

## Հայկական գիտահետազոտական հանգույց Armenian Research & Academic Repository



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

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

Դու կարող ես.

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

You are free to:

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

**Adapt** — remix, transform, and build upon the material

613

F-91

W W



11.03.2013

20 JUL 2010

610  
48-ԲՈ

ԲԺԱ. ԲՈՒԴՈՒՂԵԱՆ.



613 up.  
F-91

ՊԱՏՐԱՍՏԻՈՒՄ ԵՆ ՏՊԱԳՐՈՒԹԵԱՆ ՃԱՄԱՐ ՆՈՅՆ ՇԵՂԵՆԱԿԻ ՇԵՏԵԻՆԱԼ ԱՇԽԱՏՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ.

1. Արհրագործը, թէ բանւորը:
2. Ի՞նչ է իրաւունքը և բարոյականութիւնը:
3. Ի՞նչ է պոռնիկութիւնը:
4. Սէր և խանդ:
5. Հիւանդութիւնը և բակտերիաները:
6. Սիֆիլիս և աժուանութիւն:
7. Բնութեան ոյժը, որպէս բժիշկ:
8. Արեխաների բնաւորութիւնը:
9. Սով և ոճրագործութիւն:
10. Աինը և հասարակութիւնը:
11. Ստամոքսի և աղիքների հիւանդութիւնը:
12. Սեռական զգացմունքը:
13. Սնտոխազաշտութիւն և զխտութիւն:

10058

# ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՈՒԹԻՒՆ

ԵՒ

# Ծ Ե Ր Ո Ւ Թ Ի Ի Ն



Ս. ՊԵՏԵՐՅԱՆԻ  
«ՊՈՒՇԿԻՆԵԱՆ ԱՐԵՎԵՏԻՊ» ՏՊԱՐԱՆ  
1902

7988

010  
09-84

ՀԱՅՐ ՂԵԻՈՆԴ ԱԼԻՇԱՆԻ

ԱՆՍԱՀ ՅԻՇԱՏԱԿԻՆ

ԽՈՐԻՆ ԱԿՆԱԾՈՒԹԵԱՄԲ

ՆՈՒԻՐՈՒՄ Է

Հեղինակը:

Дозволено цензурою. С.-Петербургъ, 25 Апрелья 1902 года.

„Пушкинская Скоропечатня“, Лештуковъ 4.

Կեանքը կարծատե չի լինում,  
այլ մենք ինքներս ենք կարծատե  
դարձնում:

Աշխատանքը կեանք է:

Ամեն մի մարդու համար շատ կարևոր է  
զիտենայ, թէ ինչ պէտք է անել երկար ապրելու  
համար, թէ ինչ միջոցների պէտք է զիմել՝ կազ-  
մուածքը ֆիզիքական ու բարոյական վաղաժամ  
փորձանքներից ազատ պահելու համար:

Մեզ վրայ սարսափ պիտի ազդէ վաղաժամ  
ձերութիւնը, այսինքն ոյժ ու եռանդի կորուստը  
այնպիսի հասակում, երբ բնութիւնը դեռ իրաւունք  
ունի մեղանից կենսունակութիւն ու արդիւնաշատ  
գործունէութիւն սպասելու:

Բժշկական միջոցները կարող են միայն առժա-  
մանակ վերականգնեցնել և կազդուրել մեր օրգա-  
նիզմի կորցրած ոյժերը:

Իսկ ամենազլխաւօրը մեր զգուշութիւնն է,  
մենք ինքներս պիտի աշխատենք, որ մեր զանազան  
գործարանների ոյժը չպակսի, Փունկցիաները չթու-  
լանան:

Մենք ինքներս պիտի ձգտենք, որքան կարելի է  
երկար ժամանակ պահպանել մեր կազմուածքի  
ոյժը—ճաղկած դրութեան մէջ:

Իսկ այդ նպատակին հասնելու համար հարկա-  
ւոր է զիտենայ առողջապահական ամենահիմնական

կանոնները, և կամքի ոյժ ունենալ՝ նրանց զրած պահանջները իրագործելու համար:

Անհրաժեշտ է նախազուշանալ այն ամենից, որ թուլացնում է մեր ոյժերը, որ քայքայում է մեր կազմուածքը:

Իսկ դա հնարաւոր է միայն խելացի կենցաղավարութեամբ:

Իեւ մօր արգանդում եղած ժամանակ երեխան հաւաքում է կենսական առաջին ոյժերը, որոնց որակից ու քանակից, զարգացման աեսակից ու աստիճանից է կախուած ամբողջ կազմուածքի հետագայ ոյժը:

Կան այնպիսի էակներ, որոնք ոչնչանում են դեռ աշխարհ գալուց առաջ, կան այնպիսիները, որոնք ոչնչանում են ծնուելուց յետոյ անմիջապէս, վերջապէս կան և այնպիսիները, որոնք ունենում են այնքան կենսական ոյժ ու եռանդ, որ կարողանում են մօրից բաժանուելուց յետոյ էլ շարունակել իրանց կեանքը:

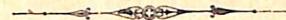
Սակայն այստեղ շատ բան կախուած է այն արտաքին պայմաններից, որոնց ազդեցութեան ենթարկւում է անհատը գոյութեան կուում:

Մեր գոյութեան երկար կամ կարճ աւողակաւութիւնը, մեր ամբողջ մարմնի առողջութիւնը կամ տկարութիւնը—զրանք բոլորն էլ կախում ունին կազմուածքի բնական դիմացկունութեան աստիճանից, միջավայրից և կենցաղավարութեան պայմաններից:

Ուսումնասիրելով այնպիսի երեւելի ծերունիների կեանքը, ինպիսիք են՝ Սօֆօկլէս, Բէկօն, Վօլտեր, Գեօթէ, Միքէլ-Անջէլօ, Տացիան, Գլադստօն, Վիրխօվ, Ալիշան, մենք դալիս ենք այն եղրակացութեան, որ Ֆիզիքական և մտաւոր ոյժերը երկար պահելու համար հարկաւոր է կանոնաւոր կեանք վարել, որոշ ժամերում քնել և քնից վեր կենալ, ամեն բանի մէջ չափաւոր լինել, խելացի կերպով աշխատել թէ ֆիզիքապէս և թէ մտաւորապէս և ունենալ կենսուրախ արամսոյրութիւն:

Բժ. Ա. Բոլորովան.

Ս.Պետերբուրգ, 1902 թ.





Ա.

Անատամիան և Ֆիղեօրօղիան մեզ սովորեցնում են, թէ մատղահաս օրգանիզմը տարբերում է ձեր օրգանիզմից նրանով, որ նրա հիւսուածը աւելի փափուկ է և զործարանները աւելի լաւ են սնունդ ստանում:

Իսկ այդ փափկութեան ու լաւ սննդաօթեան պատճառը արեան առատ ու ազատ հոսանքն է:

Բացի զրանից մարդակազմութիւնից յայտնի է, որ արեան առատ հոսանքը կախուած է սրտի լաւ զործունէութիւնից, և որ աւելի նշանաւոր է, զարկերակների փափկութիւնից ու առաձգականութիւնից:

Ինչպէս յայտնի է զարկերակներ կոչում են այն խողովակները, որոնց միջով արիւնը հոսում է սրտից—գէպի մարմնի զանազան մասերը:

Փոքրիկ զարկերակների փափկութիւնն ու առաձգականութիւնը շատ մեծ նշանակութիւն ունին արեան կանոնաւոր շրջանառութեան համար:

Թէ զարկերակների առաձգականութիւնը և թէ արեան առատ հոսանքը դէպի մարմնի այս կամ այն կողմերը կախուած են նեարդային համակարգութեան կանոնաւոր գործունէութիւնից. մանաւանդ այն նեարդերից, որոնց շնորհիւ զարկերակների անցքը լայնանում և նեղանում է և հէնց դրանով էլ ներ-  
դաշնակում ու կանոնաւորում արեան հոսանքը դէպի գործարանները:

Նեարդերի և զարկերակների նուրբ դասաւորութիւնը և նրանց այդպիսի ներդաշնակ գործունէութիւնը կազմում են մեր մարմնի ամենամեծ հրաշալիքներից մէկը:

Մատղանցի և առողջ օրգանիզմի մէջ արիւնը պահանջի համեմատ—մեծ կամ փոքր չափով հոսում է դէպի զանազան գործարանները:

Սյդակը աշխատանքը ետում է զարմանալի ճշտութեամբ, անհաւատալի զգայնութեամբ:

Սրտաքին ամենաչնչին ազդեցութիւնը, հողեկան ամենափոքր վրդովմունքը, սննդառութիւնը-մի խօսքով ամեն մի հասարակ փոփոխութիւն ազդում է երակների և նրա շարժիչների վրայ և դրանով առաջացնում համապատասխան գործունէութիւն:

Հէնց այդպիսի համակերպութիւնն—դիմացկունութիւնն է, որ կազմում է մատղանց օրգանիզմի առանձնայատկութիւնը:

Իսկ եթէ դրա հակառակ վերջներու լինենք արդէն ճերացած օրգանիզմը, այն ժամանակ կտեսնենք, որ նրա ընդհանուր առանձնայատկութիւնն է

կազմում վատ սննդառութիւնը, այսինքն նրա գործարանները շատ վատ են սնունդ ստանում:

Կաշուի վատ սննդառութիւնից դոյանում են փոթեր ու կիւճիւղներ:

Մազերի վատ սննդառութիւնից առաջ է դալիս սպիտակութիւնը:

Սյդ միևնոյն պատճառով մարմնի բոլոր գործուածքները կորցնում են իրանց փափկութիւնն ու առաձգականութիւնը:

Թուլանում են մտաւոր յատկութիւնները: Խանդարում է մէջքի ուղեղի գործունէութիւնը:

Փայծաղի, լեարդի, երիկամունքի և նեարդերի մէջ երեան է դալիս մի նոր ու կոշտ հիւստուած, այսպէս ասած՝ միացնող հիւստուած:

Գրեթէ բոլոր ձերունիների զարկերակները, յիսուն տարեկան հասակից սկսած, ենթարկւում են մի առանձին փոփոխութեան, որը բժշկական դիտութեան մէջ յայտնի է «Սրտերիօսկլերոզ» անունով: \*)

Սրտերիօսկլերոզի պատճառով զարկերակները կորցնում են իրանց առաձգականութիւնը, պնդանում ու երկարանում են և դառնում են ոլորուն:

