չէ. եթէ գիտնայ, կը նշանակէ թէ իրեն պէտք եղածէն աւելի կ'ուտէ և պէտք է թեթևցնէ իր ուտեստը: Տամնետը կամ տամնէինը տարեկան պատանին որ երկայնահասակ է ու նիհար, և

(*) Հետաքրքրական ամերիկեան խաղեր:

որուն դնդերային յօրինուածքը դեռ իր լիակատար զարգացման չէ հասած, անշուշտ ծանրութեամբ պիտի աւելնայ, քանի աճին իր դնդերները: Ծանրութեան այս յաւելումը պէտք չէ չիթիել զիրնալով ծանրութիւն աւելցնելուն հետ: Այս վերջինէն պէտք է խուսափիլ և առաջինը պէտք է փնտուել:

Մարմնային վարժութիւններու կարեւոր հետեւանքներէն մին ալ է, մարզանքի բերմամբ խաղընկերներու հետ յարաբերութեան մտնելը. քաջութիւնը, ջղասանձումը, արագ դատողութիւնը, արագաշարժութիւնը և այժը որոնք ֆութպօլի դաշտին մէջ կը պահանջուին, մէկ մեծ մասը կը կազմեն այն առաքինութիւններուն՝ որոնց պէտք պիտի ունենայ երիտասարդը իր կեանքի պայքարին մէջ: Այս խաղերուն պայմանները, յաճախ առիթը կուտան երիտասարդին, պարկեշտութիւն և ազնիւ ոգի մշակելու, առանց որոնց, ոչ ոք կրնայ բարձրագոյն յաջողութեան հասնիլ կեանքի իրական մրցումներուն և պայքարներուն մէջ:

4. ՔՈՒՆԻՆ ԱՌՈՂՋԱԲԱՆԱԿՍԵ ՊԱՀԱՆՁՈՒՄՆԵՐԸ

Քունին մասնակի առողջաբանութիւնը բնաւ անկարեւոր նիւթ մը չէ, թէև մենք այդ մասին համառօտակի կերպով պիտի խօսինք:

Միայն անհատը ինքն է որ կրնայ որոշել թէ որքան քունի պէտք ունի: Ոմանք տասը, ուրիշներ ութը, ուրիշներ վեց, և և անանկներ ալ կան որոնք քսանն չորս ժամուան մէջ միայն

5. — ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐՈՒ ՍԱՆՁՈՒՄ

Մէկը որ կ'ուզէ ժուժկայ կեանք մ'ապրիլ, չունի աւելի լաւագոյն պաշտպանութեան միջոց մը, քան իբր խորհուրդներուն սանձումը: Աւելորդ է ըսել թէ, ան որ սեռային խնդիրներու վրայ կը խորհի, մանաւանդ ան, որուն երեւակայութիւնը վայրենօրէն ազատ, սանձարձակ կերպով կը յարձակի ամէն տեսակ սեռային գրգռիչ մտապատկերներու վրայ, պարզապէս փորձութիւն կը հրաւիրէ իր վրայ, թուլցնելու համար իր ժուժկայութիւնը: Եթէ մարդ սանձէ իր խորհուրդները այն ատեն, երբ գրեթէ բնաւ փորձութեան ենթակայ չէ, իրեն համար շատ աւելի հաւանական է որ կարող ըլլայ իր գործքերը սանձել այն պարագաներուն մէջ, երբ իր Ֆիզիքականը զինքը ամենէն աւելի ենթակայ կ'ընէ փորձութեան:

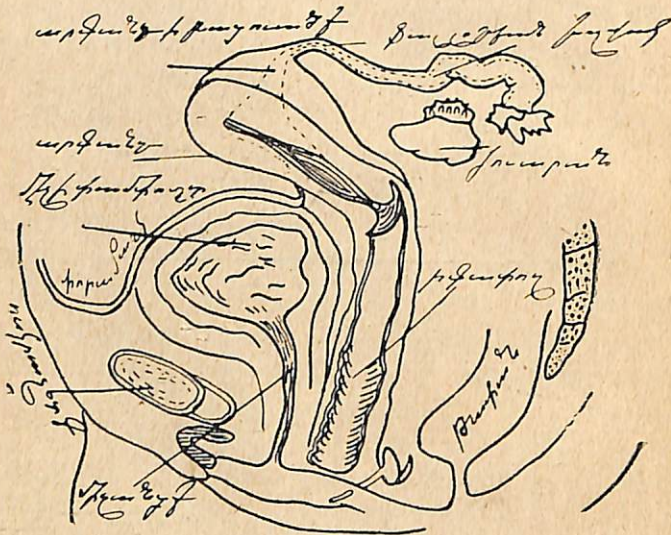
Մարդու մը համար, իր գաղափարները սանձելու ամենաազդու միջոցն է գործերը այնպէս մը կարգադրել, որ իր միտքը զբաղի սեռային խնդիրներու կամ նկատումներու հետ բնաւ յարաբերութիւն չունեցող բաներով: Մարդ պէտք է իր ներկայ վիճակէն այնքան բարձր խոհեպ մը ունենայ իբր կեանքի նպատակ, որ անոր հասնելու համար իր բոլոր աքնաջան ճիգերը թափելու ստիպուի: Կին առածը որ կ'ըսէ թէ «Ստամանան ծոյ ձեռքերուն գործ կը ձարէ», շատ ճշմարիտ է: Մարդ շատ զիւրաւ կրնայ տեսնել ծուլութեան կամ նոյն իսկ մասնակի կերպով զբաւուած ժամանակացոյցի մը ազդեցութիւնը պատանիին կամ երիտասարդին ունակութիւններուն վրայ: Պիրա և Բօքուէլ, այս նիւթին վրայ իրենց գրած հեղինակաւոր գործին մէջ կ'ըսեն. «գործէ՛. զօրա-

ցուր զնդերներդ ու ուղեղդ. որոյէ որ կթէ ոչ մեծահամբաւ, գոնէ օգտակար ըլլաս: Այն գործունէութիւնը որ այսպէս անհրաժեշտ պիտի ըլլայ քեզ քու փառասիրութեանցը հասցնելու, պիտի հեռացնէ նաև քու միտքէդ ախտաւոր երեւակայութիւնները, եթէ երբեք անոնք երեւակայութիւններ են, և լաւագոյն միջոցը պիտի ըլլայ քեզ իրական չարիքներէ փրկելու:»

Գ Լ Ո Ւ Խ Զ.

ՆԵՐԱՐԳԱՆԴԱՅԻՆ ԱՃՈՒՄ ԵՒ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ

Մանուկին իր մօրը արգանդին մէջ աճումը ամէն անհատի կեանքին մէջ այնքան կարևոր մաս մը կը ներկայացնէ, և իր յարաբերութիւնները մայրութեան օւ հայրութեան հետ այնքան կարևոր են որ, ամէն երի-

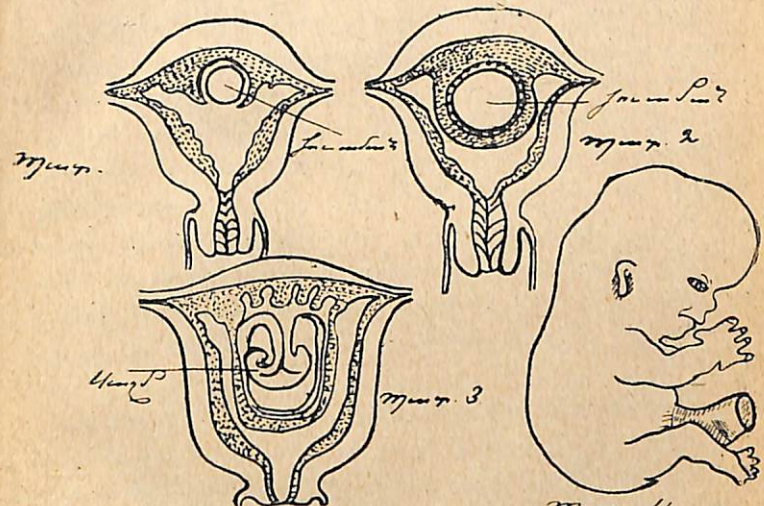


Սերնդագործման իգական գործարանները

տասարդ պարտաւոր է գոնէ անոր ընդհանուր հանգա- մանքներուն ծանօթ ըլլալ:

Ինչպէս սերնդագործում գլուխին մէջ ըսուեցաւ, ամէն ապրող գործարանաւորութիւն կեանք կ'սկսի իբր առանձին բջիջ մը, կամ նախահիւթի (protoplasm) գըն-

տիկ մը: Մարդուն պարագային մէջ այն բջիջը որմէ մանուկը կ'սկսի իր աճումը, կը կազմուի երկու բջիջ- ներէ կամ նախահիւթի գնախիկներէ, որոնցմէ մին մայրը կը հայթայթէ, և կը կոչուի ձուիկ, իսկ միւսը կը հայ- թայթու հօրը կողմէն և կը կոչուի սերմնակենդան: Ձուի- կը շատ աւելի մեծ է քան սերմնակենդանը, և բաւ- կանաչափ հաւկթի դեղնուցի նիւթ կը պարունակէ, ո- րով օրերով սերմնակենդանին սնունդ կը հայթայթէ:



Պատ. 1 2 3 արտադրող բջիջներ
Պատ. 4 սերնդագործման իգական գործարանները

Սերնդագործման իգական գործարանները

Երբ ձուիկը իր վերջնական վիճակին կը հասնի, որ կը կոչուի «հատուկութիւն», կը ձգէ ձուարանը և ֆա-

լօրեան խողովակէն անցնելով (տես պատկերը) կ'երթայ որովայնը, որուն վերին մասին մէջ կը տեղաւորուի, ինչպէս թիւ 1 պատկերին մէջ կ'երևի: Անգամ մը որ ձուիկը, որովայնին ներքին մակերեսին թաւշային ցըցուածքներէն բռնուի, ձուիկին բոլորաբար այդ թաւշային խաւը կ'սկսի արագօրէն աճիլ, ու հետզհետէ կը ծածկէ մեծցող ձուիկը, ինչպէս կ'երևի ընկերացող թիւ 1 և 2 պատկերներուն մէջ:

Չուիկին մէջ իսկ տեղի կ'ունենան, անհատին ամբողջ կեանքին ամենէն հրաշալի փոփոխութիւններէն ու մանք: Արգասաւորուած ձուիկին կորիզը և զայն չրջապատող նախահիւթը երկու, յետոյ չորս, յետոյ ութը, տասնևվեց և այլն բջիջներու կը բաժնուին: Այս բաժանումները այնքան արագօրէն տեղի կ'ունենան որ, առաջին քսանևչորս ժամէն վերջ արդէն հարիւրաւոր բջիջներ յառաջ եկած են: Այս բջիջները անմիջապէս կ'սկսին ինքզինքնին խաւերու և խուճերու բաժնի, որոնք, տակաւ առ տակաւ, մարմնոյն զանազան հիւսուածքներն ու գործարանները պիտի կազմեն ու զարգացնեն:

Առաջին երեսուն օրէն վերջ, փոքր սերմնակենդանը, մատիտի մը ծայրէն հետզհետէ մինչև երկուքուկէս սանդիւմ հրկարութիւն ունենալով, արդէն կ'սկսի ճանչցուել իբր սանաւորաց դասակարգէն կենդանի մը, բայց անկարելի կ'ըլլայ ըսել թէ աւելի մարդու թէ՛ ուրիշ ո և է կենդանիի կը նմանի, եթէ նկատի չառնենք իր անմիջական չրջակայքը: Երեսուն օր ևս անցնելէ վերջ սակայն, փոքր սերմնակենդանը բազմապատկած է իր մեծութիւնը, և այնպիսի ձև մը առած, որ անմիջապէս կը ճանցուի իբր մարդու ձագ մը, ինչպէս կ'երևի թիւ 4 պատկերին մէջ: Եւ սակայն ան դեռ կը պահէ պոչի

պոչիկ հետք մը, որ յաջորդ երեսուն օրուան մէջ բոլորովին կը քաշուի, կ'աներևոյթանայ:

Դիտեցէք թէ երկու ամսուան փոքր սերմնակենդանը իր փորէն ցցուած մեծ խողովակաձև հիւսուածք մը ունի, որ կը կոչուի «կապ»: Այս կապը, մէկ մասն է պորտի կապին, և ան է որ մանուկը կը միացնէ իր մօրը: Թիւ 3 պատկերին մէջ դիտեցէք այս կապին մեծ ցօղունը, որ սերմնակենդանին մարմնէն կ'ելլէ, ու որովայնին վերի մասին հիւսուածքներուն մէջ կը մտնէ: Դիտեցէք նաև թէ այս կապը փոքր ճիւղաւորող մասեր ունի, որոնք կ'երկարին գէպի որովայնին վարի մասերը: Այս ճիւղաւորող հիւսուածքները արեան խողովակի արբեցակներ են, և մաս կը կազմեն ծնելէն վերջ երես ցող աղբիւրներն (afterbirth): Այս կապին միջոցաւ մանուկը մօրմէն կ'ստանայ իր սնունդը: Մօրը արիւնը կը թրչէ այս արեան խողովակները, և մանուկը կը ծծէ իր մօրը արիւնէն այն սնունդը, որ պիտի շինէ իր ոսկորները, զնդերները, ուղեղը, ողնաշարը, և գեղձերը: Միևնոյն աղբիւրէն է նաև որ մանուկը կ'ստանայ թթուածինը, որ անհրաժեշտ է կեանքի պահպանման համար:

Երրորդ ամսէն սկսեալ մինչև իններորդ ամսուն վերջը, այն սնունդի քանակը, զոր մայրը պէտք է տրամադրելի ընէ մանուկին աճմանը համար, անշուշտ պակսելով մօրմէն, զայն ֆիզիքապէս կը տկարացնէ, հետեւաբար բնաւ անսովոր բան մը չէ կնօջ մը համար որ իր յղութեան վերջին ամիսներուն մէջ գունատի, որովհետև իր արիւնը տկարացած կ'ըլլայ մանուկին աճումին գործածուած ըլլալով:

Մ Ա Յ Ր Ո Ի Թ Ի Ի Ն

Քիչ մը վերը երբ կը խօսէինք այն օգնութիւններուն վրայ, զորս մայրական գործարանաւորութիւնը կ'ընէ իր ձագուկին աճմանը համար, ընթերցողը պէտք է ինքնին ըմբռնած ըլլայ թէ մայրութիւնը կը նշանակի, նախ եւ առաջ, գոնողութիւնը:

Այս զոնողութիւնը կ'սկսի այն վայրկեանէն, երբ աղջիկը կնութեան կ'սկսի:

Հասունցած ձուկիկին արգանդ մտնելէն վերջ, ամէն ամիս, կուգայ մասնաւոր ֆիզիքական սպառումի շաբաթ մը, երբ գործերը պէտք է թեթեւցուն և զօրեղ մարզանքը կրճատուի, որ աստեղ յօգնութիւնը, խոնաւութիւնը ու պաղատութիւնը առողջութեան կորուստ կը պատճառեն:

Այս պարագաներուն մէջ, կին մը պէտք է գոնէ ժամանակի մը համար ետ կենայ պարելէ, չմշկելէ կամ լողալէ, բալխիրով կամ ոտքով արշաւանքներէ, և երիտասարդ ամուսինը պէտք է առանց այլևայլի կամ վնասութեան հաւանի անոր այս հրաժարման:

Իրաւ է թէ քաղաքակրթեայ ցեղերուն մէջ, մայրութիւնը շատ աւելի զոնողութիւններ կը պահանջէ քան նախնական ժողովուրդներուն կամ ստորին անասուններուն մէջ: Արդէի կեանքի, և ի մասնաւորի քաղաքի կեանքի պայմանները, անկարող կը դարձնեն էդ գործարանաւորութիւնը, դիմադրելու մայրութեան պահանջած սպառումներուն, այնպէս որ, զաւակ մը ծնուցանել կրնայ նշանակել ոչ միայն հանգստի, այլ նաև առողջութեան զոնողութիւն:

Թերևս կնոջ մէջ այս պարագաներուն մէջէն ամենէն

շատ ազդուողն է իր խիստ զգայուն ու նրբօրէն լարուած ջղային զրութիւնը: Ասիկա յայտնի կ'երևի մասնաւորապէս անոր ծայրայեղօրէն զգայուն ըլլալուն մէջ: Հարկ չկայ ըսելու թէ յղի կինը, պէտք է իր հետ յարաբերութիւն ունեցող ամէն անհատէ, և մասնաւորապէս ամուսնէն, ամենաքաղցր և աղնիւ վարմունք միայն տեսնէ: Իր փոքրիկ մենամոլութիւններն ու քմահաճոյքներն, որքան ալ անտրամաբանական ըլլան, պէտք է լրջօրէն նկատուին ու նրբօրէն ու խորիմաստ կերպով հաշուի առնուին: Ընտանիքին ու է անդամը, մասնաւորապէս ամուսինը, իր կնոջ ու անոր և իր մանկիկին սիրոյն համար պէտք է զայն ըստ կարելոյն մտքի զուարթ տրամադրութեան մէջ պահէ:

Երբ ըստ արժանւոյն ըմբռնենք այն մեծ կարեւորութիւնը որ մայրութիւնը ունի ցեղին, ընկերութեան և ընտանիքին համար, այն աստեղ պէտք է զգանք թէ, բոլոր յարաբերութիւններուն մէջ, մայրութիւնը ամենանուիրականն է, և թէ ոչ մէկ բան պէտք է խոչնդոտ մ'ըլլայ անոր առջեւ, ու ոչ մէկ նկատում անկէ նախապատուութիւնը ստանայ:

Հ Ա Յ Ր Ո Ի Թ Ի Ի Ն

Երբ ամուսինը հայթայթած է արուին սեռային բջիջները կամ սերմնակենդանները այն զարմանալի գործողութեամբ, զորս ուրուագծեցինք քիչ մը վերը, թերևս այնպէս պիտի կարծուի թէ ալ բան մը չմտար իրեն համար ընելու, այլ միայն սպասել որ բնութիւնը իր գործը յառաջ տանի: Ընթերցողը սերնդագործումի գրուխնին պիտի յիշէ անշուշտ թէ սերմնակենդաններուն

հայթայթումովը հայրական գործարանաւորութիւնը միայն սկսած կ'ըլլայ իր զոհողութեանց չըջանին: Արդեօք կա՞ն հայրական պարտականութիւններ յղացման վայրկեանէն մինչեւ նոր կեանքին ծննդեան վայրկեանը:

Ինչպէս յիշեցինք արդէն Մայրութիւն վերնազրին տակ, յղի մայրը ազնիւ ու սիրազեղ հոգածութեան կը կարօտի: Պէտք է աչք գոցել անոր փոքրիկ քմահաճոյքներուն ու թերութիւններուն: Կարելի եղածին չափ պէտք է պահպանել զայն այն բոլոր պատահականութիւններուն դէմ, որոնք կրնան իր սիրտը կտորել ու ապերձանիկ ընել զայն: Պէտք է հեռու պահել զինքը ու եւ արտասովոր ֆիզիքական ճիգէ, և հոս է որ ամէն բանէ աւելի իր ամուսնոյն սիրոյն ու համակրանքին արտայայտութեանը կը կարօտի ան:

Ուրիշ զոհողութիւն մըն ալ կայ—եթէ կարելի է այսպէս ըսել—զորս ամուսինը կը հրաւիրուի կատարել իր կնոջը յղութեան ատեն, այն է թէ ան պարտաւոր, բոլորովին եւ կենալ սեռային յարաբերութիւնէ կենց յղութեան շրջանին եւ անոր յարողող երկու կաւ երեք աւիսներուն վեց: Ասիկա կը նշանակէ սարի մը ժուժկալ կեանք սպրիլ: Բոլոր միւս կենդանիները կը պահեն այս ժուժկալութեան շրջանը: Բնութիւնը կը պահանջէ որ մարդն ալ միւս կենդանիներուն պէս յարգէ այս օրէնքը: Մարդը միակ կենդանին է որ մեղանշած է բնութեան այս օրէնքին դէմ: Այն պատիժը զոր բնութիւնը տնօրինած է ասոր դէմ, կը յայտնուի զանազան կերպերով: Երբեմն, թէև քիչ անգամ, սեռային գրգռութիւնը կրնայ վիժում յառաջ բերել: Աւելի սովորական արդիւնքը սա կ'ըլլայ որ կինը ֆիզիքապէս կ'սպառի: Երբ խորհինք թէ մայրութիւնը, մարդկային ցեղին մէջ աւելի զոհողութիւն կը պահանջէ քան ուրիշ ու եւ կենդանիի մէջ.

այն ատեն պիտի հասկնանք թէ այս վերջին պահանջքն ալ, այսինքն սեռային փափաքներու գոհացումը յղութեան շրջանին, կրնայ ջղայնապէս բոլորովին քայքայել կինը, ճիշդ այնպէս, ինչպէս ժողովրդական առածը կ'ըսէ. «յարդի չիւր մըն ալ, ու ուղտին կռնակը կը կքէ»: Հեղինակը հետեւեալ հարցումը կը ներկայացնէ բոլոր ողջամիտ մտրոց. արդար չէ՞ որ կինը չպահանջուի իր ամուսնոյն սեռային փափաքները գոհացնելու, այնպիսի շրջանի մը մէջ, երբ իր բոլոր զօրութիւնը այնքան կարեւոր է ցեղին, ընկերութեան ու ընտանիքին բարօրութեանը համար:

Հեղինակը կը ներկայացնէ այս հարցումը, որովհետեւ զիտէ թէ, կան մարդիկ որոնք կը մեղանշեն բնութեան այս օրէնքին դէմ: Բարեբաղդարար սակայն անոնց թիւը մեծ չէ:

Որդեգրենք ու պահպանենք ուրեմն հետեւեալ սկզբունքները.—Մարդոց եւ կանանց հաւասար մաքրութեան հաւասար չափանիշ մը.— Կորովի, սուկալս, ժուժկալ կեանք մը.— Անուսնութեան մեջ սեռային փափաքներու չափաւորութիւն:



Յ Ա Ի Ե Լ ՈՒ Ա Ծ



Զանազան հարցերու մասին երիտասարդներու հետ ունեցած խորհրդակցութիւններս և թղթակցութիւններս երևան հանած են այնպիսի խնդիրներ, որոնք այնքան յաճախ կը կրկնուին, և որոնց պատասխանելը, բաղմաթիւ երիտասարդներու մաքերը վերջնապէս պիտի ազատէ անորոշ և կասկածոտ վիճակներէ: Նպատակայարմար դատուած է այս հարցումները բացէն իրր յաւելուած ամփոփել, փոխանակ գրքին էութեանը մէջ անդաւորելու զանոնք, քանի որ անոնցմէ շատերը այնքան չեն յարմարիւր զանազան գլուխներու տակ արտայայտուած նիւթերուն:

1.— Ի՞նչե՞ն գիտե՞մ որ գիշերային հոսուումներու ասե՛ն ամորձիքի արտադրութիւններ չկան:—

Գիշերահոսումներու մէջ գտնուած սերմնակենդանները— եթէ երբեք գտնուին,— դիտուած են թէ շատ աւելի նուազ կենսունակութիւն ունին քան սեռային գրգռման պահուն հոսուածները: Սերմնային փամբշտիկները ամորձքային արտադրութեանց ընդունարաններ չեն. խողովակին ընդլայնեալ մասն ալ շատ քիչ չափով կը ծառայէ այս նպատակին:

Նկատի առնելով այս բոլոր իրողութիւնները, կը թուի թէ խիստ բանաւոր է եղրակացնել թէ՛, այն քանի մը թոյլ ու դանդաղ սերմնակենդանները, որոնք գիշերահոսումներու մէջ կը գտնուին, անոնք են, որոնք ատեն ատեն եկած են ընդլայնեալ մասին մէջ հաւաքուիլ, և թէ, գիշերահոսումէն առաջ ամորձիքները նորածին սերմնակենդաններ արտադրելու կարող չեն: Ամորձիք-

ներուն այս պաշտօնը կը թուի թէ միայն զիտակից սեռային գրգռմանց վերապահուած է:

2.— Ի՞նչպէս արգիլել իսիս յաճախադէպ գիշերահոսումները:— Եթէ ուրէ անձի համար հոսումները չափազանց յաճախադէպ դարձած են, անոնց բնական հետեւանքը կ'ըլլայ ուժաթափութիւն և անհանգիստ վիճակ: Նոյն իսկ եթէ երկու շաբաթը անգամ մը պատահին և դարձեալ վերոյիշեալ նշանները երևին, պէտք է անոնք յաճախադէպ կամ անբնական նկատուին: Ընդհակառակը, կրնան նոյն իսկ շաբաթը երկու անգամ պատահիլ, արիւնշաշատ զօրեղ մարդոց, ինչպէս նաև անոնց մօտ, որոնք յաճախակի սեռային յարաբերութիւններ մշակած և յետոյ ուրէ պատճառով մը զայն դադրեցուցած են. ու դարձեալ, եթէ նոյն իսկ շաբաթը երկու անգամ պատահին, պէտք չէ խիստ յաճախադէպ նկատուին, եթէ արդիւնքը այդ անձին համար տեսակ մը թարմութիւն և հանգիստ կ'ըլլայ վերոյիշեալ մասնակի պայմաններուն ներքև:

Ուրեմն գիշերահոսումներու յաճախադէպութիւնը առաւել կամ նուազ չափով այնքան յարաբերութիւն չունի ժամանակի, որքան իւրաքանչիւր անհատի մէջ անոր յառաջ բերած յայտնի հետեւանքներուն հետ(*): Մեր տուած այս չափանիշին հետ բաղդատելով, եթէ մէկը տեսնէ թէ խիստ յաճախադէպ են իր գիշերահոսումները, և անոնց հետեւանքն ալ իր վրայ ուժաթափ-

(*) Այսինքն, պարզ խօսքով, պատանի մը կամ երիտասարդ մը, որ զօրաւոր կ'ըզայ մարմինը, աշխոյժ կ'ըզայ միտքը, և սակայն բաւական յաճախադէպ հոսումներ կ'ունենայ, բնաւ վտանգաւոր չէ, ոչ իսկ հետաքրքրուելու է անոնցմով: Միայն ջանալու է միտքը կարելի եղածին չափ մաքուր պահել և չտանել տգեղ պատկերներով:

փութիւն և հիւանդկախ վիճակ է, պէտք է այս յաճախադէպութիւնը արգելիլ սնունդի փոփոխութեամբ և կամ աւողջապահիկ միջոցներով:

3.—Սեռային գործարանները *susulետօքիև, susulետիևեկև քե՞ քասուետիկցիև վերջ կը հասկին իրեկց շիակասարանումիև, ինչպէս փիլիսոփայան եւ իմացական կարողութիւնները:—Շատ փոքրիկ տարիքէ մը վերջ մարդկային ուղեղը այլևս ջղային բջիջներ չաւելցնէր իր վրայ: Արբունքի տարիքէն վերջ, ուղեղը ծաւարով և ծանրութեամբ շատ քիչ չափով միայն կ'աճի և այն ալ, միայն մասնաւոր պարագաներու մէջ. մեծութեան և ծանրութեան այս յաւելումն ալ նոր բջիջներու կազմութենէն չէ՛ որ յառաջ կուգայ, ալ, արդէն գտնուողներուն ծաւային փոքրիկ մէկ աճումէն: Նմանապէս սեռային գործարանները, արբունքի շրջանին (15—17 տարիք) խիստ արագ աճում մը կ'ունենան, և այս շրջանին վերջը (17—19 տարիք) իրենց լիակատար աճումին կը հասնին:*

4.—Աղայիին մեջ խոշոր երակներ գտնուիլը վսակաւ շո՞ր ե:—Աղային մէջ խոշոր երակներու ներկայութիւնը կը նշանակէ երակախտերէն մէջի երակներուն ընդլայնումը: Ասոնք նուրբ պատերով երակներ են, որոնք կ'ազդուին ներսէն, եղած որ և է արեան յաւելեալ ճնշումէ, և ասիկա կը պատահի արբունքի կանխազոյն շրջանին սեռային գործարաններուն արագ աճման ատեն: Եթէ երակներուն ընդլայնումը չափաւոր է, անիկա կրնայ անհետանալ, կամ գոնէ ինքնին դադրիլ աճելէ, և այս պարագային ուշադրութեան արժանի բան մը չէ: Եւ սակայն, եթէ այս երակները ուռին, մինչև որ բաւական մեծկակ զանգուած մը կազմեն, այն ատեն ծննդական գործարաններուն կրնան վնասել երկու կերպերով, Ա. Աղայիային պարկին մէջի այս յաւելեալ ծանրութիւնը

կրնայ երկնցնել պարկը, և ենթական նեղել սերմնային խողովակին վրայ ըրած պրկումովը: Այս երկարած ազափը իր պարունակութիւններովը մէկտեղ կրնայ ենթարկուիլ պարզ մեքենական ճնշումի մը, կամ հագուսաներէն վնասուիլ, ինչ որ չափաւոր պատահէր, եթէ պարկը կարճ բլլար, և ամորձկային հակկիթները մարմնոյն խիստ մօտիկը պահուէին: Բ. այս պրկումին մէկ ուրիշ շատ աւելի կարևոր վստանքը այն է որ ճնշումը հետզհետէ աւելնալով հակկիթներուն վրայ, կրնայ այդ գեղձերուն մասնակի հիւժում պատճառել: Այս պարագան հագուադէպ է, և քանի որ շատ քիչ անգամ երկու հակկիթներուն վրայ կրնայ պատահիլ, ուստի մարդու մը այս կերպով ամլութեան դասապարտուիլը անհաւանական է:

Աղային երկարումը և այն տեսակ մը «վար քաչող» զգացողութիւնը կրնայ մեղմացուիլ աղէկապ (*) գործածելով: Այսպիսի աղէկապ մը ս և է դեղալաճառէ կամ վիրարութեան վաճառանոցէ կրնայ ստացուիլ, և եթէ լաւ յարմարցուի, յաճախ կ'անցնէ վերոյիշեալ անհանգստութիւնը: Եթէ երակայնումը (varicocele) խիստ մեծ է, ենթական լաւ է որ վիրարոյժի մը զիմէ և անոր կարծիքը առնէ:

5. — Գիշերահոտումներու մեջ սերմնային փամբշիկներուն պարպուիլը հասարակ եւ պարզ երեւոյ՞ք մ'ե ժուժկալ մարդոց մեջ: — Գիշերահոտումը սերմնային փամբշիկներուն պարպուելուն արեղերական միջոց մը չէ: Կարգ մը ժուժկալ մարդիկ բնաւ գիշերահոտում չեն ունենար: Ասոր պատճառը երկու բանի մէջ պէտք է փնտռել, (Ա) Գիշերահոտումներու բացակայութեան պատճառը

(*) Suspensoir.

