



## 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



1629-1634

1908

17 18<sup>57</sup>

3nr-68

79m h-R

613.955

ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

ԴԱՍԱԽՕՍՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

ՏՕՔՐՈՐ

ՎԱՀՐԱՄ Յ. ԹՈՐԳՈՄԵԱՆԻ



ՎԵՆԵՏԻԿ - ԻՍՂԱԶԱՐ

1908



Գ Պ Ր Ո Յ Ա Կ Ս Ն

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ





# ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

ԴԱՍԱԽՕՍՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

ՏՕՔԹՈՐ

ՎԱՀՐԱՄ Յ. ԹՈՐԳՈՄԵԱՆԻ



ՎԵՆԵՏԻԿ - ԻՍՂԱԶԱՐ

1908



## ՉԵԿՈՅՑ

Ազգ. Կեդրոնական Վարչութեան Ուսումնական Խորհուրդը, Կ. Պօլսոյ մէջ վարժապետանոցի մը պէտքն անհրաժեշտ համարելով, անոր գո՛նէ բարոյական հիմ մը դրած ըլլալու նպատակաւ, եւ միանգաւ մայն՝ Ազգ. վարժարաններու մէջ պաշտօնավարող ուսուցիչ եւ ուսուցչուհիներու մը տային զարգացումին մասամբ մը գէթ սատարելու յուսով, 1900ին գեղեցիկ մտածութիւնն ունեցաւ մանկավարժական կիրակնօրեայ դասընթացք մը կազմակերպել Բերայի Արուեստանոցին մէջ:

Այս դասընթացքին համար ընտրեց 11 բանախօս, եւ սահմանեց 40 դասախօսութիւն շաբաթական երկերկու դասերով, որոնցմէ հինգը՝ վերաբերեալ դպրոցական Առողջապահութեան, ինձ յանձնեց:

Եւ ես շատ գոհ եղայ, որովհետեւ նախասիրած մէկ նիւթս էր որ կը վիճակէր ինձ դասախօսել:

Դպրոցական Առողջապահութիւնը շատ կանուխէն սկսած եմ ուշադրութեանս առարկայ առնել. դեռ ուսանող՝ պատրաստած եմ այդ առիւթ ժողովրդային դասեր անուսով կարգ մը գրութիւններ, զորս

1882ին հրատարակած եւմ Պարիզէն<sup>1</sup>։ Կ․ Պօլիս դառնալէս քիչ յետոյ, 1886էն ըսկսեալ, գլխաւոր պարտականութիւնս համարեցի, իբրեւ բժիշկ կարողութեանս եւ գիտութեանս ներածին չափովը օգտակար ըլլալ դպրոցական Առողջապահութեան․ եւ երբ Ազգ․ պատկառելի վարչութիւնը 1897ին պատիւ ըրաւ ինձ Ատենապետ գիս կարգել Ազգ․ Ուսումնական Խորհուրդին, առաջին օրէն իսկ պարտք ինձ սեպեցի, յարգելի պաշտօնակիցներուս հետ համաձայն, գրադիլ մեր վարժարաններու Առողջապահութեան ամենաէական հարցով։

Ուրախութեամբ կը տեսնայի արդարեւ, որ Ուսումնական Խորհուրդին ջանքերն ապարդիւն չէին մնար․ դպրոցներու առողջապահութիւնն աւագ կարեւորութիւն կըստանար Ազգին մէջ, ամէն վարժարան կունենար հետզհետէ իր առանձին բժիշկը, եւ վերջ ի վերջոյ դպրոցական Առողջապահութիւնը մանկավարժական հրապարակային դասախօսութիւններու մէջ ալ բաւական լայն տեղ մը կունենար 1900ին․ բան մը՝ որ գրեթէ առաջին անգամ կը նշանակուէր Թրքահայուն կրթական պատմութեան մէջ։

Ներկայ հրատարակութիւնը կը պարունակէ անա այն դասերս, զորս պատիւ ունեցայ խօսելու այդ տարի։

1. Տես «ՄԱՅԻՍ» Կ․ Պօլսոյ, թիւ 3226, 3227, 3228, 3229, յուլիս 1882։

Անգամ մը արդէն լոյս տեսած են աւսոնք՝ թէ եւ ոչ ամբողջութեամբ, Կ. Պօլսոյ «Բիւրակն»<sup>1</sup> և «Մասիս»<sup>2</sup> շաբաթաթերթերումէջ, եւ երբէք նպատակ չունէի զաւսոնք վերստին հատորի մը մէջ ամփոփելու, եթէ գրասէր բարեկամներու թախանձագին փափագը թելադիր չլլար ինձ առ այդ, եւ գրգիռ չլլար ինձ մանաւանդ՝ վենետիկի Միսիթարեանց պատուական Հայրերու ազնիւ մէկ հրաւերը, որ փանագի աշխատութեանս տպագրութիւնը յանձն կառնէր անձնանուէր զոհողութեամբ:

Նոր սրբագրութեան մը բովէն անցունելով է՝ որ ի լոյս կրնճայեմ զանոնք այսօր. այսու հանդերձ՝ դպրոցական Առողջապահութեան յոյժ բնդարձակ եւ խիստ կարեւոր նիւթին վրայ կատարեալ բան մը գրած ըլլալու յաւակնութիւնը բնաւ չունիմ: Աշխատութիւնս շատ թերի է կը խոստովանիմ, նախ զի անկատար է. բայց կը կարծեմ թէ դպրոցական առողջապահութեան հսկայ շէնքին շինութեանը վրայ գո-

1. ՏԷՍ «ԲԻՒՐԱԿՆ» Ժ.Ը. տարի, թիւ 16, 25 ապրիլի, թիւ 17, 2 մայիսի, թիւ 18, 9 մայիսի, թիւ 26, 27 յունիսի 1900 տարւոյ:

2. ՏԷՍ «ՄԱՍԻՍ» թիւ 18, 19 ապրիլ, թիւ 19, 6 մայիս, թիւ 33, 12 օգոստ. թիւ 34, 19 օգոստ. 1900 տարւոյ: Թիւ 6, 2 ապրիլ, թիւ 7, 9 ապրիլ, թիւ 15, 4 յունիս, թիւ 17, 18 յունիս 1905 տարւոյ: Թիւ 17, 18 յունիս, թիւ 18, 15 յուլիս 1906 տարւոյ:

նէ փոքրիկ քար մը կրնայ յաւելլուլ, եւ օգտակար ուղեցոյց մը ըլլալ այս մասին դաստիարակ – ուսուցիչներու եւ ուսուցչուհիներու, որոնց համար մասնաւորապէս պատրաստած իմ զայն, հետեւելով Ժիւլ Ռօշառի, Լակրանժի, Մօսսօի, Տը Մէնիի, Գօլիւսօի պէս հոյակապ գիտուններու հրատարակութեանց :

Կը պարունակէ հինգ դասեր, որոնց առաջինը կը ցուցունէ Դաստիարակին եւ ուհին դերը դպրոցական Ս.Ողջապահութեան մէջ. երկրորդը կը նկարագրէ դպրոցի մէջ պատահած այլ եւ այլ հիւանդութիւնները եւ անոնց պատճառները . երրորդը կը խօսի ֆիզիքական դաստիարակութեան վրայ, եւ Չորրորդը կաւանդէ ֆիզիքական կրթութեան հարկաւոր եղած միջոցները, այսինքն՝ Չքօսանքն եւ խաղը : Հինգերորդ դասին նիւթն է՝ դպրոցական երաժշտութիւնը, ի մասնաւորի՝ Չայնական երաժշտութիւնը եւ ասոր՝ դպրոցական ս.Ողջապահութեան մէջ ունեցած խիստ բարերար ազդեցութիւնը :

Կայ «ԲԺԻՇԿԸ ԴՊՐՈՑԻՆ» մէջ անունով վեցերորդ դաս մը եւս, որ թէեւ կիրակնօրեայ դասընթացքին մէջ խօսածներէս չէ, բայց իբրեւ յարակից եւ անբաժան մասն նիւթիս, արժան սեպեցի զետեղել զայն հոս :

Նպատակ ունէի ուրիշ քանի մը դասերով ալ, *դպրոցի շէնքին, գրասեղաններու,*

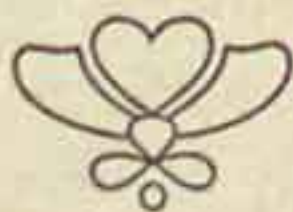
դասերու բաժանման եւ գործիական երա-  
ժըշտութեան վրայ խօսիլ. սակայն կարելի  
չեղաւ ինձ այդ, որովհետեւ մանկավարժա-  
կան կիրականօրեայ դասնթացքի Բ<sup>ր</sup>. 2րդ-  
ջանը ընդհատեցաւ դժբաղդաբար 1901ին  
եւ անգամ մըն ալ չի բացուեցաւ:

Յարմարագոյն առիթի մը սպասելով պա-  
տրաստելու այդ դասերը, առ այժմ կը  
փափաքիմ որ քան զիս կարողագոյն փոր-  
ձառու բժիշկներ ներողամիտ սչքով հայե-  
լով աշխատասիրութեանս թերութեանց,  
ջանան հեղինակ ըլլալ աւելի խնամոտ հա-  
մանիւթ հրատարակութիւններու, աւելի  
հզօրապէս սատարելու մեր դպրոցներու  
Առողջապահութեանը կանոնաւոր ընթաց-  
քին, ուրկէ կախուած է տիրապէս, մեր  
ապագայ սերունդներու, ապագայի հայրե-  
րու եւ մայրերու իմացական, եւ ֆիզիքա-  
կան առողջ, անախտաւոր կեանքը:

Տ. Վ. Յ. Թ.

1908 Յունիս

Բերա, Կ. Պօլսոյ







## Մ Ո Ւ Տ Ք

### Սիրելի ունկնդիրներս,

Երբ կարգը ինձի կոչ գայ այսօր՝ եղբարս  
այս բեր, կը մտածեմ թէ պիտի կրնամ  
գոհացնել զձեզ, որ շեցիք արդէն հմուտ  
բերաններ և պերճասիտ շրթուքներ. կը մը-  
տածեմ թէ պիտի կարողանամ օգտակար  
դասեր մը խօսիլ ձեզ, քանի որ ո՛չ բեր-  
բասացի յատկոչիչն ունիմ, ո՛չ ալ դասա-  
խօսի հանգամանք, կը մտածեմ և մտածե-  
լովս վարանէի զո՛չցէ գալ կանգնիլ հոս, և թէ  
հօր խրան մը չլլար ինձ այն սերն ու  
համակրոչիչնը՝ զոր միշտ ունեցած եմ մեր  
ուսուցիչներն և կատարմաբ, և թէ մեծ քաջա-  
լեր մը չլլար ինձ այն պատիւը՝ զոր Առ-  
անձնական Խորհուրդի յարգոյ պաշտօնակից-  
ներս ըրին, գրելով և իմ անունն ձեր կի-  
րակնօրեայ դասախօսներն շարքին մէջ: Առ-  
անձնական Խորհուրդի ընկերներս ձեզի հա-  
մար աշելի օգտակար ընտրոչիչն մը ըրած  
պիտի ըլլայի, և թէ ոչգէիս առաջարկոչիչն

շնորհակալ, զիս մեկդի քողոքի և ձեր դասա-  
 խօսն որոշեչ աչև հմուտ քժիշկներէն՝ որոնք  
 իրենց առողջասպասակասն առուար հրատարա-  
 կոչքիշկներով ծակօր ևն արդէն: Ինծի յակն-  
 անում աչս պաշտօնը շնն փափոքի է, և  
 անկեղծօրէն կը խոստովանիմ քէ կարողոչ-  
 քեւն աչ շնն վեր է աչև. մեծ յոչս ոչևիմ  
 քէ դռք ներողութիտ գտնուելով քերոչքիշկ-  
 ներոչս՝ կը յօժարիք յւել իմ աչ դասերս,  
 գորս իմովանն արտի ճանամ շահեկան ք-  
 նելչ:

Բերս 16/29 Ապրիլ 1900



# ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

Խօսուած Բերայի կիրակնօրեայ մանկա-  
վարժական դասարանին մէջ 1900 Ապրիլ  
— Օգոստոս 1900:

## Մ Ա Ս Ն Ա .

Մանկավարժը Առողջապահութեան մէջ.

Դասախօսութիւններու նիւթն է «Դը-  
պրոցական առողջապահութիւնը», նիւթ ըն-  
դարձակ և շատ կարեւոր, քանզի անոր վրայ  
հիմնուած է արդի մանկավարժութիւնը իր  
բոլոր դրութիւններով, իր բովանդակ դիտու-  
թիւններով:

Դպրոցական առողջապահութեան նպա-  
տակն է՝ դպրոց յաճախող մանուկներն ա-  
ռողջապահիկ օրէնքներու համաձայն կրթել.  
վարժարանին իմացական՝ բարոյական և ֆի-

զիքական կրթութիւններն այնպիսի եղանակով աւանդել, որ աշակերտներուն առողջութեանը վնաս մը չհասնի, և անոնց միաքու մարմինը միանգամայն առողջ վիճակի մէջ մնալով զարգանայ:

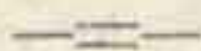
Գալրոցական առողջապահութիւնը, որ այսօր դաստիարակութեան կամ մանկավարժութեան ս.մէնտէական մէկ մասն է, և Եւրոպայի ու Ամերիկայի մէջ առարկայ է առօրեայ լուրջ հոգածութեան, զեռ անցեալ դարու վերջերն և ներկայիս սկիզբները գրեթէ բոլորովին անտես առնուած էր. հազիւ թէ անոր վրայ մտածողներ կը գանուէին, և այս՝ մինչև այն օրը, երբ տեսակ տեսակ մահառիթ հիւանդութիւններ գալրոց ըսուած յարկերուն մէջ ծագելով, ահարեկ ըրին կըրթական վարիչներ, մեծ մտահոգութեան մէջ ընկղմեցին վարժարաններու հսկողներ, և ստիպեցին զանոնք որ դիմում ընեն բժշկական խորհուրդներու: Բայց ինչե՞ր չքաշեցին, ի՞նչ արգելքներու չբաղխեցան այդ անձերը՝ մինչև որ յաջողեցան գալրոցական առողջապահութեան կարեւոր հարցն յուզել: Վիքթոր տը Լարրատներու, Ժիւլ Սիմօններու, Ֆօնսակրիֆներու պէս հսկայ գիտուններ, Պէոթըլօներու, Տիւսիլներու, Ժիւլ

Ռօշառներու պէս հոյակապ բժիշկներ ինչ  
 գծուարութիւններ կրեցին . որչափ քրտինք  
 թափեցին , նրչափ գրիչ շարժեցին , մինչև  
 որ կրցան մանուկներու կրթութիւնն հիմնել  
 առողջապահական օրէնքներու վրայ . և առ  
 այդ սկսան համաժողովներ գումարել , դպրոց-  
 ական առողջապահութիւնը ալ աւելի հաս-  
 տատ հիմքերու վրայ կերտելու համար :

Երբ լուսաւորեալ ազգերու մէջ Գալրոցա-  
 կան Առողջապահութիւնն այդչափ ժամանակ  
 Եպիսկոպեան քունով կը խորոզար , մեր մէջ  
 ալ աւելի բարձի թողի էր այն : Գաստիա-  
 բակութեան խնդիրը մեր ազգին մէջ յու-  
 գուելէն ի վեր , մեր կրթական գործիչները  
 բնաւ չգրադեցան Գալրոցական Առողջապա-  
 հութեամբ . մեր դպրոցներուն մէջ առողջա-  
 պահուչքիւն բառն իսկ գոնէ շարտասանուեցաւ .  
 մանուկներ , պատանիներ , աղջիկներ երա-  
 մովին երկար առեն զոհ գացին այդ անհո-  
 գութեան և խամրեցան , աւանդ , նորարողքով  
 վարդերու պէս . յոսի դատաւանդութիւններ ,  
 կոյր գաղափարներով շինուած ծրագիրներ ,  
 հակառողջական վատ սովորութիւններ , զա-  
 զի՛ր պատիժներ հայ մանուկներու մատաղ  
 ուղեղը տարիներով բթացուցին , մատղաշ  
 մարմինը տանջեցին , մինչև որ 1892ի Ազգ.

Ուսումնական Խորհուրդը նախաձեռնութեամբ  
 և ժրաջան տքնութեամբ իր Ատենապետին՝  
 մեր ամենուս սիրելի Ռ. Էֆ. Պէրպէրեանի,  
 յաջողեցաւ ընձեռել ազգային նախապա-  
 տրաստական կրթութեան կազմական կա-  
 նոնագիրը, առողջապահական սկզբունքներու  
 և գիտական օրէնքներու վրայ ձեւուած, որ  
 իր Լթրդ յօդուածով ջերմ պաշտպան կը  
 կանգնէր մեր դպրոցներու առողջապահու-  
 թեան:

Անշուշտ մեծ քայլ մըն էր այս, զոր  
 1892ի Ուսումն. Խորհուրդը կ'ուզէր առնել  
 մեր կրթական գործին մէջ. մեծ քայլ մը,  
 այո՛, որ դժբաղդարար քանի մը տարի ան-  
 շարժ մնալէ յետոյ յաջողութիւն ունեցաւ  
 ուշադրութեան առարկայ ընել աալու Ազգ.  
 վարժարաններու աննախանձելի վիճակը:



Դպրոցական Առողջապահութիւնը ման-  
 կավարժութեան հիմն է, ըսի քիչ մ'ատաջ,  
 և կարծեմ թէ աշխարհածանօթ ճշմարտու-  
 թիւն մ'էր ըսածս. առանց դպրոցական բար-  
 ւոք առողջապահութեան, դպրոցէ սպասուած  
 արդիւնքը ձեռք բերել կարելի չէ. մանուկը

դպրոցին մէջ պէտք է որ առողջապահական  
 օրէնքներու կատարելապէս համաձայն ա-  
 պրի, որպէս զի ապագային մէջ հայր ըլ-  
 լալու կոչուած այդ նորածիլ էակը, մեծնայ  
 առողջ, ունի առողջ. ըստ այսմ՝ ոչ միայն  
 դպրոցի մը շէնքը, կահ կարասիքը, օդը,  
 լոյսը, ջուրը, առողջապահիկ ըլլալու են.  
 այլ և ծրագիրը, դասերու բաժանումները,  
 դասաւանդութիւններու եղանակը, աշակերտ-  
 ները, վարժարանին պաշտօնեաներն, և այլն,  
 ըլլալու են առողջապահական պահանջներու  
 ճիշդ ու ճիշդ համաձայն:

Այս առթիւ նպատակ շունիմ սակայն  
 առողջարանութեան ընդհանուր դասեր ա-  
 ւանդել, շալիաի զբաղիմ առայժմ դպրոցի  
 շինութեան, գրասեղաններու, ծրագրի խըն-  
 դիրներով, որոնք այնչափ մեծ դեր կը խա-  
 դան դպրոցական առողջապահութեան մէջ,  
 և անմիջապէս ինձի նիւթ կ'ընեմ դպրոցին  
 պաշտօնեան՝ Մանկավարժը կամ Գասախա-  
 րակ — Ուսուցիչը, որ ըստ իս՝ դպրոցական  
 առողջապահութեան խարխախն է և առանց-  
 քը. այն, և քանի՛ կարեւոր է անոր պաշ-  
 տօնը, քանի՛ մեծ՝ անոր պատասխանատու-  
 թիւնը դպրոցական առողջապահութեան  
 մէջ:

Որչափ որ հայր մը պատասխանատու է իր ծնած զաւակին առողջութեանը, որչափ որ մայր մը պատասխանատու է իր սաինքները ծծող երախային առողջութեանը, այնչափ ալ և թերեւս աւելի, մանկավարժը պատասխանատու է իր խնամքին ու հոգածութեան յանձնուած աշակերտին առողջութեանը. մանկավարժն իր աշակերտներուն կրթիչը, դաս տուողը կամ վերակացուն չէ միայն, այլ և անոնց խնամատարը, անոնց առողջապահը, վերջապէս անոնց բժիշկը. որչափ հանգամանքներ պահանջելի են ուրեմն մանկավարժ կամ դաստիարակ — ուսուցիչ եղողէն : Մանկավարժութիւնը նման է ճիշդ որդեծնութեան. առողջ զաւակներ սերելու համար, ինչպէս անհրաժեշտ պայման է որ ծնողքներն ըլլան կատարելապէս առողջ և շրջան վարակուած ո՛ր և է ախտով կամ հիւանդութեամբ, այնպէս ալ առողջ աշակերտներ հասցընելու համար, հարկ է որ անոնց կրթական ծնողքը՝ մանկավարժը, դաստիարակը, մանկավարժուհին կամ դաստիարակուհին՝ ըլլան կատարելապէս առողջ մտքով և մարմնով :

Հիւանդկախ մանկավարժ մը որչափ ալ ճարտար ըլլայ և հմուտ իր արուեստին մէջ,



բնաւ բանի մը չի ծառայեր, չի կրնար պէտք  
 եղածին պէս հոգ տանիլ իր աշակերտներուն  
 կրթութեանը, անոնց օգուտ մը չունենալէ  
 զատ փաստ իսկ կ'ունենայ, և այս մասին ու-  
 նեցած հաւատքս այնչափ խորարմատ է  
 սրտիս մէջ, որ երբ Ռուսումնական Խորհուր-  
 զի յանձնարարութեամբ, 1897ին դպրոց-  
 ներու համար Առողջապահական Հրահանգ-  
 ներ պատրաստեցի<sup>1</sup>, այդ Հրահանգներուն  
 ամենէն կարեւոր մէկ յօդուածն ըրի այս  
 կէտը. պիտի ներէք ինձ ուրեմն, որ ման-  
 րամասն թուեմ մանկավարժէ մը առողջա-  
 պահական տեսակէտով պահանջելի յատ-  
 կութիւնները, և մանկավարժի մը դպրոցա-  
 կան առողջապահութեան մէջ ունեցած պար-  
 տականութիւնները, որոնք թէև ամենուս  
 դիտցած շնտ պարզ բաներն են, սակայն  
 առանց անոնց կարելի չէ բնաւ կանոնաւոր  
 ներդաշնակութեան մը մէջ ունենալ վարժա-  
 րանի մը առողջապահութիւնը:

1. Տես այս հրահանգներն դասերուս վերջը:

ինչպէս որ բժշկութեան մէջ, ըստ Հիպոկրատեան պատուէրի, բժշկին անձնական քաջառողջութիւնն անհրաժեշտ պայման է, այնպէս ալ մանկավարժութեան և դպրոցական առողջապահութեան մէջ մանկավարժին անձնական քաջառողջութիւնն ամենակարեւոր պայման է: Ուրեմն ամէն անձն որ կը պատրաստուի մանկավարժ ըլլալ, պարտաւոր է նախ իր առողջութեանը մասին ունենալ բժշկական վկայութիւն:

Հաղացող և թքնող, բերնի գարշահասութիւն, հեւք, շնչարդեղութիւն ունեցող, և զառամ անձերը բոլորովին անյարմար են, ըստ իս, կրթական գործի մէջ որ և է պաշտօն ունենալու, և այս՝ ո՛չ միայն աշակերտներուն առողջութեանն համար, այլ նոյն իսկ մանկավարժին, որ շարունակ շունչ սպառելու ստիպուած ըլլալով, հարկ է որ ունենայ քաջակազմ կուրծք:

Քնական պակասութիւններն ունեցողներն ալ յարմար չեն. կոյր, կարճատես, խուլ, կաղ, սապասող, ձայնատ, թլուտ, թութովախօս, ինչպէս նաեւ մոլի և արբեցող

և զողները բնաւ կոչուելու չեն պաշտօնի ,  
 որպէս զի՝ մանուկները , որոնք ի բնէ խըն-  
 դալու , խաղալու , ծիծաղելու տրամադիր են  
 և հակամէտ , իրենց զէմը ծաղու նշանակ  
 չունենան , և իրենց անմեղ ծաղրասիրու-  
 թիւններովն ալ մանկավարժին բարկութիւնն  
 ու սրամտութիւնը գրգռելու պատճառ չըլ-  
 լան , ինչ որ կրնայ դպրոցի մէջ հակառոդ-  
 ջական , մինչեւ իսկ ախտաբանական շար  
 հետեւանքնիր առթել , որպէս տեսած և լսած  
 ենք շատ անգամներ :

Մաքրութիւնն առողջութեան հետ գլխա-  
 տոր հանգամանքն ըլլալու է մանկավարժին՝  
 ոչ միայն աշակերտներուն օրինակ ըլլալու  
 համար մաքրութեան , որ մայր է առողջու-  
 թեան և արգելիչ հիւանդութիւններու , այլ  
 իր իսկ անձին բարւոք առողջութեանն հա-  
 մար :

Լաւ է որ մանկավարժն ըլլայ հասուն  
 տարիքի տէր , ըլլայ նաեւ ամուսնացած ,  
 եթէ կարելի է . զի գիտցէ՛ք որ այս երկու  
 պայմանները մեր դպրոցներու առողջապա-  
 հութեան մէջ ունին շատ կարեւոր գերեր :

Մանկավարժն հմտութեան կարեւոր շա-  
 փով մը օժտուած ըլլալով հանդերձ , պէտք  
 է որ ըլլայ շատ մեծ համբերութիւն ունե-

ցող մարդ , պէտք է որ ըլլայ լայնսիրտ ,  
 ինչպէս կ'ըսեն սամիկները , և տէր այնպիսի  
 բնաւորութեան և յատկութիւններու , որոնց-  
 մով կարենայ իր աշակերտներուն թիւին չափ  
 մարդ ձեւանալ , այսինքն ամէն աշակերտի  
 համար առանձին դաստիարակ մը ըլլալ ,  
 քանի որ ո՛չ մէկ աշակերտի բնութիւնը կը  
 յարմարի միւսին , քանի որ ո՛չ մէկ աշա-  
 կերտի կարողութիւնը , կազմութիւնն և ա-  
 ողջութիւնը նման է միւսին . ըստ այսմ՝  
 ջղային կազմուածքի տէր , ջղային տկարու-  
 թեան ենթակայ , ջղազար , դիւրագրգիռ և  
 անհամբեր անձերը պէտք չէ որ ուսուցչա-  
 կան ասպարէզի սեմը կոխեն , այդպիսիները  
 գիտցած ուսմունքնին չէ որ պիտի աւանդեն  
 իրենց աշակերտներուն , այլ իրենց ջղայնու-  
 թիւնը՝ զայն օր օրի աւելի տխուր , աւելի  
 սաստիկ վիճակի մը հասցնելով . ախտաբա-  
 նութեան մէջ ընդունուած է որ , ջղային վի-  
 ճակի մը կամ ջղային հիւանդութիւններու  
 ենթակայ եղողներ կրնան իրենց ունեցած-  
 ները փոխանցել իրենց շուրջը գտնուողնե-  
 րուն , մանաւանդ մանուկներու և աղջիկնե-  
 րու , եթէ շարունակաբար երկար ատեն ա-  
 նոնց հետ ապրին . մեր վարժարաններէն  
 հետո թող մնան այդպիսի ցաւազարները ,

շատ հեռու. հեռու թող մնան ջղային մանկավարժները, այդպիսիները դպրոցի առողջապահութեան ոչ թէ դեկավար կ'ըլլան, այլ թունաւորիչ:

Ջղային չըլլալէ զատ, ցասկոտ և բարկասիրտ ալ ըլլալու չէ մանկավարժը, բարկութեամբ նա շատ գէշութիւններու կրնայ տեղի տալ, կրնայ վատ դասաւանդութիւն մը ընել և բերնէն հանածը չգիտնալով, խեղճ մանուկները սարսափահար ընել, զանոնք ահուդողի մէջ ձգել. ահուդողով վարժարանի մանուկներ ի՞նչ սոսկալի հիւանդութիւններու ենթակայ եղած են, խելքէ միաքէ շանցած ի՞նչ մահացու ցաւեր ահուդողով ծնունդ առած են դպրոցի մէջ, որոնց տխուր պատմութիւնը կարգացած ենք դժբաղդարար շատ անգամներ:

Խոժոռ ու տխրադէմ ալ պիտի չըլլայ մանկավարժը. ծանր հոգերով ընկճուած մտազբաղ ու վշտահար մարդու գէմքն ունենալու չէ. պիտի ջանայ միշտ զուարթ և բուռալ, յարածամ ուրախ ըլլալ և ժպիտն իր երեսէն պակաս չընել. մանուկները շատ շուտով կ'ազդուին իրենց մեծերուն դիմագիծերէն, և ես չեմ կրնար բացատրել ձեզի՛ թէ, խնդումերես, ծիծաղկոտ երեսալով ման-

վարժն հոգեկան ինչ հրաշալի ներգործութիւններ կ'ընէ իր աշակերտներուն վրայ, մանկավարժին ժպտալ աշակերտին ջիղերը խաղաղ, սիրան հանգարտ կը պահէ, միտքը դուարժ կ'ընէ և արթուն, ինչ որ ուսանողութեան մէջ շատ կարեւոր է. մինչ արբամութիւնն՝ ընդհակառակն՝ աշակերտին ջիղերը կը խանգարէ, անոր սիրտը կը ճմլէ, կը բարախեցընէ, զայն կը լացընէ՝ կ'ընէ մեղամաղձիկ, և գիտենք որ մեղամաղձիկ վիճակ մը տակաւ կրնայ շատ ծանր հիւանդութիւններու դուռ բանալ, ինչպէս հաստատած է զայս մեծն Քլոտ Պէրնառ, ֆրանսացի անուանի բժիշկը, իր գիտական փորձերով:

Քաղցրութեամբ, համակրութեամբ, հայրական գորովով, մայրական գուրգուրանքով և եղբայրական սիրով պիտի վարուի մանկավարժն իր աշակերտներուն հետ, հաւատալով և ընդունելով՝ թէ իր այդ ընթացքը դպրոցական կանոնաւոր առողջապահութեան ամենաանհրաժեշտ պայմանն է:

Բացի այս դժխաւոր յատկութիւններէն, զորոնք կրնայի դեռ մանրամասել, մանկավարժը դիտող և հսկող աչք պէտք է ունենայ, որպէս զի կարենայ իր աշակերտներ

բուն ամէն մէկին առողջական վիճակին տեղեակ ըլլալ, որպէս զի կարենայ արգիլել և զպրօցէն դուրս վտարել ինչ որ աշակերտին առողջութեանն է վնասակար, ինչ որ զպրօցին առողջապահութեանն է խանգարիչ: Մանկավարժն իր պաշտօնին, իր կոչումին, իր պարտականութիւններուն կէտ նպատակին պիտի ընէ միշտ զպրօցական ընդհանուր առողջապահութիւնը, որուն համար բժիշկի դեր նաեւ պիտի կատարէ:

Նախ և առաջ պիտի գիտնայ առողջն ու տկարը զանազանել, և հոգ պիտի տանի որ իր աշակերտներուն բոլորն ալ ըլլան պատուաստուած: Առանց պատուաստի աշակերտ մը պիտի չընդունի և պիտի պահանջէ որ ամէնքն ալ, ունենան պատուաստի օրինաւոր վկայական:

Պիտի հոգ տանի որ ամէն շորս տարին անդամ մը հին պատուաստները կրկնուին և նորոգուին:

Վերամուտի ժամանակ, պիտի պահանջէ որ բոլոր աշակերտներն ալ ունենան որ և է բժշկէ զիր մը, հաստատող թէ պարապուրդի օրերուն մէջ անոնք վտանգաւոր հիւանդութիւն մը ունեցած չեն, և թէ տուներնուն մէջ ալ պատահած չէ ո՛ր և է տարափոխիկ հիւանդութիւն:

Բացակայ եղող աշակերտներու մասին անտարբեր պիտի չի դանուի և միշտ հետամուտ պիտի ըլլայ տեղեկանալ անոնց առողջական վիճակին: Նորեկ աշակերտ պիտի չընդունի՝ առանց բժշկական վկայականի:

Մանկավարժը պարտաւոր է հսկելով հսկել վարժարանին ներքին ընդհանուր մաքրութեան, և առ այս՝ աշխատել՝ որ աշակերտները փողոցի կօշիկներով չելլան սրահ, զոր շատ շուտով կրնան այլ և այլ հիւանդութիւններու միքրօպարոյն մը պատրաստել, փոխադրելով հոն ամէն կերպ աղտեղութիւններ:

Պիտի նայի որ աշակերտներուն հագուստները կարելի եղածին չափ ըլլան մաքուր, գլուխնին սանարուած, եղուցներնին կըտարուած, յիշելով թէ՛ կարգ մը հիւանդութիւններ՝ քիթի, աչքի, ականջի, բերանի և մորթի ծնունդ կ'առնեն գլուխի անմաքրութենէն, և երկայն եղունգներուն տակ գոյացած սեւ աղտերէն: Մաքուր չեղող աշակերտն իր տունն անմիջապէս ճամբելու է և ընդունելու չէ զայն մինչև որ մաքրուի:

Ռունդի կամ բերանի դարչ հոտ ունեցող աշակերտները, մազերու կամ մորթի հիւանդութեամբ վարակուածներն, ինչպէս նաև



Չղագարները, աչքի ցաւ, գէմքին, վիզին,  
կամ ձեռքին վրայ վէրք, ականջի վազուկ,  
կուրծքի խժուկ ունեցողները ընդունելու չէ,  
և հոգ տանելու է, որ անոնք իրենց աու-  
ներուն մէջ ունենան պէտք եղած բժշկական  
գարմանը:

Ութը կամ տասն օրն անգամ մը մա-  
նուանոյ ձմեռն ու գարունը, վարժարանին  
բոլոր աշակերտներուն կոկորդը քննել աա-  
լու է բժիշկի մը՝ կանխարդել միջոցներով  
զինուելու համար կարգ մը հիւանդութիւն-  
ներու դէմ, որոնք զժբաղդարար պարոցի մէջ  
յաճախագէտ են, և անշշուկ ու աւերիչ կեր-  
պով կը բուսեն երբեմն գեոատի մանուկնե-  
րու փափկիկ կոկորդներուն մէջ:

Մանկավարժը պիտի հսկէ աշակերտնե-  
րուն նիստ ու կացին, և առ այս անօրի-  
նուած առողջապահական օրէնքներուն գոր-  
ծադիր պիտի ըլլայ. աշակերտներն իրենց  
տարիքին ու հասակին համեմատ, իրենց  
տեսողութեան ու լսողութեան աստիճանին  
չափովը պիտի նստեցընէ յարմար նստարան  
— գրասեղաններու վրայ, որոնց համար ալ  
պիտի ջանայ՝ կարելի եղածին չափ՝ որ շի-  
նուած ըլլան զիտական և առողջապահիկ  
պահանջներու համաձայն: Աշակերտները

նստարաններու վրայ իրարու շատ կից պիտի  
 շրջան, և բաց գլխով պիտի նստին, գրաս-  
 սեղանն ու նստարանը անշարժ պիտի ըլ-  
 լան, գրասեղանն աշակերտին կուրծքին մօտ  
 պիտի հասնի, նստարանը պիտի ունենայ  
 յենարան, աշակերտն իր ստեղծ գետինը հան-  
 դիստ պիտի դնէ, կոնակն յենարանին տա-  
 լով պիտի նստի ուղիղ, տետրակը գրասե-  
 ղանին եզրին զուհագեռական պիտի պահէ,  
 դրիչը պիտի բռնէ ուղիղ, մանկավարժը շա-  
 րունակ իր ուշադրութենէն չպիտի վրիպե-  
 ցընէ այս կէտը, եթէ ոչ՝ հակառակ պարա-  
 դային մէջ տղաք ծուռ նստելու, ծուռ գրե-  
 լու գէշ ունակութեան տիրանալով՝ հետզհե-  
 տէ կ'ունենան աչքի տկարութիւններ և ող-  
 նայարի ծուրթիւններ:

Սոյն փաստերը վիճակներէն աշակերտ-  
 ները գերծ պահելու նպատակաւ, միշտ ման-  
 կավարժը պիտի նայի նաեւ, որ, եթէ կա-  
 թելի է, ամէն աշակերտ իր առանձին գրաս-  
 սեղանն ունենայ, աշակերտին կարդացած  
 գրքերու տառերն աչք յոգնեցնող՝ մանր շրջ-  
 լան, և՛ նստարանները սրահին մէջ անյապէս  
 մը հաստատուին, որ լոյսն աշակերտներուն  
 ձախ կողմէն գայ:

Գիտելու է որ սրահներուն և հնդասարան-

ներուն մէջ աշակերտները չափէն աւելի  
 թուով չըլլան, որպէս զի անոնց շնչած օդը  
 չապականի. օդի ապականութիւնը շատ տե-  
 սակ հիւանդութիւններ յառաջ կը բերէ, և  
 մանուկներ ամենէն շուտ կ'ազդուին օդի ա-  
 պականութենէն:

Մանկավարժն աւագ կարեւորութեամբ ու-  
 շագրութիւն պիտի ընէ, որպէս զի վարժա-  
 րանին ծրագիրը բնոնաւորեալ չըլլայ, դա-  
 սաւանդութիւնները ձանձրացուցիչ չըլլան,  
 աշակերտներուն գրադումներն իրենց կարո-  
 ղութեան համեմատ չափաւոր ըլլան, դա-  
 սերն ըլլան քիչ, դրօսալի ու գրաւիչ, դա-  
 սամիջոցները կարելի եղածին չափ շատ ըլ-  
 լան և երկարատեւ, եթէ ոչ՝ մանուկներու  
 զգայնիկ տհաս ուղեղը շուտով կը յոգնի,  
 շուտով կը թմրի, և ահա անոնց գլուխը կը  
 սկսի ցաւիլ շարունակ, քիթերնին կ'արունի,  
 կ'ունենան տաքութիւն, հակամէտ միշտ կ'ըլ-  
 լան քնանալու, քիչ քիչ ախորժակնին կը  
 մարի, կը սկսին շուտել, հիւծիլ և վերջա-  
 պէս հիւանդանալ: Երգ, երաժշտութիւն,  
 խաղ, պար, պտոյտ, ընդհատելով շարունակ  
 ամենակերպ գասերը, հաճոյալի միջավայր  
 մը ընելու են զպրօցն աշակերտին համար,  
 ինչ որ մեծապէս կ'օգնէ անոր ֆիզիքական



զարդացումին, ինչպէս պիտի բացատրեմ  
ուրիշ դասի մը մէջ:

Մանկավարժը կոշտ ու բիրտ կերպով չը-  
պիտի վարուի այն աշակերտին հետ որ ծոյլ  
կ'երեւի, չ'աշխատիր, կամ կը քնանայ դասի  
ժամանակ, այլ պիտի ջանայ հետամուտ ըլ-  
լալ դիտնալու՝ թէ ինչո՞ւ համար չ'աշխատիր,  
և պիտի տեսնէ որ գրեթէ միշտ հիւանդա-  
դին վիճակ մը, տկարութիւն մը արգելք է  
անոր աշխատութեան և պատճառ անոր կար-  
ծեցեալ ծուլութեան. մերթ սաստիկ գլխա-  
ցաւ սըն է, կամ տարութիւն մը, կամ  
ստամոքսի խանգարում մը որ կը տանջէ  
խեղձ աղեկը, մերթ պատրաստուող հիւան-  
դութիւն մը կամ բնական պակասութիւն  
մըն է, որ կը ծուլացընէ զայն. այնպիսին  
յանցաւոր համարելու չէ, այլ անմիջապէս  
յանձնելու է բժշկական քննութեան:

Չզային և փափուկ կազմուածքի տէր ա-  
շակերտներու հետ ալ մասնաւոր ընթացք  
մը պիտի ունենայ մանկավարժը. խոտապա-  
հանջ պիտի չըլլայ անոնց նկատմամբ, այլ  
պիտի վարուի շնորհգութեամբ և համե-  
մատ բժշկական պատուէրներու, ապա թէ  
ոչ՝ զանոնք տակաւ առ տակաւ շղագարու-  
թեան և շղադրոգութեան ենթակայ կ'ընէ:

Մանկավարժն աշակերտներուն անհանգարտ բնաւորութիւնը, յաճախակի դրօսասիրութիւնները, անոնց աղակալից խաղալներն ու խաղասիրութիւնները պէտք չէ որ յանցանք համարելով յանդիմանութեան տարափներ տեղայ և զանոնք զաքարիական լութեան դատապարտելու ճգնի պոռչտուքներով. ո՛չ, ընդհակառակն՝ ինքն ալ անոնց ընկերանալու է, առանց զանոնք երես հանելով անշուշտ, խաղալու է անոնց հետ, քաջալերելու է անոնց անհանգարտութիւնները, որովհետեւ հանդարտութիւնը աշակերտի մը համար բնական վիճակ մը չէ. աշակերտն հանդարտ կը մնայ այն ատեն միայն, երբ հիւանդ ըլլայ, կամ հիւանդանալու պատրաստուի. յիմարական է ուրեմն, ինչպէս գրած է անուանի առողջապահը Քիւլֆօշտո, պահանջել որ տղայ մը հանդարտ մնայ, լուռ նստի, ուշադրութիւն ընէ. մանկավարժն ուղածին չափ թող աշխատի, չպիտն յաջողի. տղան միշտ պիտի շարժի, հանգարտ չպիտի կենայ, իր նստարանին վրայ պիտի եփի, պիտի եռայ, աջ կողմը պիտի հակի՝ իր ընկերին ականջին բան մը ըսելու, ձախ կողմը պիտի ծռի իր միւս ընկերին մազերուն հետ խաղալու, ետին պիտի դառ-

