





10-4

ԲԺ. Ա. ԲՈՒԴՈՒՂԵԱՆ

17  
117  
117

# ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹԻՒՆ

25 ՊԱՏԿԵՐՆԵՐՈՎ



Ս. ՊԵՏԵՐՅԱՆԻՐԳ  
«ՊՈՒՇԿԻՆԵԱՆ ԸՐԱԳԵՏԻՊ» ՏՊԱՐԱՆ  
1901

16440

Дозволено цензурою. С.-Петербургъ, 20 Апрелья 1901 года.

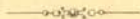


Типографія „Пушкинская Скорая Печатня“, Лештуковъ 4.

32-2008

Մարդու համար աւելի օգտակար, աւելի ար-  
ժանապայել է ինքնաշխատութեամբ պահպանել ա-  
ռողջութիւնն, քան թէ լիտոյ բժշկի և դեղի օգնու-  
թեան դիմել:

Առողջութիւնը պահպանելու և մանաւանդ սի-  
ւանդութիւններից նախազգուշանալու համար անհրա-  
ժեշտ է օգտակար տեղեկութիւններ տաարածել ժո-  
ղովրդի մէջ:













Ս.

Ժողովուրդը մանրանում— այլասեր-  
ում է: Իւրաքանչիւր տարի բժիշկ-  
ները հրապարակ են հանում բազմա-  
թիւ ու բազմազան հիւանդութիւն-  
ներ, որոնք այնքան զոհեր են տա-  
նում ժամանակակից մարդկութիւնից:

Սյգ ցաւալի երևոյթի պատճառներից մէկը  
նպատակայարմար Ֆիզիքական դաստիարակութեան  
բացակայութիւնն է:

Մենք մոռանում ենք, որ մաւռը կրթու-  
թիւնն առանց Ֆիզիքական դաստիարակութեան  
միայն բացասական հետեւանքների կարող է հաս-  
ցնել:

Մեզանում զրեթէ ոչ մի տեղեկութիւն չու-  
նին առողջապահութեան և հիւանդութիւններից  
նախազգուշանալու մասին:

Ահա հէնց այդ պատճառով մարդ ստիպուած  
է լինում իր ժամանակին չգործածուած մանկա-  
վարժական մարմնամարզութեան փոխարէն ապա-

դայում բժշկական մարմնամարզութեան օգնութեանը դիմել:

Մկանների վարժութիւնը կատարելագործում է մարդուն թէ ֆիզիքսայէս և թէ հոդեպէս, որովհետեւ նա ազդում է ոչ միայն ամբողջ օրգանիզմի, այլ և հոգեկան գործունէութեան վրայ:

Այդ բանն հաստատում են առօրեայ փորձն ու մարդկային ամբողջ կեանքը:

Այսպէս օրինակ. շարժական կեանք վարող մարդիկ այնպէս հեշտ և յաճախ չեն հիւանդանում, ինչպէս նստակեաց մարդիկ:

Մարմնամարզութեան աչքի ընկնող հեռեանքներից մէկն այն է, որ հեռզհեռէ մկաններն ամբանում են:

Այդ երեոյթը նկատուած է հէնց նրանից, որ իւրաքանչիւր շարժում, իւրաքանչիւր գործողութիւն մի քանի անգամ կրկնուելուց յետոյ աստիճանաբար հեշտանում է:

Կենդանական օրգանիզմն էլ մի մեքենայ է, միայն այն տարբերութեամբ, որ նա իր գործունէութեան շնորհիւ հետզհետէ կատարելագործւում է և աւելի պակաս ոյժ պահանջում:

Նայեցէ՛ք ջութակահարի կամ դաշնամուր ածողի մասներին. որքան արագ, որքան ճարպիկ կերպով են շարժւում նրանք:

Բայց չէ՞ որ դա շարունակ կրկնող վարժութեան հեռեանքն է:

Ինչպէս յայտնի է, նեարդերն ու նրանց կենարոններն են մեր բոլոր գործողութիւնների իսկա-

կան շարժիչ մեխանիզմը կազմում: ուրեմն մեր իւրաքանչիւր շարժումը որոշ ազդեցութիւն ունի նաև նեարդային համակարգութեան վրայ:

Ահա այդպիսով բոլոր ֆիզիքական վարժութիւնները կազմում են ոչ միայն մկանների, այլ և նեարդերի համակարգութեան վրայ:

Ահա այդպիսի բոլոր ֆիզիքական վարժութիւնները կազմում են ոչ միայն մկանների, այլ և նեարդերի մարմնամարզութիւն:

ժամանակակից կեանքը և հսկայական քայլերով առաջադիմող քաղաքակրթութիւնը ստեղծել են բազմաթիւ նոր պահանջներ, որոնց բաւարարութիւն տալու համար մարդ պիտի գործադրէ մշտական ջանք ու եռանդ: Հակառակ դէպքում նա յետ կմնայ և կարիքների ու չքաւորութեան դիրկը կընկնի:

Դժբախտաբար դաստիարակներն անուշադիր են թողնում այն սերտ կապը, որը գոյութիւն ունի ֆիզիքական ու բարոյական կրթութեան մէջ:

Ֆիզիքական դաստիարակութեան գործը ոչ մի ժամանակ այնպիսի ցաւալի գրութեան մէջ չէ եղել, ինչպէս այժմ:

---

Բ.

Մարմնամարզութեան իսկական հայրենիքը հին Յունաստանն է:

Այնտեղ իւժաքանչիւր անհատ աշխատում էր համապատասխան վարժութիւններով ամրապնդել

իր մարմինը և ապա նրան գեղեցիկ ու կանոնաւոր տեսք: Յոյները հաւատացած էին, որ առողջ հոգին միայն առողջ մարմնի մէջ կարող է լինել:

Փիլիսոփայ Ալատոնը հոգեպէս կազ էր անուանում այն մարդկանց որոնց հոգին ու մարմինը հաւասար չափով զարգացած չէին:

Յունական դիմնադիւաներում թէև աւանդուում էին զանազան դիաութիւններ, բայց գլխաւոր տեղը Փիզիքական վարժութիւններին էր տուած, գլխաւոր ուշադրութիւնը Փիզիքական դաստիարակութեան վրայ էր դարձրած:

Յոյները մի առանձին հեաւեղականութեամբ կատարում էին բազմութիւ ու բազմազան վարժութիւններ, որպէսզի ձեռք բերեն ճարպիկութիւն, առողջութիւն և ամբողջ մարմնի գեղեցկութիւն հոգեկան առողջութեան հետ միացած:

Նրանք զանազան վարժութիւններ էին կատարում նեա ու աղեղով, սրերով ու նիզակներով, բայցի դրանից առանձին ուշք էին դարձնում նաև վազելու, լողանալու, մենամարտութեան, սարերի և ուրիշ զուարճական խաղերի վրայ:

Միջին դարերում, երբ ասպետական կեանքը ծաղկած դրութեան մէջ էր, երբ ղէնք ու զրահը և պատերազմական հմտութիւնը մի առանձին պարծանք էր համարւում, մարդիկ գլխաւոր ուշադրութիւնը դարձնում էին զինւորական վարժութիւնների վրայ: (Սյգպիսի մարմնամարզական վարժութիւնների շարքում գլխաւոր տեղը բռնում էր սրալարժութիւնը (Ֆելստովանիէ):

Բայց զբանից յետոյ մարմնամարզութիւնն  
հետզհետէ անուշազրութեան մատնուեց. և միայն  
XIX դարի սկզբում նորից զբաւեց իր պատուա-  
ւոր տեղը գաստիարակչական գործում:

Սյգ հարցի համար իր ժամանակին շատ է  
աշխատել յայտնի փիլիսոփայ ժան-ժակ Բուսսօն,  
որն անպարար կրկնում էր, թէ թոյլ մարմինը  
թուլացնում է և հոգին, թէ հոգեկան ու ֆիզի-  
քական առողջութեան համար անհրաժեշտ է զա-  
նազան վարժութիւններով ամրացնել մարմինը:

Ժան-ժակ Բուսսօյի այդ գաղափարը քարոզե-  
ցին նաև ուրիշները և այդպիսով մարմնամարզու-  
թիւնը նորից ուշադրութիւն զբաւեց թէ՛ Ֆրան-  
սիայում, թէ՛ Գերմանիայում և թէ՛ մանաւանդ  
Շուեյիայում, որտեղ նա հասաւ ամենաբարձր զար-  
գացման աստիճանին:

Սյգմ Շուեյիայի բոլոր զպրօցներում մար-  
մնամարզութիւնն աւանդւում է իրրև մի գլխաւոր  
պարտաւորեցուցիչ առարկայ: Սյգտեղ ի միջի այ-  
լոր կայ մարմնամարզական մի մեծ ինստիտուա-  
երեքամեայ գասրնթացով:

---

Գ.