յաճախ այն է որ այսպիսի անհատներու մէջ հոտումները որոշ ժամանակամիջոցներով ակաւայ կերպով ցերեկը տեղի կ'ունենան, սովորաբար բնական պէտքի ատեն: Այս հոտումները երկուքէն չորս չարաթը անգամ մը կը պատահին և գիշերահոտումներու տեղը կը բռնեն: (Բ) Խիստ հազուադէպ է որ գտնուին առողջ, ժուժկալ մարդիկ, որոնց փամբշտային հոտոյթը այնքան բլլայ որ, գիտակից չըլլան անոր հոտումներուն:

6.—(Ա) Մարդ մը, որ իր տղայութեան երեխն վեց տարի գիճուքիւն ըրած է, պէ՛տք է ամուսնական խորհի: (Բ) Մեկը որ ակնաբոյն կեանք մ'ապրած է, եւ ակապն այդ եւս փոխած է ինկզիմէն, կրնայ մտաբոյն աղբիկ մը կրնուքեան ուղեղ: — Շատ անգամներ այսպիսի հարցումներ կ'ուղղուին, և խիստ բանաւոր շարժումներով: Տղոց և երիտասարդներու այն անապին մեծամասնութիւնը, որ գիճութիւն կը գործէ, կամ բոլորովին անգիտութեամբ կ'ընէ և կամ շատ աղօտ գաղափար մը ունի անոր աղիտաբեր հետեւանքներուն մասին:

Մեղքէն շատ աւելի ծանր պատիժ մը պիտի բլլար դատապարտել մարդ մը անընտանիք և անզուտակ մնալու դժբաղդութեան, անոր համար որ անգիտօրէն իր կեանքին մէկ քանի աժիտները կամ տարիները անմաքուր անցուցած է: Եթէ բնութիւնը ուղէր այս կերպով պատուհասել մեղապարտը, կրնար բացարձակապէս հիւժել, չորցնել այն սեռային գործարանները, զորս անհատը չարաչար գործածած էր: Բայց բնութիւնը այդպէս չընէր: Եթէ այն երիտասարդը, որ իր պատանեկութեան տասներկուքէն մինչև տասնութը գիճացած է, և յանկարծ իր սխալը ըմբռնէ և անմիջապէս ձգէ այդ ունակութիւնը, բնութիւնը կը փութայ փրկել զայն և կը շնորհէ անոր կորսուած առնականութիւնը, եթէ սակայն

ան ծայրայեղութեան տարուած չըլլայ: Գիճութենէ վերջ, ամուսնականութեան այս վերջագեցումը, սովորաբար մէկէն երեք տարուան միջոցի մը մէջ տեղի կ'ունենայ, մոլութեան ժամանակին և մասնաւոր պարագային համեմատ:

Փոքրիկ յաղթանակ մը չէ բացարձակապէս սանձել այնպիսի ունակութիւն մը, որ տարիներէ ի վեր իր շղթայները դարձնէր է պատանին գերկու, և այս իսկ զգացումը իր բամբինը ունի կորուստը վերստանալու մէջ: Այն երիտասարդը որ կրցած է յաղթել ինքզինքին և սկսած է աղբի մաքուր կեանք մը, կատարելապէս արժանի է անարատ կիներու յարգանքին, և կրնայ ազատ սրտով սիրել ու կնութեան խնդրել աղջիկ մը, որքուն հետ վստահօրէն կրնայ երջանիկ ընտանիք մը կազմել:

7.— Սերնդագործուակն զոս ուրիշ նպասակաւ յարաբերութիւն քոյստե՞լի է.— Սովորական պարագաներու տակ, եթէ սերնդագործման համար է որ զուգաւորում տեղի սիրտի ունենայ, պէտք է ամիսը անգամ մը կամ երկու անգամ տեղի ունենայ, այսինքն, կնոջ ամասկան հոտումներէն ճիշդ առաջ կամ վերջը, որովհետև յղանալու ամենէն յարմար ժամանակներն են ատենք:

Մէկը որ ամուսնութենէն առաջ ժուժկալ կեանք մը ապրած է, պէտք չէ ունէ գեժուարութիւն ունենայ իր սեռային պէտքը այսքան զպակու մէջ: Այս կերպով ժուժկալ ապրելուն առաւելութիւնը այն է որ, կնոջ յղութեան միջոցին, երբ այլևս զուգաւորում կարելի չէ, յղութեան միջոցին, երբ այլևս զուգաւորում կարելի չէ, քան մարդ շատ աւելի դիւրաւ կրնայ զպակ ինքզինքը, քան եթէ վարժուած ըլլար խիստ յաճախակի զուգաւորման: Եթէ վարժուած ըլլար խիստ յաճախակի զուգաւորման: Իրաւ է թէ մարդ վերոյիշեալ ժամանակէն շատ աւելի յաճախ զուգաւորել կ'ուղէ, և թէ կիները մեծամասնօրէն, միայն սերնդագործման համար և մեր

ըսած յաճախակիութեամբը զուգաւորիլ կ'ուզեն . այս բանը կարելի է բացատրել ժառանգական ձգառմաներով : Նախնական պայմաններու մէջ , և իրապէս ալ բաղդատարար մինչև բաւական մօտ ժամանակներու մէջ , մարդոց մեծագոյն մասը բաղդակին էր , և ցեղին զօրաւոր անհատները կրնային ունենայ այնքան թուով կին՝ որքան կրնային սնուցանել ու պահպանել , մինչ տկարները մէկ կողմ կը ձգուէին , իսկ երբեմն ալ կը կրտուէին (*), որ զօրաւորներուն աւելի լաւ ծառային :

Բաղձակնութեան ատեն , կին մը զուգաւորման կ'ենթարկուէր միայն սերնդադործման համար , և ենթադրելով իսկ թէ միայն այս բոլոր նպատակը , գարձեալ , եթէ տաններու կին ունենար , ան անոնց իւրաքանչիւրէն տաններկու անգամ աւելի յաճախ զուգաւորման կը վարժուէր :

Դիւրին է ըմբռնել ուրեմն թէ այդպիսի նախամայրերու սիրունըր կըստ այսօրուան կիները ինչու զուգաւորում կ'ուզեն միայն սերնդադործման համար , ու դիւրին է դարձեալ հասկնալ թէ այդպիսի նախահայրերու սերունդը կըստ այսօրուան մարդիկը ինչու շատ աւելի յաճախ զուգաւորելու պէտք կ'զգան :

8. — Ամուսնացեալ վիճակի մեջ , որիսն յաճախ զուգաւորուելու է . — Եթէ զուգաւորման մասին մեր տըռւած ժամանակամիջոցներուն սահմանը անցուի , այն ատեն այդ սահմանը պէտք կ'ըլլայ հիմնել ոչ թէ բնականոն , մարդակազմական օրինաց , այլ անհատական առողջութեան չափանիշին վրայ : Հեղինակը տեսած է ամուսնացած զոյգեր , որոնք սեռային յարաբերութիւնները այն աստիճան ծայրայնութեան հասցուցած են որ ,