նայ, վար պիտի ծոխ, վեր պիտի ցատքէ՝  
 օգին մէջ թռչող ճանճ մը որսալու, քահ  
 քահ պիտի խնդայ, պիտի ծիծաղի, և գիտ-  
 ցէք թէ այդպիսի շարժումներով, որք բնու-  
 թեան իմաստուն տնօրինութիւններն են, նա  
 իւր մարմինը տեսակ մը մարզանքի շարու-  
 նակ ենթարկելով, զերծ պիտի մնայ ողնա-  
 շարի ծոութիւններէ, խելապատակի բորբո-  
 քումներէ, ապուշութենէ, որոնց շատ զիւրա-  
 տէր կրնայ ըլլալ, մանկավարժին խիստ և  
 անբնական պահանջումներով:

Պատիժ ըսուած բանը, իբրև յուզիչ և  
 աւերիչ մանուկներու ջղային դրութեան,  
 ինչպէս նաև ծեծը, բռնորովին և բռնորովին  
 պիտի մոռնայ մանկավարժը և զանոնք վար-  
 ժարանէն դուրս պիտի վանէ. պատիճներով,  
 ծեծերով տղայ մը չի կրթուիր, այլ կը հի-  
 ւանդանայ. մտքիս մէջն են տակաւին այն  
 սոսկալի պատիճները, զորոնք անգութ վար-  
 ժապետներ, անողորմ դաստիարակներ կու  
 տային մեզի ամեն օր. ուսերս կը զգան դեռ  
 ծանրութիւններն այն վիժխարի ճաշոցնե-  
 րուն և Յայսմաւուրքներուն, զորոնք ժամե-  
 րով ծնրադրած՝ մանուկ թեւերնիս վեր բարձ-  
 րացուցած, արիւն քրտինք թափելով կը  
 կրէինք, չզիտեմ մեր ո՞ր անմեղ յանցանքին

համար, չեմ մոռնար միջնադարեան ծեծե-  
րը, թաթերը, որոնք մեր մատաղ մարմինը  
կը սեղընէին և ճկուն մասները կ'ընդար-  
մացընէին, անհ, այն բանաւր, եկեղեցիին  
մութ նկուղը, ուր օր մը կէս ժամ փակուել-  
նուս համար, վախէ սարսափահար, երեք  
չորս ընկեր մէկանց երկերկու ամիս հիւանդ  
անկողին մնացինք: Պատիժներու և ծեծի  
տեղ, առատ պատիւներ սահմանելու է, և  
տեսակ տեսակ վարձատրութիւններ որոնց-  
մով աւելի հեշտ է ուղղել, կրթել աշակերտ  
մը, քան դիմելով ախտաբոյր պատիժներու  
և գաղանաւայել ծեծերու, որոնք չեմ կար-  
ծեր թէ այլ եւս գոյութիւն ունենան մեր  
դպրոցներուն մէջ<sup>1</sup>:

Մանկավարժը մասնաւոր հոգածութեամբ  
և խիստ զգուշութեամբ պիտի հսկէ արբունքի

1. Դիտել կու տամ թէ 1868ին Իւսկիւտարի ճե-  
մարան վարժարանին մէջ խումբ մը աշակերտներ ալ  
զգուած ծեծ ուտելէ, միացած են օր մը և իրենց դաս-  
տիարակը որ էր Սարգիս վարժապետ մը, յետոյ Քա-  
հանայ Տ. Ներսէս անունով, պատուականապէս ծեծած  
են: Այս վարժապետին բաղդակից լինելու փափաքող  
ծեծի պաշտպան դաստիարակներ այսօր եթէ կան,  
կրնան իրենց աշակերտները ծեծով կրթելու եռանդն  
ունենալ, և այդպէս իրենց աշակերտներն առաջնորդել  
ամենամեծ անբարոյութեան:

հասած աշակերտները , անոնց բարոյական վիճակին լուրջ և արթուն պահապանը նա պիտի ըլլայ՝ կանուխէն փրկելու համար զանոնք աղիտարեր սովորութիւններէ , մահացուցիչ մոլութիւններէ , որոնք զժբաղդարար աւելի դպրոցներու մէջ գոյութիւն ունին և իբրև Գամակլեան սուր՝ աշակերտներու գըլութիւն վերև կենալով , յարաժամ կը սպառնան անոնց առոյգ հասակի նուրբ թելը տարաժամ խզելու : Հսկելու է նմանապէս արբնութեան նոր ժամանած աղջիկները , զանոնք բնաւ չնեղելով իրենց դասերուն մէջ և խստիւ արդիւնելով սեղմիրանը , որ այդ միջոցին կրնայ ծանրածանր հիւանդութիւններ պատճառել :

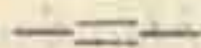
Մանկավարժը , եթէ ծխող է , բնաւ պիտի չծխէ սրահին կամ դասարանին մէջ , որովհետև իր գլանիկին ծուխերովը կրնայ աշակերտներուն շնչառութիւնը վտանգել . յատուկ որոշեալ ժամ մը պիտի ունենայ յարմար , և այդ ժամին մէջ վար պիտի իջնէ ծխելու համար , հետո և անտես աշակերտներէն , որոնք կրնան շատ շուտ օրինակել իրենց դաստիարակն և վարժուիլ ծխելու վատ և ախտարեր մոլութեան :

Գպրոցական առողջապահութեան մէջ ,



մանուկներու մտային և մարմնային զարգացումն առողջապահիկ հրահանգներու հպատակեցրնելով հանդերձ, շատ կարեւոր է հսկել նաեւ անոնց բարոյական առողջապահութեան. մանկավարժն այս մասին իր անձին օրինակով իր աշակերտներուն ռահվիրայ պիտի ըլլայ և իրեն նուիրական պարտք պիտի համարի ջանալ՝ որ անոնք ըլլան իրերասէր, աղքատասէր, ծնողասէր, մանաւանդ կրօնասէր. պիտի նայի որ աշակերտները չթերանան երբեք իրենց կրօնական պարտականութիւններուն մէջ. սերտիւ պիտի կապէ զանոնք մայրենի եկեղեցիին, տոհմային կեանքի այդ անշէջ վառարանին, տոհմային գրականութեան այդ անսպառ գանձարանին. կրօնքը մարդու բարոյականին ամենամեծ դասատուն է. բարոյականն ալ առողջութեան գլխաւոր աղբււրն է:

Մանկավարժը գիտնալու է ուրեմն կրօնքի սէրն իր աշակերտներուն սիրտին մէջ վառ պահելու արուեստը, գիտնալու է անոնց բարոյականի գեղեցիկ և վսեմ դասեր խօսելու եղանակը, մտադիր ըլլալով, որ շատախօսութիւններով կամ ունայնարանութիւններով քնարեր չըլլայ անոնց:



Մանկավարժին պարտականութիւնն է նա-  
յիլ որ աշակերտները ցորեկը լաւ ճաշ մը  
ընեն, տաք կերակուր ուտեն, այն աշա-  
կերտներն որք աղքատիկ են և գրեթէ շատ  
անգամ ցամաք հացով կը կշտանան, աշ-  
խատելու է սեղանակից ընել կարողագոյն  
աշակերտներու:

Նայելու է որ բոլոր աշակերտներն ալ  
ճաշելէ յետոյ, լուացուին, բերաննին ու  
ակոսներնին մաքրեն ջուրով: Ճաշէն անմի-  
ջապէս վերջը ստամոքանին դեռ լեցուն՝ զբօ-  
սանքի պիտի շեղան անոնք, դո՛ւնէ ժամ մը  
և աւելի հանգիստ պիտի ընեն, և առանց  
մտային ու մարմնային յոգնութեան, իրարու  
հետ ազատ խօսակցելով պիտի անցընեն  
ժամանակնին:

Չբօսանքի յարմար ատենն է առաւօտն  
ու իրիկունը. զբօսանքն ընել տալու է մա-  
քուր և բացօթեայ տեղ մը, ո՛չ թէ վարժ-  
արանին սրահը կամ փոշելից բակին մէջ,  
եթէ վարժարանը պարտէզ ունի՝ աղէկ, իսկ  
եթէ ո՛չ, աշակերտները առաջնորդելու է մօ-  
տակայ դաշտ մը կամ բլուր մը, որպէս զի

օղօնալից մաքուր օդի մէջ պարարեն իրենց  
կուրծքը, արձակ համարձակ ուղածնուն պէս  
վազեն վազվառեն, խաղան, պօտան, կան-  
չեն, կանչւրուտեն, ցատքեն, պարեն ինչ որ  
ամենալաւ միջոցն է անոնց մարմինը զօ-  
րացընելու, ջիղերը կազդուրելու, արեան  
շրջագայութիւնը երագացընելու և անոնց  
շնչառութեան դաշտն ընդլայնելու. տարիին  
ամէն եղանակին մէջ զանոնք միշտ դուրս  
հանելու է. տղաքները բոյսերու կը նմանին,  
օդի և արեւի միշտ կը կարօտին:

Ուշադիր ըլլալու է որ տղաք, զբօսանքէ  
ետքը, քրտնած ջուր չը խմեն, և դիտնան  
պատասպարել իրենք զիրենք ցրտառութենէ,  
որ կրնայ զանոնք ենթակայ ընել թոքային  
և յօդային զանազան հիւանդութիւններու:

Մանկավարժին պաշտօնն է ուշադրութիւն  
ընել վարժարանին մէջ խմուած ջուրին, և  
նայիլ՝ որ հոտ չունենայ, մաքուր և յստակ  
ըլլայ, քանի որ դիտենք այժմ, թէ ջուրը  
միջոց է շատ տեսակ հիւանդութիւններու  
փոխանցման. վարժարանին մէջ խմուած ջու-  
րը պէտք է որ ըլլայ բժշկապէս մաքուր:

Վարժարանի օդին մաքրութեանն ալ ու-  
շադիր պիտի ըլլայ մանկավարժը, և առ այս՝  
արտաքնոցներու շարունակական մաքրու-

Թեանը հոգ պիտի տանի, հականեխական  
 գեղերու միջոցաւ արդիւիւն տալով միշտ ա-  
 նոնց դարշահասութիւնները, որոնք վարժա-  
 րանին ամէն կողմը տարածուելով կրնան  
 մանուկներու առողջութեանը վնաս հասցը-  
 նել, անոնց գլխու ցաւ, աչքի ցաւ, ստա-  
 մոքսային խանդարումներ առթել: Ամառը  
 վարժարանին պատուհանները միշտ բաց մնա-  
 լու են, իսկ ձմեռը, օրը քանի մը անգամ  
 միայն՝ ուշադիր ըլլալով որ աշակերտներն  
 այդ միջոցներուն հոն չգանուին և օդի հո-  
 սանքներու մէջ չմնան:

Մանկավարժը պիտի պահանջէ որ ձմեռ-  
 ները վարժարանը տաքնայ աղիւսակերտ ջեր-  
 մոցներով, ո՛չ թէ երկաթէ վառարաններով,  
 կամ ածուխի կրակարաններով, ուրկէ ելած  
 ածխային թթուն գիտէ՞ք թէ ո՛ր աստիճան  
 վնասակար թոյն է:

Վարժարանին սանդուխներուն վրայ կամ  
 սրահներու գետինը թքնելը խստիւ արդիւն-  
 լու է, ի մտի միշտ ունելով, թէ գետինը  
 չորցած թուքեր կրնան զանազան ախտերու  
 միքրոպներով լիցընել այն օդը, զոր մա-  
 նուկները կը շնչեն:

Մանկավարժն ուշադրութիւն պիտի ընէ,  
 որ աշակերտներուն աշխատավայրերը ընտ-

փոշի չըլլայ, որուն համար մաքուր կօշիկ-  
ներով լեր ելլելն օրէնք ընելով հանդերձ,  
օրը քանի մը անգամ ալ քիչ-թաց սպուն-  
գով գրասեղանները սրբել տալու է, և ա-  
մէն առտու իրիկուն, աշակերտներուն բա-  
ցակայութեանը, խնամով աւելի տալու է գե-  
տինները:

Աշակերտներուն մեկնելէն լերջը սրահ-  
ներուն ու դասարաններուն բոլոր պատու-  
հանները բանալ տալու է, և զանոնք գիշերն  
ի բուն մինչեւ առտու բաց թողլու է: Շա-  
բաթը գոնէ մէկ անգամ ամբողջ վարժա-  
րանը մաքրել տալու է նեխաթափիչ լուաց-  
քով:

Աշակերտներն իրիկունը պիտի արձակուին  
խումբ խումբ իրենց բնակած թաղերուն հա-  
մեմատ, նամբան պիտի քալեն կարգաւ, լե-  
րակացուի մը հսկողութեամբ, փողոցներուն  
մէջ անառակութիւններ պիտի չընեն, զիրար  
պիտի չծեծեն զիրար պիտի չքարկոծեն, ինչ  
որ շատ անգամ ծանր և մահացու հետե-  
ւանքներ ունեցած է: Մանկավարժին պարտա-  
կանութիւնն է խստիւ հսկել այս մասին, և իր  
պաշտօնը, վարժարանէն դուրս, մինչեւ աշա-  
կերտներուն տուները տարածելով, ջանք ընել  
որ անոնք ծնողական յարկին ներքեւ ալ

ապրին փափաքուած առողջապահիկ օրէնք-  
ներով:

Բարեբաղդարար՝ մեր վարժարանները ցու-  
րեկօթիկ են, ինչ որ շատ մեծ առաւելու-  
թիւն մ'է աշակերտներու առողջութեան հա-  
մար. բարեբաղդարար՝ շունինք գիշերօթիկ  
դպրոցներ, եթէ ոչ՝ գեո շատ պարտակա-  
նութիւններ պիտի շարէի, և աւելի ծանրա-  
ցընէի մանկավարժին առողջապահի դերը,  
որ արդէն բաւական ծանրաբեռն, բաւական  
փափուկ ներկայացուցի կարծեմ:

Տեսանք ուրեմն թէ Գպրոցական Առող-  
ջապահութիւնն ո՞րչափ սերտ կապակցութիւն  
ունի մանկավարժի պաշտօնին հետ, և տե-  
սանք թէ ի՞նչպէս առողջապահութեան վրայ  
հիմնուած են մանկավարժին բոլոր գործառ-  
նութիւնները, որոնք՝ սակայն՝ կանոնաւորա-  
պէս կատարուելու և յաջողապէս իրենց նը-  
պատակին ծառայելու համար, կը կարօտին  
անհրաժեշտ պայմաններու:

Գպրոցական Առողջապահութիւնը մեր մէջ  
օրինաւոր ըլլալու համար, հարկ է որ ու-  
նենանք նախ՝ կանոնաւոր կրթական պիւտ-  
ճէ մը:

Երկրորդ՝ պէտք է որ մանկավարժը բնաւ  
կրկնք չնեղուի նիւթական անձկութենէ, լաւ

սնունդ առնէ, ընտանեկան հոգերով չափապի, որպէս զի կարենայ ըլլալ մեր պահանջած այն գուարթ, կայտառ, առողջ, համակրելի և անձնանուէր անձը: Թաղական Խորհուրդներ և Հոգաբարձուներ իրենց խղճին մեծ պարտականութիւնը և իրենց հոգածութեան յանձնուած դպրոցներուն առողջապահութեան դարմանը համարելու են՝ ջանալ ամէն ամիս անվրէպ վճարել կրթական պաշտօնեաներուն թոշակները:

Երրորդ՝ հարկ է որ մանկավարժն իր տրամադրութեան տակ ունենայ դպրոցական գանձանակ մը, համեստ գումարով, որպէս զի կարենայ ի գործ գնել իր վարժարանին առողջապահութեան համար, գո՛նէ ամենամանհրաժեշտ եղած բաները:

Չորրորդ՝ Թաղականներ և Հոգաբարձուներ պարտաւոր են ունկնախից շրջալ մանկավարժներու, և ջանալ գործադրել՝ կարելի եղածին չափ, անոնց որոշումները՝ դպրոցական առողջապահութեան մասին:

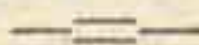
Հինգերորդ՝ կարեւոր է մասնաւոր հոգածութեամբ և ուշադրութեամբ հսկել աղքատ և անանկ աշակերտներուն առողջութեանը, որովհետեւ վարժարանին մէջ ամէնէն շուտ հիւանդացողները միշտ կ'ըլլան աղքատները:

Վեցերորդ՝ պէտք է որ դպրոցը շինուած  
 ըլլայ առողջապահական օրէնքներու համա-  
 ձայն, ըլլայ գեղեցիկ, ընդարձակ, և բարձ-  
 րագիր շէնք մը. պայծառ լուսամուտներով,  
 օդասուն, արեւաշատ և կառուցուած՝ աղտոտ  
 վայրերէ, ճահիճներէ, գերեզմաննոցներէ,  
 շուկայէ հեռու չոր գետինի մը վրայ. ունե-  
 նայ ընդարձակ պարտէզ իր մարմնամարդա-  
 րանով, ունենայ գիտական պահանջներու  
 համեմատ շինուած արտաքնոցներ, ունենայ  
 յատուկ հանդերձատուն, սրահները և դա-  
 սարանները առողջապահութեան պատուիրած  
 մեծութեամբ շինուած ըլլան, անոնց պարու-  
 նակած օդին քանակութիւնը չափուած ըլ-  
 լայ և ըստ այնմ ըլլայ մէջի աշակերտնե-  
 րուն թիւը. վարժարանին օդը օդափոխիչ  
 գործիներով կանոնաւորուած ըլլայ, ջերմոց-  
 ները շինուած ըլլան գիտական և առողջա-  
 պահական վերջին կատարելութիւններով.  
 նստարաններն ու գրասեղանները, մանուկ-  
 ներու մատակ կազմուածքին յարմարու-  
 թեամբ, Պարոյիւեան կամ Կունցեան դրու-  
 թիւններով շինուած ըլլան, վերջապէս դը-  
 պրոցը առողջապահական կատարելալ տի-  
 պար-դպրոց մը ըլլայ. բայց կարելի չէ այս,  
 աւելորդ իսկ է ծանրանալ այս կէտին վրայ

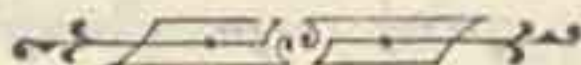


քանի որ խնդիրը մեր արդէն ունեցած աղէկ  
կամ գէշ վարժարաններու առողջապահու-  
թիւնն է, որուն համար պիտի աշխատինք  
ընել առ այժմ ինչ որ կարելի է:

Եօթներորդ՝ հարկ անհրաժեշտ է որ վար-  
ժարանը ունենայ իր առանձին այցելու բժիշ-  
կը, առանց որոյ մանկավարժը չի յաջողիր  
և չի կրնար պէտք եղածին պէս հսկել իր  
դպրոցին առողջապահութեանը: Մանկա-  
վարժը իր ամէն մէկ քայլին, բժշկական  
խորհուրդի պէտք ունի. բժիշկը վարժարանի  
մը համար խիստ կարեւոր է. Եւրոպայի մէջ  
չկայ վարժարան որ չունենայ իր յատուկ  
բժիշկը. բժիշկն ու մանկավարժը սերտիւ կա-  
պուած են իրարու, ինչպէս մանկավարժու-  
թիւնն և առողջարանութիւնը. ուրախ եմ  
յայտնելու՝ որ գոնէ այս մասին անտարբեր  
դատուած չենք, և արդի Ռուսմական Խոր-  
հուրդը, իր պաշտօնին ձեռնարկած օրէն իսկ,  
ջանք ըրած է, որ մեր վարժարաններն են-  
թակայ ըլլան բժշկական հսկողութեան. և  
այսօր ունինք բժիշկներ՝ որոնք անձնուիրա-  
բար և մեծ օգտակարութեամբ մեր դպրոց-  
ներու առողջապահութիւնը կը վարեն, իրենց  
օժանդակ ունենալով կարող և փորձ ման-  
կավարժներ:



Ահա ի՞նչ որ կ'ուզէի խօսիլ ձեզի՝ Դպրոցական Առողջասպահութեան այս առաջին դասուիս, զոր կը վերջացընեմ՝ յարելով թէ՛ ի՞նչ որ ըսի մանկավարժին համար, զայն կէտ առ կէտ կ'ուղղեմ նաեւ մանկավարժուհիին. ի՞նչ որ խօսեցայ աշակերտներու նրկատմամբ՝ կը կրկնեմ նաեւ աշակերտուհիներու համար:



## Դ Ա Ս Բ .

Գպրոցի Հիշանդոտքիչևններ .

Սիրելի ունկնդիրներ .

Առաջին դասիս մէջ մանկավարժը Գպրոցական Առողջապահութեան իրրեւ հիմ, իրրեւ խարխիս ներկայացունելով, դուք տեսաք որ գպրոցի մը առողջապահութեան վերաբերեալ գրեթէ բոլոր կէտերը շօշափեցի, և հարեանցի մը յիշեցի նաեւ այն հիւանդութիւնները, որոնք կրնային յառաջ գալ գպրոցի մը հակառողջական վիճակէն, որուն մասին անտարբեր մնալը, այսօր, բժշկական վարդապետութիւններու վճռով, սճիր կը համարուի :

Այս երկրորդ դասովս կ'ուզեմ խօսիլ գպրոցական հիւանդութիւններու վրայ, համառօտ մը բացատրելով անոնց սկզբնաւորութեան պատճառները, և ցուցընելով անոնց գործած աւերները. որպէս զի՝ աւելի եւս հոգածու ըլլանք մեր գպրոցներուն առողջապահութեանը, որպէս զի՝ աւելի մեծ

կարեւորութեամբ հսկենք մեր աշակերտներուն մտային ու մարմնային առողջութեանը :



Գպրոցի հիւանդութիւնները բազմաթիւ են, ախտաբանութեան հատորներու պարունակած գրեթէ բոլոր հիւանդութիւնները կը բնան հոն պատահիլ, կան՝ որ նոյն իսկ գպրոցին մէջ ծնունդ կ'առնեն, կան՝ որ դուրսէն հոն կը փոխադրուին, և այս երկու դասակարգի հիւանդութիւններուն միջեւ որոշ սահման մը գծել անկարելի չէ :

Գպրոցի մէջ ծնունդ առած հիւանդութիւններն են, աչքի ցաւեր, կարճատեւ սոսքիչ, խրոչքիչ, ուղեղի ծակրոչքիչ, գլխի ցաւ, քրի արիչ, ողեսայարի ծռոչքիչ, կոկորդի ցաւ, սկանչի ցաւ, կոչրծքի շորշորոչակեր, ստամոքի խակգարոչակեր, յրճեսարոչ, սևարիչնոչքիչ, գիճոչքիչ, չղայիկ տկարոչքիչակեր, վիրաւնոչքիչակեր և այլն :

Իսկ դուրսէն փոխադրուածներն են

կեղծամաչկ, շամշակիկ, ոչիղ, ենֆլիչեկ, ցա, շոր, կարոչոչնագ, օճիկ, ծաղիկ, ծաղկիկ, հարասեիք, կարմրոչկ, և տեսակ տեսակ մորթի հիւանդութիւններ :

Ազգային վարժարաններու մէջ հազուա-

դէպ չեն այս հիւանդութիւնները: 1886էն ի վեր՝ թաղային մէկ երկու դպրոցներու առողջապահութեանը մօտէն հսկելու առիթ ունեցած ըլլալով<sup>1</sup> տեսած եմ յիշատակած հիւանդութիւններուս ամէնն ալ, որոնց մասին դժբաղդարար չեմ կրցած երբեք ունենալ օրինաւոր վիճակագրութիւն, ինչ որ մեր դասին շատ կարեւոր կ'ըլլար այսօր:

Դպրոցական հիւանդութիւններու պատճառ համարուած է գլխաւորապէս երեք բան. նախ՝ աշակերտներուն նստողականութիւնը (sédentairité), յետոյ անոնց ուղեղին բազմաշխատութիւնը և շափաղանց յոգնածութիւնը (surmenage intellectuel), և նաեւ վարժարանին անմաքրութիւնը (insalubrité scolaire): Այս երեք պատճառներու մասին 1874էն ի վեր սաստիկ բողոքարկու եղած են նշանաւոր բժիշկներ, Ֆրանսայի մէջ Անու, Տալլի, Շուէտի մէջ Աքսըլ Գէյ, Բրուսիայի մէջ Գօն և Ֆինքէլնպիւրկ, ինչպէս նաեւ Լանեօ, Ֆէռէօլ, Ժաւալ, Հաոտի, Պաուաոսէլ, Ժիւլ Ռօշաո, Պօմէձ, Բէթէո, Կառիէլ և ուրիշներ, որոնք՝ 1886 և 1887 թուականներուն, Բարիզի բժշկական Ակադէ-

1. Տե՛ս « Արեւելք » թիւ 816, 29 Հոկտեմբեր 1886:

միին մէջ խիստ կարեւոր և տաք վիճարանութիւն մը այս մասին յարուցին, և շաղկեցան մեծամեծ բարեփոխութիւններ մուծանել կրթական ծրագիրներու մէջ, և առողջապահական կենսաւէտ բարեկարգութիւններու հայր ըլլալ դպրոցական կեանքի մէջ:



Եւրոպացի առողջարաններու կարծիքով, դպրոցական հիւանդութիւններու գլխաւորն է աչքի ցաւն և կարճատեսութիւնը (myopie)․ առաջին անգամ անգղիացի Ուէր բժիշկը, 1813ին, ուշադրութեան առարկայ ըրաւ դպրոցական աշակերտներու տեսողութեան հիւանդ վիճակը․ բայց աւելի՛ Բրեսլաւցի Հերման Գօն բժիշկն եղաւ, որ քսան տարի շարունակ այս մասին մանրակրկիտ հետազօտութիւններ կատարելով՝ յայտնի ըրաւ որ՝ դպրոցը կարճատեսութեան գործարան մ'է պարզապէս, 30,000է աւելի աշակերտներու աչքերը քննեց և տեսաւ որ անոնցմէ հարիւրին 15ը և աւելին, արդէն իսկ սկսած էին կամ կը սկսէին կարճատես ըլլալ: Կարճատեսութեան պատճառն է, ըստ Գօնի, վարժարանին մէջ մանուկ լոյսին անյարմա-

րութիւնը , աշակերտներուն յոռի և չափա-  
 զանց մտադրադութիւնները , դասագիրքերուն  
 փոքրատառ և աչքի յոգնեցուցիչ ըլլալը ,  
 գրասեղաններուն ու նստարաններուն անկա-  
 նոն ու տձեւ շինուածքը , եւ աշակերտնե-  
 րուն անբնական նիստ ու կացը : Չգիտեմ  
 թէ մեր մէջ ո՞րչափ է կարճատես եղող կամ  
 կարճատեսութեան ... սլափրաստուող աշա-  
 կերտներուն թիւը , սաչափ միայն կրնամ  
 ըսել որ , եթէ օր մը յանկարծ ակնարուծի  
 մը հետ թաղային սրեւէ վարժարանի աշա-  
 կերտները քննելու ելլենք , շատ հաւանա-  
 կան է որ անոնցմէ հարիւրին քսանըհինգը  
 գտնենք ենթակայ կարճատեսութեան կամ  
 ուրիշ տեսակ աչքի տկարութիւններու . և  
 ինչո՞ւ չգտնենք այդ թիւը , քանի որ Քօնի  
 նշանակած պատճառները մեր դպրոցներուն  
 մէջ , ա՛լ աւելի գոյութիւն ունին . քանի որ  
 մեր դպրոցներու լոյսը , գրասեղանները ,  
 նստարանները , դասերը , դասագիրքերը , և  
 այլն , և այլն , տակաւին առողջապահական  
 չեն , այո՛ , մեր աշակերտներուն աչքերն ալ  
 ցաւոտ պէտք է ըլլան և կարճատես , և տե-  
 սէ՛ք թէ ի՞նչպէս կը սկսի աչքի մը կարճա-  
 տեսութիւնը :

Աշակերտը մթնշաղ սրահի մը մէջ , ան-

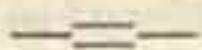
կանոն նստարանի և անյարմար գրասեղանի առջեւ նստած, արդէն եթէ ունի փոքրատառ դասագիրք մը, ստիպուած է զայն իր աչքերուն շատ մօտիկ բռնել, կամ իր աչքերն անոր մօտեցընել, որոշապէս կարենալ կարդալու համար. այս պարագային, աշակերտին աչքի բիբերը պէտք է որ իրարու մօտենան, որպէս զի՝ տեսութեան պարզագոյն կեդրոնին համեմատ լարուին և յարմարուին. բիբերու այս մերձեցումը տեղի կ'ունենայ աչքի մկաններու միջոցաւ, որոնք կ'ամփոփուին, կը կծկին, և իրենց կծկուելովը կը ճնշեն աչագնտիկները (globes oculaires). — Եթէ այդ ճնշումն ստէպ և երկար տեւէ, յայտնի է որ կը փաստէ աչագնտիկներուն, անոնց հորիզոնական մեծ առանցքը կ'երկարէ, գնտիկներուն ձուածեւ վիճակ մը կու տայ. տեսութեան պարզագոյն կեդրոնը կը բերէ աչքի սարդոստեկիկի (rétine) և սառեկեկիկի (cristallin) միջեւ, կը յօրինէ կարճատեսութիւնը. կարճատեսութիւնն ո՛չ այլ ինչ է, ուրեմն, բայց եթէ խախտիչն ու յառաջանալը տեսութեան պարզագոյն կեդրոնին<sup>1</sup>, որ բնական ըլլալու հա-

1. Կարճատեսութեան հակառակն է հեռատեսութիւնը (hypermétropie), որուն մէջ տեսութեան պարզագոյն կեդրոնը կ'անցնի սարդոստեկիկի ետեւը:



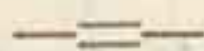
մար, հարկ է որ ճիշդ ու ճիշդ աչքի սար-  
 դասանիին վրայ իյնայ, այս՝ առաջին պատ-  
 ճառ, երկրորդ՝ աշակերտը կարդացած ժա-  
 մանակը՝ իր անկանոն նստարանին և դրա-  
 սեղանին բերմամբ՝ ստիպուած ըլլալով գլուխն  
 առաջ բերել, վար կախել, այդ պահուն՝  
 վիզին երակները բաւականին կը սեղմուին,  
 որով գլուխն ելլող արիւնը այդ պատճառաւ  
 չկրնալով ազատ դարձ ունենալ դէպ ի կուրծ-  
 քը՝ ուժով կը ծաւալի ուղեղին, երեսին,  
 ինչպէս նաեւ աչքերուն մէջ, ուր բնակա-  
 նաբար սովորականէն աւելի արիւն կը գոյա-  
 նայ և առաջ կու գան նորանոր ճնշումներ,  
 որոնք միանալով նախորդ մկանային ճնշ-  
 շումներուն, կ'ազդեն աչագնտիկներուն հե-  
 ղուկ մասին, ապիկլեկիկ (humeur vitré),  
 զայն դէպի ետ կը հրեն, դէպի ետ կը մղեն,  
 որով կ'երկարեն դարձեալ աչագնտիկներուն  
 հորիզոնական մեծ առանցքը, հետեւանք՝ կար-  
 ճատեսութիւն: Աչքերու այս վիճակին վրայ  
 աւելցուցէ՛ք վարժարանին ազօտ լոյսը, նաեւ  
 օդին ապականութիւնը, կոյանոցներու դար-  
 շահոտութեան վատ ազդեցութիւնը, և ահա  
 կ'ունենանք կոպերու, թարթիչներու, ար-  
 տօսրագեղձի բորբոքումներ, որոնցմէ զպրո-  
 ցի մանուկները ազատ պահելու համար է

որ առողջապահները կ'ուզեն զի վարժարանին լոյսն ըլլայ սլայծառ, իյնայ աշակերտին ձախ կողմը, նստարաններն ու գրասենդաններն առողջապահական օրէնքով շինուած ըլլան, աշակերտները նստին միշտ ուղիղ և իրարմէ բաւական հեռու, որպէս զի մէկին ստուերը միւսին լոյսը չ'արգիլէ, դասագիրքերն ըլլան խոշոր տառերով, վարժարանին մթնոլորտը միշտ թարմ օդով լեցուն ըլլայ, վերջապէս կոյանոցներն ըլլան շարունակ մաքուր և հականեխուած, որպէս զի վարժարանին չորս դին չտարածեն աւշակի (ammoniaque) անտանելի հաս, ինչ որ տղոց աչքերը կ'արցունքատէ և հիւանդ կ'ընէ: Առողջապահներուն այս յանձնարարութիւնները պիտի կատարուին մեր դպրոցներուն մէջ, շեմ կարծեր, ես գիտեմ որ անոնք ձայն բարբառոյ յանապատի պիտի ըլլան, և պիտի մնան հոս միայն. բայց խղճի պարտք մ'է ըսել, կրկնել զանոնք, զգացընել միշտ կարեւորը, ըսել և դարձեալ ըսել, անշուշտ ըսուածն օր մըն ալ կ'ըլլայ կատարուած: Բարեբաղդարար, վարժարանի մէջ յառաջ եկած աչքի ցաւերը, կարճատեսութիւնը շուտով կարելի է անհետացընել, եթէ պէտք եղած բժշկական դարմանները կանուխէն չ'ըլլացուին:



Աչքի ցաւերու և կարճատեսութեան շափ  
յաճախադէպ է տեսնալ նաև խոշորիւնը :  
Ասոր պատճառը՝ թէև երբեմն դաստիարակին  
ապտակահարութիւնները , բայց շատ ան-  
գամ ականջի , կոկորդի անտես մնացած  
հիւանդութիւն մըն է , և մանաւանդ՝ քթա-  
փողի ետևի կողմը , յետունջին (arriere  
fosse-nasale) մէջ գեղձատիպ մսամոլնե-  
րու գոյութիւնը : Այս մսամոլները տակաւ  
խոշորնալով , տղոց ներքին ականջը կը խցեն ,  
լսողութիւնը կը խանգարեն . քիթը գոցելով  
շունչի ազատ մուտքը կ'արգիլեն , տղան կը  
սկսի բերանը բաց շնչել , ուրկէ յառաջ կու  
գայ կոկորդային , կրծային տեսակ տեսակ  
հիւանդութիւններ . երբեմն անոնց արտասա-  
նութիւնը , խօսքերու արտաբերութիւնն իսկ  
կը ակարանայ . այդ մսամոլներու պատճա-  
ռաւ անոնք թլուտաւ կ'ըլլան և իրենցմէ ան-  
բաժան կ'ըլլայ միշտ ջղագրգռութիւնը , բը-  
թամտութիւնը , ապուշութիւնը , դասերու ան-  
տարբերութիւն և անուշագրութիւն , որուն  
համար անիրաւ կերպով շարունակ անմիտ  
պատիժներու կ'ենթարկուին , դասատուին  
վատ զրկանքներուն ծանակ կ'ըլլան . մինչ

կոկորդի և քթեմասնագէտ բժիշկ մը փոքրիկ  
և անմեղ գործողութեամբ մը, շուտով վերջ  
պիտի գնէր անոնց այդ ախտը վիճակին :



Այս հիւանդութիւններուն հետ վարժա-  
րաններու մէջ սովորական է, ուղեղային  
ծանրութիւնը (Congestion cérébrale),  
և ասոր արդիւնքն եղող գլխացաւը, կիսա-  
գլխացաւը, (Migraine), քթի արիւնը,  
որոնց պատճառն է՝ անյարմար նստարան-  
ներու վրայ, ապականեալ օդի մէջ աշա-  
կերաններուն շարունակական նստողականու-  
թիւնը, անոնց մտային աշխատութիւններուն  
չափազանցութիւնը և նաեւ՝ ածուխի կրա-  
կարանները : Եւրոպացի հեղինակներու վի-  
ճակագրութիւններուն համեմատ, ուղեղի  
ծանրութիւնն հարիւրին յիսուն յաճախապէս  
է վարժարանի մէջ. չեմ կարծեր որ մեր  
մէջ ասկէ պակաս ըլլայ, քանի որ մեր վար-  
ժարաններն ալ ազատ չեն ուղեղի ծանրու-  
թիւն առթող բազմակերպ պատճառներէ :

Երբ տղայ մը երկար ժամանակ գլուխը  
կախելով աշխատի, գիտենք, որ պարանոցին  
երակներուն ճնշուելովը, դէպի գլուխն արիւնի  
ուժգին հոսանք մը կը գոյանայ. այդ վիճակին

մէջ, եթէ տղան անյարմար նստարանի վրայ  
 է, աշխատութեանը ժամանակ կը ստիպուի ո՛չ  
 միայն գլուխը ծռել, այլ և մէջքը, այս գրու-  
 թեամբ անոր փորը կը ծալուի, աղիքները  
 կը ճնշուին, կը սկսին նեղել ստոծանը, դան-  
 գաղել ասոր կանոնաւոր ելեւէջը, որ այնչափ  
 հարկաւոր է ազատ շնչառութեան համար,  
 ստոծանի նեղուելովը կը դժուարանայ թոքե-  
 րուն խաղը, կը խանգարի շունչին հանգիստ  
 առը և հանգիստ առըրը, որով ահա գէպի գլու-  
 խը տեղի կ'ունենայ շնչերակային արիւնի  
 հոսանք, որուն երակային վերադարձը գէպի  
 կուրծք, դժբաղդարար ազատօրէն չի կատա-  
 րուիր, արգիլուած բլլալով արդէն պարանոցի  
 երակներուն ճնշուած վիճակին պատճառաւ,  
 արիւնն հետզհետէ կը խանի ուրեմն գլուխին  
 մէջ, մանուկին երեսները, այտերը, աչքերը  
 կը սկսին կարմրիլ, ինչ որ յայտարար է  
 ուղեղին ծանրութեան, այսինքն՝ իր կարո-  
 դութենէն աւելի արիւն ընդունած բլլալուն:  
 Գիւրին է մակարերել որ, այս պարագային,  
 ուղեղը քիչ մը ուռած, խոշորցած բան մը  
 կ'ըլլայ, խելապատակին մէջ կը նեղուի, կը  
 ճնշուի, կը յոգնի, ուստի՝ ցաւ կը զգայ:  
 Ուղեղին այս ծանրաբեռն պահուն, խեղճ  
 մանուկը դասը սերտելու կամ դասը մտիկ

ընելու բոնադատուած՝ հետզհետէ անհամբե-  
 ըիլ կը սկսի, անզգալաբար կարճ շունչ առնել  
 մը, տեսակ մը հեւք կ'ունենայ, և ահա կը  
 հառաչէ, կը յօրանջէ, այդու՝ երկար և խո-  
 բունի շնչառութիւն մը ընելու, թոքերուն մէջէն  
 պակասած օդն ինքնաբերաբար լեցընելու հա-  
 մար. բայց ի՞նչ օգուտ, քանի որ իր մտքին  
 չարատանջ վաստակը կը շարունակէ, քանի  
 որ մարմինը կը պահէ միշտ իր ծալլուած  
 դիրքը, և գլուխն իր կախ վիճակը, ուղեղը՝  
 որ բազմադիմի ջիղերու միջոցաւ սերտ յա-  
 րաբերութիւն ունի և կապակցութիւն մար-  
 մինին ամէն մէկ մասին հետ, ինչպէս նաև  
 բոլոր գործարաններու հետ, իր ծանրացած  
 վիճակովը կը սկսի շուտ վատազգել ամէն  
 կողմ, և կը պատրաստէ ջղաձգտումներ, ջը-  
 դային և մկանային ցաւեր, սրտի բարա-  
 խումներ, որոնցմէ անբաժան է գլխացաւը  
 կամ կիսագլխացաւը՝ անհատնում փսխում-  
 ներով, և քթի արիւնը, որոնք կրնան շատ  
 վտանգաւոր հետեւութիւններ ունենալ և առ-  
 թել՝ ուղեղի, խելապատակի բորբոքումներ,  
 տեսակ տեսակ արիւնահոսութիւններ, մը-  
 տային խանգարումներ, ստամոքսի, սրտի  
 հիւանդութիւններ և այլն: Այս տխուսօրիք և  
 մահաօրիք վիճակներէն աշակերտներն ազատ

պահելու և փրկելու համար է, որ առողջա-  
 բան բժիշկներ ձայն բարձրացուցին և միա-  
 համուռ պահանջեցին որ՝ վարժարաններու  
 ծրագիրները բեռնաւորեալ չլլան, դասա-  
 ւանդութիւնները մտքի յոգնեցուցիչ չլլան,  
 դրասեղանները շինուած ըլլան Ամերիկեան,  
 Անգղիական կամ Շուէտական դրութեամբ,  
 ըլլան Սանտպէրքի, Կունձի, Լիպոսիսի,  
 Լինուաոսի յօրինածներէն, (որոնց մասին կը  
 խոստանամ ձեզ խօսիլ ուրիշ առթիւ) դա-  
 սատուները խստապահանջ չլլան, դասեր,  
 քիչ և հաճոյական ըլլան. երգեր, պարեր,  
 պտոյտներ, խաղեր ընդմիջեն շուտ շուտ ա-  
 մենակերպ դասերը. աշակերտներն ազատ  
 օղի և արեւի մէջ միշտ ելլեն, որպէս զի  
 շնեղութիւն մտքի յոգնածութենէ, սթափին,  
 կազդուրին, և իրենք զիրենք մարմնային  
 այլ և այլ շարժումներու կամ ձայնային  
 կրթութիւններու տալով, կազդուրեն շու-  
 տով իրենց ուղեղին այն հիւանդագին բջիջ-  
 ները, զորոնք երկարատեւ տքնութիւն մը  
 ընկճած, ճնշած էր:

Աւղեղի ծանրութեան շար հետեւանքները  
 տեսած եմ շատ անգամ մեր վարժարան-  
 ներուն մէջ, և գրեթէ միշտ պատահած եմ  
 մանաւանդ քթի արիւնի, գլխացաւի որոնց

հաւասարապէս ենթակայ կ'ըլլան մեր աշակերտներն և ուհիները, մեծ ուշադրութիւն այս մասին ընել պարտաւոր ենք, կանուխէն դարման հասցընելու համար անոնց, գլխացան յոգնած ուղեղին յուսահատ աղաղակն է, քթի արիւնն ուղեղին դանն արցունքն է, որոնցմով անիկա հանգիստ կը պահանջէ, ըսած է 1887 ին, Բէթէն՝ Ֆրանսացի բժիշկը, ուղեղի աղաղակներուն և արցունքներուն անտարրեր չգտնուինք, և ընենք ինչ որ կրնանք, մեր աշակերտներուն և ուհիներուն ուղեղը չը յոգնեցընելու համար: Ուղեղի ծանրութիւնն աւելցնող պատճառ մըն է աշակերտներուն գլուխնին գոց նստիլը վարժարանին մէջ, ինչպէս նաև աշակերտուհիներուն կողպատով վարժարան գալը, որոնց իրենց բոլոր ուժով հակառակելու են, մանկավարժ և մանկավարժուհի:

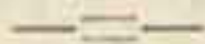


Գպրոցական առողջապահութեան յոսի  
թերութիւններովն է որ գպրոցի մէջ կը տես-  
նուի նաև սղնայարի ծռութիւն ըսուած հի-  
ւանդութիւնը, որուն պատճառ են դարձեալ  
անյարմար և անկանոն նստարաններն ու  
գրասեղանները: Պահրներ, Կիյեօմ, Վիրխով



առողջարան—բժիշկները իրենց երկար քննութիւններով դիտած են որ, գրեթէ երեսուն առ հարիւր, աշակերտները դպրոցի մէջ են թակայ կ'ըլլան ողնայարի զանազան ծուլութիւններու: Մեր աշակերտներն և աշակերտուհիներն ազատ են արդեօք այս դժբաղդութենէն. չեմ կարծեր, թէեւ հաստատած չեմ: Չեմ կարծեր, կ'ըսեմ, քանի որ անոնք տակաւին մեր նահապետական հիւօրէնք նստարաններուն և գրասեղաններուն վրայ միշտ ծուռ ու մուռ դիրքերով նստած՝ ծուռ կը գրեն, ծուռ կը կարդան. ողնայարի սխալակը ճկուն, կակուղ և դիւրաթեք, մանաւանդ երախաներու քով, կը նմանի ծառի մը բունին, վարդի մը ցողունին, եթէ ուղիղ պահուի, ուղիղ ալ կը մեծնայ, ապա թէ ոչ՝ կը ծոխ, մէկ կամ միւս կողմը, առաջ կամ ետեւ կը հակի, և կը մեծնայ ծուռ. գիտէք թէ ողնայարի ծուլութիւններն ի՞նչ գէշ հետեւութիւններ կ'ունենան մանուկներու վրայ. ողնայարը ճիշդ տունի մը սիւնին կը նմանի. եթէ սիւնը ծոխ, ամբողջ տունը միատեղ կը ծոխ, սենեակները կը խախտին, կարասիներն ուղիղ դիրքի մէջ չեն մնար. ողնայարը ծաւլով, հետը կը ծռէ ողնածուծն իր անթիւ անհամար ջղակծիկ-

ներով, կը ծոին կողերը, կը տձեւնայ լան-  
 ջային վանդակը, ուսերն իրենց հորիզո-  
 նական միաձեւութենէն կը շեղին, անրակ-  
 ները դէպի դուրս և վեր կը ցցուին, և գը-  
 ժուար շէ կարծեմ երեւակայել թէ՛ այս վի-  
 ճակին մէջ՝ կը մնասուին բազմերամ ջիղեր,  
 կ'ազդուին թոքերը, սիրտը, որոնց արդիւնքը  
 կ'ըլլայ, դժբաղդարար, սրտի հիւանդութիւն-  
 ներ, թոքերու փափկութիւն և անարիւնու-  
 թիւն, ողնածուծի ճնշում, և այլ և այլ ջղա-  
 թուլութիւններ, ոսկրափուտ ախտեր, ինչ-  
 պէս նաեւ ազդրերու անրնական տձեւութիւն-  
 ներ, կոնքի անդարմանելի կորութիւններ,  
 որոնք ապագային մեծամեծ փորձանքներ  
 կրնան բերել աղջիկներու գլխուն, երբ ա-  
 սոնց հարսնութեան և մայրութեան ժամն  
 հնչէ : Աւելորդ կը համարիմ թուել ձեզի՝  
 ողնայարի ծուծիւններու կանխարդել մի-  
 ջոցները, որոնք նոյնն են և չեն տարբերի-  
 բնաւ այն միջոցներէն, զորոնք յիշեցի քիչ  
 մը առաջ, կարճատեսութեան և ուղեղի ծան-  
 րութեան վրայ խօսած ատենս :

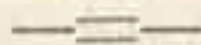


Վարժարաններու յաճախողէպ հիւանդու-  
 թիւններ են հազը՝ հարբուխը, և պատճառ

ունին վարժարանի օգին ապականութիւնը ,  
 փոշելից մթնոլորտը , շարունակական օդա-  
 հոսանքները , անկանոն և յոգնեցուցիչ զբօ-  
 սանքներն և անզգուշութիւնները՝ ցրտառու-  
 թեան դէմ : Մեր վարժարաններուն մէջ պա-  
 կաս չեն ընտել հարբուին ու հազը , որոնք  
 առերես թէեւ շատ ոչինչ բաներ մը կ'ե-  
 րեան , բայց կրնան մեծ հիւանդութիւննե-  
 րու դուռ բանալ : Չանոնք անհետ ընելու  
 համար , նախ պէտք է մեր աշակերտներուն  
 և աշակերտուհիներուն սորվեցընենք պատըս-  
 պարուիլ ցուրտի դէմ , յետոյ վարժարանին  
 օդահոսանքները խափանենք , զբօսանքները  
 կանոնաւորենք՝ առողջապահական պատուէր-  
 ներու համաձայն . մաքրենք վարժարանին  
 փոշին , որ թշնամի է հազին , և որ՝ աշա-  
 կերտներուն քթին մէջ լեցուելով , ո՛չ  
 միայն անոնց ազատ շունչը կ'արդիւէ , այլ  
 և կրնայ անոնց մարմինին մէջ տարածել  
 տեսակ տեսակ միքրոպներ . պէտք է որ ա-  
 շակերտներուն շարունակ թարմ օդ շնչել  
 տանք , յիշելով Չան – Չագ – Ռուսսոյի այն  
 նշանաւոր խօսքը՝ թէ մարդոս շունչը մար-  
 դոս քոյն է . երբոր մարդս շարունակ սե-  
 նեակի մը մէջ փակուած մնայ առանց անոր  
 պատուհանները բանալու , գիտէք որ հետ-

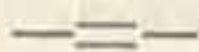
զհետէ զայն կը լեցընէ իր թոքերէն զուրս  
 վտարած ածխային թթուով, որուն ի՛նչ աս-  
 տիճան մահացու թոյն մը ըլլալն յայտնի  
 է արդէն : Հազը, հարբուխը, այո՛, կրնան  
 մեծ հիւանդութիւններու դուռ բանալ, յա-  
 սաջ բերել թոքաբորբ, թոքապարկաբորբ, և  
 այլն, պէտք է որ անհետ ըլլան անոնք մեր  
 վարժարաններէն :

Այս պատճառներով է դարձեալ որ վարժա-  
 րանի աշակերտներ շարունակ ենթակայ կ'ըլ-  
 լան կոկորդի, կողկողիթի, ականջի, լորձնա-  
 գեղձերու, խոչակի այլ և այլ հիւանդութիւն-  
 ներուն, որոնց վրայ ծանրանալ աւելորդ կը  
 համարիմ :



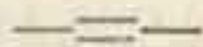
Բժիշկներ զպրոցի հիւանդութիւններու  
 կարգը պատած են, ժանտատենդը, որուն  
 պատճառը թէեւ սմանք ցրտառութիւնն և  
 ստամոքսի խանգարումները կը համարին,  
 բայց հաստատուած է այսօր, որ խմուած  
 ջուրն է անոր գլխաւոր պատճառը. խմուած  
 ջուրը, այո՛, եթէ աղտոտ ըլլայ, և եթէ ու-  
 նենայ այն մօտիկութիւն կոյուղիներու ու-  
 թոնցմէ քաղելով Հէպէրատեան կոչուած միք-  
 քրոսիները, կ'ապականի և կ'ըլլայ վնասա-  
 բեր : Այսպիսի ջուր մը, երբ մարսողական

գործարանին մէջ մտնայ, հոն տեսակ տե-  
 սակ խանդարումներ յառաջ կը բերէ, բնու-  
 թեան կանոնաւոր գործառնութիւնները վերի-  
 վայր կը շրջէ և ազատ գործունէութեան  
 դաշտ մը կը պատրաստէ իր պարունակած  
 միքրոսպներուն, որոնք այն ատենէն սկսեալ  
 այլ և այլ թոյներ կ'արտադրեն, կը լեցընեն  
 արեան շրջագայութեան մէջ, և տակաւ ե-  
 բեւան կը հանեն այն անտանելի հիւան-  
 դութիւնը, զոր կ'անուանենք րիֆօ : Տես-  
 նուած է որ ամբողջ թաղ մը, ամբողջ վար-  
 ժարան մը, ազատ ջուրի միջոցաւ վարա-  
 կուած է ժանտատենդէ . աշալուրջ կերպով  
 նայելու ենք միշտ՝ որ մեր դպրոցներուն մէջ  
 խմուած ջուրն ըլլայ բժշկասպէս մաքուր :



Յիշատակած հիւանդութիւններէս զատ,  
 վարժարաններու հսկող բժիշկներ դիտած են,  
 որ աշակերտները կ'ունենան նաեւ երբեմնա-  
 կի ջերմեր, զորս անուանած են դպրոցական  
 կամ բարոյական ջերմ . ասոր պատճառը  
 դարձեալ մտքի չափազանց յոգնութիւնն և  
 ուղեղի ծանրաբեռն վիճակն է, ինչպէս նաեւ  
 տեսակ տեսակ բարոյական յուզումները,  
 զորոնք աշակերտները կ'ունենան դասերու

մէջ տկար ելլելու և պատժուելու վախով : Մեր դպրոցներու մէջ շատ շօշափելի է այս ջերմը . հերիք է իրիկուան մը դէմ վարժարան մը մտնալ և ջերմաչափով դիտել աշակերտներուն մարմնին տաքութիւնը , զոր ընդհանրապէս  $38^{\circ}$  կամ  $38^{\circ},5$  աստիճանէն պակաս չպիտի գտնանք : Գպրոցական ջերմութենեցող աշակերտներն յոգնած և կարմրած դէմք մը կ'առնեն , աչքերնուն մէջ արիւն է քալած , գլուխնին ծանր է , պակկիլ քնանալ կ'ուզեն , բայց երբ ազատի ժամն հնչէ , անմիջապէս կը փոխուին , կը սթափին , կ'արթըննան : Մանկավարժն աշակերտներուն այս վիճակին վերահասու ըլլալու կարող պէտք է ըլլայ և բնաւ պէտք չէ նեղէ զանոնք . ազատ օդի մէջ հանելու անմիջապէս , հանգիստ ընել տալու է անոնց եթէ ոչ՝ ծանրապէս կը հիւանդանան :



Գպրոցական կեանքի մէջ աշակերտները կ'ունենան նաեւ անարիւնութիւն (anémie) . անարիւնութիւնն է արեան տկարանալը , ջուր կարիլը , որուն մէջ արիւնի սպիտակ գնտակիկները կը շատնան , և կարմիրները կը քիչնան գունատուելով . ասոր պատճառն

է՛ անոնց ուժ, ոգևորութիւն և գոյն տուող, բոսորիչ Hémoglobine բառած նիւթին նուազիլը . Գնատակիկներու բոսորիչն շատ պատճառներով կրնայ նուազիլ . — անբաւական սննդատութիւնը, նստողական կեանքը, արեւէ զուրկ՝ ապականեալ օդի մէջ ապրիլը, մտային չափազանց յոգնութիւնները, ստամոքսի յաճախակի խանգարումներն և արիւնահոսութիւնները, վատապէս կ'ազդեն Hémoglobineին և կը տկարացընեն կը ամոքեն արիւնը: Արիւնի տկարութեան հետեւանքն է գունատութիւն, անզօրութիւն, անմարտողութիւն, սրտի բարախումներ, գլխացաւեր, ջղացաւեր, նիհարութիւն և հիւժում, սրտնց ենթակայ աշակերաններ և աշակերտահիւններ, աւանդ պակաս շնն մեր վարժարաններուն մէջ: Արիւնի տկարութիւն յառաջ բերող պատճառները մեր վարժարաններէն հեռացընելու ջանադիր ըլլալու ենք, ընելով ինչ որ կարելի է, հսկելով աշակերաններուն մաքի յոգնութիւններուն, առած սնունդին, և չզրրկելով զանոնք արեւէ և օդէ: Օգը՝ արիւնի կենդանութիւն կու տայ, արեւը՝ անոր գնատակիկներուն գոյն կու տայ. այս նպատակաւ է որ Եւրոպայի մէջ ո՛չ միայն դպրոցականները, այլ և թոքախտաւորներն արեւի մէջ շարունակ կ'ապրեցընեն:

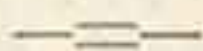


Գպրոցներու մէջ առաջ եկած այսչափ ախտաբանական վիճակներ և զանազան տկարութիւններ, յայտնի է որ, կ'ազդեն խորապէս ջղային գրութեան, անոր կանոնաւորութեան անբարձրագոյն գործառնութիւնները կը խանգարեն, որով ահա կը փոխուի տակաւ աշակերտներուն հոգեկան վիճակը, և կ'ըլլան զխրագրդիտ, ցասկոտ, երկչոտ, ծոյլ, յոգ-դողդ, դանդաղ, ախուր, մոլի, և օր մ'ալ կ'ըլլան « ջղային » կոչուած դժբաղդ արարածներ: Ջղային վիճակի արդիւնք է ջղագարութիւնը (Histerie), ջղահիւծութիւնը (Newrasthénie), մարմնախաշը (Chorée), լուսնոտութիւնը (Epilepsie) և այլն, որոնք արդի քաղաքակրթեալ աշխարհի մէջ կը խաղան շատ ախուր դերեր և որոնց շատ ու շատ օրինակները մեր ընտանեկան յարկերու մէջ ալ սկսած են երեւիլ շատոնց՝ իրենց ծնունդը գպրոցէն առնելով: Մեր աշակերտներուն և աշակերտուհիներուն ջղայնութեան պատճառը միայն իրենց գպրոցներու հակառողջապահական կեանքը չէ, այլ և դաստիարակներու և դաստիարակուհիներու կոշտ ու բիրտ վարմունքը, և յուզիչ



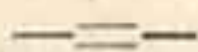
պատիժները, որոնցմէ մեծ ուշադրութեամբ  
հետի պահելու ենք մեր տղաքը, մանաւանդ  
արրուհքի հասած պատանիները, և առաջին  
գաշտանը դեռ նոր սղջունող աղջիկները,  
յիշելով թէ՛ այդ ժամանակները մանկական  
հասակի ամենէն վտանգաւոր ու փափուկ  
վիճակներն են, և շատ դիւրութեամբ կրնան  
սոսկալի հիւանդութիւններու մայր ըլլալ:

Չափաւորելու ենք նաեւ անոնց տարեկան  
քննութեան պարտականութիւնները, որոնք  
ոչ նուազ մեծ դեր կրնան խաղալ վերոյգը-  
րեալ հիւանդութիւններու ծագումին մէջ:



Գպրոցի մէջ ծագած հիւանդութիւններու  
շարքը ձեզի գծած պահուս, շեմ մտնար  
անցողակի յիշատակել նաեւ այն տխուր վի-  
ճակը, զոր ախտերուն ախտը կը կոչեմ և  
որուն կ'ենթարկուին միշտ՝ մեր խեղճ գը-  
պրոցականներն և ուհիները, անունը շեմ  
տար այդ ախտին որ աւելի գպրոցի մէջ  
ծնունդ կ'առնէ և սոսկալի աւերներ միշտ  
կը գործէ, գպրոցի քաղցրաբոյր վարաստա-  
նին մէջ, անոր հոտեւան ծաղիկները, դե-  
ռափթիթ վարդերը և նորահաս շուշանները  
տարածամ քաղելով: Քանիներ տեսած եմ

և քանինն՝ ր կը տեսնանք . . . : Չորս աչքով  
 հսկելու ենք՝ շատ կանուխէն՝ մեր աշակերտ-  
 ներուն և աշակերտուհիներուն , հետամուտ  
 ըլլալու ենք սպաննելու անոնց չար ունա-  
 կութիւնները , թող տալու չենք որ կարգան  
 անոնք գէշ վիպասանութիւններ , զանոնք հե-  
 ոու պահելու ենք դատարկ կեանքէ , որ ծնող  
 է մտութեան , հոու պահելու ենք այն ա-  
 մէն պատճառներէ , որոնք գրգռիչ են երեւա-  
 կայութեան և ծնողական գործարաններու :  
 Այդ պահուն է ահա որ մեծ դեր պիտի  
 խաղայ բժշկական հսկողութիւնը , բարոյա-  
 կան կրթութիւնն և ֆիզիքական կրթութիւ-  
 նը . փարելով փարելու ենք ասոնց , որպէս  
 զի մեր երկու սեռէ դպրոցականներն ալ  
 փրկուին ու շրջան այր ծերադէմ , կորաքա-  
 մակ , նիհար , վախ , ստուերի պէս շրջող  
 մեռելաստիպ կենդանի գիակաները , զորոնք  
 Գերեզմանք Երիտասարդացը և Աշևան տե-  
 ղեւները ճարտարօրէն ներկայացուցած են  
 արդէն և որոնց ապապան ուրիշ բան չէ ,  
 բայց՝ հիւժախտաւոր մաշիլ կամ խելագար  
 մեռնիլ :



Այս ախուր ախաթին հետ դասելի են նաև կարգ մը գէշ ունակութիւններ, զոր կ'ունենան աշակերտներ և աշակերտուհիներ, ինչպէս՝ մատ ծծել, տեղը միգել, ըստ և խնդար յաճախակի և առանց պատճառի, եղբակ կրծել, ըստ գողնալ, առտ հնարել, որոնք մտային կամ ջղային վիճակներու յայտարար ըսին նշաններ ըլլալով, կանուխէն կը պահանջեն ամենախիստ հսկողութիւն և բժշկական խնամք: Գպրոցական հիւանդութիւններու կարգին անյարմար չէ յիշատակել նաև կարգ մը վիրաւորութիւններ, որոնք յաճախ կը պատահին գպրոցի մէջ, կամ դաստիարակին ծեծերէն, կամ անխոհեմ գրօսանքներու միջոցին և կամ աշակերտներու իրարու հետ կռուելէն. տեսնուած է, այն, որ վարժապետին փայտին հարուածներն աշակերտին գլուխը, երեսը, աչքը վիրաւորած են. տեսնուած է՝ որ կառավարիչ մը բարկաճայթ պոռչաւորներու պահուն, Ծօ՛, անզգամ գրեզ, հիմա՛ ոսկորներդ կը կտորտեմ ըսած ժամանակը, իրաւցնէ խեղճ աշակերտին փափուկ ուղտը, ճղճիմ թեր կտորած է: Գետ վերջերս կը կարգայի Se-

maine Médicale թերթին մէջ դատարանին տուած պատիժը պատիարակի մը որ անգամ մը 9 տարեկան մանուկի մը ապտակ դարնելով անոր շոգուծեան թմբուկը պատած էր, և անգամ մըն ալ 10 տարեկան տղու մը ականջը քաշելով անոր խլութիւն պատճառած էր: Պատահած է որ զբօսանքի ժամանակներ մանուկներ զիրար հրմշակելով ինկած են քարի վրայ, ունեցած են տեսակ տեսակ ոսկրաբեկութիւններ և այլ և այլ վէրքեր, ինչպէս որ տեսայ և կարեցի այս օրերս հաս մը տասը տարեկան աշակերտի մը աջ յօնքին վրայ: Պատահած է, վերջապէս, որ մանուկներ իրարու հետ կոռելով, հեղինակ իսկ եղած են վտանգաւոր վէրքերու, որոնցմէ մէկ հասը կեանքիս մէջ պիտի չմոռնամ երբեք, մէկ հասը՝ բայց ամէնէն սոսկալին, զոր ասկէ հինգ վեց տարի առաջ վարժարանի մը մէջ տասներկու տարեկան տղայ մը իր ընկերին ճիշդ սրտակողին վրայ շինած էր գմելիի հարուածով մը: Այս վիրաւորութիւններուն արդեւք ըլլալու համար, մանկավարժին պարտականութիւնն է նախ ծեծող շլլալ, յետոյ հսկել աշակերտներուն որ զբօսանքի ժամանակ ծեծկըւուք չընեն, քարերու հետ գործ չունեն

նան, և զմեզի ըսուած բանը բնաւ և բնաւ  
վարժարանին գուննէն ներս շմացընեն,  
հսկելու է նաեւ որ աշակերտներն իրենց  
երկայն եղունգներով կատուի սէս իրարու  
երես չճանկուան, որով ընկեր ընկերի վրայ  
կրնայ վէրքեր շինել և եղունգներով այդ  
վէրքէն ներս պատուաստել տեսակ տեսակ  
ախտաբոյժ աղտեղութիւններ:

Գեո շատ կրնայի երկարել դպրոցի հիւ-  
ւանդութիւններու այս կարեւոր ցուցակը,  
զոր կը վերջացընեմ երկու խօսք ալ ընե-  
լով դուրսէն դպրոց բերուած հիւանդութիւն-  
ներու մասին, որոնք ճանչցուած են փո-  
խանցիկ անուանով:

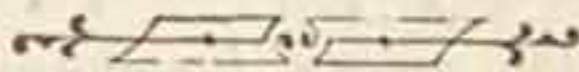
Այս հիւանդութիւններն են, բորը, ոջիւր,  
կապուտ հազը, կեղծմաշկը, էնֆլիւէնցան,  
որոնցմէ շատ դիւրին է ազատ պահել վար-  
ժարանը՝ անոնց ենթակայ աշակերտները  
ներս չառնելով. ինչպէս և ծաղիկը, ծաղ-  
կիկը, կամ ջրծաղիկը, հարսանիթը, կար-  
մրուկը, օձիկը, որոնց դէմ կուեկու հա-  
մար էր որ յանձնարարեցի ձեզ առանց պա-  
տուաստի աշակերտ շունենալ, հետամուտ  
ըլլալ բացակայ աշակերտներուն, և անոնցմէ  
ծաղիկ, հարսանիթ, կարմրուկ կամ օձիկ  
ունեցողները բնաւ չընդունիլ վարժարան,

մինչև որ իրենց ապաքինութեան օրինական քառասունքը հանեն և կատարելապէս մաքրուին այդ հիւանդութիւններուն առթած թեփաւորութիւններէն. քանզի ճիշդ այդ միջոցին է որ հիւանդութիւնները փոխադրելի և փոխանցիկ կ'ըլլան, շնորհիւ այն անթիւ անհամար միքրոօպներուն, որոնք, կ'ապրին հիւանդին մարմինէն թափած թեփերուն մէջ: Հակառակ պարագային, եթէ այդ հիւանդութիւններու ճարակումը արդիւնէ կարելի չըլլայ, այն ատեն միակ զօրաւոր միջոցն է, գոցել բոլորովին վարժարանը, դայն օրերով մաքրել ու հականեխել և վերարանալ միայն այն ատեն, երբ համաճարակն անհետի գաւրսը:

Գպրոցի մը առողջապահութիւնը կատարեալ ըլլալու համար, պէտք է որ գպրոցի մէջ հիւանդութիւններ չըլլան և շունենան գոյութիւն այն ամէն պատճառները, որոնք հիւանդութիւն կը ստեղծեն:

Գպրոցի մը հիւանդութիւնները արդիւնէլու համար է որ առողջապահներն խորհուրդ կու տան շարունակ՝ զբաղիլ նախ աշակերտներու մարմնային առողջութեամբ, և ուշադիր ըլլալ զլիսաւորապէս՝ անոնց ֆիզիքական օրինաւոր գաստիարակութեան, ման-

կալարժուծեան և դպրոցական առողջապա-  
 հութեան կենսական մէկ մասն է ուրեմն  
 ֆիզիքական դաստիարակութիւնը, որ նիւթ  
 պիտի ըլլայ մեր յաջորդ դասին:



## Դ Ա Ս Գ .

Ֆիզիքական դաստիարակոչքիւն :

Այս աւուր նիւթս է (« մանուկներու ֆիզիքական դաստիարակութիւնը »), առանց որու դպրոցական առողջապահութիւնը բնաւ գոյութիւն չի կրնար ունենալ :

Ֆիզիքական դաստիարակութեան նպատակն է, առողջապահական պատուէրներու համաձայն զարգացընել ու առողջ պահել աշակերտին մարմինը, և զօրացընել անոր զործարանային բոլոր կարողութիւնները, որոնց կանոնաւոր ու ներդաշնակ յիճակէն միայն կախեալ է, աշակերտին իմացական և բարոյական կրթութիւնը, ինչպէս կը վերկայեն այսօր Ժ. — Ժ. — Ռուսսոյի հետ ամէն անոնք, որոնք մեծ հեղինակութիւններ եղած են դպրոցական առողջապահութեան մէջ :

Գպրոց մը թո՛ղ շինուած ըլլայ առողջապահական կատարելագոյն պայմաններով, թո՛ղ ունենայ սքանչելի ծրագիրներ, աշխարհի ամենէն փորձառու մանկավարժները թո՛ղ հոն պաշտօնավարեն, եթէ աշակերտները անխնամ են ֆիզիքական դաստիարակութեան



մէջ և զուրկ են մարմնային առողջութենէ ,  
 դպրոց չէ ան , այլ պարզ հիւանդարան մը :

Տղու մը մարմինն առողջ զարգացում  
 չունեցած՝ միտքը չկրնար բնաւ առողջ զար-  
 գանալ . — սրչափ ճիշդ , սրչափ մանկավար-  
 ժական է ուրեմն , ամենուս գիտցած այն  
 նշանաւոր առակը , առողջ միտքը առողջ  
 մարմնի մէջ :

Ուղեղ մը կրնայ կանուխէն շատ զարգա-  
 նալ , շատ բան սորվիլ , սակայն՝ եթէ  
 զայն կրող մարմինը զօրաւոր չէ , չի առ-  
 կար , կ'ընկճի և շուտով կը խամրի : Տես-  
 նուած չէ՞ միթէ տկարակազմ աշակերտներ ,  
 խեղանդամ , սասլատող , անդամալոյծ մա-  
 նուկներ , որոնք արտակարգ յիշողութեան և  
 խելքի տէր եղած են , ուսման և գիտութեան  
 մէջ շատ յառաջադէմ հանդիսացած են , մեծ  
 մրցանակներ խլած են , բայց իրենց չափա-  
 զանց խելացիութիւնն այնչափ դէշ ազդած  
 է իրենց բնոյհանուր առողջութեան և իրենց  
 ֆիզիքական զարգացումին որ չեն կրցած  
 երկար ապրիլ : Տկար մարմնի մէջ զարգա-  
 ցած ուղեղ մը , ձմերոցի մէջ հասած պտուղի  
 կը նմանի , սրչափ ալ գեղատեսիլ ըլլայ այն  
 և գեղերանդ , դարձեալ անուշ համ չ'ունե-  
 նար :

Պատմութենէ գիտենք թէ՛ նախնի ժամանակներն Հելլէն և Հռովմայեցի ազգերը դատարարակութեան մէջ իրենց մանուկներու միտքը կրթելէ առաջ, կ'աշխատէին անոնց մարմինը զօրացնել, այս նպատակաւ իսկ էր որ հաստատած էին անոնք Ողիմպիական, Իստմեան խաղերը, այն հրապարակային ըմբշամարտութիւնները, կռիամարտութիւնները, գօտեմարտութիւններն և այլն, որոնց շատ կանուխէն կ'ընտելացնէին իրենց զաւակները, անոնց կորովը, արիութիւնն և յանդգնութիւնը սրելու համար: Հին ասեանները, ոյժը՝ մարդու ամենաբնաւոր մէկ յատկութիւնը, երկնատուր մէկ ձիրքը սեպուած էր, և ս'յնչափ յարգի էր որ մինչեւ անգամ կը պաշտուէր Հերքիւլէս անուն շատուածի մը կերպարանին տակ: Զօրաւոր կազմուածք մը յայտարար կը սեպուէր գերազանց առաքիհութեան, սկզբունք ազնիւ, որ դարերով լաո մնալէ յետոյ, օր մըն ալ յանկարծ ասուպի մը պէս մարեցաւ:

Երբ քաղաքակրթութիւնը մէջ տեղ ելաւ և սկսաւ հսկայաքայլ յառաջադիմել, երբ անոր պահանջներն օրէ օր շատնալով, կեանքի շարատանջ պայքարը ծնաւ ամէն կողմ. երբ մարդկային ուղեղը գերբնական ճիգերով

Հայր եղաւ տպագրութեան, շոգիին, ելեքարա-  
 կանութեան, և կրցաւ անծիր Ովկիանները  
 կարելի անցնիլ, ամպածրար շեռները թռչիլ,  
 զանոնք ծակել, հեռաւորութիւնները կարճել,  
 ազգ ազգի կապել, և ահա մոռցուեցաւ մարմի-  
 նը. նախապատուութիւն տրուեցաւ ուղեղին,  
 անոր զարգացումին միայն հետամուտ եղան  
 մարդիկ, մէկդի նետուեցաւ Ֆիզիքական դաս-  
 տիարակութիւնը, և վարժարաններէն սկսեալ  
 ամէն կողմ տիրեց միաքի չափազանց յոգ-  
 նածութիւնը, մարմինի անշարժ նստողակա-  
 նութիւնը, և արդիւնք. այն տխուր հիւանդու-  
 թիւնները, զորոնք պատմեցի ձեզի իմ նա-  
 խորդ դասովս : Բարերազգարար, շուտով  
 զգալի եղան Ֆիզիքական դաստիարակութեան  
 զանցառութեամբ յառաջ եկած մահաբեր  
 վնասները, և անցեալ դարէն սկսեալ՝ երեւան  
 ելան Բէսպալօձիի, Կուլամուձի, Գլխասի, Ա-  
 մօրոզի պէս հոյակապ մտքեր, որոնք կրցան  
 Ֆիզիքական դաստիարակութեան կարեւորու-  
 թիւնը գործնականապէս հոշակել, և իրենց  
 հիանալի հեղինակութիւններով ընդհանուր  
 տիեզերքի մէջ մինչեւ այսօր, մանկավար-  
 ժութեան և դպրոցական առողջապահութեան  
 ամենամեծ բարերարներն հանդիսանալ :

Տղու մը բարոյականը, մտային կարողու-

թիւնները մշակելէ առաջ, անոր մարմինին  
 առողջութեամբը նախ զբաղելու է. այս ե-  
 դած է մեր դարուն երեւելի առողջապահնե-  
 րու միահամուռ պահանջը, որուն համար  
 վաթսուն տարիէ ի վեր Եւրոպայի ամէն քա-  
 ղաքներուն մէջ մեծ ձեռնարկներ կ'ըլլան,  
 կրթական հին ծրագիրները շարունակ նո-  
 րանոր փոփոխութիւններ կը կրեն, լայն տեղ  
 մը տալով Ֆիզիքական դաստիարակութեան:  
 Չանազան ընկերութիւններ կը կազմուին ի  
 նպատակ ֆիզիքական դաստիարակութեան  
 զարգացման, և այնչափ շատ ջանք կ'ընեն  
 այս մասին և կ'աշխատին, որ մինչև ան-  
 դամ անկերական մեծ ժողովներ գումարել  
 տալու պատճառ կ'ըլլան և կը յաջողին վեր-  
 ջապէս ֆիզիքական դաստիարակութիւնը նա-  
 խապատիւ ընել այսօր, և այսու՝ խմացա-  
 կան ու բարոյական դաստիարակութիւններն  
 ալ դնել հաստատ հիմերու վրայ:

Ֆիզիքական դաստիարակութեան տրուած  
 կարեւորութիւնը շուտով յայտնեց իր բա-  
 րերար ազգեցութիւնը, և տեսնուեցաւ որ  
 աշակերտները ֆիզիքապէս լաւ կրթուելով  
 ու առողջ մարմինի տէր ըլլալով՝ աւելի սի-  
 րով և աւելի դիւրին ու ազէկ կը սորվէին  
 իրենց դասերը, վկայ են այս մասին Պօնսա-

կոփփի, Ժիւլ Սիմօնի, Ժիւլ Ռօշառի, Լա-  
կրանժի, Մօսսօի հիանալի հրատարակու-  
թիւնները, զորոնք՝ շատ կը փափաքէի տես-  
նել մեր դաստիարակ ուսուցիչներուն ձեռքը:

Աւելորդ է ըսել որ մեր մէջ դպրոցական  
առողջապահութիւնը բարձի թողի եղած ըլ-  
լալով, ֆիզիքական դաստիարակութիւնն ալ  
բոլորովին վրիպած էր ուշադրութենէ. գի-  
տենք արդէն, թէ մեր մանկութիւնն անմիա-  
վարպետ տուտուներու խաւար սենեակներուն  
մէջ, կամ աղտոտ ծաղկոցներու գետինները,  
ինչ կաշկանդուած տխուր վիճակ մը ունե-  
ցած է ժամանակին. շարատանջ սերտ-  
դութիւններու, ծեծերու ծանր լուծին տակ  
որչափ անտանելի նստողականութիւն մը այն  
ունեցած է դպրոցներու ծանր մթնոլորտին  
մէջ, ուր ո՛չ մարմինը կը զօրանար, ո՛չ ալ  
գո՛նէ միտքը բան մը կը սորվէր: Ֆիզիքա-  
կան դաստիարակութեան գաղափարը շատ  
նոր է թրքահայերուս մէջ. 30 կամ 35  
տարի հնազիւ կայ որ հայ մանուկներու ֆի-  
զիքականը, այսինքն մարմինն ուշադրութեան  
առարկայ ըլլալ սկսած է. Նուպար—Շահնա-  
զարեան, Մեղպուրեան և Պէրպէրեան մաս-  
նաւոր վարժարանները, ինչպէս նաեւ Միսի-  
թարեանները, առաջին ռահվիրաներն եղած

են , և մեր թագային զպրոցներու մէջ զեռ  
 15 կամ 16 տարի շկայ , որ ֆիզիքական  
 դաստիարակութեան խօսքը կ'ըլլուի , շնորհիւ  
 մանկապարտէզին և Ֆրէպէլեան դրութեան ,  
 զոր Պօլսահայը երախտադիտութեամբ միշտ  
 պիտի պարտի Տիկին Մասակեանի նախա-  
 ձեռնութեան : Մխիթարական է որ ունինք  
 այսօր բաւական թուով Մանկապարտէզներ ,  
 ուր մեր մատաղ սերունդը ֆիզիքական բիշ  
 թէ շատ օրինաւոր դաստիարակութեամբ կը  
 կրթուի . մխիթարական է , որ գրեթէ ամէն  
 վարժարան հոգ կը տանի . աշակերտներու  
 մարմնային առողջութեան , ստիպուած այն  
 կրթական ծրագրէն , որուն մէջ 1894ի Ազգ .  
 Ուսումնական խորհուրդը զիտցաւ բաւական  
 լայն տեղ մը տալ ֆիզիքական դաստիարա-  
 կութեան : Բայց մեր մանուկները զեռ պէտք  
 եղած կերպով չեն դաստիարակուիր ֆիզի-  
 քապէս . անոնք տակաւին չեն այն քաջա-  
 կազմ , աշխոյժ , զուարթ և կարովի աշա-  
 կերտները , զորոնք հիացումով տեսայ ես  
 անցեալ տարի , Փարիզի Մօնտ և Լուի-  
 լը-Կոան զպրոցներուն , ինչպէս նաեւ Յու-  
 ըիիսի , Լիւցէանի մէկ երկու մանկապար-  
 տէզներուն մէջ . զեռ շատ բան կը պարտինք  
 մենք ընել մեր զպրոցականներուն ֆիզիքա-

կան կրթութեան համար, և միջոցները չեն  
որ կը պակսին մեզի. Վոսփորի գեղածիծաղ  
բլուրները, լեռները, դաշտերը, ծովը, կըր-  
նան մեր աշակերտներուն մարմինին զօրե-  
ղապէս օգտակար և զարգացուցիչ ըլլալ,  
և թէ գիտնանք օգուտ քաղել անոնցմէ:



Ֆիզիքական գաստիարակութեան գլխաւոր  
պայմաններն են, նախ՝ աշակերտին և աշա-  
կերտուհիին մարմնային ամենակերպ մա-  
քրութիւնը, հազուատին, կապուստին և ու-  
տեստին օրինաւորութիւնը, դպրոցին, գա-  
սարանին, դասերուն, նստարաններուն և գրա-  
սեղաններուն առողջապահիկ ըլլալը, ինչպէս  
նաև կանոնաւոր բաժանումը դպրոցի յատ-  
կացուած օրուան ժամերուն, որոնցմէ երե-  
քը, առ առաւելն շորսը միայն դասերու պա-  
հելով, մնացեալները բոլորովին տղոց մար-  
մնին ազատ կրթութեանը սահմանուելու են:

Մարմնի ազատ կրթութիւնը կ'ըլլայ  
կարգ մը միջոցներով, որոնց մարմնամար-  
դութիւն անունը տրուած է:

Մարմնամարդութեան նպատակն է շար-  
ժում առաջ բերել, շարժումը ֆիզիքական  
գաստիարակութեան առաջին պայմանն է.

շարժումն ո՛չ այլ ինչ է, եթէ ոչ՝ դնդեր-  
 ներուն աշխատութիւնը, գործունէութիւնը .  
 դնդերներուն աշխատութիւնը սնանիլ ըսել է,  
 ապրիլ ըսել է, կեանք ըսել է: Երբ դնդեր-  
 ներու աշխատութիւնը շատնայ, գործարա-  
 նային բոլոր կարողութիւնները կը զօրանան,  
 շնչառութիւնը, արիւնի շրջագայութիւնը,  
 մարմնային տաքութիւնը, գեղձային արտա-  
 թորութիւնները բոլորն ալ վառ գործունէու-  
 թեան մը մէջ կը մտնեն, մէկ խօսքով՝ գոր-  
 ծարանային բջիջը, որ ապրող մարմիններու  
 անդամադննական սկիզբն է, իր սնունդին  
 համար պէտք եղած հիւթերն աւելի առա-  
 տութեամբ կ'ընդունի, և աւելի քանակու-  
 թեամբ կ'արտաշնչէ իրմէ գուրս վտարելի  
 հիւթերը:

Պիտի ներէք ինձ ուրեմն որ համառօտ  
 կերպով ներկայացնեմ ձեզի մարմնամարդու-  
 թեան տարրական բացատրութիւնը, որով  
 շատ զիւրին կ'ըլլայ յետոյ իմանալ, անոր  
 կենսաբանական արդիւնքն և օգուտները:

— — —

Մարմնային ո՛ր և է մարզանք տեղի կ'ու-  
 նենայ դնդերներու միջոցաւ, որոնք՝ գիտենք,  
 թէ մեր մարմինին կազմութեան մեծագոյն



մասը կը գրաւեն. են՝ 500է աւելի և շուանի կտորներու պէս սսկորէ մը ուրիշ սսկորի վրայ կ'անցնին՝ շարժելու համար զանոնք : Մարմնամարդութեան մէջ, տարրական կամ լաւ եւս հիմնական երկու գործողութիւն կայ, նախ՝ դնդերային ճիգ (Effort musculaire), և ապա շարժում : Ճիգը պատճառ է շարժումին, և շարժումը՝ արդիւնք է ճիգին. սկզբնական այս երկու որոշ գործողութիւններէն է որ կը ծնին մարմնամարդութեան կենսաբանական ընդհանուր ազդեցութիւններն և առողջապահական օգուաները, ինչպէս պիտի տեսնանք :

Գնդերային ճիգը գրաւէն կը յայտնուի մասնաւոր նշանով մը, որուն կ'ըսեն կծկում (contraction). երբ գնդեր մը կը կծկի, ձեւը կը փոխէ, այսինքն՝ կ'ամփոփուի, կը կարճընայ, որով իր երկու ծայրերն իրարու կը մօտենան, միասեղ քաշելով այն սսկորները, որոնց վրայ փակած են իրենք : Գնդերներու այս քաշողութեան շնորհիւն է որ յօդերը կը շարժին և անդամները կը խաղանու կը դառնան ամէն կողմ. գնդերին կծկիլը, կարճընայլը, ուրեմն, պատճառ է շարժումներու. այն, առանց գնդերային կծկումի, մարմինն որ և է շարժում չի կրնար ունենալ.