Փամանակակից քաղաքակրթութիւնը, գոյու-  
թեան կռուի ընթացքում աճեցնելով մարդկային  
զուարճութիւնները, պատճառ է գարձել մի շատ  
ցաւալի երեոյթի, այսինքն առաջացրել է մի մեծ

խումբ մարդիկ, որոնք ոչ հիւանդ են և ոչ բոլորովին առողջ:

Այդ մարդկանց մարմնի վրայ հիւանդութեան նշան չի երևում, բայց այնուամենայնիւ նրանց օրգանիզմն իր մէջ պարունակում է զանազան տեսակի ու աստիճանի խանգարումներ:

Ընդհանուր առմամբ այդ խանգարումներն առաջ են գալիս արեան անկանոն ու անբնական շրջանառութիւնից:

Արեան հոսանքը համեմատաբար մեծ է լինում մարմնի այն անդամում, որն աւելի յաճախ է շարժուում, աւելի երկար է գործում:

Մտաւոր աշխատանքով պարապող մարդու զանկն աւելի շատ արիւն է գրաւում, քան թէ այն մարդունը, որը կամ մտաւոր աշխատանք բոլորովին չունի, կամ դրա հետ միասին ունի և ուրիշ ֆիզիքական վարժութիւններ:

Ծառ հասկանալի է, որ դէպի գանկն ուղղուած արեան մեծ հոսանքը պակասեցնում է մարմնի միւս անդամների արիւնը:

Ահա հէնց այդ պատճառով մարմնի զանազան անդամների մէջ պարունակուած արեան քանակութիւնը որոշ չափով կախուած է մարդու զբաղմունքից:

Ինչպէս յայտնի է, նստակեաց կեանք վարող մարդիկ մի որևէ ֆիզիքական աշխատանք կատարելիս չափազանց շուտ են յոգնում:

Նրանց փորի մէջ մեծ քանակութեամբ արիւն է հաւաքւում և այդ պատճառով առաջ է գալիս

կասկածոտութիւն, մտախոհութիւն, մի առանձին տխրութիւն, ախորժակի պակասութիւն, փորկապութիւն, թթոււնքային դրութիւն (հեմարոյ) և այլն:

Բացի դրանից նրանց կրծքի վանդակում էլ որոշ փոփոխութիւններ են տեղի ունենում, որոնք գծուարացնում են շնչառութիւնը:

Թէև այդպիսի մարդկանց շատերը մի քանի շաբաթ ամառանոցային հանդիսա են վայելում, թէև դրանով աշխատում են իրանց քայքայուած ոյժերը վերականգնեցնել, բայց այնուամենայնիւ դա շատ չնչին միջոց է մեծ չարիքի համեմատութեամբ:

Գլխի ու մկանների աններգաշնակ և անհամաչափ գործունէութիւնից առաջ են գալիս ստամոքսի և աղիքների մի քանի հիւանդութիւններ, որոնք արժանի են առանձին ուշադրութեան:

Դժուար շնչառութիւնը, փորկապութիւնը, սրտի թթւոցը, սրտի զգալի ցաւը մեծ մասամբ առաջ են գալիս նրանից, որ անհասանելի անկանոն կեանք է վարում, իր նեարդերի պահանջներն անուշադիր է թողնում:

Շատ անգամ մարդ յոգնում է այն պատճառով, որ աշխատանքը կատարւում է ոչ սիրով և անկանոն ու հակառոյջական պայմաններում:

Մեր միջնակարգ դպրոցներում բարձր գասարանների աշակերտները շատ շուտ են ուժասպառ լինում, որովհետև նրանց քննութիւնները հեազհետէ աւելանում են և պարսպմունքները չա-

փաղանց անկանոն կերպով են դասաւորուած լինում:

Ճիշդ է, մեր դպրոցներում աւանդում են և մարմնամարզութեան դասեր, բայց նրանք ցանկալի օգուտը չեն տալիս, որովհետեւ վարժութիւնները կատարւում են ոչ թէ բաց օդում և իւրաքանչիւր աշակերտի ցանկութեան ու Ֆիզիքական զարգացման համեմատ, այլ մեծ մասամբ փոշիով լի սենեակներում և ուսուցչի պատուէրով:

Ահա այդ է պատճառը, որ աշակերտները ուժասպառ են լինում թէ մտաւորապէս և թէ ֆիզիքապէս:

Իսկ ընտանիքներում ֆիզիքական դաստիարակութիւնն աւելի ողջալի դրութեան մէջ է: Մեր ծնողներից շատ շատերը մարմնամարզութիւնն աւելորդ շոսյլութիւն են համարում, այն ինչ միայն լաւ սնունդն ու մարմնամարզութիւնն են առողջութեան հիմքը կազմում:

Ֆիզիքական խելացի վարժութիւնների շնորհիւ երեխայի ուղեղն էլ զարմանալի փոփոխութեան է ենթարկւում: Նա թարմանում է և ընդունակ դառնում նորանոր մտքեր ու գաղափարներ բմբռնելու:

Մեզանից շատերը նկատած կլինին, որ մարդ մի տեսակ ծանրութիւն է զգում, երբ կռացնում է գլուխը, երբ, օրինակ, ուղում է յատակից մի որևէ բան բարձրացնել:

Իսա առաջ է դալիս նրանից, որ այդ ժամանակ զլիւում մեծ քանակութեամբ արիւն է հաւաքւում:



Մարդիկ կարող են այդպիսի դէպքերում նոյն իսկ կաթուած ստանալ...

Սակաւարիւն մարդկանց վերաբեզմամբ այդ դէպքը ուրիշ անսակ է լինում:

Ահա այստեղ էլ մեծ ծառայութիւն կարող է մատուցանել բժշկի խորհուրդով կատարուած մարմնամարզութիւնը:

Նրա միջոցով կարելի է կանոնաւորել զարկերակի գործունէութիւնը և միշտ էլ խուսափել անակրնկալ փորձանքից:

Թէ՛ սկսերող (այսինքն այն հիւանդութիւնը, երբ զարկերակները հաստանում և փխրուն են դառնում)—թէ՛ վաղաժամ ուժասպառութիւն և թէ՛ ուրիշ շատ ու շատ անախորժութիւններ առաջ են գալիս Ֆիզիքական անբաւարար դաստիարակութիւնից:

Սկսերողը կարող է առաջ գալ նաև սիֆիլիսից, արբեցողութիւնից և անկանոն սննդառութիւնից:

Երբէք չափազանցութիւն չի լինի, եթէ ասենք, թէ կանոնաւոր մարմնամարզութիւնը կարող է նոյն իսկ մարդկային կեանքն երկարացնել, որովհետև նա կամրապնդէ մեր բոլոր մկանները, կկանոնաւորէ արեւնատար անօթների գործունէութիւնը, որից կախուած է մարդու կեանքն ու առողջութիւնը:

Իհարկէ չպէտք է մտանալ անտեսական, սոցիալական և հոգեբանական պատճառները:

Գ.

Նստերը կարծում են, թէ արեան սակաւութիւնը—(անեմիա և խլորոզ)—միայն կանացի հիւանդութիւն է, բայց դա սխալ է, որովհետեւ տղամարդիկ էլ նոյն չափով են թարկւում են այդ հիւանդութեանը:

Արեան սակաւութեան պատճառները բազմաթիւ են:

Այդ հիւանդութեան ժամանակ արեան միջի գնդակները որոշ փոփոխութեան են ենթարկւում և արիւնը չի կարողանում բաւարար քանակութեամբ թթուածին—(թթուածինը օդի բաղադրիչ մասերից մէկն է, մենք ներշնչում ենք թթուածին և արտաշնչում ենք ածխածին)—մարսել:

Յաճախ արեան սակաւութեանը միանում է թուլահամութիւն, այսինքն այնպիսի դրութիւն, երբ մարդ տրամադիր է լինում անդործութեան և շատ չաղանում է, (երբէք չպէտք է կարծել, թէ սակաւարիւն մարդիկ անպատճառ նիհար են լինում. ընդհակառակը շատերը չաղ են լինում, որովհետեւ արեան սակաւութիւնն երբեմն նպաստում է չաղանալուն: Չաղութիւնն էլ նպաստում է արեան սակաւութեանը:

Այդպիսի մարդկանց համար չափազանց զժուար է մարզաքարերով (գիրի) վարժութիւն կատարելն ու մանզալը. ուստի և բժիշկները դրանց խորհուրդ են տալիս գիմնէլ որոշ սննդառութեան (դիէտայի)

և գործածել շուեղական մարմնամարզութիւն, որը կատարուում է առանձին գործիքներով:

Այդ գործիքների շնորհիւ կարելի է մարմնի իւրաքանչիւր անդամին տալ ցանկալի դիրքը:

Կան և ուրիշ շատ հիւանդութիւններ, որոնք համապատասխան բժշկական մարմնամարզութեամբ մեծ կամ փոքր չափով թեթեանում են, իսկ երբեմն բոլորովին բժշկուում են:

Գծրախտաբար մեղանում միշտ մոռացութեան են տալիս այն ճշմարտութիւնը, թէ նպատակաշարմար մարմնամարզութիւնը բարելաւում—ազնուացնում է մարմինն ու հոգին, ծառայում է իբրև զուարճութեան առարկայ և կարող է նոյն իսկ այսպէս անուանեալ «երիտասարդութեան մեղքերի ու ախտերի» առաջն առնել:

Մեր խօսքը սեռական զգացմունքների մասին է, այն զգացմունքների, որոնցից բաղմամբիւ չարիքներ են առաջ գալիս, որոնք շատ շատերի ամբողջ առողջութիւնն են քայքայում:

Իւրաքանչիւր մայր պարտաւոր է հասկանալ իր զւակների օրգանիզմի մէջ կատարուած զանազան փոփոխութիւնները, պարտաւոր է հեռեւել նրանց ֆիզիոլոգիական բոլոր գործողութիւններին, որպէսզի հարկաւոր դէպքում օգնութեան հասնի և ուղիղ ճանապարհը ցոյց տայ:

Աւելորդ են կեղծ ամօթխածութիւնն ու ծածկամտութիւնը:

Մայրը պարտաւոր է ամփոփանալ դեռահաս որդու բոլոր գաղանիքները, եթէ չի ուզում տպա-



2  
32-2008

զայում՝ ողբալ նրա քայքայուած առողջութեան վրայ, եթէ չի ուղում անօղուտ վիշտ ու հառաչանքով քաւել իր անտարբերութեան մեղքերը...

Ինչպէս յայտնի է, սեռական դործունէութեան վերջնական նպատակն է բեղմնաւորութիւնը, այսինքն մարդկային ցեղի շարունակութիւնը:

Այդ նպատակին հասնելու համար ծառայում են սեռական զգացմունքները, որոնք ինքնաբերաբար ծնունդ են ստանում օրգանիզմերի մէջ իբրև սեռական հակումն:

Օրգանիզմի զարգացման համեմատ զարգանում է և սեռական զգացմունքը, որից առաջ է գալիս անհանգիստ քուն, երազազիծութիւն և այլն:

Այդ բոլորը վառում են դեռահաս պատանու երեակայութիւնը դէպի միւս սեռի ներկայացուցիչները:

Առաջին շրջանում սերմը դեռ հասունացած չի լինում, որովհետև այդ երեղիթը տեղի է ունենում միայն 18—20—25 տարեկան հասակում:

Իհարկէ այստեղ մեծ նշանակութիւն ունին իւրաքանչիւր օրգանիզմի որոշ յատկութիւններն ու զարգացումը:

Ընդհանրապէս 16—18—20 տարեկան հասակում անհատն աւելի զգայուն, աւելի գիւրազրդիտ է դառնում: Նրա սեռական հակումն ուժեղանում է և գիշերային սերմնահոսութիւնն հետզհետէ աւելի ու աւելի յաճախ կրկնւում:

Շատ անգամ գիշերուայ ընթացքում մի քանի անգամ երազազիծութիւն է պատահում: Պա-

տանին չի կարողանում հանդիսա քնել: Անվերջ  
երազները միշտ գրգռում են սեռական կիրքը:  
(Սյգ ժամանակաշրջանում պէտք է խոյս տալ մե-  
ղէն կերակրից):

Սյգպիսի լարուած դրուժիւնը շարունակուում  
է մի սրոշ ժամանակ և ապա մի քանի օրով դա-  
դար է անում, որպէսզի յետոյ հրդէհի նման նորից  
բռնկուի, նոր ոյժ ու եռանդ ստանայ:

Բայց եթէ պատանին հետեի ժուժկալու-  
թեան—(և իսկապէս նա պարտաւոր է հետեւել  
այդ սուրբ օրէնքին)—եթէ կանոնաւոր կեանք  
վարէ և իր կիրքը զսպէ, այն ժամանակ սեռական  
բռնկումներն հեազհեաէ կհանդարտուին և աւելի  
երկար ընդմիջումներ կունենան:

Տղամարդը կատարելապէս հասունանում է  
միայն 25 տարեկան դառնալուց յետոյ: Միայն այդ  
ժամանակ նա բոլորովին պատրաստ է ամուսնա-  
կան կեանք վարելու:

Սովնաթունդ սեռական գործունէութիւնը աե-  
ւում է 25-ից մինչև 40 տարեկան հասակը: Դրա-  
նից յետոյ իր գազաթնակէտին հասած սեռական  
հակումը կամայ-կամայ մեղմանում է, 50 տարին  
լրանալուց յետոյ նա աւելի ու աւելի է նուա-  
զում և մինչև 60—70 տարեկան հասակը բոլոր-  
ովին վերջանում—անհետանում է:

Իհարկէ դա միայն ընդհանուր օրէնք է ա-  
ռողջ մարդկանց համար: Կան և բազմաթիւ բա-  
յառութիւններ և շեղումներ:

Իւրաքանչիւր ազգ, իւրաքանչիւր ժողովուրդ

կամ անհատ ունի իր որոշ սեռական յատկութիւնները, որոնք մեծ չափով կախուած են երկրի դիրքից, կլիմայից, միջավայրից, ժառանգականութիւնից և այլն:

Թէ՛ ջղային, թէ՛ արբեցող և թէ՛ անհամապատասխան հասակում ամուսնացած ծնողների զաւակները սովորաբար ջղային կազմուածք են ունենում:

Դրանք լինում են ոչ իրանց տարիքի համեմատ զարգացած, զգայուն, անհեաւեղական և թուլակազմ:

Դրանց սեռական զգացմունքը հասունանում է վաղաժամ:

Ժամանակ առ ժամանակ նոյն տեսակ յատկութիւն են արտայայտում և հոգեպէս այլասերուած անհատները, որոնք լինում են խարդախ ու ստախոս, դաժան ու անդուլթ, որոնք առանց ճշնշուելու տանջում են կենդանիներին ու թռչուններին, առանց ամաչելու կատարում են այս կամ այն ազեղ վարմունքը:

Դրանց սեռական հակումն էլ սովորաբար շուտ է զարգանում:

Շատ հասկանալի է, որ այդպիսի երեխաները կատարեալ ցեցեր են իրանց ընկերների համար:

Բայց մի՞թէ դրանք են յանցաւորը: Ի հարկէ ոչ: Նրանք միայն քաւում են իրանց անարժան ծնողների մեղքերը:

Մնա՛ հէնց այդ պատճառով հասարակութիւնը պարտաւոր է խնամք տանել նրանց վրայ, պար-

տաւոր է բժշկական ու մանկավարժական միջոցներով ուղղել նրանց վատ կողմերը:

Հակառակ դէպքում նրանք բոլորն էլ կարող են դառնալ թափառաշրջիկ, գող, ոճրագործ, մարդասպան և վերջիվերջոյ աքսորանքի արժանանալ:

Սճա այգպիսի դառն պտուղներ է տալիս ծնողների զեղխ կենցաղավարութիւնն ու անհոգութիւնը, այգպիսի ցուալի արդիւնքի է հասցնում մարդկային անզուսպ կեանքը:

---

Ե.

Սեռական գործունէութեան վրայ ազդող ամենալաւ միջոցներից մէկն է դաստիարակութիւնը:

Խելացի դաստիարակութեան միջոցով կարելի է իր ժամանակին արմատախիլ անել երեխայի վատ ձգաումներն ու սովորութիւնները, կարելի է մշակել ուժեղ կամք, որը մի անցաղթելի զէնք է չարիքների դէմ կռուելու համար:

Թոյլ կամքի տէր պատանին երբէք չի կարող զսպել իրան, չի կարող ճնշել իր սեռական ցանկութիւնը և ժուժկոտութիւն պահպանել:

Եթէ նա չկարողանայ իր կրքին բնական ճանապարհով յաղուրդ տալ, այն ժամանակ կզիմէ մարմնաշարժութեան (օնանիզմի) — որը նոյնպէս չափազանց վնասակար հետքեր է թողնում:

Հարկաւոր է նկատել, որ այդ հարցում մեծ նշանակութիւն ունի միջավայրը, որը կարող է

շապտեցնել կամ դանդաղեցնել սեռական զարգացումը:

Սյգ տեսակէտից շատ աննպաստ պայմաններ են ներկայացնում զործարանները, արհեստանոցները և նեղ ու մութ բնակարանները, որտեղ արական և իգական սեռի ներկայացուցիչները մըշտական յարաբերութեան մէջ են:

Հարուստ ընտանիքներում էլ երեխաների սեռական զգացմունքների վրայ վատ ազդեցութիւն կարող են ունենալ աղախիններն ու ծծմայրերը:

Սնհամապատասխան բալեաները, պատկերներն գրքերն էլ կարող են զրգուել անհասի երեակացութիւնն ու սեռական հակումը, ուստի և որոշ հասակում պէտք է խոյս տալ նրանից:

Չափազանց վատ ազդեցութիւն ունին հասակաւորների խիստ վարմունքն ու բարկութիւնը: Ի՞նչ անէ, ո՞ւմ զիմէ խեղճ պատանին: Նրա մէջ առաջ է եկել նոր զգացմունք, մի անզուսպ հակումն, բայց նա չի կարող իր ծնողների կամ զըրպարատողների կարծիքն ու խորհուրդը հարցնել, որովհետեւ նրանք կբարկանան, կչարանան: Նա առանձնանում է և աշխատում է յազուրդ տալ իր ցանկութեանը:

Սհա այդպիսով առաջ է զարիս կորստաբեր մարմնաշարժութիւնը: Շատ անգամ էլ նա սկսում է ժամանակից շուտ յարաբերութիւն ունենալ կանանց հետ, որ նոյնպէս վնասում է առողջութեանը:

Սյգ տեսակէտից շատ վնասակար են՝ փափուկ աթոռների վրայ երկար նստելը, չթամբած ձի հեծ-



ները, հեծանիւով երկար մանգալը, չափազանց սաք սենեակում՝ քները, երկար ժամանակ ոտի վրայ անշարժ կանգները, սխտոր, տաքտեղ, ոգելից ըմպելիներ գործածելը, նեղ անդրավարտիկ հագնելը—(աւելի լաւ է լայն, առանց առաջի ձեղքի և գրպանների անդրավարտիքը—ինչպէս մատրոսներինը) և այլն:

Վնասակար հեռեանքներ առաջանում են և այն ժամանակ, երբ յետին անցքը զանազան պատճառներից քոր է գալիս, երբ միզապարկում քար է գոյանում, երբ վերջապէս պատանին իր ծուլութեան պատճառով քներուց առաջ միզապարկն ու աղիքները չի գատարկում:

Սեռական գրգռումները չափաւորելու համար անհրաժեշտ է գործածել կաթ, ջուր, բանջարեղէն, թուչունների միս, պիւրային կերակուր և այլն:

Լարուած սեռական զգացմունքը հեազհեաէ ուժեղանալով՝ ամեն կողմից թուլացնում է պատանուն, ամեն կողմից ձնշում ու քայքայում նրա օրգանիզմը:

Պատանին չի կարողանում կենտրոնանալ չի կարողանում մի ուրիշ բանի մասին մտածել: Նրան զբաղեցնողը սեռանան կիրքն է. նրան տանջողը այդ կրքին յազուրդ աալու ցանկութիւնն է: Սյգպիսի պայմաններում շատ անգամ ցերեկներն էլ սերմնահոսութիւն է պատահում:

Սյգպիսի պատանին հեազհեաէ նիհարում ու գունատում է. նրա յիշողութիւնը թուլանում է և նոյն իսկ բնաւորութիւնը փոխւում:

Վերևում յիշած պատճառները շտապեցնում  
և զրգռում են սեռական զգայունքը և պատա-  
նին կամ մարմնաշարժութեան է գիմնում կամ  
վաղաժամ յարաբերութիւն է սկսում: Երկու գէպ-  
քում էլ նրա առողջութիւնը մեծ հարուած է ստա-  
նում: Իսկ երբեմն առաջ են գալիս կորստաբեր  
վեներական ախտերն ու սիֆիլիս \*):

Աւելի ցաւալին այն է, որ այգպիսի մարդիկ  
ամուսնանում են առանց բժշկի խորհուրդն ու թոյլ-  
ուութիւնն ստանալու:

Ո՛րքան վիշտ են պատճառում նրանք թէ  
իրանց և թէ գժբախտ կանանց:

Երբեմն ամուսինների մէջ աւելի են ունենում  
թիւրխմացութիւններ սեռական գործունէութեան  
վերաբերմամբ:

Այդ թիւրխմացութիւններն առաջ են գալիս  
նրանից, որ աղամարդու սեռական ընդունակու-  
թիւնը փոփոխւում է, թուլանում է, (պատճառը  
զեղիսութիւնն է), թէև երբեմն նա չի էլ աշխա-  
տում հասկանալ այդ փոփոխութեան պատճառն  
ու աստիճանը: Իսկ միամիտ կիներ բոլորովին ան-  
տէգեակ է լինում այդ բանին:

Այգպիսի գէպքերում թշուառ կանայք գի-  
մում են գեղերի ու սրբերի օգնութեանը, բայց  
օգուտ չեն ստանում, որովհետև չարիքի իսկական  
պատճառն ինքը աղամարդն է իր երխասարգա-  
կան զեղիս կենցաղավարութեամբ:

\*) Տես իմ «Գնչ է ժուժկալութիւնը» և «Վէնե-  
րական ախտեր» գրքոյկները:

Շատ հասկանալի է, որ կանոնաւոր դաստիարակութեամբ և խելացի միջոցներով կարելի է այդ չարիքների առաջն առնել, կարելի է երեխայի ժառանգական վատ արամադրութիւնը փոփոխել և վնասած սովորութիւններն ուղղել:

Միայն անհրաժեշտ է, որ ծնողներն իրանց զաւակներին տան կատարեալ առողջութիւն, ուժեղացնեն նրանց կամքը, ամրապնդեն նրանց բնութիւնն ու ձգտումը դէպի ազնիւն, լաւն ու բարին:

Ուժեղ կամք ու բնաւորութիւն ունեցող պատանին կկարողանայ զսպել իր կիրքը, պահպանել իր առողջութիւնն ու բարոյականութիւնը: Եւ այդ բանը պէտք է սկսուի մանկութիւնից:

---

9.

Այդ հարցի լուծումը դործնական շատ մեծ նշանակութիւն ունի, որովհետեւ նրանից է կախուած սպառազայ սերնդի առողջութիւնը:

Դժբախտաբար մեր ծնողների ու դաստիարակների մեծամասնութիւնը չզիտէ, թէ ի՞նչ պէտք է անել, որպէսզի երեխաների Ֆիզիքական դաստիարակութիւնը լինի կանոնաւոր ու առողջասպահական, որպէսզի այդ դաստիարակութիւնը տայ երեխաներին առողջութեան ու հոգեկան լաւ յատկութիւնների ամենամեծ պաշարը:

Մեր դաստիարակներից ու ծնողներից շատերը ոչ միայն չեն աշխատում զարգացնել երեխայի սէ-

ըը դէպի Ֆիզիքական վարժութիւնները, այլ ընդհակառակը ձգտում են ճնշել այդ զգայմունքը, որը նոյնքան զօրեղ ու նշանաւոր է, որքան քաղցի ու ծարաւի զգայմունքները:

Նրանք սիրում են, երբ երեխան նստում է հանդարտ ու լուռ, երբ նա չի վազվզում, շարժումներ չի կատարում:

Նէնց որ երեխան սկսում է խայտալ, ուրախութիւնից վեր-վեր թռչկոտել կամ բացականչել, նրան իսկոյն յանդիմանում ու հանդատայնում են:

Շատ հասկանալի է, որ այդպիսի վերաբերմունքը հէնց սկզբից կճնշէ Ֆիզիքական վարժութիւններ ու շարժումներ կատարելու ցանկութիւնը:

Բայց շարժումներ կատարելու պահանջը շատ զօրեղ է երեխայի մէջ: Առողջ երեխան, միայն իբր բնական հակումներին հետեւելով, շարունակ վազվզում, թռչկոտում, մազլցում է:

Ծնողները պարտաւոր են քաջալերել ու ցանկալի ուղղութիւն տալ երեխայի այդ հակումներին և ոչ թէ ճնշել ու արդելել:

Ֆիզիքական դաստիարակութեան գլխաւոր նպատակը պէտք է լինի զարգացնել երեխայի մէջ սէր դէպի Ֆիզիքական վարժութիւնները:

Առանց այդպիսի սիրոյ երեխան կարող է ձանձրանալ յիշեալ վարժութիւններից:

Սյդպէս ուրեմն առանց սիրոյ, միայն ստիպողական միջոցներով չի կարելի ցանկալի նպատակին հասնել:

Ահա այդ պատճառով պէտք է ընտրել այնպիսի վարժութիւններ, որոնք զբաւում և զուարճութիւն են պատճառում երեխաներին:

Ուրախութիւնն ու հրճուանքը զրգոտւմ են մեր նեարդային համակարգութիւնը, արագացնում են շնչառութիւնը, ուժեղացնում են արեան շրջանառութիւնը և այդպիսով աւելացնում են մեր ոյժն ու եռանդը:

Ֆիզիքական վարժութիւնները պէտք է երեխային միշտ էլ ուրախութիւն ու հրճուանք պատճառեն:

Այն ժամանակ երեխային պէտք է տալ լիակատար ազատութիւն, այսինքն պէտք է ցոյց տալ որ նա ազատ-համարձակ ծիծաղի, իր հրճուանքն արտայայտէ:

Միայն այդ դէպքում մարմնամարզութիւնը կհասնի իր նպատակին—կկազդուրէ երեխայի առողջութիւնը:

Ֆիզիքական վարժութիւնները պէտք է լինին պարզ, հեշտ և մասշէլի թէ՛ թուլակազմ և թէ՛ ուժեղ երեխաների համար: Հսկառակ դէպքում թոյլերը վերջ ի վերջոյ կձանձրանան և նոյն իսկ կզուգնին այդ զբաղմունքից:

Ահա այդ պատճառով աւելի դերապասելի են վազելը, թռչկոտելը, գնդակ և ուրիշ խաղեր խաղալը և այլն:

Ինքն ըստ ինքեան հասկանալի է, որ մեծ նշանակութիւն ունին այն խաղերը, որոնք ազդում են մարմնի բոլոր անդամների, այսինքն սրտի, թոքերի, ստամոքսի և նեարդների վրայ:

Առողջութիւնը կախուած է ոչ թէ մկանների յոժից, այլ բոլոր անդամների ներդաշնակ զարգացումից ու զործունէութիւնից:

Եթէ եխեխային ստիպենք արագ վազելով մի փոքրիկ տարածութիւն անցնել, այն ժամանակ նրա յոգնածութիւնը կարտայայտուի ոչ թէ ոտներիցաւով ու անղօրութեամբ, այլ ուժեղ շնչառութեամբ, սրտի արագ բարախումով և այլն, այսինքն վազելը կազդէ նրա ամբողջ օրգանիզմի վրայ:

Սրտի արագ բարախումից կարագանայ արեան շրջանառութիւնը և ամբողջ մարմնի, այսինքն ուղեղի, նեարդերի և մկանների սննդառութիւնը կլաւանայ:

Արագ շնչառութիւնից կուժեղանայ թոքերի զործունէութիւնը. նրանց մկանները կզարգանան և վերջապէս կրճքի վանդակը կմեծանայ: Իսկ, ինչպէս յայտնի է, կրճքի վանդակի մեծութիւնը ցոյց է տալիս առողջութեան աստիճանը:

Սյդ օրինակից երևում է, որ ընդհանուր ազդեցութիւնը կախուած է նրանից, թէ զործողութեան ժամանակ ո՞րքան մկաններ են մասնակցում:

---

է.

Յիզիքական դաստիարակութեան դիւաւոր նպատակն է լինելու երեխայի առողջութիւնը:

Ահա այդ պատճառով պէտք է դերադասել բացօդեայ վարժութիւնները, որոնք շատ մեծ օգուտ են հասցնում երեխայի առողջութեանը:

Եթէ Ֆիզիքական վարժութիւնները փակ սե-  
նեակում կատարուին, այն ժամանակ օդը փոշիով  
կլցուի և շատ վատ ազդեցութիւն կունենայ:

Բաց օդից վախենալը ամենամետասկար նա-  
խապաշարումներից մէկն է:

Թող երեխաները ձմեռ դարուն համարձակ  
դըօսեն, վազվզեն ու թռչկոտեն բաց երկնքի տակ,  
նրանց ոչ մի վնաս չի պատահի: Չէ՞ որ կանոնա-  
ւոր պայմաններում սառոյց խաղալիս երեխաները  
չեն մըսում:

Սյդ խաղը կարելի է սկսել 5 տարեկան հա-  
սակից:

Բայց միշտ պէտք է չափաւորութիւն պահ-  
պանել, որովհետեւ չափից դուրս գործածուող Ֆի-  
զիքական վարժութիւնները շատ վատ են ազդում  
դեռահաս երեխաների առողջութեան վրայ:

Խաղերի չափաւորութիւնը կզարգայնէ երե-  
խայի ուշադրութիւնն ու դիտակցութիւնը:

Փիզիքական ծանր աշխատանքը կարող է  
ծռել կորացնել նրանց ողնաշարը, որովհետեւ մին-  
չև 14—15 տարեկան հասակը ոսկորները փափուկ  
են լինում:

Դրանից ի միջի այլոց առաջ է դալիս հասա-  
կի կարծութիւնը:

Օրինակ եթէ դիւղերում պատահում են ցածր  
հասակով ու կորացած մէջքով մարդիկ, դա ցոյց է  
տալիս, որ նրանք երեխայ ժամանակ շատ են տան-  
ջուել ծանր աշխատանքից:

Լաւ առողջութիւնն անհրաժեշտ է թէ աղա-

մարդկանց և թէ կանանց համար, ուստի կանայք էլ պէտք է զործածեն ֆիզիքական վարժութիւններ:

Սակայն չպէտք է մոռանալ, որ սպորտի բոլոր տեսակներն էլ փաստակար են:

Մեզ հարկաւոր են առողջ ու վայելչակազմ մարդիկ և ոչ ըմբիշներ:

Ֆիզիքական ամեն մի ուժասպառութիւն փաստակար է երեխայի համար:

Վարժութիւնը պիտի կատարուի սիրով և ոչ թէ լարուած կամքի ուժով:

Խաղացողի ջղերը չպէտք է ուժասպառ լինեն:

Մի որևէ վարժութիւնից կամ խաղից լեռոյ երեխան պէտք է լինի ուրախ և կայտառ:

Շատ ընտանիքներում և դպրոցներում մարմնամարզութեան համար առանձին գործիքներ կան — (օրինակ՝ օղակներ, ուղիղ և թէք սանդուխքների, արապեյիաներ և այլն) — բայց այդպիսի մարմնամարզութիւնը չափազանց դժուար և բարդ է լինում, շուտով ձանձրացնում է երեխաներին և հետևապէս իր իսկական նպատակին չի հասնում:

Կան երեխաներ, որոնք շատ սիրում են օղակների վարժութիւնը:

Նրանց ցանկութեանը բաւականութիւն տալու համար կարելի է օղակներ ամրացնել դռներից մէկի վրայ և թոյլ տալ երեխային օրական 5—6 անգամ և իւրաքանչիւր անգամին 5—6 վարժութիւն կատարել:



Իհարկէ միշտ էլ սենեակի օդը պէտք է լինի մաքուր, այսինքն վարժութիւնից առաջ պէտք է բաց անել լուսամուտը կամ օդանցքը:

Սակայն չպէտք է մոռանալ, որ գործիքների վրայ կատարուած մարմնամարզութիւնն աւելի քիչ օգուտ է տալիս, քան թէ Ֆիզիքական միւս վարժութիւնները, որովհետեւ այդպիսի մարմնամարզութիւնն աւելի դժուար է, աւելի շատ եռանդ է պահանջում և շուտ է յոգնեցնում:

Թերեւս օգտակար լինի թոկի կամ «փայտէ ձիու» (КОБЫЛА) վրայից թռչկոտելը:

Այս դէպքում խաղացողներից իւրաքանչիւրը կարող է որոշել իր ոյժի և առողջութեան աստիճանը, որովհետեւ վարժութեան ժամանակ գործում են գրեթէ բոլոր մկանները:

Երեխաների համար աւելի դուրեկան է այդ վարժութիւնը, քան թէ գործիքներով կատարուած բարդ մարմնամարզութիւնը:

Շուեղական մարմնամարզութիւնն առողջապահական մեծ նշանակութիւն չունի. նրա անմիջական նպատակն է հիւանդներին և գլխաւորապէս հիւանդ երեխաներին բժշկելը:

Օրինակ. նրա միջոցով կարելի է ուղղել ծուռ ողնաշարը, կարելի է բժշկել ստամոքսային մկանների թուլութիւնը և այլն:

Յամենայն դէպս արհեստական ոչ մի վարժութիւն չի կարող այնքան օգուտ, այնքան ուրախութիւն ու հրճուանք պատճառել երեխային, որքան

զանազան խաղերի ժամանակ կատարուած վարժութիւնները:

Ը.

Առողջապահութեան համար ամենալաւ վարժութիւններն են բացօդեայ խաղերը, մանաւանդ վաղվղելը:

Իրանք զրաւում են երեխաներին և մեծ բաւականութիւն են պատճառում նրանց:

Ահա այգպիսի խաղերի միջոցով կարելի է զարգացնել երեխայի սէրը դէպի Ֆիզիքական վարժութիւնները:

Վաղելու համար բազմաթիւ խաղեր կան, որոնք յարմարեցրած են իւրաքանչիւր հասակի ու կազմուածքի, այսինքն կան առանձին-առանձին խաղեր՝ թոյլ կամ առողջակազմ երեխաների, աղջիկների, մանուկների, պատանիների և հոսակաւորների համար:

Մյլ խաղերից իւրաքանչիւրը պատճառում է ահազին ուրախութիւն, իսկ ուրախութիւնն, ինչպէս ասացինք, արագացնում է բոլոր անդամների անդառութիւնը:

Իրանց մի առաւելութիւնն էլ այն է, որ վաղելուց յետոյ խաղացողները հանգիստ են առնում և սպա նորից խաղն սկսում, այնպէս որ չափազանց ուժասպառ չինելու ոչ մի վտանգ չկայ:

Վերջապէս միշտ էլ կարելի է կանգնեցնել, հանդարտեցնել չափազանց ոգևորուած խաղացո-

դիս, թէև այդ միջոցն այնքան էլ ցանկալի չէ, որովհետև առանց ոգևորութեան խաղն իր գրաւ-  
չութիւնը կկորցնէ:

Առողջ երեխան չի կարող ապրել առանց ոգե-  
ւորուելու, առանց գրաւուելու:

Եթէ խաղի միջոցին անաեղի կերպով ընդ-  
հասենք այդ ոգևորութիւնը, այն ժամանակ երե-  
խան կախրի և վերջը այս կամ այն չարութեամբ  
կգրաւուի:

Ոգևորուելուց ու գրաւուելուց ոչ ոք չի կա-  
րող ազատ մնալ: Խելացի վաստախարակութեան  
պարտականութիւնն է մի օգտակար ուղղութիւն  
տալ այդ զգացմունքներին:

Երեխաների հետ խիստ վարուելը, խաղալ ու  
ոգևորուել արդելելը կարող են միայն սեռական  
վաստահումները զարգացնել:

Սակնաչար երեխաներն են դառնում նրանք,  
որոնց արդելում են խաղալ, ոգևորուել և գրաւուել  
այս կամ այն բանով:

Իսկ այդ չարաճճիներն չպէտք է վաստ երե-  
խաներ համարել, որովհետև նրանք ոչ մի վատու-  
թիւն չունին:

Նարկաւոր է միայն ազատութիւն ու ուղղու-  
թիւն տալ նրանց ոգևորութեանն ու հակումներին:

Սյղպիսի դէպքում նրանք կդառնան ամենա-  
լաւ խաղացողները—թէ դպրոցում և թէ ընտա-  
նիքում:

Խաղերի մի լաւ կողմն էլ այն է, որ նրանք զար-  
գացնում են երեխայի եռանդն ու ուշադրութիւնը:

Աւրախալին այն է, որ այդ բանը կատարուած է առանց մի որեէ դժուարութեան, գրեթէ աննկատելի կերպով:

Եթէ դորա հետ միասին երեխան ստանայ հասարակ, բայց աննպարար կերակուր—(կաթ, թրջուներէ միս, մրգեղէն: Թէյը, սուրճը և առհասարակ ոգելից բմպելիները վնասակար են)—մարմինը արորէ սառը ջրով (+18—20°—R) և քնի +12—14°—R բարեխառնութիւն ունեցող ննջարանում, այն ժամանակ մենք կունենանք կատարեալ կտրիճներ:

Այդ բոլոր հանգամանքները շատ մեծ նշանակութիւն կունենան սեռական զգացմունքների զարգացման ժամանակ:

Այդպիսի կեանք վարող երեխաները հեռու կմնան փչացած սովորութիւններից ու վնասակար ախտերից, որոնք մեր երիտասարդներին գէպի կորուստ են տանում:

Անկասկած խաղերն ունին նաև բարոյական—կրթական նշանակութիւն:

Նպաստակայարմար խաղի ընթացքում երեխաները վարժուում են հնազանդութեան ու կարգապահութեան:

Նրանք ճշտութեամբ կատարում են խաղի կանոնները, հետևում են փորձուած ընկերների խորհրդին, հնազանդւում են ինքնուրուի և զխաղցարար—մի խօսքով խաղերը կատարում են այն, ինչ որ անկարող են կատարել ամենամեծ պատիժն ու խստութիւնը:

Եթէ XIX-րորդ դարում մենք չէինք հասկանում, կամ աւելի ծիշան ասած, չէինք ուզում հասկանալ այդ ճշմարտութիւնը, ժամանակ է արդէն գոնէ այժմ հասկանալու:

Մեր թուլութիւնը նկատուում է ամենուրեք և ամեն ժամանակ:

Սյգ բանում մենք ինքներս ենք մեղաւոր, որովհետեւ կենսական կուում մենք ենք պատրաստում այգպիտի թոյլ, անեռանդ ու արիութիւնից — հեռեապէս և բարոյական հիմունքներից զուրկ սերունդ:

Բարոյապէս արի ժողովուրդը միշտ գտել է և կզանի համամարդկային զաղափարներ, նա կաշխատի իրազործել այդ զաղափարները և այգպիտով նպաստել մարդկային առաջադիմութեանը:

---

Թ.

Ֆիզիքական միւս վարժութիւններից մեծ ուշադրութեան արժանի է լող տալը, որովհետեւ նա, առաջ բերելով խոր ներշնչում և արտաշնչում, նպաստում է կրծքի վանդակի զարգանալուն:

Լող տալը և առհասարակ գետում լողանալը պիտի աւել 3—5 բուպէ, այն ինչ շատերը լողանում են մինչև շրթունքների ու ամբողջ մարմնի կապտանալը, որ շատ վնասակար ու վտանգաւոր է:

Նէնց մատաղ հասակից պէտք է երեխաներին լող տալ սովորեցնել, որովհետեւ լող տալը ժամանակ

կատարուած շարժումները շատ հեշտ են և չեն յոգնեցնում:

Օգտակար է նաև թիավարութիւնը, որը միևնոյն ժամանակ մի գեղեցիկ միջոց է կորացած ողնաշարն ուղղելու համար: Իրանով զբաղուել պէտք է օրական  $1 - 1\frac{1}{2}$  ժամ, ի հարկէ ընդմիջումներով:

Այդ խաղի պատճառաւ մեծ բաւականութեան աւելացնելք և մաքուր ու թարմ օդը և այն ժամանակ կերևայ նրա ամբողջ նշանակութիւնը:

Սրժէ տեսնել երեխաներին այդ մարմնամարզութիւնից յետոյ:

Նրանց աշխոյժ գէմքն արտայայտում է ուրախութիւն և ախորժակը բացւում է:

Երեխաները մեծ անհամբերութեամբ են սպասում հեռեկալ օրուան, որպէսզի նորից սկսեն այդ գրաւիչ վարժութիւնը:

Շատ հասկանալի է, որ այդ օգտակար մարմնամարզութեանը պէտք է մասնակցեն թէ մանուկները և թէ աղջիկները:

Հեծանիւով մանդայն էլ օգտակար է, բայց այդտեղ շատ մեծ զգուշութիւն է հարկաւոր:

Զպէտք է շտապել, որքերուել և վերջն ուժասպառ լինել:

Ուշադրութեան տրժանի է այն հանգամանքը, որ հեծանիւով մանդալ սկսողները զիշերներն յաճախ երազադիճութիւն են ունենում:

Խելացի ծնողները պարտաւոր են իրանց զաւակներին հասկացնել սպորտից առաջացած վնասները:

Օրինակ, սրալարժութիւնը հասակաւորների համար մի ախորժելի և օգտակար զբաղմունք է, իսկ դեռահասների համար — ընդհակառակը, որովհետեւ կարող է հեազհետէ կորացնել նրանց թուլակազմ ողնաշարը:

Պարերն էլ չափազանց օգտակար են, մանաւանդ որ նրանք զարգացնում վայելչակազմութիւնը և մատչելի են բոլոր երեխաներին:

Իհարկէ այդ օղուան աւելի մեծ կլինի, եթէ պարերը աեղի ունենան ոչ փակուած սենեակներում, որտեղ երբեմն օդը ծանրանում է և շնչառութեանը վնասում:

Սյդ վերջին երեոյթն աւելի զգալի է լինում մանաւանդ պարերեկոյթներում, որոնք բոլորովին անհամապատասխան են մանկական հասակին:

Տիկինների և օրիորդների վերաբերմամբ կորքսաբեր դեր է խաղում կորսետը, որը ճնշում է նրանց մկանները և քայքայում առողջութիւնը:

Կորսետն ընդհանրապէս վնասակար է, գէհ, արի ու այդ դրութեան մէջ դեռ պարիք մինչև շունչ կտրուելը, ինչպէս անում են մեր օրիորդներից ու կանանցից շատերը:

Զարմանալի չէ ուրեմն, որ պարերի ժամանակ ուշագնացութեան ու նոյն իսկ յանկարծակի մահուան գէպքեր են պատահում:

Պարողների համար մի մեծ անյարմարութիւն է ներկայացնում կանոնաւոր լուսաւորութեան (օրինակ թէկուզ էլէքարական) և մաքուր օդի բացակայութիւնը:

Ահա այդպիսի վատ պայմանների շնորհիւ մարդիկ պարելուց ստանում են միայն վնաս և ոչ օգուտ ու առողջութիւն:

Բայց չմոռանանք, որ առողջութիւնն է ոյժի անբաժան ընկերակիցը:

---

Ժ.

Առողջութիւնը ծնեցնում է ոյժ և զարգացնում ու աճեցնում է նրան:

Ոյժն էլ իր կողմից ծնեցնում է առողջութիւն և օրգանիզմին միջոց է տալիս եղած առողջութիւնը պահպանելու և մարդկային կորստաբեր հիւանդութիւնների հիմնական պատճառների դէմ կռուելու:

Ահա թէ ինչու մարդն իր ոյժն աւելացնելիս, աւելացնում է և առողջութիւնը:

Մարդն իր ոյժն աւելացնել կարող է, եթէ մարդաբարերի վարժութիւններով աստիճանաբար ամբաստանում է մկանները:

Սակայն այդ վարժութիւնները պիտի կատարուին որոշ սխաւեմով, աստիճանաբար և խելացի կերպով:

Չստիպանցութիւնը միշտ և ամենուրեք վնասակար է:

Ոյժից վեր ծանրութիւն բարձրացնելիս, մարդ կարող է վնաս հասցնել իր այս կամ այն ներքին անդամին:



ճէնց որ նեարդերն \*) ուժասպառ եղան, իսկոյն պէտք է դադարեցնել վարժութիւնը, և դա պէտք է լինի ընդհանուր օրէնք Ֆիզիքական բոլոր վարժութիւնների ժամանակ:

Նեարդերի յոգնածութիւնը Ֆիզիքական վարժութիւնների ամենալաւ վերահսկիչն է:

Ուսով մանդայն էլ Ֆիզիքական մի օգտակար վարժութիւն է:

Որոշ սիստեմով կատարուող զբօսանքը չափազանց օգտակար է մանաւանդ այն մարդկանց, որոնք իրանց սպիտութեան պատճառով մանկական ու պատանեկական հասակում մարմնամարզութեամբ չեն պարապել:

Սյգպիսի զբօսանքը պէտք է կատարել հանգարտ, սովորական միջին քայլով, հանդիսա շունչ քաշելով—(մի րօպէում մօտաւորապէս 18 անգամ)—զլուխն ու մարմինն ուղիղ բռնած և առանց քայլերն շտապեցնելու կամ գանդաղեցնելու:

Իհարկէ աւելի օգտակար է զբօսանքը կատարել ազատ ու մաքուր օդում, այսինքն գաշտում, անտառում և ո՛չ թէ քաղաքի կեղտոտ փողոցներում:

Ժամացոյցի սլաքը ցոյց կտայ այն ժամանակը, որն անցել է զբօսանքի սկզբից մինչև յոգնածութեան հասնելը:

Ենթադրենք, թէ այդ ժամանակը հաւասար է քառօրդ ժամի կամ 20 րօպէի: Սյգ գէպքում

\*) Տես «Մեր նեարդերը» գրքոյկը:

երբէք զրանից աւել չպէտք է աւել զբօսանքի վար-  
ժութիւնը:

Սյգպիստի զբօսանքը պէտք է կրկնել իւրա-  
քանչիւր օր, մինչև որ յոգնածութիւն բոլորովին  
չզգացուի:

Գրանից յետոյ կարելի է 5 բոպէ աւելացնել  
և նորից շարունակել:

Միշտ էլ մեր ուղեցոյցը պէտք է լինի յոգ-  
նածութեան զգացմունքը:

Աւելի լաւ է զբօսանքները կատարել առա-  
ւօտները:

Հարկաւոր է քնից վերկենալ՝ ամառը ժամը  
6-ին, իսկ ձմեռը 7-ին:

Քնից վերկենալուց յետոյ պէտք է նախ և  
առաջ մարմինը արորել սառը ջրում—(սկզբում  
կարելի է տաք ջրում)—թաթախած քաթանով,  
թեթե կերպով նախաձաշել—(կաթ և 2 ձու կամ  
քիչ միս)—և ապա ճանապարհ ընկնել զէպի զբօ-  
սավայրը:

Զբօսանքը պէտք է աւել ամենաշատը 1 ժամ:  
Սյգպիստով մարդ ուժասպառ չի լինի:

Ի հարկէ շատ բան կախուած է զբօսանքի տե-  
սակից ու պայմաններից:

---

ԺԱ.

Մենք շատ անգամ արհամարում կամ գոնէ  
չենք գնահատում այն ամենը, ինչ որ հասարակ է,  
ինչ որ բնական ու սովորական է և ընդհակառակը

մեր փրկութիւնը որոնում ենք այնտեղ, որտեղ  
թագնուած է արտասովոր մի բան:

Սյգ նոյն երեոյթը կատարում է և մեր ա-  
ռողջապահութեան, մեր թուլութեան հարցում:

Կեանքի հիմնական պայմանն ու նպատակը  
պէտք է լինի՝ դարգացնել մեր ոյժերն ու ընդունակու-  
թիւնները և օգտակար գործածութիւն տալ նրանց:

Սյգ հանգամանքն անուշազիր թողնելը կքայ-  
քայէ մեր առողջութիւնը, կոչնչացնէ մեր բաղդա-  
ւորութիւնն ու հոգեկան կատարելագործութիւնը:

Մեր մարմնի ներքին ոյժերը, կանոնաւոր զար-  
գացումն ու գործածութիւն ստանալով, կարող են  
շատ ու շատ խանգարումների և հիւանդութիւն-  
ների առաջն՝ առնել:

Սյգ բնական ճանապարհով կարելի է կատա-  
րելագործուել, կազդուրուել, փորձանքներից ու հի-  
ւանդութիւններից հեռու մնալ և հոգեկան ու մտա-  
ւոր կեանքի համար հոյ սրատրաստել:

Խելացի կենցաղավարութեան համար պէտք է  
օգտուել թէ՛ հոգեկան և թէ՛ մարմնական ոյժերից:

Հոգեպէս անգործ ու մարմնով ծոյլ մարդն  
իզուր է աշխատում հոգեկան ու մարմնական կա-  
տարեալ զուարճութիւն ստանալու:

Կեանքի քաղցր պտուղները միայն խելացի  
գործունէութեան արդիւնքն են կազմում:

Սուսնց այգախտի գործունէութեան մարմնի  
անդամների ֆունկցիաները կը խանգարուին, զգայ-  
նականութիւնը կը բթանայ և վերջապէս կառաջա-  
նայ վաղաժամ մահ:

Պարզ է ուրեմն, որ մարմնի նպատակայարմար շարժումներն անպայման հարկաւոր են քայքայուած առողջութիւնը վերականգնեցնելու և պահպանելու համար:

Զրոսանքները, ճանապարհորդութիւնը, ձիով ման գալը, սրաւարժութիւնը, գաշտային և այլ հազդուրիչ աշխատանքները գժուար իրադործելի են և շատերին մտաշելի չեն:

Ներկայ կեանքի բարդութեան և ժամանակի սղութեան պատճառով նոյն իսկ հասարակ ման գալն անհնարին է գարձել շատերի համար, որովհետեւ մարդկային միաքն այլ բաներով է զբաղուած, այլ բաների է առաւելութիւն ապխա:

Այդ երեղթն առաջ է բերել ծանր ու ցաւալի հեռեանքներ, ուստի անհրաժեշտ է կռուել նրա դէմ, անհրաժեշտ է առանձին միջոցներ ձեռք առնել:

Քաղաքակրթութեան և ժամանակակից կեանքի պահանջների համեմատ մարդը կարող է յարմարուել բնութեան օրէնքներին, կարող է պահպանուել նրա հարուածներից ու կորստաբեր հեռեանքներից:

Իրա ամենաողտակար, ամենանպատակայարմար միջոցն է մարմնամարդութիւնը, այսինքն մկաններից այն վարժութիւնները, որոնք նպատասուժ են անհատի ֆիզիքական կրթութեանն ու առողջութեանը:

Իս բժշկական մարմնամարդութիւնն է, որը կարող է գործածուել իրրե հեշտ միջոց մի որև է

հիւանդութիւնից, ախտից կամ պակասութիւնից բժշկուելու կամ նախազուշանալու համար:

Այնուամենայնիւ երբէք չափազանցութեան մէջ ընկնել չի կարելի:

Դեռ մանուկ հասակում կարապայտուի Ֆիզիքական վարժութիւնների սակաւութեան ազդեցութիւնը:

Այդ դէպքում մարմինը չի հասնում իր կատարեալ զարգացմանը, նա աճում է անհամաչափ ու անկանոն կերպով:

Երբեմն այս կամ այն անգամի Ֆիզիոլոգիական գործունէութիւնն է խանգարւում, երբեմն էլ առաջ է գալիս մի որևէ հիւանդութիւն, որը վտանգ է սպառնում մարդկային ծաղիկ կեանքին:

Շատ անգամ մարդկային օրգանիզմը կարողանում է անզօր դարձնել անգործութիւնից առաջացած վատ հեռեանքները: Բայց դա շարունակւում է միայն մինչև միջին հասակը:

Եթէ ոչ վաղ, դոնէ այդ ժամանակ հրապարակ են գալիս այսպէս անուանեալ «միջին հասակի հիւանդութիւնները» — (օր. ստամոքսի, աղիքների և նեարդերի հիւանդութիւն և այլն):

Երանի նրան, ով իր ժամանակին հասկանում և կատարում է բնութեան օրէնքները, որովհետև աւելի հեշտ է նախազուշանալ, քան թէ բժշկուել:

Եթէ մենք հէնց սկզբից հոգ չսանենք մեր մարմնի վրայ, այն ժամանակ տանջանքն ու հիւանդութիւնը կյիշեցնեն մեր անկատար թողած պարտականութիւնը, բայց արդէն ուշ կլինի:

Ահա այդ է իրական կեանքի ցաւալի պատկերը, որի նշաններն երևում են այնքան յաճախ, այնքան զգալի կերպով...

---

ԺԲ.

Անբաւարար Ֆիզիքական վարժութիւնները կազմում են եթէ ոչ միակը, զոնէ գլխաւորը այն պատճառներից, որոնցից առաջ են գալիս վերոյիշեալ բազմազան հիւանդութիւնները:

Առողջապահական մարմնամարզութիւնն անպայման հարկաւոր է բոլոր այն մարդկանց, որոնք իրենց զբաղմունքի ու կենցաղավարութեան շնորհիւ անկարող են Ֆիզիքական ուրիշ վարժութիւններ կատարել:

Լաւ է, եթէ զբանք զոնէ օտներով են մտն գալիս և ոչ կատքով:

Այդպիսի մարդիկ եթէ անուշազիր թողնեն մարմնամարզութիւնը, այն ժամանակ շուտօք կճերանան, մտաւորապէս կբթանան. նրանց մարմինը կգտանայ թոյլ, իսկ անդամները — գանգաղաշարժ:

Շատ պարզ է, որ այդպիսի պայմաններում նրանք չեն կարողանայ իշխել իրանց «ես»-ի վրայ, ուղղել հոգեկան ու Ֆիզիքական թերութիւնները և ուղղութիւն տալ իրանց բնդունակութիւններին:

Բայց երբէք ուշ չէ ինքնակատարելագործութիւն սկսելը: Իհարկէ որքան շուտ, այնքան լաւ:

Շատ բան կախուած է միայն անհատի կամքից, որովհետեւ ընտանեկան մարմնամարզութիւնը մատչելի է բոլորին:

Նա գրեթէ ամեն ժամանակ հնարաւոր է թէ՛ տանը, թէ՛ սենեակում և թէ՛ պարտիզում:

Նրա համար հարկաւոր չէ ոչ մի գործիք, ոչ մի կողմնակի օգնութիւն:

Նա երբէք չի խանդարէ Ֆիզիքական միւս վարժութիւններին, ընդհակառակը աւելի կնպաստէ և կլրացնէ:

Միտեմատիքական կատարուող ընտանեկան մարմնամարզութիւնը շատ լաւ, շատ օգտակար միջոց է կուլտուրական կեանքի ամենաբարձր, ամենակատարեալ ներդաշնակութեան հասնելու համար:

Ահա այդ պատճառով նրանից պէտք է օգտուեն և այն մարդիկ, որոնք իրանց առօրեայ կեանքում էլ բաւականաչափ վարժեցնում են մարմնի առանձին անդամները:

Եթէ ցանկալի է մարմնամարզութեամբ մի որևէ բժշկական նպատակի հասնել, այն ժամանակ պէտք է նախապէս խորհրդակցել բժշկի հետ և այդ խորհրդի համեմատ ընտրել մարմնամարզութեան այս կամ այն տեսակը:

Սյուպիսի վարմունքը պէտք է լինի ընդհանուր օրէնք բոլորի համար:

Յիշեալ խորհրդին հետեւելով, նոյն իսկ ամենագրագուած մարդը կարող է բաւականութիւն առնուպատակայարմար մարմնամարզութեան պահանջներին:

Քառական է գրանով զբաղուել օրական 1—2 անգամ, իւրաքանչիւր անգամին քառօրդ ժամ:

Երբեմն բժիշկները պատուիրում են շարժումներ կատարել, բայց անհատի բարի կամքը խոչընդոտների է հանդիպում՝ և նա անկարող է լինում՝ բժշկի պատուէրներն իրագործել:

Այդ բանն աւելի նկատելի է մանուսանդ կանանց վերաբերմամբ:

Մարմնամարզական վարժութիւնները վնասակար են արեւսահոսութեան, յղիութեան և զրգուածու անդային գրութեան ժամանակ:

Բժշկական մարմնամարզութիւն կատարելիս պէտք է պահպանել հետեւեալ կանոնները.

1. Գրքոյկի վերջում գետեղած պատկերները\*) ցոյց են տալիս այն վարժութիւնները, որոնք ընդհանուր առմամբ մատչելի են իւրաքանչիւր սեռի ու հասակի համար:

2. ճամպատատախան վարժութիւնը պէտք է շարունակել մշտապէս, մինչև որ նա սաօրեայ սովորութիւն դառնայ:

3. Մարմնամարզութեամբ պէտք է պարսպել ուտելուց առաջ, լինի զա՛նախաճաշից, ճաշից կամ ընթրիքից առաջ—այդ միևնոյն է:

Բայց հարկաւոր է մարմնամարզութիւնից յետոյ քառօրդ ժամ՝ սպասել և սպա՛նոր կերակուր ընդունել, որպէսզի մկանների զրգուած գրութիւնը հանդարտուի և մարսողութեանը չխանդարէ:

\*) Ըստ Շ քեբերի, Վանգրաժի և Աիմպերի:



Նոյն նպատակին հասնելու համար պէտք է վարժութիւնից առաջ միզապարկն ու աղիքները դատարկել:

4. Նախապէս պէտք է հանել այն հագուստները, որոնք ճնշում են վիզը, փորը և կուրծքը:

Առանձնապէս օգտակար է, երբ մարդ վարժութիւնը կատարում է առանց շապկի և արեգակի տակ:

5. Երբ շնչառութիւնը և սրտի բարխումը զգայլի կերպով արագանում է, պէտք է քիչ հանգիստ առնել, որպէսզի սիրտն ու թոքերը հանգարտուին:

Ներշնչումն ու արտաշնչումը պէտք է կատարել կամայ, խոր և լիակատար:

Իւրաքանչիւր վարժութիւն կարելի է կրկնել 3—5 անգամ:

6. Շարժումները պէտք է կատարել հանգարտ, և սահուն, հնար եղածի չափով հետևելով նկարած օրինակին:

7. Վարժութիւնները պէտք է կատարել որոշ հետևողականութեամբ և չափաւորութեամբ:

Սյդ շարժումները ցաւի կամ յոգնածութեան ոչ մի հետք չպէտք է թողնեն մկանների վրայ:

Մկանների չափազանց գործունէութիւնը նոյնքան վնասակար է, որքան և անգործութիւնը:

8. Երբ այդ վարժութիւնները կ'ընշասան և սովորութիւն կզանան, այն ժամանակ կարելի է զործ ածել մարզաքարեր: Առհասարակ մէկը միօսին չի խանդարէ:

9. Մարմնամարզութեան ժամանակ պէտք է շնչել մաքուր ու թարմ օդ:

Սնա այդ պատճառով օգտակար է վարժութիւններ կատարել պարտիզում, պատշգամբում կամ դռնէ մաքուր սենեակում, նախապէս բաց անելով լուսամուտները:

Մրսելուց չպէտք է վախենալ, որովհետեւ կատարուող շարժումներն սովորաբար միջոցներն են դրա գէմ:

10. Առողջութեան համար շատ օգտակար է հասարակ խառը կերակուրը— (կաթ, ձու, միս, ձուկ, հաց և կանաչեղէն):

Միշտ պէտք է չափաւոր ուտել, որպէսզի ուտելուց յետոյ էլ քիչ ախորժակ մնայ:

ձաշից 2—3 ժամ յետոյ՝ կարելի է քիչ քնել:

Շատ օգտակար է մեր պատերը պահպանելը, այսինքն չորեքշաբթի և ուրբաթ օրերը մտերէն ու իւղեղէն կերակրից հրաժարուելը:

Ծխելն ու ողելից ըմպելիքները վնասակար են. նրանք կորստաբեր ազդեցութիւն են ունենում մանաւանդ երեխաների ու գեռահասաների վրայ:



Սմբողջ Եւրոպայում Անգլիան վաղուց ար-  
դէն առաջին տեղն է գրաւել Ֆիզիքական վար-  
ժութիւններով:

Այնտեղ շատ գործածական են՝ լոզ տալը,  
սղալ սառոյցի վրայ ու հեծանիւով ման գալը:

Այդպիսի գաստիարակութեան արդիւնաւէ-  
տութիւնը խոստովանում են ամենքը:

Անգլիացիները վաղուց յայտնի են իրանց  
եռանդով ու ասկունութեամբ:

Բարոյապէս էլ նրանք աւելի բարձր են քան  
թէ Ֆրանսիացիներն ու գերմանացիները:

Եւրոպական միւս ազգերն էլ հեռոջեւէ ըմ-  
բսնում են, որ երեխաների գաստիարակութեան  
համար չափազանց մեծ նշանակութիւն ունին խա-  
ղերը:

Մեզանում— Ռուսաստանում էլ բացօդեայ խա-  
ղեր մտցնելու փորձեր են կատարւում:

Արդէն Պետերբուրգում ու Մոսկուայում  
հիմնուել են առանձին ընկերութիւններ, որոնց  
նպատակն է բացօդեայ խաղեր տարածելն ու կա-  
նոնաւորելը:

Դրա համար դպրոցներին կից շինուժ են ծառազարդ և ցանկապատով շրջապատուած հրապարակներ, որանդ կատարուժ են Ֆիզիքական զանազան խաղեր ու վարժութիւններ:

Պէտք է հետեւել անգլիայի օրինակին, որն իր խելացի դաստիարակութեամբ պատրաստուժ է օգտակար և հոգով ու մարմնով առողջ քաղաքացիներ:

Դաստիարակութիւնը գործ ունի առանձին անհատների հետ, ուստի նա աչքի առաջ պիտի ունենայ զրանցից իւրաքանչիւրի անձնական յատկութիւնները և ընդունակութիւնները:

Բայց որովհետեւ դաստիարակուող երեխան կամ պատանին տարուժ է հասարակութեան մէջ, շփուժ է ուրիշների հետ, այդ պատճառով նրա վրայ ազդեցութիւն ունի և ընդհանուր—հասարակական կեանքը:

Մեր սրբազան պարտականութիւնն է աչքի առաջ ունենալ այդ բոլոր հանդամանքները և նպատակայարմար դաստիարակութեամբ երեխային հասցնել այն զրութեանը, որ նա հասկանայ իր հայրենիքի ու հասարակութեան շահերը, վարժուի անձնազոհութեան ու օգտակար գործունէութեան:

Այդ բանն անհրաժեշտ է մանաւանդ այն պատճառով, որ ժամանակակից կեանքի պայմաններն այնքան բարդ, այնքան բազմաթիւ են և երեխան ապագայում գործ պիտի ունենայ զրանցից իւրաքանչիւրի հետ:

Այստեղ նորից մի շատ ծանր հարց է առաջ գալիս, թէ ճնողներն ու դաստիարակներն ի՞նչ պէտք է անեն, ի՞նչպիսի զէնք պիտի սան մատաղ սերնդին, որպէսզի վերջինս կարողանայ կռուել կեանքի բազմաթիւ անախորժութիւնների ու սնուպասելի երևոյթների դէմ, որպէսզի նա գոյութեան կուուամ գոնէ քիչ ասանջուի, քիչ ճնշուի:

Ահա այդ ծանր հարցը լուծելու համար պէտք է իբրև մի սուրբ օրէնք յիշել, որ առողջ խելքը, առողջ հոգին միայն առողջ մարմնի մէջ կարող են լինել, որ առողջութիւնն է մարդկային կեանքի հիմքը կազմողը:

Միայն առողջ հոգի ու մարմին ունեցող մարդը կարող է կանոնաւոր կեանք վարել և իր ազդին ու հայրենիքին օգտակար լինել:



150