(*) Ամուսնուր կտրելու

երկու կողմին ալ առողջութիւնն ու ոյժը խաթարուած է : Անկարելի է ըսել թէ որքան անգամ զուգաւորուիլը այս աղբեցութիւնը կ'ունենայ : Երբեմն շարժել երկու անգամը այս աղբեցութիւնը յառաջ կը բերէ , ուրիշ ստորագներու մէջ ալ քսանըչորս ժամը անգամ մը բուական երկար ժամանակամիջոց մը կրնայ սկսուիլ !! : Ամէն պարագայի մէջ , ասիկա անբնական բան մ'է և վստահաբար բնական պատուհաս մը սիտի հետեւի — խաթարուած առողջութիւն մը , կնոջ ամբողջութիւնը , ամուսինին ու ժամապիտութիւնը , կամ տկար , իրարմէ շատ ուշ ծնանող հիւանդկախ զուակներու ծնունդը :

9. — Ո՞րքան ասէն կարելի է որ Երիսասարդ մը վստահ իր կենսահիւրքը , եւ դարձեալ կարող ըլլայ ստորագաւակներ հասցնելու . — Այս հարցման կարելի է պատասխանել միայն ընդհանուր կերպով : Հեղինակը կը ճանչնայ երիտասարդ մը , որ տարիներով զիճուութիւն գործած է , օրական քանի մը անգամ , այնքան սպառելով իր ոյժը , որ չէր կրնար ուղիղ քայլ . դնդերները կակուզցած էին , ամորձիքը թոյլ ու փոքր , աչքերը անսեւեւ , ձեռները կաշուն , խոնաւ , և միտքն ալ անկապ իր գործունէութեանը մէջ : Յիմարանոցին համար լաւ թեկնածու մըն էր և հաւանաբար ի վերջոյ հոն պիտի երթար , եթէ հիմնական միջոցներ ձեռք չառնուէին զինքը հեռացնելու այդ ունակութենէն : Եւ սակայն անկէ բացարձակապէս ազատեցաւ , և իր տաննախնակութեան տարեշրջանէն սկսեալ ալիւս չզիճացաւ . երեք տարուան մէջ իր առնականութեան տէր դարձած էր : Իր ծանրութիւնը և թոքային տարողութիւնը զրեթէ իր ծանրութիւնը և թոքային տարողութիւնը զրեթէ կրկնապատկուած էին և ծանրութեան մեծ մասը կը կազմէին տոկուն դնդերներու մեծ քանակութիւն մը , զորս մէկին տոկուն դնդերներու մեծ քանակութիւն մը , զորս չաճած էր ազարակի մը մէջ աշխատելով : Իր սեռային

գործարանները վերագտած էին իրենց զօրութիւնը, և անտարակոյս, իրենց առնականութիւնը: Մտաւորապէս այնքան առողջացած էր որ, մասնագիտական ուսում մը աւարտած և իր արհեստին ձեռնարկած էր մեծ յաջողութեամբ:

Ընդհակառակը, չափահաս մարդ մը աստեղծ հեղինակին կը դանդառէր թէ իր կինը ամուլ էր: Քննութեամբ հասկցուեցաւ թէ ինք, արրուէքէն մինչև քսանըջորրորդ տարիքը գիճութիւն գործած էր, մինչև որ ամուսնացած էր: Ան վտահայուց հեղինակը թէ իր ամուսնութեան ատենը իր ամորձիքը, որքան որ դիտած էր, սովորականէն տարբերութիւն չունէր, և իր ամուսնական կեանքին մէջ, ամիսը միայն մէկ անգամ զուգաւորում ունեցած էր կնոջը հետ, բայց թէ աստիճանական հիւժում մը նշմարած էր անոնց մէջ: Քննութեան ատեն միայն զուտմամ մնացորդներ կարելի եղաւ գտնել ամորձիքին մէջ: Կնոջ ամուլութիւնը վերագրելի էր անտարակոյս, ամուսնոյն բացարձակ անկարութեան, և որքան որ իր պատմութենէն կարելի էր եղբակացնել, իր անկարութեան ուրիշ պատճառ չկար, բայց եթէ ուրիշ տարուան գիճամուլութիւնը:

Այս երկու պարագաներէն կը տեսնենք թէ կարելի է որոշ օրէնքներ դանդառ: Առաջին պարագային ենթական թղթովին առողջացաւ ծայրայեղ գիճութեան հետեւանքներէն. երկրորդ պարագային, միեւնոյն ունակութեան արդիւնքը եղաւ ամուլութիւն: Բացայայտ է որ այս ունակութիւնը խիստ վտանգաւոր է արրուէքէն վերջ, քանի որ կարելի չէ կանխատեսել թէ վերջիչեալ հետեւանքներէն ո՞րը պիտի վիճակի մէկուն:

10.— Ընդունելով թե գիճութիւնը վնասակար է սերմի կորստեան համար, առաւելորդին մը կա՞յ կնոջս-

կան յարաբերութեան մեջ. — Տարակոյս չկայ որ սեռային զրգուման արդիւնք եղող սերմնահասութիւն մը արուկենդանիին առնական կարողութեանց նուազում կը պատճառէ: Եթէ այս սեռային զրգումը արդիւնք է արուեստական միջոցներու, ինչպէս է գիճութիւնը այն ատեն ուժաթափութիւնը կը թուի աւելի բլայ, քան եթէ բնական բլայ զրգումը, ինչպէս է զուգաւորման մէջ: Ոմանք կարծած են թէ կնոջ փոխադարձ ազդեցութիւնը կրնայ կերպով մը փոխարինել արուին կորուսած կենսահիւթը: Խիստ հաւանական չէ որ ասիկա հոգեբանական բլայէ աւելի բան մը բլայ, բայց գտնէ բաժին մը ունենալու է այն իրողութեան մէջ թէ այս կերպով կորուսալ աւելի նուազ կ'երևի:

Բնութիւնը կը պահանջէ արու կենդանիէն որ նպատէ սեռին տեսականութեան, բան մը՝ որ ինքնին արդէն արուին ոյժերուն մէկ զոհողութիւնն է: Եթէ զուգաւորումը միայն սերնդազօրման համար է, արուն շատ դիւրաւ կրնայ կատարել զայն: Այդ չափով, արուին ըրած զոհողութիւնը անբազաւատելիօրէն նուազ է արդէն էգին միեւնոյն նպատակին համար ըրած զոհողութիւններէն:

11.— Առեկ զուգաւորման պարագայի մեջ կենսահիւթ կը կորստի.— Եթէ կենսահիւթ կայ, և եթէ սեռային յարաբերութիւնները այն աստիճանին տարուին որ կտուցք (ժայթքում) մը պատահի, այն ատեն, ամէն բնականոն պարագայի մէջ, սերմի կամ «կենսահիւթ»ի հասում մը տեղի կ'ունենայ:

12.— Կարեւոր է զուգաւորումը այնպիսի եղանակաւ կատարել, որ զուակը ուզուած սեռեկ (*) բլայ.— Թէ և շատ մը տեսութիւններ կան այս մասին, սակայն ոչ մէկը վերջ-

(*) Մանչ կամ աղջեկ:

նականապէս ընդունուած է բոլոր բժիշկներէն ու գիտուններէն իբր անսխալ և վերջնական :