բայց կծկումով գնդեր մը չէ թէ միայն կ'ամփոփուի և կը կարճընայ, այլ նաև կը հաստընայ, կը կարծրանայ, ինչպէս կրնանք զգալ զայս՝ մեր թեւերուն կամ սրունքնեւրուն վրայ, և այսու՝ իրեն հետ անմիջական յարաբերութեան մէջ գտնուող անդամազննական մարմիններու վրայ կ'ունենայ ուղղակի մեքենական ազդեցութիւն մը : Անթիւ անհամար ջղաթելերն որոնք զինքը կը հերձեն և արցակի մը պէս կը ներկայացընեն, խոշոր ջիղերը, որոնք զինքը կ'եզերեն և քովերէն կ'անցնին, կծկումի ազդեցութեամբ կ'ունենան սերտ շփումներ, կը զգան ճմլումներ, ճզմումներ, տեսակ մը կըսմիթներ՝ կը ստանան, և այդպէս՝ իրենց բոլոր զգացածները՝ հեռադրական թելերու պէս՝ շուտով կը փոխանցեն ջղային կեդրոններու : Ջղաթելերէ և ջիղերէ զատ նաև անոթները (vaisseaux capillaires), շնչերակներն և երակները կը կրեն ճնշումներ, որոնք՝ կրնան արխնի ընթացքը բարեփոխել և ազդել սրտին, որ է՝ ինչպէս գիտէք, կեդրոն արխնի շրջադայութեան (circulation du sang) :

Բայց այս իրողութիւնները, որչափ որ կծկումի ժամանակ յառաջ կու գան, գիտցէք որ միշտ հետեւութիւնն են կենսաբա-

հասկան կարգ մը գործողութիւններու, որոնք տեղի կ'ունենան գնդերներու մէջ:

Գնդերին կամայական պաշտօնավարութիւնը միշտ հետեւորդ է գործողութեան ուղեղին՝ որ կը գրգռուի կամքէ:

Կամքը նախ գրգռութիւն կու տայ ուղեղին շարժողական բջիջներու (Cellules motrices), ասոնք ալ այդ գրգռութիւնը կը փոխանցեն գնդերին մէջ՝ ողնածուծին և ջիղերուն միջոցաւ, և ահաւասիկ տեղի կ'ունենայ կծկումը:

Ուրեմն՝ ամէն գնդերային ճիղ, անհրաժեշտաբար կրկնապատկուած կ'ըլլայ կամքի ճիղով, արդ, առանց կամքի, շիք գնդերային կծկում:

Գնդերի մէջ կծկումի ատեն տեղի կ'ունենան նաեւ շատ տեսակ գործողութիւններ, գործողութիւններ՝ ֆիզիքական, քիմիական և կենսաբանական, որոնք կ'ըլլան և կենսապահական:

Ֆիզիքական գործողութիւնն է՝ գնդերին հիստուածային մասնիկներուն իրարու վրայ կուտակուելը, շարուելը, որով գնդերին նեարդերը կրող մաշկն ու լարերը կը քաշուին և կը ձգտին, մէջերէն անցնող ջղաթելերը կը ճմլուին, և մօտն եղող ջղային և երակային

բուները կը ճնշուին. այս գործողութիւնն որ պարզապէս մեքենական է, գնդերին զգայուն խաւերուն մէջ յառաջ կը բերէ գրգռութիւն, այսինքն՝ բջիջային շարժումներ, եռուզեռումներ, որոնք կը յօրինեն կծկումը:

Աշխատող գնդերի մը մէջ առաջ եկած ֆիզիքական գործողութիւնն այսչափ չէ սակայն, կան աւելի կարեւորներ. ասոնց մէկն է՝ ելեկտրականութիւնը, որուն ինչ բլլալը թէեւ տակաւին լաւ մը բացատրուած չէ, բայց գիտցուած է որ գնդերային շարժումներէ ծնած առողջապահական օգուաններուն մէջ մեծ գեր կը խաղայ. միւսն է՝ տաքութիւնը, զոր գիտնականները շատ լաւ ուսումնասիրած են, այս է՝ կենդանային տաքութիւնը սոււածը: Ամէն գնդեր որ կը կծկի, անմիջապէս կը տաքնայ. կրնայի փորձով ցուցնել ձեզի զայս, եթէ առ այս հարկ եղած մասնաւոր ջերմացոյցն ունենայի, գնդերի մը մէջ յառաջ եկած տաքութիւնն արդիւնք է քիմիական գործողութիւններու, որոնց միջոցաւ, կարող մը նիւթեր գնդերին ծոցին մէջ իրարու հանդիպելով՝ կը միանան, կը զուգին, կը խառնուին, բազադրութիւններ կը շինեն, արտադրելու համար նորանոր նիւթեր՝ պիտանի գնդերային սնունդին, հետեւաբար և

օգտակար ընդհանուր սննդառութեան: Այս քիմիական գործողութիւնները տեղի կ'ունենան ներկայութեամբ թթուածին ըսուած կազին որ շնչառութեամբ մարմնին մէջ կը մըրտնայ և արիւնի միջոցաւ կը հասնի գնդերին մէջ: Գնդերային տաքութիւնն յառաջ բերող քիմիական գործողութիւնները կը կոչուին այրում կամ կիզում (combustion) և բնաւ չեն տարբերիր ուրիշ գործարաններու քիմիական գործողութիւններէն, որոնցմով մեր մարմնային ամբողջ կազմութեանը մէջ անդադար և շարունակ տեղի կ'ունենան փոխանակութիւններ՝ տաքութիւն արտադրելով, առանց որոնց՝ կեանք ըսուածը բնաւ գոյութիւն չէր ունենար: Փոխանակութիւնն է, ապրող բջիջի մը իր սնունդին վերաբերեալ հիւթերը զինքը թրջող արիւնէն քաշելը, ծծելը, և յետոյ դարձեալ արիւնին թողուլ՝ կարգ մը նիւթերը որոնք ալ պիտանի չեն իրեն:

Գնդերի մէջ կիզումը տեղի կ'ունենայ շարունակ, նոյն իսկ եթէ գնդերն անշարժ և հանդիստ վիճակի մէջ ըլլայ. բայց կծկումը կը կրկնապատկէ, կը քառապատկէ այդ կիզումը: Կիզումի ժամանակ, կիզուողը, այրողը, գնդերն ինքը չէ, այլ ուրիշ նիւթեր,

որոնք կարմիր արիւնի միջոցաւ իրեն կու  
գան. այդ նիւթերն են շաքար, իւղ, և այլն.  
որոնք այրուելու համար կը սպասեն թթուա-  
ծինին, զոր դարձեալ կարմիր արիւնը պիտի  
բերէ: Գնդեր մը երբ անշարժ վիճակի մէջ  
ըլլայ, այրումը շուտ և կատարելապէս չըլ-  
լար՝ այլ մասամբ. գնդերին կծկումները,  
շարժումները միայն պատճառ կ'ըլլան կա-  
տարեալ այրումին, որ գնդերին վերաբերեալ  
աննդարար նիւթը պատրաստելէ յետոյ, տա-  
քութիւն յառաջ կը բերէ, կ'արտադրէ ած-  
խային թթու և ջրաշոգի, որոնք սեւ արիւնի  
միջոցաւ թոքերուն մէջ հասնելով՝ ար-  
տաշնչութեամբ մարմինէն դուրս կը վտա-  
րուին:

Չեմ ուզեր աւելի մանրամասն կերպով  
խօսիլ կենսաբանական այս կարեւոր կէտին  
վրայ, և կը բաւականանամ համառօտ բա-  
ցասրութիւններովս, որոնք զոնէ հարեւանցի  
գաղափար մը կրնան ձեզի տալ, գնդերային  
կծկումին՝ ընդհանուր աննդառութեան մէջ  
ունեցած ամենակարեւոր ազդեցութեան մա-  
սին: Արդ՝ քանի որ ըսինք թէ գնդերային  
կծկումին շնորհիւ միայն տեղի կ'ունենայ  
կատարեալ կիզում, անշուշտ դիւրին կ'ըլլայ  
իմանալ որ՝ սրչափ շատ ըլլայ գնդերային

կծկումը, այնչափ ալ շատ կ'ըլլան գնդերը  
 սնուցանող նիւթերը, և որովհետեւ կամքն  
 է բախնք առաջ, այսինքն ուղեղը, որ կ'իշխէ,  
 կը հրամայէ կծկումին, յայտնի է որ կի-  
 զում, հետեւաբար սննդառութիւն չըլլար  
 մարմինին մէջ, երբ կամքն անոր գնդերները  
 շարժումներու շնթարկէ. գնդերը՝ ըստ Լա-  
 կրանտի, փուռ մըն է որ իր մէջը պատրաստ  
 ունի վառելի նիւթերը (շաքար, իւղ, և այլն),  
 ունի նաեւ վառող նիւթը կամ լուցկին  
 (թթուածինը), բայց կը պակսի վառելու  
 սթը, այսինքն՝ կամքն որ պիտի լուցանէ  
 լուցկին, բռնկցնէ վառելի նիւթերը, ամբողջ  
 փուռը տաքցնելու համար. մինչեւ որ կամ-  
 քը գնդերներու շարժում, կծկում չառթէ,  
 կարելի չէ որ գնդերներուն մէջ եղած թը-  
 թուածինը միանայ շաքարին կամ իւղին,  
 որով լաւ կիզում չըլլար, գնդերը լաւ սնունդ  
 չառնիր, ուստի կը նիհարնայ, կը ծիւրի, կը  
 վառի: Գնդեր մը թթուածին կ'ուտէ, և ամ-  
 խային թթու կ'արտադրէ. հանդիստի ժամա-  
 նակ ալ այս բանը տեղի կ'ունենայ բայց  
 շատ քիչ. հաշիւ եղած է՝ որ գնդեր մը  
 խիստ շարժումներու միջոցին, հանդիստ ե-  
 ղած ատենէն եօթնապատիկ աւելի կ'արտա-  
 դրէ ամօքային թթու: Ասոր համեմատական

է ի հարկէ թթուածինի սպառումն և շա-  
 քարին կիզումը : Գիտուած է դարձեալ որ  
 դնդեր մը հանգիասի ժամանակ դունաս կ'ըլ-  
 լայ, իսկ շարժումի, կծկումի պահուն՝ բու-  
 լորովին կարմիր, որովհետեւ՝ ինն անգամ  
 աւելի շատ արիւն կ'անցնի իր մէջէն այդ  
 միջոցին : Երբ դնդեր մը շարունակական  
 մարզանքներ ունենայ, կծկումով իր երակ-  
 ները, շնչերակները, և հերածեւ անօթները,  
 բուլորը մէկէն միանգամայն կը կծկէ, որով  
 պահ մը անոնց մէջ արիւնի ազատ ընթացքը  
 կ'արգիլէ . արգիլուած արիւնը խոնուելով,  
 յետոյ աւելի ուժգնութեամբ կը խուժէ, որով  
 բնականաբար կ'ընդլայնէ տակաւ իր անօթ-  
 ները . ասոնք հետզհետէ կը սկսին աւելի  
 շատ արիւն պարունակել, որով դնդերային  
 բջիջներուն աւելի շատ արիւն մատակարար  
 ընելով՝ զանոնք կ'աճեցնեն, կ'ուռճացնեն : Գրն-  
 դերային դրութեան համար սրշափ ուրեմն  
 օգտակար են այն ամէն միջոցները, որոնք  
 անոր շարժումն ու կծկումը կ'առաւելուն : Սա-  
 կայն գիտցէ՛ք որ երբ դնդեր մը շափէն աւելի  
 աշխատի, իր արտադրած ածխային թթուն չի  
 կրնար հետզհետէ դուրս տալ այն արագու-  
 թեամբ, որով սկիզբները կու տար, հետեւ-  
 ւաբար ածխային թթուն կը կուտակուի դնդե-

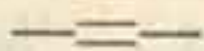


րին մէջ որուն կը պատճառէ յոգնութիւն և ցաւ :  
Յոգնութիւնը ո՛չ այլ ինչ է, եթէ ոչ գնդեր-  
ներու ածխային թթուով տեսակ մը թունաւո-  
րումը, որուն դարմանը միայն հանգիստն է :

Սակայն գնդերի մը մէջ մարզանքով տեղի  
ունեցած այլ և այլ գործողութիւնները գնդեր-  
րին մէջ միայն չեն սահմանափակուիր, այլ կը  
տարածուին մօտերը, հեռուները, նաեւ ա-  
ւելի հեռուները :

Գնդերի մը բջիջային շարժումները, այս-  
ինքն՝ կարճընայլը, կարճրանայլը, ուռիլը, ա-  
նոր մաշկին ու լարերուն քաշուիլը, ձգաի-  
լը, տեսակ մը մարձում է մարմինին այն  
մասին համար, ուր տեղի կ'ունենայ կծկու-  
մը, ըստ այսմ՝ կծկումն իրեն մօտիկ եզոզ  
գործարաններուն վրայ կ'ազդէ այնպէս, ինչ-  
պէս պիտի ազդէր մասներով եղած ճնշում  
մը : Եթէ գնդերին բրած մարձումը ներքին  
գործարանի մը վրայ է, զոր օրինակ լեար-  
դի, սաամսքսի և աղիքներու վրայ, յայտնի  
է որ շատ կարեւոր ազդեցութիւն կ'ընէ ա-  
նոնց պաշտօնավարութեան վրայ, և կ'ազդէ  
զրացի եզոզ արիւնի անօթներուն վրայ, կը  
ճնշէ շնչերակները, որոնց ճիւղերն այն ա-  
տեն աւելի շատ արիւն կը բերեն, կը ճնշէ  
նաեւ երակները, որով արիւնի կեդրոնախոյս  
վիճակը կ'արագացընէ :

Գնդեր մը կծկուելով, իր հետը կը կծկէ  
 նաև հեռուները գտնուող շատ մը գնդերներ,  
 որոնք ալ իրենց կարգին կը կծկեն ուրիշ  
 գնդերներ. երբ թեւերու երկսեպեան գնդեր-  
 ները կծկեմ բազուկներս ծռելու համար,  
 կը կծկեմ նաև ուսերու, յետոյ կունակիս  
 գնդերները, կը կծկեմ միանգամայն կուրծ-  
 քիս վանդակին բոլոր գնդերները, որոնք ի-  
 րենց կարգին կը կծկեն փորիս գնդերները,  
 և ասոնք ալ սրունքներու, հետեւաբար և  
 ուղքներու գնդերները. թեւերու շարժում-  
 ները շարունակելով, կ'ազգեմ ուրեմն կրր-  
 ծային վանդակիս մէջի գործարաններուն՝  
 թոքերու, սիրտիս. կ'ազգեմ փորիս մէջի  
 եղած գործարաններուն՝ ստոծանիս, սաա-  
 մոքսիս, լեարդիս, աղիքներու և այլն. զըն-  
 դերային կծկումներուն իրարու կապուած այս  
 շղթայումներովն է ահա որ մարմնամար-  
 դութիւնը, այսինքն գնդերային կծկումը կ'ու-  
 նենայ նաև կենսարանական ընդհանուր գոր-  
 ծողութիւններու վրայ ազդեցութիւններ. կ'ազ-  
 գէ արիւնի շրջադաշութեան, դեղձային ար-  
 տադրումներուն, մարմնին քրանելուն, կ'ազ-  
 գէ կենդանային տաքութեան, շնչառութեան,  
 յօդերու և ջղային դրութեան, որոնց մասին  
 աւելի մանրամասն խօսիլը կրնայ շատ զար-  
 տուղել մեզ մեր բուն նիւթէն:



Մարմնամարզութեան տարրական բացա-  
արութիւնն այսպէս հարեանցի մը ըսելէ  
յետոյ, անցնինք այժմ գիտելու թէ ֆիզի-  
քական դաստիարակութեան մէջ շարժում  
յառաջ բերելու համար դորժածուած մար-  
մնամարզական միջոցներն որոնք են :

Մարմնամարզական միջոցները շատ են  
և կը բաժնուին գլխաւորապէս երկու մեծ  
դասակարգի, բնական և արհեստական ա-  
նուններով :

Բնական մարմնամարզութիւնն է, կրթել  
մարմինը բնական շարժումներով, իսկ ար-  
հեստականն է՝ կրթել մարմինն անբնական  
շարժումներով : Բնական մարմնամարզութիւ-  
նը կը կոչուի նաեւ մարմնամարզութիւն ա-  
ռանց գործիքի, և արհեստականը կը կո-  
չուի նաեւ գործիքներով մարմնամարզու-  
թիւն, որ ունի նաեւ երկու տեսակ, մէկն  
է՝ շարժուն գործիքներով կատարուածը, և  
միւսը՝ հաստատուն գործիքներով կատա-  
րուածը :

Առանց գործիքի կամ բնական մարմնա-  
մարզութեան օրրանը եղած է Հելուէտիա և  
հայրը՝ Բէսաալօձձի, որուն շարունակողը

եղած է, կուլամուձ : Գործիքներով, կամ  
արհեստական մարմնամարդութեան հեղի-  
նակն էր Նան գերմանացին, և այս երկու  
կերպ մարմնամարդութեան երրորդ մէկ տե-  
սակին՝ այսինքն՝ խառնուրդին, միում, ընդ-  
հանրացում և ժողովրդականութիւնն առող-  
ներն ալ եղան՝ դարուս սկիզբները՝ Լինկ,  
Գլիաս, մանաւանդ Սփորոզ Սպանիացին որ  
երգախառն մարմնամարդութեան ջերմ կու-  
սակիցն եղաւ :

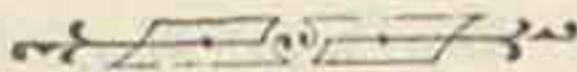
Չեմ ուզեր նկարագրել ձեզի այս ամէն  
հեղինակներուն սակեղծած զանազան մար-  
մնամարդներն առանձին առանձին, և բացա-  
տրել այլ և այլ ազգերու մէջ ընդունուած  
այլ և այլ մանկավարժական մարդանքները,  
զոր օրինակ՝ Անգղիականը, Հելուէտիակա-  
նը, Ֆրանսականը, Շուէտականը և Գերմա-  
նականը, որոնց պատմութիւնները թէեւ շատ  
հետաքրքրական, բայց են միանգամայն շատ  
երկար . թողլով զանոնք մանկավարժական  
պատմութեան դասին, ես միայն կ'ըսեմ թէ  
որ մարմնամարդութիւններն են որ մեր ա-  
շակերտներու և աշակերտուհիներու ֆիզի-  
քական դաստիարակութեանը առելի կը յար-  
մարին :

Դաստիարակութեան մէջ մարմնամարդը

շատ մէճերու նիւթ եղած է, ժամանակ մը  
 առանց գործիքի մարմնամարզներն յարգի  
 եղած են դպրոցներու մէջ, ժամանակ մըն  
 ալ, գործիքներու միջոցաւ կատարուածները,  
 սակայն տարիներու երկար փորձառութեամբ,  
 երասպայի յառաջագէժ ազգերն յանգած են  
 վերջագէտ սա կէտին թէ, սրովհետեւ դպրո-  
 ցական մարմնամարզին նպատակը՝ ըմբիշ-  
 ներ, լարախաղացներ, գօտեմարտիկներ և  
 այլն պատրաստել չէ, այլ պարզագէտ մա-  
 նուկներու մարմինն և միտքն առողջ ընել,  
 պէտք է որ բոլորովին առողջապահական ըլ-  
 լայ այն. ուստի անոնք որոշած են որ նախ՝  
 մարմնամարզն իրրեւ դաս չաւանդուի. յե-  
 սոյ ազատ և կարգաւորուած ըլլայ տարիքի  
 ու սեռի համեմատ, և մանաւանդ կատարուի  
 բժշկական հրահանգներու համաձայն:

Մենք մեր վարժարաններուն մարմնամար-  
 զըն հիմնելու ենք այս սկզբունքին վրայ և  
 աշխատելու ենք ընդունիլ մարմնամարզական  
 այն ամէն միջոցները, որոնք ծախք չեն պատ-  
 ճառեր, կամ շատ քիչ ծախք կը պատճա-  
 ռեն. որոնք զարգացուցիչ են մանուկներու  
 մարմինին, և առողջարար անոնց վնդերային  
 ու գործարանային բոլոր կարողութիւննե-  
 րուն:

Երկար ատենէ ի վեր, եւրոպայի մէջ,  
 մասնաւորապէս Պէլճիքայի մէջ, վարժարան-  
 ներէ դուրս վտարուած է գործիքներով, մա-  
 նաւանդ հաստատուն գործիքներով կատա-  
 րուած մարմնամարզը, և անոր տեղ ընդու-  
 նուած է անանց գործիքներու մարմնամարզը  
 որ են դրօսանք և խաղ: Չքօսանք և խաղ,  
 այն, զիս այսօր իսկ մեր ամենուս սիրած  
 բաները, որոնցմէ այս տաքուն ձեզ չզրկե-  
 լու համար, կ'ընդհատեմ դասս, զայն յա-  
 ռաջիկային նուիրելու համար միմիայն դը-  
 պրօցական մարմնամարզութեան, այսինքն՝  
 խաղերու:



## Դ Ա Ս Դ.

Չքօսանք և խաղ:

Մեր անցեալ դասով տեսանք, որ ամէն տեսակ զնգերային շարժումին մէջ, և ասոր միջոցաւ ալ ընդհանուր սննդատուածեան մէջ, գլխաւոր դերակատարն էր թթուածինը, որուն կանոնաւոր առատութենէն միայն կըրնային ծնիլ զնգերներու ներքին քիմիական, ֆիզիքական և այլն, գործողութիւններու ոգեւորիչ և կենսատու օգուաները. տրամաբանական է ուրեմն, որ ամէն մարմնամարդութեան մէջ թթուածինի առատ մուտքը զիւրացընելու ջանք ըլլուի, որով բոլոր զնգերային դրութեան, հետեւարար՝ և ամբողջ գործարանային դրութիւններուն վրայ բարեւորար ազդեցութիւն մը տեղի կ'ունենայ:

Ֆրանսացի դիանական Տօքթ. Լակրանժի հետեւելով, ես ալ մեր մանուկներու ֆիզիքական դաստիարակութեան համար կ'առաջարկեմ, որ մեր զպրօցներու մէջ մարմնամարդութիւնն երկու սեռի համար անխափր, ըլլայ առանց գործիքներու կատարուածը, այսինքն՝ ընականն և գլխաւորապէս այն տեսակներն որոնք զնգերները զարգացնելով

հանդերձ կը զօրացնեն նաև կուրծքը, կամ ճիշդը խօսելով, կ'ընդլայնեն թոքային բջիջները, և առատօրէն կլլել կու տան թթուածինը, այդ կազային կերակուրը՝ առանց որու կարելի չէ բնաւ կեանք ունենալ:

Մեր դպրոցականներուն համար ամէնէն լաւ բնական մարմնամարդութիւնն է՝ ինչպէս անցեալ դասիս վերջն յիշատակեցի, զբօսանքն և խաղերը, որոնք արդի մանկավարժութեան և ֆիզիքական կրթութեան գլխաւոր պահանջներն են:

Զբօսանքը դպրոցական մանուկին փնտած և սիրած բանն է, զբօսանքը մեծապէս հարկաւոր է մանուկին, նախ՝ անոր մարմնային առողջութեանն համար, զի զբօսանքը կենսային ոյժը (la force vitale) կ'ոգեւորէ և այսու՝ սննդառական բուրդ գործողութիւնները լիուլի կը կանոնաւորէ. երկրորդ՝ անոր բարոյական առողջութեանն համար, որովհետև զբօսանքը մանուկին բազմապիսի քաղցր տպաւորութիւնները սիշա կը գոհացնէ, և այսու՝ հետի կը պահէ զայն բազմակերպ մտլութիւններէ:

Զբօսանքը դպրոցական մանուկին համար շատ առատ ըլլալու է, պայմանաւ սակայն որ բացօթեայ տեղ մը կամ դաշտի մը մէջ



կատարուի . գրօսանքի ասեն մանկավարժը պիտի թողու , որ իր աշակերտներն ու աշակերտուհիներն արձակ համարձակ վազեն , վազվոտեն , պոռան , կանչեն , երգեն , պարեն , կայթեն , ցատկեն , ցատկոտեն , և խաղան տեսակ տեսակ խաղեր , որոնցմով մարմնամարզական ամէն տեսակ դնդերային շարժումներն ալ ըրած կ'ըլլան անոնք , մանաւանդ՝ ամէնէն գիւրին և բնաւ ծախք չի պատճառող բնական մարմնամարզութիւնն ըրած կ'ըլլան :

Խաղն ամենակատարեալ մարմնամարզութիւն մըն է աշակերտին համար , կատարեալ առողջապահութիւնն է անոր . այս բանին վերահասու ըլլալու համար , հերիք է խաղացող աշակերտին երեսը նայիլ անգամ մը խաղերէ վերջ , գիտել այն բոսորագեղ այտերը , վառվոուն աչքերը , որոնք կը յայտնեն թէ արիւնը զօրեղապէս և արագապէս կ'ընէ իր շրջանը , այն հեւ ի հեւ կուրծքը , շուտ շուտ շնչառութեամբ վեր ելլող ու իջնող կուրծքը , որ յստակօրէն կը յայտնէ թէ՛ գնդերներու աշխատութիւնը բաւականապէս եղած է , օդի ծարաւը զարթուցանելու , ինչ որ գնդերային կրթութեան գլխաւոր օգուտն է և որով ահա տղան կուլ կու տայ

մեծաքանակ թթուածին, որ գիտենք թէ աւելի առատ է բաց օդի մէջ. քան դոց սուսի մը մէջ:

Պէլճիական վարժարաններու մէջ օրուան մեծ մասը խաղերու է սահմանուած. պատճառ մը շունինք մենք չի հետեւելու Պելճիքացիներուն, որոնք դաստիարակութեան գործին մէջ Հելուէտացիներէն յետոյ այսօր բոլոր աշխարհի օրինակ հանդիսացած են: Մենք աւելի դիւրին կերպով կրնանք մեր աշակերտներն ու աշակերտուհիները խաղցնել բաց օդի մէջ, եթէ կամք ունենանք, եթէ մեզի սկզբունք ընենք, թէ սղայ մը խաղալով, դրօսնելով աւելի դիւրաւ կ'ուսանի, քան նստուկ կեանք մը անցընելով դպրոցին մէջ:

Բժշկի խորհուրդով և անօրինութեամբ խաղեր սահմանելու ենք ուրեմն մեր մանուկներուն, խաղեր այո՛, որոնց մէջ առաջին խաղացողը, պարագլուխը պէտք է որ միշտ մանկավարժն ըլլայ:

Մանկավարժը պիտի խաղայ իր աշակերտներուն հետ, առանց ամհնալու պիտի ցատկէ, պիտի վազէ անոնց հետ: Եւրոպայի մէջ այսպէս է. սղոց « խաղացէ՛ք » ըսելը բաւական չէ, անոնց խաղալու տեղն ալ դրժ-

գոելու է, անոնց խաղեր ալ սորվեցնելու է,  
և այս՝ մանկավարժին գլխաւոր պարտակա-  
նութիւնը պէտք է ըլլայ:

Մանկավարժը պարտաւոր է գիտնալ խա-  
ղեր, և շատ խաղեր, որպէս զի ամէն օր իր  
աշակերտներուն զբօսանքի համար նորանոր  
խաղեր սորվեցնէ:

Խաղեր պակաս չեն, ամէնքս ալ գիտենք  
զանոնք, և ես կրնամ անոնց մէկ ցուցակը  
տալ ձեզի, թէեւ դժբաղդարար չեմ կրնար  
անոնց դասը տալ:

Բռնեւմ—բռնեւմը կամ հասեւտաթիկը որ ս'չ  
այլ ինչ է՝ բայց իրարու ետեւէ վազել, ամէ-  
նէն սքանչելի խաղն է ըստ իս մարմնա-  
մարդութեան համար, մանուկներու մարմի-  
նին բոլոր զնպերններն ալ շարժումի մէջ կը  
մտցունէ այդ խաղը, որ վազելէ զատ, կը  
պահանջէ նաեւ պոտալ, խնդալ, ցատկոտել:  
Սքանչելի խաղ մըն է նաեւ գեղակախաղը  
իր ամէն տեսակներով, ինչպէս նաեւ քա-  
րեգեղակը (պիլեա), դարձդարձիկը (տօպաձ),  
քառօցիկը (ռչոռչումա), գերեւառոշկը (լեւախաղ-  
մաձա), ւիտոցը (բիշրի), ծախախաղը, զան-  
գակը, ուտոռնը, քայլը և ուրիշ խաղեր,  
զորս կը խաղայինք երբեմն և այսօր իսկ  
չգիտեմ թէ ի՞նչու չի խաղանք մեր մանուկ-

ներուն խաղասիրութեան օրինակ ըլլալու  
համար :

Կրնանք խաղցունել նաեւ մեր մանուկնե-  
րուն պարեր, զոր օրինակ բօլբոլ, սօրիշ,  
մագոչրբա, պիսգաշիւն, շաւուիւն և քատրիլ,  
որոնց մէջէն նախամեծար կը համարիմ ես  
մեր վարժարաններուն համար հայերէն քաա-  
րիլը, այսինքն Գոչք մեշկեր, բարեյիշատակ  
Գ. Չափրաստճեանի այդ հանրածանօթ գոր-  
ծը, այսօր բոլորովին մոռցուած, որուն մէջ  
նշ միայն պարելն առատ է՝ այլ և երգը. եր-  
գով մարմնամարդը կրկնապէս և եռապատիկ  
օգտակարութիւն կ'ունենայ ինչպէս պիտի  
բացատրեմ ձեզ, երգի ազդեցութեան վրայ  
խօսած ժամանակս :

Այս խաղերը ընդունելովն իսկ, երբեք հե-  
տամուտ ըլլալու շէնք մեր վարժարաններուն  
մէջ մացունելու այն կարգ մը մարմնամար-  
զութիւնները, որոնք իբրեւ դաս կ'աւանդուին  
մանուկներուն՝ անոնց ձեռքերը վեր կամ  
վար կապիօրէն հանելու և իջեցնելու վար-  
ժեցնելով. ո՛չ ալ փափագելու ենք դարձիք-  
ներով կատարուած մարմնամարզութիւններն  
ընդունելու, անոնք շատ ծախք կը պահան-  
ջեն, անյարմար են մեր աղքատիկ վարժա-  
րաններու սեղմուած պիւտճէին : Եւրոպայի

մէջ ալ շատ հակառակ կարծիքներ կան ա-  
նոնց գէմ, որովհետեւ անոնք շատ մեծ ոյժ  
կը պահանջեն, ինչ որ միայն առողջ աշա-  
կերաներու գործ կ'ըլլայ, աշակերաներու փո-  
քրամասնութիւնը միայն կրնայ օգտուիլ ա-  
տոնցմէ, մեծամասնութիւնը զուրկ կը մնայ,  
և այսու՝ անոյժ եղող աշակերաները չկրնա-  
լով իրենց ընկերներուն պէս կատարել այդ  
մարմնամարդութիւնները, կը սկսին ատել և  
անարդել մարմնամարդութիւնը:

Գործիքներով, մանաւանդ հաստատուն  
գործիքներով կատարուած մարմնամարդու-  
թիւնները մեր վարժարաններուն մէջ ընդու-  
նելու չենք, որովհետեւ կ'ունենան անոնք  
երբեմն ո՛չ միայն աղետարեր հետեւանքներ,  
այլ և աղոց մարմնին միայն մէկ մասը զար-  
գացնելով, արդելք կ'ըլլան անոնց մարմնա-  
յին ընդհանուր զարգացումին. բան մը որ  
շատ հակառակ է մարմնամարդութեան բա-  
րերար նպատակին և ֆիզիքական դաստիա-  
րակութեան պահանջին:

Չի մտնանք բնաւ դրօսանքն ազատ  
օղի մէջ, խաղերն ազատ զաշտի մէջ, որոնց  
հետ կրնանք կցել երբեմն, եթէ կարելի է,  
հողադորձական և պարտիզպանական փո-  
քրիկ աշխատութիւններ, մանուկներու շատ

հաճելի, որոնք միանգամայն ամենաազգեցիկ միջոցներ են, անոնց մարմինը զօրեղապէս աճեցընելու, և բարոյական շարունակութիւններէ զանոնք ի սպաս հետի պահելու:

Կան զևո շատ խաղեր, զորօրինակ քրուշուէի քոյն, փխաիկ, սայրորդ, ջաղացք, սիրուէ սղաւեիներ, հիւնգ պարուներ, տան տիրուհի, խաքուէիկ հաւ, ծխան մաքրորդ, յեւաւնորդ, միայնուէր և այլն մանկապարտէզի յատուկ երգախառն ու պարախառն սիրուն խաղերը, ողբացեալ Յակոբ Էտիլեանի<sup>1</sup> այդ յիշատակները, որոնց մէջ մանուկներու մարմինն առողջապահական ամէն տեսակ շարժումները կ'ունենայ, թորային փքոցը պէտք եղածին պէս կը խաղայ, միաքն և սիրար մեծապէս կը զբօսնուն. սրչափ հաճոյական է տեսնել մանուկներն այդ խաղերէն վերջը, երբ կարմրուկ այտերով, կրակոտ աչերով, և քրտնած մարմինով կ'երթան փռուիլ իրենց նստարաններուն վրայ:

Այս խաղերէն զատ ունինք զևո տոհմային խաղեր, զորս կարելի է մտցնել մեր վարժարաններուն մէջ, ինչպէս Աղուեստեկ,

1. « Մանկական երգեր », Յ. Էտիլեան Կ. Պօլիս 1899:

Անքիսպոռնակ, Բիւրքչէրնակ, Բարոնտան, Գրոր  
կամ Գրոնրմայիս, Գրոնրա, Էծ-եծ, Խօրոն-  
քաշ, Ճղօր, Ճակակակ, Ծօր-Խակեղոնակ, Ուփե-  
ոփե, Պարսիս կամ Պարսասիկ, Սլի-վլի, Տրնկոնգաշ,  
Մահեակ, Բաշխիր, Ծորոր, Տակիկ,  
Յատկըտան, Էշ-խաղոնակ, Վեգի-  
խաղ, Ծար-պար, Թիւրթիւշ, Ճիպրանե, Կասի,  
Թօփիկ, Արա-փշաիկ, Լեփոնակ, Հիւրոն,  
Ճիւշակ, Թագկոնցիկ կամ Պահոնըտոնակ և այլն.  
որոնք մարմնամարդական հիանալի խաղեր  
են Եւրոպացւոց բոլորովին անծանօթ. ասոնց  
բացատրութիւնները, իմ կողմէս ձեզի ընել  
աւելորդ համարելով, կը յանձնարարեմ որ  
կարգաք զանոնք Վահան Վ. Տէր Մինասեա-  
նի Անգիր Գարուծեան<sup>1</sup> և Բիւրակն շաբա-  
թաթերթին 1899ի նոյեմբերի թիւերուն մէջ<sup>2</sup> :  
Երանի թէ ձենէ մէկն աշխատէր բոլոր այս  
ազգային հայ խաղերն հաւաքել, հատոր մը  
շինել, և մեկին տեղեկութիւններով հրատա-  
րակ հանել. Յ. Իզմիրեանց կտակի Սահակ-  
Մեսրոպեան մրցանակին արժանի ամենայար-  
մար աշխատութիւնը կ'ըլլար այն ըստ իս :

1. « Անգիր Գարոնըրիւն և Ն. Առակ » Վ. Վ. Տէր  
Մինասեան կ. Պօլիս 1893 էջ ԼԱ-ԼԳ :

2. « Բիւրակն շաբաթ » Ժէ տարի, թիւ 44, նոյեմ.  
1899 էջ 698-699, և 712-715 :

Սակայն զիտցէ՛ք թէ այսչափ խաղերը մեծ մասամբ աւելի մանչերու համար են, թէև կան որ երկու սեռի համար ալ կրնան յարմարիլ, ինչ որ բժիշկը միայն կրնայ որոշել: Աղջիկներու համար մասնաւորուելու են այնպիսի խաղեր, որոնք ըլլան զարգացուցիչ անոնց սաքերուն, ազդրերուն, մանաւանդ կոնքին. յակոչրչիով օրօրուիլը, չոշակը, սարեղը, շատ յարմար են աղջիկներու, ինչպէս նաև վազվառուկով եղած բոլոր խաղերը, ու Գրասէր Աստմին Աշեղի ճառին մէջ ըրած յանձնարարութիւնները, որոնք մեծապէս կ'ազդեն աղջիկներու կոնքային ընդլայնումին:

Այսչափ խաղերէն զատ, կրնանք նաև մեր աշակերտներն երբեմն տանիլ բուսահատաքութեան, կամ ծաղկահաւաքութեան, որով անոնք ո՛չ միայն բոյս և ծաղիկ ճանչնալ կը սկսին, այլ և կը ստիպուին հոս հոն վազել, լեռներն ի վեր մազլել, ձորերն ի վար իջնել այս կամ այն ծաղիկը քաղելու, և այդպէս՝ իրենց մարմինը կ'ենթարկեն պէտք եղածէն աւելի օրինաւոր և բնական մարզութիւններու. կրնանք տանիլ նաև զանոնք երկար պատյաներու և երբեմն ալ ծովի եզերք և հոն խաղցնել տալ անոնց



քարրիւ ըսուած խաղը, այսինքն ջուրին եւ  
 ընսը քար թոցնելը, որով տղաք թէ՛  
 ծովի օղ կը շնչեն, և թէ՛ ծովի հետ խա-  
 ղալ կը սորվին: Եւրոպայի մէջ աշակերտ-  
 ներուն կ'ուսուցանեն նաեւ լողալ, ձի հեծ-  
 նալ, սրսալ, և այլն, զորս մեր դպրոցա-  
 կաններուն համար պահանջելն անտրամա-  
 բանական կ'ըլլայ:

Երբեմն սակայն կրնանք ընդունիլ շար-  
 ժուն դործիքներով եղած մարմնամարզութիւն-  
 ներէն մէկ քանին, ինչպէս հաշտերը, պիլը,  
 և կարգ մըն ալ Անգղիական ծանօթ խա-  
 ղեր, զոր օրինակ ֆուշ-պօլը, սերսոն, քռի-  
 քերը, շոռն-քեկալը, որոնք թէ՛ դիւրագնի  
 են և թէ՛ շատ յարմար ձմեռուան դրօսան-  
 քի, երբ դէշ օղերու պատճառաւ աշակերտ-  
 ները չի կարենան դուրս ելլել և երթալ  
 խաղալ աղատ պաշտի մէջ:

Չբօսցնենք, խաղցնենք ուրեմն մեր մա-  
 նուկները • դրօսանքով և խաղով է միայն  
 որ տղուն միտքը բան կրնայ սորվիլ, մար-  
 մինն առողջ ըլլալ • Փիզիքական լաւ դաս-  
 տիարակութեամբ միայն կարելի է տղու մը  
 բարոյականն ուղղել, սիրտը կրթել, կորովը  
 սրել:

Աշխատինք ընել և ի դործ դնել ինչ որ

մանուկներու մարմնային շարժում կրնայ պատճառել, մարմնային շարժումները կեանքի ամենամեծ և ստիպողական պահանջն են, պէտք է զանոնք կրթել, կրթելով կրթել:

Մարմնի շարժունութեան պէտքը կարեւոր զգացում մըն է անշափ, սրչափ քաղցն ու ծարաւը, ըսած է Տոքթ. Լակրանտ. եթէ այս պէտքը զոհացում չունենայ, կը ծնի անհանդուստութիւն, որուն անմիջական արդիւնք է գրգռումն ու ջղայնութիւն: Մանուկը շարժուն էակ մըն է, դպրոցն անոր համար անշարժութեան արդեւարան մը ըլլալու չէ, ըսած է Միշլէ. շարժումով մարմինին բոլոր մասնիկները կը վերածնին, իսկ անշարժութեամբ կը վատթարնան ու կը հիւանդանան անոնք: Անշարժութիւնը տանջանք է. ժամանակին՝ յանցաւորներն երբեմն բռնի անշարժութեան կը դատապարտէին. Տամիէն անուն սնրագործը խոստովանած է թէ պատիժներու ամէնէն սոսկալին, տանջանքներու ամէնէն անկրելին է՝ բռնի անշարժութիւնը, որուն դատապարտեցին զինքը իր դատաւորները. վախնանք ուրեմն նստուկ և անշարժ կեանքէ, և մեր աշակերտներուն շատիպենք ընաւ անշարժ նստիլ, և շերերալ. աշակերտները շարժումի և երերալու պէտք

