

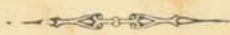




ԲՓ. Ն. ԲՈՒԳՈՒՂԵԱՆ

111

Մ Ե Ր Ն Ե Ա Ր Դ Ե Ր Ը



Բ Փ Ի Ֆ Լ Ի Ս

Վ. Մարտիրոսեանցի տպարան | Тип. К. МАРТИРОСИАНЦА.

Орбелиановская ул., д. № 12.

1900



16447

С. ПЕТЕРБУРГЪ

С. ПЕТЕРБУРГЪ

Дозволено Цензурою. С.-Петербургъ 29-го Марта 1900 г.



39-2008

ԱՌ ԱԶՆԻՒ ՏԻԿԻՆ ՄԱՐԻԱՄ

Մեր թշուառ ժողովրդի ձեռքում գիտութիւնը լաւագոյն զէնքերից մէկն է:

Գոյութեան համար մղած բազմադարեան մաքառումները, վատառողջ ու անարդար սոցիալական պայմանները կազմում են զարգացող ալլասերման, հոգեկան ու նեարդային հիւանդութիւնների արագընթաց աճման հիմքը:

Այսպիսի մահաբեր վտանգներից խուսափելու և ապահովուելու համար գիտութիւնն առաջին քայլն է, որ տանում հասցնում է մեզ դէպ առողջութիւն:

Անհրաժեշտ է ամենուրեք աճող սերնդի մէջ բարոյական, մտաւոր ու ֆիզիկական կրթութիւն տարածել, հիմնելով ի միջի այլոց լաւ կազմակերպուած արհեստաւորաց ու գիւղատնտեսական դպրոցներ, հրատարակելով դիւրամատչելի գիտական գրքուքոյկներ:

Թո՛ղ վերոյիշեալ նպատակին ծառայէ մեր այս համեստ աշխատանքը, որ անկեղծ սրտով Ձեզ է նուիրում հեղինակը:

„Չատ զգալ, միշտ զգալ, ապրել միմիայն
զգացմունքի համար, — ահա մեր օրգանիզմի
հիւանդոտ գրութեան վերջին հետեւանքը“:

«Այսօր՝ ամէն ինչ, վաղը՝ ոչինչ: Մյս նշանաբանի
հետեւանքներն են՝ բացակայութիւն հաստատամտու-
թեան, բացակայութիւն սառանարիւն դատողութեան
և համբերութեան. ձգտումն դէպի անսահման փո-
փոխութիւն, որի շուրջը պտտւում են մեր մտած-
մունքների բոլոր ուժերը, մեր կրքերի ամբողջ աւլունը.
Իսկ սրանց հետեւանքը՝ եռանդի թուլութիւն աշ-
խատանքի մէջ, յռետեսութիւն, նեարդերի թուլու-
թիւն, մոլութիւն և յանցանք»:

ՅԱՌԱՋԱՐՆԻ ՓՈԽՆԵԿ

Ամէն մարդ էլ կարող է հիւանդանալ, երբ որ և է ախտառիթ պատճառ որոշ աստիճանի է հասնում:

Իւրաքանչիւր հիւանդութիւն զարգանալու համար պահանջում է առհասարակ նաև բնածին տրամադրութիւն, եթէ վերջինս գոյութիւն ունի, հիւանդութիւնը կարող է առաջանալ պէս պէս պատճառներից. օրինակ ոչոք ալիօհօլիդմով չի հիւանդանալ՝ եթէ մեծ քանակութեամբ ալիօհօլ չէ գործածել, և ընդհակառակն՝ ամէն մարդ էլ կը հիւանդանայ, եթէ երկար ժամանակ չափից դուրս օղի, գինի կամ դարեջուր խմէ:

Արբեցողութիւնը կարող է զարգանալ նոյնպէս միայն բնածին տրամադրութիւն ունեցող մարդոց մէջ, բայց կարող է նաև առաջանալ այլ և այլ հանգամանքների ազդեցութեան տակ, ինչպէս օրինակ՝ սիրեցեալ մարդու կորստի վշտից, հալ ու մաշանող հիւանդութիւններից և այլն:

Ժառանգական հողի վերայ մեծ մասամբ զարգանում են ուղեղի պէս-պէս խանգարումներ, որ կարելի է ճանաչել հոգու հիւանդոտ արտայայտումներից:

Բժշկական զիտութիւնը փորձում է պաշտպանել այդպիսի անհատներին վնասակար ազդեցութիւններից, կուլում է հիւանդութեան նշանների դէմ, և աշխատում է ստեղծել կեանքի առաւել բարեյաջող պայմաններ, որպէս զի հնար տայ հիւանդին կրկին իւր առողջութիւնն ստանալու:

Ուղեղի դործունէութեան ժառանգական խանգարումն, որ առաջանում է հոգու անբնական վիճակներում, կարող է շատ դանազան աստիճաններ ներկայացնել:

Ապուշի ու ջլախտաւոր մարդու միջև կան զանազան աստիճաններ, որոնց վրայ հանդիպում ենք համարեա թէ բոլորովին նորմալ մարդոց:

Սրանք քիչ են տարբերվում առողջ դրութիւն ունեցողներից, միայն աւելի թույլ են դիմադրում կեանքի ազդեցութիւններին, քան թէ իրապէս նորմալ մարդիկ. այս թեթև խանգարումները կարելի է նեարդականութիւն (ջղայնութիւն) անուանել: Նեարդ — ներվ, չրխառնել ջիղի՝ (ЖИЛА) հետ:

Նորագոյն ժամանակներում խիստ տարածուած է նւերաստենիա (նեարդերի թուլութիւն), — մեր նեարդերի հաւասարակշռութեան խանգարումն:

Անպայման առողջ մարդ գոյութիւն չունի: Մենք բոլորս էլ ենթարկուած ենք ժառանգականութեան, ամէնքս էլ մեզ վրայ կրում ենք քիչ թէ շատ այլասեռման հետքեր:

Որքան թույլ է ժառանգական տրամադրութիւնն, այնքան էլ աւելի զօրաւոր պիտի լինին ախտածին ազդեցութիւններն, այնքան էլ մարդ աւելի ուշ է

նրանցից վնասվում, ուստի և ամենայն իրաւամբ ալտալիսի դէպքերում ստացական ջղայնութեան մասին միայն խօսք կարող է լինել:

Քայց որչափ որ հիւանդութիւնն աւելի ուժեղ կերպով է արմատացած եղել ճնողների մէջ, այնչափ էլ աւելի սաղմեր է կրում ի ծնէ իւր մէջ ժառանգը, այնքան էլ հեշտութեամբ կարող է ալտալիսին հիւանդանալ չնչին պատճառներից:

Քացի ալկոհօլիզմից՝ ճնողների ունեցած բարսկացաւը, քաղցկեղը (РАКЪ-ուակ) քրօնիկական կամ ժամանակաւոր քաղցածութիւնն և այլ հիւանդալին դրութիւններ, անկասկած, նոյնպէս կարող են վնասակար կերպով ազդել սաղմի վերայ և ստեղծել ժառանգի մէջ աւելի թոյլ նեարդալին սիօտեմ (Համակարգութիւն):

Գլխաւորապէս կարեւոր է իմանալ, թէ արդեօք երկու ճնողներն էլ «անկայուններից» էին, թէ նրանցից մէկը մօտաւորապէս առողջ էր:

Առողջ արեան խառնուրդը մեղմացնում է ժառանգականութեան վնասակար ոյժը, թեթեւացնում է ծանր դէպքերը, ընդհակառակն՝ երկու հիւանդոտ էակների միաւորութիւնը հաւասար է չարիքի բազմանալուն և տանում է դէպի արազընթաց ալտալիսի սեռումն:

Վնասակար ազդեցութիւնները, որոնց առհասարակ ենթակայ է անհատը, միայն պատուհական պատճառներ են:

Առհասարակ մի հաստատուն ծառ առաջին բուածից չի ընկնում՝ վերջին հարուածի համարհա

առաջուան բոլոր հարուածները ներկայանում են իբրև տրամադրող պատճառներ:

Եթէ ցանկանում ենք իմանալ այն բոլոր պայմաններն, որոնք ազդել են որևէ նեարդային դրութեան զարգացման վերայ, պէտք է մանրամասն քննենք հիւանդի ամբողջ անցեալ կեանքը:

Աճող օրգանիզմի վերայ աւելի վնասակար կերպով են ներգործում արտաքին ազդեցութիւնները. ուստի մեծ նշանակութիւն ունի մանկական հասակում կրած հիւանդութիւնները, գլխաւորապէս այնպիսիները, որոնք ազդում են գլխի ուղեղի վրայ (տիֆը և այլն), և մանկական կեանքի այլ պայմաններն, օրինակ՝ վատ առողջապահութիւնը, զրկանքը, վախը, դաստիարակների խստութիւնը, կրթութիւնը, վաղժամանակեայ մոլութիւնները:

Չափահասների կեանքում առաջին տեղը բռնում են ամէն տեսակ յուզմունք, վիշտ, տառապանք, անհանգիստ կեանք, երկիւղ, յոյս ու վախ, բացի դրանից՝ և հիւանդութիւնների հետեւանք մարմնական նուազութիւնը, զրկանքը, մոլութիւնները:

Իսկապէս մտաւոր լարումն, եթէ միայն փառասիրութեան և այլ նոյնօրինակ գրգռման արդիւնք չէ, այնքան հեշտութեամբ մարդուս նեարդային (ջղային) չի գարձնում:

Յաճախ գանազան վնասակար պատճառներ, ինչպէս՝ վիշտ, զրկանք, հիւանդութիւններ, արբեցողութիւն, հոգսեր, անքնութիւն և այլն, բարդվում են իրար հետ:

Պէտք չէ մոռանալ և «միջավայրը»:

Աճապարանքը ծանր կերպով ներգործում է մեր այժմեան կեանքի վրայ. երկաթուղիով ճանապարհորդողը աւելի հեշտութեամբ է նեարդային դառնում, քան թէ այլ կերպով ճանապարհ գնացողը:

Մեծ քաղաքներն, ուր աղմուկ և դղրդիւն են իշխում, ուր ամէն ինչ կատարվում է գրգռուած դրութեան մէջ, ուր վայելչանքն ու զրկանք անչափ են, ուր բնութիւնն այլասերութեան է ենթարկվում, ուր գիշերներն այլևս հանգստանալու ժամանակ չեն և այլն և այլն, — ահա հող, որի վերայ պապերից ժառանգած նեարդականութեան դրամագլուխը մեծ տոկոսներ է տալիս:

Սևամաղձային (индохдрия) նշանների ինչպէս և սևեռեալ գաղափարի (idée fixe) երևան գալն արդէն ցոյց են տալիս, որ ջղային խանգարումն շատ առաջ է գնացել: Գրանց արմատում գոյութիւն ունի աւելի ուժեղ ժառանգականութիւն:

Եթէ ժառանգականութիւնն աւելի զօրեղ է, կամ թէ գտնվում է առանձին ուժեղ պատճառների ազդեցութեան տակ, այն ժամանակ նեարդային մարդու մէջ կարող են երևան գալ իսկական խելագարութեան նշաններ:

Ժառանգականութիւնից յետոյ գալիս է վատ դաստիարակութիւնը, որը թոյլ է տալիս բնածին մոլութիւններին ազատ զարգանալ, որը աշխարհ է բաց թողնում այնպիսի անհատներ, որոնք ֆիզիքայէս և հոգեպէս թոյլ են կեանքի մրցման մէջ:

Նւերաստենիայի պատճառների ուսումնասիրու-

Թիւնը նպատակ ունի զգուշացնել, առողջապահու-
թեան օգնութեամբ, այդ Հիւանդութիւնից:

Թշնամու հետ մարտնչելու համար՝ այն էլ
յոյս և վստահութիւն ունենալով կռուի յաջող ելքի
մասին,—հարկաւոր է ուսումնասիրել նրա ուժեղ ու
թույլ կողմերը. ուժեղ կողմերը.— Թշնամուց զգուշա-
նալու և նախազգուշական միջոցներ ձեռք առնելու
համար, թույլ կողմերը— յաջողութեամբ և հեշտու-
թեամբ հարուածն ուղղելու համար:

Ասում են՝ «ղեղը չէ, այլ բժիշկն է Հիւանդու-
թիւնը բուժում»: Քայց բժշկի դերը շատ հեշտա-
նում է, եթէ Հիւանդը իւր ցաւի մասին պարզ հաս-
կացողութիւն ունի:

Հիւանդն էլ իւր կողմից հեշտութեամբ է ըմ-
բռնում բժշկի խրատները, գիտակցաբար և համոզ-
մունքով է վերաբերվում. այդ դէպքում բժշկումն
անհամեմատ աւելի յաջող ու աւելի արագ է ըն-
թանում:

Առողջ մարդկանց մեր զրքոյկը կըսովրեցնէ
զգուշանալ այդ Հիւանդութիւնից, իսկ Հիւանդներին
կ'օգնէ պարզաբանել իրանց չարչարանքները և
թիւնն և գիտակցաբար կռուել նրանց դէմ:

Բժ. Ա. Բարսեղեան

Ա.

Խոնչ է նեարդերի թուլութիւնը

Ընդունուած է առհասարակ մեր դարը «նեարդային» անուանել:

Առաւել ճիշտ կըլինէր «թույլ նեարդերի» դար կոչել, որովհետեւ նեարդերի թուլութիւնը, սկսած թեթեւ ձևերից մինչև լուրջ խանգարումներն, աւելի ու աւելի ընդարձակ ծաւալ է ստանում և զլխատորապէս քաղաքների բոլոր դասակարգի անհատների մէջ:

Մինչև իսկ գիւղից եկած ծառաներն, առ ժամանակ ապրելով քաղաքում, ընկնում են ներաստենիայի ճիրանները:

Միջակ կեանք վարելու համար՝ այժմեան մարդը ստիպուած է չափից դուրս աշխատել, լարելով իր մտաւոր ու ֆիզիքական ուժերը:

Քանի մարդս առողջ է, քանի նեարդային ուժի պաշարն առատ է, այնքան էլ նա չի ենթարկւում չափազանց սպառման:

Կըզայ ժամանակ, երբ սկսում է այդ պաշարն սպառուել, գործադրվում է վերջին մնացորդն ևս, և ահա նեարդա-թուլութեան հոգն արդէն պատրաստ է:

Մի անգամ այդ լպրծուն ճանապարհը ոտք լոխելուց, մի անգամ «նեարդերով ապրել» սկսելուց

յետոյ՝ մարդս այնուհետև զլխապտոյտ զլորվում է դէպի ցած, դէպի նեարդական նուազումն. և եթէ ժամանակին կանգ չառնէ, նրա վաղաժամ կորուստն անխուսափելի է:

Բայց կեանքի կռիւջ, որ նպատակ ունի ձեռք բերել բաւարար դրութիւն, ինքն ըստ ինքեան պատուաբեր գործ է:

«Ճակատիտ քրտինքով կուտես քո հացը»-ահա առաջին պատուէրը, որ Աստուած մարդուս տուել է երկրիս վրայ:

«Քրտինքը» — այսինքն՝ աշխատանքը, նոյնքան անհրաժեշտ է առողջ մարդու համար, որքան և բնական պահանջների կանոնաւոր կատարումը:

Անասակար, չափազանց աշխատանքը տանում է դէպի նեարդերի քայքայումն:

Պէտք է խոստովանել, թէ մեր դարը մեղադրելի է այն կողմից, որ աշխատանքի պայմանները միշտ և ամենուրեք կանոնաւոր չեն, և յաճախ ըստիպում են մարդուս չափից դուրս ուժերը լարել իր թշուառ գոյութիւնը պահպանելու համար:

Անտարակոյս՝ ժամանակակից մարդու կեանքի մռայլ կողմերից մէկն էլ այլ է. սակաւ չեն այնպիսի մարդիկ, որոնք ստիպուած են ենթարկուել անխուսափելի պայմաններին:

Բայց կայ և մի ուրիշ կողմ, որ աւելի վտանգաւոր է և ոչ մի արդարացուցիչ պարագայ չունի:

Մեր դարի բնորոշ զիճն է, որքան կարելի է առաջ գնալ, դիմել բարձր աստիճանների, զոհ բերելով և առողջութիւն, և բնտանեկան բաղդ,

միաժամանակ և պատիւ, միայն թէ հնար լինի աւելի արագ առաջադրեալ նպատակին հասնելու:

Քաղմաթիւ են հրաւիրեալները, բայց սակաւ ընտրեալները—կարելի է ասել այդ փառասէր մարդկանց:

Արդ՝ նրանցից շատերը կորչում են, այդ երևակայական բաղդի յետևից ընկնելով:

Ո՛րքան նեարդային հիւանդներ են մատակարարում նրանք:

Մի անգլիացի յայտնի գիտնական հաստատում է, թէ երկրային երջանկութեան յետևից ընկած մարդկանց ժառանգներն առհասարակ մտաւորապէս ու ֆիզիկապէս այլասերուած տիպեր են ներկայացնում:

Բայց ի՞նչ է նշանակում «թոյլ նեարդեր»:

Դա նեարդային յոգնածութիւն կամ գրգռումն է, ճիշտը՝ երկու դրութիւնն էլ միասին:

Քաղմաթիւ նեարդային հիւանդութիւնների մէջ, հիւանդութիւններ, որոնք բաժին են ժամանակակից մարդկութեան, նւերաստեանիան—նեարդերի թուլութիւնը—առաջին տեղն է բռնում:

Վերջին երեսուն տարուայ ընթացքում ոչ մի նեարդային հիւանդութիւն այնքան ուշք չէ զրաւել, որքան նւերաստեանիան:

Վարեկցութեան և համակրութեան փոխարէն՝ խեղճ նւերաստեանիկները (ջլախտաւորները) իրանց մօտիկ մարդկանց ու բարեկամների կողմից լոկ ծաղր ու անտարբերութիւն են գտնում, իսկ օտարներից մինչև իսկ թշնամական վերարբերմունք:

Նրանք միայն՝ որ հասկանում են ներաստե-
նիայի ինչ լինելը, կարեկցութեամբ են լսում Հիանդ-
ների գանգատները, խրախուսում և մխիթարում են
նրանց, խորհուրդ են տալիս չյուսահատուել և բը-
ժըշկուել:

Հարկաւոր է այդպիսի մարդկանց կարեկցել և
յուսադրել, հակառակ դէպքում՝ ներաստենիկները
յաճախ անձնասպանութեան են դիմում, ուրիշ ելք
չգտնելով իրանց դժբախտ վիճակից ազատուելու
համար:

Քաղմաթիւ են նեարդային թուլութեան նշան-
ները և ուշադրութեան արժանի, որովհետև այդ
Հիւանդութեան պատկերը մարդուս զարմացնում է
իր բաղմազան երևոյթներով: Հարկաւոր է փորձա-
ռութիւն ունենալ՝ ներաստենիան այդ նշաններով
ճանաչելու համար:

Գթուար կէտը այն է, որ ջղային դրութիւնը,
կառավարելով օրգանիզմի բոլոր մասերը, միաժամա-
նակ ինքն էլ անմիջական կախումն ունի օրգանիզ-
մի այս կամ այն վիճակից և դարձեալ՝ ջղային սիս-
տեմը բաղկացած է քիչ թէ շատ անկախ բաժին-
ներից:

Երբ մի որ և է նեարդային սիստեմի գործու-
նէութիւն խանգարվում է, օրինակ՝ գլխի, մէջքի
կամ համակրական նեարդերի, այն ժամանակ երևան
են դալիս ցաւ, պաղութիւն կամ տաքութիւն:

Ոմանք զանգատվում են ստամոքսի և աղիք-
ների կատարից (դումից), ոմանք իրանց ուշա-
դրութիւնը դարձնում են մշտական փորկապութեան

վրայ, ոմանք էլ տանջվում են՝ անքնութիւնից, մոռացկոտութիւնից, ցնորքներից, վախից (մարդկանցից, ամայի տարածութիւնից և այլն):

Ահա մի ուժեղ տղամարդ առանց պատճառի սկսում է տխրել. նա լաց է լինում, երբ մի տխուր պատմութիւն է կարդում կամ մի ննջեցեալ է տեսնում:

Ահա մի ուրիշը, որ առաջները հանգիստ ու սառնարիւն էր, դիւրագրգիռ ու սանձարձակ է դառնում և հեշտութեամբ բարկանում է:

Յետոյ այգպիսի անհատները տխրազգաց են դառնում դէպի լոյսն ու աղմուկը, զգում են զլխի մէջ ճնշումն արեան խառնումից, սեռական ցանկութիւններն աւելանում կամ պակասում են, իսկ ողնաշարի ցաւը զարհուրեցնում է հիւանդին, կարծել տալով՝ թէ մէջքի ուղեղը կամ երիկամունքն արդէն վնասուած են:

Քնականաբար՝ այդ նշաններն յանկարծակի չեն երևում և ունին իրանց զարգացման պատմութիւնը:

Մեր առջև կանգնած է գործունեալ մարդ, որ իր կեանքի ընթացքում շատ կամ սակաւ հոգսեր է ունեցել և ունի:

Կեանքի արհաւիրքները, գործերի յաջողութիւնն կամ անյաջողութիւնը, շրջապատողների վերաբերմունքը՝ միշտ հոգսեր են բերում, պահանջում են նրանից ուժերն աւելի լարել, աւելի տանջուել:

Նա մոռանում է ճաշերի ժամանակը, մի կերպ իրան թարմացնում է ծխախոտի կամ գինու թոյնով, իսկ երբ ուշ ժամին ճաշի է նստում ախրթակն ար-

պէն փախուած է լինում: Ոմանց ախորժակը կորչում է ուժերի չափազանց լարումից:

Մի խօսքով՝ սննդառութիւնը թուլանում է. իսկ կծու համեմունքներով (պիկանտ) կերակուրները, որ գործադրում են ախորժակ գրգռելու համար, գործին շատ սակաւ են նպաստում:

Պէտքին պէս չսննդուող նեարդերը հազիւ հազ են կարողանում հանգստանալ, այն ինչ նրանցից միշտ աշխատանք են պահանջում:

Անցնում են շաբաթներ, ամիսներ, տարիներ— նեարդերը, կարծես, դեռ կանգուն են, դեռ նրանց ուժի աղբիւրը չէ ցամաքել:

Քայց ահա մի գեղեցիկ օր, ճիշտը՝ մի տխուր, այդ անհատը գալիս է բժշկի մօտ և դանդատվում է ստամոքսի, աղիքների կատարի ու փորկապութեան վերայ:

Առ ժամանակ տնային դեղերն առանց օրև է օգտի գործադրելուց չեսոյ՝ նա սկսում է «գիետա» (փահրիզ) պահել, այցելում է զանազան կուրորտներ, Էսէնթուկի, Կարլսբատ, փոխում է բժիշկ բժշկի չետևից, և յաճախ իսկ անուշադիւր թողնելով նրանց խորհուրդները՝ բժշկվում է պատահական ծանօթների խորհրդով:

Կարծեցեալ կատար ունեցող հիւանդը գուցէ փոքր ինչ առողջանում է, բայց շատ անգամ հակառակն է պատահում, առժամանակ թեթեւութիւնից չեսոյ՝ այնպիսին սկսում է դանդատուել, որ սիրտը թրթռում է, խելքը՝ ման գալիս, և տխրում է:

Այժմ էլ կարծում է, թէ թուժք (մայասել) ունի,

ուստի ամեն օր յոգնեցուցիչ զբօսանքներ է կատարում, քրտինքն երեսին Փիզիկապէս աշխատում է:

Ահա և նոր երևոյթներ են առաջ գալիս յաճախ ծնկների ուռների թուլութիւն շրջելու ժամանակ, մի տեսակ ծանրութիւն ու ճնշումն՝ մէջքում և ծոծրակում, նոյնպէս էլ մէջքի պաղութիւն և այլն:

Ամէն տեսակ խորհուրդներ լսելուց, ամէն մի միջոց գործադրելուց յետոյ, վերջապէս զիմում է մասնագէտ բժշկի, որին արդէն անպայման հաւատ է ընծայում: Բժշկի բերնից լսում է «նւրաստենիա» խօսքը:

Մեր ասածը պարզելու համար՝ բերենք և մի ուրիշ օրինակ, որի պատկերը, սկսած գլխից մինչև ստոները, նւրաստենիայի նշաններ ունի:

Ահա հիւանդի իսկական և ճիշտ զանգատները:

ա. Աչքերին երևացող կէտերը խանգարում են հիւանդի տեսողութեան, գլխաւորապէս յոգնեցնելով նրան մանչ իրերին նայելուց, թեթեւ ցաւ և ճնշումն աչքի խնձորի մէջ, նոյնպէս և գլխում ու ծոծրակում:

բ. Պլխի պտոյտ ճաշից առաջ կամ յետոյ. հիւանդն այնպէս է զգում իբր թէ իրան զանազան կողմ են հրում. այնպէս է թւում, թէ գետինը փոփոխապէս բարձրանում ու իջնում է. նա արբածի պէս երերում է և վայր չընկնելու համար ստիպուած է շրջապատող իրերից բռնել:

գ. Հոգեկան ճնշող զրութիւն, եռանդի և կամքի թուլութիւն, անմիտ ու անօգուտ վարմունք:

Չնայելով որ արտաքուստ քաջառողջ է, բայց և այնպէս յուսահատվում է, թէ երբ և իցէ կարող է կատարելապէս առողջանալ: Կեանքը նրա համար ծանր բեռ է երևում, նրան թւում է, իբր թէ ուժերն սպառուել են, թէ անկարող կըլինի ապագայ կեանքի զժուարութիւններին յաղթել. միանգամայն վախկոտ է դառնում, օրինակ, վախենում է փոթորկից:

Երբ պատահի որևէ անմարդ հրսպարակով կամ փողոցով անցնել՝ վախը այնպէս է նրան ճնշում, որ ոտները թուլանում են և չեն շարժվում. նա կարծում է, թէ կըմեռնի, եթէ այդ տեղով անցնի:

Երբեմն շփոթվում է, գլուխը պտտում է, երբ պատահում է մի փոքրիկ ու նեղ սենեակում գտնուիլ:

դ. Մտածողութիւնը կատարվում է ոստիւններով. կողմնակի ու անկապ զաղափարները յաճախ խանգարում են գլխաւոր մտքի զարգացման: Երևան է գալիս մտամոլորութիւն. երբեմն մոռանում է հասարակ իրերի, ազգականների, մօտիկ ծանօթների անունները. խօսելիս կանգ է առնում և ջանք է դնում մոռացած խօսքը մտաբերելու և վերջ ի վերջոյ բոլորովին կորցնում է խօսակցութեան թելը:

Դժուար է նրա համար մի նամակ գրել. մի քանի տող գրելուց յետոյ՝ կանգ է առնում, մտքերը շփոթվում են, և ուշադրութիւնը զրաւում են այլ նիւթեր:

Յաճախ զարհուրանքով նկատում է, որ ո՛չ միայն տառասխալներ է անում, որ երբէք չէր անում, այլ նոյն հսկ բառեր և տառեր է բաց թողնում իր

գրութեան մէջ: Այս դէպքում նա վախենում է հոգեկան հիւանդութիւն ստանալուց:

ե. Հիւանդը մէջքի ցաւի վրայ է դանդատվում, այդ ցաւը կամ կենտրոնանում է մի տեղ և կամ թէ աւարածվում է ամբողջ ողնաշարի երկարութեամբ. կարճատեւ զբօսանքը կամ կանգնելը չափազանց յոգնեցուցիչ է նրա համար, և նա ստիպուած է լինում շուտ շուտ հանգստանալ: Գնալիս արբածի պէս երբում է, և ձեռները զոզում են:

զ. Անքնութիւնը նրան տանջում է. որքան էլ որ յոգնած լինի, աչքերը չեն փակվում զիշերը. կարճատեւ քունը նրան չի հանգստացնում, առաւօտը հանգստութիւն է զգում, կարծես իսկի քնած չլլինի:

Երբեմն հասարակ ընթերցանութիւնը նրա վրայ խոր քուն է բերում:

է. Նա հիշտութեամբ է կարմրում, և պարանոցի վրայ կարմիր բծեր են գոյանում, երբ մէկի հետ նոյն իսկ թեթեւ խօսակցութիւն է ունենում. երբեմնակի աչքերը ճպճպում է, սկսում է շփոթուել ու կակազել, կոպերը ցաւում են և երեսի մկանունքները ցնցվում:

Առհասարակ ամենաչնչին հոգեկան վրդովմունքից կամ լարումից յետոյ, սակայն և առանց մի պատճառի, զգում է սրտի վրայ ծանրութիւն, սրտի թրթռոց և երբեմն սատտիկ բարախումն: Այդ ժամանակ հիւանդը խիստ վախենում է, քրտնում, ձայնը կտրվում է և շնչարգելութիւն զգում, այս գրութիւնը կարող է բաւականին երկար տևել:

ը. Ճաշից յետոյ արիւնը խփում է գլխին, ըզ-
զում է գլխացաւ և գլխի պտոյտ, յոգնածութիւն,
յաճախ և քնէածութիւն: Նրան անհանգստացնում
են ստամոքսի հրատապը, փորի ուռչելը, փսխելը,
իրան ծանր է զգում ուտելուց յետոյ:

Ախորժակը մէկ կորչում է, մէկ չափից գուրտ
լաւանում, յաճախ երեք-չորս օրով փորկապութիւն
է ունենում. կրծոսկրի տակին ճնշումն է զգում,
բայց ձեռքով ճմրելիս ցաւ չէ զգացվում:

Ուրախ լուրը նրա տրամադրութիւնը լաւացնում
է, իսկոյն ախորժակ է զալիս, փորկապութիւնը անց-
նում է և ստամոքսի ծանրութիւնը չքանում:

[Թ. Ստէպ կրկնուող սերմնահոսութիւններ է
ունենում, որ երբեմն գիշերը կրկնվում է մի քանի
անգամ, յաճախ միգելու ցանկութիւն է ունենում
այլ և ժամանակաւոր կամ մշտական սեռական ան-
կարողութիւնը զարհուրեցնում է հիւանդին:

Երբ այգալիսի մարդկանց զարշապարին թեթև
կայում են, ամբողջ ոտը ցնցվում է, իսկ երբ ձեռքը
քորոցով ծակեն, թևի մկանունքները ձգվում են:

Նա մի հիւանալի ծանրաչափ (բառոմետր) է և
կարող է մի օր առաջ փոթորիկ գուշակել:

Նա միշտ մրսում է. մինչև անգամ ամառուայ
շոգ եղանակին տաք փաթաթվում է: Յաճախ զգում
է անդամների թմրութիւն, մարմնի այս կամ այն
մասը փայտացած կամ մեռած, թեթև կամ ծանր
լրբև արճիճ. ձեռքի ու ոտի մատները քոր են գա-
լիս և երբեմն ամբողջ մարմինը սառսռում է:

Ժ. Վերջապէս մեր հիւանդը զանգատվում է,

Թէ իր ձայնը թուլանում է, թէ կոկորդը հուպ է գալիս, իբր թէ միջին բան մնացած լինի: Սրանց հետ միասին առաջանում է չոր ու ընդմիջող հազ, և այլն և այլն:

Սրանք ամենահասարակ երևույթներ են մէջքի և գլխի ուղեղի, ինչպէս և բոլոր ջղալին գրութեան գրգռման:

Նեարդականութիւնը գանազան աստիճաններ ունի, ի միջի այլոց կամ մօտ է լինում կատարեալ առողջութեան և կամ դառնում է իսկական հիւանդութիւն. . .

Հիւանդութեան սկզբնական գրութեան մէջ, օրինակ՝ անհատը հեշտութեամբ է կարմրում կամ սփրթնում, շատ է յոգնում, բայց այս յոգնածութիւնը նոյն արագութեամբ է անցնում:

Մտաւոր կեանքում նոյնպէս կարելի է նկատել զօրեղ գրգռման նշաններ. մարդիկ տրամադիր են լինում հոգեկան անհանգստութեան, որ այնքան հեշտութեամբ չէ անցնում: Նրանք աւելի զգայուն են դառնում դէպի ախտաւիթ գրգռումները. ուղեղն առաւել տխրագոյն է լինում:

Առաւել բնորոշ է այն երևույթը, որ շատերն, իրանց կամքին հակառակ ամեն բան աճապարանքով են զործում. նրանք ցանկանում են հանգիստ լինել, բայց մի բան կարծես ներսից նրանց ստիպում է շտապել:

Միւս կողմից էլ երևում են և գրգռականութեան թուլացման նշաններ, մի յայտնի աստիճանի ֆիզիկական և մտաւոր բթութիւն:

Մտաւոր կարողութիւնը կարող է բարձ կամ նուազ լինել, բայց յաճախ նկատելի է լինում անհաւասարութիւն. անհատը մի որևէ գիտութեան մէջ ցոյց է տալիս բարձր ընդունակութիւններ, մինչդեռ մի ուրիշ ճիւղում նրա անընդունակութիւնն աչքի է ընկնում:

Մի աստիճան ցած իջնելով՝ պատահում ենք անհատների, որոնք մարդկանց զարմացում են իրանց օտարոտի վարմունքով. այդպիսի անհատների բնորոշ կողմերն են. երեսի մկանունքների ցնցումներ, տարօրինակ համակրանք կամ հակակրանք ու զգուանք, անբնական զգայնութիւն դէպի ակօհօյ, փոփոխամտութիւն, ֆանտատիկական ծրագիր, մինչև իսկ բարոյական օրէնքներից շեղումն—անտարբերութիւն դէպի ընտանեկան կապերը հայրենասիրութեան բացակայութեան հետ. սէր դէպի ամբողջ մարդկութիւնը, սէր դէպի զաղրելի երևոյթներ, ցանկութիւն ուրիշներին վնասելու և ուրախութիւն սրբանց դժբաղդութեան վրայ:

Սեռական անբնականութիւնը նոյնպէս արտայայտվում է բաւական զօրեղ կերպով. օրինակ, տատանումն պլատոնական սիրոյ ու տափանքի մէջ, տրամադրութիւն դէպի անբնական յարաբերութիւններ և այլն:

Քացի վերոյիշեալ երևոյթներից՝ սկզբնական դրութեան միանում են, զանազան պատահական պատճառների ազդեցութեան տակ՝ նեարդականութեան և ուրիշ երևոյթներ. օրինակ՝ մշտական յոգնածու-

Թիւն որ երևում է նաև գրեթէ առողջ մարդկանց վերայ:

Յոգնածութեան նշանները ժամանակաւորապէս երևալուց յետոյ՝ հետզհետէ դառնում են քրօնիկական յոգնածութիւն թէ մտաւոր և թէ Ֆիզիկական աշխատանքի ժամանակ:

Ուրեմն ներաստենիայի նշանները՝ թէև դժուար է առհասարակ մի առ մի յիշատակել, կարելի է համառօտել այսպէս. զլիւի պտոյտ, ականջներում խշշոց, տեսողութեան զիւրացղացութիւն և յոգնածութիւն, ստամոքսի փքումն, փորի կրկուց, առանց պատճառի փորլուծութիւն, սերմնահոսութիւն, դող, ջերմ, հեշտութեամբ կարմրումն, անդամների քրտրնում, կաշու զգայուն մասերի շատութիւն, սրտի թրթռոց, ժամանակաւոր սահմանափակ ջրգողութիւն:

Պէտք է սակայն ինկատի առնել, թէ միշտ այսպէս չէ լինում:

Ներաստենիան ճանաչելը բաւական դժուարանում է, երբ հիւանդութեան պատկերի մէջ յաճախակի նշմարվում են բոլորովին հակառակ երևոյթներ, օրինակ, զրգուման կարող է փոխարինել ճնշումն:

Այս նրանից է առաջ գալիս, որ զրգումած նեարդը իսկոյն և եթ չէ յոգնում, ինչպէս լինում է չափազանց աշխատած մկանունքի հետ, այլ երկար ժամանակ մնում է զրգումած զրութեան մէջ, մինչև որ յանկարծ չէ թուլանում կամ նոյնիսկ մեռնում:

Այն ժամանակ, երբ հիւանդը իսկի չէ մտա-

Տում իւր Հիւանդութեան մասին, երբ աշխատանքը Հեշտութեամբ է յաջողվում, և իր մէջ այնպիսի ուժ է գոում, որ թւում է, թէ կարող է թռչել, գրկել ամբողջ աշխարհը, այդ ժամանակ նա չի էլ կասկածում, թէ այդ ամէնը նեարդականութեան առաջին նշաններն են: Եւ ահա մի օր նրա ուժերը յանկարծակի թուլանում են:

Ներաստենիայով Հիւանդանում են չափահասներ, Հիւանդանում են և երեխաներ՝ զպրոցական շրջանում: Նրանից չեն խուսափում հասարակութեան ո՛չ բարձր դասակարգը, ո՛չ ծառաներն ու աղախիները, և ո՛չ բանուորները: Մարդ յաճախ Հիւանդանում է իւր կեանքի ամենագործունէայ ժամանակամիջոցում:

Բայց աւելի յաճախ տղամարդիկ են Հիւանդանում, քան թէ կանայք, որովհետև ստիպուած են աւելի յամառութեամբ աշխատել, ենթարկուած են աւելի հողսերի ու մօլութիւնների, վարում են եռանդուն ու մարտնչող դեր գոյութեան կռուի մէջ:

Մարդուս արհեստը նույնպէս ազդեցութիւն ունի ներաստենիայի զարգանալու վրայ. վաճառականներից Հիւանդանում են 30%, ծառայողներից և պաշտօնեաներից 20%, իսկ երկրագործներից՝ 2%, նոյն իսկ 1%:

Բ.

Նւերաստենիայի պատճառները

Այժմ դառնանք նւերաստենիայի պատճառները վերլուծելուն. զննենք ու հաշուենք այն մշտական ու պատահական պատճառները, որոնք առաջ ենք բերում նեարդային թուլութիւն, կամ թէ զիւրացնում են նրա զարգացումը. այդ պատճառները առհասարակ ոչ այլ ինչ են, եթէ ոչ օրգանիզմի, կրթութեան և սոցիալական շարաբերութիւնների թերութիւններ:

Մեզ յայտնի է, թէ ինչ դեր է խաղում ժառանգականութիւնը նեարդային սխտեմի հիւանդութիւնների զարգացման մէջ, բայց այդ պատճառը միատեսակ չէ արտայայտվում նեարդային բոլոր հիւանդութիւնների ծագման մէջ:

Մի քանի նեարդային հիւանդութիւններ, կարծես, աւելի են ենթարկվում նրա ազդեցութեան, քան թէ միւսները:

Յայտնի է, որ երբեմն մի և նոյն տեսակ հիւանդութիւն մի սերնդից միւսին է անցնում. սա անուանվում է միատեսակ կամ միանուն ժառանգականութիւն: Այս դէպքում ակնյայտնի է, թէ անհատը իւր ծնողներից է հիւանդութիւնը ժառանգել:

Ինչ վերաբերում է նւերաստենիային, միատեսակ ժառանգականութեան դէպքերը բացառիկ են: Չատ անգամ, օրինակ, ծնողներն ունենում են նեարդային թերութիւններ, որոնք որդիերանց անցնելիս

կերպարանափոխվում են: Այդ տեսակ փոփոխուող կամ չնմանուող ժառանգականութեան գոյութիւնն ապացուցուած է:

Վերջապէս յաճախ պատահում է, որ հոգեկան ու նեարդային զանազան հիւանդութիւններ ունեցող նախնիքների մէջ կարելի է գտնել այնպիսիներին, որոնց հիւանդութիւնները բարդուել են ուրիշ ցաւերով՝ պողպազրայով, քարի հիւանդութեամբ, շաքարածիզութեամբ և այլն: Սա ակնյայտնի փաստ է:

Մի դէպքում հիւանդոտ ժառանգականութիւնը ինքն ըստ ինքեան բաւական է այս կամ այն նեարդային հիւանդութիւնը առաջացնելու, միւս-կարելի է ասել ամենայաճախ դէպքում, այդ ժառանգականութիւնը ներգործում է իբրև տրամադրող պատճառ և կարիք ունի արտայայտող կամ պատահական պատճառների աջակցութեան:

Ուրեմն շատ դէպքում ժառանգականութիւնը գործում է իբրև տրամադրող պատճառ, այսինքն պատրաստում է հող, ուր քիչ թէ շատ կարևոր պատահական պատճառի ազդեցութեան տակ գոյանում է նւրաստենիա:

Այս ևս պէտք է իմանալ, թէ մի միայն ժառանգական տրամադրութիւնը չէ որ ընդունակ է նւրաստենիա առաջացնելու:

Մի և նոյնը կարելի է ասել և վարակիչ հիւանդութիւնների ու թունաւորութիւնների մասին, եթէ սրանք գոյութիւն են ունենում ծնողների մէջ սաղմնաւորութեան կամ մօր չղութեան ժամանակ:

Օրինակ, մի քանի դէպքերում նւրաստենիկի

ճնողները մէջ յաջողում է պարզ ցոյց տալ սիֆիլիս, բարակացաւ, ալկօհօլիզմ, կապարից թունաւորումն:

Կենդրոնական ուղեղային սիստեմը մեծ դեր է խաղում այդ հիւանդութեան մէջ, ուստի աւելորդ չէ մի քանի խօսք ասել նրա մասին:

Օրգանիզմի մէջ որքան մի օրգան կարևոր դեր ունի, նոյնքան աւելի խնամքով է լինում պաշտպանուած արտաքին ազդեցութիւններից, ինչպէս գլխի ուղեղը և մէջքի ուղեղը. առաջինը փակուած է մի ոսկորէ տուփի մէջ, իսկ երկրորդը՝ ողնաշարի խողովակում:

Քացի արտաքին պաշտպանից, ուղեղն ունի և մի ուրիշ պաշտպան, այդ ուղեղային նիւթի քիմիական զիմացկուն բաղադրութիւնն է:

Յայտնի է, որ մարմնի բոլոր օրգանների քիմիական բաղադրութիւնը, ծանրութիւնը և այլն՝ փոփոխութեան է ենթարկվում՝ սննդի փոփոխութեամբ, բայց այդպիսի փոփոխութեան չի ենթարկվում միայն ուղեղը:

Ուղեղի զիմացկունութիւնն երևում է հետևեալ օրինակից՝ սովածութիւնից մեռած կենդանիների ուղեղը ոչ մի կորուստ կրած չէ լինում, մինչգեռ. նրանց մարմնի կշիւը համարեա կիսով չափ պակասած է լինում:

Եւս ապացուցուած է, որ երբ կորցնում են իրանց կաշու տակի ճարպը, նեարդային սիստեմը անձեռնմխելի է մնում:

Պարզ է ուրեմն, թէ ջղային գրութեան ամէն



39-2008

մի փոփոխութիւն զարմանալի կերպով երկար մնում է և նոյնը անցնում է ժառանգներին:

Զգուշացիր ծանր հիւանդութիւններից, հոգ տար ժամանակին լաւացնելու և ամրացնելու նեարդային սիստեմդ, այն ժամանակ սա հեշտութեամբ կարող է դիմադրել կեանքի հարուածներին, որոնք մեր ժամանակներում արագութեամբ թափվում են մարդուս գլխին:

Սակայն ժառանգականութեան թէօրիան չպէտք է այնպէս հասկանալ, իբր թէ ով որ ծնուել է ժառանգական հիւանդոտ ընտանիքից, նա բոլորովին կորած է:

Գա սխալ միտք է: Մեր այս խնդրի նկատմամբ մեծ նշանակութիւն ունի Գէօթէի իմաստալից խօսքը՝ «Նախնեաց ժառանգականութիւնը դրաւելու համար պէտք է արժանի լինել նրան»:

Մենք ժառանգում ենք ո՛չ թէ հիւանդութիւն, այլ տրամադրութիւն, նեարդային էութեան մի տեսակ անկայուն հաւասարակշռութիւն:

Եթէ միւլենոյն ժամանակ ապրում ենք աննպատակայարմար և առողջապահութեան հակառակ պայմաններում, ապա մի քայլ միայն կմնայ դէպի հիւանդութիւն, որ այնքան աւելի փտանգաւոր կըլինի, որքան ուժեղ է եղած մեզ վրայ ժառանգականութեան ազդեցութիւնը, որքան աւելի ոտի տակ ենք տուած եղել առողջապահութեան էական պայմանները: Այդ պարագան մեծ նշանակութիւն ունի:

Չէ որ ամէնքս էլ շատ-քիչ նեարդային ենք շատ կամ սակաւ վարակուած «երկբայելի ժառան-

դուժեամբ» . և ոչ միայն մենք, այլև մեր երեխաները՝ յետագայ սերունդը:

Արդ՝ մեզ վրայ ընկնում է կրկնակի պարտականութիւն — իր ժամանակին խուսափել նեարդականութեան պատճառներից:

Սոցիալական ու ժառանգական պայմաններն՝ որոնց մէջ ապրում ենք, մեր անձնական կամքից կախումն չունին: Մենք աշխարհ ենք գալիս այս կամ այն յարկի տակ՝ բաղդաւոր կամ դժբաղդ օրերում, բայց մեր կենցաղը, չնայելով սոցիալական անհաւասար պայմաններին պէտք է տնօրինենք առողջապահականութեան էական սկզբունքների համեմատ:

Առողջապահութիւնը պէտք է ամէն մարդու համար պահանջ դառնայ: Ամենուրեք այն կարծիքին են եկել, թէ դեղատան մէջ չէ տանջուող մարդկութեան փրկութիւնը:

Ժառանգական ազդեցութիւնների շարքում պէտք է հաշիվել և մի ուրիշ տրամադրող պատճառ, այն է՝ անկանոն կրթութիւնը:

Մանկավարժական վատ եղանակներն՝ որոնք առաջացնում կամ զարգացնում են երեխաների մէջ տղեղ սովորութիւններ և օտարօտի վարմունքներ, կարող են, ի հարկէ, աւերիչ ազդեցութիւն թողնել երեխաների ֆիզիկական ու հոգեկան եռանդի վրայ:

Յաճախ ծնողների կամ դաստիարակների անփութութեան շնորհիւ երեխան հաստատուն կամք և պարզ գատողութիւն ձեռք բերելու փոխարէն,

դառնում է քմահաճ, յամառ, կամքից ու բարոյականութիւնից զուրկ մի էակ:

Իսկ այն դէպքերը, երբ այդ պակասութիւններին աւելանում են անկանոն ուսում ու ֆիզիկական կրթութեան բացակայութիւն, այն ժամանակ, կարելի է ասել թէ անհատը ենթակայ կրլինի դուրսութեան կռուի բազմատեսակ արհաւիրքներին:

Կեանքի մէջ կան շատ ճշմարիտ ու գեղեցիկ խօսքեր, որոնք դժբաղդաբար անիրագործելի են մնում: Օրինակ. «ընտանիքը կրթում է, դպրոցը սովորեցնում է երեխային», այս վերջինի հետ համաձայն են ամենքը, այդ նպատակին են ծառայում դասագրքերը, ծրագիրները, ուսուցիչները. բայց այն միտքը, թէ «ընտանիքն է կրթում», հազիւ թէ կարելի լինի ընդունել, երբ մօտից ծանօթանում ես ամէն դասակարգի երեխաների դաստիարակութեան հետ: Ֆիզիկական կրթութեան վերայ այժմ կարծես աւելի ուշադրութիւն են դարձնում. բայց այդ էլ կատարվում է առանց որևէ սիստեմի:

Մինչև դպրոցական ուսումը՝ կրթութիւնը տրվում է անճոռնի և աննպատակ կերպով, աշխատում են 9-10 տարեկան երեխային արագութեամբ անցնել տալ ուսումարանի ամբողջ ծրագիրը:

Քաւականանում են երեխաներին կրթել միայն արտաքին կողմից, աշխատում են նրան ջենտլմէն դարձնել, բայց հոգու կրթութեան նկատմամբ երեխան յաճախ մնում է նոյն պատիկ վայրենին, ինչպէս որ բնութիւնը ստեղծել էր. մինչև անգամ ամէն երեխայի բնութեան յատուկ կենսաբախութիւնը ծր-

նողները ո՛չ միայն չեն աշխատում պահպանել, այլ և մեռցնում են իրանց թիւը հասկացողութեամբ:

Յաւալի է ձանձրացող երեխայի կեանքը:

Եւ այսպիսի ֆենոմեններ՝ ձանձրացող երեխաներ պատահում են մեր հասարակութեան մէջ:

Միթէ կարելի է այս երկու հասկացողութիւնները—ձանձրոյթ և մանկութիւն—իրար հետ հաշտեցնել:

Մանկութիւն խօսքը հոմանիշ է երջանկութեան: Բայց միթէ երեխաներին թողնո՞ւմ են ապրել, ապրել միայն ապրելու համար:

Կան աղքատ, սոված, մերկ երեխաներ, դժբախտ մեր տեսակէտից, բայց այդպիսիներն անդիտակցօրէն իրանք իրենց երջանիկ են զգում:

Համոզուելու համար բաւական է մի անգամ այցելել մի որևէ մանկական ապաստարան (այնպիսի ապաստարան, որ ընդունում են գլխաւորապէս արբեցող, սիֆիլիսով և այլ տեսակ հիւանդ ծնողների զաւակները):

Դեռ դռան չմօտեցած՝ լսում ես կանչ, ծիծաղ, ուրախ ձայներ ու բացականչութիւններ. բաց ես անում դուռը, մտնում ներս և զարհուրած կանգ առնում. այստեղ, քո առջև դտնվում են պտըլիկ արարածներ՝ մէկն առանց ձեռների, միւսն առանց ոտների, երրորդը՝ սապատով, թոքախտոտ. սրանք պտուղ են այլասերվող մարդկութեան, մարդկային հիւազութիւնների և մոլութիւնների դժբախտ արգասիք:

Այդ թշուառները ձեզ նայում են բերկրալից,

պայծառ աչքերով և միաձայն բարևում են ձեզ իրանց ուրախ աղաղակներով: Այս երեխաները՝ որոնց կեանքն ապագայում միմիայն կարօտութիւն և հիւսանդութիւններ պիտի տայ, երջանիկ են կենսաբերկրական զգացմունքից, երջանիկ են, անգիտակ լինելով իրանց ապագային:

Ուրեմն որքան մեծ պէտք է լինի այդ զգացմունքը ծնողներից փայփայուած ու առողջ երեխաների մէջ:

Բայց վատ կրթութիւնը ճնշում է այդ զգացմունքը:

Նախ՝ երեխաներին հեռու ենք պահում բնութիւնից, նրանց սովորեցնում ենք բնութեան վրայ նայել իբրև մի առարկայի վրայ, որ ստեղծուած է միմիայն իրանց հպատակելու և զուարճութիւն մատակարարելու համար:

Գրսում արևն ուրախ փայլում է, երեխային հրաւիրում է զբօսնելու, խաղալու և ազատ օգնում վազվզելու: Պատահում է, որ անտանելի անձրևը խանգարում է նրան, որոտմունքն ու կայծակը վախեցնում են նրան, աշունն իր ցելսով ու անձրևներով ձանձրալի է. ձմեռը նա կարողանում է սահնակ և ձիւնագունտ խաղալ:

Մուշտակ, տաք կօշիկներ կամ յարդեայ գրլխարկ, բաց արկղ և սրանց համապատասխան խաղերը, — ահա խօսքեր որոնք ցնծութիւն են պատճառում երեխաներին. իսկ զարուն, ամառ, աշուն, ձմեռ խօսքերը հոմանիշ են բազմազան զուարճութիւնների:

Ծնողները յաճախ այնքան շատ խաղալիքներ են տալիս երեխաներին, որ նրանք, միշտ գրանցով զբաղուած լինելով, անկարող են լինում բնութեան մօտենալ և անգիտակցաբար ճանաչել շրջապատող տիեզերքի վեհութիւնն ու բարիքը:

Խաղի ժամանակ պատահում է՝ որ երեխան յանկարծ մի բոլոր խորասուզվում է մտածողութեան մէջ, թողնում է իւր խաղալիքները, առանձնանում է և հանգիստ նստած շուրջն է դիտում. այդ ժամանակ հոգատար մայրը կամ դայեակը հարցնում է՝ «ինչո՞ւ չես խաղում, ի՞նչու ոչինչ չես անում»: Եւ երեխան, իբրև թէ չանցաւոր, նորից վազում է դէպի իր անմիտ փայտէ սուրպիկները. հնչեցնում է թիթեղեայ շեփորը կամ թմբուկ գրղզեցնում:

Արշալոյսն ու վերջալոյսը, ամպերն ու աստղերը և բնութեան այլ հրաշալիքները երեխայի աչքում աւօրեայ երևույթների շարքն են անցնում, ուշադրութեան անարժան. իսկ եթէ նրանց մասին բացատրութիւններ են տալիս, աշխատում են չոր ու ցամաք գիտական տեղեկութիւններ հաղորդել:

Թող բացատրութիւնները գիտական լինեն, բայց բացատրողը կարողանայ լուսաբանել երեխայի մտքի առաջ այդ հրաշալի երևույթներն այն ոգևորիչ ու զգացալից լեզուով, որ ընդ միշտ ներշնչում է մատաղ հոգուն սէր դէպի իր և իրան շրջապատողների կեանքը:

Հարկաւոր է ո՛չ միայն բացատրել, այլ և ապրել երեխաների հետ բնութեան երևույթների մէջ, զգացնել տալ նրան և վերջալոյսի ոսկէ ժապաւէնի

գեղեցկութիւնը և խաղաղ երեկոյեան աղջամուղջի հրաշալիքը, արշալոյսի կախարդիչ պատկերի վեհութիւնը, թռչունների դայալլիկի քաղցրութիւնը, ահեղ որոտման ու սլացող կայծակի նշանակութիւնը:

Երեխային պիտի խորասուզել տալ բնութեան մէջ, միացնել նրա հետ և որքան կարելի է ուշ պոկել նրա կրծքից:

Երեխայի ամենալաւ խաղալիքները պէտք է լինեն քարեր, խիռնջներ, ծաղիկներ և բոյսեր, բայց սրանք նրա համար պիտի ունենան իրանց լեզուն, իրանց հոգին. թռչունները, ձկներն ու կենդանիները երեխայի բարեկամները պիտի լինեն:

Ամօթ է ասել, որ 8—10 տարեկան երեխաները միայն դպրոց մտնելուց չետոյ են ուսումնասիրում ծառերը, ծաղիկները, թիթեռները, խոտերը, այն էլ նկարների և բուսաբանական պատկերների միջոցով:

Որքան աւելորդ բաներ են սովորում երեխաները, ինչպէս օրինակ, զանազան անմիտ առասպելներ, ոտանաւորներ, պատմութիւններ. Հասկացողութիւն ունին ձիարշաւի և խնջուքների մասին, բայց չեն կարողանում զանազանել կաղամախը բազմաճիւղ կաղնուց, չեն ճանաչում մոմի պէս ուղիղ սպիտակաբուն բարդին բազմադարեան ընկուզենին, լալկան ուռենին... այն ինչ ամէն մի բոյս բանաստեղծութիւն է, ամեն մի ծառ տաճար է, ուր հնչում են թռչունների հրաշալի օրհներգները:

Բնութեան հետ ծանօթացնել, նրան սիրել տալ—ահա երեխաների ցգպրոցական կրթութեան խնդիրը:

Բնութիւնը մարդուս զարմացնում է, հանգստացնում—սովորեցնում է մտածել: Նա մայր է, որի զիրկը բաց է և այն ժամանակ, երբ կեանքը լուրջեցնում կամ թշուառացնում է մարդուն:

Փարզկային հասարակութիւնը ծնունդ է տալիս հերոսների ու դաճաճների, մեծ ու փոքր մարդկանց, իսկ բնութիւնը—միայն երեխաների և բոլորի հետ խօսում է զեփիւռի շշնջմամբ, որոտման դղըր-դիւնով, կայծակի փայլով, արեգակի ճառագայթներով և անձրևի սառն շիթերով:

Խօսում է բնութիւնը, բայց դժբաղդաբար շատերը նրա լեզուն չեն հասկանում:

Բնութեան ծոցում ապրող երեխան զարգանում է Ֆիզիկապէս և դառնում է անվեհեր. իսկ ով ուժեղ ու անվեհեր է, նա բարի ու արգարասէր կը լինի:

Այդ երկու լատկութիւնը—բարութիւն և արգարասիրութիւն—երեխայի մէջ հատաատելու համար՝ անհրաժեշտ է զարգացնել նրա սրտի մէջ այն խիստ դատաւորը, որ ապրում է ամենիս հոգու մէջ. այդ այն կեղծ խոնարհութիւնը չէ, որ ստիպում է շառաղունել և հայեացքը ցած խոնարհել. ո՛չ, այդ դատաւորը՝ խիղճն է, որ թոյլ չէ տալիս զօրեղին նեղացնել թոյլերին, զուգուածին և կուշտին՝ ծիծաղել կեղտոտ, սոված ու թշուառ մարդկանց վրայ, խիղճն է, որ ստիպում է ասել ճշմարտութիւնն առանց թաք կենալու ուրիշների թիկունքի լետևում:

Ոյժն ու ազատութիւնը չեն արտաքսում երեխայի միջկց հլութիւն ու յարգանք դէպի մեծերը:

Երեխան Հէնց առաջին գիտակցական քայլերից պէտք է զգայ, որ նրան կառավարում է մի ուժեղ, բայց սիրող ու արգար ձեռք և եթէ մի որևէ բան կամ գործողութիւն, վատ ու վնասակար ճանաչուած լինելով՝ արգելուած է լինում իր համար, ապա ուրեմն և ամէն հանգամանքում այդպէս էլ պիտի մնայ:

Երբ ընտանեկան կրթութիւնը կը պատրաստի ուսումնարանի համար երեխայ, որ իր ուժերի չափ ծանօթ կըլինի բնութեան հետ, որի խիղճը կազմուած կըլինի ոչ ձևական պահանջների համեմատ, գիտակցաբար հնազանդ, յարգող ուրիշի անձնաւորութիւնն ու սեփականութիւնը, քաղցրահամբոյր դէպի կենդանիները, սիրալիր դէպի ընկերները, ուժեղ ու համարձակ, բայց ոչ կռուող ու խռովարար, — այն ժամանակ կարելի է ասել, թէ ընտանիքը երեխայ է կրթել և դպրոցը իր գիտութեամբ զարգացրել ու ամրացրել է նրան:

Այն ժամանակ այլ ևս չի լինիլ ուսումնարանի և ընտանիքի միջև տարբերութիւն, և առաջինը չի վախենալ երկրորդի վատ ազդեցութիւնից երեխայի վրայ:

Երեխայի հոգին չափազանց քնքուշ է և տպաւորվող, նա իւրացնում է այն բոլոր տպաւորութիւններն ու պատկերները, որ մատակարարում է միջավայրը:

Վտանգն աւելի մեծ է լինում, երբ երեխան նեարդոտ է ու զգայուն. այս դէպքում հեշտութեամբ է ենթարկվում ազդեցութեան:

Այն էլ ճիշտ է, թէ այժմեան երեխաներին աւելի շատ են զարգացնում և ուսուցանում. այդ մեծ վտանգ է նրանց նեարգային սխտեմի համար:

Առաջին իսկ հայեացքից երևում է, թէ ինչպէս վատ կրթուած երեխաները լինում են թոյլ և առանց կամքի:

Այդ աւելի նկատելի է, երբ հետևում ես նրանց խաղերին և ընկերներ ճարելուն:

Իրաւ է, բարեպատիկ հանգամանքներում կարելի է բաւականին թուլացնել կրթութեան սխալները, բայց այնու ամենայնիւ մարդուս բնաւորութեան և ամբողջ էութեան մէջ միշտ երևան կը դան մանկութեան հասակում պատուաստուած արմատական գծերը:

Գպրոց մտնելուց յետոյ երեխայի մտաւոր կեանքի մէջ առաջանում է մի նոր ժամանակագլուխ:

Ուսումնարանը բարերար ազդեցութիւն է աւնում իր սաների մտաւոր և հոգեկան զարգացման վրայ. բայց միևնոյն ժամանակ իր մէջ կրում է շատ թերութիւններ, որոնք պակաս վտանգաւոր չեն երեխաների նեարգային համակարգութեան համար:

Գլխաւոր վտանգը՝ մտաւոր յոգնածութիւնն է, որի մասին շատ են խօսել և խօսում են:

Գպրոցական գիտութիւնների պաշարը ծանրաբեռն չէ քաջաւողջ երեխաների համար. բայց ներկայ կրթական պայմաններում, երբ ոչ մի նշանակութիւն չէ տրվում մարմնի առողջապահութեան, երեխայի ոյժը անկարող է լինում առանց վնասի՝ մարսել գպրոցական բազմաթիւ գիտութիւնները, և

Հետեւանքը վատ է լինում երկու սեռի աշակերտներին համար:

Յայտնի գիտնական Ջարկոն այն միտքն էր յայտնում, թէ դպրոցի առաջին դասարաններում յոգնածութիւնն այնքան նկատելի չէ, գոնէ նեարդային համակարգութեան համար վտանգաւոր չէ:

«Մանուկը այդ հասակում—ասում է նա—լինելու է և ոչ միշտ հակազդում է ուրիշների յորդորներին ու խրատներին, որ անում են ուսուցիչներն ու դաստիարակները դպրոցում: Նրան պատժելու համար աւելորդ դասեր են տալիս սովորելու, բայց նա աւելի չէ աշխատում, ուրեմն և չի էլ յոգնում: Գպրոցում մտաւոր յոգնածութիւնն 16—17 տարեկանից առաջ երեւան չի գալիս. այդ այն ժամանակն է, երբ պէտք է վերջնական քննութիւնները տալ, ուրեմն վերջին դասարանների աշակերտներն են ենթակալ այդ յոգնածութեան»:

Աշակերտների նւթաստեղծիկ դառնալու ամբողջ մեղքն ընկնում է կրթութեան և դպրոցական ուսման վերայ:

Պակաս նշանակութիւն չունի այդ կրթութեան մէջ և վախր:

«Գպրոց եկար թէ չէ, հանգիստ նստիր, ապա թէ ոչ ուսուցչի ձեռքից չես պրծնիլ...»—մտածում է երեխան:

Մարմնական պատիժներն ուսումնարաններում հետզհետէ աւանդութեան աշխարհն են անցնում, բայց նրանց փոխանակ կան պատժական մատեաններ, առանց ճաշի թողնել և այլն, որոնց յա-

չորդում են գիւրագրգիւ ծնողների նախատինքն ու ձեծը:

Արեւիսան եթէ ընդունակ էլ լինի, այս անակ կրթութեան ճնշումը միշտ հալածում է նրան:

Քնելիս դասագիրքը դնում է բարձի տակ, որ առաւօտը դասերը նորից կրկնէ, չիցէ թէ մի բան մոռացած լինի: Այդ վախը նրան չէ թողնում մինչև ուսման վերջը:

Ինչպէս ասացինք դպրոցական ծրագիրը այնքան էլ մեծ չէ, բայց չնայած դրան՝ այժմեան կրթութիւնն իւր թերի կողմերով վնասակար կերպով ազդում է մանուկների ֆիզիկական ու մտաւոր զարգացողութեան վրայ:

Ուշադրութիւն դարձնելով միմիայն մտաւոր զարգացման, վրայ մեր դաստիարակները մի կողմն են թողնում ցեղական ու բարոյական զարգացողութիւնը:

Ներկայումս տիրապետող չոր ու մասնագիտական լեզուաբանական ուղղութիւնը, որ աշակերտներին ստիպում է բերան սովորել քերականութիւնը առանց թափանցելու դասական գրողների եր'ասիրութիւնների ոգուն, մեռցնում է աշակերտի մէջ ամէն մի ձգտում գէպի աշխատանք:

Նոյնը կարելի է ասել և բէալական դպրոցների մասին. այստեղ միշտ պէտք է լուծել խնդիրներ, խնդիրներ և անվերջ խնդիրներ:

Ուսուցման այդ եղանակը, լարելով միտքը, սնտնդ չէ տալիս նրան, առաջացնում է աշակերտների մէջ զգուանք գէպի գիտութիւնները և ցան-

կութիւն՝ դպրոցը թողնելուց յետոյ բոլորովին մոռանալ սովորածը:

Միջնակարգ դպրոցից յետոյ երիտասարդները աշխատում են մտնել բարձրագոյն հիմնարկութիւններ, ուր, կարծես, նոյնպէս ոչ սիրով են ուսանում, միայն թէ շուտ վերջացնեն:

Ի նկատի չառնելով երեխայի թոյլ կազմուածքը, այլ առաջ մղուելով հասարակական հոսանքի հետ, ծնողները աշխատում են յետ չմնալ ուրիշներից, քանք են գործ դնում, որ իրանց երեխան մարդու մէջ մտնի:

Նրան բռնի ստիպում են պարապել, ըեպետիտորներ են վարձում, որ այդպիսով թագցրած ինին երեխայի թերութիւնները:

Քայց ծնողների փառասիրութիւնը վնասակար հետեւանքներ է բերում:

Թշուառ երեխան, որ հաւանօրէն մի լաւ արհեստաւոր կըլինէր, բոլորովին կորցնելով իր Ֆիզիկական ու մտաւոր կարողութիւնները, դառնում է նեարդային ու վատառողջ մարդ կամ թէ մի վատ պաշտօնեայ, որ հասարակութեան միմիայն վնասներ կարող է բերել:

Առաւել ևս պէտք է ուշադրութիւն դարձնել իգական դպրոցների վրայ: 2^է որ կանանց ֆիզիկական ու բարոյական կրթութիւնից է կախուած ընտանիքի, ուրեմն և հասարակութեան, երջանկութիւնը:

Գպրոցական յոգնածութեան վտանգն աւելի նշանակութիւն ունի աղջիկներին, քան թէ տղա-

ների համար: Կարելի է ասել, թէ առաջինների գբաղմունքների թիւը աւելի մեծ է: Եւ իրաւ, աղջիկը բացի մայրենի լեզուից, պիտի սովորի և երեք լեզու, ծանօթանայ ֆիզիկայի, մաթեմատիկայի հետ, իւրացնի գրականութիւնը, պատմութիւնը, աշխարհագրութիւնը: Բացի սրանից նրանք ստիպուած են տանը առանձնապէս պարապել երգեցողութեամբ, նկարչութեամբ և այլն: Ծնողները ստիպում են նրանց սովորել, չիմանալով արդեօք գեղարուեստի ընդունակութիւն ունին թէ ոչ:

Եւ այդ ծանրաբեռն գբաղմունքը անհետեանք չի անցնում աղջկայ նեարդային համակարգութեան նկատմամբ:

Քաւական է, որ ծնողները ցանկանան կամ հրամայեն—և ահա աղջիկը սկսում է ուսումնասիրել որևէ գեղարուեստ. իսկ թէ նա ընդունակ է, սիրում է այդ գեղարուեստը—դա երկրորդական հարց է. չէ՞ որ «մողային» պէտք է հետեւել:

Այդ պարտադիր ճնկճնկացումները դաշնամուրի վրայ, նկարչութեան և պարերի նուիրած ժամանակը եթէ աւելացնենք այն սպառած մտաւոր և ֆիզիկական ոյժի վրայ, որ պահանջում է դպրոցական պարապմունքը, — այն ժամանակ հասկանալի կըլինի թէ ինչո՞ւ մեր աղջկերքը ու կանայք այդքան շուտ շուտ հիւանդանում են հիստերիայով և նւրաստենիայով:

Անոջ կոչումը՝ ամուսնութիւնն է. այստեղ նա կատարում է մօր, տանտիկնոջ, ընկերոջ պարտականութիւնները. այստեղ իր երեխաների դաստիարակն է:

Այժմեան կրթութիւնն աղջկան ամենեւին չէ պատրաստում այդ պարտականութիւնների համար:

Քարցի թող անելով առողջ մայր պատրաստելու խնդիրը, սխալ կրթութիւնն արհեստական կերպով արագացնում է սեռական հասունութեան շրջանը և սովորեցնում է «հարուստ փեսացու» ճարելու միջոցները:

Միշտ մտաւոր զարգացման հետամուտ լինելով՝ մոռանում են մարմնի զարգացման շրջանները և նստակեաց կեանք վարելով՝ չարաչար վնասում են առողջութիւնը:

Սրա հետևանքը լինում է դժգունախտն՝ թոքերի ու նեարդային՝ համակարգութեան հիւանդութիւնների հետ միասին:

Ազապ աղջիկն ևս լաւ վիճակի չի արժանանում: Այն աղջիկը, որը կեանքի բերմամբ ստիպուած է եղել դառնալ դաստիարակ, վարժուհի կամ հեռագրատան ծառայող և այլն, ենթակայ է լինում շատ անգամ նեարդային սպառման և վերջը՝ մինչև իսկ խելացնսրութեան:

Արդ ամփոփելով մեր խօսքերն ընտանեկան և դպրոցական կրթութեան վերաբերմամբ, կասենք որ ուղեղի չափազանց գործունէութիւնը նեարդային սպառման իրական պատճառներից մէկն է:

Մտաւոր աշխատանք ունեցողները, քննութիւն տուող աշակերտները չափազանց աշխատանքից լեռնալի լաճախ ընկնում են մի տեսակ ուղեղային ճրնջման վիճակի մէջ. բայց բաւական է մի քանի օր վայելել զիւղական կեանքի ազատութիւնն ու մա-

քուր օղբ, իսկոյն ուժերն չես են գալիս և մեքե-
նան սկսում է նախկին աշխատանքը:

Քանն այն է, որ մտաւոր զբաղմունքը ներա-
ստենիացի պատճառներից ամենաթույնն է:

Եթէ մարդ սրտի խաղաղութեամբ միմիայն
նուիրվում է գիտական հետազոտութիւնները կամ
մի այլ մտաւոր զբաղմունքի և դրանից բաւակա-
նութիւն է զգում՝ բառիս ընդարձակ նշանակու-
թեամբ, — նա հազիւ թէ ենթակայ լինի ներաստե-
նիացի:

Նեարդային սպառման իսկական պատճառը ան-
հանգիստ զրութիւնն ու կեանքի վրդովմունքներն
են. դա՛ անցեալի, ներկայի և ապագայի բարոյա-
կան ու ֆիզիկական հոգսերն են, օրինակ, օրուայ
հացի խնդիր, նպատակին հասնելու մտածմունք,
անյաջողութեան վախ:

Պէտք է ի նկատի առնել աննպատակայար-
մար ֆիզիկական պայմաններն, որոնց ենթակայ է
մտաւորապէս աշխատողների մեծ մասը, որ իր սո-
ցիալական զրութիւնից ստիպուած է ուժասպառ աշ-
խատանքով ապրել:

Այդպէս են և մտաւոր յոգնածութեան են-
թարկուած աշակերտներն, առաւել ևս նրանք,
որոնք, աշխատասէր ու փառասէր լինելով, շատ են
աշխատում և իրանց առողջութեան մասին չեն
մտածում:

Սակայն աշակերտների մեծ մասը իրանք են
պաշտպանում իրանց ուղեղի առողջութիւնը, անգի-
տակցաբար փախչելով չափազանց աշխատանքից և

սակաւ դէպքերում են յոգնածութեան ենթարկվում:

Նեարդերի Համակարգութեան խանգարումները զոյանում են զանազան Հանգամանքից՝ նստակեաց կեանքից (շատ դասեր պատրաստելու համար), ապականուած օդի մէջ երկար մնալուց, օնանիզմից, Ֆիզիկական զբաղմունքների բացակայութիւնից և կրթութեան մէջ բնդունուած վախեցնելու սխտեմից:

Յատուկ ուշադրութիւն պիտի դարձնել օնանիզմի վրայ. միայն հիւանդոտ մանուկներն են վաղաժամ և անչափ զբանով պարապում, գլխաւորապէս զպրօցական տարիքում: Յետոյ, երբ օնանիստները ձեռք են քաշում այդ ախտից, խղճի խայթոցը սկսում է նրանց տանջել, առաւել ևս վատ դաստիարակների կշտամբանքից և յայտնի գրքերի վախեցնող նկարագրութիւններ կարգալուց:

Սեռական Հասունութեան սկզբում երևան են գալիս նոր զգացողութիւններ, նոր ցանկութիւններ, նոր հոգսեր, որոնք, եթէ վնասակար ուղղութիւն ստացան, կարող են նեարդերի Հաւասարակշռութիւնը խախտել:

Աշակերտների, ուսանողների, երիտասարդ փաստաբանների, բժիշկների—մի խօսքով մտաւոր զբաղմունքի նուիրուած մարդկանց մէջ նեարդային սպառնումն առաջ է գալիս զանազան պատճառներից՝ վշտից, հիասթափումից, խղճմտանքի տանջելուց, անչաջող սիրուց, անհանգստութիւնից:

Անբերբայելի է, որ բարոյական յոգնածութիւնն

իր տարբեր ձևերով ներաստենիայի ամենաուժեղ գործօնն է :

Մեր ժամանակուայ բարդ կուլտուրական կեանքը անդադար հոգեկան վրդովմունքների պատճառներ է տալիս :

Խուսափել այդ պատճառներից՝ նշանակում է կեանք վայելելուց հրաժարուել :

Քայց եթէ չի կարելի նրանցից խուսափել, այնուամենայնիւ կարելի է, անհրաժեշտ է չեղոքացնել նրանց վնասակար ազդեցութիւնը :

Երջանիկ են այն մարդիկ, որոնք բնութիւնից կամ կրթութիւնից ընդունակութիւն են ստացել հեշտութեամբ տանելու վիշտն ու փորձանքը, կարողանում են համակերպուել անխուսափելի իրականութեան և դժուար ժամերին սփոփանք գտնել :

Ամենակորստաբեր հետեւանքն նկատելի է այն դէպքերում, երբ հոգեկան վրդովմունքներին միացած է լինում և մտաւոր լարումն :

Քացի հիւանդութիւններից և ընտանեկան հոգսերից՝ կան այնպիսի պատասխանատու դբադմունքներ, որոնք առաջացնում են ներաստենիա. օրինակ, բժիշկ, ինժիներ, ճարտարապետ, վաճառական, գործարանատէր, նկարիչ, դերասան պէտք է աշխատեն հասարակութեան համակրութիւնը ձեռք բերելու, և պաշտօնեաներն էլ բացի յոգնեցուցիչ աշխատանքից, ստիպուած են մեծաւորների մշտական նախատինքն ու նկատողութիւնները լսել :

Իսկ մօտիկ մարդու, գուցէ ընտանիք կերա-

կրողի, հիւանդութիւնը և այդ հիւանդին խնամելու հոգսերը յաճախ պատճառ են դառնում նեարդերի քայքայման:

Որին յայտնի չէ, թէ բժշկական զբաղմունքը որքան բարոյական և ֆիզիկական ցնցումներ է առաջացնում, եթէ միայն պարտաճանաչ աշխատաւոր է: Բժշկի համար չկայ տօն օր, հանգստութիւն, չկան որոշ ժամեր ճաշելու, քնելու: Միշտ պիտի պատրաստ լինի այցելելու հիւանդին, մինչև անգամ կարող է վարակուել և վարակել իր ընտանիքը զիֆտերիտով, խօլերայով, տիֆով, սիֆիլիսով և այլն, հիւանդի և նրա ընտանիքի քաշած տառապանքներին մասնակից լինել. իսկ յայտնի մասնագէտների համար՝ ամէն մի բուպէն մի գրամա է:

Ահա մի նշանուած երիտասարդ եկել է բժշկին ցոյց տալու իւր խոցերը: Բժիշկը յայտարարում է սիֆիլիս: Յանկարծ ուշաթափութիւն. բայց, ուշքի գալով, նա մի քանի շաբաթից լետոյ ամուսնանում է: Երկար ժամանակ չանցած՝ գալիս է մեր հիւանդը, իր հետ բերելով և իր գժբաղդ նորատի կնոջը: Մի-թէ սա գրամա՞ չէ:

Մասնագէտ ակնաբոյժը մի քանի ամիս առաջ նախագուշակում է, որ այս-ինչ անհատը կարող է կուրանալ, և այլն և այլն:

Բազմաթիւ օրինակներ կարելի է բերել, բայց լաւ է վերջակէտ դնել:

Մարդիկ, գտնուելով այդպիսի վնասակար կեանքի պայմաններում, գժբաղդաբար չեն նկատում իրանց նեարդային համակարգութեան թուլութեան առա-

ջին նշանները. նրանք ուշադրութիւն չեն դարձնում գլխացաւի, գլխապտոյտի, անհանգիստ քնի ու զգայարանների զրգուման վրայ, ուշադրութեան չեն առնում վատ մարտդութիւնն ու մարմնի ընդհանուր յոգնածութիւնը և այլն, և ի վերջոյ բոլորովին ուժասպառ լինելով՝ անկարողութիւնից յուսահատվում են:

Մտաւոր յոգնածութիւնը պատահում է գլխաւորապէս քաղաքներում և միշտ առաջադիմում է:

Մեծ քաղաքներում մարդիկ կարող են վայելել զանազան տեսակ դուարճութիւններ՝ աղմկալից տոներ, թատրոններ, կօնցերտներ, ձիարշաւներ, կաֆէ-րեստորաններ, թեթեւաբարոյ կանանց փաղաքշանք և այլն. սրանք բոլորը նպաստում են բարոյական յոգնածութեան:

Այդտեղ մեր զգայարանները նոյնպէս դատապարտուած են յոգնածութեան: Քաղմաթիւ և բազմատեսակ կառքերի դրդոցը, շոգեկառքերի և շոգեմեքենաների շփոցը, մանրավաճառների աղաղակները, ամբօխի խուլ աղմուկը խլացնում են մարդու ականջը:

Ջտապող մարդկանց ղժվժոցը, փայլուն և խայտաբղէտ խանութները, գործարանների ու փոյոցների էլէքտրական լուսաւորութիւնը և այլն յոգնեցնում են մեր աչքերը:

Մի խօսքով մեծ քաղաքները նպաստում են մեր մտաւոր և ֆիզիկական յոգնածութեան զարգացման, պատճառ են դառնում նեարդային համակարգութեան թուլանալուն և խանդարման:

Երկարատե և միակողմանի Ֆիզիկական զբաղմունքը նույնպէս վատ է ազդում նեարդերի վրայ: օրինակ, նկարիչները, զրաշարները, ժամադորները, որոնք ստիպուած են երկարատե լարել իրանց տեսողութիւնը:

Աշխարհի կենցաղը յոգնածութեան պատճառներից մէկն է, բայց ոչ թէ նրա համար, որ մտաւոր մեծ սպառում է պահանջում,— ոչ, այլ որովհետեւ աշխարհիկ կեանք վարողներն ենթակալ են զանազան տեսակ յոգնածութիւններին:

Թէպէտ այդ տեսակ կենցաղը մատչելի է միայն պարապ մարդկանց, բայց չնայած դրան՝ այդ մարդիկ շատ քիչ ժամանակ են ունենում հանգստանալու և թարմանալու ընտանեկան օջաղի մօտ:

Մէկն ասել է, թէ պարապ մարդկանց չափ զբաղուած մարդիկ չկան. այդ աֆօրիզմը աւելի ճիշտ է, քան թէ առաջին անգամից երևում է:

Աշխարհիկ տղամարդը և յատկապէս աշխարհիկ կինը ամբողջ օրը խրուած է պահանջների մէջ, պահանջներ, որոնք անհրաժեշտ են յայտնի դիրք պահպանելու համար:

Այցելութիւններ, ճաշեր, խնջոյքներ, երեկոյթներ դարձնում են նրանց կեանքը անհանգիստ ու աղմկալից:

Եթէ ի նկատի առնենք այդ աշխարհիկ կեանքի պայմանները, գրգռումները, յոգնածութիւնը, անքնութիւնը, երկարատե ու ճոխ ճաշերը, որոնք դրվում են խիտ տաք սենեակներում,— այն ժամա-

նակ հասկանալի կըլինի թէ ինչու այդպիսի անհատներ ներաստենիայով հիւանդանում են:

Ոչ մի բան այնքան չի թուլացնում և խորտակում նեարդային համակարգութիւնը, որքան դուարձութիւններ ստանալու անյազ տենչանքը և ստոր հակումներին գոհացում տալը: Քայց եթէ մարդ իր միջավայրում կարողութեան չափով ձգտում է օգտակար լինել, այդ հոգսերն ո՛չ միայն բարոյապէս բարձրացնում են նրան, այլ և յայտնի պայմաններում նպաստում են առողջութեան:

Վերոյիշեալ դէպքերում ներաստենեան երևան է գալիս իբրև արդար, միևնոյն ժամանակ և ցաւալի տրիտուր՝ ծուլ, ասլարդիւն և փառասէր կեանքի:

Աշխարհիկ կեանքի շնորհիւ՝ այժմեան բարձր և զժբաղդաբար, միջին դասակարգի աղջիկը ամենինչ է, բայց ոչ տանտիկին:

Նա աւելի շուտ է ծանօթանում թեթևանիւթ քրօմանների, քան թէ խոհանոցի հետ, յաճախում է երեկոյթներ, բայց անտես է անում լուրջ կեանքի պահանջների ուսումնասիրութիւնը, և ի վերջոյ ամուսնանում է՝ թիւր ու անիրագործելի ցնորքներ ունենալով իր պարտականութիւնների մասին:

Վիճակագրութիւնը ցոյց է տալիս, թէ ամուսնութիւնների 60% զժբաղդ են լինում:

Աներկբայելի է, որ արդի կիներ, կրթուած լինելով փարթամութեան ու գուարձութիւնների համար, ունենալով ֆիզիկական ու բարոյական թերի զարգացողութիւն, հէնց առաջին ծնունդից հիւանդա-

ցող,—անկարող է դիւրական ու ճշմարիտ ընկեր
դառնալ իւր ամուսնուն:

Հիասթափումը շուտով հասնում է թէ՛ մէկին
և թէ՛ միւսին:

Կինը դժգոհ է լինում իր կենցաղից, զգում է
իրան ջարդուած, նեարդային, անկարող կատարելու
տանտիկնոջ պարտականութիւնները: Անբաւականու-
թիւնը և վէճը փոխարինում են համաձայնութեան
և սիրոյ:

Տղամարդը նոյնպէս անբաւական է, վշտացած
է և խոց է տալիս իր կնոջից:

Այս վերջին հանգամանքը խիստ ճնշում է եր-
կուսին էլ:

Առ հասարակ փառասիրութիւնը, պճնասիրու-
թիւնը, բոմանտիկական արկածների յետևից ընկ-
նելը, թեթևամիտ ու անհանգիստ հոգեկան կեան-
քը,—ահա կանանց նեարդերը թուլացնող գործերը:

Եթէ ամուսնական կեանքը հիմնուած լինի ա-
ռողջ և բարոյական սկզբունքների վրայ, այդ դէպ-
քում նա կարող է բարերար ազդեցութիւն գործել
դեռ նոր փչացող մտքի և հոգու վրայ, մատակա-
րաւելով աւելի հանգիստ հոգեկան տրամադրութիւն,
որ համապատասխանող լինի իրական պայմաններին
և ոչ պատրանքներին:

Գ.

Նեարդաթուլութեան, թուլացկոտութեան եւ սե-
ւամաղծի տորբերութիւնները:

Կանայք յաճախ ենթակայ են մի տեսակ նեար-
դային հիւանդութեան, որ կորստաբեր ազդեցութիւն
ունի ընտանիքի ու ամբողջ Հասարակութեան վրայ.
Գա թուլացկոտութիւնն է (Հիստերիա):

Սակայն այժմ ապացուցանում են, որ Հիստե-
րիայով միապէս հիւանդանում են թէ՛ կանայք և
թէ՛ տղամարդիկ, երեխաներն ու ծերերը, հարուստն
ու աղքատը, բանուորն ու մուրացկանը:

Այդ հիւանդութիւնը լինում է ամէն Հասա-
կում, ամէն ազգութիւնների մէջ, Հասարակական
ամէն շրջաններում: Նա դարերից ի վեր գոյութիւն
է ունեցել և գոյութիւն պիտի ունենայ ապագայում:

Այդ նեարդայտի (նւրոզ) ասպարէզը այնքան
չայն է, որ ամփոփում է բազմաթիւ ու բազմատե-
տակ ախտական նշաններ:

Մի ժամանակ սխալմամբ Հիստերիան Համարում
էին մի այնպիսի նեարդային հիւանդութիւն, որ
առաջ է գալիս բացառապէս սեռական անդամների
հիւանդութիւններից, ուստի և բուժելու համար դի-
մում էին կնախտաբանական (գլինէկօլօգիական) մի-
ջոցների:

Իսկ կանանց սեռական հիւանդութիւններն իս-
կապէս սակաւ դէպքերում միայն պատճառ են դառ-
նում Հիստերիայի, յաճախ նրանք ո՛չ մի նշանակու-

Թիւն չեն ունենում կամ բոլորովին բացակայ են լինում:

Թուլացկոտութեան գլխաւոր պատճառն իրապէս թաքնուած է ստացական կամ բնածին տրամադրութեան ու կրթութեան սխալների մէջ:

Միւս կարեւոր, թէպէտև պատահական, պատճառների շարքում, կարելի է հաշուել հոգեկան յուզմունքները, վրդովմունքները, անբաւարար սօցիալական դրութիւնն ու անյաջող ամուսնութիւնը:

Փողովրդի մէջ տարածուած այն սխալ գաղափարը, թէ այդ հիւանդութիւնը գոյանում է կանանց մէջ բնական պահանջների անբաւարար գոհացումից, — գուրկ է որ և է հիմքից:

Պառաւ աղջկերանց վրայ, օրինակ, յաճախ նկատելի են հիստերիական երևոյթներ. բայց սրանց պատճառը ֆիզիկական չէ այլ հոգեկան:

Եւ իրաւ, ազապ աղջկերք, որոնք իրանց նուիրում են որ և է մտաւոր լուրջ պարապմունքի, օրինակ, դառնում են գթութեան քոյր, վարժուհի, դաստիարակ և այլն, շատ սակաւ են հիստերիայով հիւանդանանում:

Հիստերիան ու նեարգաթուլութիւնը (նւրաստենիան) բազմաթիւ ընդհանուր զճեր ու նշաններ ունին, բայց աւելի արմատական ու ճիշտ հետազօտութիւնները բերում են այն եղրակացութեան, թէ այդ հիւանդութիւնները երկու հարազատ քոյրեր են, մի արմատից բուսած երկու ճիւղեր, բայց աճած ու զարգացած ինքնուրոյն կերպով:

Մինչդեռ նւրաստենիան ներկայացնում է բազ-

մանշան, բայց միևնույն ժամանակ տիպիկական հիւ-
ւանդութիւն իր մշտական, սակաւափոփոխ երևոյթ-
ներով, — հիստերիան տարբերվում է նրանից հակա-
ռակ յատկութիւններով:

Օրինակ, տիֆով հիւանդ մի կին առողջանալու
շրջանում համոզուած էր, թէ ինքն անդամալուծ է
դարձել միայն այն պատճառով, որ երբ առաջին ան-
գամ փորձել է կանգնել, վայր է ընկել: Այդ հիւանդը
մի անգամ ականատես է լինում մի երեխայի չարա-
չար այրուելուն հարևան տան հրդեհի մէջ, որ խոր
ազդեցութիւն է թողել հիւանդի վերայ: Հետեւալ
օրը դարձեալ վախենում է մի աղմուկից, և կարծե-
լով թէ հրդեհ է պատահել, մոռանում է իր «անդա-
մալուծութիւնը», վեր է թռչում անկողնուց և տնից
դուրս է վազում օգնութիւն կանչելու:

Այդպիսի հիստերիական անդամալուծութեան
վրայ մեծ դեր է կատարում հոգեկան դրութիւնը:

Հիստերիայի երևոյթներն ու նշանները փոփոխ-
վում են, համարեա ամէն օր: Անտանելի ցաւերը,
որոնք լուսահատեցնում են /ժէ հիւանդին և թէ
բժշկին, ցաւեր, որոնք տեղի չեն տալիս և ո՛չ մի
օգնութեան, ո՛չ մի դարմանի, — կարող են յանկարծ
իրանք իրանց անհետանալ. բայց նրանց փոխանակ
երևան են գալիս նոր հիւանդային դրութիւններ:

Մի խօսքով, հիստերիան վերին աստիճանի
քմահաճ և անհաստատ հիւանդութիւն է:

Հիստերիայի նշանները բազմազան են, այնպէս
որ շատ դժուար է մի առ մի իշատակել:

Եւ դարմանալու ոչինչ չկայ, որովհետև հիստե-

ըրայլի հետ խանգարվում են և երևակայութիւնն ու զգայութիւնը, որի հետեւանքն այն է լինում, որ հիււանդը հեշտութեամբ է ընկնում հոգեկան վրդովմունքների ու մտածմունքների մէջ:

Կանգ առնենք միայն մի գլխաւոր նշանի վրայ, որի օգնութեամբ կարելի է նւերաստենիան հիստերիայից տարբերել:

Հիստերիայի բնորոշ նշանը «տրանսֆերտ»-ն է: — Ցացատրենք այս խօսքը:

Մի ֆրանսիացի բժիշկ վաղուց նկատել էր, որ եթէ կաշու անդգայ տեղերի վրայ մետաղեայ թիթեղներ դնենք, որոշ ժամանակից յետոյ այդ տեղերը զգայուն կը դառնան:

Ո՛չ բոլոր մետաղները միւսնոյն երևոյթն են առաջ բերում, և ո՛չ էլ ամէն հիււանդ միակերպ է ազդվում այս կամ այն մետաղից:

Ոմանք զիւրազգաց են դէպի երկաթը, միւսներն դէպի ոսկին, մի քանիսը դէպի պղինձը և այլն: Կան մարդիկ, որոնք զիւրազգաց են դէպի մի քանի մետաղներ, սակայն սրանցից մէկը գերակշիռ ազդեցութիւն է ունենում:

Այդպիսով, ուրեմն, կաշու անդգայ մասը կարելի է զգայուն դարձնել, եթէ այս կամ այն մետաղեայ թիթեղը վրան դնենք:

Հետաքրքիր է, որ այս երևոյթի հետ միաժամանակ՝ մարմնի միւս կէսի համապատասխան տեղը, որը մինչև փորձը զգայուն էր, դառնում է անզգայ: Ընդհակառակը, եթէ մետաղեայ թիթեղը դնենք զգայուն տեղի վրայ, այս տեղի զգայութիւնը կարջում

է, մինչդեռ մարմնի միւս կէսի առաջին անգգայ վտորի կաշին բնական զգայութիւն է ընդունում:

Ահա զգայութեան (կամ անզգայութեան) այդ տեղափոխութիւնը մարմնի մի կեսից դէպի միւս կէսը «տրանսֆերտ» է անուանվում:

Տրանսֆերտի երևոյթն առաջ է գալիս ոչ միայն մետաղեայ թիթեղներ դնելուց, այլ և ուրիշ զանազան պատճառներից, այսինքն՝ մագնիսից, էլէքտրականութիւնից և հիպնոզից:

Նեարդականութեան հողի վրայ յաճախ երևան է գալիս, բացառապէս տղամարդկանց մէջ, մի ուրիշ նեարդային հիւանդութիւն—սեւամաղձը (հիպոխոնդրիա):

Այդ հիւանդութեան ծանր, երբեմն և անբուժելի տեսակը պատահում է ի բնէ տրամադիր անհատների մէջ: Արդէն մանկական հասակում երևում է և մնում է ամբողջ կեանքում: Փամանակ առժամանակ նա թուլանում է, յետոյ երևում է նոր ուժով՝ զանազան հիւանդութիւնների, սեւամաղձոտների հետ ունեցած ծանօթութեան, տաղտկութեան և այլ այսպիսի պատճառների շնորհիւ:

Իսկ ստացական ու թեթեւ ձևը երևում է այնպիսի մարդկանց վրայ, որոնց նեարդերը թուլացել են, այս կամ այն կերպով, գլխաւորապէս շնորհիւ ստամոքսի, աղիքների, լեարդի, սրտի քրոնիկական խանգարումների, իսկ երբեմն սեռամիզական անդամների հիւանդութեան:

Սեւամաղձի ժամանակ, նշանաւորը այն է որ մի ու է թեթեւ ֆիզիկական խանգարում հիւանդի

ճնշուած երևակայութեան մէջ մեծ կերպարանք է ստանում:

Աւտի սեւամաղձոտ մարդը ոչ միայն Ֆիզիկապէս է հիւանդ, այլ և հոգեպէս, հէնց դրանով էլ բացատրվում է նրա թիւր զատողութիւնը իր հիւանդութեան մասին:

Եթէ հիւանդը աւելի է ծանրացնում իր չարչարանքի չափը և միշտ մռայլ դրութեան մէջ է գտնվում, — դա դեռ սեւամաղձ չէ:

Սեւամաղձային մտքերը գառանցական և անբացատրելի մտքեր են, մտքեր, որոնք գնալով զարգանում են, հէնց հակառակ հիւանդի կամքին, բարդվում, վատանում են, կրկնվում են յաճախակի և նոր չարչարանքներ ու խանգարումներ ստեղծում:

Եթէ նրան տանջում է կասկածանքը, «լինել թէ չլինելու» հարցը, այն ժամանակ խնդրի անորոշութիւնը կրկնապատկում է հիւանդի տառապանքը, և վիշտը կարող է հասնել բարձր աստիճանների, որի հետևանքը լինում է՝ սրտի թրթռոց, գունատութիւն, քրտինք, դող և այլն:

Յաճախ այդ երևոյթները երևան են գալիս նոյն իսկ հանգստանալուց յետոյ:

Հիւանդի ուղեղում երևացող ձանձրալի ու անսահման հարցերը գլխաւորապէս տեսական բնաւորութիւն են ունենում: Յանկարծ հիւանդը սկսում է կասկածել, վախենալ՝ թէ արդեօք որ և է անկանոն կամ վատ գործ չէ՞ կատարել և միշտ այդ կասկածանքը նրան տանջում է:

Հիւանդը մի առաւելութիւն ունի. այդ այն է,

որ նրա չեղաշրջուած մտապատկերները սահմանափակ-
վում են միմիայն իր սեփական Ֆիզիկական խանգա-
րումներով, չունենալով ոչ մի յարաբերութիւն մնա-
ցածի հետ:

Սեւամաղձուղը իր բոլոր անգամները հիւանդոտ
է երեւակայում: Նրա կասկածոտ երեւակայութեան
մէջ պատկերանում են գարհուրելի ու բազմազան հի-
ւանդութիւններ:

Նրա ամբողջ նեարդային համակարգութիւնը
(սիստեմը) այն աստիճանին գրգռուած է լինում, որ
բաւական է մի որ և է հիւանդութիւն մտաբերել՝
և արդէն նա զգում է այդ հիւանդութեան տան-
ջանքները:

Նրա իրական ու երեւակայական չարչարանք-
ները նրան ետամոլ են դարձնում, հեռացնում են ու-
շագրութիւնն այլ իրերից ու խնդիրներից:

Գրաւուած լինելով միմիայն իր անձնական
առողջութեան խնդիրներով, նա մոռանում է իր
զբաղմունքներն ու ընտանեկան պարտականութիւն-
ները:

Նա կասկածում է, թէ իր փօրում (աղիքներում)
ճիճուներ կան, լեզուի վրա՝ քաղցկեղ, խորխի մէջ՝
կօխի բացիլներ, միզի տականքում՝ միզային քարեր,
կաշու աննշան բշտիկները սիֆիլիս է, սրտի թեթեւ
թրթռոցը սրտի հիւանդութիւն է և այլն:

Այդ կեղծ հիւանդութիւններից ազատուելու հա-
մար՝ հիւանդը հրաւիրում է բժիշկ բժշկի յետևից,
ընդունում է ամէն տեսակ դեղեր և այդպիսով խան-
գարում իր առողջութիւնը, հայհոյում է բժշկու-

Թիւնը և վերջը դիմում է հօմէօպատներին և խաբեբաններին:

Յաւալի է այդ երևոյթը. հիւանդը այնքան է հեռու գնում իր չափազանցութիւնները մէջ, որ նրան այլ ևս չեն հաւատում, ծաղրում են և դրանով աւելի ևս զրդուում նրա նեարդային սիւտեմը:

Քայց նա հիւանդ է, նրա ցաւը կարելի է հեռացնել հոգեկան, առողջապահական և դեղային կանոնաւոր բժշկութեամբ:

Նւերաստենիկները երբեմն կարող են ունենալ սևամաղձային երևոյթներ: Դրա համար է, որ չաճախ շփոթում էին այդ երկու նեարդային հիւանդութիւններն իրար հետ:

Իրապէս նրանք ոչ մի ընդհանուր դիժ չունին:

Սևամաղձը գլխաւորապէս երևակայութեան հիւանդութիւնն է. սևամաղձոտի տանջանքները մեծ մասամբ երևակայական են կամ չափազանցրած:

Իսկ նւերաստենիկների չարչարանքները ունին իրական հիմունք, որոնք, ճիշտ է, հիւանդին սրտի խաղաղութիւնից զրկում են, նրան մելամաղձոտ են դարձնում, բայց դրանից չէ հետևում, թէ նւերաստենիան միւլենոյն սևամաղձն է:

Գ.

Հիւանդութիւնների ու թունաւորութիւնների
ազդեցութիւնը:

Արիւն պակսեցնող ու մարսողութիւն փչացնող Հիւանդութիւնները կարող են նեարդային համակարգութիւնը տրամադրել դէպի զանազան խանգարումներ. օրինակ, ստամոքսի Հիւանդութիւնները, որոնք օրգանիզմի ուժերը ջլատում են և արիւնի պակասութիւն առաջացնում, խրօնիկական ախտերը, որոնք պատճառ են լինում սննդառութեան չափազանց խանգարման՝ պօտազրա, ոսկրացաւ, շաքարային միզախտ և այլն—սրանք բոլորը տանում են մարդուն դէպի նեարդային Հիւանդութիւններ:

Ուրեմն զարմանալի չէ, որ նեարդային շատ մարդիկ ունենում են մարսողութեան զանազան խանգարումներ. այդպիսիները ստամոքսի ծանրութիւն են զգում, փսխում են, ունենում են փորկապութիւն կամ փորլուծութիւն: Այս բոլոր խանգարումները եթէ մի անգամ պատճառ են դարձել նեարդային Հիւանդութիւնների առաջին նշանների երեւալուն, միշտ պահպանում և յաճախ ծանրացնում են այդ Հիւանդութիւնները:

Հարինքից (տիֆից), կարմրուկից (սկարլատինից), ինֆլուէնցիայից և սրանց նման ուր Հիւանդութիւններից չետոյ յաճախ գոյանում են թեթեւ խանգարումներ՝ թուլութիւն, գլխի պտոյտ, զրգր-

առումն, անքնութիւն, ուշաթափութիւն, սրտի բաբախումն:

Եթէ ուշադրութեամբ հարցաքննէք այդ առողջացող հիւանդներին, կրտեսնէք որ ներաստենիան երեւցել է մի որևէ վրդովմունքից, վախից կամ վշտից յետոյ: Այս երևոյթը ճիշտ է և սիֆիլիսի ու առհասարակ վեներական ախտերի նկատմամբ, որոնք նեարդերի վրայ ներդործում են անհանդատութեան, վախի, վշտի և միջնորդութեամբ: Բայց կան և այնպիսի վարակիչ հիւանդութիւններ, որոնք անմիջապէս պատճառ են լինում ներաստենիայի:

Թէ, առհասարակ, ինչ աստիճան հիւանդութիւնները ազդում են նեարդային համակարգութեան վրայ, ցոյց է տալիս այն երեւակայական հիւանդութիւնը, որ կոչվում է սիֆիլիսավախ (սիֆիլիօֆօբիա): Կան մարդիկ, որոնք հիւանդացած լինելով սիֆիլիսով կամ մի որևէ վեներական ախտով և ապա առողջացած, կամ թէ միայն կասկածներ ունենալով մերձաւորութիւնից յետոյ, — միշտ երեւակայում են, թէ իրանց հիւանդութիւնը դեռ չի անցել: Որքան էլ համոզես, ապացուցանես իւր սխալը, նա դարձեալ կրմնայ իր հին կարծիքին: Այդպիսիները միշտ զբաղուած են լինում իրանց երեւակայական հիւանդութեամբ, միշտ նշաններ են փնտռում իրանց կարծիքն ապացուցանելու համար:

Հէնց որ մի աննշան բիծ կամ մի փոքրիկ բշտիկ երեւաց կաշու վրայ կամ մի տեղը ցաւեց, բոլորը վերագրում են իրանց երեւակայական հիւան-

գութեան: Ամէն բոպէ նրանք զննում են իրանց լե-
զուն, կոկորդը, քիթը և այլն:

«Այգայիսի մարդիկ, ասում է յայտնի Փրան-
սիացի պրօֆեսօր Բիկօր, ծանրութիւն են դառնում
թէ իրանց և թէ շրջապատողների համար»:

Նրանք մշտապէս բժշկվում են կամ իրանց
սեփական խելքով և կամ թէ անբարեխիղճ ու տգէտ
բժիշկների խորհրդով. այս կերպով նրանք վնասում
են իրանց առողջութեան:

Եւ այդ տեսակ սնամաղձային հողի վրայ
առաջանում է նեարդային թուլութիւն (նւրաս-
տենիա):

Ասինք վերջապէս մի երկու խօսք էլ ծննդա-
բերութեան մասին, որ մի քանի դէպքերում նւրա-
ստենիայի պատճառ է դառնում:

Այտեղ մեծ դեր են խաղում մէկ կողմից՝ ցա-
ւերն ու արիւնհոսութիւնը և միւս կողմից՝ ծնըն-
դեան ազգեցութիւնը ծննդկանի հոգեկանի վրայ՝
նոյնպէս և ծնելու անկանոն կերպերը:

Պակաս նշանակութիւն չունին նաև ծեծ տալը,
երեխայի հոգատարութիւնը, քնի պակասութիւնը,
վատ սննդօւռութիւնը, սեռական անդամների հի-
ւանդութիւնները, կաթնատենղը և այլն:

Այդ բոլորը միասին վերցրած՝ բաւականին ազ-
դում են նեարդային համակարգութեան գործունէու-
թեան վրայ:

Քանն աւելի վատանում է, երբ ծննդաբերու-
թիւնից յետոյ պատահում են հոգեկան ծանր հի-
ւանդութիւններ, որոնց հետեւանքը լինում են գա-