13.—Մարդու մը կողմէ սեռային յարաբերութեան , սասնիկ փախախտ մը սեռային կորուստ կը պատճառուի .—Տարակոյս չկայ որ սեռային յարաբերութեան սաստիկ և շարունակական փախախտ մը հիւսիս մեծ արտադրում պիտի պատճառէ ամորձիքներուն , սերմնային փամփշտիկներուն , յառաջագիր և քառփրբ գեղձերուն մէջ : Քառփրբ գեղձին հոսանիւթը կ'անցնի միզանոցքէն և դուրս կ'ելլով , ենթակային հանգերձանքը կ'ազատէ : Միւս գեղձերէն արտադրուած սերմը , աւելի կը գրգռէ քան կը մեղմէ սեռային փափաքները : Սեռային գործարաններու այսօրինակ վիճակ մը գիշերահոսում կը պատճառէ , և այս կերպով ճնշումը կը մեղմանայ և ուռեցած խոզովակները կը պարպուին : Եթէ գիշերահոսում չպատահի , սեռային փափաքները կուգան գրաւել ցերեկուան ժամերը : Եթէ ան սխալաբէ , այն ատեն ոչ միայն փամբշտային արտաճումները պիտի քչէ տանի , այլ և նորածին սերմնակենդանները ու կենտական հիւսիսները բաղկացուցիչ տարրերը : Սաստիկ և երկարատե գրգռման ժամանակամիջոցները , խիստ վնասակար են ժուժկայութեան , և նոյն իսկ , եթէ մարդ բոլորովին տեղի չտայ իր ցանկութեանց , դարձեալ իր հետզհետէ յաճախակի դարցող գիշերահոսումները , ամորձիքի արտադրոյթը պիտի քչեն տանին , այս կերպով աստիճան մը նուազեցնելով իր առնականութիւնը : Աւելորդ է յիշեցնել թէ սեռային կրքոտութեան այս նոպաներուն պէտք է դիմադրել իրենց սկսած ատենն իսկ :

14.—Ի՞նչ է գիճուքեան մոլորքեակն ազատեղու շարագոյն կերպը .—Առնուելիք առաջին կարեւոր քայլն է խորհուրդները մաքրել . խորհուրդները մաքրելու ամենէն

ազդու և արդիւնաւոր կերպն է միտքը դարձնել բոլորովին ոչ-սեռային խնդրի մը վրայ — օրինակ — մաթէմատիքի խնդիրներ և այլն : Այն երիտասարդը որ կ'ուզէ ազատիլ այս ունակութենէն , պէտք է անպայմանօրէն ապրի այն բէժիմը , զոր զձած ենք այս հաստորին մէջ : Եթէ նեղութիւն կը կրէ , երկայն և թոյլ պատճոյճի մը հետեւանքով , շատ իմաստուն բան մը բրած կ'ըլլայ պարզ թրիատորմով մը ազատելով անկէ : Եթէ գիշերը արթննայ և իր հին ունակութեան փորձուի , պէտք է փորձութեան առաջին աստիճանին դիմադրել , իր միտքը իր ճնշողական գործարաններէն բոլորովին տարբեր խորհուրդի մը վրայ կեդրոնացնելով : Եթէ կամքի ուժով կարելի չըլլայ իր միտքը չեղցնել և ուրիշ բանի վրայ խորհիլ , լաւագոյն բանն է կլիկ անկողնէն , հագուել և պառկել մը կատարել : Եթէ քայլին ալ չօղնէ , թող վազէ և շարժի բայ օղին մէջ , Աստուծոյ կապոյտ գմբէթին և շարժի բայ օղին մէջ , Ստուծոյ կապոյտ գմբէթին ներքե , մինչեւ որ այնքան յոգնի որ , ոտքը շարժելու անկարող ըլլայ : Այն ատեն թող սննտակը քաշուի և հաւանաբար ուրիշ ու է դժուարութեան չպիտի հանդիպի և պիտի քնանայ :

15.—Ի՞նչ է պարիս ազդեցութիւնը եւ դերը երիտասարդին սեռային հարցին մեջ .—Անկարելի է որ առնական , զօրեղ երիտասարդ մը , դեռ հազիւ քսան տարեկան , սեռային սաստիկ գրգռման չենթարկուի արդի պարտաբանի մը պայմաններուն ներքե , որովհետեւ հոն փիղիքական խիստ մօտիկ յարաբերութեան մէջ պիտի ըլլայ երիտասարդ կիներու հետ , որոնք կը ցուցադրեն իրենց ստիւքները , կուրծքը և այնպիսի բուրմունքով օժուած են , որոնք մարդուն ժառանգական եղող սեռային քնազդները կ'արթնցնեն , ասկից զատ , այնքան մօտ ըլլալով պարապիսին , որ անոր անդամներուն մէջ մի

փոքրիկ շարժումը կ'զգայ, և այս ամէնը՝ արուեստական լոյսի և երաժշտութեան ազդեցութեան տակ: Ու է մարդ որ ուսումնասիրած է այս խնդիրը, անմիջապէս կրնայ ըմբռնել թէ ասիկա երիտասարդին սեռային հարցը ոչ միայն կը պարզէ, այլև մեծապէս կը զփուարացնէ: Այս խնդրոյն մասին բոլոր մասնագէտները համաձայն են սա կէտին մէջ թէ, պարզ երիտասարդին համար, ստատանային մէկ միջոցն է:

Խնդիրը ուսումնասիրողները սա ալ գիտեն որ կիները կամ օրիորդները բոլորովին անմեղօրէն անզէտ են այն յուսի ազդեցութեանց, որոնց այս կերպով կ'ենթարկուին իրենց երիտասարդ բարեկամները: Եթէ գիտնային, անոնց մեծ մասը չպիտի ուզէր մեղսակից ըլլալ այս ազեատուոր գործին: Անշուշտ ասոնք հին, պապեանական, օրնոսած և զիւզական պարերուն համար չեն:

16. — Կորսուած առևտրականութիւնը դեղերով, դարմաններով կարելի է վերստանալ. — Ո՛հ, իրապէս ու բացարձակապէս, ո՛չ: Թերթերու մէջ այսօրինակ հազար բաներ կը յայտարարուին: Ասոնցմէ շատերը շարժամաններու և զեղծարարներու ծախածներն են: Ոչ մէկ պատուաւոր բժիշկ, երբէք չի յուսադրեր հիւանդը թէ ան դեղերով պիտի վերստանայ իր կորուսած առնականութիւնը:

Կորսուած առևտրականութիւնը կարելի է վերստանալ միայն ուղիղ տարերով: Ուղիղ ապրելու դեղագիրը սա է. — Ապրե՛ ժողովրդ կեանք մը և պահէ յարստեւ, խիստ ու առողջարար բեծիմ մը անհասանելի առողջապահութեան, ինչպէս Ե. րդ գլխուն մէջ ուրուագծած ենք:

17. — Սերմին արտադրումը կ'ազդուի սննդաբանական. — Սերմին արտադրումը մեծապէս կ'ազդուի սննդաբանական վիճակէն:

Այս առթիւ պէտք է յիշել թէ սերմ ըսուածը մասամբ հակիթներէն (սերմնակենդան), մասամբ փամբըտիկներէն և յառաջադիր գեղձէն կազմուած է: Մնդաբանական պայմաններէն շատ քիչ կ'ազդուի սերմնակենդաններուն կազմութիւնը և արձակումը, մինչ փամբըտիկներուն արտադրութիւնը անկէ մեծապէս կ'ազդուի քանակով: Այս է պատճառը այն իրողութեան թէ՛ լաւ սնանուլ անձինք, որոնք ծանր կերակուրներ կ'ուտեն, յաճախակի զիշերահոսումներ կ'ունենան, ժուժկալ ապրած ատեննին իսկ:

4 Ե Ր 2



ՅԱՆԿ ՆԻԻԹՈՑ

Գ Լ ՈՒ Խ Ա .

ՍԵՐՆԴԱԳՈՐԾՈՒՄԸ ԿԵՆՍԱԲԱՆԱԿԱՆ ՏԵՍԱԿԷՍԷՆ	էջ 7
1. — Ընդհանուր գործունեության և պարզ գործարանատրուքանց	7
Անձնանուէր գործունեութիւնը — Յեղապաշտպան գործունեութիւնը :	
2. — Մեկ ֆանի ընդհանուր կենսաբանական սկզբունքներ	12
Չոհոզութիւն ու վարձաարութիւն անձնանուէր գործունեութեանց մէջ — Չոհոզութիւն և վարձաարութիւն ցեղապաշտպան գործունեութեանց մէջ :	

Գ Լ ՈՒ Խ Բ .