Սյդ բանը կարելի է նկատել հասարակ աչքով—օրինակ քիմքերի վրայի զարկերակները:

Վերջապէս արտերիօսկլերոզի զարգացման վերջին շրջանում զարկերակների պատերի վրայ հաւաքւում է կիր. այդ պատճառով նրանք այնքան

\*) Տես՝ իմ «Մարմնամարդութիւն» գրքոյից:

փխրուն են դառնում, որ հեշտութեամբ պատը-  
ւում են:

Սկլերոզի պատճառով զարկերակները կորց-  
նում են իրանց փափկութիւնն ու առաձգականու-  
թիւնը և նրա հետեանքը լինում է բոլոր գործա-  
րանների անբաւարար սննդառութիւնը:

Զարկերակները իրանց առաձգականութիւնը  
կորցնելուց յետոյ աւելի ու աւելի քիչ են լայնա-  
նում ու նեղանում:

Այդ պատճառով, երբ մի ո՞ր և է գործարան  
լարուած աշխատանքի մէջ է, նա չի կարողանում  
ստանալ կրկնակի, եռակի ու քառակի քանակու-  
թեամբ արիւն, ինչպէս այդ լինում է ջահէլ օրդա-  
նիդմների մէջ:

Ճէնց այդ պատճառով էլ աշխատող գործա-  
րանը շատ շուտ թուլանում և ուժասպառ է լի-  
նում:

Այդպէս շուտ ուժասպառ լինելը ծերութեան  
յատկանիշն է կազմում:

Այժմ հասկանալի պիտի լինի, թէ ինչո՞ւ ծե-  
րունիները այնքան շուտ են յոգնում, նոյն իսկ թեթե  
աշխատանք կատարելիս:

Բ.

Եթէ մենք քննենք շուտ ծերացած մարդկանց  
կազմուածքը, այն ժամանակ կը նկատենք, որ նրանց  
բոլորի զարկերակները վաղաժամ և չափազանց զար-  
գացած սկլերոզ ունին:

Ո՛չ թէ սպրած տարիների թիւը, ասում է մի  
զիւնասկան, այլ երակների դրութիւնն է, որ որո-  
շում է մարդու հասակը:

Նարեհի է յիսուն տարեկան հասակում էլ երի-  
տասարդ լինել, այսինքն այդ հասակում էլ զարկե-  
րակների դրութիւնը և բոլոր գործարանների սննդ-  
դառութիւնը կարող է նոյնքան լաւ լինել, ինչպէս օրի-  
նակ, երեսուն տարեկան հասակում և ընդհակառակը  
կարող է ծեր լինել առանց նկատելի արտերիօսկլերոզի:

Հարկաւոր է ուշադրութիւն դարձնել հետեւեալ  
նշանաւոր հանգամանքի վրայ:

Սկլերոզը լինում է երկու տեսակ՝ ընդհանուր  
և մասնակի:

Ընդհանուր սկլերոզը իր ազդեցութիւնը տա-  
րածում է բոլոր զարկերակների վրայ:

Այդ դէպքում խանգարւում ու վատանում է  
մարմնի բոլոր հիւսուածների և գործարանների  
սննդառութիւնը:

Ընդհանուր սկլերոզը յատուկ է գլխաւորապէս  
ծերութեան հասակին:

Մասնակի սկլերոզի ժամանակ միայն մի կամ  
մի քանի զարկերակներն են սկլերոզ ունենում:

Այդպիսի դրութիւն ամենից յաճախ պատա-  
հում է համեմատաբար երիտասարդ մարդկանց:

Այդ դէպքում խանգարւում է միայն այն շրջանի  
սննդառութիւնը, որտեղ զարգացել է արտերիօ-  
սկլերոզը:

Շատ անգամ խանգարւում է միայն մի գործա-  
րանի, նոյն իսկ նրա ճնշին մասի սննդառութիւնը:

Մտրգակազմութիւնից յայտնի է, որ ամեն մի գործարան երկար ժամանակ անդործ մնալուց կարող է կորցնել գործունէութեան ընդունակութիւնը (ատրոֆիա):

Սյւգ երեոյթը տեղի է ունենում հետեւեալ ձևով՝ գործարանի սննդառութիւնը խանդարեում է և նրա մէջ տեղի են ունենում նոյնպիսի փոփոխութիւններ, որպիսին նկատուում է արտերիօսկլերօզի ժամանակ, այսինքն գոյանում է սլինդ ու կոշտ հիւսուած (միացնող հիւսուած):

Սյսպէս ուրեմն անդործութիւնն էլ արտերիօսկլերօզի նման նպաստում է վաղաժամ ծերութեանն ու կեանքի կարճատևութեանը:

Դրանից հետևում է, որ իւրաքանչիւր անհատ պարտաւոր է հոգալ, որ իր բոլոր գործարանները որոշ գործունէութիւն ունենան, որպէսզի պահպանուի ամբողջ կազմնւածքի սննդառութիւնն ու երիտասարդութիւնը, որպէսզի կեանքը երկարատև լինի:

Ամեն մի մարդ պէտք է գործունեայ լինի իր ոյժերի ու ընդունակութիւնների չափով:

Սակայն այդ դեռ բոլորը չէ:

Կազմնւածքի սննդառութեան վրայ շատ մեծ ազդեցութիւն ունի նաև հոգեկան գրութիւնը:

Սյգպէս ուրեմն երիտասարդութիւնն ու առողջութիւնը պահպանելու համար հարկաւոր են փափուկ զարկերակներ, արեան կանոնաւոր շրջանառութիւն, մարմնի բոլոր հիւսուածքների ու գործարանների լաւ սննդառութիւն:

Բացի դրանից անհրաժեշտ է, որ գործարաններն ունենան մշտական և չափաւոր գործունէութիւն, որ կանոնաւոր գործէ նետրգային համակարգութիւնը և մանտանդ գլխի ուղեղը, որը հոգեկան գրութեան ղեկավարն է:

Գ.

Պատահում են դէպքեր, երբ միայն սրտին արիւն մատակարարող զարկերակն է սկլերօզ ստանում:

Սյւգ ժամանակ հիւանդը դալիս է բժշկի մօտ և յայտնում, որ քայլելիս, ժանտանդ արագ քայլելիս նա յանկարծակի սրտացաւ է զգում և ստիպուած է լինում կանգ առնել, որպէսզի ցաւն անցնի:

Դրանից յետոյ նա կարողանում է նորից շարունակել իր քայլերը:

Սյւգ հիւանդութեան պատճառ սրտին արիւն մատակարարող զարկերակի սկլերօզն է:

Կարող է, ի հարկէ, մի ուրիշ պատճառ էլ լինել:

Դրա որոշելը արդէն բժշկի գործն է:

Երբ յիշեալ զարկերակը սկլերօզ է ունենում, այդ դէպքում սիրտը չի կարողանում ստանալ այնպիսի առատ քանակութեամբ արիւն, որպիսին անհրաժեշտ է լարուած աշխատանքի, այսինքն արագ քայլելու ժամանակ:

Դրանից խանդարեում է սրտի սննդառութիւնը և այդ պատճառով էլ առաջ է դալիս յանկարծակի սրտացաւ:



երբ չափազանց ծանրացել է փոխադարձ մրցումն  
ու գոյութեան կռիւր:

Դ.

Արտերիոսկլերոզի ծագման ամենազլխաւոր  
պատճառներից մէկը ծանր ու երկարատե ֆիզիքա-  
կան աշխատանքն է:

Այժմ հասկանալի պիտի լինի, թէ ինչու վա-  
ղածամ ծերութեան են ենթարկուում ամենից շատ  
այն բանւորները, որոնք միշտ և անդադար կատա-  
րում են միևնոյն ծանր աշխատանքը:

Պարզ է, որ երկրագործ զիւղացին ընդհանուր  
առմամբ շուտ չպէտք է ծերանայ, որովհետե նրա  
աշխատանքը թէև շատ ծանր է, բայց կատարւում է  
ըն դմիջումներով, որովհետե նա աւելի մեծ հանգիստ  
է վայելում (մանաւանդ ձմեռը) քան թէ գործա-  
րանական բանւորը:

Այստեղ միջանկեալ նկատենք, որ մեր զիւղա-  
ցիները դժբախտաբար ձմեռը զրկւթէ ոչինչ չեն  
անում, պարապ են նստում, որովհետե չկան ձեռն-  
հաս մարդիկ, որ նրանց սովորեցնեն անայնազոր-  
ծութիւն ու արհեստներ:

Հարկաւոր է երբէք չ'մոռանայ, որ ամեն մի մըը-  
ցախաղ—սպորա \*), որը պահանջում է ֆիզիքական  
ոյժերի չափազանց լարուած գրութիւն, վնասակար  
է և բաւականաչափ նպաստում է վաղածամ ծերու-  
թեանը:

\*) Տե՛ս իմ՝ «Սեր նեարդները» գրքիչիւր:

Այդպիսի խաղերի շարքին են պատկանում՝  
մակոյկով կամ հեծանիւով (վելոսիպետ) սրարշաւ  
ման դայը, երկար վազելը, մեծ ծանրութիւններ բար-  
ձրացնելը և այլն և այլն:

Ամեն բան պէտք է անել աստիճանաբար և  
սխաւեմատիկ կերպով:

Չմոռանանք, որ մեզ հարկաւոր են ոչ թէ  
ըմբիշներ, այլ ուժեղ ու քաջարի մարդիկ:

Չմոռանանք, որ ամեն բանի մէջ չափաւորու-  
թիւն է հարկաւոր: Գուցէ շատերը ենթադրեն, թէ  
ամենալաւն է ֆիզիքական ոչ մի աշխատանք չկա-  
տարել և հանգիստ ու անշարժ նստիլ:

Եւ դա ձեռնտու կլինէր, մանաւանդ այն հա-  
րուստ կանանց համար, որոնք առանց այն էլ ոչինչ  
չեն անում, որոնք նոյն իսկ անային թեթե աշխա-  
տանքն էլ արհամարում են:

Բայց որքան սխալւում են նրանք:

Անգործութեան և նրա հասցրած վնասակար  
հետեանքների շոշափելի օրինակը կարելի է տես-  
նել արեւելքում, որտեղ կլինը անգործ փակուած է  
հարեմում և բաւականանում է միայն իր սեռական  
պարտքը կատարելով:

Նա միանգամայն իրաւազուրկ է և հնարաւո-  
րութիւն չունի մի որեւէ հարցում, մի որեւէ  
գործում մասնակցելու:

Եւ ի՞նչ... Այդ ազգերը թոյլ են, ունին մանր  
ոսկորներ:

Իրանց իդական սեռի չաղանալու տրամադրու-  
թիւնը անցնում է նաև արական սեռի ժառանգնե-

րին, այգպիսով զանդաղեցնելով ամբողջ ցեղի զարգացումը:

Բողոքովին այլ պատիւեր ենք տեսնում այնտեղ, որտեղ կանայք համեմատաբար աւելի ազատ են, աւելի աշխատող, ուժեղ ու քաջ:

Սյրպիսի կանայք իրանց զաւակներին տալիս են աւելի մեծ չափով առնական ոյժ ու եռանդ:

Մեղանում կանանց թուլութիւնն այնքան մեծ է, որ նրանք վնասուում են թէ իբրև ամուսին, թէ իբրև մայր և թէ վերջապէս իբրև անհատ:

Կանայք իրանք պէտք է ձգտեն, իրանք պէտք է աշխատեն դուրս գալ այդ դրութիւնից:

Հարկաւոր է երկու սեռին էլ միատեսակ կրթութիւն տալ, միատեսակ պայմանների մէջ զնել:

Հասել է ժամանակը, սկսենք զործը առանց խնայելու մեր ջանքն ու եռանդը:

Ե՞րբ պէտք է վերջապէս կանայք էլ իրանց անտեսապէս անկախ զզան...:

Սակայն դառնանք մեր խնդրին:

Չպէտք է մոռանալ, որ, ինչպէս վերևում նրկատեցինք, անզործութիւնը նոյնքան վնասակար է, որքան և չափազանց զործունէութիւնը:

Անզործութեան ժամանակ մեր զործարաններում տեղի են ունենում նոյնպիսի փոփոխութիւններ, որպիսին յատուկ է ծերութեան հոսակին:

Սյդ դէպքում էլ խանդարւում է զործարանների սնդագութիւնը:

Իսկ չէ՞ որ կանոնաւոր սնդագութիւնն է երիտասարդութիւն պահպանելու գլխաւոր պայմանը:

Մարդ ազատ շունչ է քաշում, երբ կատարում է իր սովորական, թէև ծանր, աշխատանքը. նա շուտ չի յոգնում, նրա արեան զարկը շատ չի արագանում:

Իսկ ֆիզիքական աշխատանքի անսովոր մարդը... նա շուտ է յոգնում, նրա սիրտը արագ բաբախում է, շնչառութիւնը ծանրանում է, նոյն իսկ ամենաչնչին աշխատանքից յետոյ, օրինակ՝ կարծատե զբօսանքի ժամանակ:

Պարզ է ուրեմն, որ ամենօրեայ, չափաւոր և ոչ երկարատե ֆիզիքական աշխատանքը ամենալաւ միջոցն է երիտասարդութիւնը պահպանելու համար:

Ահա այդ պատճառով օգտակար են բոլոր այն խաղերն ու վարժութիւնները, որտեղ չափաւոր աշխատանքին հետևում է որոշ հանգստութիւն:

Սյսպէս օրինակ՝ լող տալը, թիավարութիւնը, չափաւոր վազելը, թռչկոտելը, ոտով զբօսնելը, ձի հեծնելը և այլն և այլն:

Իրանք բոլորն էլ նպաստում են երիտասարդութեան պահպանելուն, բայց միայն այն դէպքում, երբ կատարւում են ամեն օր, աստիճանաբար և սիստեմատիկ կերպով:

Ամենից շատ Անգլիայում են զարգացած այդ վարժութիւնները և այդ պատճառով էլ անգլիացիները այնպէ՞ս երկար են ապրում, այնպէ՞ս երկար են պահպանում իրանց երիտասարդութիւնը և մտաւոր ու ֆիզիքական ոյժերը:

Ո՞րքան նշանաւոր է խելացի աշխատանքը:

Ե.

Ապրել՝ կնշանակէ աշխատել:

Աշխատանքը կեանք է, իսկ առողջութիւնը — այդ կեանքի ամենալաւ արտայայտութիւնը:

Ամենայն իրաւամբ կարելի է սսել, թէ առողջութիւնը աշխատանքի զաւակն է:

Եւ իսկապէս, անցեալի բոլոր փորձերը պարզ ցոյց են տուել, որ առողջութիւնը աշխատանքի մէջն է:

Թերթելով երեւելի մարդկանց կենսաղբութիւնները, մենք տեսնում ենք, որ նրանցից շատերը իրանց աշխատանքի շնորհիւն են երեւելի դարձել և, չնայելով դրան, հասել են մինչև խորին ծերութիւն:

Պահեցող ու գործունեայ են եղել այն բազմազան ծերութիւնները, որոնք հարիւրամեայ կեանք են ունեցել:

Աշխատանքը մի կամ մի քանի գործարանների վարժութիւնն է:

Բայց այդ վարժութիւնը պիտի կատարուի չափաւոր ու սիստեմատիկ ձևով:

Վարժելով, գործարանը դառնում է աւելի ուժեղ և աւելի դիմացիուն:

Աշխատանքի ժամանակ սննդառութեան գործողութիւնը աւելի լաւ, աւելի արագ է կատարուում:

Նենց այդ գործունէութիւնն է ինքը կեանքը:

Ուրեմն ով աշխատում է, նա աւելի լարուած, աւելի լաւ կեանք է վարում, քան թէ աշխատանքից զուրկ անհատը:

Ամեն մի շարժում կեանքի մի մասնիկն է և մկանների գործողութեան հետեանքը, իսկ մահը, այդ մկաններից դիսաւորի—սրտի անգործութիւնն է:

Ուրեմն միշտ աշխատեցէք: Ձեւափոխէք ձեր պարապմունքները, որպէս զի մէկը միւսից յետոյ հանդստութիւն լինի:

Ով որ ձանձրանալու դժբախտութիւնն ունի, թող աշխատի և այն ժամանակ ձանձրոյթը անդառնալի կերպով կանցնի:

Ով աշխատում է, նա ուրախ է, իսկ ով ուրախ է, նա առողջ է:

Ժամանակակից բժշկութիւնը առաջարկում է աշխատանքը իբրև մի միջոց շատ ու շատ հիւանդութիւններից բժշկելու համար:

Իբրև օրինակ բաւական է յիշել Արգանի մարմնամարզական հիմնարկութիւնը Նվեցարիայի Արգաու կանտոնում:

Սյրատեղ դիսաւոր բժիշկը քննում է տասնեակ մանուկներ ու աղջիկներ և նրանցից իւրաքանչիւրի համար նշանակում է համապատասխան աշխատանք, շարժողութիւն, ձիշտ այնպէս, ինչպէս որ ուրիշը նշանակում է պիլիւլներ կամ այլ դեղեր:

Թէև հետզհետէ աւելանում են այդպիսի մարմնամարզական հիմնարկութիւնները, բայց այդ դեռ բաւական չէ:

Հարկաւոր է հէնց մատաղ հասակում ծանօթանալ առողջապահութեան հիմունքների հետ, որպէս զի յետոյ հիւանդանալու և սպա բժշկուելու կարիք չլինի:

Մկանային աշխատանքը աւելի օգտակար է դառնում, երբ զբաղմունքը մեզ ուրախութիւն է պատճառում, երբ նա մեզ կենդանութիւն ու քաջութիւն է ներշնչում, մի խօսքով երբ մեր զբաղմունքը թեթեւցնում է աշխատանքը:

Բանւորի մէջ այդպիսի զբաղմունք զարթեցնողը ընտանիքին բարիքներ հասցնելու ցանկութիւնն է, իսկ դերասանուհու մէջ—դէպի զեղարուեստն զգացած սերը:

Աշխատանքը տալիս է մարդուն լաւ ակտրժակ, կայտառութիւն, կենսունակութիւն, հանդիստքուն, պարզ մտածողութիւն, հոգեկան հանդիսա և այլն և այլն:

Մեր ժամանակի հիւանդոտ մարդիկ ունին մի ընդհանուր յատկութիւն. նրանք անդադար դիմում են մի դործից դէպի միւսը և միշտ ձանձրանում, անբաւական մնում, նրանք ջղային են և դանդաղկոտ:

Սյդ բոլորը հեռեանք է անդործութեան և ծուլութեան, գուցէ և կազմաւճի թուլութեան:

Զ.

Երեւելի Վօլտերը, որի գրուածքները այնքան նպաստել են «Ազատութիւն, եղբայրութիւն և հաւասարութիւն» քարոզող Փրանսիական մեծ յեղափոխութեանը, միշտ աշխատում էր, միշտ շարժման մէջ էր:

Նա կամ գրում էր կամ զբօսնում:

Նա դիմում էր մէկ զբասեղանից դէպի միւսը և երբ զրիչը յոգնածութիւնից կանգ էր առնում, այն ժամանակ վազում էր դէպի այդին:

Սյդաեղ Վօլտերը դառնում էր այդպան, երկրադործ և նոյն իսկ ճարտարապետ:

Եւ այդպիսով Վօլտերն ապրեց իննսուն տարի: Յայտնի Վիրխովը, որը անցեալ տարի տօնեց իր իննսունամեայ յօբելեանը, աշխատում է առաւօտից մինչև երեկոյ:

Իր սկսած ամեն մի դործի մէջ Վիրխովը մի նորութիւն, մի յեղափոխութիւն է մտցրել:

Նա առանց տատանելու կարող է ասել՝ «Կեանքն ու զիտութիւնը—այդ էս եմ»:

Նա ո՛չ միայն գերմանացիներին, այլ և ամբողջ աշխարհին, ամբողջ մարդկութեան պարծանքն է:

Եւ այդ պարծանքը խելացի աշխատանքի, չափաւոր կենցաղավարութեան արդիւնքն է:

Կանաք ապրել է զրեթէ մի ամբողջ դար, պահպանելով իր հոգու և մարմնի առողջութիւնը, անդադար աշխատելով ամբողջ կեանքում:

Նա գերմանական ժամանակակից փիլիսոփայութեան հայրն է համարւում:

Նրա աշխատութիւնները չափազանց շատ են, իսկ փառքը մեծ:

Ամեն անգամ անկողին մանելիս նա կրկնում էր. — Սրբեօք աշխարհում կա՞յ մի մարդ, որը իրան աւելի լաւ զգար, քան թէ ես:

Մնման Գլադստօնի կեանքն էլ շատ խրատական դժեր է պարունակում իր մէջ:

Իզուր չէ, որ ժողովրդական առածն ասում է. «Ծուլութիւնը չարիքների մայրն է, իսկ աշխատասիրութիւնը—բարիքների հայրը»:

Աշխատանքից ու անտեսութիւնից են կախ-  
ւած ազգերի բարքերը:

Աշխատանքը բարքերի պահապանն է:

Ամեն մի աշխատանք, լինի նա հասարակ-մե-  
քենայական, թէ բարձր խելքի մի ստեղծադործու-  
թիւն, աղնւայնում է մարդուն և բարձրացնում է  
նրան կեդանական պահանջների մակերևոյթից:

Կենդանին ատամներով բռնում է իր որսը և  
կերակրւում նրանով, իսկ մարդը դրա համար գործ  
է զնում իր աշխատանքը:

Խելքի և մկանների վըայ գործ դրած ուշա-  
դրութիւնն ու ժամանակը նրան հեռու են պահում  
ախտից:

Աշխատող մարդը զեղի կեանք չի վարում, չի  
հարբում, չի դողանում, չի չարախօսում, չի նախան-  
ձում, չի շահագործում իր ընտանիքի սէրն ու  
պատիւը:

Աշխատաւորը միշտ բարձրանում է դէպի վե-  
րև, իսկ ծոյը, անգործը ընկնում է:

Աշխատանքը զարգայնում է մեր սէրը դէպի  
հայրենիքը, որովհետև ոչ ոք այնքան լաւ չի կարող  
ծառայել իր հայրենիքին, որքան աղնիւ աշխատա-  
ւորը:

Աշխատանքը զարթեցնում է մեր մէջ սէր դէ-  
պի մարդիկ, համակրանք դէպի շքապատողները,  
մեծահոգութիւն ու անձնագործութիւն:

Երջանիկ է նա, ով պարսպում է իր սիրած  
գործովը:

Շատերն են աշխատում, բայց քչերն են կարո-  
ղանում հաւասար չափով օգուտ ստանալ իրանց  
աշխատանքից:

Երկար աշխատելը օգուտ չի տալ:

Աւելի լաւ է հանգստանալ կամ զբօսանքի գը-  
նալ, քան թէ աւելորդ աշխատանք կատարել, որով-  
հետև հանգստութիւնն ու զբօսանքը կտան նոր ոյժ  
ու եռանդ, որոնք այնքան օգտակար կարող են  
լինել յետագայ աշխատանքի համար:

Պարզ է, որ հոգեկան վատ արամադրութեան  
տակ, անկարգ ու անսիստեմ կատարւած աշխա-  
տանքը կմնայ սպարդիւն:

Այգպիտի դէպքում աշխատաւորը միայն զըզ-  
ւանք կ'ըգայ դէպի իր կատարած գործը և վեր-  
ջը կմնայ դատարկ ձեռքով, չորացած հոգւով:

Միշտ պէտք է թանգ գնահատել ժամանակը:  
Տիստօն ասում է՝ «Ժամերը ուշադրութեան են  
առնւում, բայց հարկաւոր է բոպէներն էլ խնայել»:

Մարդ մեծ շնորհք պիտի ունենայ, որպէս-  
զի կարողանայ բազմակողմանի վարձնել իր զբաղ-  
մունքները և իր ոյժերը այնպէս գործադրել, որ  
չենթարկուի ոչ թուլացնող անգործութեան և ոչ էլ  
ուժասպառ անող յոգնածութեան:

Ուրեմն բոլորս էլ աշխատենք, որովհետև աշ-  
խատութեան մէջ է ուրախութիւնն ու հարստու-  
թիւնը:

Բայց աշխատենք որոշ ծրագրով, որոշ սիստե-  
մով:

Ներդաշնակութեան մէջ պահենք այն գանձերը, որոնք յայտնի են համբերութիւն, ուշադրութիւն ու կարգապահութիւն անուններով և մենք կտեսնենք, որ մեր աշխատանքը կ'հասնի իր նպատակին և կարճ միջոցով կտայ կրկնակի արդիւնք:

Այդպէս ուրեմն ամեն մի մարդ պարտաւոր է աշխատել, որովհետեւ խելացի աշխատանքը ամբողջում է թէ հողին և թէ մարմինը:

է.

Արտերիօսկլերոզի վաղաժամ զարգացման պատճառներից մինն էլ շատակերութիւնն է:

Ուրեմն երիտասարդութիւնը պահպանելու համար անհրաժեշտ է միշտ չափաւոր ուտել և ուտելիքը միանգամից չընդունել, այլ մաս-մաս, որոշ ժամերից յետոյ:

Զպէտք է մոռանալ, որ արեան մշտական լարւած շրջանառութիւնը վնասակար է:

Յիշենք, որ երկարակեաց ծերունիները միշտ չափաւոր են եղել ուտելու հարցում, միշտ հեռուել են առողջապահութեան պահանջներին:

Բայց ինչով է վնասակար շատակերութիւնը:

Պարզենք: Ստամոքսը, չափից շատ կերակուր ընդունելով, ստիպուած է լինում լարուած գործունէութիւն սկսել և դրա համար, ի վնաս մարմնի միւս գործարանների, դէպի իրան է քաշում արեան մեծ քանակութիւն:

Դրանով խանդարւում է մարմնի բոլոր մասերի համաչափ սննդառութիւնը:

Իսկ չէ՞ որ երիտասարդութիւն պահպանելու համար մարմնի բոլոր գործարանները, բոլոր հիւսւածները միշտ կանոնաւոր ու ներդաշնակ կերպով պիտի սնունդ ստանան:

Յիշեցէք, թէ մարդ ի՞նչպիսի ծանրութիւն և միևնոյն ժամանակ թուլութիւն է զգում շատ ուտելուց յետոյ, թէ ի՞նչպէս նա անընդունակ է դառնում մի որևէ մտաւոր կամ ֆիզիքական գործ կատարելու—և այն ժամանակ կ'համոզուինք, որ չափաւոր սնունդը երիտասարդութիւն պահպանելու գլխաւոր պայմաններից մէկն է:

Միշտ պէտք է այնքան ուտել, որ ուտելուց յետոյ դոնէ մի քիչ քաղցածութիւն զգացուի:

Ոչ չափազանց քաղցածութիւնը նպաստում է երիտասարդութեան պահպանելուն:

Երբեմն-երբեմն պատ պահէն էլ օգտակար է:

Սյժմ հարց է առաջ դալիս, արդեօք, ո՞ր տեսակ ուտելիքն է աւելի նպատակայարմար. մսեղէնը, թէ բուսեղէնը:

Առողջ մարդու համար ամենաօգտակարը խառն կերակուրն է:

Սակայն այս դէպքում միայն արտաքին առողջութիւնը չպէտք է վերցնել, որովհետեւ շատ անգամ առողջ տեսքով մարդիկ ժառանգական տրամադրութիւն են ունենում այս կամ այն հիւանդութիւնն (օր. պոլիպոզ, ճարպոտութիւն և այլն) ընդունելու:

Սյդպիսիների համար աւելի լաւ է բուսեղէն կերակուրը, որովհետեւ մսեղէնի շատ գործածութիւ-

նը կարող է նպաստել արտերիօսկերօղի զարգացմանը:

Միշտ պէտք է անհատական առանձնայատկութիւններն աչքի առաջ ունենայ:

Կան դէպքեր, երբ բուսեղէնն է օգտակար և ընդհակառակն կան դէպքեր, երբ մնեղէնն է օգտակար. օրինակ ստամոքսի և աղիքների մի քանի հիւանդութիւնների ժամանակ:

Ստեղէն կերակուրը ունի այն առաւելութիւնը, որ նա աւելի հեշտ է մարսւում և աւելի շատ սնունդարար հիւթեր է պարունակում:

Սյդպիսով հնարաւոր է քիչ կերակուր ընդունելով շատ սնունդ ստանալ: Իսկ դա երբեմն շատ կարեւոր է:

Մեծ քանակութեամբ հեղուկ ընդունելն է նրպաստում է արտերիօսկերօղի զարգացմանը:

Ուրեմն առողջապահական տեսակէտից շատ նպաստաւոր է հեռու մնալ շատակերութիւնից և քիչ դործածել հեղուկներ...:

Հաստատապէս կարելի է ասել, որ և թէ շատ ուտող-խմող մի մարդ յանկարծ պակասեցնէ—չափաւորէ իր ուտելիքն ու խմելիքը, այն ժամանակ շատ բան արած կլինի իր երիտասարդութիւնը պահպանելու համար:

Իեռ աւելին՝ կարճ միջոցում նա կերիաասորգանայ մի քանի տարով:

Գիտնականները այդպիսի փորձեր արել են աղանիների վրայ: Սհա թէ ինչպէս.

Վերջրել են երկու խումբ աղանիներ:

Առաջին խումբը կերակրել են ամեն օր սովորական չափով, իսկ երկրորդ խումբը՝ երեք օր կերակրել են նոյն ձևով, իսկ հետեւեալ երեք օրը քաղցած են պահել:

Եւ ի՞նչ... բանից դուրս է եկել, որ երկրորդ աղանիները աւելի ուրախ, կենսունակ են մնացել, քան թէ առաջինները:

Նրանց մարմնի քաշն էլ համեմատաբար աւելի ծանր է եղել, քան թէ առաջին խմբինը:

Շատ օգտակար է նաև կիրակի և տօն օրերը ռաով ման գալը դաշտերում և անտառներում, սարերում և ձորերում:

Սյդպիսի զբօսանքը ծանօթացնում է մարդուն բնութեան հետ և տալիս է նրան թարմ ու մաքուր օդ:

Թո՛ղ մեր աշակերտները շուտ-շուտ կատարեն այդպիսի զբօսանքներ, որովհետև դրանք աղնուացնում են մատաղ սերունդը:

Զբօսնելու թող դուրս գան փոքրիկ նախաձաշք և մրգեղէնը պարկում, որսորդական հրացանը ուսին:

Տարուայ եղանակի համեմատ կարելի է և՛ ձուկ որսալ և՛ լոզնալ գետում:

Իսկ մայր բնութեան դեղեցիկ տեսարանները՝ արշալոյսն ու վերջալոյսը, ծառերն ու ծաղիկները, թռչուններն ու կենդանիները—որքա՛ն մեծ բուականութիւն կպատճառեն պատանիներին:

Սյդպիսի պայմաններում նրանք հեռու կմնան կորստաբեր ախտերից, զղուանք կղզան դէպի ծըխելն ու արբեցողութիւնը:

Նրանք կլինեն մաքուր և ողջախոհ:  
Սյդպէս է սովորեցնում մեզ անմահ դիտու-  
թիւնը:

Բ.