ունին. իրենց գործարանները, ինչպէս և իրենց միաքը, նստուկ աշխատութիւններու դատապարտուելու համար շին, վարժարանին նստարանները փոքրիկ մանուկներու տեղը շին, ըսած է ժիւլ Ռօշառ, ամէն բան հոն հակառակ է բնութեան. առանց այս կէտն ուշադրութեան անելու, կը պահենք զանոնք հոն երկար ժամերով, դամուած իրենց նստարաններուն վրայ, հակած իրենց գիրքերուն վրայ, և կը պատուիրենք իրենց լոութիւն, ուշադրութիւն ու անշարժութիւն, երեք բան՝ որոնք բժշկապէս բոլորովին արգիլուած են անոնց, իրենց գործարաններու բնական վիճակին պատճառաւ: Արգիլուած է այս լոութիւնն և անշարժութիւնը, որովհետեւ անոնց ձայնի և շարժումի գործարանները գետ խակ և տխեղծ, շարունակ մարզանքի պէտք ունին զարգանալու համար. արգիլուած է նաև ուշադրութիւնը, որովհետեւ անոնց ուղեղը տհաճ է, կարող չէ տակաւին  $\epsilon$  և է բան մը ըմբռնել. անոնց միաքն անպարար զարթումի մէջ է և կայծակի պէս մէկ տպաւորութենէ միւսը կը ցատկէ. մանուկներու դատախարակութիւնըն հիմնուած ըլլալու է սա շորս սկզբունքին վրայ, քիչ դաս, սգատ օղ, շատ գրօսակը և մարմնամարզութիւն: Միայն արդի

մանկավարժութիւնը չէ որ կը պահանջէ այս ,  
այլ և բնութիւնը լոկալայն խրատատու կ'ըլ-  
լայ մեզ միշտ ատոր . ուշադրութեան առ-  
նենք պահ մը գեաները , ծովերը . ի՞նչու հա-  
մար է որ տարուան ամէն եղանակներուն  
մէջ շատ և շատ անդամներ մորթիկներ , սրըն-  
թաց հոտանքներ , փրփրապէզ կոհակներով  
զանոնք վեր ի վայր կը տատանեն , ո՞չ ա-  
պաքէն այդու ծովերը , վտակները , գեաները  
կերպ մը մարմնամարդութիւն կ'ընեն , իրենց  
միլիոնաւոր աղանդութիւններէն մաքրուելու  
և սրբուելու համար , առանց որու , գիւրին  
է գիտնալ , որ անոնք մնայուն և անշարժ  
վիճակի մը մէջ կրնային գարշահոտիլ և շու-  
նենալ այն ջինջ յստակութիւնը զոր կ'ու-  
նենան փսթորիկներէ յետոյ : Երկրագնդիս  
յարաշարժ թաւալումն իսկ իր առանցքին  
վրայ , միթէ իրեն համար մարմնամարդու-  
թիւն մը չէ , ի՞նչ կ'ըլլար այն՝ եթէ զապրէր  
անդամ մը իր այդ շարժումէն . անշուշտ ա-  
նոր կէսն արեղակին հրատապ ճառագայթ-  
ներուն մէջ կիզելով կ'այրէր , և միւս կէսը  
խաւար մթութեան մը մէջ սուղուած կը  
հիւժէր :

Սիրահարինք , փարինք ուրեմն մարմնա-  
մարդութեան , և մեր մանուկներուն կենսա-

պահ շարժումներ ընել տանք միշտ, դբօ-  
 սալի խաղերով անոնց միտքը դբաղեցնենք,  
 հրճուալի պարերով անոնց մարմինը մար-  
 դենք, սորվեցնենք անոնց լեռներն ի վեր  
 սողալ, ժայռերն ի վեր մագլիլ, ծառերն ի  
 վեր պլլլլիլ, կոուիլ ծովուն ալիքներուն  
 դէմ, տակալ ամէն տեսակ օդի, ցուրտին,  
 պաղին և տաքին. այսպէս միայն կրնանք  
 մեր աշակերտներուն և աշակերտուհիներուն  
 ֆիզիքական ընտիր և լաւ դաստիարակու-  
 թիւն մը տալ, զանոնք մենէ աւելի առողջ  
 ընել, և մենէ վերջն ալ, մենէ աւելի ուժեղ  
 սերունդներ ունենալ: Գիտեմ որ այս ըսած-  
 ներս անկարելի, անգործադրելի, գուցէ և  
 ծիծաղելի բաներ պիտի կարծուին. գիտեմ  
 որ պիտի ըլլան ոմանք, որ մեր աշակերտ-  
 ներուն ու աշակերտուհիներուն այլչափ խա-  
 ղը ժամաւաճառութիւն պիտի համարին, և  
 իմ առաջարկութիւններս մութի մէջ առ  
 խարխափ ընթանալ մը համարելով Կոպիուսի  
 հետ ըսել իսկ պիտի ուզեն թէ ի՞նչ հարկ,  
 մութի մէջ քայլել, Mieux vaut s'arrê-  
 ter, que de marcher dans les téné-  
 bres. այդպիսիներուն պատասխանս է թոու-  
 սօ անմահ բժշկին այն նշանաւոր խօսքը,  
 թէ՛ ըստ է քայլել մոռիկ մեջև իսկ, քան

քէ սեւաբժ կեկալ. Mieux vaut marcher  
 dans les ténèbres que de s'arrêter:  
 Թողուօր խօսքն յառաջագիմութիւն կը բուրէ.  
 Թող ունենանք յառաջագիմութիւն մը. սր-  
 չափ ալ դանդաղ, սրչափ ալ յամբընթաց  
 ըլլայ այն, դարձեալ ձգտում մըն է դէպի  
 բարի նպատակ. հետեւարար սիրելի է այն,  
 ընդունելի է այն:

Հերիք է որ կամք ունենանք, գիտնանք  
 օգտուիլ եւրոպական ազգերու փորձառու-  
 թիւններէն և ահա շատ դիւրութեամբ կըր-  
 նանք առողջապահական պահանջներու հա-  
 մաձայն կանոնաւորել մեր մանուկներուն  
 ֆիզիքական կրթութիւնը, որուն վրայ պիտի  
 հիմնուին անոնց իմացական և բարոյական  
 կրթութիւնները:



## Դ Ա Ս Ե .

### Գպրոցի Երաժշտութիւն .

Սիրելի Ռենկնդիրներս ,

Այս անգամ պիտի խօսիմ, ինչպէս նախորդ Գասիս մէջ խոստացայ, Գպրոցական Երաժշտութեան վրայ : Երաժշտութիւն բառը լսելով մի կարծէք սակայն՝ թէ Երաժշտական արուեստին վրայ պիտի ճառեմ, կամ Երաժշտութեան դասեր պիտի աւանդեմ, ո՛չ : Իմ նպատակս է՝ ցոյց տալ ձեզի Երաժշտութեան Գպրոցական կեանքի մէջ, կամ լաւեւս , Գպրոցական Առողջապահութեան մէջ ունեցած մեծամեծ օգուաները , որոնց ծախօթութիւնը դեռ շատ ցանցատ է մեր մէջ :

Երաժշտութիւնը՝ Գպրոցական Առողջապահութեան խիստ կարեւոր և անհրաժեշտ մէկ մասն է . առանց Երաժշտութեան Գպրոցական Առողջապահութիւնը կատարեալ բան մը չլլար : Երաժշտութիւնն ա՛յնչափ հարկաւոր է աշակերտին և աշակերտուհիին , ո՛րչափ մարմնամարզութիւնը , անոնց բարոյա-

կան, ֆիզիքական կրթութիւնն աւելի առողջ,  
աւելի լաւը կերպով զարգացունելու հա-  
մար:

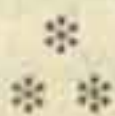
Հին ազգերու մէջ Երաժշտութիւնը Մար-  
մնամարդութեան շափ յարդի էր. ազգային  
դաստիարակութեան էական մէկ պահանջն  
էր, ինչպէս կ'ուսուցանեն մեզ Աթենական  
և Հռովմայեցի Պատմութիւններ: Բայց ներ-  
կայ ժամանակիս մէջ աւելի մեծ կարեւո-  
րութիւն մը ստացած է այն. անցեալ դա-  
րու սկիզբէն ի վեր՝ շնորհիւ Սպանիացի Ա-  
մօրօզի, լայն տեղ մը ունի մանկավարժու-  
թեան մէջ, և այսօր՝ շիկայ վարժարան մը  
Եւրոպական կամ Ամերիկեան, որ իւր ա-  
շակերաներուն և աշակերտուհիներուն Երա-  
ժշտութիւն չի սովորեցունէ:

Մեր մէջ՝ ամեն բանի պէս Երաժշտութիւնն  
ալ դժբազդարար բարձի թողի եղած է: Ազգ-  
վարժարաններուն մէջ Երաժշտութիւն գրեթէ  
չի կայ, և կրնամ բսել թէ՛ անկարեւոր իսկ  
համարուած է այն, թէև Կրթական Մրա-  
զիրնիս բաւական մեծ տեղ մը տուած է ա-  
նոր: Մեր մանչերը, մեր աղջիկները, անո-  
ղոքարար գրկուած են Երաժշտութենէ, բնու-  
թեան այդ քաղցր լեզուէն, բանաստեղծու-  
թեան սիրած այդ հեշտ բարբառէն. մեր մա-



հուսկներն ու մանկուհիներն երգել շին գի-  
տեր, մինչ իրենց շուրջն ամէն ինչ երգ կը  
երգէ, անտառները, ծառերն ու ծաղիկներ,  
հաւերն ու թռչուններ, ծովերն ու գետեր ի-  
րենց երգն ու իրենց Երաժշտութիւնն ունին.  
ինչո՞ւ մեր աղաքն ալ, իրենց երգը, իրենց  
դայլայլը, իրենց Երաժշտութիւնը չունենան:

Երաժշտութիւնը խիտա հարկաւոր է մեր  
վարժարաններուն մէջ, ո՛չ միայն իր բարոյա-  
կան և հոգեբանական հրաշալի օգտակարու-  
թիւններուն համար, որոնք յայտնի են ձեզ  
արդէն, այլ որովհետեւ՝ ունի այն շատ կա-  
րեւոր ազդեցութիւններ աշակերտներու գոր-  
ծարանային բոլոր գրութիւններուն վրայ.  
ազդեցութիւններ՝ որոնց արդիւնքն է կեն-  
սարանական, ուստի և կենսապահական օ-  
գուաներ, զորս պիտի ջանամ հնար եղա-  
ծին շափ պարզ լեզուով բացատրել Ձեզ:



Մարմնամարզութեան վրայ խօսած պա-  
հաս, կը յիշէք անշուշտ, որ կենսարանա-  
կան կարգ մը բացատրութիւններէս վերջը,  
հիմնուելով մանկավարժական ընդունուած օ-  
րէնքներու և բժշկական վարպապետութիւն-

հերու վրայ, ես ալ կը հեանէի ասքթ. Լա-  
կրանժի պատուէրին, և մեր վարժարաննե-  
րուն համար՝ իբրեւ մարմնամարդութեան մի-  
ջոց՝ կը յանձնարարէի գլխաւորաբար ան-  
ասկ անասկ խաղեր, մանաւանդ այնպիսի  
խաղեր, որոնք պոռալով կանչելով կամ եր-  
գելով պէտք էին կատարուիլ:

Այս կերպ խաղեր յանձնարարելուս բուն  
նպատակն էր՝ կուրծքի մարզանքի նախա-  
պատուութիւն տալ, և ընդունիլ մարմնամար-  
զական այն միջոցները, որոնք թէ՛ գիւրին  
են և թէ՛ ուղղակի շունչի գաշաին ընդլայ-  
նիչ կ'ըլլան: Տղու մը ֆիզիքական կրթու-  
թեան մէջ ամենէն աւելի հսկողութեան ա-  
ռարկայ ըլլալիք բանն է՝ կուրծքը, ձայնի  
և շունչի գործարանները. այն, մեծ կարեւո-  
րութեամբ աշարհութիւն միշտ ընելու է,  
որպէս զի լաւ զարգացում ըստանան ձայ-  
նային ու շնչային գրութիւնները, որոնք՝ պա-  
տանեկական հասակի առողջութեան աւագ  
գուններն են:

Բաւական չէ՛ որ աղջիկ մը կամ մանչ մը,  
հասա բազուկներ, գէր սրունքներ և լեցուն  
գիտանք ունենայ, եթէ շունի հաստատուն  
կուրծք, զօրաւոր թոքեր, առողջ շնչափող,  
և առողջ ցնցուղներ, չի կրնար քաջակազմ  
նկատուիլ:

Երաժշտութիւնն հիանալի և ամենազգեցիկ միջոց մըն է՝ աշակերաներու թոքերն ընդլայնելու, շնչական խողովակները մաքուր պահելու, ի մի բան՝ կուրծքն առողջ ընելու, որով անոնց մարմինը գործարանային բոլոր գրութիւններով կ'ըլլայ առողջ ու կը զարգանայ առողջ:

Գիտցէ՛ք սակայն թէ խնդիրը Չայնական Երաժշտութեան վրայ է, որ՝ թէև բարոյական տեսակէտով բնաւ չի տարբերիր գործիականէն, այլ առողջապահական ազգեցութիւններով՝ առաւելութիւններ ունի անկէ:



Չայնական Երաժշտութիւնը՝ ո՛չ այլ ինչ է, բայց եթէ թոքերէ դուրս փշուած օդին ազգեցութեամբն յառաջ եկած թրթուամբ ձայնային լարերու, և այդ թրթուամի այլ և այլ կերպ ելեւէջներն ու աստիճանաւոր ոլորումները, ուղղակի կ'ազդէ թոքերու, կամ ճիշդն ըսելով, կը խաղայ թոքային բջիջներու հետ, սւստի պատճառ կ'ըլլայ անոնց ընդլայնումին, աճումին, և այսու կը զարգացունէ սակաւ կուրծքը, պարունակած բոլոր գործարաններն ալ հետ:

Այս բաժնեկրուս լաւապէս հասու ըլ-  
լալու համար, հարկ է նախ գոնէ հարեւան-  
ցի մը գիտել շնչողական մեքենային կազ-  
մութիւնն ու բնարանութիւնը, ինչպէս նաեւ  
ձայնի գործարանը, որ յարակից է անոր:

Շնչողական մեքենայն, որ կը կոչուի նաեւ  
շնչողական ծառ կամ դաշտ արխնարարու-  
թեան, կը բաղկանայ կարգ մը գործարան-  
ներէ, որոնց համերաշխ պաշտօնն է՝ կեն-  
սապահ յատկութիւններ ընծայել արխնին:

Ամենասերտ կերպով կապուած արեան  
շրջադայութեան մեքենային, որ արխնի ամ-  
բողջ գումարութիւնն որոշ ժամանակի մը  
համար իւր ազդեցութեանը կ'ենթարկէ, շնչո-  
ղական մեքենայն իրեն կը քաշէ արտաքին  
օդը, զայն առատօրէն հաղորդակցութեան  
մէջ գնելու համար արխնին հետ:

Եւ այսպէս՝ երկու կենսական հոսանուա-  
ները, արխնն ու օդը՝ գէմ առ գէմ կու գան  
և կը հակազդեն իրարու. արխնը մթնոլոր-  
տային օդին կը թողու իր ածխային թթուն  
ու ջրաշոգին, և օդն ալ փոխարէն կու տայ  
անոր իւր թթուածինը, որ՝ ինչպէս գիտէք,  
ամէն տեսակ բջիջի կեանք տուող նիւթն է:  
Այս փոխանակութեան միջոցին ահա, ար-  
խնարարութիւնը տեղի կ'ունենայ, այսինքն՝

արիւնը կը շինուի, սեւութենէ կ'ելլայ, կ'ըլլայ կարմիր, երակայնութենէն՝ կը փոխուի շնչերակայնութեան, և որ նախապէս անյարմար էր սննդառութեան, ալ կարող կ'ըլլայ ու ասակ չորս գին ջերմութիւն և կեանք սփռելու:

Շնչողական մեքենայն՝ այս հոսանուաներն իրար միացունելու համար կը լայնանայ նախ, որպէս զի զանոնք իր մէջն ընդունի, և երկուքին իրարու վրայ ունեցած հակազդեցութիւնն աւարտելէն յետոյ, դարձեալ կը փոքրանայ, կը կծկի, օդէն փոխառածն իրեն հատուցանելու, և թոյլ տալու՝ որ ազատօրէն կարմիր արիւնի անօթներուն մէջ վազէ, ինչ որ նախապէս ստացած էր սեւ արիւնի անօթներէն:

Այն շարժումը, որով շնչողական մեքենայն կը լայնանայ արտաքին օդն իրեն ձգելու, կը կոչուի շնչառութիւն (inspiration), իսկ այն շարժումը, որով կը պզտիկնայ իրմէն օդը դուրս վտարելու համար, կը կոչուի շնչատրութիւն (expiration): Այս երկու իրողութիւնն իրարու հետ կը կազմեն շնչողական շարժում մը, որուն թիւը մէկ վայրկեանի մէջ 14—16 հաս է սովորաբար: Շնչողական շարժումներու յաջորդութիւնը՝ շնչումն

կամ շնչողութիւն (respiration) կ'անուանուի :

Շնչողական մեքենայն իւր կազմութեանը մէջ ունի երեք խումբ իրարմէ տարրեր գործարաններ, որոնց ամէն մէկն առանձին պաշտօններ կը կատարեն :

Առաջին խումբին պաշտօնը մեքենական է, երկրորդինը՝ նիւթական, իսկ երրորդինը՝ բոլորովին քիմիական :

Առաջին խումբի գործարաններն են՝ լանջային աջ ու ձախ խոռոչներն, որոնք թոքերուն հետ մէկտեղ լայնալու ու նեղալու յատկութիւնն ունին, արտաքին օդը ներս քաշելու ու դուրս տալու համար : Այս խոռոչներուն յատակը դոցուած է ստոծան կոչուած լայնարձակ գնդերով, շուրջ բոլորն ու վրան ալ շատ մ'ուրիշ գնդերներով, որոնցմէ ոմանք շնչառիչ (inspirateur) կոչուած են շնչառութեան ժամանակ գործելնուն համար, ոմանք ալ՝ շնչատրիչ (expirateur), շնչատրութեան ժամանակ գործելնուն համար :

Երկրորդ խումբի գործարանները կը ձեւադունեն մեծ խողովակ մը կարծր ու պինդ, որուն պաշտօնն է՝ շնչառութեան ժամանակ օդը տանիլ մինչեւ արիւնարարութեան վայրը, և յետոյ՝ շնչատրութեան ատեն ալ զայն

զարձեալ դուրս հանել: Այս խողովակը կը կազմեն վերէն վար՝ ունչը, յետունչը, կողկողիթը, կակորդը, խոշակը՝ որ է միանգամայն ձայնի գործարանը, և շնչափողն ու ցնցուղները:

Երրորդ խումբի գործարաններն են՝ թութերը, որոնք լանջային երկու խոռոչներուն մէջ ամփոփուած, դուրսի հետ կը հաղորդակցին վերոյիշեալ օդանցոյց խողովակով, և կազմուած են սոյն խողովակին և արեան անօթներու ճիւղաւոր բաժանումներու ծայր վերջաւորութիւններէն. վերջաւորութիւններ այնչափ նրբին, այնչափ մանրադիտական, որոնց մէջ արիւնն ու օդը փաշխացում մը գրեթէ կը կրեն՝ իրարու հետ լաւապէս խառնուելու համար:

Այս երեք խումբ գործարաններէն զանց առնելով առաջինները, որոնք կրնան զմեզ շատ հեռացունել մեր բուն նիւթէն, կարեւոր կը համարիմ ներկայացունել ձեզ երկրորդ, բայց մանաւանդ երրորդ խումբինները՝ թութերը, որոնք Չայնական Երաժշտութեան անմիջապէս և գլխաւոր ենթակայներն են:



Թոքերը՝ որոնց մէջ կը կատարուի շնչումի բուն քիմիական գործողութիւնը, երկու հատ են, թէև կրնանք եւս մէկ հատ սեպել, քանի որ երկուքն ալ մէկ հասարակ անցքէ մըն է՝ որ զիրենք լեցնող օդը կ'ընդունին, և միեւնոյն բունէն է՝ որ իրենց մէջէն վազող արիւնը կը ստանան: Քրդաձեւ են անոնք, սպնդանման և միտի պէս ալ բաներ մըն են, ունին գոգաւոր յատակ մը՝ կեցած ստոծանին վրայ, որ զիրենք կը բաժնէ լեարդէն ու փայծաղէն, ունին արտաքին էջեր կարընթարդ և ներքին էջեր գոգաւոր, որոնք կը գրկեն սիրտն իր յատակ պարկով:

Թոքերը կախուած կը կենան՝ իրենց վրայ ունենալով մասնաւոր մաշկ մը, որ մեր քժշկական հին դիրքերու մէջ որոշուած է փառ (plèvre) անունով և սամկօրէնի մէջ ալ քոքի շապիկ յորջորջումով:

Փառը կրկնակ թերթէ բաղկացած թափանցիկ թաղանթ մըն է, տալրակի նման, բայց անծակ և անբերան, որուն մէկ թերթը թոքերուն վրայ և միւսը լանջային խոռոչին ներսը սերտիւ փակած, կը ձեւացունէ իր



մէջ օպէ զուրկ տամուկ սպարապութիւն մը,  
որ շնչատութեան և շնչատարութեան միջոցին  
խիստ կարեւոր դեր մը կը կատարէ՝ թոքերու  
ելեւէջը դիւրասահելով:

Թոքերն իրենց վրայ ունին մեծ մեծ ճեղ-  
քեր, սրունցմով կը բաժնուին զանազան կտոր-  
ներու. աջ թոքն ունի երեք կտոր, վերին,  
միջին, վարի. իսկ ձախն՝ երկու կտոր՝ վերին  
և վարի: Այս կտորները կը կոչուին բլիթ  
(lobe) կամ թոքային բլիթ (lobe pulmo-  
naire). բլիթները կը բաժնուին երկրորդա-  
կան շատ մը փոքրիկ մասերու, և կը յօ-  
րինեն բազմանկիւն ա շեղանկիւն ձեւեր,  
որոնք կ'սրոշուին սպարզ աչքով, մանաւանդ  
մանկական թոքերու վրայ. այս մասերն ալ  
կը կոչուին բլրիկ (lobule) կամ թոքային  
բլթիկ (lobule pulmonaire):

Բլթիկը՝ թոքերու կազմութեան սկզբնա-  
կան մասն է. բլթիկները միանալով կը ձե-  
ւացունեն բլիթները, ասոնք ալ թոքերը. ըստ  
այսմ՝ թոքերն ուրիշ բան չեն, եթէ ոչ՝ շատ  
մը բլթիկներ՝ իրարու վրայ շարուած կի-  
տուած և իրարու կցուած, սրով՝ ողկուղածե  
ղեղձի մը նմանութիւնը կ'ունենան անոնք:

Թոքերու կազմութիւնն ուսանելու հա-  
մար, բաւ է թոքային բլթիկի մը կազմու-

Թիւնը գիտնալ . տեսնենք ի՞նչպէս շինուած է այն :



Շնչափողն երբ կուրծքն հասնի, կը բաժնուի աջ ու ձախ երկու ճիւղերու, որոնք կը կոչուին՝ ցեցուշ (bronches). այս ցընցուղները թոքերուն մօտիկ հասնելով՝ կը ճղուին աւելի փոքր ցնցուղներու, ձախը կ'ըլլայ երկու և աջն երեք. ասոնք առանձին առանձին ամէն մէկ բլիթին մէջ մանալով՝ կը ճղուին դարձեալ և կը բաժնուին աւելի փոքրիկ երկերկու մասերու, որոնց ամէն մէկն ալ նոյնպէս երկերկուքի բաժնուելով՝ կը փոքրրկանան և կը ճիւղաւորուին՝ ճիշդ ծառի մը ճիւղերուն պէս. և երբ բլթիկներու մէջ մանան, հոն ալ ճղուելով՝ կը յօրինեն ամենանաւրբ ցնցուղներ, որոնք կը կոչուին՝ ցեցուշիկ (bronchiale):

Ցնցուղիկներու ծայրերը կը վերջանան փոքրիկ փոքրիկ ուռեցքներով, որոնք բոքայիկ փշաիկ (vésicule pulmonaire) անուանով կը ձանչցուին : Շատ մը թոքային փշաիկներ իրարու միանալով՝ կը յօրինեն թոքային բլթիկ մը : Թոքային փշաիկներն իրենց մէջ ունին խոտոշիկներ, որոնք անկանոն ծալքե-

րով կարգ կարգ խորշերու բաժնուած են, և կը նմանին ճիշդ մեղուի փեթակի. այդ փեթակածե խորշերը կը կոչուին բոքայիև բջիջներ (alvéoles pulmonaires), և են շնչողական մեքենային ամենէն կարեւոր մասերը. զի անոնց մէջն է՝ որ օդն ու արիւնը ժամադրաւայր ըրած են. հոն է որ անոնք իրարու կը հանդիպին, իրենց խորհրդաւոր փոխանակութիւններն ընելու:

Սակայն գիտցէ՛ք՝ թէ թոքերու մէջ տարածուող և ճիւղաւորուող ցնցուղիկները, մինչեւ որ թոքային բլթիկներն ու թոքային փրշտիկները ժամանեն ու թոքային բջիջները ձեւացունեն, իրենց կազմութեանը մէջ զգալապէս կը փոխուին: Գնցուղիները՝ որ կրճկային օղերէ և օղակներէ շինուած են, հետզհետէ երբ նրբանալով ցնցուղիկ ըլլալու հասնին, իրենց հիւսուածքին կրճիկը բոլորովին կը կորսնցունեն. բայց զնոյերային և նեարգային մասերը կը պահեն, որպէս զի ունենան աւելի մեծ առաձգականութիւն, ինչ որ շնչողութեան և թոքերու ծաւալման համար խիստ կարեւոր պայման է:

Գնցուղիներու և ցնցուղիկներու այս բաժանումին և ճիւղաւորումին կը հետեւին նաեւ արեան անօթները. այսպէս թոքային շնչե-

րակը (artère pulmonaire), սեւ արիւնին մեծ անօթը, սիրտէն մեկնելով երբ թոքային բլիթներու մօտ հասնի, կը բաժնուի աջ ու ձախ ճիւղերու, և ասոնք ալ երկրորդական ճիւղերու. աջը կ'ըլլայ երեք, ձախը՝ երկու. յետոյ ցնցուղիկներու մէն մի բաժանումներուն հետ կ'երթան կը վերջանան թոքային բլիթներու մէջ, ուր տարածուելով կ'ունենան իրենք ալ ամենանուրբ բաժանումներ, այնպէս՝ որ ալ կ'ըլլան հերանման անօթիկներ կծիկի ձեւով: Այս կծիկներէն կը մեկնին սրիշ հերանօթներ, որոնք տակաւ գէպի դուրս թոքային կեղրոնները ղխելով կը խոշորնան, և վերջապէս կը յօրինեն ամէն մէկ թոքի համար երկերկու երակ, որոնց միջոցաւ մաքրուած կարմիր արիւնը կ'երթայ թափիչ ձախ սիրտը:

Այս է ահա վեր ի վերոյ կազմութիւնը թոքային բլիթիկներու և թոքային փշափկներու, որոնց մէջ սեղի կ'ունենայ շնչողութեան քիմիական գործողութիւնը, որուն բուն նպատակն է՝ սեւ-ադառա արիւնը, ինչպէս կանխաւ ըսի, փոխարկել կարմիր-մաքուր արիւնի:

Եւ ինչպէս կը կատարուի այդ գործողութիւնը: — Բացատրութիւնն ալ շատ պարզ է:

Շնչառութեան միջոցաւ երբ օդը թոքային բջիջներու մէջ հասնի, զանոնք անմիջապէս ուռեցունելով, կը ճնշէ անոնց ներքին մազասային թաղանթը, նաեւ հոն տարածուող թոքային երակի հերանման վերջաւորութիւնները, լի արդէն սեւ արիւնով. այս ճնշումին ազդեցութեամբ՝ օդին թթուածինը բջիջներու ներքին ամենանուրբ թաղանթէն քիչ քիչ մազուելով՝ կ'արտաշնչուի ու կ'անցնի արեան անօթներուն մէջ և կը թափանցէ արիւնը. արիւնին մէջ՝ թթուածինն անմիջապէս կը զուգի անոր բոսորիւն (hémoglobine), արիւնագնդիկներու գոյն և կարմրութիւն տուող նիւթին. թոքային քիմիական գործողութիւնն այլ ևս կատարուած է, այրումն յառաջ կու գայ, բոսորը կը փոխուի օքսիբոսորի (oxyhémoglobine), երակային՝ սեւ աղտոտ արիւնը կ'ըլլայ կարմիր՝ զարկերակային<sup>2</sup>, այսինքն՝ հարուստ թթուածինով և կենսատու:

Այս գործողութենէն յետոյ՝ թոքային բջիջներն անմիջապէս կը կծկին, իրենց մէջ գոյացած ածխային թթուն ու ջրաշոգին մէկ

1. Sang veineux.

2. Sang artériel.

կողմէ դուրս արտաքսելու, և միւս կողմէն  
ալ շնչերակներու մէջ մղելու նոր շինուած  
արիւնը, որ թոքային երակներով կը թափի  
սիրտը, հոնկէ ալ մայռ (aort) շնչերակին  
միջոցաւ՝ բոլոր դարձարաններու հերանման  
անօթներու մէջ կ'առաջնորդուի, անոնց հիւ-  
սուածքին սննդառութեան յատուկ նիւթերն  
իրենց ջամբելու:

Եւ այս խակ է ահա արիւնարարութեան  
(hématose) դարձողութիւնը, որ կը կա-  
տարուի՝ ինչպէս ըսի արդէն, թոքային փրշ-  
տիկներէ ձեւացած բլթիկներուն մէջ:

Թոքային բլթիկներու թիւն ըստ Սարէի,  
Քիւսի, Պօնիսի և Տիւլալի, են՝ իբր 1700էն  
1800, և ասոնց ամէն մէկին մեծութիւնն  
ալ քառորդ հազարորդամետր: Սարէ հաշիւ  
ըրած է՝ որ եթէ թոքային բլթիկները բա-  
ցուն ու քովքովի շարուին, կ'արատարեն  
200 քառակուսի մէդր ատարածութիւն մը,  
որուն վրայ 24 ժամուան մէջ գրեթէ 20,000  
լիտր արիւն կու գայ մաքրուելու, սրովհե-  
տեւ մէկ վայրկեանի մէջ սիրտը 70 կամ  
75 անգամ արտփելով, ամէն մէկ արտփիւ-  
նին՝ 180 կամ արիւն կ'արձակէ թոքային  
շնչերակին մէջ, ինչ որ կ'ընէ՝  $180 \times 75 \times$   
 $60 \times 24 = 19,440$  լիտր, այսինքն՝  
20,000էն շատ քիչ պակաս:

Երբ թռքերը մէկ օրուան մէջ այսչափ հազար լիար արիւն կը ստանան, գիտցէ՛ք թէ նոյն պահուն կ'ընդունին նաեւ 10,000 լիար օդ, որ կը պարունակէ 2000 լիար թրթուածին: Կեանքի սովորական՝ բայց առողջ պայմաններու մէջ՝ շափահաս մարդ մը ամէն մէկ շնչողական շարժումին  $\frac{1}{2}$  լիար օդ կը մուծանէ իւր թոքերուն մէջ, և որովհետեւ մէկ վայրկեանի մէջ 14—16 անգամ շնչողական շարժում կ'ընէ, ուրեմն մէկ վայրկեանի մէջ 7 լիար կամ քիչ աւելի օդ կուլ կու տայ, ինչ որ 24 ժամուան մէջ վեր ի վերոյ կը հասնի 10,000 լիարի, այսինքն՝  $7 \times 60 = 420 \times 24 = 10,080$ :

Մարդու մարմինը, որպէս զի իւր բնութային հիւսուածքներով անվճար անեղծ ապրի, որպէս զի անոր բազմազան գործարաններուն ներդաշնակ և կանոնաւոր պաշտօնավարութիւնը շխանդարի, հարկ է՝ որ այդչափ օդ և այդչափ արիւն՝ ամէն օր անպատճառ և անհրաժեշտ վերանորոգութի թռքերուն մէջ, և թոքերն ալ ունենան լաւ գործունէութիւն, առանց որու՝ ո՛չ 20,000 լիար արիւնը կրնայ կատարելապէս շրջադաշել անոր մէջ, ո՛չ ալ 10,000 լիար օդը մուտ գանալ հոն:

Այս է ահա, ապրելու առողջապահական  
ամենանհրաժեշտ եղած պայմանը, այս այս  
գրեթէ ամենուն համար, մեծերու, փոքրե-  
րու, կիներու և աղջիկներու համար:

Թոքերու գործունէութենէն և առողջ գոր-  
ծունէութենէն ուրեմն կախեալ է կեանքը ը-  
սուածը, բայց թոքերն երբէք գործունէու-  
թիւն, ժիր կենդանութիւն չեն ունենար, և թէ  
թթուածինը մուտ չգործէ շարունակ իրենց  
մէջ, և թթուածինն ալ՝ սրալէս զի կարենայ  
մանալ հոն՝ կը պահանջէ շարժում, որուն  
համար ահա աեղի կ'ունենան շնչողական  
շարժումներն իրենց բոլոր մանրամասնու-  
թիւններով, շնչառութիւնը, շնչաարութիւնը,  
թոքերու և ստոծանի ելեւէջը, լանջային խո-  
ռոչի ընդլայնումը, կողերու բացուիլն ու  
գոցուիլը, խոչակի ու քիթի շարժումները, և  
այլն, և այլն:

Նորածին մը երբ անկենդան դայ աշխարհ,  
բժիշկը կամ ծնուցիչն անոր կուրծքը, փորը,  
թեւերը, ոտները փոխ առ փոխ կը շարժէ,  
չեղուն գուրս կը քաշէ, ներս կը մղէ, ծնօան  
ու խոչակը վեր կը հանէ վար կ'իջեցունէ,  
ի մի բան՝ արուեստական շնչողութիւն ը-  
սուած գործողութիւնը կը կատարէ, շատ  
անգամ ժամերով, սրալէս զի կարենայ այլ



և այլ ձևերով բանալ կսկորգին շնչամուտ  
 ճամբան, և թոքերուն մէջ մտցունել օդ, այս-  
 ինքն՝ թթուածին, անոնց բլթիկները գրգռե-  
 լու, անոնց փշաիկներն արթնցունելու հա-  
 մար, և շնչառական մէկ հատիկ ու ամենա-  
 փոքրիկ շարժում մը բաւական կ'ըլլայ եր-  
 բեմն թոքային բջիջներն հովահրելու, հրա-  
 հրելու, նորածինը կենդանացնելու: Արուես-  
 տական շնչողութեան շարժումներու շնորհիւն  
 է դարձեալ, որ ջրահեղձ, շնչահեղձ եղող-  
 ներ կը վերածուին կեանքի և կը փրկուին  
 անմիջական մահէ:

Այս օրինակները միջանկեալ կերպով յիշ-  
 շատակելովս, ըսել կ'ուզեմ՝ թէ շարժումն  
 անհրաժեշտ է ապահովելու համար թթուա-  
 ծինի մուտքը թոքաբջիջային խստոշներուն  
 մէջ. բարեբաղդաբար, բնութիւնն այնպէս մը  
 կարգապարժ է մարդուս գործարանային կազ-  
 մաւորութիւնը, որ անոր թոքերը կը շարժին  
 ու կը շարժին յարածամ ինքնաբերաբար և  
 իր կամքէն բոլորովին անկախաբար, հոյա-  
 տակելով միմիայն ջղային գրութեան ան-  
 գրապարձիկ գօրութեան (réflexe), եթէ ոչ՝  
 մարդ շնտ շնտ անգամներ ծուլանալով պիտի  
 թերանար, մոռնար իւր շնչողական շար-  
 ժումներն և դատապարտուէր անկենդանու-  
 թեան:

Բայց թոքերու բնածին շարժումներն ինքնին բաւական չէին ըլլար արիւնի փոխանակութիւնները մարմինին ամէն հիւսուածքներուն մէջ ապահովելու, եթէ մարմնային ամէն կերպ գործարաններուն այլեւայլ կերպ շարժումները չըլլային, և քալելը, երերալը, վազելը, պոռալը, կանչելը, երգելը գոյութիւն չունենային :

Թոքային գործունէութիւնն ամենասեւտ յարաբերութեամբ կապուած է ուրեմն ամենակերպ շարժումներու, այսինքն՝ մարմնամարդութեան, առանց որու կարելի չըլլար երբէք մարմինի անողառութեանն ու զարգացման համար պէտք եղած օդի ու արիւնի քանակն անենալ ամէն օր :

Շարժումը, մարդանքը միշտ հարկաւոր է թոքերու պաշտօնավարութիւնը խանդավառելու համար, անոնց գործառնութիւններն արագելու, սրպէս զի ուրիշ գործարաններ ալ յարակցաբար՝ կարենան սթ, աւիւն ստանալ իրենց պաշտօնին մէջ :



Որ և է շարժում ինչ տեսակէ ալ ըլլայ, ինչպէս բացատրեցի ձեզ ԳՐԴ. Գասիս

մէջ, շարունակ թժուածին կ'սպանէ՝ արիւնի քիմիական բաղադրութիւնն յեղափոխելով, որով սլաստան կ'ըլլայ որ թոքերու մէջ հետզհետէ մանայ աւելի շատ քանակութեամբ թժուածին, բան մը որ շատ էական է առողջ կեցութեան համար:

Չայնական Երաժշտութիւնը շնչողական մեքենային համար մարզանք մըն է, որուն նպատակն է՝ սովորականէ աւելի չափով թժուածին հրաւիրել թոքային բջիջներու մէջ, անոնց հալահարութիւնն արագելու և արիւնարարութեան ալ առատ նիւթ հայթայթելու համար:

Էսով. Շմիտ Անգղիացին դիտած է, թէ այլ և այլ կերպ դիրքերու, կամ այլեւայլ կերպ նիստուկացի ու շարժումներու մէջ, մարդու շնչողական գործողութիւնը կ'առաւելու կամ կը նուազի սա համեմատութեամբ.