ուանցանքի ու խելապարութեան հասնող նեարդային խիստ գրգռումներ:

Թէպէտ ծնունդը բնախօսական գործողութիւն է, բայց ո՛ր են առողջ կանայք, որոնք կարողանային դիմանալ այդ բնական գործողութեան:

Յարձր կրունկներով անյարմար կօշիկները և առհասարակ կանանց այժմեան զգեստները մեծապէս վնասում են առողջութեան. կան նոյն խիւ տիկնայք, որոնք զիշերները կօրսէտ հազած են քնում:

Մի երկու խօսք էլ ասենք թունաւորութիւնների մասին, և զրանով կրվերջացնենք ներաստենիայի պատճառների շարքը:

Թունաւորութիւնը, ճիշտն ասելով թունաւոր նիւթերի ամենօրեայ ու երկարատեւ գործածութիւնը ակնյայտնի կերպով ներաստենիա է առաջ բերում:

Առաջին տեղը բռնում են օղին, ծխախոտը և ափիոնը (բարեբախտաբար հայերը այս վերջինը չեն գործածում), որոնց չարաչար գործադրութիւնը ահռելի պատճառ է ներաստենիայի ու այլասեռման:

Պետնախնձորի Եւրոպային տուած բարիքները երկինք են բարձրացնում. բայց նրա հասցրած չարիքը հազարապատիկ մեծ է: Պետնախնձորի սիււռ-խախառն ու հանրամատչելի օղին խիստ թունաւոր է: Հոգեկան հիւանդութիւնների բժիշկները միաբերան այն միտքն են յայտնում, թէ բոլոր հոգեկան հիւանդութիւնների կէսը, մինչև անգամ 70%, ուղղակի կամ կողմնակի կերպով առաջանում են արբեցողութիւնից:

Ալիօհօլի թունաւորութիւնը նախ և առաջ նշմարվում է նեարգային համակարգութեան վրայ:

Խրօնիկական ալիօհօլիզմը գոյացնում է նեարգային ծանր ախտեր, արեան անօթների տարասերումն, արիւնաշրջութեան խանգարումն, արիւնահոսութիւն, ուղեղային թաղանթների բրտացումն: Միւս անդամները բնականաբար տարասերութեան են ենթարկվում:

Սպիրտի վնասակար հետեւանքն երևում է ժառանգների վրայ մինչև չորրորդ սերունդը, որովհետև նա գլխաւորապէս նեարգերի վրայ ազդող թոյն է:

Մրա շնորհիւ է, որ բոլոր երկրներում բնակիչների ահագին բազմութիւն այլասերվում են Ֆիլիկապէս և բարոյապէս:

Ամբողջ ցեղեր սպիրտի գործածութիւնից անհետացել են: Եւրոպացիների ձեռքով Ամերիկա բերած «Հրեղէն ջուրը» տեղացիների մէջ աւելի աւերմունք պատճառեց, քան թէ Հրեղէն գործիքները:

Սղին՝ ժողովրդի թոյնն է, որի նման վատ բան չկայ: Այդ խմիչքի հետ ձեռք ձեռքի տուած գնում են անառակութիւն և յանցանք: Աւելորդ եմ համարում յիշատակել, որ գինու ու գարեջրի չափազանց գործածութիւնը նոյն կորստաբեր հետեւանքներն է ունենում:

Քացի օղուց նեարգերին վնասում է և ծխախոտի անչափ գործածութիւնը: Այս դէպքում յաճախ առաջ է գալիս խելագարութիւն, անսպասելի կերպով հարուածելով բոլորովին առողջ մարդուն:

Չատ ծխողը, խելագարուելուց առաջ ունենում է սրտի թրթռոց, անքնութիւն, անհանգստութիւն, վիշտ ու վախ, սրանք նիկոզինի (ծխախոտի գլխաւոր թոյնն է) խրոնիկական թունաւորութեան նշաններն են:

Պրօֆէսօր Կրէնլին ասում է, թէ ծխախոտի չափազանց կիրառութիւնը մարդուն տանում է զէպի թուլամտութիւն և կարող է վերջանալ մահուամբ— անդամալուծութիւնից:

Ով կարող է, թող չգործածէ ոչ ոգելից ըմպելիներ և ոչ ծխախոտ. իսկ ով անկարող է իրան զսպել, թող բաւականանայ օրական 5 պապիրոսով և մի բաժակ գարեջրով կամ զինով. սա այնքան էլ վնասակար չէ:

Վտանգը երկարատե ու չափազանց գործածութեան մէջ է: Թէյի ու սուրճի ի չարն գործ զնելը նոյնպէս վնասակար է. առողջ մարդուն օրական երեք բաժակ թէյ և մի բաժակ սուրճ չեն կարող վնասել: Քնից առաջ չպէտք է խմել թէյ կամ սուրճ, որովհետեւ անքնութիւն կը բերեն:

Այդ թունաւորումների շարքին պիտի դասել նաև արհեստաւորների թունաւորումն կապարից, սրնգիկից և այլն:

Ե.

Նւերաստենիայի նշանները

Նւերաստենիայի նշանները բազմաթիւ են և միւլենոյն ժամանակ բազմազան: Իրար հետ միացած տարբեր կերպերով, նրանք, նայելով հանգամանքներին, գոյացնում են հիւանդութեան ընդհանուր, բայց ոչ-միակերպ պատկեր:

Քացի այդ՝ նւերաստենիայի ամէն մի նշանը, առանձին վերցրած, հիւանդութեան զանազան տեսակներում զանազան առանձնայատկութիւններ ունի: Մի հիւանդի վրայ նա այնքան թեթեւ է, որ անարժան է ուշադրութեան. միւլենոյն նշանն աւելի որոշ երևում է միւս հիւանդի վրայ. երրորդ հիւանդը նրան իսկի չէ տեսնում:

Ուրեմն անհրաժեշտ է այստեղ նկարել նւերաստենիայի նշանների գլխաւոր առանձնայատկութիւնների պարզ պատկերը:

Նւերաստենիկներին կարելի է երկու կարգի բաժանել՝ մէկում գտնվում են այնպիսիները, որոնք խիտ ճնշուած զրութեան մէջ են, մուռլ ու սակաւախօս, միւսում ընդհակառակը—գրգռուած ու շատախօս են:

Ճնշուած նւերաստենիկները համարեա միատեսակ են լինում և առաջին իսկ անգամից զարմացնում են տեսնողին: Այդպիսի հիւանդները նիհար են ու գժգոյն, միշտ տխուր ու խեղճ: Ամէն ինչ նրանց համար վատ է. նոքա սակաւ են ժպտում, գլուխը

քաշ արած են ման գալիս, խուսափելով ուրիշների հայեացքից, նոքա վախենում են խօսակցի երեսին նայել, և նրանց յոգնած ու հանգած հայեացքը նրշան է թուլութեան ու բարոյական ուժի անկման:

Նոքա քայլում են յոգնած մարդու նման, միշտ մրսում են և խօսում գանգաղօրէն ու ընդմիջումներով:

Միւս նւերաստենիկն դրսից բոլորովին առողջ է երևում. երեսի գոյնը թարմ ու հայեացքը վստահ: Նա պատրաստ է միշտ պատմել իւր հիւանդութեան մասին. խօսակցութեան ժամանակ, ձեռք ու ոտք շարժելով նա ոգևորութեամբ, մինչև անգամ ախորժանօք, մանրամասնութիւնները մէջ է մտնում, թէ ինչպէս տանջվում—չարչարվում է ցաւերից:

Այդպիսին իւր շրջապատողների կարեկցութիւնը չէ դբաւում. նրան կեղծ հիւանդ են համարում, որովհետև միշտ զանազան տեսակ է նկարագրում իր հիւանդութեան նշանները:

Վերջիշեալ երկու ծայրահեղ նախատիպ ներկայացնող նւերաստենիկների մէջ, ի հարկէ, կան բազմաթիւ միջանկեալ ձևեր:

Ահա նւերաստենիայի բնորոշ և հական նշանները, որ նկարագրել է յայտնի գիտնական Ջարկոն. գլխացաւ, մէջքացաւ, նեարդերի և մկանունքների թուլութիւն, թոյլ մարսողութիւն՝ իբրև հետևանք ոտամոքսի ու աղիքների անգորութեան, անքնութիւն և վերջապէս ուղեղային ճնշումն, որ երբեմն ազդում է հոգեկան դրութեան վրայ:

Փլխաւոր նշաններն երևում են հէնց հիւան-

դուժեան սկզբից և շարունակվում են միշտ մինչև Հիւանդութեան անցնելը:

Ի՛նչ ձև էլ ունենայ ներաստենիան և ի՛նչ պատճառներից էլ սուաջացած լինի, այս նշաններն ամբողջութեամբ կամ մասամբ միշտ երևում են:

Հիւանդին թւում է, թէ գլխին մի ծանր բան կամ մի նեղ գղակ կայ դրած: Այդ գլխացաւը չէ տարածվում ամբողջ գանգի մէջ, այլ մասնաւորուած է մի տեղ, յաճախ՝ ծոծրակում, երբեմն ճակատում, գանգոսկրում կամ քունքերում:

Մի քանի Հիւանդներ գանգատվում են, թէ գանգի մէջ դատարկութիւն կամ շարժում են զգում:

Ներաստենիական գլխացաւը յաճախ երևում է առաւօտները քնից վերկենալիս, շատանում է, կամ պակասում մինչև երեկոյ:

Ամէն մի մտաւոր աշխատանք, ընթերցումն, նամակագրութիւն, քիչ-շատ երկար խօսակցութիւն, որևէ չուզմունք, աղմուկ, — բոլորը զօրացնում են գլխացաւը: Հիւանդն ունենում է գլխապտոյտ և ականջի տժժոց:

Յաւերը սկսվում են առանց նկատելի պատճառի և շարունակվում են երկար կամ կարճ ընդմիջումներով: Երկրորդ տեղը բռնում է մէջքի ցաւը, որ ձգվում է ողնաշարի երկարութեամբ և սաստկանում է զբօսնելուց, կանգնելուց, կորահալուց, իսկ կանանց մէջ՝ ամսականի երևալուց:

Երբեմն այդ երևոյթների հետ աւելանում է կաշու զգայականութիւնը, ողնաշարին թեթև հպումն իսկ առաջացնում է սաստիկ ցաւեր:

Երբ մէջքացաւը խիստ ու երկարատե է լինում, այն ժամանակ զգացվում է ոտների մէջ ծանրութիւն և միզասեռական անդամների զգայականութեան զօրացումն:

Երրորդ տեղը բռնում է մկանունքների թուլութիւնը, որի մասին զանգատվում են համարեա բոլոր հիւանդները, չնայելով որ այդ թուլութիւնն արդեւք չէ դառնում նրանց՝ պարապելու սովորական դործերով:

Իսկ երբ թուլութիւնը հասնում է աւելի բարձր աստիճանի, այն ժամանակ հիւանդը յոգնում է կանգնելուց, մանգալուց, խօսելուց, մինչև անգամ, երբեմն ստիպում է նրան ձեռք քաշել արհեստից:

Մի քանի հիւանդներ, առաւելապէս՝ կանայք, յուսահատուելով այդ մշտական թուլութիւնից, կամաց-կամաց հրաժարվում են մանգալուց ու կանգնելուց. նրանք տնից ամենեւին դուրս չեն գալիս, և ամբողջ օրեր անց են կացնում բազմոցի վրայ պառկած:

Այդ թուլութիւնը երբէք չէ հասնում իսկական անդամալուծութեան, մշտական լինելով հանդերձ՝ նա կամ աւելանում է, կամ թուլանում, կամ փոփոխվում է ամէն օր, կարելի է ասել, ամէն ժամ, առաւել ևս զանազան պատճառների՝ գլխաւորապէս բարոյականի ազդեցութեան տակ:

Չորրորդ նշանը անքնութիւնն է, որից ընդհանրապէս ազատ են կանայք և լինում է այն դէպքում, երբ նւրաստենիան հետեւանք է չափազանց ուղեղային աշխատանքի կամ հոգսերի:

Կան հիւանդներ, որոնք հեշտութեամբ են քրնում, բայց մի քիչ քնելուց յետոյ՝ դիշերամիջին զարթնում են գրգռուած դրութեան մէջ, անկարող են լինում նորից քնել, չնայելով հանդարտուելու ամէն տեսակ ջանքերին, մի կողմից միւս կողմն են շուռ գալիս, և միայն լուսադէմին վերջապէս կարողանում են քնել:

Կատարեալ դժբախտութիւն է, եթէ այդպիսի հիւանդը ծխող է և ծխում է գիշերը, նա ինքն իր համար գերեզման կրփորէ:

Նրանք միշտ երազներ են տեսնում, այն էլ ծանր երազներ, ուր երազատեսը կատարում է մի անախորժ դեր, կամ ներկայ է լինում մի ոճրագործութեան, ինքն էլ ենթարկուելով մեծ վտանգների, կամ զոհ է դառնում դժբախտ դէպքի ու իրան հետևող մարդասպանների, կամ թէ տեսնում է, ինչպէս սպանում են իր սիրելի անձին և ինքն անկարող է օգնութեան հասնել, կամ ամբողջ գիշերը հիւանդը տեսնում է յուղարկաւորութեան հանդէսներ:

Այլ զարհուրելի երազները ցնցում են հիւանդին, յանկարծակի զարթեցնում նրան, ձգելով ճնշման ու անհանգստութեան մէջ, այնպէս որ անկարող է լինում նորից քնել:

Երազախառն քունը, ինչպէս և անքնութիւնը, ջլատում է հիւանդի ուժերը, և հասկանալի է, որ առաւօտը վեր է կենում, ասես, ամբողջ գիշերը աչք փակած չլինի:

Հինգերորդ տեղը նշանների մէջ բռնում են մարտողութեան խանդարումները, որոնք կարևոր նը-

շանակութիւն ունին, ուստի հարկաւոր է մի քանի խօսք ասել:

Կեանքի զանազան ճախորդ հանգամանքների շնորհիւ այդ խանգարումները նպաստում են նեարդերի սպառման:

Թուլամարսողութիւնը (դիսպեպսիա) լինում է գլխաւորապէս երկու տեսակ՝ թեթեւ ու ծանր:

Թեթեւ դէպքում աղիքների անզօրութիւնն այնքան էլ նկատելի չէ հիւանդի ընդհանուր սննդառութեան վրայ: Չըննչած այդպիսի նեարաստենիկի մարսողութեան խանգարումներին, նա պահպանում է իր ուժերն ու պարարտութիւնը, միայն թէ մարսողութիւնը վատ է կատարվում: Ախորժակը տեղն է, բայց ոչ միակերպ ու քմահաճ. լաւանում է կամ վատանում առաւել հիւանդի հոգեկան ու նեարդային, քան թէ կերակրափողի (որկորի) դրութիւնից:

Ճաշից յետոյ անմիջապէս հիւանդն իրան լաւ է զգում, բայց մի ժամ չանցած՝ նրա դրութիւնը վատանում է, թշերը այրվում են, կուրծքը սեղմվում և սիրտը թրթռում է:

Այդ ժամանակ անընդունակ է կատարել որևէ մտաւոր աշխատանք, մանգալը և առհասարակ ամէն մի շարժում անախորժ է նրա համար, և երբեմն նա ընկնում է մի տեսակ յուսահատ դրութեան մէջ:

Մինչև մարսողութեան կատարուելը հիւանդին նեղացնում է զկուտոցը, որի գապերը անհոտ են լինում:

Միւս կողմից փորկապութիւնը, որ կարող է չորս օր կամ աւելի տևել, գրաւում է նեարաստենիկի ամբողջ ուշադրութիւնը:

Պատմութեան տեսակի ժամանակ վերոյիշեալ խանգարումները աւելի ու աւելի դարգանում են ի վնաս սննդառութեան:

Հիւանդը նիհարում է, արիւնը պակասում, ուժասպառ է լինում, չնայելով որ ընդունած կերակրի չափը բաւարար է լինում մի առողջ մարդու համար: Եւ նիհարում է արագութեամբ, մի քանի ամսուայ ընթացքում նրա քաշը 20—30 ֆունտ և աւելի պակասում է:

Չատ ծանր դէպքերում Հիւանդի կաշին չորանում է, հոդի գոյն ստանում, երեսը սրվում է՝ ասես քաղցկեղով հիւանդացած լինի:

Այդ տեսակը շատ յամառ է լինում, երկարատև, չի զիջանում բժշկութեան, մանաւանդ երբ Հիւանդը ծեր է լինում:

Իսկ երիտասարդ մարդիկ, աւելի ուժեղ կենսունակութեամբ օժտուած լինելով, կարողանում են կրկին իրանց առողջութիւնը ստանալ, բայց այս դէպքում դարձեալ պէտք է աչքի առաջ ունենալ Հիւանդութեան մասնաւոր կրկնութիւնները, բոլորովին առողջանալ կարելի է միայն կամաց-կամաց, ընդմիջումներով:

Նւերաստենիայի նշանների շարքում վեցերորդ տեղը բռնում է ուղեղային ճնշումը (հոդեկան դրութիւնը):

Նւերաստենիան, իբրև նեարդերի ընդհանուր Հիւանդութիւն, խանգարում է թէ՛ մարմնի և թէ՛ հոգու գործողութիւնը:

Այդ հոգեկան խանգարումները զանազան տեսակ են լինում՝ մշտական կամ ժամանակաւոր:

Ներաստենիկի գլխաւոր յատկութիւնը կամքի թուլութիւնն է. հիւանդի ուշադրութեան կարողութիւնը թուլանում է կամ բոլորովին կորչում, նրա համար շատ դժուար է լինում կենդրոնացնել իր մտքերը և նրանց ուղղութիւն տալ:

Այգլիսի հիւանդները, թողած որևէ մտքի էական կէտը, պարապում են նշանակութիւն չունեցող մանրամասնութիւններով: Գիրք կարդալիս՝ ամբողջ երեսներ անցնում են առանց հասկանալու կարդացածի միտքը:

Իսկ շատ լուրջ աշխատանքի ժամանակ նրանց ուղեղը կամաց-կամաց թմրում է, և եղած ուշադրութեան նշոյլն անգամ անհետանում, կարծես, բոլորովին սպառվում է:

Այսպիսի հիւանդների կամքի թուլութիւնը արտայայտվում է կասկածանքների ու անվերջ տատանումների մէջ:

Նրանց համար շատ դժուար է մի որևէ վրճիւր կայացնել՝ շնորհիւ մշտական տարակուսանքների: Յիշողութիւնը նոյնպէս թուլանում է, հիւանդութիւնից յետոյ պատահած դէպքերը դժուարութեամբ կամ անկապ կերպով են լիշում:

Նեղուած մի որևէ մռայլ մտքից կամ մի վշտից, նրանք միշտ անուշադիր կեանք են վարում, անզգայ են դառնում դէպի իրանց աչքի առջև կատարուած դէպքերը:

Նրանք չափից դուրս վախկոտ են, նոյն իսկ օտար մարդու ներկայութիւնն անախորժ է նրանց համար. իսկ մէկին մօտենալ և զրոյց սկսել—գա

արդէն մի դժուար գործ է, որից շատերը զարհուրում են:

Նրանք փախչում են ծանօթներից, միշտ մենակութիւն են փնտռում և յայտարարում են, թէ անկարող են գործով զբաղուել: Արհամարում են լուրջ գործունէութիւն պահանջող զբաղմունքներ, իսկ հեշտութեամբ են կպչում նորութեան հրապօյր ունեցողին, բայց շուտով յոգնում են ու հիասթափվում և արագութեամբ ձեռք են առնում մի այլ գործ:

Նրանք հեշտութեամբ են թարկվում են ազդեցութիւնների և ամէն տեսակ երեւիղի, որ ծագում է կամ իրանցից կամ շրջապատող միջավայրից:

Այդ բոլորը նրանց բնաւորութիւնը զարձնում է տիուր և սեւամաղձային: Այս սեւամաղձը համարեա երբէք չէ բաժանվում նեարդերի թուլութիւն ունեցողից. բայց նա այն յամառութիւնն ու կանոնաւորութիւնը չունի, որպիսին իսկական սեւամաղձն ունի:

Մէջքացաւ ունեցող ներաստենիկը կարծում է, թէ իր մէջքի ուղեղն արդէն փչացած է, բայց նրա այդ կարծիքը հաստատուն չէ. բաւական է, որ մի քանի հեղինակաւոր խօսքեր լսէ, իսկոյն իր կարծիքը կրփոխէ:

Միւսնոյն հիւանդը մի քանի օրից լիտոյ գալիս է այն մտքին, թէ սրտացաւ ու փորացաւ ունի, բայց այդ միտքն էլ շուտով չքանում է:

Պատահում է, որ մի որևէ միտք նրանց անդադար հալածում է, և շնորհիւ մտաւոր կարողութիւնների թուլութեան, շատ ներաստենիկներ զգում են վախ ու զարհուրանք:

Ամէնից շատ վախենում են բաց կամ դատարկ տարածութիւնից, նեղ ու սահմանափակ տեղերից և մարդկային ամբոխից:

Ոչ մի բան նրանց այնքան չէ նեղացնում ու վշտացնում, որքան շրջապատողների աւելորդ հոգատարութիւնը, նրանց մշտական հարց ու փորձը առողջութեան մասին:

9.

Նւերաստենիայի տեսակները

Քաղմաթիւ են նւերաստենիայի տեսակները: Քաւականանք միմիայն մի քանիսի տեսութեամբ:

Վերևում արդէն ասուած էր, որ հիւանդների գանգատների և մի քանի այլ նշանների համաձայն, կարելի է ենթադրել այս կամ այն մարմնի մասերի, օրինակ՝ գլխի, մէջքի, ստամոքսի հոմանիշ նւերաստենիայի տեսակները:

Նկարագրենք միայն կանացի, սեռական ու դժբախտ պատահարներից առաջ եկած նւերաստենիայի տեսակները:

Կանացի նւերաստենիան ներկայացնում է մի այլ տիպ, որը, ի հարկ է, պատահում է կանանց մէջ, բայց չէ ամփոփում իր մէջ նւերաստենիայի այն բոլոր դէպքերը, որոնց առհասարակ կանայք ենթակալ են:

Այդ տեսակը ունի իր ինքնուրոյն ծագումը. նա կարող է առաջանալ սեռական անդամների հիւանդանալուց:

Յաճախ արդանդի աննշան ծուռմը, նրա պարանոցի թեթևակի նեղանալը, նոյն անդամի կամ ձուարանի բորբոքումը, որովայնի ստորին ցաւերը, — այդ բոլորը կարող են առաջացնել նեարդականութիւն:

Որովայնի ցաւը փոփոխական բնաւորութիւն ունի, յաճախ անցնում է դէպի ազդրները, լեարդը, ողնաշարի ծայրը:

Միւս դէպքում նկատելի է կրծքի չափազանց զգայութիւն. բաւական է ձեռքով թեթև դիպչել, որ ցաւ տայ այդ տեղը:

Յաւերը շատանում են ամսականի ժամանակ, դիւաւորապէս սկզբում, այնպէս որ շատ կանայք ցաւից ցնցվում են ամբողջ մարմնով:

Ամսականի երևալուց մի երկու-երեք օր անցած, ցաւերը սկսում են մեղմանալ, թուլացնելով հիւանդին այնքան, որ նա ստիպուած է լինում անկողին մտնել:

Ինչքան էլ բազմազան լինեն այս բոլոր նշանները, նրանք ամբողջովին վերաբերում են նեարդերի թուլութեան:

Ուար-Միտչէլ, որ լաւ ուսումնասիրել է այս հիւանդութիւնը, ասում է, թէ կանացի նւրաստենիան հետեւանք է Ֆիզիկական, մտաւոր և հոգեկան յոգնածութեան:

Եւ իբրև, կինը՝ իբրև ամուսին, մայր, աղջիկ՝ յաճախ ֆիզիկական ու հոգեկան տանջանքներ է

կրում, անքուն գիշերներ է անցկացնում, մնում է սոված — ծարաւ, երբ իր ամուսինը կամ որդին կամ ծնողը հիւանդանում է կամ մի ուրիշ աղէտ է պատահում:

Երկարատեւ հանգստութիւնը, յուզմունքը, հոգեկան չարչարանքները, յոգնածութիւնը յաճախ նւերաստենիայով են վերջանում:

Այդ գրութեան բնորոշ կէտն այն է, որ հիւանդը հոգեպէս ընկճվում է, բարոյապէս ու ֆիզիկապէս թուլանում:

Զրջապատողների միջամտութիւնը սովորաբար վատացնում է հիւանդութիւնը կամ նրա համար, որ նրանք կասկածանքով են վերաբերվում «երեւակայական» հիւանդութիւններին կամ չափից դուրս կարեկցում են հիւանդին, որ դարձեալ վնաս է:

Հէնց որ այդպիսի կնոջ մէջքը մի քիչ ցաւեց, խորհուրդ են տալիս իսկոյն պառկել. կամ եթէ լոյսը թեթեւ գրգռում է նրան, իսկոյն փակում են հիւանդին ամբողջ օրերով մութ սենեակում, երբ նա վախենում է միջանցուկ քամուց՝ անմիջապէս փակում են դռներն ու պատուհանները . . .