Վերեւում ասացինք, որ հոգեկան գրութիւնն \*)  
էլ մեծ ազդեցութիւն ունի մարմնի սննդառու-  
թեան վրայ:

Սոհասարակ շատ մեծ նշանակութիւն ունի  
այն հանդամանքը, թէ մարդ ի՞նչպէս է վերաբեր-  
ւում դէպի շրջապատող կեանքը, դէպի անո՞ր  
նեցող երեւոյթները:

Հիւֆելանդը ասում է՝ «կարևոր է ո՛չ թէ այն,  
ինչ որ պատահում է մեզ, այլ այն, թէ մենք ի՞նչպէս  
ենք հասկանում կատարուածը»:

Սաելի լաւ կլինի ասել՝ «սեւացի և դիտակից  
վերաբերմունքը դէպի կեանքի երեւոյթները կազ-  
մում է մի լաւ միջոց երիտասարդութիւնը պահպա-  
նելու համար»:

Հոգեկան վրդովմունքները մեր օրգանիզմի մէջ  
առաջացնում են հետևեալ փոփոխութիւնները:

Նրանք արագացնում կամ դանդաղեցնում են  
սրտի բաբախումը. արեան քանակութիւնը աւելա-  
ցնում կամ պակասեցնում են մարմնի այս կամ այն  
գործարանում:

\*) ( Ը ուտով լոյս է տեսնելու իմ նոր գրքից՝  
«Հոգեկան հիւանդութիւնները» վերնագրով:

Սյսպէս օրինակ, ամօթանքի ժամանակ արեան  
առատ հոսանքը ուղղւում է դէպի կուրծքն ու դէմ-  
քը, չարանալու ժամանակ մարդ գունատւում է, ո-  
րովհետև զլխի զարկերակների անցքը նեղանում է:

Զայրանալու ժամանակ մարդու սիրտը արագ-  
արագ բաբախում է և արիւնը առատ հոսում է  
դէպի զլուխը:

Եթէ մարդ չ՛զսպէ զայրոյթի առաջին բռնկու-  
մը, այն ժամանակ նա աւելի հեշտ և ուժեղ կեր-  
պով կարտայայտուի երկրորդ, երրորդ անգամին և  
վերջապէս գրութիւնը կհասնի այնպիսի աստիճա-  
նի, երբ ամեն մի չնչին բան զայրոյթի պատճառ  
կզառնայ:

Սյդպիսի գրութիւնը կարող է առաջացնել բո-  
լոր զարկերակների և մանուսանդ զլխի զարկերակ-  
ների վաղաժամ սկիւրոզ:

Միշտ համոզուած եղէք, որ զայրոյթով գործ  
առաջ չի դնայ, կատարուածը չի ուղղուի. զսպեցէ՛ք  
ձեր ջղերը:

Երկիւղի զգացմունքը արագացնում է սրտի  
բաբախումը, ուժեղացնում կամ դանդաղեցնում է  
արեան շրջանառութիւնը և մեծ քանակութեամբ  
արիւն է մղում դէպի զլուխը:

Որքան յաճախ է կրկնուում երկիւղի զգացմուն-  
քը, նոյնքան հեշտանում է նրա առաջ դալը, այն-  
պէս որ վերջը ամենադատարկ բաներն էլ կարող են  
երկիւղ ազդել:

Վարելի է հասնել այնպիսի գրութեան, որ  
մութ սենեակին ու բաց դռները, մեծ տարածութիւնն

ու անուբջներն էլ ահ ու սարսափ կազդեն մեզ վրայ:

Բայց լինենք խելացի, նախազուշանանք այդպիսի դրութիւնից, աշխատենք զխտութեան միջոցով բացատրել կատարուող երեւոյթները և այն ժամանակ կհամոզուինք, որ չկայ հրաշք, չկայ տեսիլք, չկան դէեր ու սատանաներ:

Այդ համոզմունքը մեզ հեռու կպահէ երկիւղից, մեզ կազատէ անտեղի ահ ու սարսափից:

Մենք հանդիսա կլինինք, մեր արեան շրջանառութիւնը—կանոնաւոր և մարմնի բոլոր դործարանների սննդառութիւնը—համաչափ:

Երեւկայեցէք մի կիրք, որը ազատ է խելքի ազդեցութիւնից, որը հեռու է նրա զսպումից:

Այդպիսի կրքի ենթարկուող մարդը դառնում է սարուկ, նրա արեան շրջանառութիւնը միշտ փոփոխուում է, նա այրւում է կրակի նման և, ի հարկէ, վերջ ի վերջոյ պիտի հանդի, պիտի կորցնէ իր երիտասարդական ոյժն ու եռանդը:

Կրքերը՝ այսպէս ասած, մարդկային հոգու լարերն են:

Միայն խելքը կարող է նրանցից ստեղծել եռանդ և աւիւն, բաւականութիւն և ուրախութիւն, որոնք այնքան կարեւոր են հոգու և մարմնի արիութիւնը պահպանելու համար:

Թ.

Հպարտութիւնն ու պատուասիրութիւնը, եռանդն ու նախանձը, ատելութիւնն ու սէրը—այդ

բոլոր կրքերը, եթէ չսանձահարուին խելքի կողմից, այն ժամանակ կիշխեն մեր կամքի վրայ և մեզ կպահեն մշտական վրդովմունքի, մշտական անհանգստութեան մէջ:

Կխանդարուի մեր քունն ու խաղաղ կեանքը:

Արեան առատ հոսանքը կուղղուի դէպի զլխի ուղեղը և այդ բոլորի հետեանքը կլինի վաղաժամ ծերութիւն ամբողջ օրգանիզմի և մանաւանդ զլխի ուղեղի:

Միայն խելքն ու կանոնաւոր կրթութիւնը կարող են չափաւորել այդ կրքերը:

Երբ պատահում է մի որեւէ անաջողութիւն կամ դժբախտութիւն, դուք տխրում էք և վշտանում: Դուք երբեմն կորցնում էք նոյն իսկ վերջին յոյսը ապագայի վերաբերմամբ, դուք դառնում էք փոքրօղի և մեծ կամ փոքր չափով մեկամաղձոտ:

Ձեր ամբողջ ուշադրութիւնը, ձեր բոլոր մտքերը կենդրոնացած են լինում միայն մի կէտի շուրջ:

Հէնց այդ պատճառով օրգանիզմի բոլոր միւս գործողութիւնները ճնշւում են, նեարգային համակարգութիւնը ընկնում է պատահած դժբախտութեան կամ անաջողութեան ճնշման տակ:

Արեան շրջանառութիւնը դանդաղանում է:

Միտքը թոյլ կերպով է կծկւում, մարմնի բոլոր հիւսուածքների սննդառութիւնը վատանում է, մարսողութեան հիւթերը շատ քիչ քանակութեամբ են արտադրւում, ախորժակը վատանում է—մի խօսքով օրգանիզմի բոլոր ֆունկցիաները թուլանում են բացի մէկից՝ լարուած գործում է ուղեղի միայն

այն մասը, որը ղեկավարում է Խրուսթեան ու վշտի զբայմունքը:

Հէնց այդ մասում հաւարւում է մեծ քանակութեամբ արիւն, հէնց այդտեղ կատարւում է արեան անկանոն շրջանառութիւն և այդ պատճառով էլ զարդանում է սկլերոզը:

Մարմնի մնացած մասերում, սննդառութեան խանգարման պատճառով, կատարւում են այնպիսի փոփոխութիւններ, որոնք յատուկ են ճերութեան հասակին:

Միայն զիտակցութիւնն ու խելքը, միայն ալարուկովի հասկացողութիւնը պիտի վերացնեն մեզ ձնշող զաղափարը և զարկ տան այդ հիւանդատրութեան առողջանալուն:

Նոյնանման փաստակար հետեանքներ են ունենում նաև ծուլութիւնն ու անզորութիւնը՝ լինի նա մտաւոր կամ ֆիզիքական այդ միւսնոյն է:

Այդ ախտերի պատճառով առաջ են գալիս ատրոֆիա և վաղաժամ ճերութիւն:

Այդպիսի դէպքերում հարկաւոր է որ առաջ բժշկուելը հարկաւոր է բժշկի օգնութեանը զիմէ:

Բայց քրքան լաւ կ'լինի, եթէ մարդ իր ժամանակին կարողանայ զսպել կրքերը:

Իսկ դա հնարաւոր է, եթէ ունենանք կամք և հաստատուն բնաւորութիւն:

Ազգերի և անհատի անկախութիւնը ուժեղ բնաւորութեան արդիւնքն է:

Բնաւորութիւն — դա ինքը մարդն է իր բոլոր սովորութիւններով, ոյժերով ու ձևերով:

Ահա թէ ինչու մարդու մէջ նախ հոգին են որոնում և ապա խելքը. ահա թէ ինչու ազնիւ բնաւորութիւնը աւելի բարձր է, քան թէ ազնիւ խելքը:

Հէնց այդ պատճառով էլ Սոկրատէսը բարձր է Պլատոնից, Գարիբալդին մեծ է Նապօլէօնից:

Խելքը միւսնոյն եռանդով կարող է ծառայել լաւ կամ վատ, բարոյական կամ անբարոյական շարադրութիւն ստեղծելու, մի որևէ ազդ ազատելու կամ ստրկացնելու, բարձրացնելու կամ ստորացնելու, մի որևէ աշխարհ դանկու կամ մահաբեր գործիք հնարելու, զիտութիւնը պաշտպանելու կամ դատապարտելու համար:

Երբ որ դուք լսում էք մի որևէ տաղանդի մասին, իսկոյն հարցնում էք, թէ ինչպիսի բնաւորութիւն ունի նա:

Երբ որ ձեր ձեռքը մի հրացան են տալիս, դուք նախ քան խմանալը, թէ նա Փրանսիական է, թէ անգլիական, գերմանական է, թէ ռուսական, աշխատում էք խմանալ — լցրած է, թէ զատարկ:

Առանց բնաւորութեան մարդը մարդ չէ:

Երբ նա խօսում է սկզբունքների մասին, կարող էք ենթադրել, որ այդ սկզբունքները նրանք չեն և վաղը նա կարող է դաւաճանել իր պաշտպանած սկզբունքներին:

Դուք չէք կարող այդպիսի մարդուն զաղանիք հաւատար, որովհետև նա զաղանիք պահել չի կարող:

Առերես կեղծելու և մէկին յետևից հայնջելու համար հարկաւոր չէ ոչ ոյժ, ոչ մեծ խելք և ոչ էլ քաջութիւն:

Ամենաչնչին խելքն էլ բաւական է, որ մարդ իր համոզմունքները փոփոխէ հոսանքի համեմատ:

Կան անվիճելի ճշմարտութիւններ, բարոյակա- նութեան հաստատուն օրէնքներ, գաղափարներ, որոնք ընդհանուր են բոլոր ազգերի ու ժամանակ- ների համար:

Դա անփոփոխ ազնւութիւնն է, որը միշտ հար- կաւոր է մարդուն, ինչպէս օդը, սնունդը, շարժո- ղութիւնն ու սէրը:

Առանց բնաւորութեան մարդը ստոր անձնա- ւորութիւն է, որը ընդունակ է ամեն մի անազնիւ գործի, ամեն մի անխղճութեան ու կեղտոտ վար- մունքի:

Սյդպիսի մարդը ոյժ չունի չարիքներին դի- մադրելու:

Կան բնաւորութիւններ՝ ուրախ, քաջարի, խա- զաղ, համբերատար, դիւրադրդիւ, դանդաղիտաւ և այլն, բայց նրանք բոլորն էլ կարող են լինել ազնիւ և յարգանքի արժանի, եթէ հաւատարիմ են այն սկզբունքներին, որոնք յաւիտենական են, ինչպէս աշխարհը, որոնք ամուր ու անշարժ են, ինչպէս ժայռը:

Միայն հաստատուն բնաւորութեան տէր մար- դը կարող է զսպել իր կրքերը:

Մի աշխատիք ընդօրինակել ուրիշի բնաւորու- թիւնը, այլ կատարելագործէք ձեր սեփականը:

Զգաէք սեփնական ջանքով հասնել ցանկալի նը- պատակին, ամբողջ մարդկութեան զրած դադա- փարին:

Առանց արիութեան չկայ բնաւորութիւն, ինչ- պէս որ առանց ոյժի չկայ ոչ մի մեքենայ:

Ո՛րքան խղճալի, ո՛րքան ողորմելի արարած է այն մարդը, որը միայն լաց է լինում թշուառութիւն տեսնելիս, որը միայն հառաչում է կաշառակերու- թեան մասին լսելիս, որը զգուանքով երեսն է շուռ տալիս ոճրագործութիւն նկատելիս:

Սյդպիսի մարդը թոյլ է հոգով ու մարմնով:

Նրա կեանքը անպէտք է, թէկուզ նա շատ քահէլ լինի:

Փ.

Ամեն տեսակ ուրախութիւն, ամեն տեսակ բա- ւականութիւն և հաճելի զգացմունք, որ առաջ է եկել բարութիւնից կամ զթասարտութիւնից, դէպի մերձաւորն ունեցած սիրուց կամ բարեացակամու- թիւնից—զրանք բոլորն էլ նպաստում են եռանդի և հոգեկան արիութեան զարգանալուն:

Սյդպիսի յատկութիւնների տէր մարդը արդէն ունի երիտասարդութիւն պահպանելու թախամանը:

Սիրել երաժշտութիւնը, հասկանալ նրա նրբու- թիւնները, իսկ որ աւելի նշանաւորն է, կարողանալ նուազել մի որեւէ գործիքի վրայ, դա մի զանձ է, մի ազբիւր ամենաքաղցր զգացմունքների, որոնք նը- պաստում են առօրջութեանը:

Միենոյնը կարելի է ասել զեղարուեստի միւս ճիւղերի մասին. օրինակ բանաստեղծութիւնը, նը- կարչութիւնը և այլն:

Նոյնպիսի բարերար ազդեցութիւն ունին նաև արհեստները, լեզուաղիտութիւնն ու առհասարակ գիտութիւնը:

Սիրել զիտութիւնը, պարապել նրանով— դա՛հաճոյքների մի անսպառ աղբիւր է, որ այնքան երջանկացնում է շատ— շատերին:

Սյդ հաճոյքները այնքան խորը, այնքան անսահման են, որ զիտութեան մարդը առժամանակ կարող է մոռանալ շրջապատողներին, կարող է մոռանալ ամբողջ աշխարհը:

Բայց կան զիտնականներ, որոնք բացի իրանց մասնագիտութիւնից հետաքրքրուում են և ուրիշ բաներով, ընթացիկ հարցերով:

Օրինակ՝ Վիրխովը, որը իմիջի այլոց ջերմ կերպով աշխատել է Գերմանիայում մացնել օրական 8 ժամուսայ բանւորական աշխատանք և դործակատարների հանդստութիւն տօն օրերին:

Ինչ էլ որ լինի, իւրաքանչիւր մարդ պիտի աշխատի ունենալ լայն հայեացքներ, ընդարձակ շահեր, որովհետև այդպէս է օգտակար, այդպէս է նպատակայարմար:

Սյդ բանը կարևոր է այն տեսակէտից, որ միատեսակ ֆիզիքական և մանաւանդ մտաւոր աշխատանքը ուժասպառ է անում այս կամ այն դործարանը և թուլացնում է մարմնի միւս մասերը:

Երևակայեցէք մի մարդ, որը հետաքրքրուում է միայն մի բանով:

Եթէ նա իրանից անկախ պատճառով ստիպւած է թողնել իր սիրած զբաղմունքը, այն ժամանակ

նրա առաջ կբացուի մի խոր դատարկութիւն. կեանքը կ'կորցնի իր զրաւչութիւնը և նա ձանձրոյթից հալ ու մաշ կանէ իր երիտասարդական ոյժերը:

Նա շատ շուտ կձերանայ:

Ուրեմն նեարդային համակարգութիւնը հաւասարակշռութեան մէջ պահելը երիտասարդութիւն պահպանելու պայմաններից մէկն է:

Սյդպիսի նեարդեր ունեցող մարդիկ աւելի հեշտութեամբ կղիմանան բազմի հարուածներին, աւելի թեթևութեամբ կտանեն վիշտ ու տառապանք, ցաւ ու վտրովմունք:

Սյդպիսի մարդկանց գլխում աեղի չի ունենայ արեան հաւաքումն, ինչպէս այդ պատահում է անհաւասարակշիւ նեարդերի տէր մարդկանց հետ:

Նրանց ամեն մի վտրովմունքը չի անցնի որոշ սահմանից, չի տանջի նեարդային համակարգութիւնը և իր յետևից առաջ չի բերի ուրիշ զգացմունքների մի շարք:

Նրանց եռանդն ու աոկունութիւնը աւելի հաստատուն է. նրանք կարող են աւելի երկար և աւելի մեծ յամառութեամբ կռուել կեանքի փորձանքների ու չարիքների դէմ:

Ահա այդ պատճառով անհրաժեշտ է միշտ հաւասարակշռութեան մէջ պահել բոլոր նեարդերը, ներդաշնակութեան մէջ դնել բոլոր դործարանները, որպէս զի մէկի դործունէութիւնը չ'փնասէ միւսին:

Հարկաւոր է ինքնակրթութեամբ պարապել:

Թող մարդիկ կազմեն փոքրիկ խմբակներ, հաւաքուեն, միասին կարդան, դասախօսեն, պարեն,

նուազեն, երզեն, մարմնամարզութեամբ պարապեն,  
երբեմն-երբեմն էլ ներկայացուցներ սարքեն:

Հարկաւոր է հոգալ երեխաների կանոնաւոր  
գաստիարակութեան մասին:

Պէտք է մատաղ հասակից նրանց սովորեցնել  
կանոնաւոր աշխատել և կրքերը զսպել, խելքին ա-  
ւելի մեծ տեղ տալ, քան թէ զգացմունքներին:

Պէտք է երեխաների մէջ զարգացնել այն բո-  
լոր յատկութիւնները, որոնք առաքինութիւն են հա-  
մարւում, այդպիսով ճնշելով հպարտութիւնն ու  
անտեղի պատւասիրութիւնը, նախանձն ու ատելու-  
թիւնը, զայրոյթն ու չարութիւնը, աւելորդ վրդով-  
մունքն ու գրգռուք:

Երբէք չպէտք է վախեցնել երեխաներին, այլ  
ընդհակառակը պէտք է զարգացնել նրանց եռանդն  
ու քաջութիւնը, ոյժն ու տոկունութիւնը. պէտք է  
նրանց սովորեցնել սիստեմատիկ կերպով աշխատել.  
Վերջապէս պէտք է ցոյց տալ այն ճանապարհը, ո-  
րը տանում է դէպի լաւն ու գեղեցիկը, դէպի ճշմա-  
րիտ երջանկութիւնը:

Ծնողներն ու գաստիարակները պարտաւոր են  
ազդել երեխաների վրայ, բայց ոչ թէ միայն խօս-  
քով, այլ իրանց վարքով, իրանց օրինակով:

Սյդպիսի գաստիարակութեամբ մենք երեխա-  
յին զէնք տուած կլինինք ասպագայում խելացի կեր-  
պով գոյութեան կռիւ մղելու և երիտասարդու-  
թիւնը պահպանելու համար:

Ի.

Շատ ու շատ պայմանների պատճառով երբեմն  
երեխաներն ունենում են այնպիսի վատ նեարդային  
համակարգութիւն, որ նոյն իսկ լաւ կրթութեան  
ժամանակ չեն ըմբռնում շատ բան, նրանց համար  
անմատչելի է մնում մարդկային ամենաբարձր յատ-  
կութիւնը—առաքինութիւնը:

Երեխաների շատերն էլ ծնւում են այնպիսի  
թոյլ նեարդերով, որ չափազանց դիւրազրդիւ են  
լինում և շատ շուտ յոգնում են.