Նստուկ վիճակի մէջ՝ կ'ըլլայ	1, 18
Ոտքի վրայ կայնած	1, 33
Փամբ մզոն մը քաշելով	1, 90
Չիու վրայ ծանր երթալով	2, 20
Փամբ երկու մզոն քաշելով	2, 76
Չիու վրայ բիշ մը շուտ երթալով	3, 16

Չիու վրայ վաղելով,	4, 80
Ժամը 7 մղան քալելով,	7, 09

Այս կը նշանակէ՝ որ կեանքի սովորա-  
կան սպայմաններու մէջ, երբ մարդս մէկ  
վայրկեանի մէջ 7 լիար օդ կը մացուենէ իր  
թոքերուն մէջ, բիշ մը աւելի շարժում կամ  
ուժգին մարմնամարդ մը բրած պահուն, եօ-  
թընսպատիկ կը շաացուենէ անոր քանակու-  
թիւնը, այսինքն՝  $7 \times 7 = 49$  լիար օդ կը  
շնչէ մէկ վայրկեանի մէջ:

Չայնական Երաժշտութիւնը մարզանքի  
մէկ տեսակն ըլլալով, գիտցէ՛ք որ երգ մը  
երգուած պահուն, կամ ս'ր և է կերպով ձայ-  
նի դորժարանին աշխատած ատենը, ո՛չ թէ  
49 լիար օդ է որ վայրկեանի մը մէջ թո-  
քերը կ'այցելէ, այլ այս շափէն ա՛լ աւելի:  
Ո՛րչափ ուրեմն մեծ կարեւորութիւն տալու  
ենք մենք անոր, և ո՛րչափ կանուխէն վար-  
ժեցունելու ենք անոր մեր մանուկները:

Բայց ի՞նչ կ'ըլլայ որ Երաժշտութեան ժա-  
մանակ աւելի շատ քանակութեամբ օդ կը  
մանայ թոքերու մէջ, ի՞նչ կ'անցնի կը դառ-  
նայ այն պահուն հսն:

Ակնարկ մը ձայնային դորժարանին վրայ  
գիւրաւ մեզ խելամուտ կ'ընէ ասոր:



Շնչողական մեքենային գլխաւոր մասը ,  
քիթուբերնէն վերջը՝ է խոչակը, որ թոքե-  
րու օդանցոյց առաջին խողովակն ըլլալով  
հանդերձ՝ է նաեւ ձայնի գործարանը :

Խոչակը կառուած է լեզուի արմատին, կը  
կենայ վիզին մէջ , շնչափողին անմիջապէս  
վրան, սղնասիւնին ու սրկորին առջեւ : Չա-  
դարաձեւ է այն և կը բաղկանայ կարգ մը  
կրճիկներէ, որոնց միութեամբը կը ձեւանայ  
աուփիկ մը՝ ուր կը գոյանայ Չայնը :

Այս կրճիկներուն երեք հասն անդոյդ են .  
անոնց գլխաւորն ու մեծը կը կոչուի սա-  
պարիկ կամ սապարաձեւ կրճիկ (Cartila-  
ge thyroïde), որ կիսաբաց գիրքի մը ձեւն  
ունի գրեթէ, և իր վրան կը կրէ տերեւիկ  
կամ տերեւկաձեւ (Epiglote) անուն շար-  
ժուն կրճիկը . սա իբր ծածկոց կը ծառայէ  
խոչակին, և կուլի ժամանակ կը գոցէ անոր  
բերանը, սրպէս զի կերակուրի կտորներ իր  
մէջը չմտնորելով՝ ուղղակի երթան իյնան  
սրկորը : Սապարիկին ներքեւը կեցած է մա-  
տակեակ կամ մատակեձեւ (Cartilage Cri-  
coïde) կոչուած ճանակաւոր՝ բայց ճանակն

եանս դարձած կրճիկը, որուն անմիջապէս շարունակութիւնն է շնչափսզն՝ իր օղաշար կրճիկներով:

Խոշակը կրնանք շօշափել մեր վիզին վրայ և մատով զգալ անոր մէկ սուր կէտը՝ այրերու քով աւելի ցցուն, որ ծանօթ է Ազգամախնձոր յորջորջումով:

Խոշակը բացի այս կրճիկներէն՝ ունի դեռ երեք զոյգ սրիշ կրճիկներ, որոնցմէ կը յիշեմ ձեզ Սանդորինեան կոչուած եղջիւրածեւ աջ ու ձախ կրճիկները, որոնք գրեթէ իրարու մօտիկ կեցած են մատանեակի ճանակին վրայ, և ձայնի արտաբերութեան և շնչառութեան ժամանակ ունին կարեւոր դերեր:

Խոշակը կազմող կրճիկներն իրար միացած են յօդուածներով, և իրենց վրայ կը կրեն շատ մը փոքրիկ գնդերներ, որոնք ձայնի գործողութեան տանն կը ձգտին ու կը կծկին:

Չայնի բուն գործարանը կը բաղկանայ աջ ու ձախ երկու փոքրիկ գնդերէ, ասանք իրենց ետեւի ծայրերով առանձին առանձին Սանդորինեան կրճիկներու արմատին կպած՝ առջեւի ծայրերով կու գան միանալու կէտի մը վրայ, Ասպարիկին ներքին էջին տանէն դոզաւոր մասին մէջ, որ կը համապատասխանէ Ազգամախնձորին:

Այս լարերն իրենց այս դիրքով մասա-  
 նեակին վրայէն կը կարեն կ'անցին, յօրի-  
 նելով եռանկիւն մը՝ սրուն սուր գագաթն  
 առաջ կը հայի և յատակն ետեւ: Այս եր-  
 կու լարերն են ահա Չայնային լարերը (Les  
 cordes vocales), որոնց ձեւացուցած եռան-  
 կիւն միջոցը կը կոչուի՝ Հագագ (Glotte).  
 Հոս է ձայնին բուն տեղը:

Չայնային լարերը, խոշակին մէջ քով  
 քովի՝ կը ձեւացունեն, կատարեալ շրթունք  
 մը, որոնք շնչառութեան ժամանակ կը բա-  
 ցուին օդին անցքը դիւրացունելու. բայց  
 շնչատրութեան ժամանակ կը գոցուին դար-  
 ձեալ. այս շրթունքին թրթուամովն է որ յա-  
 ռաջ կու գայ Չայնը:



Չայնը, ստորին դասակարգի կենդանինե-  
 րու քով բնաւ գոյութիւն չունի, և հա՛զիւ  
 զգալի է այն նախ միջատներու քով, որոնց-  
 մէ անկատարներն ալ, աւելի թեւերու կամ  
 անդամներու աղմուկ մըն է որ կը հանեն,  
 քան թէ իրապէս ձայն ըսուածը: Կատարե-  
 լագոյն միջատներու քով, զոր օրինակ ճը-  
 պուռին, կը սկսի արտայայտութեան միջոց

Ըլլալ այն, որովհետև յառաջ կու գայ յա-  
 տուկ դործարանէ մը, զոր կենդանին իր ու-  
 զածին պէս կը ձայնէ կամ կը լսէ. սակայն  
 հաս ալ եղածը սոսկ աղաղակ մըն է միօ-  
 թինակ և անսփոփոխ, որով՝ միջասն իր ներ-  
 կայութիւնը միայն կը զեկուցանէ : Բարձր  
 դասակարգի կենդանիներու քով է՝ որ ձայ-  
 նը կ'ունենայ ճկունութիւն, յատկութիւն մը՝  
 որով կամայական դիտաւորութեան ճշգրտա-  
 պէս հստատակելու կը յարմարի այն, այս-  
 պիսի կենդանիներու քով ձայնի կազմու-  
 թեանն համար կը տեսնուի յատուկ և տար-  
 բեր դրութիւն մը, որ ո՛չ այլ ինչ է՝ բայց  
 եթէ շնչողական խողովակի մէկ մասնաւոր  
 տեղին թրթուուն վիճակն և այդ թրթուուն  
 տեղէն շնչաարուած օդին անցնիլը :

Բայց մարդուն քովն է միայն, այն, մար-  
 դուն քովը միայն, որ ձայնն արատայատու-  
 թեան ամենաճկուն և երփնազեղ դործարան  
 մըն է, և անոր բոլոր միւս դործարաններէն  
 ալ գերազանցն ու հրաշակերար : Անգամներն  
 թէև այլևայլ ձեւեր կ'ընեն, բայց այդ ձե-  
 ւերով կը բացատրեն եւեթ ինչ որ յայտնի և  
 ինչ որ պարզ է : Գէմքի դնդերները կրնան  
 այն արատայատել հոգեկան վիճակներ, այլ  
 ո՛չ հաւատարիմ ճշդութեամբ, մանաւանդ որ



այդ վնդերներու խաղը , շարժմունքը , շատ  
անպամ կրնան կամքէ բուռնովին անկախ  
կերպով և ջղային գրութեան անդրադարձիկ  
զօրութեան շնորհիւ՝ ինքնարերարար ալ տեղի  
ունենալ , որով անոնք մաքի խորհուրդնե-  
րուն աւելի մասնիչը կ'ըլլան՝ քան թէ բուն  
արտայայտիչը : Միայն ձայնն է՝ որ պահան-  
ջուած ճշտապահութիւնն և ճկունութիւնն ու-  
նի , մաքի արտայայտութեան ամենակատա-  
րեալ ու հաւատարիմ միջոցն ըլլալու , իր  
այդ յատկութենէն է որ խօսքը կը ծնի , խօս-  
քը՝ այսինքն՝ յօդաւորեալ ձայնը՝ մարդուն  
միայն սեպհական , մարդուն միայն յատ-  
կանիչ :



Ինչպէս կը ծնի ձայնը . գործարանային  
ինչ փոփոխութիւններ տեղի կ'ունենան ա-  
նոր յառաջ եկած ժամանակ :

— Չայնը՝ պարզապէս արդիւնք է շնչա-  
արտութեան . երբ ձայն մը արտաբերել ու-  
զուի , ինչ որ կամքին թելադրութեամբը կը  
պատահի , անդդալապէս ուժգնութիւն մը կը  
արուի շնչատրութեան , որով հագաղը նայն-  
հատայն կը նեղնայ , ձայնային լարերը գրե-  
թէ իրարու կը հպին . այդ պահուն թօքերէն

շնչատարուած օղը լռութեան ժամանակի պէս  
ազատ, անարդել դուրս շի կարենալ ելլա-  
լով՝ այլ ծանր ծանր, ձայնային լարերու  
հանդիսար կը վրդովէ, դանոնք իրենց տե-  
ղերէն կը շարժէ, այդ շարժումին ազդեցու-  
թեամբը կը կծկին անոնք, կը թրթռան ա-  
նոնց թելերը, որոնք կը ծնին ահա ձայնը.  
ճիշդ այնպէս, ինչպէս մեր շրթունքը ձայն  
կը հանեն երբ դօրաւոր փշոււմով մը Բ կամ  
Փ տառերն արտասանել ուղենք:

Չայնային լարերու թրթռումին ժամանակ՝  
ոչ միայն հազազն է դործողը, այլ անոր  
հետ նաեւ խոշակն իր մէն մի յօդուածնե-  
րով, դնդերնեւրով, կսկորդն ու թոքային զան-  
գուածն իր ամբողջութեամբ. կուրծքն ու  
ստաճանը, և ասոնց հետեւողութեամբ ալ՝  
սիրտը, փորը, աղիքները: Այս շարամանեալ  
դործունէութեան միջոցին, ամէն դործարան  
իւր բնական վիճակին մէջ վայրկեան մը կը  
կրէ նորանոր շարժումներ և փոփոխութիւն-  
ներ, ինչ որ շատ պարզ է հասկնալ:

Երբ ձայն մը հանենք կամ խօսք մը ար-  
տասանենք, մեր թոքերէն այդ պահուն շնչա-  
տրելի օդն հազազային առժամեայ անձկու-  
թեան պատճառաւ խոշակին մէջէն դանդա-  
ղարար անցնելուն, թոքային փշաթկներէն ալ

ուչ կը պարպուի, սրով ասոնք շուտափոյթ կծկումէ պահ մը զիրի գանուելով թոքերը վաղանցիկ կերպով ուռած վիճակի մը կ'ենթարկեն. բայց սրովհետեւ շատ ու շատ շուտով թարմ օդի կարօտ կ'ըլլանք, մենք կը ստիպուինք ձայներնիս կամ խօսքերնիս ընդհատելով՝ երկար ու խորունկ շունչեր առնել. այն ատեն է ահա՛ որ աւելի շատ քանակութեամբ օդ և արիւն կու գան մեր թոքերուն մէջ, և թոքային բջիջները կը հարկադրեն մեծնալ, լայննալ, որպէս զի կարենան տեղի տալ նորեկ օդին և արիւնին և անոնց շատութիւնը պարունակելու ընդունակ ըլլալ: Լուռ կեցած ժամանակնիս այսպիսի բան չի պատահիր մեր թոքերուն մէջ. օդն ու արիւնն իրենց սովորական չափովը կը մանան կ'ելլան հոն, և եթէ լուռութիւնն երկար տեւէ՝ մինչեւ իսկ կը նուազին անոնք իրենց քանակութեանը մէջ:

Ասոնք որ շատ կը խօսին, շատ ձայն կը հանեն, անոնք իրենց թոքերը կը մեծցունեն, կուրծքերնին կ'ընդլայնեն տակաւ. իսկ անոնք որ քիչ կը խօսին և զրեթէ լուռ կ'ապրին, ընդհակառակն իրենց թոքերը կը մասնեն կծկուուն, մարած, ամբած վիճակի մը և կ'ըլլան նիհար ու վախ: Գիտենք որ

բարձր ձայնով կարգալը, բարձր ձայնով  
խօսիլը շնա հին ժամանակներէ ի վեր և  
այսօր՝ ամենօրտակար միջոց մը համա-  
րուած է կուրծքի ասողջասպահաթեան. գի-  
տենք որ մեծ բեմբասացները, հրասարա-  
կախօսներն ու նշանաւոր բարոյգիշները շնա  
լայն ու գիլուկ կուրծք կ'ունենան, ու գի-  
տենք նաեւ՝ որ ի ծնէ խուլ—համբերն ալ  
շնա նեղ, շնա վախա կուրծքի տէր կ'ըլլան.  
պատճառը՝ ասաջիններուն ձայնային գործա-  
րանին յաճախակի աշխատութեամբ՝ թոքե-  
րուն հետզհետէ ստացած դարգացումն է, և  
վերջիններուն ալ այդ գործարանին անաշ-  
խատ յուլութեամբը՝ շնչոգական մեքենային  
ունեցած նիհարութիւնն է կամ անդար-  
դացած վիճակը, որ շնա շուտով կը սկսի  
սրբազրուիլ, երբ այդ համբերը գիտութեան  
անօրինած արդի բարեբար միջոցներով՝ սա-  
կաւ խօսք արտասանել ուսանին:

Այս է ահա ձայնի արտաբերութեան ժա-  
մանակ՝ շնչոգական և սրիշ գործարաննե-  
րու կրած ազդեցութիւնները, որոնցմէ ասաջ-  
նօրդուելով՝ այժմ գիտաւ կրնանք հասկնալ  
այն օգուտները՝ զորս Չայնական Արաժշտու-  
թիւնը կ'ունենայ կուրծքի և բոլոր գործա-  
րաններու վրայ:



Ի՛նչ գործողութիւններ որ թոքերու մէջ  
տեղի կ'ունենան ձայնի կամ խօսքի ժամա-  
նակ, նայնն աւելի առատ և աւելի հստակ և ա-  
ւելի ընդարձակ կերպով կը պատահի Չայ-  
նական Երաժշտութեան, այսինքն՝ ձայնով  
երգ մը երգուած պահուն, զի զիացէ՛ք որ  
Չայնական Երաժշտութիւնն ալ, ձայնային  
լարերու այդ տարրեր կերպ թրթռումները,  
զարձեալ արդիւնք են շնչատրութեան:

Երգի ժամանակ՝ երգիչին թոքերն ալ ա-  
ւելի ուռած, ալ աւելի լեցուն վիճակ մը կ'ու-  
նենան, շնչատրութիւնն աւելի ծանր, աւելի  
երկար տևելուն, աւելի զանգաղ աւարտե-  
լուն համար. որովհետև թոքերէն դուրս  
փչուած օդը շարունակ ձայնային լարերը  
թրթռացունելով, զանոնք իրարու շատ կը  
մօտեցունէ ու խոչակին անցքը կը գոցէ, որով  
շնչատրելի օդն երկար առնն գեղերելով թո-  
քային բջիջներու մէջ, կը ճնշէ ու կ'ընդլայ-  
նէ զանոնք. բայց որովհետև երգողն առանց  
նոր շունչեր առնելու, առանց իւր թոքերուն  
մէջ թարմ օդ մտցունելու՝ չի կրնար երկար  
երգել, զի թոքաբջիջներու մէջ եղած արիւնը

Թժուարոսորութենէ արգիլելով՝ կրնայ խեղ-  
 դամահ ըլլալ, ուստի կը ստիպուի ընդհատ  
 ընդհատ հանգոյցներ տալ իւր երգին, ու այլ  
 ասեմները՝ խորունկ ու լայն շունչեր անել,  
 որպէս զի թոքերն հովահրէ և կարենայ եր-  
 գելն անձնաս շարունակել: Այլ միջոցին է  
 ահա՝ որ անոր կուրծքը փքոցի պէս շուտ  
 շուտ կ'ելլայ կ'իջնայ, ինչ որ կը նշանակէ  
 թէ ամէն մէկ ելեւէջին աւելի շատ քանա-  
 կութեամբ օդ անոր թոքերուն մէջ մուտ կը  
 գանէ, այսինքն թէ երգիչը լիաթոք կը շնչէ:

Այս կերպ շնչումի շնորհիւն է՝ որ թո-  
 քային բլթիկներու մէջ ծալլուած կամ սրմ-  
 քած, անարիւն և հիւանդ բջիջներ եթէ կան,  
 կը բացուին, կ'արթըննան կը սկսին գործել,  
 կենդանանալ, և այսու՝ թոքային պարունա-  
 կութիւնը կամ ծաւալը ընդլայնելով ընդ-  
 լայնել:

Չայնական Երաժշտութիւնն այսպէս թո-  
 քային բջիջներու ընդլայնումին սատարած  
 ասեմ, յայտնի է որ շուտափոյթ կծկումներ  
 կը պատճառէ այն մանրիկ մանրիկ դնդեր-  
 ներուն, որոնցմով հիւսուած են՝ ամբողջ թո-  
 քային բլթիկները: Այս կծկումներով՝ այդ  
 դնդերիկները սովորականէն աւելի կ'աշխա-  
 տին, մարզանքի մը ենթարկուած կ'ըլլան.

ուստի իրենց մէջ տեղի ունեցած քիմիական  
 փոխանակութիւններն առատօրէն կատարուե-  
 լով՝ իրենք ալ կը զօրանան, կ'ամրանան :  
 Թորքաբլթիկային գնդերիկներուն հետ նոյն-  
 հետայն կը կծկուին նաեւ ցնցուղիկներու,  
 ցնցուղներու, խոշակի, շնչափողի ու վիզի և  
 գէմքի կազմութեանը մէջ մանող գնդերները,  
 և նաեւ լանջային վանդակին ներսը և դուր-  
 սը և շորսղին ու կոնակը ծածկող գնդեր-  
 ները, և ասոնց միջոցաւ ալ ուսերու ու թե-  
 ւերու գնդերները : Սառժանն արագ արագ  
 կ'ելեւէջէ, և այդու՝ ստամբքսի և աղիքներու  
 վրայ կ'ընէ շուտ շուտ՝ բայց հեղիկ ճնշումներ,  
 տեսակ մը մարձումներ, որոնք աւելորդ չէ  
 ըսել՝ թէ բարերար ազդեցութիւններ կ'ունե-  
 նան մարսողական ընդհանուր գործադուծեան  
 վրայ :

Թորքային այլեւայլ գնդերներու այս կերպ  
 կծկումները՝ շնչողական մեքենային գործու-  
 նէութեան կու տան վառ կենդանութիւն մը,  
 ուրկէ ազդուելով և սիրտը՝ ինքն ալ կը սկսի  
 ուժով կծկումներ ունենալ, շատցունել իր  
 արոփիւններուն թիւը, որով աւելի շատ քա-  
 նակութեամբ սեւ արիւն կը յղէ թորքաբլթի-  
 ներուն մէջ մաքրուելու, և աւելի շատ քա-  
 նակութեամբ ալ կարմիր արիւն կը ստանայ,

մարմնային ամէն կերպ հիւսուածքին մէջ  
ծաւալելու և անոնց բջիջային կեանքը վե-  
րանորոգելու :

Արեան շրջադայութեան այս փութկոտու-  
թենէն կ'օգտուի անմիջապէս ուղեղը, անոր  
մէն մի բջիջներն արագ արագ նոր արիւն  
ստանալով՝ կը վերազարթնուն, և այս զար-  
թումէն՝ բոլոր զգայարանքներու, ամէն տե-  
սակ զգացումներու կեդրոններն ալ կ'ունե-  
նան անոէն ոգեւորութիւններ, որ ողնածուծի  
և բոլոր ջիղերու միջոցաւ կը փոխանցուի  
ամէն գործարաններու մէջ, և անմիջապէս  
կ'արտայայտուի՝ անոնց կռանգուն պաշտօ-  
նավարութիւններով :

Անհաւատալի թուին գուցէ ձեզ այս պատ-  
մածներս, սրտնք արդիւնք են այն ճայնա-  
կան երաժշտութեան, բայց վստահ եղէք թէ  
ամէնն ալ ճշմարտութիւններ են, գիտական  
ճշմարտութիւններ, զորս հոյակապ փորձե-  
րով հաստատած են՝ Քլոտ Պէննառ, Մառէ,  
Շաորանթիէ, Շառլ Ռիշէ, Տօմիէլ և ու-  
րիշներ :

Չայնական երաժշտութեան թոքերու, սրը-  
տի, ուղեղի, կուրծքի և բոլոր գործարան-  
ներու վրայ ըրած ազդեցութիւնն, այսպէս՝  
բնաւ շի տարբերիւր մարմնամարզական ուրիշ



կրթութիւններու ազգեցութիւններէն, մար-  
մնամարդութեան պէս գնդերներու կ՛ծկում  
յառաջ բերելով է՝ որ պատմած օգտակա-  
րութիւններուս արտադրիչ կ'ըլլայ այն:

Ըստ այսմ՝ երգելն առողջապահական  
գերլնասիր միջոց մըն է. թոքերու, խոշակի,  
կոկորդի և բոլոր զգայարանքներու առող-  
ջութեան ազգու դարման մըն է: Երգեցու-  
ցութեամբ մարդուս կուրծքը կը մեծնայ,  
կ'ընդլայնի, կը գիրնայ և ամբողջ մարմինն  
առողջ կ'ըլլայ. միաքերնիդ բերէ՞ք պահ մը  
երգիչներ՝ եթէ կը ճանչնաք, և պիտի տես-  
նաք՝ որ անոնց ամէնքն ալ լայն ու պա-  
րարտ կուրծք ունին, Հերքիւլիան կազմուածք  
մը. երգողներն ընդհանրապէս գիրուկ կ'ըլ-  
լան, և պատճառն ուրիշ բան չէ՝ բայց եթէ  
անոնց շարունակական երգերովը թոքային  
բջիջներու հեազհետէ ստացած ընդլայնումն,  
և ասոնց մէջ միշտ առատ թթուածին մանալն  
ու շատ արխն շրջապայիլը: Այս իրողու-  
թեան ապացոյց են նաև մեր քահանաներէն  
և վարդապետներէն շատերը, որոնք իրենց  
աշխարհականութեանը նիհար, վախ ու  
տժոյցն, եկեղեցական ասպարէզը գրկելէ ժա-  
մանակ մը վերջն սկսած են գիրնալ և շա-  
փազանցօրէն գիրնալ. առանկներու համար՝

վիզերնիսն հասարցաւ կ'ըսենք և կը կարծենք  
 թէ եկեղեցական ասպարէզին մէջ օրէ օր լաւ  
 կամ բարեկեցիկ վիճակի մը տիրանալուն  
 է որ կը գիրնան . շնա սխալ , անոնց ա-  
 ոսղջ գիրութեան սպառնաւոր դրամի շատու-  
 թիւնը չէ , այլ քահանայ կամ վարդապետ  
 ըլլալէ յետոյ՝ անոնց ամենօրեայ երգեցողու-  
 թիւնները , զի այդու՝ անոնք ամէն օր ժա-  
 դրով շնչողական մարդութիւններ ըրած  
 կ'ըլլան , մարդութիւններ՝ սրտնք նախ թո-  
 քերը կը կենդանացունեն , ապա ամբողջ մար-  
 մինին ասողջութիւնը կը հաստատեն :

Այս օրէնքով է՝ որ փողոցի շրջուն վա-  
 ճառականները , առտուլնէ մինչև երեկոյ պո-  
 սալով կանչելով բան ծախողները՝ կ'ունե-  
 նան լայն , գէր աւ ասողջ կարծք . անոնց  
 պօռչաւորքը՝ թէև գուրկ հաճոյ և ներդաշ-  
 նակ եղանակաւորութենէ , երգի սէս կ'ազդեն  
 անոնց թոքերուն , և արդէն՝ բաւ է որ խոչա-  
 կը . թոքերը , և այլն , ենթարկուին ս'ր և է  
 ճայնական կրթութեան մը , ըլլայ այն երգ  
 կամ պօռչաւորք , արդիւնքը միեւնոյնն է :

Նորածին երատայ մը կամ փոքրիկ մա-  
 նակ մը երբ կու լայ , կը ճչէ , կ'ազազակէ ,  
 դիտողէ՛ք թէ այդու բնութեան շնա խմաս-  
 տուն , շնա օգտաւէտ մէկ սպահանջը կը դո-

հացնէ. եթէ երախայներու, սրտիկներու լա-  
ցերը, սօռալները շրջան, ո՛չ անոնց ձայնի  
գործարանը կը վարդանայ, ո՛չ ալ խօսքի ու  
շունչի գործարանները. և ի՞նչ են անոնց սօ-  
ռալները, կանչաւրտեւիները, ո՛չ ապաքէն  
ձայնային լարերը կը թրթոան դարձեալ այդ  
միջոցին, ուստի՝ տեսակ մը ձայնական ե-  
րաժշտութիւն են անոնք, տեսակ մը երգեր  
այո՛, բայց անեղանակ, միօրինակ և զուրկ  
արուեստի շպարներէ:

Ձայնական երաժշտութիւնն այսօր բժշ-  
կութեան մէջ ալ դարմանարանական սքան-  
չելի միջոց մը համարուած է. շատ մը նշա-  
նաւոր բժիշկներ՝ սրպէս՝ Լակրանժ, Մօսսօ,  
Տրմէ, Կլէնտ, հզօր բաշտան մը սեպած  
են զայն, շնչողական մեքենային յատուկ  
մարզութիւններուն (exercices respira-  
toires) ամենէն կարեւորն աւ սխտանին: Կու-  
կորդի, խոչակի, ցնցղային և թոքային կարգ  
մը հիւանդութիւններու, հին փառարորբի  
(pleurésie chronique), բուժումին հա-  
մար՝ շատ անգամ կը յանձնարարուի այսօր  
ձայնական երաժշտութիւնը, և մտային ու  
ջգային կերպ կերպ վիճակներու համար շատ  
բարեբար, ապաքինիչ և բուժիչ յատկու-  
թիւններ բնծայուած է անոր:

Յայտնի իմն է և պարզ, որ երբ ձայնա-  
կան երաժշտութեան ազդեցութեամբ՝ մար-  
մինի գործարանային բոլոր գրութիւնները  
և անոնց պաշտօնավարութիւններն առողջ  
վիճակ մը հետզհետէ կ'աւնենան, հոգեկան  
գործառնութիւններն ալ բնականաբար համ-  
ընթաց կ'ըլլան անոնց, և այն տանն՝ գե-  
ղեցկին և բարիին ու ճշմարիտին զգացումը  
և սէրն է որ գերազանցապէս իշխելով՝ առաջ-  
նորոգ կ'ըլլայ այդ մարմինին մէջ:

Չեմ ուզեր գեռ աւելի երկարարանել բա-  
ցաարութիւններս, որոնք բաւական ընդար-  
ձակ եղան արդէն, և յուսամ թէ բաւական  
ալ պարզ և մեկին՝ կարենալու ձեզ ծանօթա-  
ցունել ձայնական երաժշտութեան առող-  
ջապահիկ օգուանները, որոնք մանկավարժա-  
կան արդի գրութիւններուն գրեթէ հիմն կամ  
խարխիս համարուած են՝ Տիւրէներ, Պուռկո-  
Տիւքուտէ Քրանսացի նշանաւոր գրիչներէն  
և նաև շատ մը հոշակաւոր բժիշկներէ:



Չայնական երաժշտութեան այսչափ օ-  
գուաներուն տեղեակ ըլլալով այժմ, գուք  
այլ ևս շատ դիւրաւ կրնաք խմանալ թէ

տղայ մը կամ աղջիկ մը երբ փոքր հասակէն սկսի երգել սորվիլ, ձայնական կրթութիւններով ու երգերով մեծնալ, սրչափ առողջ թոքերու աէր կ'ըլլայ և սրչափ առողջ կուրծք ու առողջ կազմութիւն կ'ունենայ, միանգամայն ազատ մնալով բարոյական զազիր ունակութիւններէ, շար հիւանդութիւններէ ու ջղային ախտարոյժ վիճակներէ, որոնց արխուր օրինակները, ցաւելով կը յայանեմ, պակաս չեն մեր ազգային երկսեռ վարժարաններուն մէջ:

Պարտաւոր ենք ուրեմն աճապարել, նախանձախնդիր ըլլալ դպրոցական երաժշտութեան, և մեր կրթական ծրագրին՝ սահմանած եղանակաւ, որ շնա լաւ է, մեր աշակերտներուն ու աշակերտուհիներուն անխափր հօթը տարեկանէն սկսեալ՝ երգել սորվեցունել: Չեմ պահանջեր որ անոնց սորված երգերը բարձր բաներ ըլլան, կու՛նօի, վէ՛նափի, Ռօսի՛նիի, Շօրէ՛նի, Սէն-Սաէ՛նսի լուրջ նուագները, Այոսայէն կամ Ֆառչատէն կատրոններ, Միևեօներ կամ Թռավիարան, ս՛չ. անոնց սորվածը թո՛ղ պարզ երգեր ըլլան, ա-

1. Տես «Կրթական ծրագիր Ազգ. վարժարանաց» Կ. Պօլիս, 1897, էջ 21:

մենէն սրարգ երգերը, մանկապարտէզի երգերն եթէ կ'ուզէք, բայց թող երգեն, երգեն միշտ, ամէն օր երգեն, զի երգը լաւ սնունդ մըն է անոնց: Հերիք է որ երգուած երգերը զուարթ երգեր ըլլան, բարոյացուցիչ, աշակերտին խանդ տուող, սիրտը վառող և ուրախ պահող երգեր, և ահա՛ ըղձացուած նրպատակին շուտով կարելի կ'ըլլայ հասնիլ:

Մեր աղայութեանը՝ դպրոցին մէջ օրը ճիշդ հինգ անգամ երգելու սովորութիւն ունէինք. նախ՝ առաւօտեան աղօթքին, ցորեկը ճաշէն առաջ և յետոյ, երեկոյեան զրօսանքին և անգամ մըն ալ արձակուրդի պահուն, շաբթուան մէջ ալ ունէինք մասնաւոր ժամեր երգի և եկեղեցական երաժշտութեան դասերու համար, և երկու անգամ ալ կ'առաջնորդուէինք դաշտերը, ուր արձակ համարձակ ազատ օդի մէջ մեր մանկական զուարթ երգերով մեր կուրծքը կը պարարէինք, և լեռները, սարերը, ձորերը կը թրնդացունէինք: Այսօր ալ այնպէս պէտք է ըլլայ. պէտք է որ մեր մանչ և աղջիկ դպրոցականներուն շատ երգել տանք, անշուշտ առանց շափազանցութեան, և բժշկի հսկողութեամբ. վարժեցունենք զանոնք երգելու, երգենք անոնց հետ, և այսպէս՝ մեր դպրոց-

հերու մէջ առողջապահութիւնն աւելի օրինաւոր, աւելի կատարեալ ընելու ջանանք. որպէս զի մեր աշխատութիւնները, մեր կրթական ծրագիրները, մանկավարժական դրութիւնները մեռեալ տառեր չմնան և ապագային համար ապարդիւն չըլլան:

Օր. Շալամէ Ֆրանսուէին իւր Մայրական դպրոց (l'École maternelle) ընտիր աշխատութեան մէջ կը գրէ. « Երգերով չէ թէ միայն աշակերաններու թոքերը կամ ձայնի գործարանը կ'օգտուին, այլ նաեւ անոնց բոլոր միւս զգայարանքները: Երգն անոնց վրայ կ'ընէ հոգեբանական լաւ ազդեցութիւններ, կը մարզէ անոնց զգացումները, գեղեցկին և վեհին ճաշակը կու տայ, և կը կրթէ անոնց ականջը, նրբացնելով կը նրբացունէ այդ զգայարանքը, որ տեսութեան զգայարանքին հետ և մանկական հասակի կրթութեան մէջ ամենէն մեծ, ամենէն կարեւոր գերը կը խաղայ: Երգը՝ աշակերաններու մրտային վիճակին վրայ հզօր ազդեցութիւններ կ'ունենայ, կը մարէ անոնց ջգազրգոութիւնները, կը հանգարտեցունէ անառակութիւնները, կ'անհետացունէ անոնց թմրութիւնը, և կը վարժեցունէ զանոնք օրինակելի կարգապահութեան »:

Ի՞նչ լաւ միջոց ուրեմն մեր աշակերտանե-  
րը զսպելու, զանոնք աշխատութեան մղելու,  
որով ահա մի անդամ ընդ միշտ՝ վերջ կը  
դտնան այն սոսկալի պատիժները՝ որոնք գեո-  
վարժարաններուն մէջ կը անօրինուին՝ յող-  
նած, զպրոցի տխուր միջավայրէն ձանձրա-  
ցած, անաշխատատէր, ծայլ կարծուած խել  
մը աշակերտներու և աշակերտուհիներու:

Օ՞ն ուրեմն, մէկզի թողէք այլ ևս հինօ-  
րէնք միջոցները, գիմեցէ՛ք երգին, և երգով  
հրաշքներ պիտի գործէք ձեր վարժարաննե-  
րուն մէջ. այդու՛ սիրելի միջավայր պիտի  
յօրինէք ձեր աշակերտներուն շուրջը, մի-  
ջավայր մը՝ զոր բնաւ թողուլ պիտի չու-  
զեն անոնք: Տղաք կը սիրեն երգը, երգելն  
իրենց երջանկութիւնն է, անոնց համար բնա-  
կան պէտք մըն է երգելը, ինչպէս կայտուելն  
ու վազելը: Կարելի՞ է երեւակայիլ մանուկ-  
ներու համախմբութիւն մը՝ ուր երգ չըլլայ.  
անբնական և անօրինակ բան մը կ'ըլլար այն,  
տխրատեսիլ կ'ըլլար և սգաւոր, կ'ըսէ Օր-  
Եալամէ, նման պարտէզի մը՝ որուն տուն-  
կերն արեւի երես շտեմնային բնաւ:

Ա՛յ յարգելի դաստիարակներ և դաստիա-  
րակուհիներ, դուք՝ որ հայ մանուկներու, հայ  
մանուկուհիներու դաստիարակութեան սուրբ



գործին կը նուիրուիք, դուք այսօրուրնէ ուխ-  
 տապիր եղէք հեանելու այս քարոզին, և  
 մեծ կարեւորութիւն տալով ձայնական և  
 բաժշատութեան և երգեցողութեան, ջանացէք  
 որպէս զի ձեր մանչ և աղջիկ աշակերտ-  
 ներն վարժեցունէք երգի և երգելու, երգի՝ որ  
 բարի է, որ սիրաշէն է, որ վեհ է և առողջ-  
 արար: Երգել շղիտցողն՝ իր կազմութեան  
 մէջ տկարութեան թոյներ կը ցանէ տակաւ.  
 բժշկական շատ մեծ նշմարութիւն մըն է  
 Շիլլէրի այս խօսքը՝ թէ Չար մարդիկը երգ  
 չաւնին, երգի բարեբար դերը շատոնց հասկը-  
 ցած էր Շիլլէր. ջանացէք որ շար չըսուիք,  
 և շարութեան շաւղի մէջ շառաջնորդէք ձեր  
 հոգածութեան ու խնամքին յանձնուած ար-  
 խեղձ մանուկները, ապագայի այդ փոքրիկ  
 հայրերը:

Ահա ինչ որ կրցայ պատրաստել ձեզ  
 Բարոցական Երաժշտութեան խիստ կարեւոր  
 հարցին առթիւ. կը վերջացունեմ զայն այն  
 քաղցր յայտով թէ յօժարակամ դուք գոր-  
 ծապիր պիտի ըլլաք իմ բոլոր ըսածներուն:

Պարտաւոր էի խօսիլ ձեզ նաեւ գործիա-  
 կան երաժշտութեան ազգեցութիւններուն վը-  
 րայ. բայց որովհետեւ մեր աղքատիկ վար-  
 ժարաններուն համար առ այժմ ստիպողա-

կան պէտք մը չէ այն, թէ եւ ո՛չ դուրկ կա-  
 ընորութենէ, կը խոտաանամ զայն մեր  
 յառաջիկայ տարուան դասերուն նիւթ ընել,  
 և կը փութամ արդ իմ անկեղծ շնորհա-  
 կալութիւններս յայանել ձեզ՝ ձեր այն լուրջ  
 և յարասել ունկնդրութեան համար, որով  
 պատուեցիք իմ փանաքի դասերս:



## Դ Ա Ս Զ.

Բժիշկը Գպրոցիև մեջ

Գպրոցական Առողջապահութեան դասերու վերջը, կարեւոր կը համարիմ ներկայացունել նաեւ, «Առողջապահութիւն Ազգ. վարժարաններու» անունով կարգ մը գրութիւններս, զորս հրատարակած եմ երբեմն<sup>1</sup>, Ազգ. կենդրոնական վարչութեան Ուսումնական Խորհուրդին Ատենապետ եղած ժամանակիս սկիզբը, և որոնք՝ զուրկ չըլլալով այժմէութենէ, կրնան՝ մինչեւ իսկ դասախօսութիւններու վեցերորդը կազմել:

Ուսումնական Խորհուրդը՝ 1897ին իր Օրակարգի խնդիրներուն կարեւորագոյնն համարեց կ. Պօլսոյ Ազգային վարժարաններու Առողջապահութիւնը. երկար Խորհրդակցութիւններ կատարեց այս մասին

1. Տես «Բիւզանդիոն», «Մասիս» և «Ճերիաէի շարքէ» Օրաթերթերու 1897 տարւոյն Մարտ-Մայիս ամիսներու թիւերը:

և պաշտօն ինձ յանձնեց<sup>1</sup>, որպէս զի՝ մասնաւոր հրահանգ մը պատրաստեմ վարժարաններու առողջապահութեան յատուկ :

Ինձ վստահուած պաշտօնին առթիւ, պատրաստեցի հետեւեալ երեք գրութիւնները, զորս կարդացի Ուսումնական Խորհուրդի՝ 1897 Փետրվար 7, Մարտ 14, և Մարտ 22 նիստերուն մէջ :

Նոր սրբագրութիւններով մըն է որ մէջ կը բերեմ հոս զանոնք :

### Ա.

#### Յարգոյ Պաշտօնակիցներս,

Ուսումնական Խորհուրդս իր 1897 Յունուար 31ի գումարումին մէջ, ինձ յանձնեց մայրաքաղաքիս Ազգ. վարժարաններու մէջ գործադրելի առողջապահական կանոններու հրահանգ մը պատրաստել, և ներկայացնել զայն այսօր, որպէս զի ըստ այնմ կարելորն յանձնարարուի թաղական Խորհուրդներու և հոգարարձութեանց :

1. Տե՛ս Համառօտութիւնը Ատենադրութեանց Ուսումնական Խորհրդոյ (« Բիւզանդիոն » թիւ 76 և « Մասիս » թիւ 59, 1 Փետրվարի 1897) :

Սիրայօժար յանձն առի ինձ եղած խիստ պատուարեր առաջարկութիւնն, որուն պատասխանը կը բերեմ Ձեզ ահա:

Նոր չէ որ կը յուզուի Ազգ. վարժարաններու Առողջապահութեան խնդիրը. հրապարակային գրութիւններու շատ և շատ անգամ նիւթ եղած է այն: Հին Աւսումնական Խորհուրդներ քանիցս լուրջ խորհրդածութիւններու առարկայ ըրին զայն և պատրաստեցին իսկ առ այս զանազան Հրահանգներ, որոնք դժբախտաբար ո՛ր և է գոհացուցիչ արդիւնք չարտադրեցին, և մեր վարժարաններն իրենց ամենատխուր յետադիմութեան հետ, ունին դեռ նաեւ առողջապահական խիստ աննախանձելի վիճակ մը:

Պատեհ առիթն էր արդեօք այժմ, յուզել կրկին այս հարցը, երբ մեր բազմակարօտ վարժարաններն հիմնական բարեկարգութեան մը անհրաժեշտ պէտքը մեզ կզգացնեն, երբ մեր ուսումնատենչ մանկրտին առողջապահական հրահանգներէ աւելի հմուտ ու կարող դասատուներ, դաստիարակներ կը պահանջէ և օրինաւոր դասագիրք, մանկավարժական ընտիր մէթոտներ կը խնդրէ նորակազմ Աւսումնական Խորհուրդէս:

Առողջապահական հրահանգներ պատրաստել շատ դիւրին է, բայց ներուժի ինձ ըսել, թէ՛ շատ դժուարին է զանոնք ըղձացուած նպատակին հասցնել, եթէ՛ բժշկական աշաւուրջ և խղճամիտ հսկողութիւն մը ինքնին չվարէ անոնց գործադրութիւնը: Թուղթի վրայ միայն կը մնան անոնք իբրեւ մեռած տառեր, և բնաւ երբէք ազդեցութիւն մը չեն ունենար:

Տարիներ առաջ գրադած եմ ես մեր վարժարաններու առողջապահութեամբ, որուն մատուցած իսկ եմ փոքրիկ ծառայութիւն մը, ո՛չ թէ սակայն հրահանգներ գրելով, այլ գործադրելով դրական միջոց մը, զոր կուզեմ հաղորդել Ձեզ այսօր:

Ներեցէ՛ք ինձ կարդալ Ձեզ նամակ մը, զոր գրեթէ 11 տարի առաջ, 1886 յունիս <sup>15</sup>/<sub>27</sub>ին ուղղած եմ, իւսկիւտարի Ազգային երեք վարժարաններու Հոգաբարձութեանց:

Ահաւասիկ այն.

«Յարգոյ Հոգաբարձու Տեարք,

« Բժշկապէս հաստատուած ըլլալով, թէ  
 « կարգ մը հիւանդութիւններ, տարափո-  
 « խիկ կամ այլակերպ, կը պատրաստուին  
 « երբեմն և ծնունդ կառնեն դպրոցներու

« մէջ, երկար ատենէ ի վեր Եւրոպայի  
 « մէջ, վարժարաններու հսկող խնամակա-  
 « լութեանց հետ, թերեւս և առաջ, կըն-  
 « տրուի բժշկական մարմին մը, միշտ  
 « աչալուրջ հսկողութեան ենթակայ առ-  
 « նելու վարժարաններու ներքին առող-  
 « ջապահութիւնը, որպէս զի՝ մանուկներու  
 « բարոյական այդ վսեմ օրրանը զերծ  
 « ըլլայ և չվտանգի երբէք այլեւայլ ախ-  
 « տերու սերմերէն ու թոյներէն, զորս  
 « կարող է ցանել կամ տածել, աշակերտ-  
 « ներու առօրեայ երթեւեկութիւնն, և  
 « բազմերամ համախմբիլը մէկ յարկի  
 « ներքեւ:

« Գծրախտաբար, մեր թաղային վար-  
 « ժարաններուն մէջ բոլորովին զանց առ-  
 « նուած է այս կարեւոր կէտն և հա՛զիւ  
 « մէկ կամ երկու վարժարան, այն ալ  
 « մասնաւոր, ունին բժշկական հսկողու-  
 « թիւն:

« Բժշկական ասպարէզիս մէջ, հոս ան-  
 « ձամբ փորձառու ըլլալով մերթ ընդ մերթ  
 « վերոյգրեալ տողերուս ճշմարտութեան,  
 « զգալով մեր թաղային վարժարաններու  
 « այդ մեծ թերին, չսպասելով երբէ՛ք, որ  
 « Ազգային վարչութիւնն օր մը պաշտօ-

« Կապէս ուշադրութեան արժէ զայն, որ  
 « երկար գրութիւններու և օգտակար վի-  
 « ճարանութեանց նիւթ է այսօր Եւրոպա-  
 « յի, մանաւանդ Ֆրանսայի մէջ. անձ-  
 « նուիրարար կը դիմեմ ես ահա Յարգոյ  
 « Հոգարարձութեանդ, խնդրելով թոյլ-  
 « տուութիւն, որպէս զի կարող ըլլամ ա-  
 « մէն Երեքշարթի այցելել Երկսեռ վար-  
 « ժարանիդ, իմովսանն հսկելու անոր  
 « առողջապահական պահանջներուն:

« Յուսով՝ թէ իմ այս առաջարկն ըն-  
 « դունելի պիտի ըլլայ պատկառելի Հո-  
 « գարարձութեանդ, որ արդէն այնչափ  
 « հոգ ունի և խնամք իր հսկողութեանն  
 « յանձնուած վարժարաններուն յառաջա-  
 « դիմութեանը.

« Կը յայտնեմ կանխաւ իմ անկեղծ  
 « շնորհակալութիւնները,

Իւսկ. <sup>15</sup>/<sub>27</sub> յունիս 1886

Տօքթ. Վահրամ Յ. Թորգոմեան

\*  
 \* \*

Այս նամակէս դիւրին է կարծեմ հե-  
 տեւցնել իմ այն համոզումս, թէ՛ մեր  
 վարժարաններու մէջ առողջապահութիւնը



բժշկական հսկողութեամբ միայն կարելի է կանոնաւորել, ո՛չ թէ հրահանգներ գրի առնելով, և յանձնարարելով զանոնք թաղական խորհուրդներու կամ հոգարարձութեանց :

Կ. Պօլսոյ մէջ գտնուած 45 կամ 46 թաղային վարժարաններն առողջապահական միօրինակ հրահանգներու ենթարկել քնաւ երբէք կարելի չէ. զի անոնց ամէն մէկն առանձին առանձին կը պահանջեն տարբեր հրահանգներ, զորս կը ցաւիմ ըսելու, թէ՛ ո՛չ կարողութիւնս կը ներէ պատրաստել, ո՛չ ալ ժամանակս : Իմ առաջարկութիւնս 1886 թուականին շատ շուտով և սիրով ընդունեցին Իւսկիւտարի հոգարարձութիւններն, որոնցմէ ճեմարան-վարժարանինը, ո՛չ միայն քաջալերական գրերով՝ ինձ ձեռնառու ըլլալ խոստացաւ,

1. Այդ նամակներէն մին հրատարակուած է և է հետեւեալը .

Իւսկիւտար 3 Հոկտ. 1886

« Հոգարարձութիւնս կը փութայ յանուն թաղեցւոյ  
 « իւր ջերմ շնորհակալութիւններն յայտնել զիւղիս ճար-  
 « տար բժիշկներէն Մեծ. աօցթօր Աւհրամ էֆ. Թար-  
 « գոմեանի, որ անձնուիրարար մի քանի ամիսներէ ի  
 « վեր շարաթն մի անգամ ճեմարան երկսեռ վարժարանս  
 « այցելելով՝ կը հսկէ վարժարանիս առողջապահական  
 « վիճակին վրայ և երկսեռ աշակերտաց մէջ երբեմն գրա-

այլ և՛ քանի մը ամիս վերջն ալ հրատարակութեան տուաւ նամակս, զոր կը կարդայի «Արեւելք» օրագրին 846<sup>րդ</sup> թիւին մէջ: Նամակս հրատարակելով, «Արեւելք» իր կողմէն կը գրէր նաեւ քանի մը տող, որով մայրաքաղաքի Հոգաբարձութեանց ուշադրութիւնը կը հրաւիրէր իմ առաջարկութեանս վրայ (տես «Արեւելք» թիւ 846, 29 Հոկտեմբերի 1886): Արեւելքի ձայնին ո՛չ ոք լսող չեղաւ, մինչեւ որ 1888ին՝ համարուեալ բարեկամս, ներհուն բժիշկ տօքթ. Յ. Թիրեաքեան ընտրուելով Ատենապետ Ազգ. Ուսումնական Խորհուրդին, իր զորձանութիւններուն առաջինն ըրաւ հրաւէր կարդալ թաղական

«նուած տկարներն ալ կը փութայ խնամել: Այսպիսի  
«անձնութիւն մը այնչափ առաւել գովելի է, որ  
«չափ ի նկատ տանուի թէ յիշեալ Մեծ. տօքթօրն ինք  
«նայորդոր փութացած է սոյն մարդասիրական զործոյն  
«ձեռնարկութեան, որն որ իւր ազնիւ և մարդասէր  
«զգացմանց մի բացարձակ արտայայտութիւնն և պատ-  
«կերն կը համարուի. հետեւապէս ամբողջ մեր թաղեց-  
«ւոց ջերմ համակրանքն առ ինքն գրուելով՝ նոցա շնոր-  
«հակալեաց վրայ ալ մեծ իրաւունք ստացած է:

Ի դիմաց ձեմարան երկսեռ վարժարանի

Հոգաբարձութեան

Յակօբ Յ. Հաճեան

Տես «Արեւելք» Գ. տարի թիւ 825, 4/16 Հոկտեմբերի 1886:

խորհուրդներու, որպէս զի իրենց յանձնուած վարժարաններուն համար որոշեն (վճարելով) մէկմէկ բժիշկ:

Սակայն ես շատո՛նց սկսած էի իմ բժշկական այցելութիւններս, զորս դեռ երեք տարի առաջ կը շարունակէի, Իւսկիւտարի Ս. Խաչի երկսեռ վարժարաններուն մէջ:

Թէ ի՞նչ կընէի ես իմ այցելութիւններով, հարկ է որ պատմեմ Չեզ համառօտիւ, որով դիւրին կըլլայ իմանալ, թէ վարժարաններու առողջապահութիւնը, գրաւոր հրահանգներով է որ կ'ուղղուի, թէ բժշկական հսկողութեամբ:

— Այցելութիւններս ի սկզբան շատ դիւրին չեղան. քանզի հարկ եղաւ ինձ զոհել ամբողջ օրեր, և բոլոր աշակերտներն ու աշակերտուհիները, ինչպէս և ամբողջ պաշտօնէութիւնը բժշկական քննութենէ մը անցունել, տկարներն ու առողջները ճանչնալու համար:

Օրինաւոր պատուաստի վկայականը պարտաւորիչ դրի, և պահանջեցի, որ Հոգարարձութիւնները նորեկ աշակերտ չընդունին, և դասատու կամ պաշտօնեայ չփոխեն, առանց զայն նախապէս իմ բժշկական քննութեանս ենթարկելու:

Եթէ վերամուտի ժամանակ էր, կը պահանջէի՝ որ վարժարան եկող աշակերտ և աշակերտուհիներուն բոլորն ալ ունենային ո՛ր և է բժիշկէ մէկ վկայական, վկայական՝ որ պիտի հաստատէր թէ պարապուրդի օրերուն մէջ անոնք հիւանդ եղած չէին, և թէ անոնց տուներուն մէջ ո՛ր և է տարափոխիկ հիւանդութիւն մը պատահած չէր:

Վարժարաններու ներքին մաքրութեանն համար օրէնք դրի որ աշակերտները և դասատուները փողոցի կօշիկներով սրահները չելնեն:

Կը փափաքէի որ աշակերտներուն և աշակերտուհիներուն հագուստները կարելի եղածին չափ ըլլային մաքուր, գլուխնին սանտրուած և եղունգներնին կտրուած:

Կուզէի որ մանչերուն մազերը միշտ կարճ ըլլային, և եթէ տեսնայի երկայն մազեր, սափրիչ մը բերել տալով անմիջապէս կտրել կուտայի:

Աղտոտ աշակերտը կամ աշակերտուհին իր տունն յղել կուտայի մաքրուելու:

Իր կամ իր մօտիկ դրացիին տունը տարափոխիկ հիւանդութիւն ունեցող աշակերտը կամ ուհին ժամանակ մը վարժարան ընդունել չէի տար:

Ռուկնգի կամ բերանի գարշահոտութիւն  
ունեցողներն, ինչպէս նաեւ մազերու կամ  
մորթի հիւանդութեամբ վարակուածներն,  
և վիզին ու ձեռքին վրայ վէրք, կուրծքի  
խժուկ, ականջի վազուկ ունեցողները ճամ-  
բել կուտայի, հարկ եղած դարմաններն  
յանձնարարելով :

Չղագար, Չղային երեւցողները, բթա-  
միտներն, և շատ սրամիտները, ողնայարի  
ծոութիւն ունեցողները, մինչեւ իսկ թո-  
թովախօսներն և երգեցիկ մանուկները մաս-  
նաւոր ուշադրութեամբ կը հսկէի, և ի-  
րենց վիճակին պահանջած առողջապահա-  
կան գոնէ ամենէն անհրաժեշտ միջոցները  
գործադրել կաշխատէի :

Պատուաստ չունեցողները կը պատուաս-  
տէի, և չորս հինգ տարիէ ի վեր պա-  
տուաստուածներն ալ կը վերապատուաս-  
տէի :

Տարափոխիկ հիւանդութիւններու հա-  
մաճարակի ատեն, շարաթը գէթ մէկ կամ  
աւելի անգամ բոլոր ուսանողներուն և  
ուսանողուհիներուն կոկորդը, քիթն ու  
ականջը և կուրծքն ու բերանը կը քննէի,  
և հիւանդ գտածս անմիջապէս իր տունը  
կը յղէի :

Աչքի ցաւ ունեցողը շուտով ակնարոյժի մը խնամքին կը յանձնարարէի:

Մարմնամարզութիւնն անհրաժեշտ ըրած էի, բայց կուտայի մասնաւոր հրահանգներ այս մասին, տղոց կազմուածքին զայն յարմար ընել կուզէի, կարգիլէի այն խաղերն ու մարզութիւնները, զորս վտանգաւոր կը համարէի կամ հակառակ առողջապահիկ օրէնքներու:

Կը ջանայի որ աշակերտներուն, մասնաւոր աշակերտուհիներուն մտաւոր աշխատութիւնները չափազանց և յոգնեցուցիչ չըլլային և կը պատուիրէի՝ որ երգ, խաղ, պար, պտոյտ և հանգիստ ընդհատէին յաճախ վարժարանին դասերը:

Պատիժ ըսուած բանը, ինչպէս և ձեռք, իրրեւ յուզիչ և գրգռիչ մանուկներու ջղային դրութեան, և իրրեւ վիրաւորիչ ասոնց դեռ մատղաշ կազմութեան, բոլորովին արգիլած էի, և անոնց տեղ առատ առատ վարձատրութիւններ, աստիճանաւոր պատիւներ սահմանել տուած էի, աշակերտներու սիրտն ու հոգին ուրախ առնելու և զուարթ պահել տալու համար:

Կը պահանջէի, որ աշակերտներն ու ուսիները ցորեկը լաւ ճաշ մը ընեն, տաք

կերակուր մը ուտեն, և անոնք՝ որ աղ-  
քատիկ էին և ցամաք հացով շատ անգամ  
կը կշտանային, կաշխատէի որ սեղանա-  
կից ընել տամ կարողագոյններու:

Կերակուրէ յետոյ ամէն ոք պարտա-  
ւոր էր լուացուիլ և բերանն ու ակոյ-  
ները մաքրել ու ցօղուել ջրով:

Թոյլ չէի տար որ ճաշէն անմիջապէս  
յետոյ աշակերտներն ու ուհիները զբօ-  
սանքի ելլան, և ստամոքսնին լեցուն,  
վազեն վազվառեն ու քրտնին: Կուզէի՝ որ  
առնուազն գոնէ ժամ մը հանգիստ ընէին,  
ազատ մտային և մարմնային յոգնութիւն-  
ներէ, և միայն խօսակցութիւններով ժա-  
մանակ անցնէին:

Ջրօսանքի ամենայարմար ժամն էր ըստ  
իս, առաւօտն և երեկոյն:

Եթէ դպրոցը պարտէզ չունէր՝ կատիպէի  
որ մանուկներն առաջնորդուէին մօտակայ  
դաշտ մը, որպէս զի հոն ազատ օդի մէջ  
արձակ համարձակ, ուզածնուն պէս վազեն  
վազվառեն, խաղան, պօտան, կանչվառեն:

Ջրօսանքէ յետոյ քրտնած քրտնած ջուր  
խմելը բոլորովին արգիլած էի:

Վարժարաններուն ըմպելի ջուրը շա-  
րունակ աչքէ կանցունէի. կուզէի որ ըլլար

այն մաքուր, յատակ, անոյշ և առ այս կը ջանայի ամեն կարելիութիւն ի գործ դնել:

Գասարաններու կամ սրահներու պատուհանները դասերէ վերջն անմիջապէս բանալ կը յանձնարարէի, և կը պահանջէի՝ որ ազատի ժամանակէն վերջն ալ գիշերն ի բուն բաց թողուին անոնք:

Վարժարանի սանդուխներուն վրայ, ինչպէս և սեղանատունին կամ դասասրահներու անկիւնները թքնելն արգիլած էի խստիւ:

Արգիլած էի դասատուներուն ծխել դասի ժամանակ, և աշակերտներու կամ աշակերտուհիներու ներկայութեանը:

Հիւանդկախ, հազ ունեցող, արբեցող, ծխող, մոլի պաշտօնեայներուն թոյլ չէի տար պաշտօնավարել:

Չանձրացուցիչ ու քնաբեր, անկարող դասախօսները, անոնք՝ որ իրենց դասաւանդութիւններն հաճոյական առնելու և դանակը չգիտէին, ինչպէս նաեւ՝ անբարոյական, բարկասիրտ, կոշտ և խստաբարոյները հակառողջական համարելով, կը պահանջէի՝ որ համբուէին շուտով:

Տնտեսներու առողջական վիճակն ալ, երբէք ուշադրութենէս չէի վրիպեցունէր,



և կուզէի՝ որ անոնք միշտ մաքուր, ան-  
ախտաւոր և համբոյր մարդիկ ըլլային:

Ուշադիր կ'ըլլայի որ սրահներուն և  
դասարաններուն մէջ աշակերտ և աշակեր-  
տուհի չափէն աւելի թուով չիլեցուէին, և  
կը պատուիրէի միշտ որ անոնք գրասե-  
ղաններուն առջեւ նստին միշտ ուղիղ դիրքի  
մէջ, գրեն միշտ ուղիղ, կարգան միշտ ու-  
ղիղ և այնպէս՝ որ լոյսը շարունակ ի-  
րենց ձախ դին ունենան:

Գրասեղաններու ձեւերն ու բարձրու-  
թիւնները դպրոցականներուն հասակին և  
տարիքին համեմատական ընել կը ջանա-  
յի, և կ'աշխատէի՝ որ հետզհետէ անոնք  
առողջապահական նորագոյն պատուէրնե-  
րու համաձայն շինուէին:

Մասնաւոր ուշադրութեանս առարկայ  
ըրած էի արբունքի հասած մանչերն ու  
աղջիկները, անոնց բարոյական վիճակին  
և մարմնային զարգացումին կը հակէի ա-  
մենալուրջ կերպով և երբեմն ալ իրենց  
հետ կը խօսէի պատանեկան հասակի  
առողջութեան վերաբերեալ՝ կարեւոր հար-  
ցերու վրայ:

Մովորութիւն ըրած էի զո՛նէ ամիսը  
մէկ կամ երկու անգամ մանկական հա-

սակի առողջապահութեան վրայ ընդհանուր դասեր խօսիլ, և զգացունել իրենց, անձին առողջապահութեան մեծ կարեւորութիւնը:

Աշակերտներու մեկնելէն յետոյ սրահներուն և դասարաններուն մէջ նեխարգել նիւթեր ծխել կոտայի, ինչպէս խունկ, ծծումբ կամ այլ ծաղիկներ, և կը պատուիրէի որ աւելածութիւնը կատարուէր առանց փոշի հանելու:

Վարժարանի տնտեսներն օրն երկու անգամ, առաւօտ և ցորեկ, պարտաւոր էին գրասեղաններու վրայ նստած փոշիներն առնել քիչ թաց սպունգով. կոյանոցներն ու միզանոցներն ստէպ ստէպ առատ ջուր թափել, և հսկել միշտ անոնց կատարեալ մաքրութեանը, մանաւանդ անգարշահոտութեանը, որուն համար որոշած էի հականեխիչ զանազան դեղեր դիւրագնի, ինչպէս կիր, (քլօռօք տը շօ) և այլն:

Եարաթը մէկ անգամ ամբողջ վարժարանն իր ձեղուններով լուալ և մաքրել կը պատուիրէի, և կը պահանջէի՝ որ տարին գոնէ մի անգամ վարժարանին ներսը նոր ներկուէր, սակայն դժբաղդարար՝ կարելի չէր ըլլար այս, ինչպէս նաեւ կա-

ընկրի չէր ըլլար կատարել տալ այն ամէն  
փոփոխութիւնները, զորս կ'առաջարկէի  
շէնքերու ճարտարապետական պակասու-  
թիւններէն կամ տձեւութիւններէն թե-  
լադրուելով:

Կը պահանջէի որ ձմեռը սրահները  
տաքնային փայտի ջերմոցներով և ո՛չ թէ  
ածուխի վառարաններով, որոնց աղետա-  
բեր վնասներն յայտնի են աշխարհի:

Վարժարանին ընդհանուր հսկողը կամ  
դաստիարակն ինձ ընկեր առնելով, զայն  
առողջապահական յանձնարարութիւննե-  
րուս կը վարժեցնէի տակաւ, և ուրախու-  
թեամբ կը տեսնէի որ իմ այցելութիւններս  
աւելի եւս արդիւնաւոր, աւելի եւս յաջող  
կըլլային:

Աւելորդ է ըսել, որ յանձնարարութիւն-  
ներս միշտ բոլորովին կը տարբերէին  
վարժարանէ վարժարան, և պարագայնե-  
րու բերմամբ, երբեմն տարւոյն եղանակ-  
ներուն հետ կամ տիրող հիւանդութիւննե-  
րու սաստկութեան աստիճանին համեմատ,  
կը կրէին զանազան փոփոխութիւններ:

Եւ իմ ամէն այցելութեանս՝ կը պա-  
տահէր ինձ ընել այնպիսի նորանոր յանձ-  
նարարութիւններ, զորս եթէ ուզեմ դեռ

գրի առնել, հարկ կըլլայ ինձ յօրինել կատարեալ հատոր մը: Ներեցէք ինձ ուրեմն ընդհատել բժշկական այցելութիւններու պատմութիւնը, որ թէեւ չունի կապ և կանոնաւոր կապակցութիւն ու ամբողջութիւն նիւթի, բայց բաւարար է կարծեմ ակներեւ հանելու, թէ՛ որչափ կարեւոր է բժիշկի անմիջական ու մօտիկ հսկողութիւնը դպրոցներու ամողջապահութեան գործին մէջ:

Բժիշկը վարժարանի մը համար անհրաժեշտ պէտք մըն է. այս մասին Պարիզեան վաղեմի ընկերներէս տօքթ. Վահան Արծրունի, այժմ նշանաւոր բժիշկ Տփլիսի մէջ, իր «ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ» անուն ընտիր երկասիրութեան մէջ կը գրէ.

« Մենք մի քանի անգամ յայտնել ենք այն միտքը  
 « Թէ բժիշկն անհրաժեշտ անգամ պիտի լինի ուսումնա-  
 « բանի հոգատար մարմնին: Այս միտքն, որը այսօր բա-  
 « ւական արժարժուած է և դադարել է մեզ զարմացնե-  
 « լուց, իրագործուելու վրայ է Եւրոպայում և նոյն իսկ  
 « Ռուսաստանում: Այդ պահանջում են ո՛չ միայն մեր  
 « տեղեկութիւնները դպրոցական ամողջապահութեան մա-  
 « սին, այլ և դրական մանկավարժութիւնը:

« Եւ ճշմարիտ որ, դպրոցական ամողջապահութիւնն,

« ինչպէս մենք տեսանք, չիրաւականանում դպրոցի շէն-  
 « քի ուսումնարանական սլարազայների անյարմարութիւն-  
 « ներով, երեխաների ֆիզիքական զարգացումով զբա-  
 « դուելով, — նա իւրացրել է նոյնպէս և դասական պի-  
 « տոյքների, մանկան մտաւոր յոգնածութեան, սլարա-  
 « պելու ձեւի մասին խօսելու իրաւունքը, մի խօսքով  
 « նա ընդգրկում է նաեւ առ երեսս զուտ մանկավարժա-  
 « կան խնդիրներ: Այսօր բժիշկը և հիգիէնիսարը (առող-  
 « ջարան) իրաւունք են համարում իրանց միջամտել դա-  
 « սատուութեան ձեւի որոշման մէջ, դասերի բաժանման,  
 « գրութեան ձեւի, դասերի տեւողութեան, քննութիւնների  
 « եղանակի և ուրիշ այսպիսի խնդիրների լուծման մէջ,  
 « որոնք մինչեւ այժմ միայն մանկավարժի հայեցողու-  
 « թեանն էին թողնուած »:

Լսելով այս կարեւոր տողերն որք դեռ  
 անցեալ տարի լոյս տեսան Տփլիսի մէջ,  
 դուք անշուշտ կը զգաք թէ՛ որչափ մեծ  
 է բժիշկի դերը վարժարանի առողջապա-  
 հութեան մէջ. ուստի կառաջարկեմ որ  
 առողջապահական հրահանգներ խմբագրե-  
 լէ աւելի, աշխատինք ու գուն գործենք՝  
 որ մեր ազգ. վարժարաններն անպատ-  
 ճառ ենթակայ ըլլան բժշկական օրինաւոր  
 հսկողութեան, ինչպէս կը պատուիրէ ար-  
 դէն մեր «Կազմակաւ Կաւոնագրի» ԼԹՊ  
 յօդուածը:

Բժիշկին աչքը միայն կրնայ տեսնել

վարժարանին առողջապահական մանրամասն թերութիւնները, բժիշկը միայն կըրնայ որոշել ինչ որ օգտակար է հոս, ինչ որ հոն վնասակար:

Եթէ ունինք նպատակ ազգօգուտ գործ մը կատարելու, ջանանք ընել զայն հիմնաւոր, և ո՛չ թէ հարեւանցի կերպով: Այսօրուրնէ ուրեմն որոշենք, որ մեր թաղային վարժարաններն ենթարկուին բժշկական հսկողութեան, որոշենք զայս և գործադրենք, ո՛չ թէ թաղական խորհուրդներու միայն գրելով և հրամայելով, ինչպէս ըրաւ 1888ի Ուսումնական Խորհուրդը, և բնաւ արդիւնք մը ձեռք չբերաւ, այլ ուղղակի դիմելով պատուարժան հայ բժիշկներու մարդասիրութեան և անձնութիւրութեան:

Ո՞ր հայ բժիշկն է, որ ունկնախից պիտի մնայ այսպիսի կարեւոր հրաւերի մը, ո՞ր հայ բժիշկն է, որ չպիտի փափաքի իւրովսանն օգտակար հանդիսանալ Ազգային վարժարանի մը կանոնաւոր առողջապահութեան, որուն նպատակն է՝ մեր զաւկրներուն միտքն ու մարմինն առողջ վիճակի մէջ զարգացունել, և այդպէս՝ ընդհանուր մարդկութեան պատրաստել, ա-

պագայ առողջ հայրեր ու մայրեր, ապագայ անախտաւոր սերունդներ:

Խնդրենք ապա, հայ բժիշկներէ ստանձնել մէկ մէկ վարժարան, և ահա այլ եւս տեղի չիմնար առողջապահական հրահանգներ գրելու: Բժիշկները գիտեն իրենց ընելիքը, հերիճ է որ կոչումն ընենք իրենց:

Բ.

Ազնիւ Պաշտօնակիցներս,

Փետրվար 7 | 19ի նիստերնուս մէջ, բերելով Ձեզ պատասխանն այն առաջարկութեան, որով յանձնարարած էիք ինձ մայրաքաղաքիս Ազգ. վարժարաններու համար առողջապահական օրէնքներու հրահանգ մը պատրաստել, կը յայտնէի՝ թէ վարժարաններու առողջապահութեան համար Ուսումնական Խորհուրդի կողմանէ գծուած հրահանգներ ո՛ր և է օգուտ մը չէին կրնար ունենալ. թէ՛ մեր վարժարաններն առողջապահական միօրինակ

հրահանգներով վարել բնաւ կարելի չէ՝  
 թէ՛ վարժարաններն առողջապահական լաւ  
 վիճակի մէջ պահելու համար հարկ ան-  
 հրաժեշտ է, որ զանոնք ենթակայ ընենք  
 բժշկական աշակուրջ հսկողութեան, և իմ  
 այս համոզումս աւելի հաստատելու հա-  
 մար Չեզ կը կարդայի մանրամասն պատ-  
 մութիւնն իմ բժշկական այցելութիւննե-  
 րուս, որոնցմով երբեմն աշխատած էի ի-  
 մովսանն օգտակար ըլլալ, իւսկիւտարի  
 թաղային երեք վարժարաններու Առող-  
 ջապահութեան:

Բերած պատասխանս լսելէ յետոյ,  
 Դուք հաճութեամբ ընդունեցիք բժշկական  
 հսկողութեան մեծ կարևորութիւնը<sup>1</sup>, բայց  
 միանգամայն առաջարկեցիք, որ իմ բժշ-  
 կական այցելութիւններուս պատմութենէն  
 քաղելով պատրաստեմ դարձեալ հրահանգ-  
 ներ, առաջնորդ ըլլալու և դիւրութիւն-  
 ներ ընծայելու այն բժիշկներուն, որոնք  
 պիտի ստանձնէին Ազգ. Վարժարաններու  
 առողջապահութեան հոգը:

Կը յիշէք անշո՛ւշտ որ ես բնաւ հա-

1. « Բիւզանդիոն » Թիւ 106 Տ մարտ 1897 ( հա-  
 մաստութիւն Ատենախօսութեանց ուսումնական խորհր-  
 դոյ ):



մամիտ չգտնուեցայ այս առաջարկութեան,  
 դիտել Չեզ տալով՝ թէ այդու փափուկ  
 դիրքի մը մէջ կրնայի գտնուիլ, վիրաւո-  
 րել ընտրելի արուեստակիցներուս դիւրագ-  
 փացութիւնը՝ իրաւամբ, և մինչև իսկ պատ-  
 ճառ գո՛ւցէ ըլլալ, մեծ պատասխանատու-  
 ութիւն մը հրաւիրելու Ուսումնական Խոր-  
 հուրդիս վրայ:

Ամէն բժշկ տարբեր տարբեր դպրոց-  
 ներու աշակերտ, և հետեւապէս տարբեր  
 գաղափարներով կրթուած, իրաւունք ու-  
 նենալով տէր ըլլալ բժշկական ազատ  
 կարծիքի և ազատ վարդապետութեան ու  
 փորձառութեան, բնական է որ չուզէին  
 համակերպիլ որոշածներուն Ուսումնական  
 Խորհուրդին, որ Բժշկական ատեան մը  
 կամ գերիշխանութիւն մը չէ, և չընդու-  
 նէին՝ անոր ծոցէն բղխած առողջապա-  
 հական հրահանգները: Բժշկական պատ-  
 շաճից օրէնքին հակառակ չվարուելու  
 փափկանկատութեամբ, առաջարկեցի որ  
 որոշէիք բժշկական Յանձնախումբ մը,  
 որպէս զի այս մասին Խորհրդակցութիւն  
 մը կատարէի:

Արդարացի գտնելով դիտողութիւններս,  
 Խորհուրդս ընդունեց առաջարկս և անմի-

Չապէս ընտրեց Յանձնախումբ մը՝ բաղկացեալ Մատթէոսեան, Սիմոնօֆ, Տաղաւարեան և Դաւիթեան Բժիշկներէ, որոնց հետ պարտաւոր էի խորհրդակցիլ Ազգ. վարժարաններու առողջապահութիւնը կանոնաւորելու միջոցներու մասին:

Չարմանալի է՝ որ իմ այս առաջարկութիւնս և խորհուրդիս որոշումը տարբեր բացատրութեամբ մը ներկայացուեցաւ հրատարակի մէջ, և Բժշկական Յանձնախումբին պաշտօնն ալ այնպէս մը մեկնուեցաւ, իբրև թէ՛ «ես պատրաստս եմ առողջապահական հրահանգներ, որք գործադրուելուս յանձնարարուելի առաջ, Բժշկական Յանձնախումբի մը յատուկ քննուրևումի քովեւ պիտի անցնէի»: խորհուրդիս մէջ կարդացածս՝ որ հրատարակուեցաւ, գիտէք որ հրահանգ չէր, այլ բժշկական մէկ գործառնութեանս մասին տեղեկութիւններ և անձնական տեսութիւններ, որով Չեր առաջարկութեան հակառակ կարծիք իսկ կը յայտնէի: Եթէ կողմնակից ըլլայի հրահանգներու պատրաստութեան, կարծեմ կարողութիւն, նա մանաւանդ միջոց չէր պակսեր ինձ պատրաստելու զանոնք այնպէս, որ հարկ չըլլար ապա կըր-

կին անգամ Բժշկական Յանձնախումբի  
 մը «յատուկ քննարկումն ըստին անցնել» •  
 կրնայի մատենադարանիս հատորները  
 խառնել պահ մը, և Պուշառտաի, Ժիւլ  
 Ռօշառի, Բոսլառի, Լակրանժի և Գօլլի-  
 նօի պէս հսկայ առողջարաններու դպրո-  
 ցական առողջապահութեան (իժիէն սքօ-  
 յեռ) վրայ գրած գործերէն քաղուածներ,  
 (չըսեմ գողութիւններ՝) ընել, և զանոնք  
 Չեզի ներկայացունելէ առաջ ալ յղել մին-  
 չև Բարիզ, ինչպէս կը գրէր վերջերս  
 Չմիւռնիոյ Արևելեան Մամուլը, հոն իմ  
 վարպետներու՝ Բօթէնի, Պուշառի, կամ  
 Պոուառաէլի նման Բրօֆէսէօններու և ա-  
 կադեմական բժիշկներու զօրաւոր դիտո-  
 ղութիւններով սրբագրել, և այնպէս պա-  
 տրաստ ունենալ առողջապահական հրա-  
 հանգներու հաւաքածոյ մը, որ ամենէն  
 ընտիրը, ամենէն կատարեալը կըլլար կար-  
 ծեմ: Ես այսպիսի բան մը չըրի, որով-  
 հետև հակառակ էի և եմ առողջապահա-  
 կան հրահանգներու պատրաստութեան,  
 որովհետև, դարձեալ կը կրկնեմ, անձնա-  
 կան փորձառութեամբս դիտած էի, թէ  
 վարժարաններու առողջապահութիւնը պա-  
 տերէ վար կախուած հրահանգներով չէր

որ կը կանոնաւորուէր, այլ միայն և միայն բժիշկի յարատև և խղճամիտ հսկողութեամբ: Իմ երկար դիտողութիւններս լրսելէ յետոյ, երբ Խորհուրդս կրկին անգամ խնդրեց որ պատրաստեմ հրահանգներ, այն ատեն պարտաւորեցայ, թելադրուելով այն պատճառներէն՝ զորս յիշեցի արդէն, առաջարկել, որ Բժշկական Յանձնախումբի մըն ալ խորհրդակցութիւնն հրաւիրեմ այս մասին:

Աւրեմն՝ Բժշկական Յանձնախումբին հետ ունեցած խորհրդակցութեանս մասին է, որ կուզեմ այսօր տեղեկութիւն տալ Ձեզ:

Բժշկական Յանձնախումբը մէկ նիստ մը միայն ունեցաւ, գումարեցաւ իմ բնակարանս, փետրվար 12|24ի Չորեքշաբթի գիշերը, ներկայ գտնուեցան Տօքթ. Մատթէոսեան, Տօքթ. Սիմոնօֆ, Տօքթ. Դաւիթեան, և Խորհուրդիս Ատենադպիրը Պ. Լ. Ֆ. Քէրէստէճեան:

Հաղորդելով իրենց ինչ որ նախապէս կարդացած էի հոն, հարցումն ըրի, թէ՛ մեր վարժարաններու մէջ առողջապահական անհրաժեշտ կանոնները ճշդիւ գործադրելու համար, հրահանգներ զրի առնել

պէտք էր, եթէ ոչ բժիշկներ կարգել . կամ թէ՛ վարժարաններու մէջ առողջապահութիւնը Աւսումնական Խորհուրդին կողմանէ խմբագրուած հրահանգներով կարելի է կանոնաւորել, եթէ ոչ՝ բժշկական հսկողութեամբ:

Քնական է որ թերուղէմ գաղափարներ յայտնուեցան, սակայն այդու տեղի ունեցաւ խիստ շահեկան վիճարանութիւն մը, որուն յիշատակն երբէք չի պիտի մոռնամ, շնորհակալ միշտ մնալով իմ սիրելի արուեստակից բարեկամներու, որոնք իրենց գիտական հմտութեամբ բարեհաճեցան պատուել Աւսումնական Խորհուրդիս հրաւերը:

Առանց Չեզ պատմելու բժշկական Յանձնախումբին այդ վիճարանութիւնը, որ երկար գրութեան մը նիւթ կրնայ ըլլալ, բաւ համարիմ կարդալ միայն նամակները մեծարոյ բժիշկներուն, որոնք այդ գիշեր ո՛ր և է եզրակացութեան չյանգնելով, և երկրորդ անգամ մըն ալ չկարենալով գումարուիլ, փութացին զրաւոր կերպով յայտնել իրենց անձնական տեսութիւնները:

Ահա այդ նամակները նայնութեամբ, և  
իրենց թուականներուն կարգաւ:

Բերա 25 փար. 2 մարտ 1897

Մեծ. Տօք. Թորգոմեան Էֆէնտի

Ատենապետ Պատ. Ուսումնական Խորհրդոյ:

Կ. Պօլսոյ Ազգ. վարժարաններու մէջ  
առողջապահական կանոններու ի գործ  
դրուելուն մասին Ուսումն. Խորհրդոյ ու  
ըռշումը ամէնքիս գոհունակութիւն պատ-  
ճառեց:

Պիտի խնդրեմ Ձեր Մեծապատուութե-  
նէն, հաճէիք շնորհակալութիւններս մա-  
տուցանել Պատ. Խորհրդոյդ որ այդ մա-  
սին իմ կարծիքս ալ առնելու պատիւն  
ըրած էր ինծի:

Իրաց արդի կացութեանը մէջ, մանա-  
ւանդ շատ մը թաղերու անձուկ ու կըրդ-  
զիացեալ վիճակի մը մէջ գտնուիլը մե-  
ծամեծ դժուարութիւններ պիտի յարու-  
ցանէ անշուշտ, առողջապահական շատ  
մը կանոններու կէտ առ կէտ գործադրու-  
մանը. այսու հանդերձ այդ արգելքները  
պատճառ մը չեն անշուշտ որ չջանացուի  
զէթ հիմակուհիմայ կարելին ընելու:

Առ այդ իմ կարծիքս է, առ այժմ բո-

լոր վարժարանները այցելու Բժիշկներու հակողութեանը տակ դնել և իրենց յանձնել պարտուպատշաճը տնօրինելու հոգը:

Ուսումնական Խորհուրդը ատով վարժարաններու առողջապահութեան խնդիրը ամբողջովին լուծած չկրնար ըլլալ անշուշտ, բայց կարծեմ խնդրոյն կարևոր մէկ մասը գործադրուած կրնայ համարուիլ, թողլով ապագային հիմնական ու ընդարձակօրէն պատրաստուած կանոններու կիրառումը:

Ընդունեցէ՛ք յարգանքներս

ՏՕԲԹ. ԴԱԽԻԹԵԱՆ

Բերա 11 Մարտ 27 Փետր. 1897

Մեծապատիւ Տօքթօր Թորգոմեան էֆէնտի  
Ատենապետ Պատ. Ուսումնական Խորհրդոյ

Այն հրաւերը զոր ի դիմաց Պատ. Ուսումնական Խորհրդոյ առ մեզ ուղղելու պատիւ ըրած էիք, պարզապէս կը ցուցունէ թէ նա մեծ կարևորութիւն կ'ընծայէ վարժարանի աշակերտաց առողջութեան:

Կը շնորհաւորեմ նորա եռանդը այդ մասին, քանզի առողջութիւնը առաջին

բարիքն է ամէնուն և ի մասնաւորի ուսա-  
նողաց համար: Վարժարաններն առողջա-  
պահիկ վիճակի մէջ պահելը՝ ոչ միայն  
աշակերտները մասնակից կրնէ առողջու-  
թեան բարձրաստիճան օրհնութեանց՝ ի-  
րենց աշակերտութեան օրերուն մէջ, այլ  
և առողջապահիկ կանոնաց հետեւիլը սո-  
վորութիւն ընել տալով, բարւոք դաս-  
տիարակութիւն մը տուած կ'ըլլայ կենսա-  
պահութեան նկատմամբ, որ օգտակար  
կ'ըլլայ անոնց ամբողջ կենացը մէջ:

Չեր տուած բացատրութենէն այնպէս  
կը հասկնամ, որ Ուսումն. Խորհուրդը իր  
գովելի նպատակին հասնելու համար վար-  
ժարանաց միօրինակ և գործադրելի հրա-  
հանգ տալ կը փափարի: Մտադիր է վար-  
ժարանաց այնպիսի ուղղութիւն տալ որ  
լաւագոյնը ըլլայ զանոնք առողջապահիկ  
վիճակի մէջ պահելու համար:

Ըստ իս առ այժմ՝ հետևեալ երեք հրա-  
հանգները իրենց նպատակին կը պատաս-  
խանեն:

Ա. Միայն անոնք աշակերտ ընդու-  
նուելու են վարժարանաց մէջ, որոնց տան  
մէջ տարափոխիկ հիւանդութիւն չկայ, և  
ամէն աշակերտ դադարելու է դպրոց գա-



լէն երբ այսպիսի հիւանդութիւն պատահի  
իրեն բնակած տան մէջ, և այն ատեն  
միայն սկսելու է վարժարան գալը շա-  
րունակել, երբ բժշկական քննութեամբ  
կը ստուգուի թէ իր գալը վտանգ մը չէ  
դպրոցին:

Բ. Պէտք է որ ամէն աշակերտ պա-  
տուաստուած ըլլայ՝ անցեալ հինգ տա-  
րուան մէջ:

Գ. Մէն մի վարժարան առողջապահիկ  
վիճակի մէջ դրուելու և պահուելու հա-  
մար, պէտք է որ Բժիշկի մը հսկողու-  
թեան և ուղղութեան տակ ըլլայ:

Այս առաջարկութեանց նպատակը պարզ  
է: Հանրածանօթ իրողութիւն մըն է, որ  
շատ անգամ համաճարակ հիւանդութիւն-  
ներ վարժարանաց միջոցով կը տարածուին,  
ուստի թէ վարժարանները առողջութեան  
տեսակէտէ պաշտպանելու, և թէ հանրու-  
թեան վնաս չհասցնելու համար, վար-  
ժարանաց պաշտօնէից կողմանէ մեծ աչա-  
լըրջութեան պէտք կայ՝ որ տարափոխիկ  
հիւանդութիւն գտնուած տուներու հետ հա-  
ղորդակցութիւնը կը տրուի:

Պատուաստի մասին գալով, այդ սս-  
տուածապարզ և զիւտին արժէքը ճանչնա-

լու է: Յայտնի է որ ծաղկախտի զոհերը  
 չպատուաստուողները և պատուաստնին  
 հինցածներն են: Իցի՛ւ թէ կարելի ըլլար  
 ամէն հիւանդութիւն արգիլել, ինչպէս որ  
 կարելի է ծաղկախտը արգիլել պատուաս-  
 տի միջոցով: Ուստի վարժարանք հոգ  
 տանելով որ իրենց աշակերտները պա-  
 տուաստուած ըլլան, իսպառ կազատեն  
 զանոնք այդ կործանիչ հիւանդութեան  
 զոհ երթալէն:

Երրորդ հրահանգի մասին Պատ. Խոր-  
 հրրդոյ մտադրութիւնը կը փափաքիմ հրա-  
 լիրել սա քանի մը կէտերուն:

1. Մէն մի վարժարանի դիրքն ու վի-  
 ճակը նոյնը չէ, հետեարար ամէն մէկը  
 առողջապահիկ վիճակի մէջ պահելու հա-  
 մար մասնաւոր պէտքեր կրնայ ունենալ  
 և յատուկ կիրառութեանց հարկին տակ  
 կրնայ գտնուիլ: Չատ զատ կերպեր իւ-  
 րաքանչիւրին համար, ամէնքն ալ յար-  
 մարցունելու ուսման և գիտութեան ցու-  
 ցուցած ընդհանուր սկզբունքներուն և կա-  
 նոններուն: Յայտնի է թէ այս պէտքե-  
 րուն և կիրառութեանց բնական առաջ-  
 նորդը և ուղեցոյցը Բժիշկ մը կրնայ ըլ-  
 լալ:

2. Բժշկական հսկողութիւնը և առաջնորդութիւնը իբր սովորութիւն կը հաստատէ առողջապահիկ կանոնաց կիրառութիւնը վարժարանաց մէջ, որ ամենալաւ կերպն է զանոնք առողջապահիկ վիճակի մէջ պահելու համար:

3. Առողջապահութեան կանոններու մասին կրնան լրագրաց միջոցով գաղափարի փոխանակութիւններ ըլլալ, և ժամանակն ու փորձառութիւնը պիտի ցուցունէ, թէ որ աստիճան միօրինակութիւն կրնայ պահուիլ վարժարանաց մէջ առողջապահութեան կանոնաց կիրառութեան մասին:

Ահա, Տոքթոր Էֆէնտի, իմ տեսութիւնս տալով համառօտիւ, զբութեամբ՝ ըստ խնդրանաց ձերոց և ի գիտութիւն Մեծ. Անդամոց Ուսումնական Խորհրդոյ:

Մնամ Ձերդ Յարգանքօք

Տօքթ. Պ. Մատթէոսեան

Կ. Պօլիս,

Բերա Փետր. 18/2 մարտ 1897

Ազնուաշուք Տիար Տօք. վ. Թորգոմեան

Անդամ վարժարանաց առողջապահիկ վիճակի  
Բարելաւութեանց յանձնաժողովոյն

Բերա

Ազնիւ բարեկամ և ընկեր

Չկարեմ ներկայ գտնուիլ այս գիշերուան Չեր նասին, ուստի Չեր և Չեզմով մեր պատուարժան ընկերակցաց ներողամտութիւնն հայցեմ և փութամ գրաւոր ծանուցանել Չեզ իմ կարծիքը:

Չեմ կարծեր թէ՛ վարժարանաց առողջապահիկ վիճակն բարեկարգելու համար բաւ լինին միայն առողջապահիկ հրահանգներ, որչափ ընդարձակ և լինի այդ կարգի հրատարակութիւններ՝ չկարեն նախատեսել ամէն ինչ, և բաւել ամենայնիւ. առողջապահի մը պարբերական այցելութիւնն ու անձամբ հսկողութիւնն կարևոր է:

Վարժարանաց առողջապահութեան հրահողութիւնը բժշկաց յանձնելու մասին յայտնուած կարծիքն անշուշտ լաւ է. ա-

առողջապահ՝ բժշկի մը մէկ այցելութիւնը  
 շատ անգամ հատորի մը խմբագրութեան  
 գործը կը տեսնէ. բժիշկը կրնայ դիտել  
 շատ մը մանրամասնութիւններ՝ որք կըր-  
 նան առողջապահիկ հրահանգներ խմբա-  
 գրողի մը ուշէն վրիպիլ, և նա մանաւանդ  
 բժիշկի մը անձամբ աշակերտներն ու ա-  
 շակերտուհիները տեսնելը, և անոնց հետ  
 խօսակցելը կրնայ շատ արդիւնաւոր լինել:

Սակայն այդ դերն առանց որ և է փո-  
 խարինութեան բժշկաց յանձնումն ինձ  
 գործնական չթուիր. անշուշտ կան բժիշկ-  
 ներ՝ ազգասէր և ազնիւ, որք պիտի հա-  
 ճին ըստ խնդրանաց Ուսումնական Խոր-  
 հըրդոյ իրենց դրացի վարժարանի առող-  
 ջապահիկ վիճակի հսկողութեան հոգն  
 ստանձնել. սակայն դժուար պիտի լինի  
 ամենուրեք և ամէն վարժարանաց մօտ  
 անձնուէր բժիշկներ գտնել: Նոյն իսկ այ-  
 սօր այդ պաշտօնը սիրայօժար ստանձնող  
 բժիշկներ, վաղը ձանձրոյթ պիտի զգան  
 և օր մ'ալ պիտի դրժեն շարունակել ի-  
 րենց ձրի այցելութիւնները:

Չախորդ կը գտնեմ՝ միևնոյն վարժա-  
 րանը պարբերաբար քանի մը բժշկաց խը-  
 նամոց յանձնելու գաղափարն, այդ ան-

շուշտ միայն Կ. Պօլսոյ և աւելի Կ. Պօլսոյ մասնաւոր թաղերու համար կրնայ մտածուիլ, զի քիչ են բազմաթիւ բժիշկ ունեցող թաղերը: Հարկ է և կարևոր՝ որ միևնոյն առողջապահն այցելէ միշտ միևնոյն վարժարանը, որպէս զի կարենայ հետևիլ իւրաքանչիւր աշակերտի և աշակերտուհւոյ տարիներու ընթացից մէջ առողջապահական տեսակէտով կրած փոփոխութիւնները:

Արդ՝ քանի՛ որ առողջապահութեան դասը պարտաւորիչ է գրեթէ ամեն կարգի վարժարանաց մէջ, ուստի լաւ չէ՞ միթէ որ առողջապահութեան տասը բժիշկի մը յանձնուի, և նորա վրայ միանգամայն պարտք դրուի հսկել վարժարանի և նորա սանուց առողջապահական վիճակն իւր այցելութեանց առթիւ: Ոչ որ տրտունջ պիտի յայտնէ, եթէ Ուսումնական Խորհուրդն իբր օրէնք պահանջէ որ առողջապահութեան ուսուցիչը բժիշկ մը ըլլայ, որ և միանգամայն վարժարանի ու աշակերտաց առողջապահութեան հսկէ: Այս կարգադրութեամբ վարժարանաց պիտանքին վրայ զգալի տարբերութիւն մ'ալ չըլլար, և գործնական ու

բոշում մ'ըրած կըլլայ Ուսումնական Խորհուրդը:

Լա գործ մ'ըրած կըլլայ նաև Ուսումնական Խորհուրդն եթէ պարտաւորիչ օրէնք մը հրատարակել տայ Ազգ. Պատրիարքարանի, որպէս զի նորակառոյց վարժարանաց համար հետևութի Ուսումնական Խորհրդոյ խմբագրած ինչ ինչ հրահանգաց ի մասին վարժարանաց զրից, հողի և ջրի ընտրութեան, շէնքի ծաւալոյն աշակերտաց թուոյն համեմատութեան, լուսոյ և լուսաւորութեան, պարտէզի և մարմնամարզի վայրից, ապականիչ կեդրոններէ հեռաւորութեան ևն. : կարելի է որ կարևոր ըլլայ և յաւելուլ այդ հրահանգաց, գրասեղանաց առողջապահիկ ձևի մասին ինչ ինչ ծանօթութիւններ, և տարափոխիկ ու համատարած հիւանդութեանց առթիւ զգուշական միջոցներ և այլն:

Անգործադրելի չէ իսկ պահանջել՝ որ նորակառոյց վարժարանաց յատակագիծն ենթարկուի Ուսումնական Խորհրդոյ քննութեան:

Եթէ մեր բոլոր վարժարաններ ունենան իսկ իրենց առողջապահութեան հսկող ուսուցիչ բժիշկները, կարևոր է որ ունե-

նամք առողջապահութեան յարմարագոյն  
 դասագրքեր: Գուք քաջ քան զիս գիտէք,  
 մեր մէջ գտնուած առողջապահական գոր-  
 ծերը չեն համապատասխան մեր պիտոյից  
 և ժամանակին, և թէ ուսուցչութեան  
 պաշտօն ստանձնող բժիշկներէ շատերու  
 ժամանակը չպիտի ներէ իրենց սանուց  
 դասը գրել և խնամով պատրաստել միշտ-  
 ուստի և յարմարագոյն դասագիրք մը կըր-  
 նայ դիւրացնել նոցա դերն և առաջնոր-  
 դել նա մանաւանդ, առ ի չգոյէ տեղա-  
 կան բժշկի, առողջապահութեան դասն ըս-  
 տանձնող շատ մը ոչ — բժիշկ առողջա-  
 պահութեան ուսուցիչները:

Լաւ է կարծեմ առողջապահութեան ե-  
 րեք դասագրքեր ունենալ, միևնոյն յա-  
 տակագծի վրայ պատրաստուած, տարբե-  
 ընելով իրենց ճոխութեամբ. մին նախնա-  
 կան նախակրթարանաց, երկրորդն բարձ-  
 րագոյն նախակրթարանաց և վերջապէս  
 երրորդն ուսումնարանաց համար: Առ այս  
 Աւսումնական Խորհուրդն կրնայ հրաւեր  
 կարդալ գիտուն բժշկաց, պատրաստել այս  
 դասագրոց ծրագրերն, և ընդունել յար-  
 մարագոյնը. գրել ու պատրաստել տալ  
 զայն և վաւերացեալ հրատարակել: Գուցէ



և միևնույն միջոցը լաւ է և այլ դասա-  
գրոց համար՝ որոց մասին ներելի չէ մեզ  
խօսիլ աստ :

Իցի՛ւ թէ կարճ ժամանակի մէջ խոր-  
հուած և հապճեպով գրի առնուած ներ-  
կայ կարծիքներս կարենային եթէ ոչ ամ-  
բողջութեամբ՝ գոնէ մասնակի որ և է օգ-  
տակարութիւն մ' ունենալ : Հաճեցէ՛ք խըն-  
դրեմ, ազնիւ բարեկամ և ընկեր, ընդու-  
նիլ ջերմ բարեներս և յարգանացս հա-  
ւաստին, և մատուցանել զայն մեր ազնիւ  
ընկերաց :

Ուժ ու կորով մաղթելով Ձեզ՝ մնամ  
Ձեր բարեացակամ ընկերը :

ՏՕՔԹ. Ն. ՏԱՂԱՒԱՐԵԱՆ

Բերա 28 փետր. 12 Մարտ 1897

Մեծ. Տօքթ. Թորգոմեան

Ատենապետ Ուսումնական Խորհրդոյ

Պատուարժան Ուսումնական Խորհուրդն  
Ազգ. Վարժարանաց համար առողջապա-  
հութեան կանոնագիր մը յօրինելու պաշ-  
տօնով կարգած Յանձնաժողովին զիս ալ  
անդամ ընտրելու մեծ պատիւն ինձ ըրած

ըլլալով, կը փութամ իւր գնահատման ենթարկել հետեւեալ առաջարկութիւնները.

1. Իւրաքանչիւր վարժարանի յատկացնել մէկ Բժիշկ, որ կարելի եղածին չափ մտարնակ ըլլայ, և որ պաշտօն ունենայ արդի առողջաբանական կանոնաց համաձայն վարժարանի տեղական ընդհանուր կարգադրութիւններն ընել և յարատե հակողութիւն մը ի գործ դնել անդ իւր այցելութիւններով:

2. Վարժարանին նիւթական կարողութեանը չափով պաշտօնաւոր Բժիշկին ամսական մը յատկացունել:

3. Ի հարկին վարժարանի մէջ սահմանել առողջապահութեան տարրական դասընթացք մը ի ձեռն Բժիշկին, որ ժողովրդական պարզ լեզուով պիտի աւանդէ առողջապահիկ կանոնաց մասին ծանօթութիւններ, և այսու կարելի է լրացնել վարժարանաց մէջ տիրող զգալի մեծ պակաս մը:

Ահաւասիկ այս երեք գլխաւոր կէտերը՝ որք առողջապահութեան ամէն պա-

հանջները գոհացնելու բնութիւնն ունին,  
 և որք յուսամ թէ անընդունելի չեն ըլ-  
 լար Պատ. Ուսումնական Խորհուրդէն,

Մնամ Տօքթ. Սիմոնօֆ

Այս չորս նամակներէն դիւրին է հե-  
 տեցունել, որ մեր վարժարանաց առող-  
 ջապահութիւնը կանոնաւոր ընթացքի մէջ  
 դնելու համար, իմ արուեստակիցներս բնաւ  
 չեն համարձակիր միօրինակ հրահանգներ  
 խմբագրելու Խորհուրդն ինձ տալ, այլ  
 միահամուռ կը յայտնեն բժշկական հսկո-  
 ղութեան անհրաժեշտ պէտքը:

Վարժարանի մը համար Բժիշկ մը ան-  
 պատճառ պէտք է, մարդ կարող չէ զայս  
 ուրանալ: Բժիշկ պէտք է, որպէս զի կա-  
 տարուին աշակերտներուն պատուաստնե-  
 րը. բժիշկ պէտք է, որպէս զի կարելի  
 ըլլայ մաքառիլ տարափոխիկ հիւանդու-  
 թիւններու աղիտաբեր հետեանքներուն  
 դէմ. բժիշկ պէտք է վերջապէս, որպէս  
 զի կարելի ըլլայ գիտնալ վարժարանի մը  
 առողջապահական բոլոր թերութիւնները,  
 որ անհամար են, խիստ բազմազան և գրե-  
 թէ միշտ ծածուկ, ինչպէս իմ առաջին  
 գրութեամբս բացատրել ջանացի:

Բժշկական Յանձնախումբին նամակներուն այս կարևոր կէտն յանձնելով Չերուշադրութեան, կարծեմ թէ՛ Ռուսմնական Խորհուրդս Ազգ. վարժարաններու առողջապահութեան մասին ամենալաւ տնօրինութիւն մը ըրած կ'ըլլայ, եթէ փոխանակ հրահանգներ պատրաստելու, Շրջաբերական մը միայն հրատարակէ պահանջելով որ ամէն թաղական Խորհուրդ բարեհաճի,

1. Յանձնել իւր վարժարանն Ազգ. Ռուսմնական Խորհուրդին կողմանէ որոշուած բժիշկին, որուն պաշտօնը պիտի ըլլայ, շաբաթական այցելութիւններով ջանալ, գիտական պահանջներու համաձայն, վարել վարժարանին ընդհանուր առողջապահութիւնը, առանց սակայն մեծ ծախքի դուռներ բանալու:

2. Կատարել անյապաղ ինչ որ բժիշկը կը պատուիրէ և վարժարանին առողջապահական վիճակին կանոնաւորութիւնը կը պահանջէ:

3. Ունենալ յատուկ տումար մը, և անդ մի առ մի արձանագրել, եղած և կատարուած բժշկական յանձնարարութիւնները, զորս Ռուսմնական Խորհուրդն

հաւարելով կը ծանօթացնէ հասարակութեան:

4. Հոգ տանիլ որ վարժարանին ներքին ընդհանուր մաքրութիւնը, ինչպէս նաև ամեն դասաւանդութիւնները, ուսանողներու մտային զբաղումները, զբօսանքները, բարոյական վիճակը, մարմնամարզական կրթութիւնները և այլն, ըլլան միշտ բժիշկին առողջապահական հրահանգներուն համաձայն:

5. Չանք ընել, որ վարժարանին աշակերտներն ու աշակերտուհիներն առանց պատուաստի, և հինցած պատուաստով չմնան, և առ այս՝ բժիշկին գործը դիւրացնելու համար, պատրաստ միշտ ունենալ պատուաստի թարմ հեղուկը, որ սուղ բան մը չէ:

6. Օրէնք ընել, որ տարափոխիկ հիւանդութեամբ վարակեալ տուներէ եկող, ինչպէս նաև նորեկ աշակերտներն և աշակերտուհիները վարժարան չընդունուին առանց բժշկական արտօնագրի:

7. Ուշադիր ըլլալ, որ թեթևօլիկ, մոլի, հիւանդոտ, անտարբեր, անկարող, աշակերտները ծեծող ու չարաչար պատժող դասատուները, վարժուհիներն և տըն-

տեսները, իբրև խանգարիչ առողջապահական կանոններու ներդաշնակութեան, չպաշտօնավարեն՝ առանց բժշկական քննութեան և հրամանի:

Տ. Մասնաւոր խնամք և հոգածութիւն ունենալ աղքատ ուսանողին, և անոր առողջական վիճակին բարելաւութեանն համար որոշուած բժշկական ո՛ր և է յանձնարարութիւն կատարել անթերի:

Ծ. Նկատել առողջապահութիւնը մանկավարժութեան ընդակից մէկ մասը, և այս սկզբամբ յանձնել վարժարանը կարող և հմուտ տեսուչի մը, որով թէ՛ թաղ. խորհուրդին պարտաւորութիւնները կը դիւրանան, և թէ՛ բժշկական հրահանգ կամ յանձնարարութիւն կ'ունենան յաջող արդիւնք:

Այս շրջաբերականով, որ անհամաձայն չթուիր ինձ բնաւ, նաև բժշկական Յանձնախումբին յայտնած այլ և այլ գաղափարներուն, Ուսումնական խորհուրդս արդէն իսկ բաւական բան յանձնարարած կ'ըլլայ, թողլով մնացեալը բժիշկներուն, որք պարագային համեմատ կրնան դեռ շատ բաներ որոշել:

Կը մնայ մեզ այժմ փութացնել վար-

ժարաններու բժշկական հակողութիւնը ,  
հրաւէր կարգալով կարգ մը բժիշկներու ,  
որոնք իրենց բնակութեամբ կամ գործե-  
րով շատ յարմարութիւն և դիւրութիւն  
կրնան ունենալ յանձն առնելու մէկմէկ  
թաղային վարժարան , և որոնց անուննե-  
րը կրնամ բերել Չեզ եթէ կամիր :

## Գ.

## Սիրելի պաշտօնակիցներս

Բժշկական Յանձնախումբին հետ ունե-  
ցած խորհրդակցութեանս արդիւնքը մեր  
անցեալ նիստին մէջ Չեզ հաղորդելէս յե-  
տոյ , ներկայացունելով նաև պատրաստած  
մէկ Շրջաբերականս , զոր թաղ . Խորհուրդ-  
ներուն ուղղել կառաջարկէի , և Գուր հա-  
ճութեամբ կրնդունէիք<sup>1</sup> , հարկ էր որ պատ-  
րաստէի միանգամայն բժշկական մարմին  
մը , որպէս զի կարելի ըլլար գործադրել ,  
ինչ որ կըսուէր Ազգ . վարժարան-

1. Համառօտութիւն Ատենազրութեանց (« Բիւզան-  
դիոն » թիւ 118, « Մասիս » թիւ 98 22 և 24 մարտ  
1897) :

ներու առողջապահութիւնը կանոնաւոր ընթացքի մը մէջ դնելու համար:

Այդ բժշկական մարմինը ծանօթացունել կուզեմ Չեզ ալսօր, բերելով ցանկն այն բժիկներու, զորս նշանակած եմ, որ ընտելով իրենց՝ Խորհուրդիս յանձնարարութեան համեմատ, մէկ մէկ յարմար թաղային վարժարան, ահաւասիկ:

Գումգարուի Պեզնեան — Լոսսաւորչեան վարժարանին համար, Տօքթ. Շիրինեան, որ մօտը կը բնակի:

Կէտիկ բաշայի Սուրբ — Մեսրոպեան վարժարանին համար, Տօքթ. Աղէքսանդր պէյ Արապեան, որ արդէն կէտիք Բաշա կը բնակի:

Գումգարուի Գուրսի Պօղոսեան — վառվառեան վարժարանին համար՝ Տօքթ. Ատիլեան, որ շատ հետու չիբնակիր:

Եէնիքարուի Առաքելոց — Հայկանոյշեան վարժարանին համար՝ Տօքթ. Ալլահվերտեան, որ թաղին մէջ կըբնակի, և ըլլալով անդամ թաղական խորհուրդին, աւելի արդիւնաւոր կերպով պիտի հսկէ վարժարանին առողջապահութեան:

Սամաթիաի Սահակեան — Նոշեան վարժարանին համար՝ Տօքթ. Արզումանեան,



որ թէև Բերա կըրնակի, բայց շատ անգամ բժշկական գործերով կըգտնուի Սամաթիա:

Նարլը Գաբուի խորհեակն — վառվառեակն վարժարանին համար՝ Տօքթ. վարդազարեան<sup>1</sup>, որ թէև Սամաթիա կը բնակի, բայց կարող է ունենալ շատ առիթներ Նարլը Գաբու ալ երթալու:

Նէտիգուլէի Ս. Փրկչեակն Որբանոցին համար՝ Տօքթ. Սիմոնօֆ և Տօքթ. Պապաեան, որք արդէն անդամ ըլլալով Ազգ. Հիւանդանոցի Հոգաբարձութեան, կրնան յանձն առնել շարաթական այցելութիւն մը, ազգին խեղճ և անտերունջ որբերուն առողջական վիճակին համար:

Մազրիզիւղի Տատեակն վարժարանին համար՝ Տօքթ. Շէրիտճեան, որ գիւղին մէջ կը բնակի:

Այ-Սթէֆանօի Գաբամաճեակն վարժարանին համար՝ Տօքթ. Նահապետեան, որ թէև Մազրիզիւղ կըրնակի, բայց շատ անգամ ալ կերթայ Այ — Ստէֆանօ:

Թօրգաբուի Լեռնեակն — վարդառչեակն վարժարանին համար՝ Տօքթ. Տավուտեան, որ

1. Այժմ վախճանած:

մօտը կը բնակի և է անդամ թաղ. խորհուրդին:

Գարակէօմբիւկի Սրբոց Ասկեանց վարժարանին՝ համար՝ դարձեալ Տօքթ. Տավուտեան, որ կրնայ պատեհ առիթ ունենալ երբեմն Գարակէօմբիւկ երթալու:

Խաագիւղի Ս. Ներսէսեան վարժարանին համար՝ Տօքթ. Քէմհաճեան, որ գիւղը կը բնակի:

Պալաթի Խորեկեան և Էյուպի Ս. Եղիսեան վարժարաններուն համար՝ նոյնպէս Տօքթ. Քէմհաճեան, որ սովորութիւն ունի այս գիւղերուն մէջ հիւանդի երթալու:

Բերաի Էսսեան վարժարանը Տօքթ. Գարագաշեան ուզած է ստանձնել:

Բերաի Նարեկեան մանկապարտէզն ուզած է ստանձնել Տօքթ. Գասպարեան:

Բերաի Արուստասնոցին համար՝ Տօքթ. Գաւիթեան որ իբրև Ատենապետ Աղքատախնամ ընկերութեան շատ անգամ առիթ ունենալով գտնուիլ Ս. Երրորդութիւն եկեղեցին, հոն կրնայ Արուստասնոցի աշակերտուհիներուն առողջութեանը շատ մօտէն հսկել:

1. Այրած է և աւերակ կը մնայ դեռ:

Բանկալթիի Ս. Լոստաշորչեան մանկապարտէզին համար՝ Տօքթ. Չօհրապեան, որ դէմը կը բնակի:

Տօլապ Տէրէի Արշակունեաց վարժարանին համար՝ Տօքթ. Յովհաննէս պէյ Գալըքճեան<sup>1</sup>, որ Բանկալթի կը բնակի, և իբր զինձորական բժիշկ ամէնէն աւելի դիւրութիւն կրնայ ունենալ, այս խեղճ վարժարանին առողջապահութեան հոգն ստանձնելու:

Փէրիքէօյի Ս. Մեարոպեան վարժարանն ուզած է ստանձնել Տօքթ. Գավաֆեան, որ շատ մօտ կը բնակի:

Գասըմ Բաշայի Ս. Մեարոպեան վարժարանին համար՝ Տօքթ. Նշան էֆ. Այվազեան, որ Բերայի թաղապետութեան բժիշկներէն<sup>2</sup> ըլլալով, երբ իւր քննական պտոյտները կատարէ, կարող է անտես չառնել երբեմն Գասըմ Բաշայի խեղճ վարժարանն և յանձնարարել հարկ եղած առողջապահիկ հրահանգները:

Ղալաթիոյ Կեդրոնական Նախակրթարանն ուզած է ստանձնել Տօքթ. Տիրան Գափամաճեան:

1. Ասխճանած է այժմ:

2. Ասխճանեցաւ հերու:

Պէշիքթաշի Մաքրոշնեան վարժարանին համար Տօքթ. Քրիսեան, որ հոն կը բնակի, և է արդէն անդամ Հոգաբարձութեան:

Օրթագիւղի Ս. Թարգմանչաց — Հռիփսիսիականց վարժարանին համար՝ Տօքթ. Միսքճեան, որ գիւղը կը բնակի:

Գուրուչէշմէի Սրբոց քարգմանչաց վարժարանին համար ալ Տօքթ. Միսքճեան, որ սովորութիւն ունի շատ անգամ Գուրուչէշմէ երթալու:

Բումէլի Հիսարի Ս. Թադեոսեան վարժարանն, ինչպէս նաև Պոյաճը գիւղի Երից Մանկանց վարժարանը բարեհաճած է անձամբ խնդրել Տօքթ. Մանուէլ պէյ Խթիւճեան, որ արդէն Բ. Հիսար կը բնակի:

Եէնիգիւղի Մալիկոսեան վարժարանին համար՝ Տօքթ. Լափճինճեան, որ մօտ կը բնակի և է անգամ Թաղ. Խորհուրդին:

Պէօյիւքտէրէի Ս. Հռիփսիսիականց վարժարանին համար՝ դարձեալ Տօքթ. Լափճինճեան, որ շատ անգամ առիթ ունի Պէօյիւքտէրէ գտնուելու:

Պէյգօզի Ս. Նիկողայոսեան վարժարանին համար՝ Տօքթ. Գազանճեան, որ գիւղը կը բնակի:

Գանտիլլի Ս. Առաքելոց վարժարանին համար՝ Տօքթ. Շահապազեան, որ թէև Բերա կը բնակի, բայց շատ անգամ առիթունի բժշկական գործերով Գանտիլլի գրտնուելու:

Գուզկունճուքի Ս. Լուսաւորչեան վարժարանին համար՝ Տօքթ. Վահան պէյ (1) Մանուէլեան, որ մօտը կը բնակի:

Իճատիյէի Ներսէսեան — Երմուկեան վարժարանին համար՝ Տօքթ. Սեղբոսեան, որ մօտը կը բնակի:

Իւսկիւտար — Սէլամիէ Ս. Խաչ վարժարանին և Մանկապարտէզին համար, ես ինքս, որ թէև մօտ չեմ, բայց որովհետև այդ վարժարանն իմ կրթութեանս առաջին օրրանն է եղած, և ես էի երբեմն անոր բժիշկը, փափաք ունեցայ որ զայն ուրիշի չի յանձնեմ:

Իւսկիւտար — Եէնիմահալլէ Ճեմարան — Ս. Կարապետ վարժարանին համար՝ Տօքթ. Թերզեան, որ թաղին մէջ կը բնակի:

Գատրգիւղի Արամեան վարժարանին համար՝ Տօքթ. Պալեան<sup>2</sup>, որ գիւղը կը բն-

1. Յետոյ Բաշա, բայց վախճանած այժմ:

2. Վախճանած:

նակի, և ըլլալով անդամ Հոգարարձութեան,  
յայտնի է՝ որ աւելի արդիւնաւոր կերպով  
կրնայ հսկել վարժարանին առողջապա-  
հութեան:

Գրնալը կղզիի Ներսեսեան վարժարանին  
համար՝ Տօքթ. Տիրան պէյ, որ տարիին  
մեծ մասը կղզին բնակելու սովորութիւն  
ունի:

Գարթալի Պեգձեան վարժարանին հա-  
մար՝ դարձեալ Տօքթ. Թերզեան, որ թէև  
իւսկիւտար կը բնակի, բայց սովորութիւն  
ունի շաբաթը քանի մը անգամ նաև Գար-  
թալ երթալու:

Իսկ Ալէմտաղիի Ս. Նշան ամենահեռա-  
ւոր վարժարանին համար՝ այն ամէն բը-  
ժիշկները, որք կը սիրեն զարնանային  
զուարթաբեր օրերուն մէջ գնալ Ալէմտա-  
ղի, անոր անապակ ջուրերովը պարա-  
րուելու, և սաղարթագեղ անտառներուն  
առողջարար սիւզը շնչելու:

Այս ցանկին մէջ ուշադրութիւն ըրի,  
որ բժիշկը վարժարանին թաղարնակ ըլ-  
լայ, կամ եթէ թաղարնակ չէ, գոնէ յա-  
ճախ թաղին մէջ գտնուելու սովորութիւն  
ունենայ, որով՝ վարժարանին ալ այցե-  
լութիւն ընել դժուար չըլլար իրեն:

Աւելորդ է ըսել, որ այս կարգադրութիւնս բնաւ երբէք վերջնական չէ, և նոյն իսկ բժիշկներու դիտողութեամբ, կարելի է փոխել փոփոխել:

Փափաքելի էր անշուշտ որ բժշկական յոգնութիւններն և ծառայութիւններն առանց փոխարինութեան չըլլային, և Ազգ. Ուսումնական Խորհուրդը կարող ըլլար գէթ համեստ թոշակներով վարձատրել մեծարոյ բժիշկները. դժբաղդաբար տիրող դրամական ճնշիչ տագնապը չիներեր, որ մենք համարձակինք նոր ծախքեր առաջարկել մեր թաղերուն, որոնցմէ մեծ մասն իրենց վարժարանները բանալու իսկ կարող չեն:

Առ այժմ ապագային թողլով կարգադրել այս խնդիրը, ես կը հաւատամ որ մեր բժիշկները գո՛նէ մեծ մասամբ բնաւ պահանջող չեն ո՛ր և է վարձատրութիւն, և արդէն նիւթական ո՞րպիսի վարձատրութիւն կրնայ հաւասարիլ բարոյական այն մեծ վարձատրութեան, զոր կունենայ բրժիշկը, երբ տեսնայ թէ իւր արուեստը, գիտութիւնն և ջանքը տակաւ բեղմնաւոր կըլլան, մարդկութեան համար պատրաստելով առողջ և քաջառողջ սերունդներ:

Յոյս մեծ ունիմ, թէ ընտրուած յարգոյ բժիշկները չպիտի մերժեն Ուսումնական Խորհուրդի այս հրաւէրը, և սիրով ու յօժարակամ յանձն պիտի առնեն որդեգրել իրենց համար նշանակուած թաղային վարժարանները. որդեգրել կըսեմ, զի ո՞վ գիտէ, քանի՛ քանի՛ որբեր և քանի՛ քանի՛ աղքատ ուսանողներ բժիշկի մը բարեխնամ կարօտովը հոն կը հաշին կը մաշին:

Բժիշկներու այցելութիւններն Ազգային վարժարաններու շատ մեծ օգուտներ պիտի ընէ. այդ այցելութիւններուն շնորհիւ ո՛չ միայն մեր աշակերտներուն և աշակերտուհիներուն առողջութիւնը պիտի պահպանուի, զերծ մնալով մանկական հասակի շատ մը զագիր ակիտնեմոտքիւններէ և սպանիչ ախտերէ, այլ և վարժարաններու ծրագիրը պիտի կրէ տակաւ զգալի և բարերար փոփոխութիւններ, համաձայն առողջարանական կանոններու, որոնց վերայ հիմնուած է ամբողջ Եւրոպայի և Ամերիկայի մանկավարժական արդի դրութիւնը:

Բժիշկներու այցելութիւններէն պիտի ծնին առողջապահական ընտիր դասեր,



լաւ հրահանգներ, պիտի հրատարակուին ժողովրդական գեղեցիկ յօդուածներ, և օր մըն ալ՝ պիտի ունենանք առողջապահական գերընտիր դասագիրքեր, որոնք ո՛չ թէ օտար հեղինակներու գործերէն թարգմանութեամբ պիտի յօրինուին, այլ հայ բժիշկներու անձնական փորձառութեան արդար վաստակը, Հայ բժիշկներու բուն իսկ իրենց մտածութեան հարազատ երկունքը պիտի ըլլան, մեր կեանքին ու մեր միջավայրին բոլորովին յարմար:

Յաջողութիւն...:

---

Սոյն երեք գրութիւններս լսելէ յետոյ, Ա.Գ.Գ. Ռւսումնական խորհուրդը կը պատրաստէր շուտով առաջարկած շրջաբերականս, և մասնաւոր թերթերու վրայ զայն տպագրել տալով կուղղէր Կ. Պօլսոյ թաղական խորհուրդներուն, պահանջելով անոր գործադրութիւնը. ահաւասիկ ուղղուած շրջաբերականին պատճէնը.

## Շ Ր Ջ Ա Բ Ե Ր Ա Կ Ա Ն

Առ Թաղական Խորհուրդս Մայրաքաղաքիս  
Վասն Առողջապահիկ

Կանոնաց Կիրառման յԱզգ. Վարժարանս

---

Ազգային Կեդրոնական Վարչութեան  
Ուսումնական Խորհուրդս իւր Մարտ 22ի  
Նստին մէջ տուած որոշմանն համաձայն  
կը յանձնարարէ Պատ. Խորհրդոյդ.

1. Յանձնել Ձեր վարժարանը Խորհրդոյս  
կողմանէ նշանակեալ բժիշկին՝ Տօքթ.  
....., որուն  
պաշտօնն է՝ շարաթական այցելութիւններ  
րով, վարել վարժարանին ընդհանուր առողջապահութիւնը,  
առանց սակայն մեծ  
ծախքի դռներ բանալու:

2. Կատարել անյապաղ ինչ որ բժիշկը  
կը կը պատուիրէ և վարժարանիդ առողջապահական վիճակին կանոնաւորութիւնը  
կը պահանջէ:

3. Ունենալ յատուկ տուժար մը, և անդ մի առ մի արձանագրել եղած և կատարուած բժշկական յանձնարարութիւնները, զորս Ուսումնական Խորհուրդն հաւաքելով կը ծանօթացնէ հասարակութեան:

4. Հոգ տանիլ որ վարժարանիդ ներքին ընդհանուր մաքրութիւնն ինչպէս նաև ամէն դասաւանդութիւնները, ուսանողաց մտային զբաղումները, զբօսանքները, բարոյական վիճակը, մարմնամարզական կրթութիւնները և այլն, ըլլան միշտ բժիշկին առողջապահական հրահանգներուն համաձայն:

5. Չանալ, որ վարժարանիդ աշակերտներն ու աշակերտուհիներն առանց պատուաստի չմնան, և առ այս բժիշկին զործը դիւրացնելու համար, պատրաստ միշտ ունենալ պատուաստի թարմ հեղուկը:

6. Օրէնք ընել, որ տարափոխիկ հիւանդութեամբ վարակեալ տուներէ եկող, ինչպէս նաև նորեկ աշակերտներն և աշակերտուհիները վարժարան չընդունուին առանց բժշկական արտօնագրի:

7. Ուշագիւր ըլլալ, որ թեթևասօլիկ, մոլի, հիւանդոտ, անտարբեր, անկարող, և աշակերտները ծեծող ու չարաչար պատժող դասատուները, վարժուհիներն և տընտեսները, իբրև խանգարիչ առողջապահական կանոններու ներդաշնակութեան, չպաշտօնավարեն՝ առանց բժշկական քննութեան և հրամանի:

8. Մասնաւոր խնամք և հոգածութիւն ունենալ աղքատ ուսանողին, և անթերի կատարել անոր առողջական վիճակին բարելաւութեանն համար որոշուած բժշկական ո՛ր և է յանձնարարութիւն:

9. Նկատել առողջապահութիւնը մանկավարժութեան ընդակից մէկ մասը, և այս սկզբամբ յանձնել վարժարանդ կարող և հմուտ Տեսչի մը խնամոց, որով թէ՛ թաղ. խորհրդոյդ պարտաւորութիւնները կը դիւրանան, և թէ՛ բժշկական հրահանգ կամ յանձնարարութիւն կունենայ յաջող արդիւնք:

'ի դիմաց Ուսումնական խորհրդոյ

Ատենադպիր

Ատենապետ

Պ. Գ. Քերեատեճեան      Տօրք. Վահրամ      Յ. Թորգոմեան

18 Ապրիլ 1897

Պատրիարքարան Հայոց Կ. Պօլիս

Այս շրջաբերականը թաղական խորհուրդներու յղած ժամանակը, Ուսումնական խորհուրդը՝ Հայ բժշկներու ալ կուղղէր հետեւեալ գիրը.

Պատրիարքարան Հայոց

Կ. Պոլիս

Ուսումնական Խորհուրդ

Ազգային Կեդր. Վարչութեան

Մեծապատիւ Տօքթօր,

Ուսումնական Խորհուրդս նկատելով որ Մայրաքաղաքիս Ազգային վարժարանաց մէջ առողջապահութիւնը, հակառակ իւր աւագ կարևորութեան, գրեթէ զանց առնուած է, հարկ տեսաւ այս մասին ազդու տնօրինութիւն մ'ընել և մի քանի Պատ. Բժշկաց հետ խորհրդակցելէ յետոյ, պատրաստել մի ամփոփ Հրահանգ, զոր որոշեց հազորդել թաղային վարժարանաց խնամակալ մարմնոց:

Այլ, ըստ որում առանց բժշկական անմիջական հսկողութեան, այդ հրահանգն իւր բաղձացեալ արդիւնքը չի պիտի ընծայէ, Խորհուրդս նաև որոշեց նշանակել

իւրաքանչիւր թաղի համար մի տեղաբը-  
նակ Բժիշկ և հրաւիրել զանի որ հաճի  
շարաթական այցելութիւններով՝ հսկել իւր  
թաղի ազգային վարժարանին ուսանողաց  
առողջական վիճակին :

Արդ, Խորհուրդս զՁեր Ազնուութիւնն  
ևս պատուակալ Բժիշկ անուանած լինե-  
լով ..... , ա-  
ներկմիտ է որ պիտի բարեհաճիք անձ-  
նուիրարար ստանձնել Ձեզ ընծայեալ այն  
բարեսիրական պաշտօնն և այսու նոր  
ապացոյց մը տալ առ Հայ ուսանող  
մանկտին Ձեր տածած համակրանաց և  
սիրոյն :

Կանխաւ մատուցանելով Ձեզ Խորհրդոյս  
շնորհակալիքը

Մնամք խորին յարգանօք

ի Դիմաց Ուսումնական Խորհրդոյ

Ատենադպիր

Ատենապետ

Պ. Գ. Քերեստեճեան

Տօքթ. Վ. Կահրամ Բ. Թորգոսեան

18 Ապրիլ 1897

Կ. Պօլիս



Հրաւիրուած Հայ բժիշկները բոլորն  
ալ սիրով յանձն առին իրենց առաջար-  
կուած պաշտօնը, և ամէն թաղային վար-  
ժարան ունեցաւ իւր սեպհական հսկող  
առողջապահ բժիշկը:

Ուսումնական խորհուրդի այս կարգա-  
դրութիւնը բաւական տարիներ յաջողու-  
թեամբ շարունակուեցաւ և տևեց այն  
մինչև 1904:

Արդի Ուսումնական խորհուրդը լաւ  
գործի մը բարի յիշատակը անշուշտ կը  
թողու իւր գոյութեան պատմութեանը մէջ  
եթէ իւր նախորդին այս մեծ ձեռնարկի  
գործադրութիւնը վերսկսի, կրթական նոր  
ծրագիր յօրինելէ շատ աւելի դրական գոր-  
ծանութիւն մը ունեցած կըլլայ:

Վ Ե Ր Ջ







## Ո Ի Ղ Ե Լ Ի Ք

Էջ	ՏՈՂ.	ՎՐԻՊԱԿ	ՈՒՂԻՂ.
1	5	Մասն Ա.	Գաս Ա.
2	3	միտք	միտքն
14	16	հոուզներին	հոունզներին
16	26	սրահրուն	սրահներուն
16	26	հնդասարան	դասարան
18	12	սըն է	մըն է
19	20	զպիտն	չպիտի
23	18	աղբիւրն է	աղբիւրն է
30	21	մատակ	մատակ
35	12	Sédentairité	Sédentarité
42	1	բթն	բթի
44	25	ախտառիթ	ախտառիթ
45	11	դասեր	դասերը
54	12	Histérie	Hystérie
54	13	մարմնախազը	մարմնախազը
56	16	այր	այն
68	14	1894	1892
72	18	նահանօթները	հերանօթները
75	18	թողուլ	թողուլը
75	19	նիւթեր	նիւթեր,
95	13	սէրսոն	սէրսոն
99	6	պլլըվիլ	շուլըվիլ
105	13	երաժշտութիւնը ոչ այլ ինչ է	երաժշտութիւնը՝ ոք ոչ այլ ինչ է
112	17	bronchiale	bronchiole
115	9	կարդալուծութի	կարտալուզութի
115	19	զարկերակային	շնչերակային
136	8	ժաղըրով	ժամերով
145	6	կենտրոնական	կենդրոնական

1901  
3





պիզ 5

<< Ազգային գրադարան



NL0025767

8975200

պիզ 4

<< Ազգային գրադարան



NL0025766

8975200

պիզ 3

<< Ազգային գրադարան



NL0025765

8975200

8975200

<< Ազգային գրադարան



NL0025768

պիզ 2

<< Ազգային գրադարան



NL0025764

8975200

պիզ 6

<< Ազգային գրադարան



NL0025763

8975200

պիզ 1