Սեռական նւերաստենիան, որ միայն այդ մարդիկ են ունենում, ուսումնասիրել են Ուլցման և յայտնի Կրաֆտ-Էբինգ:

Նա, կարծես, հետեւանք է սեռական մերձաւորութիւնների, գլխաւորապէս օնանիզմի, ի չարն գործ զրուելուն, որ սկզբում զրգռում է մէջքի ուղեղը, յետոյ թուլացնում նրան: Զատ սակաւ առաջանում է միզուկի հիւանդութիւնից, խրօնիկական սուսունակից:

Գրանով հիւանդանում են գլխաւորապէս երիտասարդները, որոնք ցոյց են տալիս այլասերման աներկբայ նշաններ, այդպիսիներն ունին ժառանգական կամ ստացական թոյլ նեարդեր, մանկական ցնցումներ, գիշերները մէզ պահելու անկարողութիւն, չափազանց կամ սակաւ զարգացած սեռական անդամներ, հիւանդոտ ամօթխածութիւն, կասկածանք, մանրակրկիտութիւն:

Իսկապէս՝ այդ մարդիկը մինչև նւերաստենիկ դառնալը՝ ունենում են մի «պակասութիւն» ուղեղային աշխարհի կողմից:

Նրանց յոգնեցնում են գիշերային երազախաբութիւնները, սեռական անդամի յաճախակի գրգռումը, վաղաժամ սերմնահոսութիւնը մերձաւորութեան ժամանակ:

Եթէ հիւանդութիւնն առաջ գնացած է լինում, այն ժամանակ երեւում է կատարեալ սեռական անկարողութիւն, բայց սերմնահոսութիւն պատահում է ամէն մի դէպքից՝ վավաշոտ (էրօտական) մտածմունքներից, կին տեսնելուց, թեթեւ շօշափումից, ձիով շրջելուց, կառքի ցնցումներից: Այս տեսակ սերմնաթափութիւնը ոչ մի հեշտասիրական հաճոյք չի պատճառում:

Սերմը թափվում է առնանդամի ամենաթոյլ գրգռման ժամանակ, երբեմն էլ միգելիս կամ դուրս գնալիս հոսում է մի տեսակ հեղուկ, որ հիւադներն ընդհանրապէս սերմի տեղ են ընդունում. այդ երկու դէպքերումն էլ միգուկը կարծես այրվում է, ցաւեր են առաջանում ազդրներում, մէջքում, գլխում, մը-

կանունքները թուլանում, մարսողութիւնը խանգար-
վում, սիրտը թրթռում և հիւանդը վշտով է համակվում:

Այս տեսակ հիւանդներն երկչոտ են, ամաչող,
տխուր ու վշտացած:

Սովորաբար նրանք ցած ու սակաւ են խօսում:
Զբաղուած լինելով մշտապէս իրանց հիւանդութիւ-
նով, նրանք անտարբեր են դէպի ուրիշ խնդիրներ,
որոնք անմիջապէս իրանց չեն վերաբերվում:

Ի՛նչ ահագին նշանակութիւն ունի ժուժկա-
լութիւնը՝ ամուսնանալուց առաջ և ամուսնական
կեանքում . . .

Աղէտալի պատահարներից առաջ եկած—նե-
րաստենիան, ինչպէս և կանանց ու սեռական նե-
րաստենիան, ունի իր սեփական, բնորոշ նշանները,
թէպէտ այդ նշանները յաճախ նման են հիստե-
րիալի նշաններին:

Այդ տեսակ ներաստենիան կարող է հետեանք
լինել մի որևէ փորձանքի. ձիւց, կառքից, ծա-
ռից ընկնելը, գլխի հարուածը, երկաթուղու խոր-
տակուելը, երկրաշարժը պատճառ են դառնում այդ
հիւանդութեան:

Վաղուց արդէն յայտնի է, թէ փորձանքի են-
թարկուածներից հիւանդանում են ո՛չ թէ նրանք,
որոնք աւելի են վնասուել, այլ նրանք, որոնք աւելի
սաստիկ վախեցել են: Ուրեմն ներաստենիալի այդ
տեսակը հետեանք է հոգեկան ցնցման:

Թէպէտ հիւանդութեան առաջին նշանները
կարող են շուտ երևալ, բայց առհասարակ երևում
են մի քանի օրից կամ շաբաթից յետոյ:

Այդպիսի հիւանդների դէմքն արտայայտում է տխրութիւն և միւսնոյն ժամանակ բթուութիւն. քայլուածքը ծանր է ու երբուհն. գնում են մանր քայլերով, մէջքն անշարժ բռնած, կարծես, ողնաշարը կորցրած լինի իր ճկնութիւնը:

Խօսում են կակազելով, ցածր, յաճախ դողողօջուն ձայնով: Անընդունակ են լինում կարգալ ու աշխատել և յիշողութիւնը կորցնում են: Գառը կերպով լաց են լինում, երբ նրանց մօտ լիշում են հիւանդութիւնը, կամ սրան առաջացնող պատճառները:

Գլխացաւը, գլխապտոյտը, անքնութիւնն ու ծանր երազները նրանց միշտ անհանգստացնում են. երազների բովանդակութիւնը լինում է միշտ իրանց գլխին պատահած փորձանքի պարագաները:

Նրանք դանդատվում են նոյնպէս և մասնաւոր ցաւերից, անդամների դմբելուց, ցրտից, ականջների տոժոցից, ուժասպառութիւնից. բացի դրանից՝ ստամոքսի խանգարումները, փսխելը, յաճախակի միզելու ցանկութիւնը, սեռական անկարողութիւնը՝ նրանց թուլացնում են ֆիզիկապէս ու բարոյապէս:

Է.

Ներաստենիայի առողջապահութիւնը

Վերևում ծանօթացանք ներաստենիայի էութեան ու պատճառների հետ: Տեսանք, թէ որքան բազմաթիւ ու բազմազան նշաններով է արտայայտ-

վում և շնորհիւ հէնց այդ բազմազանութեան նւերաստենիան յաճախ շփոթվում է նեարդային հիւանդութիւնների այլ տեսակների հետ, ինչպէս, օրինակ, հիստերիայի և հիպոխոնտրիայի հետ:

Զարուակելով քննել նւերաստենիա առաջացնող կամ նրան նպաստող պատճառները, մենք կարողացանք համոզուել, թէ այդ հիւանդութիւնը զարգանում է նեարդային հողի վրայ:

Պատճառների թւում կային և ժառանգականութիւնը, և տրամագրութիւնը, և կրթութեան, ուսումնարանի, կենցաղի, հիւանդութիւնների բազմատեսակ վատթար ազդեցութիւնները:

Այժմ մեզ անհրաժեշտ է ուշադրութիւն դարձնել առողջապահական, նախազգուշական միջոցների վրայ:

Այստեղ ջանք պիտի դնել, որքան կարելի է արգելել նեարդականութեան զարգացումը, ամրացնել այն հողը, որի վրայ բուսել ու զարգացել է:

Ահա, օրինակ, մի սիֆիլիտիկ, որը ճշտօրէն բժշկուել է երեք տարուայ ընթացքում, հինգերորդ տարում ցանկանում է ամուսնանալ: Այդ մարդու ապագայ երեխաները և առհասարակ ընտանիքը առողջ կը լինին ֆիզիկապէս և մտաւորապէս:

Բայց հիւանդների մեծամասնութիւնը, նոյնպէս և սուսունակով վարակուածները, ամուսնանում են զեռ լիովին չբժշկուած և այդպիսով անբաղդացնում կնոջը և երեխաներին ամբողջ կեանքում:

Ուրիշ բան է, այլ հոգսեր են առաջանում, երբ պատահում են նւերաստենիայի լուրջ ու ծանր դէպ-

քեր: Այստեղ արդէն կարելի չէ բաւականանալ մի-միայն նախագրուշական միջոցներ գործադրելով, սը-րանց վրայ պէտք է աւելացնել նաև դարմանների ազդեցութիւնը:

Խնդիրը բարդվում է. անհրաժեշտ է հիւանդութեան աւելի ծանրանալու առաջն առնել և միևնոյն ժամանակ բուժել, չարչարանքները թե-թեւացնել:

Սրանից երևում է, որ նւերաստենիան դժուարութեամբ է արմատախիլ լինում և պահանջում է երկար ժամանակ բոլորովին ջնջուելու համար:

Այստեղ ի դէպ է լիշելու Հէրարդտի խօսքերը՝ «վերջ ի վերջոյ—ասում է նա—աներկբայ է, թէ գեղը չէ բուժում հիւանդութիւնը, այլ բժիշկը»:

Այո՛, առաջին տեսակ հիւանդութիւնները այն կարգից են, ուր բարոյական աջակցութիւնը յաճախ աւելի նշանակութիւն ունի, քան թէ ամենազօրեղ դեղերը:

2^է որ մենք գործ ունինք նեարդերի, այսինքն մարդուս հոգեկանի ու ֆիզիկականի միջև եղած միջնորդի հետ: Արդէն բժշկի գործն է դիմել նպատակայարմար բժշկութեան, որը պէտք է կայանայ գլխաւորապէս երեք խնդիրների մէջ. ա) ամենաճիշտ ու մանրամասնօրէն քննել հիւանդութեան պատճառները. ը) ուշադրութեամբ դիտել հիւանդութեան ընթացքն ու բոլոր երևոյթները. գ) բուժելու հիմնական եղանակը պէտք է համապատասխան լինի ամէն մի դէպքի առանձնայատկութեան:

Արդ՝ առաջնալարգ տեղը բռնում է հետևեալ

Հարցը, թէ ինչ պէտք է անել Հիւանդութեան զարգացման առաջն առնելու համար, ուստի նախ զբաղուինք նախազգուշական մեջոցները քննելով:

Ամէնից առաջ հարկաւոր է խոյս տալ ժառանգականութիւնից, այդ ծանր սպառնալիքից, որ ամէն մի նեարդախտաւոր ծնողի սերնդի զլխին ծանրանում է:

Նեարդային մարդիկ չունենալու համար՝ պէտք է չարտադրել նրանց: Նեարդախտական ժառանգութիւնից կարելի է խուսափել, երբ ամուսնացող անձինք առողջ են լինում: Սրանց երեխաները, ի հարկէ, կը ժառանգեն ծնողների առողջութիւնը:

Չափազանց վտանգաւոր է այն ամուսնութիւնը, երբ ամուսինները պատկանում են այնպիսի ընտանիքների, որոնք տրամադիր են Հիւանդանալու կամ արդէն ունին ժառանգական Հիւանդութիւններ, օրինակ՝ թոքախտ, սիֆիլիս, քաղցկեղ:

Աւստի համար թանգ է իր ժառանգների բարոյական ու ֆիզիկական բարօրութիւնը, նա թող հեռու կենայ այնպիսի ընտանիքներից, ուր պատահել են անձնասպանութիւն, արբեցողութիւն, հոգեկան ու նեարդային Հիւանդութիւններ:

Նեարդային Հիւանդութիւնների տրամադիր մարդիկ, զժբախտաբար, յաճախ մի տեսակ ձգտումն ունին դէպի թուլանեարդ անհատները: Հէնց սրանով է բացատրվում, որ երկու ամուսինն էլ նեարդերով Հիւանդ են լինում: Սրանց զաւակների համար առաջուց իսկ կարելի է ասել, թէ ֆիզիկական ու բարոյական կատարեալ զարգացման հասնելու չեն:

Նեարդային հիւանդութիւնների տրամադիր ընտանիքը կարող է ազատուել միայն այն ժամանակ, երբ ընտանիքի անդամները խառնվում են հոգով ու մարմնով առողջ ընտանիքների հետ, և եթէ այդ ընտրութիւնն անեն մի քանի սերունդ:

Ծանր նեարդային հիւանդներն պէտք է բոլորովին հրաժարուին ամուսնանալուց:

Նեարդային անձնաւորութիւնների հետ ամուսնանալիս՝ անհրաժեշտ է ի նկատի ունենալ ժառանգականութեան աստիճանը, եթէ ժառանգականութիւնը առաջին կամ երկրորդ սերնդումն է, ազդեցութիւնը աւելի քիչ վտանգաւոր է:

Այժմ քաջ յայտնի է, թէ ընտրութեան շնորհիւ՝ բոյսերի ու կենդանիների մէջ կարելի է կերպարանափոխել ու զարգացնել յատուկ տեսակներ, և վնասակար յատկութիւնների զարգացման առաջն առնել:

Այդ կերպարանափոխումն կարելի է առաջ բերել և մարդկանց մէջ՝ համապատասխան ու կրկնաձգուղաւորութեամբ, որը բաւականին կը պակասեցնէ ու կը թեթեւացնէ նեարդախտական ժառանգութեան ծանրութիւնը:

Ինչ որ անասնաբոյժներն են անում կենդանիների սերունդը լաւացնելու համար, մարդս ևս իրաւունք ունի, մինչև իսկ պարտաւոր է նոյնը կատարելու մարդկային սերունդը ազնուացնելու համար:— Թող մեզ ներեն ընթերցողներն այս կոպիտ համեմատութեան համար:

Բայց դժբախտաբար այժմս ամուսնական խըն-

դիրներում օժիտն ու, առհասարակ, կողմնակի հանգամանքներն աւելի մեծ դեր են խաղում:

Ամենից առաջ տեղեկութիւններ են հաւաքում օրիորդի ներկայ ու ապագայ հարստութեան, երիտասարդի ունեցած հասարակական դիրքի ու զբաղմունքի մասին: Բայց երբէք չեն մտածում հարց ու փորձ անել առողջութեան ու ժառանգականութեան մասին:

Մինչդեռ առողջութիւնն աւելի թանկագին ստացուածք է, քան թէ ոսկին ու արծաթը. իսկ հիւանդութիւնը մի դժուար հատուցանելի պարտք է, որ սերունդից սերունդ է անցնում:

Թող սովորութիւն դառնայ մեր մէջ կ'ամ աւելի լաւ է սուրբ օրէնք, որ պտակող քահանան առողջութեան՝ ինչպէս և զրազիտութեան վկայական պահանջէ ապագայ ամուսիններից:

Այստեղ ոչ մի վատ ու ամօթաբեր բան չկայ, միայն թէ հասարակութիւնն աւելի կօզտուէր:

Ահա մի սիֆիլիտիկ. ենթադրենք, թէ հիւանդութեան առաջին երեք տարին ճշտօրէն բժշկուել է և հինգերորդ տարին ցանկանում է ամուսնանալ, բայց և այնպէս ամուսնանալուց առաջ՝ նա պէտք է մի երկու ամիս էլ բժշկուի:

Այս պարագայում միայն նրա ապագայ զաւակները առողջ կը լինեն և ինքն ու իր ընտանիքը բարոյապէս ու ֆիզիկապէս զուարթ:

Երբ վկայական ունենալը պարտադիր լինի, այն ժամանակ ամէն մէկ հիւանդ ստիպուած կը լինի

բժշկուել, և այս՝ թէ իրան և թէ իւր ընտանիքին օգտակար է:

Միւս հիւանդութիւնները մի կողմ թողած, շատերը սուսունակից դեռ լաւ չբժշկուած, ամուսնանում են և վարակելով իրանց կնոջը՝ դառնացնում են նրա ամբողջ կեանքը: Տխուր և վիրաւորական փաստեր են:

Թոքախտը սկզբնական աստիճանում անկասկած բուժելի հիւանդութիւն է, հարկաւոր է միայն բժշկի դիմել և բժշկուել:

Եթէ այդպիսի մի հիւանդ ամուսնանալու վրկայական չէ ստացել, նա կաշխատի բժշկուելու և կարող է աւողջանալ, ապա ուրեմն և չտարածել այդ հիւանդութիւնն իրեն շրջապատողներին մէջ:

Այսպէս թէ այնպէս, գոյութիւն պիտի ունենան խելացի միջոցներ, որոնք կարողանային բարձրացնել հասարակութեան բարոյականութիւնը և որ գլխաւորն է, նպաստել հիւանդոտ ժառանգականութեան վերաբերեալ դիտութիւնների տարածմանը...

Ը.

Մանկութիւն եւ դպրոցական հասակ

Երեխաներն առհասարակ աշխարհ են գալիս աւողջ նեարդերով: Քայց եթէ նրանք ծնունդ են նւրօպատ (նեարդերով հիւանդ) ծնողների, այդ դէպքում տրամադիր են լինում ամէն մի պատեհ առթով (ատամներ հանելիս, փորլուծութեան ժամանակ)

նեարդային ցնցումներ ունենալու, ցնցումներ, որոնց հետեւանքը շատ ծանր է լինում:

Նորածինների սովորական առողջապահութիւնը աւելի անհրաժեշտ է այդ տեսակ մանուկների համար. չնչին հիւանդութիւնները կարող են յարուցանել նրանց մէջ թաքնուած ժառանգական ջղային խանգարումները:

Այդ նեարդային երեխաների հետ, որոնց մինչև իսկ վաղահաս են անուանում, պէտք է վերաբերուել մեծ զգուշութեամբ ու խելացի կերպով: Զատ հեշտութեամբ կարելի է յոգնեցնել և սպառեցնել նրանց նեարդային համակարգութիւնը վաղաժամ և սխալ կրթութեամբ:

Գոթազգաբար անփորձ ծնողներն աշխատում են երեխայի լիշողութիւնն ու երեւակայութիւնը դարգացնել հէնց այդ հասակում, սկսում են սովորեցնել այբուբէն, երաժշտութիւն, կարճես թէ արդէն ընդունակ է մի որևէ բան հասկանալու. ծնողները ցանկանում են երեխային մի Ֆէնօմէն դարձրնել, որ ծանօթներին զարմացնեն:

Այդ հասակը բացառապէս նշանակուած է խաղերի ու զբօսանքների համար. երեխաները պէտք է անցկացնեն իրանց ժամանակն հասակակիցների հետ խաղերի ու զուարճութիւնների մէջ, քաղաքից դուրս կամ ծողեզրեայ տեղերում. նրանց համար մենակութիւնը նոյնքան վնասակար է, որքան և ուղեղային կեանքի վաղաժամ հասունանալը:

Անհրաժեշտ է հեռացնել ամեն մի վնասակար զբաղմունք: Վնասակար կերպով ազդում են արեգա-

կի չափազանց տաքութիւնը, մշտական ճօճումը և երկարատև ճանապարհորդութիւնը:

Յայտնի է, որ ջլախտաւորներն աւելի հեշտութեամբ են ազդվում վաղաժամ գրգռումներից, այդ դէպքում նրանք վտանգում են իրանց ապագայ առողջութիւնը:

Արգելուած է թէյ ու սուրճ տալ նրանց. կերակուրը պէտք է լինի սննդարար ու բազմատեսակ: Սակայն երեխայի զարգացման մասին պէտք չէ չափազանց հոգալ, աւելորդ քնքշութիւնը ծնում է հիպօխօնդրիա և հիստերիա:

Նեարդային երեխաները դժուարութեամբ են քնում և քնի մէջ վախենում են: Անդորրիչ ազդեցութիւն ունին մաքուր օդն ու տաք լողարանները:

Երեխային չըպէտք է վախեցնել և դիշերները մենակ սենեակում թողնել:

Երբ նեարդային երեխայի սեռական ցանկութիւններն երևան են գալիս, պէտք է զգուշութեամբ հետևել նրան, որովհետև ժամանակից առաջ ու գօրաւոր կերպով յայտնուող սեռական ցանկութիւնը յաճախ տանում է դէպի վնասակար գործողութիւններ:

Առաջին գործը պէտք է լինի՝ հեռացնել զգայութիւն գրգռող ամէն մի բան:

Վնասակար կերպով ազդում են չափազանց սընընդարար կերակուրը, գրգռող ըմպելիները, սենեակում երկար մնալը, քաղաքային կեանքը, յայտնի բօմանների ընթերցանութիւնը:

Չափաւոր կենցաղը, երկարատև շարժողութիւնները, ուրախութիւնն ու խաղերը զաշտում, յաճա-

խակի լողանալը և սառ ջրով լուացուելը—այս բո-
լորը նպաստում են առողջութեան և ողջախոհութեան:
Զատ բան կախուած է այն հասարակութիւնից,
որի հետ կապուած է պատանին:

Պէտք է արդելել աղախիններին չափահաս ե-
րեխաներին շուել կամ նրանց շորերը հանել ու
հագցնել:

Որովհետև մեր երեխաները դժբաղդաբար ժա-
մանակից կանուխ են զաղափար կազմում սեռական
աշխարհի մասին, ուստի չպէտք է քաշուել այդ
խնդրի մասին նրանց խորհուրդներ տալուց:

Խօսուածիւնն ու դեղերը քիչ օգուտ են բերում:
Այստեղ հարկաւոր են բարոյական օժանդակու-
թիւն, օգտակար ընթերցանութիւն, մարմնամար-
զութիւն, մաքուր օդ, շարժումներ, սառ ջրով լու-
ացուել և այլն:

Ուշադրութիւն պիտի դարձնել, որ ննջարանը
շատ տաք չըլլնի, որ երեխայի անկողինը կոշտ լի-
նի, վերմակը թեթեւ, որ զարթնելիս իսկույն վեր կե-
նայ անկողնուց:

Բոլորը կախուած է նպատակայարմար կրթու-
թիւնից: Արթութեան գլխաւոր պակասութիւնն այն
է, որ կամ երեխայի հետ չափազանց խիստ են լի-
նում կամ չափից դուրս երես են տալիս:

Եթէ ծնողները դիւրագրգիռ, կապրիզոտ, հի-
պօխօնդրիկ կամ հիստերիկային մարդիկ են, այդ
դէպքում երեխաներին պէտք է կրթել տնից դուրս:

Պանօրոնի մէջ կրթութիւնը վնասակար է նե-
արդային երեխաների համար. ամենից լաւ է այդ-

պիսի երեխաներին քաղաքից դուրս ապրող մի գաստիարակի տալ:

Ուղեղի ու սրտի զարգացման վրայ պէտք է հէնց մանկութիւնից ուշադրութիւն դարձնել, արգելելով սենտիմենտալ և սանձարձակ բուռն ձգտումները. սովորեցնել երեխաներին խելացի հնազանդութեան, զգաստութեան և կեանքի վրայ առողջ հայեացք ունենալու:

Երբէք չպէտք է նրանց երևակայութիւնը զարգացնել ցնորական հեքիաթներով ու դարհուրելի պատմութիւններով, և հնազանդ դարձնելու համար՝ վախեցնել երեխաներին ուրուականներով:

Արկնակի ուշադրութեամբ ծնողները պէտք է հոգ տանեն նեարդալին երեխաների մտաւոր ու ֆիզիկական զարգացման վերայ:

Նեարդոտ երեխաները զարգանում են անբնական կերպով՝ կամ վաղաժամ (այս դէպքում պէտք է նրա առաջն առնել) կամ ուշ (այստեղ անհրաժեշտ է համբերատար լինել). ուղեղի ամէն մի լարում վնասակալ է: Այդ երեխային չպէտք է շատ վաղ ուսումնարան ուղարկել, այլ թողնել խաղալու մաքուր օդում:

Նեարդոտ երեխաների մեծամասնութիւնը միակողմանի զարգացած են լինում, երբեմն գաղմանալի ընդունակութիւնների տրամադիր երեխաներն անպէտք են այժմեան զեմնագիտներում ուսանելու և գիտական ասպարէզ ընտրելու:

Քիւղատնտեսական զբաղմունքն ամենաազնիւ արհեստն է այդպիսիների համար՝ ամէն տեսակէտից.