Իրանք բնածին ներաստենիկներ են:

Սյստեղ գաստիարակութիւնը շատ բան կա-  
րող է անել:

Բժիշկն էլ կարող է օգնել. բայց այնուամենայ-  
նիւ դժուար է կատարեալ հաւասարակշուութիւն  
մտցնել հիւանդոտ նեարդերի մէջ:

Նրանք միշտ էլ կունենան իրանց փաստակար  
ազդեցութիւնը:

Սյդպիսի նեարդերի տէր մարդը կլինի դիւ-  
րազրդիւ և շուտ կճերանայ:

Սյդ բանում մեղաւորը ծնողներն են, որովհե-  
տե անհատը նրանցից է ժառանգել նեարդային շի-  
ւանդութիւնը\*):

Մեծ նշանակութիւն ունի կանոնաւոր կենցա-  
ղավարութիւնը:

\*) Տես իմ «Մասնագականութիւն և գաստիարա-  
կութիւն» գրքոյի:

Ժառանգական ներաստենիա ունեցող մարդկանց նեարդային համակարգութիւնը դժուարութեամբ տանում է ամեն մի անկանոնութիւն:

Նեարդերը կորցնում են իրանց հաւասարակշռութիւնը, դառնում են չափազանց դիւրադրդիւ և դրանով առաջացնում շատ ու շատ փնասակար հետեանքներ:

Իսկ չարիքից հեռու մնալու և նեարդերի հաւասարակշռութիւնը պահպանելու համար ոչ մի բան այնքան ազդու չէ, որքան կանոնաւոր կենցաղավարութիւնը:

Թող ուրեմն այդ կանոնը երբէք չմոռանան այն մարդիկ, որոնք դիւրադրդիւ են և ջղային, որոնք շուտ են ենթարկւում արտաքին ազդեցութիւնների, շուտ են կորցնում իրանց նեարդային հաւասարակշռութիւնը:

Թող այդպիսի կենցաղավարութիւնը մանկութիւնից սովորութիւն դառնայ, որովհետեւ սովորութիւնը մարդու երկրորդ բնաւորութիւնն է:

Մենհրաժեշտ է միշտ որոշ ժամին պառկել քնելու և որոշ ժամին արթնանալ:

Սյդ բանում պէտք է խիստ կանոնաւորութիւն պահպանել:

Շատ փնասակար է քրոնիքական անքնութիւնը, որի պատճառով խանդարւում է նեարդային հաւասարակշռութիւնը:

Չինաստանում դոյութիւն ունի մի պատիժ, որով յանցաւորին թոյլ չեն տալիս քնելու: Եւ դա ամենախիստ պատիժների շարքին է պատկանում:

Պէտք է քնել այնքան, որ նեարդերը հանգստանան: Սյդ ժամանակը զանազան մարդկանց համար զանազան տեղութիւն ունի:

Ընդհանրապէս երիտասարդ օրգանիզմը պահանջում է աւելի երկար քուն՝ եօթից մինչև իննը ժամ, իսկ ծեր օրգանիզմը աւելի կարճ՝ հինգից մինչև եօթը ժամ:

Կարուած մտաւոր աշխատանքից յետոյ հարկաւոր է աւելի երկար քնել, քան թէ ֆիզիքական աշխատանքից յետոյ:

Բայց չափազանց երկար և աւելորդ քունն էլ փնասակար է, որովհետեւ առաջացնում է ծուլանալու արամաւորութիւն, պակսեցնում է եռանդը, խանդարում է արեան կանոնաւոր շրջանառութիւնը և այդ բոլորով նպաստում է վաղաժամ ծերութեանը:

Հիւֆելանդը ասում է. «Մարդ ոչ մի ժամանակ այնպիսի լիակատար բաւականութիւն չի ստանում, ինչպէս լաւ առաւօտեան: Ով որ չի օգտուի այդ հրաշալի բոյէից, նա կ'կորցնի կեանքի արշալոյսը»:

Լ.

Նեարդերի հաւասարակշռութիւնը պահպանելու համար հարկաւոր է կանոնաւորութիւն պահպանել ոչ միայն քնելու, այլ ամեն բանի մէջ:

Կանոնաւորութիւն՝ անդառութեան, զբաղմունքի, զբօսանքի և այլն և այլն:

Եթէ մենք այդպիսի կանոնաւոր կենցաղավարութիւն սովորենք մանկութիւնից, այն ժամանակ

նա կերևայ ոչ թէ ձանձրալի, այլ չափազանց հա-  
ճելի:

Այդ կանոնաւորութիւնն է առաջացնում այն կեն-  
սուբախ տրամադրութիւնը, որը յատուկ է երօպա-  
ցուն — (Գերմանիա, Անգլիա, Փրանսիա) և որը  
զարմանք է պատճառում ամեն մի նորեկ օտարականի:

Այդտեղ, նոյն իսկ հասարակ խանութներում,  
նախաձաշն ու ձաշը տեղի են ունենում միշտ որոշ  
ժամերում և այդ ժամանակ առուտուրը բոլորովին  
դադարում է:

Եթէ դուք սխալուիք և այդ ժամերին ներս  
մտնիք մի բան գնելու, ձեզ շատ քաղաքավարի  
կերպով կպատասխանեն.

— Ներեցէք, պարոն, այժմ ուտելու ժամանակն  
է, եկէք քիչ յետոյ:

Մէջապէս են պահպանում առողջապահու-  
թեան կանոնները Եւրօպայում:

Նեարդային համակարգութեան վրայ չափա-  
զանց վատ է ազդում սեռական զգայմունքների ի  
չարն դործ գնելը — լինի դա ամուսնութիւնից առաջ  
կամ յետոյ՝ այդ միևնոյն է:

Նոյնպիսի փնտախար ազդեցութիւն ունի և  
մարմնաշարժութիւնը (անանիդմ):

Սեռական զգայմունքների ի չարն դործ գնե-  
լուց առաջ է դալիս վաղաժամ ծերութիւն:

Ուրեմն հարկաւոր է կատարեալ ողջախօհու-  
թիւն — մինչև ամուսնանալը և խելացի չափաւ-  
որութիւն — ամուսնական կեանքում:

Իւրաքանչիւր անհատ ինքը պիտի որոշէ այդ

չափաւորութեան աստիճանը, որովհետև նա ինքը  
կզայ, թէ սեռական կեանքը ո՞րքան փասում է  
իր նեարդային համակարգութեանը:

Ողջախօհութիւն խանգարելը նախ և առաջ  
սոցիալական չարիք է և ապա բարոյական:

Հասարակութիւնն իրաւունք ունի իր անդամ  
— անհատներից ողջախօհութիւն և ամուսնական  
սրբութիւն պահանջելու:

Բարեբախտաբար մարդկութիւնը իր զիտակ-  
ցութեամբ, իր սրտի խորքում արդէն հասկացել է,  
որ անսեռականութիւնն ու ամուսնական անհաւասար-  
մութիւնը փնտախար է ամբողջ մարդկային ցեղի  
համար, որ դա մայր է ամեն տեսակ չարիքների:

Այժմ այլևս այդ բանը չպէտք է պատահի, ո-  
րովհետև հասարակական զիտակցութիւնը զորեղ ոյժ  
է դարձել թէ աղամարդկանց և թէ կանանց մէջ, ո-  
րովհետև խելագարութիւն է կեանքի բոլոր բարիք-  
ները զոհ բերել սեռական զգայմունքներին:

Անհատական կեանքը այժմ այնքան սերտ կա-  
պով է կապուած հասարակական կեանքի հետ, որ  
աղամարդը չպէտք է միայն իր և իր զուակների  
մասին մտածէ, չպէտք է սահմանափակուի եսական  
նեղ զգայմունքներով:

Կանայք էլ, եթէ ունենան անտեսական անկա-  
խութիւն, կարող են աւելի լաւ ծառայել ու աշխա-  
տել, աւելի լաւ սիրել:

Հասարակական զգայմունքը լայն ու բարձր  
զգայմունք է և կարող է մեզ տանել դէպի մի  
կեանք, որը աւելի վեհ է, աւելի ազնիւ, քան թէ.

այն կեանքը, որին կարող ենք հասնիլ միայն սեռական պահանջների, սեռական զգացմունքների շնորհիւ:

Գալով ողելից ըմպելիքներին, պէտք է ասել, որ դիտութեան կատարած փորձերից արդէն պարզուել է, որ ոչ մի բան այնքան չի նպաստում արտերիտիկերոզի զարգացման, որքան մեծ քանակութեամբ գործածուած ողելից ըմպելիները՝ օղին, դինին, գարեջուրը և այլն:

Ահա այդ պատճառով ով որ ուզում է իր երիտասարդութիւնը պահպանել, նա պէտք է հետու մնայ ողելից ըմպելիների գործածութիւնից:

Կաւ է բոլորովին հրաժարուել:

Ողելից ըմպելիները չափազանց վնասակար են մանաւանդ երեխաների համար:

Թող այդ բանն աչքի առաջ ունենան ծնողները և իրանց երեխաներին չտան ոչ օղի, ոչ դինի, և ոչ էլ գարեջուր:

Եթէ կան մարդիկ, որոնք չնայելով իրանց արբեցողութեանը ապրել են մինչև խորին ծերութիւն, մինչև եօթանասուն — ութսուն տարեկան հասակը — դա ցոյց է տալիս, որ մարդկային օրգանիզմը չափազանց դիմացկուն է, որ դրանք աւելի առոյգ կ'լինէին, աւելի երկար կապրէին, եթէ ողելից ըմպելիներ գործ չածէին:

Ով զիտէ, գուցէ դրանք առանց արբեցողութեան երկու, երեք անգամ աւել ապրէին...:

Ողելից ըմպելիները անպայման վնասակար են այն մարդկանց, որոնք պօղազրայի, ներաստենիայի,

արտերիտիկերոզի և չաղանալու ժառանգական նախաարամադրութիւն ունին:

Այլպիսիների համար ամենաչնչին քանակութիւնն էլ վնասակար է:

Սիֆիլիսը մեծ չափով նպաստում է սկլերոզի զարգացմանը, որովհետև նա էլ գլխաւորապէս երակների հիւանդութիւն է:

Շատերը վախենում են սիֆիլիսից, կարծելով թէ նրա ամենասարսափելի հետեանքը քթի թափուէն է:

Սակայն դա միայն չարիքների փոքրագոյնն է:

Եթէ հիւանդը բոլորովին չի բժշկուում կամ փաս է բժշկուում, այն ժամանակ սիֆիլիսը իր հարուածն է հասցնում գլխի և մջջի ուղեղին, որից առաջ է դալիս անդամալուծութիւն, խելագարութիւն, կուրութիւն և այլն:

Այդ ախտը, ժառանգաբար սերունդից սերունդ անցնելով, առաջացնում է այլասեռումն և ցեղի ոչնչացումն \*):

Սիֆիլիսը վաղաժամ մահ է պատճառում շատ շատերին:

Դա մի մեծ չարիք է ամբողջ մարդկութեան համար:

Շատ ծխելն էլ վնասակար է, որովհետև երբեմն առաջացնում է սրտին արիւն մատակարարող զարկերակների կրճատումն (սպաղմ) և նպաստում է կրծքի որոշ հիւանդութիւնների զարգանալուն:

\*) Տես իմ «Սիֆիլիս» գրքից:

Լաւ է բորբորովին չծխել, իսկ եթէ դա անհր-  
նարին է, այն ժամանակ հարկաւոր է գոնէ քիչ ծը-  
խել—օրական 5-6 անգամ, այն ևս ուտելուց յետոյ  
և ոչ թէ քաղցած ժամանակ:

Անկասկած կան ուրիշ հիւանդութիւններ, ո-  
րոնք խանգարում են օրգանիզմի կանոնաւոր սննդա-  
ուութիւնը և զբանով նպաստում են վաղաժամ ծե-  
րութեանը:

Այդ հիւանդութիւնների շարքին են պատկա-  
նում երիկամունքի բորբոքումը, քրոնիքական օսկ-  
րացաւը (ընկաւորիզմ), վարակիչ ախտերը, թու-  
նաւորութիւնները և այլն և այլն:

Իրանց դէմ կան բժշկական միջոցներ, ինչպէս  
օրինակ, ջրաբուժութիւն, մարմնամարզութիւն,  
մասսաժ, պաս պահելը, հանքային ջրերը\*) (Բօրժօմ,  
Էսսենտուկի, Վիշի և այլն) և այլն:

Բայց ամենից կարևոր է հիւանդանալ և միշտ  
գործադրել առողջապահական կանոնները:

Չնուանանք, որ առողջութիւնը ամենաթան-  
կազին հարստութիւնն է:

\*) Ծանօթ. Յանկալի է 40—45 տարեկան հասակից  
յետոյ Մայիս—Յունիս ամիսներին, 4—6 շաբաթ տևո-  
ղութեամբ գործ անել հանքային ջուր՝ Բօրժօմ, Ա իշի  
—օրական երկու բաժակ, մէկը քիչ տաքացրած և ա-  
ռաւօտները, իսկ միւսը՝ ճաշից 2 ժամ յետոյ:

Այդ ժամանակաշրջանում չպէտք է ուտել հում  
պտուղներ:

ԵՐԿՈՒ ԽՕՄՔ ԵԻՍ:

Այն, դուք դեռ երիտասարդ էք և ուժեղ, բայց  
արդեօք ունի՞ք եռանդ, ունի՞ք հոգեկան արիութիւն:

Ամեն մի ազնիւ աշխատաւորի նպատակը պի-  
տի լինի բաւարար վիճակ:

Բաղդաւոր էք, եթէ ձեր եռանդով ու տոկու-  
նութեամբ կարողացել էք ձեռք բերել հարստու-  
թիւն:

Սակայն մի մոռանաք այն իմաստուն ասաց-  
ուածքը, թէ «տիրեցէք, բայց թոյլ մի տաք, որ հա-  
րստութիւնը ձեզ աիրէ»:

Փողը բախտաւորութեան մի միջոց է, բայց  
ոչ իսկական բախտաւորութիւնը:

Ահա ձեր աշխատանքը տալիս է առատ ար-  
դիւնքներ:

Իուք կարողանում էք ոչ թէ օրական ապ-  
րուստը հայթայթել, այլ և ապագայի համար մի  
բան յետ դրել:

Եւ այդ խնայողութիւնը հետզհետէ մի ոյժ  
պիտի դառնայ ձեզ համար:

Բայց այդ ոյժը պիտի լինի ձեր ձեռքի գոր-  
ծիքը և ոչ կամքի տէրը:

Իուք չպէտք է անձնատուր լինիք նրան:  
Մարդ ամեն բանի մէջ համեստ պիտի լինի:  
Նրան շատ բան հարկաւոր է:

Չեւք բերած հարստութիւնը ազատութիւն  
պիտի տայ նրա գործունէութեանը:

Հարստութեան առած բարիքների մէկն այն է, որ մենք կարողանում ենք օգնել ուրիշին, սրբել շատ դժբախտների արցունքը և ազատ քայլել բարեգործութեան լայն ասպարիզում:

Եւ մենք պարտաւոր ենք այդ քայլերն անել:

Դա մեր սրբազան պարտականութիւնն է:

Հարստութիւնը ոյժ է, բայց այդ ոյժը մեզ պիտի ստիպէ օգնել ուրիշին, սփռիլ թշուառներին, քաջալերել անօգնականներին:

Այդ ոյժը կարող է ժայռերի մէջ բաց անել նոր հանքեր, նոր հարստութիւններ, կարող է ազդել արդիւնաբերութեան ու վաճառականութեան վրայ, կարող է նպաստել գեղարուեստի ու գիտութեան զարգացմանը:

Մի՞թէ գատարկութեան ու անմիա շուայլութեան համար դուք կհրաժարուիք բարձր գաղափարներից:

Չէ՞ որ այդ գաղափարների մէջն է մարդկային կոչումը:

Նայեցէք ձեր շուրջը, տեսէք յորքան բան կայ անելու, յորքան անաշակ դաշտեր, յորքան անանցանելի անտառներ:

Դուք կարող էք ձեր հարստութեան միջոցով արդիւնագործութեան նոր ճիւղ բաց անել, տեխնիկան կատարելագործել, երկրագործութիւնը բարելաւել, բամբակագործութիւնը զարգացնել, զործարաններ հիմնել, աշխատանքի աներ բաց անել, զրքեր հրատարակել ու տարածել, դպրոցներ բաց անել, թատրոնական գործին նպաստել և առհասարակ

րակ ամեն կերպով զարկ տալ ժողովրդի բարեկեցութեանն ու առաջդիմութեանը:

Տեսնում էք, թէ յորքան լայն է զործունէութեան ասպարէզը, թէ յորքան բան կայ անելու ամեն մի մարդու համար:

Հարկաւոր է միայն բարի ցանկութիւն:

Քաղաքակրթութեան և կանոնաւոր կազմակերպութեան հասարակութեան մէջ մարդիկ համարուում են իրար հետ կապուած դաշնակիցներ:

Նրանց երակներում հոսում է միեւնոյն արիւնք. նրանց նեարդերն ունին միեւնոյն յատկութիւնը:

Աղքատի ամօթանքը, թշուառի վիշաք միշտ պիտի ազդեն բոլոր հարուստ ու ազնիւ մարդկանց վրայ:

Բաւական չէ առանձնացած կեանք վարել և մի որևէ թշուառութիւն կամ չարիք տեսնելիս արհամարանքով բացականչել. — Այդ թշուառութիւնը ինձի չի վերաբերում:

Ո՛չ, զրանով դուք չէք ազատուի:

Հասարակական կեղտոտ ձահձի գարշահոտութիւնը կմտնի ձեր փարթամ ապարանքները, կշրջապատէ ձեր ամբողջ ընտանիքը և կթունաւորէ ձեր կեանքը:

Հարուստ, թէ աղքատ, բանւոր, թէ զործարանատէր — մի խօսքով ամեն մի անհատ պարտաւոր է աշխատել ընդհանուրի օգտին, հասարակութեան համար:

Այո՛, ամեն մէկը պիտի աշխատի դարձնել իր հայրենիքը մի անաղին արհեստանոց, որտեղ տի-



ՀԵՂԻՆԱԿԻ ԼՈՅՍ ՏԵՍԱԾ ԱՇԽԱՏԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

1. Լոռային օգնութիւն մինչև բժշկի գալը (սպառ.)	5 կ
2. Վ արակիչ հիւանդութիւններ (սպառ.)	5 »
3. Ինչ է սիֆիլիսը (սպառ.)	5 »
4. Լոռոյ զապահան զոյցներ (սպառ.)	5 »
5. Ինչ է ժուժկալութիւնը (սպառ.)	5 »
6. Ինչ է հարտակութիւնը (սպառ.)	5 »
7. Վ սեղ և աստեր. (սպառ.)	5 »
8. Լ անբրտի առողջապահութիւն (Թարգմ. սպառ.)	2 »
9. Մեր արդերը (սպառ.)	10 »
10. Սիֆիլիս (բարեփոխուած. սպառ.)	10 »
11. Լոռոյ ճողին առողջ մարմնի մէջ (սպառ.)	10 »
12. Ղեղձախտ. (զօլօտուխտ) (սպառ.)	10 »
13. Ո՛վ է յանցաւորը.	15 »
14. Կարիք և բարեգործութիւն .	15 »
15. Ժառանգականութիւն և դաստիարակութիւն.	15 »
16. Սանկավարժական համառօտ զոյցներ.	15 »
17. Սարմամարդութիւն (25 պատկերներով).	20 »
18. Լոռոյ զապահան նուէր նորատի կանանց.	20 »
19. Կինը և տղամարդը.	15 »
20. Վ իրաբուժական հիւանդութիւն և օպերացիա .	5 »
21. Ինչ է կաշու հիւանդութիւնը .	15 »
22. Երիտասարդութիւն և ծերութիւն.	15 »

ԳԻՆՆ Է 15 ԿՈՊ.

Հետևեալ վեց գրքերը, որոնցից առաջին չորսը մամուլի տակից արդէն դուրս են եկել, սպուշուրց յետոյ կվաճառուին Լեւոնտայում հիմնուելիք հիւանդանոցի օգտին:

1. Կինը և տղամարդը.	15 կ.
2. Վ իրաբուժական հիւանդութիւն և օպերացիա .	5 »
3. Ինչ է կաշու հիւանդութիւնը .	15 »
4. Երիտասարդութիւն և ծերութիւն.	15 »
5. Լոռոյ ու հիւանդ երեխայի ոգին .	15 »
6. Սիֆիլիս և նեարդային հիւանդութիւններ .	15 »

«Ազգային գրադարան»



1988