ԱՐԲՈՒՆԲԸ ԱՐՈՒՆԵՐՈՒ ՄԷՋ	20
1. — Ֆիզիկական փոփոխութիւններ	21
Ընդհանուր փոփոխութիւններ մարմնոյն մէջ — Ծննդական գրութիւնը :	
2. — Հոգեկան փոփոխութիւններ	25
Խաղ ու աշխատանք — Ընկերութիւնը — Կրօնը :	

Գ Լ ՈՒ Խ Գ .

ԱՆԴԱՄԱՋՆՆՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ԲՆԱԽՕՍՈՒԹԻՒՆ ԱՐՈՒՆ ԾՆՆԴԱԿԱՆ ԳՈՐԾԱՐԱՆԱՑ	30
1. — Անդամագնություններ	30
Արուին սեռային գործարանները (պատկեր)	34
2. — Բնախօսություններ	37
Առնականութիւն	50

Գ Լ Ո Ւ Խ Գ.

ՉԱՓԱՀԱՍ ԱՐՈՒԻՆ ՍԵՌԱՅԻՆ ԱՌՈՂՋԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆԸ.	Էջ
1. — Ապօրեկն յարաբերութիւն կանանց հետ	55
2. — Գիւնութիւն	60
3. — Ժուժկաբարբիւն	69
3. — Ժուժկաբարբիւն	74

Գ Լ Ո Ւ Խ Ե.

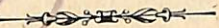
ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ.	76
1. — Սնունդ	76
2. — Լոգանք	92
3. — Մարզանք	95
4. — Բռնիկն առողջապահական պահանջները	97
5. — Խորհուրդներու սանձում	100

Գ Լ Ո Ւ Խ Զ.

ՆԵՐԱՐԳԱՆԴԱՅԻՆ ԱՃՈՒՄ ԵՒ ՉԱՐԳԱՅՈՒՄ	102
Սերնդագործման իգական գործարանները (պատկեր).	102
Մայրութիւն-Հայրութիւն	

Յ Ա Ւ Ե Լ Ո Ւ Ա Ծ

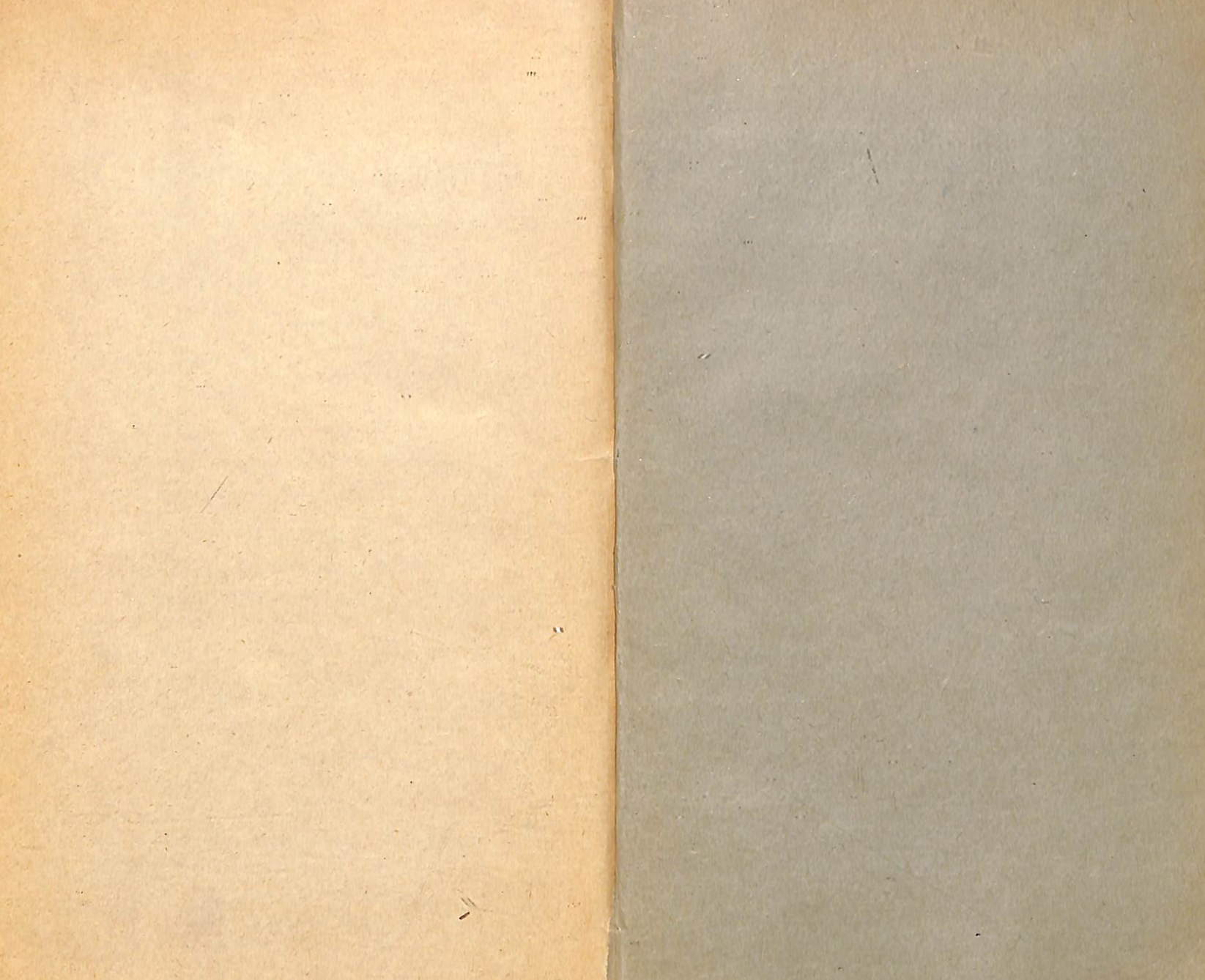
Սեռային կենսական խնդիրներու շուրջ	110
---	-----



Վ Ր Ի Պ Ա Կ

Էջ 16 վերջին տողը պէտք է կարդալ, գործունեութեանց նման ցեղասպաշ





ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

ՕՐԿԱՆ ԱԶԳ. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

ԵՒ ՍԲՕՐՆԵՐՈՒ

(Գ. Տարի)

Անհրաժեշտ է բոլոր ուսուցիչներու, ուսանողներու
և ամէն անոնց՝ որոնք կ'ուզեն առողջ և զօրաւոր կեանք
մ'ապրիլ :

Տարեկան բաժանորդագրութիւն, Թուրքիա 15 դրչ.
արտասահման 5 ֆրանք :

Հասցի՝

Rédaction de la Revue "MARMNAMARZ",

19, Yéni Volto Han, Bagtché Kapou,

CONSTANTINOPLE

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԻ ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ

Ինչպէս Բժիշկ մօրեղբայրս ինծի տրվեցուց ծննդա-
կան գործարաններու յասուկ բաները, Թարգ-
մանութիւն Յ. Թ. Հինգլեան 60 փր.
Պոյ-Սխառքը եւ իր կեանքին նպասակը եւ Հայ Պոյ-
Սխառքը 60 փր.

Դիմել Մարմնամարզ թերթին հասցէով

~~ԳՐԵՆԴՐՈՒՄ~~

ՁԱՆՁՈՒՄԸ ԳՐԵՆ 5 ԴՍ.ԿԵՆՈՒ

1300

2013

« Ազգային գրադարան »



NL0071923