մինչև անգամ նա կարող է նեարգային Հիւանդութիւնների զարգացման առաջն առնել:

Ի միջի այլոց, միջին կարողութիւն ունեցող մի կովկասեցի վաճառական դիմում է ինձ իր-Հիւանդութեան առիթով: Նա գանգատվում էր ցերեկուայ գլխացաւերից, զգոցոցից, կրծկատակի ցաւից, չաճախակի անքնութիւնից, չորս օր տևող փորկապութիւնից և թուժից (մայասելից):

Հիւանդին խորհուրդ տուի պարապել գիւղատնտեսութեամբ, թողնելով վաճառականական պարամունքները, որոնք կարող են նրան բոլորովին փչացնել:

Անցնում է Հինգ տարի, պատահմամբ Հանդիպում եմ այդ պարոնին և Հագիւ եմ կարողանում ճանաչել՝ այնքան փոխուած է լինում, ի Հարկէ դէպի լաւը:

Յանից երևում է, որ մեր վաճառականը, ուշադրութիւն դարձնելով իմ տուած խորհուրդներին, թողնում է վաճառականութիւնը, ճարում է երկու ընկեր և, չունենալով սեփական կալուածք, կապալով Հող է վերցնում, սկսում է կամաց-կամաց գիւղատնտեսութեամբ պարասել, կովեր է գնում, մեղուներ պահում, տնկում է թթենի ծառեր՝ շերամապահութեան համար, այգի ու բանջարանոց է դնում:

«Թէպէտ սկզբում ոչինչ չէր դուրս գալիս, — շարունակում է պատմել նա, — որովհետև անտեղեակ էինք և անփորձ, բայց յետոյ, փառք Աստուծոյ, չաջողուեց: Այժմ մենք ամէնքս առողջ ենք, ապրում ենք գիւղում. մեծ որդուս տուել եմ սեմենարիա, մտադիր եմ վերջացնելուց յետոյ նրան արտա-

սահման ուղարկել՝ գինեգործութիւն, պանրագործութիւն և այգեգործութիւն ուսումնասիրելու: Աերակուրս առհասարակ բանջարեղէն էր, կաթ և ձու, իսկ միս շաբաթը մէկ երկու անգամ. ծխելը և խմիչքները թողի բոլորովին»:

Այժմ խօսենք դպրոցական հասակի առողջապահութեան մասին:

Հասկանալի է, որ դպրոցը գլխաւորապէս ուշադրութիւն պէտք է դարձնէ կրթութեան և ուղեղի զարգացման ներդաշնակ միութեան վրայ:

Գպրոցական հասակը սկսվում է առհասարակ եօթը տարեկանից, թէպէտ ցանկալի է, որ այդ երեխային ուսումնարան տային 12—14 տարեկան հասակում, որ կարելի լինի մարմնապէս նրան ամբարցնել. որքան ուշ տալ ուսումնարան, այնքան լաւ է երեխայի համար:

Այդ հասակում չէ պատահում մտաւոր յոգնածութիւն, երեխաներն այնքան էլ սիրով չեն աշխատում և իրանց ունեցածից աւելի չեն տալիս, որովհետեւ անընդունակ են յարատեւ աշխատանքի: Գպրոցական այդ շրջանը պէտք ունի բարենորոգութեան:

Միւս կողմից՝ անհրաժեշտ է դպրոցական նրստակեաց կեանքի վնասակար հետեւանքների առաջն առնել:

Այդ շրջանում, երբ օրգանիզմը զարգանում է և մեծանում, նստակեցութիւնն աւելի վնասակար է, քան թէ մտաւոր յոգնածութիւնը:

Պէտք է ուսումնարանները կառուցանել քաղաքից դուրս, ծառաստանների մէջ:

Ի դէպս՝ երկար ժամանակից ի վեր խօսում են Թիֆլիզի Ներսիսեան Գպրոցի կառուցման տեղի մասին: Անպատճառ Վանքի մօտ շինելու միտքը ոչ մի քննդատութեան չէ դիմանում, որովհետև քաղաքի այդ մասի թէ օդը և թէ հողը միազմնիրով վարակուած են: Փամանակ է վերջ տալ այդ ունայն վէճերին. այստեղ խօսքը բժշկին է պատկանում:

Յանկալի է, որ Ներսիսեան Գպրոցը կառուցուէր քաղաքի որևէ ծայրում. նախ որ այդպիսի տեղում աւելի մաքուր օդ կայ, երկրորդ՝ որ հողի էփանութեան պատճառով կարելի կըլինէր դպրոցն աւելի ընդարձակ շինել, կցելով նրան մեծ բակ, այգի և բանջարանոց. վերջապէս երթևեկ աշակերտներն, որոնք գլխաւորապէս ոչ — ունևոր դասակարգից են լինում, աւելի էփանութեամբ կարող են ապրել քաղաքի ծայրում, քան թէ կենդրոնում:

Վերջապէս, պէտք է մտցնել դպրոցների զբաղմունքների ծրագրի մէջ և ֆիզիկական պարապմունքներ:

Այդ ֆիզիկական զբաղմունքներն երեսայի համար չըպէտք է լինին յոգնածութեան և սպառման նոր աղբիւր:

Նեարդոտ երեխաների, ինչպէս և բոլորի համար, շատ օգտակար է մարմնամարզական պարապմունքների հետ գործադրել և ջրաբուժութիւնը, գետում լողանալը, սպունգով մարմինը շփելը և «դուշ» ընդունելը. լողանալուց յետոյ պէտք է մարմինը չոր սրբել և մարմնամարզութեամբ պարապել:

Վիրևը ասացինք, թէ դպրոցական հասակը

վտանգաւոր է վաղահաս սեռական գործողութեան համար, առաջացնելով գլխաւորապէս օնանիզմ, որը սպառում է օրգանիզմը և ուժգնութեամբ ազդում հոգեկանի վրայ:

Աշակերտ—օնանիստը վտանգաւոր է ուրիշ տեսակէտից. երեխաներն իրար մէջ գաղտնիք չունին, մէկի օրինակը կարող է վարակել և ընկերներին, տարածելով նրանց մէջ այդ ախտը:

Գէպի օնանիզմ տանող պատճառներից գլխաւորը՝ աշակերտների նստակեաց կեանքն է, առաւել ևս աննպատակալարմար նստարանների վրայ նստելը:

Հասկանալի է, որ օնանիզմի դէմ պիտի կռուին ծնողները, բայց և դպրոցը պէտք է իր ուժերի չափով նպաստէ այդ գործին:

Թ.

Փիզիկական ու բարոյական կրթութիւնը

Կրթութեան լաւ սիստեմն ամենից առաջ պէտք է ձգտէ ապահովել ուժի զարգացումն ու ֆիզիկական առողջութիւնը: Իսկ ամենալուրջ խնդիրն է, որովհետև ֆիզիկական առողջութիւնը մտաւոր առողջութեան հիմքը և էական պայմանն է:

Փիզիկական զարգացումից լիտոյ գալիս է, ըստ կարևորութեան, բարոյական կրթութիւնը, որը իբրև բարենորոգիչ հիւանդոտ ժառանգական ընդունակութիւնների, աւելի ուժեղ գործօն է, քան թէ ուսումը:

Քարոյական կրթութիւնը ընդունակ է տալու մարդուն այնպիսի հոգեկան յատկութիւններ, որոնք դարձնում են նրան տոկուն, զիմացելուն և ուժեղ գոյութեան կռուի մէջ: Գիտական կրթութիւնը, ուրեմն, բռնում է միայն վերջին տեղը:

Ոչ մի գէպքում, ինչ սեռի էլ պատկանէ երեխան և որքան էլ ուժեղ մարմին ունենայ, աւելորդ չպէտք է համարել ուժի զարգացումը. ֆիզիկական առողջութիւնը ցանկալի է ամէն մէկի համար, ամէն հանգամանքում:

Նեարդալին սպառման տրամադիր երեխաների ֆիզիկական կրթութիւնը պէտք է մեծ զգուշութեամբ տանել, ուշադրութիւն դարձնելով բազմաթիւ պայմանների՝ միջավայրի, սննդառութեան, ֆիզիկական պատահմունքների և այլ այսպիսի կէտերի վրայ:

Մեծ քաղաքները ներկայացնում են ամենաանպատա՛կաչարմար տեղեր այդպիսի անհատների, զըլխաւորապէս 3—12 տարեկանների, ֆիզիկական զարգացման համար:

Քաղաքներում շնչում են անմաքուր օդ, ստիպուած են նստակեաց կեանք վարել, որովհետև տեղ չըկայ ազատ օդում զբօսնելու և խաղալու:

Աղմուկ, շփումն ամբոխի հետ, աշխարհիկ ժողովներ, որոնց յաճախ մասնակցում են, հազար ու մէկ զրգուիչ պատճառներ—սրանք բոլորը այնպիսի պայմաններ են, որոնցից պէտք է հեռացնել երեխաներին, որքան էլ գժուար լինի այդ:

Ընդհակառակն՝ գիւղական կեանքն այդպիսի

երեխաների համար ներկայացնում է ամենալուրջ պայմաններ՝ խաղաղ կենցաղ զաշտերի ու ծառերի մէջ, ազատ օդում, հասարակ կերակուր, անզաղար շփումն բնութեան հետ և այլն:

Գիւղը մի զրախտ է երեխաների համար. բայց նրա մուտքը, դժբաղդարար, փակ է շատերի առաջ: Ուստի հարկաւոր է քաղաքում կրթուող երեխաներին դնել այնպիսի առողջապահական պայմաններում, որոնք չիշեցնէին գիւղական կեանքը:

Մի քանի անգամ ասել ենք, թէ նեարդային խանգարումների մեծ մասը, որ հետեւանք է յոգնածութեան, առաջանում է աւելի առողջապահական ու ֆիզիկական կրթութեան պակասութիւնից, քան թէ ուղեղային յոգնածութիւնից:

Այդ պատճառով պանսիօնները (ուր ապրում և ուսանում են) յատկապէս վնասակար են թոյլ կամ ժառանգական նեարդային տրամադրութիւն ունեցող երեխաներին, ուստի պէտք է այդպիսիներին ընդունել:

Կարծես զիտմամբ այդպիսի պանսիօններ շինում են քաղաքի կենտրոնում: Նեղ սենեակները, նստակեաց կեանքը, փչացած օդը, ընդարձակ բակերի բացակայութիւնը ազդում են երեխաների վրայ. թէպէտ կերակուրը բաւարար է լինում, բայց երեխաները լուռ ու արագութեամբ են ճաշում:

Ամենալաւը այն բնտանեկան կրթութիւնն է, որ կատարվում է Անգլիայում, Ամերիկայում և որից մենք սակաւ ենք օգտվում: Այդ դէպքում երեխաներին յանձնում են մի որևէ պատկառելի ըն-

տանիքի, որը յայտնի վարձատրութեամբ տալիս է սենեակ ու ճաշ և նայում է նրանց՝ իբրև իր երեխաներին:

Այժմ խնդիր է, թէ մարմնամարզութեան սրտեսակն ամենալաւն է՝ երեխաների և աշակերտների համար:

Քիւղերում կրթուող երեխաները դասից յետոյ համարեա միշտ մնում են ազատ օդում, նրանք իրանց տան մօտ գտնում են արձակ տեղեր, ուր իրանց ուզածին չափ խաղում և վազվզում են: Քացի այդ՝ երկարատև զբօսանքները, լողանալը, սահնակ խաղալը, սլալը, այդ բոլորը բնական մարմնամարզութիւն է և առողջապահութեան տեսակէտից աւելի լաւ ոչինչ կարելի չէ ցանկալ:

Նեարդախտաւոր երեխաներին վնասակար են ֆիզիկական դժուար վարժութիւնները, օրինակ, սրախաղը, ապարատների վրայ կատարուող պէս պէս մարզանքները, որովհետև յոգնեցուցիչ են: Վարժութիւնները պէտք է լինին հեշտ, այլ խօսքով՝ սովորելու համար չպէտք է պահանջեն երկար ժամանակ և ուղեղի ու մկանունքների չափազանց լարումն: Հակառակ դէպքում կարող է ջղային գրգռականութիւն կամ սպառումն առաջ գալ:

Մարմնամարզական վարժութիւնների ժամանակ պարապողը պէտք է կանոնաւոր շնչէ և ժամանակ առ ժամանակ հանգստանայ, պարապմունքները պէտք է հետաքրքիր լինեն և կատարուեն որքան կարելի է ազատ օդում:

Արդ՝ մինչև 15 տարեկան հասակը երկու սեռի

Համար էլ ամենահեշտ ու օգտակար վարժութիւններն են՝ զբօսանքը, վազելը, գնդախաղը, հոլը, չրլինգը, «գերի-գերին», թոկի վրայից ցատկելը և այլն:

Մարզաքարերը (ԴՄՐՄ) նոյնպէս օգտակար են. 8—10 տարեկան երեխան կարող է սկսել մէկ ֆունտից և առանց շտապելու և յոգնելու, մի տարուց յետոյ աւելացնել մէկ ֆունտ, այնպէս որ 15—18 տարեկան հասակում հասնէ մինչև 8—10 ֆունտի:

Օրական կարելի է կանոնաւորապէս մարզուել երեք անգամ, 5-ից մինչև 10 րոպէ: Զբաղմունքի ժամանակ օգտակար է բարձրաձայն համարել՝ մէկ, երկու, երեք, չորս: Վարժութեան ժամանակ զգեստը պէտք է արձակ լինի, շորը չպէտք է կուրծքն ու պարանոցը սեղմէ:

Պարապելիս մարմինը հետևեալ դիրքը պէտք է ունենայ. կրունկները կպած, իսկ մատները իրարից հեռու. ծնկները շիտակ՝ բայց ոչ թէ ձգուած, կուրծքը դուրս ցցած, իրանն ու գլուխը ուղիղ, ձեռները ազատօրէն երկու կողքից կախած:

Աւելի հասակաւոր երեխաները կարող են ուղղակի 2—4 ֆ. սկսել և մի մի ֆունտ աւելացնել ամէն վեց ամիսը և այսպէս հասցնել մինչև 10 ֆ. և նոյնը շարունակել բոլոր ժամանակը:

Երբեմն միևնոյն մարզաքարերը կարելի է անփոփոխ պահել երկու տարի. աւելի լաւ է մարզումներ կատարել աստիճանաբար, առանց շտապելու և սիրով. շարժումները պէտք է համաչափութեամբ ատարել:

Պատանիները սիրում են աւելի բարդ վարժուկ

Թիւններով պարագել. մակոյկը, հեծանիւր, չմուշկը հաճոյական են և օգտակար միայն այն դէպքում, երբ ի չարն չեն գործ զրվում. ինչպէս մարմնամարգուլթեան ժամանակ այնպէս էլ ամէն մի գործում, հարկաւոր է չափաւորութիւն:

Արտասահմանում մի գեղեցիկ սովորութիւն կայ, որ տօն օրերը մի քանի ընկերներ միասին ոտով գնում են մօտակայ սարը կամ զիւղը ամբողջ օրով: Մեծապէս օգտակար է այդ զբօսանքը: Ամբողջ օրը գտնվում են ազատ օդում, ծանօթանում են բնութեան, զիւղական կեանքի հետ. բացի զբանից՝ այդ փոքրիկ խմբի անդամները իրար հետ աւելի են ծանօթանում և ապագայում դառնում են ամենալաւ ընկերներ ու բարեկամներ:

Քացի զբօսանքներից կարելի է ուսուցչի աջակցութեամբ դարնանը ծառատնկութեամբ պարագել:

Եթէ կարելի է և յարմար է, աշակերտների հէնց իրանք կարող են մօտակայ անտառից ծառեր բերել և իրանց ձեռքով տնկել զանազան ծառագուրկ տեղերում. առաջին փորձը կարելի է սկսել մեր գերեզմանոցներից, որոնք, առհասարակ, բուրակ սնութիւնից գուրկ են լինում:

Թէ ինչ չափով և երբ պէտք է դիմել Ֆիզիկական վարժութիւններին՝ իբրև առողջապահական կամ բուժական միջոցի, — այդ բոլորը կախուած է ամէն մէկի անհատական որոշ յատկութիւններից:

Առանց գործիքների մարմնամարգուլթիւնը, որ ամենք յանձնարարում ենք մեր ընթերցողներին, եր-

կու մեթոդով է կատարուում — Ջրէյբերի և շուեգա-
կան մեթոդով:

Առաջին մեթոդն աւելի պարզ է և նրա էութիւնն է՝ մարմնի զանազան մկանունքների խմբերը համարեա միատեսակ, ծանր շարժումներով վարժեցնել ու գոբացնել: Այդ վարժութիւնների նպատակն է՝ մարմնի բոլոր մասերը շարժել իրանց յատուկ սահմաններում. մի խօսքով՝ սրանք տարրական մարմնամարզական գործողութիւններ են, որոնք կատարուում են ինքնաբերաբար ու բնագղմամբ՝ զբօսնելու ու խաղալու ժամանակ:

Երկրորդ՝ շուեգական մեթոդը պահանջում է ուսուցչի կամ մասնագէտի աջակցութիւն և կաշանում է նրանում, որ վարժուողի շարժումներին դիմադրում է ուսուցիչը: Միւս դէպքում, ընդհակառակը, ուսուցիչն է շարժումներ գործում, իսկ աշակերտն է դիմադրողը. օրինակ, ուսուցիչը իր թւեր կորացնում է, իսկ աշակերտը աշխատում է դրան արգելք լինել:

Յամենայն դէպս՝ առաջին մեթոդն աւելի պարզ է և հեշտ և միաժամանակ զարգացնում է մկանունքները: Յանկալի է և անհրաժեշտ, որ մարմնամարզական վարժութիւնները կատարուէին ազատ օդում, իսկ վատ եղանակին՝ մաքուր օդով ընդարձակ սենեակներում *):

Թարմ օդում կատարուած մարմնական վարժութիւններն արիւնն աւելացնում են և ճերմակարիւնութեան (արեան հիւանդութիւն է) առաջն առնում:

*) Զուտով առանձին պատկերազարդ գրքովով լոյս կըբնծայենք „Մարմնամարզութիւն“:

Վարժութիւններէից շնչառութիւնը դորանում է, արիւնը թթուածինով կշտանում. արիւնագարձութիւնն արագութեամբ է կատարւում և մկանունքների կծկումների շնորհիւ աւելանում է օրգանիզմի ընդհանուր սննդառութիւնը: Քացի դրանից՝ նրանք բարձրացնում են մկանունքների ընկած ուժը և բարոյական եռանդը, նրանք լաւացնում են ախորժակն ու սնընդառութիւնը:

Քայց և այնպէս ճաշից յետոյ պէտք չէ վարժուիլ, այլ հարկաւոր է փոքր ինչ սպասել և ապա աշխատել: Ֆիզիկական վարժութիւններն անքնութեան ու սեռական ցանկութիւնների դէմ լաւ դարման են. հասուն հասակում նրանք հոգեկան խաղաղութիւն են տալիս, և պոզադրաչի ու պարարտութեան առաջն առնում են. միայն թէ վարժութիւնները համապատասխան պէտք է լինին հասակին ու այլ պայմաններին:

Փամանակիս բացառիկ մտաւոր կեանքի մէջ ֆիզիկական վարժութիւնները շատ քիչ տեղ են բռնում, մինչդեռ նրանք պէտք է կադմէին ընդհանուր առողջապահութեան մի մասը, առաւել ևս նեարդոտ անձնաւորութիւնների համար: Նրանք նոյնքան անհրաժեշտ պիտի լինին, որքան առօրեայ հազուստն ու ճաշը:

Քարոյական կրթութիւնն անշուշտ ամենաէականն է, մինչդեռ նրա վրայ սակաւ ուշադրութիւն են դարձնում: Այդ կրթութիւնը երեխայի մէջ պէտք է զարգացնէ բարոյական յատկութիւններ,

որոնք առաջ են բերում զօրաւոր, հաւասարակշիւ բնաւորութիւն, ախինքն՝ մի այնպիսի բնաւորութիւն, որ ընդունակ է դիմադրելու կեանքի ծանր հարուածներին, հոգսերին, կրքերին, մի խօսքով՝ ներաստենիայի սկզբնական պատճառների զարգացման:

Քարոյական դաստիարակութեամբ անհատը անձնավստահ է դառնում, հաստատուն իւր համոզմունքների մէջ, անխոտոր իր մտադրութիւնների մէջ և բարոյապէս առողջ:

Պժբաղդաբար ծնողները յաճախ մեղանչում են այդ իրողութեան դէմ: Նրանց կարծիքով, եթէ երեխան չարութիւն չի անում, մատը քթի կամ բերանի մէջ չէ կոխում, ճաշը ձեռքով չէ ուտում, անձրևի տակ չէ բղաւում, — արդէն իսկ խելօք ու կրթուած է: Զատ ծնողներ այնպէս են հասկանում, թէ երեխան պիտի լինի մի տեսակ մարիօնէտ, որ այն ժամանակ է միայն շարժվում, երբ թէլից քաշում են:

Երեխան կարող է վերոյիշեալ բոլոր յատկութիւններն ունենալ, բայց տակաւին կրթուած չէ կոչուել:

Հասկանալի է, որ ծնողներից ժառանգած վատթար հակումներն ազատօրէն կը զարգանան այդ պայմաններում:

Բնաւորութեան բոլոր պակասութիւնները՝ թող և ինքնահաճ (կապրիզոտ) կամք, յամառութիւն, եսասիրութիւն, առհասարակ կրքերի ու բարկութեան դիւրաւ անձնատուր լինել և այլն, — այս բոլորն աւելի ուժգնութեամբ կը զարգանան նրանց մէջ, երբ

ամէն օր իրանց աչքերի առաջ ունենան անհաւասարակշիռ նեարդիր և բարոյապէս տկար ծնողներ:

Բարոյական կրթութիւնը պէտք է սկսել մտաղ հասակից, երբ մանուկի ուղեղը հեշտութեամբ է տպաւորութիւններ ընդունում և պահպանում: Այդ ժամանակամիջոցում երեխաները ինչ որ զգում, տեսնում, լսում են, այն ամէնը խոր տպաւորում են իրանց ուղեղի մէջ և այդ կարող է սովորութիւնների սկիզբ դառնալ և ամբողջ կեանքում պահպանուել:

Աերոյիշեալ բոլոր ներշնչումները ընդունակ են առաջ բերելու զգացմունք, միտք, ցանկութիւն և մինչև անգամ գործողութիւն, իսկ սրանք՝ երեխայի այդ հոգեկան գործողութիւնները՝ կարող են նրա մէջ ծնեցնել բնագրումն ու սովորութիւններ:

«Ներշնչումն կարելի է գործադրել իբրև միջոց բարոյական կրթութեան և իբրև ուժեղ կերպարանաւիտիսիչ ժառանգական սովորութիւնների» (Քիւլօ):

Ապա ուրեմն բարոյական կրթութիւնը պէտք է հետեւեալ նպատակին դիմէ, այսինքն՝ մանուկին համոզէ, թէ նա ընդունակ է բարութեան և անընդունակ՝ չարութեան. սրանով կը սովորի նա բարութիւն անել և չարութիւնից խուսափել. թո՛ղ սովորի երեխան մտածելու, թէ ուժեղ կամքի տէր է և եթէ կամենայ, կարող է իրան գոպել:

Հրապարակօրէն մանուկին պատուելը՝ բարոյական ներշնչումների գորեղ գործօններից մէկն է: Երեխային ասել, թէ նա ունի այս-ինչ կամ այն-ինչ յատկութիւնները, դա յաճախակի ստիպում է նրան

ջանքեր գործ դնել՝ արդարացնելու իր մասին կազմած լաւ կարծիքը. ուստի Հարկաւոր է Հէնց մատաղ Հասակից նրան Համոզել, թէ բարի, աշխատասէր ու գթոտ է:

Իսկ երեխայի ներկայութեամբ բարձրաձայն յայտնել՝ թէ նա ծոյլ է, անընդունակ գործ կատարելու, չար է — դա նշանակում է նրա մէջ ներշնչել այդ յատկութիւնները, որ ի Հարկէ բնաւ ցանկալի չէ:

Այս իսկ պատճառով եթէ երեխան մի վատ բան է գործում, չպէտք է այդ վարմունքը վատ մտքով բացատրել, որովհետեւ երեխան յաճախ անգիտակցաբար է գործում և կարող է վատ մտադրութիւն չունենալ:

Երեխային վերագրել վատութիւն անելու ցանկութիւն — այդ նշանակում է նրա մասին անարդար դատել, դարգացնել նրա մէջ վատ բնազգումներ և միտք տալ նրան, թէ կարող է գիտակցաբար որևէ վատ բան կատարել: Այդ դէպքում ամենալաւն է յայտնել երեխային, թէ սխալուել է, թէ իր կատարած գործի հետեւանքները չէ նախատեսիլ և այլն:

Մատաղ Հասակից երեխային Հարկաւոր է վարժեցնել վատահոլութեան և Համարձակութեան. ուստի Հարկաւոր է, որ դաստիարակները խրախուսեն երեխայի ինքնուրոյն գործն ու խօսքը, միևնոյն ժամանակ՝ սառնասրտութեամբ նրան Հասկացնեն, թէ որ գործը, որ խօսքն է լաւը:

Ձատ լուրջ խնդիր է, որ մանուկը երկչոտ չը

դառնայ: Ոչ մի բան երեխային վստահութիւնից այն-
քան չի զրկում, որքան ծաղրը կամ բարկութեամբ
արտասանուած խօսքերը՝ թէ «դու ոչինչ չես հաս-
կանում, դու անկարող ես մի գործ շինելու»:

«Մարդս, ասում է Պասկալ, այնպէս է ստեղ-
ծուած, որ եթէ միշտ պնդես, թէ նա լիմար է,
վերջ ի վերջոյ նա ինքն էլ նոյն համոզմունքին
կըզայ»:

Կրթութիւնը, ուրեմն, պէտք է համոզէ երե-
խային, թէ նա կարող է այս կամ այն բանը հաս-
կանալ ու անել, եթէ միայն ցանկայ, պէտք է ու-
րեմն խրախուսելու համար շնորհակալութիւն յայտ-
նել երեխային իր կատարած ամէն մի փոքրիկ ջան-
քի համար:

Պէտք է երեխային սովորեցնել ոչ միայն ցան-
կալ, այլև ցանկացածն իրագործել, վարժեցնել հաս-
տատամտութեան ու յարատևութեան: Այս նպատակով
պէտք է նրան մի գործ յանձնել, բայց մի այնպիսի
գործ, որ սկզբում նրա ուժերի համեմատութեամբ
թեթև լինի և ապա կամաց կամաց ծանրանայ՝
նրա կարողութեան զարգացման չափով: Իսկ եթէ
տրուած գործը երեխայի կարողութիւնից բարձր լի-
նի, այնպէս որ նա անզօրութիւն զզայ, այն ժա-
մանակ այսպիսի վարժութիւնները՝ բարեբար ազդե-
ցութիւն անելու և կամքի ու ուշադրութեան զար-
գացման նպաստելու փոխանակ, այն հետևանքը կու-
նենան, որ երեխան անզօր ու անվստահ կը դառնայ
և իւր ոգու արիութիւնը կը կորցնէ:

Նա կամաց-կամաց կը կորցնէ հաւատը դէպի իւր

ընդունակութիւնները և կրօսի տարակուսել իր ուժերի վրայ և եթէ այս զգացմունքը, գնալով, զօրանայ, կարող է ի վերջոյ կամքի թուլութեան աղբիւր դառնալ:

Երեխաներին հաստատամտութեան վարժեցնելու համար՝ ինքը դաստիարակը պէտք է նրանց վերաբերմամբ հաստատամիտ լինի, որովհետև երեխաները միշտ աշխատում են ընդօրինակել շրջապատողների յատկութիւնները:

Թող ընդ միշտ համոզուած լինին մանուկները, թէ իրանց տրուած հրամանները միշտ արդար են և նպատակ ունին միմիայն իրանց բարօրութիւնը և այսպէս թող սովորեն նրանք հաւատալու և հնազանդելու նոյն իսկ այն դէպքերում, երբ տրուած հրամանների էութիւնը մութ է իրանց համար:

Այսպիսի հնազանդութիւն ու փտահութիւն ձեռք բերելու համար կարևոր է, որ դաստիարակը մանուկների առաջ հեղինակութիւն ունենայ:

Այս տեսակ կրթութեան նպատակն է՝ ոչ թէ երեխայի կամքը տկարացնել մեքենական վարժութեամբ, այլ այդ կամքին ուղղութիւն տալ:

Պիւյօն ասում է «հեղինակութիւնը հաստատվում է երեք տարրի վրայ. ա) սիրոյ ու բարոյական մեծարանքի, ը) ինքնաբերաբար հնազանդելու սովորութեան և գ) երկիւղի վրայ:

Այդ տարրերից ամէն մէկը մտնում է հեղինակութեան զգացմունքի մէջ, բայց բոլորը պէտք է խոնարհին սիրոյ առաջ: Քնքոյշ վարմունքն աւելորդ

է դարձնում հեղինակութեան գծնդակութիւնն ու պատիժը»:

Քացի դրանից՝ ծնողների սէրը պէտք է լինի մի մեծ պարզև, որին արժանանում են միայն բարեբարոյ մանուկները:

Մնում է պատժի վախը. երեխային պէտք է շատ զգուշութեամբ ու արդարութեամբ պատժել և այն՝ միմիայն ծանր յանցանքի ու բացարձակ անհրնազանգութեան համար: Այսպիսի բացառիկ բնավորութիւն ունեցող պատիժը միայն ազդեցիկ կըլինի:

Յաճախակի կրկնուած կշտամբանքներն ու նկատողութիւնները իրանց ազդեցութիւնը կորցնում են. վերջապէս պէտք է աշխատել պատժին բարոյական գոյն տալ. ցանկալի է, որ մանուկը ո՛չ թէ պատժից վախենայ, այլ զղջայ իր կատարած յանցանքի վրայ:

Վատ տրամադրութիւն, տխրութիւն, յուստետեութիւն, եսասիրութիւն — սրանք բոլորը բնավորութեան պակասութիւններ են, որոնք յաճախ երևում են նեարդախտաւորների և բարոյապէս անհաւասարակշիռ մարդոց մէջ:

Այս թերութիւնները սաղմերը երբեմն երևում են մանուկի մի քանի հոգեկան վիճակներում և թէև քանի տեղ չեն դրվում, բայց պէտք է ոչնչացնել նրանց հէնց մատաղ հասակից:

«Ուռելու» սովորութիւնը ոչ այլ ինչ է, եթէ ոչ այդ անընկերականութեան առաջին նշանը: «Ուռելով» երեխան բաւականութիւն է զգում, որ կարող է իր կամքին հակառակողին վշտացնել և նրա

ինքնաստիճութիւնը շոյվում է, որ ուրիշին դիմադրելով անյաղթ է մնում:

Թողնել, որ մանուկն ամէն մի յանդիմանութիւնից յետոյ «ուռւի» — նշանակում է սովորեցնել չզղջալ և իր գործած սխալն ուղղել չաշխատել:

Հարկաւոր է, ուրեմն, որ երեխան իրեն խրատողին ու յանդիմանողին մտերմանայ ու սիրէ. այդպիսով նրա մտքովն անգամ կարող չէ անցնել մէկից «խռովել». նա կը սովորի գործած յանցանքները քաւել և կը փափաքի հաշտութեան խօսքեր լսել, որ այնպէս հոգեկան վրդովմունքները խաղաղացնում են:

Հոգեկան վատ տրամադրութիւնն ընդհանրապէս վատթար կը թուժեան արգասիք է:

Յաճախ և այն էլ անտեղի կերպով յանդիմանուող տղան հետզհետէ կենդրոնանում է, սկսում է իւր հոգու մէջ վիշտ ու տխրութիւն ժողովել. նա կամաց կամաց ընտելանում է տխրելու և ապագային ուրիշներից աւելի հակամէտ կը լինի յռետեսութեան, բարոյական տանջանքների և վհատութեան:

Այս մի ուրիշ պակասութիւն ևս, որի հետ վաղ մանկութիւնից պէտք է մաքաւել. այդ — սնափառութիւնն է, որ փոքր չափով ներկայացնում է սեւամաղձոտներին ու ժառանգական նեարդախտաւորներին յատուկ անձնափայփայումն:

Նեարդոտ ծնողների զաւակները չափազանց զգայնական են լինում, պէտք է աշխատել, որ այդ յատկութեան զարգացման առաջն առնուի:

Հասկանալի է, թէ դիւրազգացութիւնը նեարդային համակարգութեան բնածին տրամադրութեան

արդիւնք է և պատճառ է դառնում գրգռոտ բնա-
ւորութեան զարգացման:

Քայց և այնպէս այս հակամիտութիւնն ևս
կարելի է չափաւորել և մինչև իսկ ոչնչացնել կամ-
քի կրթութեամբ, ֆիզիկական վարժութեամբ, ջրա-
բուժութեամբ և մարմնամարզութեամբ:

Ոչինչ այնքան վնասակար չէ, որքան զարհու-
րելի հեքիաթները, ահռելի կենդանիների նկարա-
դրութիւնները, որոնցով սովորաբար աշխատում են
զարհուրեցնել մանուկներին:

Այսպէս վարուելով, նրանց մէջ զարգացնում ենք
երկիւղի զգացմունք և յաճախ գիշերային արհաւիրք:

Յուզմունքը խիստ վարակիչ է, ուստի շատ կա-
րևոր է, որ ծնողներն ու դաստիարակները իրանց
սանիկների ներկայութեամբ չյուզուէին ու չգրգուէ-
ին. չարտայայտէին իրանց վիշտը. վախն ու բար-
կութիւնը:

Երեխային պէտք է հեռացնել ամեն մի միջա-
վայրից, ուր յուզմունք ու գրգռիչ գործօններ կան:
Աշխարհիկ ժողովներ ու ողբերգութիւնների ներկայա-
ցումներ յաճախելը պէտք է արգելել՝ գոնէ մինչև
12 տարեկան հասակը:

Սեռական հասունութեան շրջանում պէտք է
առանձնապէս ուշադրութիւն դարձնել այն տղայոց
վրայ, որոնք ժառանգական պակասութիւնների շնոր-
հիւ, տրամադիր են լինում զանազան ախտառիթ ազդե-
ցութիւնների: Սեռական բնազդի ու ցանկութեան
զարթումն քայքայում է այդպիսի պատանիների նե-
արդային համակարգութեան հաւասարակշռութիւնը:

Նրանցից շատերը պարապում են օճանականութեամբ
և այդ միջոցով իրանց նեարդերը սպառում:

Ընտանիքում կրթուող տղին քիչ-շատ կարելի
է այդ ախտից պաշտպանել, եթէ սեռական հա-
տունութեան շրջանում հեռացնեն այն ամէնը, ինչ
որ կարող է նրան գրգռել:

Բայց գիշերօթիկ դպրոցներում աւելի դժուար
է իրագործել այդ. այստեղ էլ խիստ վերահսկո-
ղութեամբ, ֆիզիկական վարժութիւններով ու ջրա-
բուժութեան անդորրիչ ազդեցութեամբ կարելի է նրա
դէմ կռուել:

Ժ.

Կ ե ն ց ա ղ ի մ ա ս ի ն

Մտաւոր աշխատանքը հոգու առողջապահու-
թեան գլխաւոր պայմաններից մէկն է: Եթէ գործը
աշխատողի ուժերից վեր չէ և սիրով է կատարվում,
այն ժամանակ նպաստում է առողջութեան և հո-
գու գուարթ տրամագրութեան:

Տառապանքներով ու հոգսերով ընկճուածները
սփոփանք ու հանգստութիւն են գտնում այդպիսի
զբաղմունքների մէջ: Իսկ եթէ պարապմունքներն
հաճոյական չեն և բռնադատութեամբ են կատար-
վում, այն ժամանակ աւելի ևս ճնշում են մարդուն
իրանց ծանրութեան տակ:

Աջողութիւն խոստացող, եռանդով ու ոգևորու-
թեամբ կատարուող գործը զարմանալի կազդուրիչ

գօրութիւն ունի: Երջանիկ է նա, որին աշխատանքը հաճուք է պատճառում:

Մտաւոր աշխատանքը կրթութեան առատաբուխ աղբիւր է:

Մտաւոր աշխատանքի բաղմատեսակութիւնը հեշտացնում է և անվնաս է դարձնում պարապմունքը: Միևնոյն ուղղութեամբ երկու ժամից աւելի չպէտք է երբէք զբաղուել, ապա թէ ոչ յոգնածութիւն ու ձանձրոյթ առաջ կը գան:

Ամէն ոք անձնական փորձով զիտէ, թէ որչափ էլ հետաքրքրական լինին ճառերը, թատրօնական ու երաժշտական ներկայացումները, այնու ամենայնիւ նրանք յոգնեցնում են, եթէ շատ երկար են տևում:

Երկար շարժումից մտաւորական կարողութիւնները թմրում են և իրանց ըմբռնողական չատկութիւնը կորցնում:

Որքան յոգնեցուցիչ լինի մտաւոր աշխատանքը, այնքան էլ աւելի հանգստանալու պահանջ կայ:

Աշխատանքի ու հանգստութեան ժամերը լաւ պէտք է բաշխել: Չատերը նստում և միապէս ամբողջ օրը աշխատում են և չետոյ ժամերով հանդրտանում: Այդ տեսակ զբաղմունքը չափազանց յոգնեցնում է ուղեղը, ուստի և պէտք է խօյս տալ:

Զպէտք է միանգամից ուժերը սպրտել, ինչպէս լաւ տնտեսութեան մէջ ամբողջ պաշարը միանգամից երբէք չեն գործադրում:

Երկու երեք ժամ մտաւոր աշխատելուց չետոյ պէտք է հանգստանալ մէկ ժամ. աւելի լաւ է այդ միջոցին զբօսնել, ճաշել, երաժշտութեամբ պարապել:

լրագիր կարգալ, կամ թէ Ֆիզիկապէս աշխատել պարտիզում և կամ տնային գործերին նայել:

Զատ ուսումնարաններում և գրասենեակներում կարելի է տեսնել, որ աշխատանքի ժամանակը շատ անկանոն է բաշխուած:

Ուսումնարաններում միապէս 4—5 ժամ զբաղուող աշակերտը կամ առաւօտեան 9-րդ ժամից մինչև 2-ը պարապող պաշտոնեան աւելի քիչ գործ են արդիւնաւորում, քան թէ այն անձը, որ աշխատում է և առաւօտը և ճաշից յետոյ, միայն թէ ընդմիջումներով:

Մարսողութեան ժամանակ չպէտք է մտաւորապէս աշխատել, որովհետև այդ երկու գործողութիւնները միմեանց վնասում են. այսպէս էլ ընթրելուց յետոյ կամ քնից առաջ, ապա թէ ոչ անքնութիւն առաջ կը դայ:

Մի քանի օր շարունակ աշխատելուց յետոյ անհրաժեշտ է երկար հանգստանալ: Միմիայն կիրակնօրեայ հանգստութիւնը մտաւորապէս աշխատողի համար բաւարար չէ. նրան հարկաւոր է տարուայ ընթացքում մի երկու ամիս պարապութիւն: Այդ հանգստութեան ամիսները պէտք է բնութեան ծոցում անցնել և ոչ թէ զանազան երկրների մեծ մեծ քաղաքները չափչփելով:

Արդ աշխատանքի ու հանգստութեան առողջապահութեան մէջ գլխաւոր դերը խաղում են չափաւորութիւնն ու բազմազանութիւնը:

Եթէ այդ օրէնքից շեղուելը վնաս է տալիս

առողջ մարդուն, որքան ուրիմն մեծ է վտանգը նեարդերով հիւանդների վերաբերմամբ:

Վերջինների ոյժը թուլացած է լինում և նեարդերի զօրութիւնը պակասած, ուստի հէնց որ յոգնածութեան առաջին նշանները նկատուին, այնպիսիներն իսկոյն իրանց աշխատանքը պէտք է թողնեն:

Անհրաժեշտ է այդպիսիներին նեարդային ոյժի գէթ փոքրիկ պաշար թողնել:

Եւ իրաւ, թուլանեարդ մարդիկ, որ առհասարակ անընդունակ են լինում յարատե աշխատանքի, կանոնաւորապէս բաշխելով աշխատանքի ու հանգրստութեան ժամերը, կարող են շատ բան կատարել, եթէ միայն ընդմիջումներով աշխատեն, և աշխատանքի տեսակը փոփոխեն:

Բացի դրանից՝ աշխատանքի կանոնաւորութիւնն ու բազմազանութիւնը բարեբար ազդեցութիւն են գործում նեարդախտաւորի հոգեկանի վրայ, աշխույժ և հոգու լաւ տրամադրութիւն են մատակարարում: Թուլանեարդ մարդոց բուժելու գործի մէջ՝ սա մեծ դեր է խաղում:

Նեարդախտաւորներին յաջողապէս բժշկելու ամենակարեւոր պայմաններից մէկն էլ բաւարար սնունդն է:

Միմիայն մտեղէն կերակուրների չափազանց գործածութիւնը առանց բուսականի ոչ միայն արեան նուազութիւնը զօրացնում է, այլ և երկաթի ու այլ

աղերի պակասութեան պատճառով՝ առաջացնում է նեարդային սակաւարինութիւն՝ հիստերիկ ու ներաստենիկ մարդոց մէջ:

Սննդառութեան առողջապահութիւնը, նամանաւանդ աւելի կարևոր է նեարդոտ մարդկանց համար, որովհետև սրանք առհասարակ տրամադիր են լինում մարսողութեան խանգարման և յաճախ ենթակայ են ստամոքսի պէս պէս հիւանդութիւնների:

Ահա թէ ինչու ներաստենիայի ժամանակ ստամոքսաղիքային խողովակի խանգարումները այլ խանգարումների համեմատութեամբ առւաւել յաճախ են լինում, և հիւանդի բովանդակ ուշքը իրանց վրայ են գրաւում:

Յայտնի է, որ վատ մարսողութիւն ունեցողները, սովորաբար, դիւրագրգիռ բնաւորութեամբ են լինում և հոգեկան վատ տրամադրութիւն ունենում, ընդհակառակը, չափազանց աշխատանքը, հոգեկան վրդովմունքն ու հոգսերը յաճախ առաջացնում են ստամոքսի խանգարումն:

Ուղեղի ու ստամոքսի այս անմիջական կապը առիթ է տալիս զանազան, երբեմն բոլորովին հակառակ, եզրակացութիւններ անելու:

Մինչդեռ ոմանք ստամոքսն են համարում նետրդային բոլոր խանգարումների աղբիւր, միւսներն ընդհակառակը՝ նեարդային համակարգութիւնն են համարում ստամոքսի հիւանդութիւնների պատճառ:

Ինչ էլ որ լինի, այս միմիայն պարզ է, թէ որքան կարևոր է նեարդախտաւորների ու նեարդոտ մարդկանց համար առողջապահութեան այն մասը,

որ ուսուցանում է կերակրեղէն նիւթերի ու խմիչք-
ների գործադրութեան ձևը:

Նւերաստենիկների համար խիտտ հարկաւոր է
կերակուրների բազմազանութիւնը. յաճախակի ու
շատ ուտելը տխուր երևոյթ է:

Առողջ մարդկանց ստամոքսը 7 ժամ է պահան-
ջում, որ ընդունած սովորական կերակրից ազատուի.
ուստի սրբան վնասակար է, երբ ծանրաբեռնում ենք
մեր ստամոքսը 3—4 ժամը մի անգամ:

Նւերաստենիկների սննդառութիւնը, որի մասին
այստեղ խօսում ենք, պէտք է յայտնի կանոնների
ենթարկուած լինի, որպէս զի մարսողութեան խան-
գարման առաջանալու և զարգանալու առաջն առ-
նուի, և հիւանդին մատակարարուի բաւարար չա-
փով կերակուր՝ նեարգային ոյժը վերականգնեցնելու
համար:

Պէտք է օրական երեք անգամ ուտել, իսկ
զլխաւոր ճաշը կէսօրին: Առաջին նախաճաշիկը պէտք
է բաւականին սննդարար լինի. 1¹/₂ բաժակ կաթ և
1¹/₂ բաժակ սուրճ, թէյ կամ կակաօ, 1—2 թերխաշ
ձու, մի կտոր լաւ թխած քարթու հաց—փոքր ինչ
թարմ իւղ քսած. այս նախաճաշիկից յետոյ հիւանդը
թեթեւ ստամոքսով ու ախորժակով ճաշի է սպասում:

Վերևում ասացինք, թէ խառն կերակուրը լաւ
սննդառութեան առաջին պայմանն է. հեշտ են
մարսվում հետևեալները՝ հորթի և ոչխարի (իւղից
զուրկ) միսը, սակաւ իւղով տապակած զանազան
թռչուններ, խաշած կամ տապակած ձուկ, կիսախո-
րով 1—2 ձու, լաւ եփած կանաչ լոբի, ոլոռն շոմին,

ձնեբեկ, բրինձ, ոսպ, կաթով գետնախնձորի պիւրէ, հասած պտուղներ:

Ըղ և պղպեղ պէտք է շատ քիչ գործածել ճաշի ժամանակ, աւելի լաւ է ճաշից յետոյ ջրախառն մի բաժակ գինի խմել:

Ուտելուց յետոյ չքնել, բայց մի ժամ պառկելը օգտակար է. 2—3 ժամ ճաշից անցած՝ ընդունել մէկ թաս սուրճ կամ կաթ 2—3 պաքսիմատի հետ. չորս ժամ վերջը կարելի է ընթրել:

Ընթրիքը ճաշից մի քիչ թեթեւ պէտք է լինի. ընթրիքից յետոյ չպէտք է խմել ո՛չ սուրճ և ո՛չ թէյ, և քնել երեք ժամից յետոյ: Արկեօր ու կօնեակ վնասակար են:

Լաւ է բոլորովին չծխել կամ թէ ծխել օրական 5—6 պապիրոս, այն էլ՝ ուտելուց յետոյ:

Սուաւօտեան նախաճաշիկ պէտք է ընդունել ժամի 7-ին կամ 8-ին, ճաշը կէսօրին, իսկ ընթրիքը՝ երեկոյեան ժամի 7-ին, ուրիշ ժամանակները հիւանդը պէտք է կերակուր չընդունի և որքան կարելի է, հեռու կենայ խմելուց, շատ ծարաւելիս՝ խմել $\frac{1}{2}$ բաժակ հասարակ կամ ֆօրժօմի ջուր:

Հիւանդը, ինչպէս և առողջ մարդը, կերակուրը պէտք է լաւ ծամէ, որ կերածը մանրացած ու թուքի հետ լաւ խառնուած լինի:

Վատ ատամներ ունեցողը պէտք է հոգ տանէ կեղծ ատամներ դնել տալու և կամ փշացածները լցնելու: Ուտելուց առաջ և յետոյ բերանը ջրով լաւ ողողի:

Իւզալի, ալերային, քաղցր, նոյնպէս և շատ սառւ կամ տաք նիւթերը վնասակար են:

Արդ՝ գլխաւոր կանոնները, որոնց պէտք է հետեւի ներատեսնիկը՝ ոչժերը պահպանելու և դիւրագրըզիւ ստամոքսը չխանգարելու համար՝ հետեւեալներն են.

Կերակուրը պէտք է լինի բազմազան, սննդաբար, բայց ոչ զրգռող: Ուտելու ժամանակները որոշ հիւանդների անհատական յատկութիւնները շատ կարևոր են այս դէպքում:

Քունը ուղեղի հանգստութեան անհրաժեշտ պայմանն է. բայց քունը նույնպէս իր չափը պիտի ունենայ: Ոմանք քիչ են քնում, միւսները՝ շատ: Քնի չափը պէտք է համապատասխան լինի մարդու տարիքին:

Որքան մարդ հասակաւոր է, այնքան նրա քնի կարիքը սակաւանում է: Չափազանց քունը յոգնեցնում է մարդու օրգանիզմը:

Մեր նեարդային դարում յաճախ գանդատներ են լսվում անքնութեան մասին: Խոր և կազդուրիչ քունը օգտակար է համարվում, մինչդեռ այդպիսի յատկութիւններ չունեցող քունը ցոյց է տալիս նեարդային համակարգութեան հիւանդոտ դրութիւնը: Յամենայն դէպս ով վաղ է պառկում, նա աւելի կանոնաւոր կեանք է վարում, քան թէ նա, որ պառկում է միայն կէս գիշերից յետոյ:

Ննջարանը պէտք է լինի բաւական մեծ և օդափոխուած տաքութիւնը՝ 12—14⁰ R, ոչ աւելի:

Օգտակար է ննջարանի պատուհանը կիտաբաց թողնել, միայն մրսելուց զուշանալու է:

Երբ նւերաստենիկները սկսում են քաղցր քնել, այդ նրանց առողջանալու առաջին նշանն է:

Անքնութիւն ունեցողներին խորհուրդ ենք տալիս թեթեւ զբօսանք, մարմնամարզութիւն և երբեմն 5—8 լոպէ նստել 25—27⁰ տաքութիւն ունեցող ջրում:

Այդպիսիներին օգտակար է քնելուց առաջ մածուն ուտել կամ մի բաժակ լաւ զարեջուր խմել այն դէպքում, երբ ստամոքսի դուռ (կատար) չկայ: Ննջարանում, ինչպէս և միւս սենեակներում, որքան քիչ կահ-կարասիք լինի, այնքան լաւ է. բոլոր գորգերը, վարագոյրները փոշու և միջրորների բոյներ են միայն:

Քայց ինչ անեն նրանք, որոնք ներքնատներում և զանազան նկուղներում են ապրում, առանց կարողութեան, անճար ու անօգնական:

Այս դէպքում քաղաքը պէտք է օգնութեան հասնի այդ աղքատներին: Օրինակ, Թիֆլիզի Հաւաքար թաղում շատ աղքատներ են ապրում. իսկ քաղաքը այդ մասում ազատ հողեր շատ ունի: Ինչո՞ւ չպիտի էժանագին տներ կառուցանէ և կտպալով տայ այն պայմանով՝ որ քսան-քսանհինգ տարուց յետոյ բոլորովին բնակողին մնայ:

Ահա իսկական բարեգործութիւն:

Քաղաքը պէտք է էժանագին ճաշարաններ ու թէյատներ կառուցանէ, որովհետև քաղցած մարդիկ աւելի հեշտութեամբ են հիւանդանում:

Հակառակ դէպքում՝ հարկաւոր են հիւանդանոցներ և հիւանդանոցներ:

Խմելու համար պէտք է գործադրել մաքուր աղբիւրի ջուր: Ֆաքուս, ո՛ր միլիոններ են շարժվում, ամօթ է ասել, մինչև այժմ կարգին ջուր չկայ: Գրում են, վիճում են դրա մասին, բայց սպասում են, որ օտարները գան և գլուխ բերեն այդ գործը:

Միջավայրը, առհասարակ, մեծ դեր է խաղում մարդու կեանքի մէջ: Ֆանն այն է, որ մարդ հեշտութեամբ է ընտելանում ամէն մի պայմանի: Նրան յաճախ վրդովեցնում և զրգում են այնպիսի մանր բաներ, որոնք այլ պայմաններում իսկի նրա ուշադրութեան չէին արժանանալ:

Որովհետև նեարդային հիւանդների վրայ հանգրստութիւնը բարերար ազդեցութիւն է գործում, ուստի սովորական միջավայրից առժամանակեայ հեռանալը կարող է երբեմն իրական օգուտ բերել:

Հասկանալի է, որ առանձնացումը համապատասխան պէտք է լինի հիւանդի անհատական առանձնայատկութիւններին:

Եթէ ներաստենիան թեթև ձև ունի, բաւական է գիւղում ապրելը, որ կարելի լինի նեարդերը հանգստացնել. այստեղ բարերար ազդեցութիւն կը գործեն մաքուր օդը, կանոնաւոր ու ազատ կենցաղը, զբաղմունքը, բնութեան գեղեցկութիւնները և այլն:

Զատ անգամ ներաստենիան ինքն ըստ ինքեան անցնում է, երբ հիւանդը բոլորովին դադարում է մտեղէն կերակուր ուտելուց:

Ուրիշ պայմաններում, օրինակ, երբ գոյութիւն ունին ստամոքսի, սեռական անդամների հիւանդու-

թիւններ, աւելի օգտակար է հանքային ջրեր յաճախելը:

Իսկ ծանր հիւանդութեան ժամանակ, երբ անմիջական պատճառները լինում են ընտանեկան ու տնային անախորժութիւնները, սովորական կեանքից առժամանակ հեռանալը անպայման կարևոր է:

Աւելի լաւ է հիւանդին տեղաւորել մի լաւ բուժարանի մէջ, որ կառուցուած է գեղանկար տեղում և ուր կարելի է յուսալ խելացի և ուշադիր հոգացողութիւն գտնել:

Այստեղ — բուժարանում, հնար կայ գործադրել բժշկութեան բազմազան ձևեր՝ ջրաբուժութիւն, մասսաժ, էլէկտրականութիւն և այլն:

Նհարդային հիւանդների բուժումն չպէտք է միատեսակ լինի, որովհետև մարդուս նհարդային կեանքը միատեսակ չէ լինում. ուստի բժշկութեան մի ընդհանուր ձև աներևակայելի է: Առհասարակ, ոչ թէ հիւանդութիւնը պիտի բուժել, այլ հիւանդին:

Ահա թէ ինչու համար անհրաժեշտ է յարմարուել անհատական առանձնայատկութիւններին. ինչ որ մէկին օգտակար է, միւսին յաճախ կարող է վնասակար լինել:

Եթէ հիւանդը ջերմեռանդ հաւատացող է, օգտակար է այցելել սրբավայրեր՝ Էջմիածին, Երուսաղէմ: Այս դէպքում բացի օղափոխութիւնից, երևան է գալիս այնպիսի ուժեղ գործօն, ինչպիսին է հաւատը: - Երջանիկ է նա, ով հաւատացող է:



