Հայկական գիտահետազոտական հանգույց
Armenian Research & Academic Repository

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

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

Դու կարող ես.

պատճենել և տարածել նյութը ցանկացած ձևաչափով կամ կրիչով

ձևափոխել կամ օգտագործել առկա նյութը ստեղծելու համար նորը

You are free to:

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

Adapt — remix, transform, and build upon the material

1257

№ 5

Ի գրաց յԱստրխանայ

ՄԱՏԱՂԱՀԱՄԵՐԻ

ԳԵՐԵԶՄԱՆ

ԿԱՄ

ՄԱՐՄՆԱՇԱՐԺՈՒԹԻՒՆ

(ձեռնամոլութիւն):

1866

ԹԻՖԼԻՁ

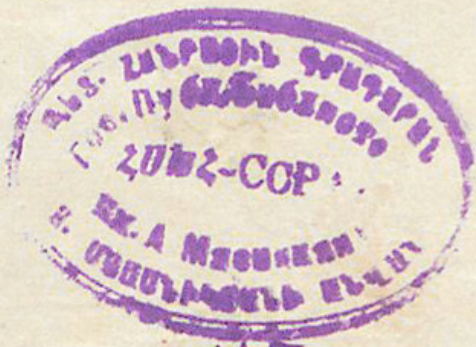
Ի ՏՊԱՐԱՆԻ Հ. ԷՆՖԻԱՃԵԱՆՑ ԵՒ ԸՆԿ.

613.8
Մ-33

16172

ДОЗВОЛЕНО ЦЕНЗУРОЮ.

Сентября 25 дня 1866 г. Тифлисъ.



115
38

2010

613.8
Մ-33
12002

ՄԱՏԱՂԱՀԱՍՆԵՐԻ ԳԵՐԵԶՄԱՆ

ԿԱՄ

ՄԱՐՄՆԱՇԱՐԺՈՒԹԻՒՆ

(ձեռնամոլութիւն)։

Այսպէս անուանվում են ամէն գործողութիւնները, որոնցով, առանց կանոնաւոր արական և իգական սեռի հաղորդակցութեան տղամարդու և կնոջ, կատարվում են ցանկական կիրքերը։

Այս մեկնութիւնը աւելի ընդարձակ է քան թէ մեկնութիւնը միւս հեղինակների, որոնք գրել են այս ամօթալի ախտի վերայ, որովհետև սա բովանդակում է իր մէջ ոչ միայն ձեռնամոլութիւնը, այսինքն, առանձնական ցանկական վայելքը, որոնք կատարվում են ձեռքով, այլ և ամէն եղանակները, որոնց միջնորդութեամբ խանդարեալ և զեղխ լուսաւորութիւնը դրդում է թուլացած առականքը, որ կարողանայ զարթեցնել արդէն հանգած զօրութիւնը։

Յիրաւի հետևանքը այն ամէն միջոցների, որոնք

գործ են դնվում յիշեալ նպատակներին հասնելու համար, միևնոյն են թէ ծննդական գործարանների վերաբերութեամբ՝ այն է՝ նուազունմն, անզօրութիւն, և թէ մարդուս բոլոր միւս գործարանների՝ մանաւանդ ջղային կարգի վերաբերութեամբ, զորօրինակ, յիշողութեան և մտաւոր կարողութեանց թուլութիւն, ձրգտումն դէպի առանձնութիւն, ապշութիւն և խելագարութիւն. շնչառութեան գործարանների վերաբերութեամբ՝ ցաւ կռնակում, թոքերի դում և բարակացաւ. արեան շրջանի վերաբերութեամբ՝ սրտի ջղային թրթռոց, արիւնի անօթների ընդլայնումն (անեվրիզմ.) մարսողութեան վերաբերութեամբ՝ ստամոքսի դում, ջղային փորացաւ, քամիք, ամրութիւնն փորի, տեռատեսութիւնն (բուասիլ). զգայարանների մանաւանդ լսողութեան և տեսողութեան գործարանների վերաբերութեամբ՝ ուժաթափութիւն, սեաւ ջուր, ականջի խշխշոց և ձայնարձակութիւն ականջներումը ու խլութիւն. միանանց գործարանների վերաբերութեամբ՝ շուտով յոգնիլը աշխատելու ժամանակ, շնչարգելութիւն, (հևոց.) երկարատև հանգստութեան կարօտութիւն, միանանց մեղկութիւն,

ընդհանուր կամ մասնաւոր կաթուած և այլն և այլն:

Զանց առնելով այդ հեռևանքների երեխայական նկարագրութիւնը, որ անում են շատ անգամ հիւանդներին վախեցնելու դիտաւորութեամբ, ես կբաւականանամ նկարագրելով միայն պատճառները, որոնք նաև առանց բարոյական ապականութեան կարող են մարդկանց երկու սեռին էլ հրապուրել դէպի մարմնաշարժութիւն: Յետոյ ես կ'նշանակեմ ընդհանուր և մասնաւոր հեռևանքները, և վերջապէս կնկարագրեմ բժշկութեան եղանակը, և կ'տամ խորհուրդներ այն հիւանդներին, որոնք թէև հասկանում են անդունդքի խորութիւնը, որի մէջ իրանք կամաց կամաց գլորվում են, բայց չեն գտնում մի բարեգործ ձեռը, որ նրանց պահպանում լինէր:

Ա. ՄԱՐՄՆԱՇԱՐԺՈՒԹԵԱՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ:

Ամենից աւելի վատ ազդեցութիւն անում է մարմնաշարժութիւնը երկու սեռի մատաղահասների վերայ և այսպէս հարուած է տալիս հասարակութեան այն անդամներին, որոնք ա-

մենից աւելի ընդունակ պիտի լինէին նորա ապագայ սերունդը պահպանելու համար:

Արմնաշարժութեան զօրեղագոյն պատճառներից մէկն էլ, մանաւանդ մատաղահասակի մէջ, է ջղային կարգի զօրեղագոյն լինելը միւս գործարանների վերայ: Ցիրաւի մանկութենից յետոյ, երբ ընդունակութիւնները սկսում են ուժեղապէս զարգանալ, մատաղահաս երեխաները ենթարկվում են ամենամեծ վտանգի: Եթէ այս հանգամանքների վերայ աւելանան հրապուրիչ խորհուրդները, ընկերոջ ազնասակար ազդեցութիւնը, կամ աղախնի աղտեղի շոշափումները, կ'յարուցանեն նորա մէջ նոր զգացմունք և բոլոր կենսական զօրութիւնները կը կենդրոնան աւելի կամ պակաս, և անձը, որ ճաշակը առնում է վտանգաւոր բաւականութեան, այնուհետև եռանդով կ'ընկնի շարունակ այն ախտի մէջ, որ և շուտով կառաջնորդէ նրան դէպի դերեզման և աղբիւր դառնութեան կ'դառնայ նորա մնացեալ ախտալից կեանքին: Նա թէև շատ անգամ կ'զղջայ բայց 'ի զուր:

Շատ անգամ պատահում է, որ երեխան, իր առանձին կազմուածքի պատճառով, եթէ նորա որդեծնութեան գործարանները շատ զարգա-

ցած են, զգայուն և զրգռվող, սկզբումը մե-
քենայաբար անձնատուր է լինում առանձնական
պարապմանց, որոնց նպատակը ինքն էլ դեռ ևս
չէ հասկանում, և որոնք յաճախ կրկնվելով ծը-
նուցանում են նորա մէջ մարմնաշարժութեան
սովորութիւնը: Այսպէս ինձ շատ անգամ պա-
տահել է տեսնել երկու սեռի մատաղահաս
երեխաներու էլ, որոնց այդ վնասակար սով-
որութեան պատճառը եղել են մանր սպիտակ
ճճիները, որոնք դտանվում են կամ նստելա-
տեղի ծակումը և կամ ծննդական գործարան-
ների ծալուածքներում: Այս ակամայ շо-
շափմունքից ծննդական գործարանները գրը-
գռվելով ժայթքում են գեղնագոյն հիւթ,
որի վերայ ծնողները պարտական են ուշադրու-
թիւն դարձնելու: Այս ժամանակ նոքա կ'տես-
նեն, որ ծննդական անդամները կարմրել և
ուռել են:

Այս հանգամանքում հոգացողութիւնը
մաքրութեան մասին և գործունեայ բժշկողու-
թիւնը շուտ կարող են առաջը առնել մարմնա-
շարժութեան վտանգաւոր սովորութեան:

Բայց տարաշաղդաբար այնպէս հեշտ չի ջնչ-
ջվում այս վնասակար սովորութիւնը, երբ երե-

խանները հանում են երիտասարդական հասակի և երբ նոքա կենակցում են բազմութեամբ հասարակաց դպրոցներում, այսինքն, լիցէյներում և գիշերօթիկ ուսումնարաններում:

Զնայելով հասարակաց ուսումնարանների ակներև դերազանցութիւններին, սորա գլխաւոր անյարմարութիւններից մէկն էլ այս է: Զորօրինակ, ասենք թէ մի աշակերտ միայն որևիցէ ուսումնարանում պարապում է մարմնաշարժութեամբ, խրատված լինելով աւելի մեծ աշակերտից, այնու ամենայնիւ ախտը շուտով տարածվում է և մինչև անգամ ամէնից առաւել հսկող վերահայեցողութիւնից թագցնվում է հազարումէկ հնարքով:

Ես շատ հիւանդներ տեսայ, որոնք ինձ հաւատացնում էին, թէ իրանք անձնատուր եղել էին մարմնաշարժութեան իրանց կրօնական զգացմունքների պատճառով, կարծելով թէ իրանց առանձնական բաւականութենով աւելի քիչ են մեղանչում, քան եթէ կապակցութիւն ունենային կնոջ հետ:

Որովհետև այս մեր գրուածքը աւելի գիտնական կերպ ունի և նորա նպատակն է հիւանդների բժշկողութիւնը, ուստի աւելորդ է

և անօգուտ այստեղ խօսելը այն զանազան գործիքների և միջոցների վերայ, որոնցով թէ աղջիկների և թէ տղաների փչացած երևակայութիւնը աշխատում է ձեռք բերել նոցա համար ամօթալի բաւականութիւնը : Ես անում եմ միայն այս նկատմունքը, որ այս բանումը աղջիկները շատ աւելի հնարագէտ են տղաներից:

Բ. ՄԱՐՄՆԱՇԱՐԺՈՒԹԵԱՆ ՀԵՏԵՒԱՆՔՆԵՐԸ :

Ինչպիսի էլ լինին միջոցները, որոնց 'օգնութեամբ յաճախ դրդռվում են ծննդական գործարանները, նոցա հետևանքը մարմնոյ առողջութիւնը և սեռի անօթները պահպանելու վերաբերութեամբ միևնոյն են : Բայց առաւել նոքա լուս են ընկնում.

ա. Կենդրոնական ջղային կարգում տեսողութեան և լսելեաց զգայարանների մէջ.

բ. Սարսողութեան գործարանի մէջ, ուր մարմնաշարժութեան սովորութիւնը թողնում է անջնջելի հետքեր:

Տեսականը և փորձնականը բոլորովին համաձայն են այս հետևանքների մասին : Իւրաքանչիւր անդամ սերմն թափելից կամ ջղաձգական դրդռումից յետո, որ պատճառում է մարմնաշար-

ժութիւնը, լինում է նկատելի մտաւոր ընդունակութեանց թուլութիւն, որնոր բաւական շուտ անցնում է, բայց ամէն ջղաձգութիւնից յետոյ այս ժամանակի միջոցը աւելի երկարում է և փոքր առ փոքր բոլորովին թլանում են մտաւոր ընդունակութիւնները, զգացմունքները բթանում են, երևակայութիւնը նուազում է և բարոյական զգայողութիւնները անհետանում:

Այս ընդհանուր խանգարումն աւելի կամ պակաս միջոցում, բայց անշուշտ լուս է ընկնում և զգայարանների վերայ: Բացի երեսի գծերի փոփոխութենից, երևում է լղարումն. աչքերը փոս են ընկնում և շրջապատվում են բաւական նշանաւոր կապտագոյն շրջանակով, տեսողութիւնը թլանում է և շատ դադրում, մութը ջուր, հաւկուրութիւն և այլ բոլոր խանգարմունք տեսողութեան յայտնվում են, և խշխշոց և ձայն ականջներում ու վերջապէս խլութիւն առաջ է գալիս:

Արտաքնաշարժութեան առաջին ժամանակում, կարծես, կրկնապատկում է իր զօրութիւնը մարտողութեան խողովակը, որ կարողանայ լցուցանել այն մեծ կորուստը, որնոր կրում է մարդուս կազմուածքը: Արդարև ախորժակը շատ

զօրանում է, հիւանդը կարծես անկուշտ է լի-
նում և մարսողութիւնը շատ շուտ է առաջ
գնում. միայն չնայելով սննդարար կերակուր-
ներին հիւանդը չի կազդուրվում, այլ օրէցօր
աւելի լղարում է և իր զօրութիւնքը կորցնում:
Մի քանի ժամանակից յետո հիւանդը դառ-
նում է մշտական քաղցած. բայց ստամոքսը
ենթարկված լինելով այսպիսի ծանր և անընդ-
հատ աշխատանքի, էլ չէ կարողանում այնպէս
կանոնաւորապէս և շուտով մարսել կերակուրը:
Մարսողութիւնը ծանրանում է, ստամոքսը լցը-
վում է գազերով, լուս է ընկում թթու
զկրտանք, որնոր երբեմն բնաւ հոտ չէ ունենում:
Շուտով երևում է կամ փորի ամրութիւն կամ
լուծումն. յաճախ այս երկու երևոյթներն էլ
միանում են, և այն ժամանակ երևում է բուն
բորբոքումն ստամոքսի, լերդի և աղիքների:

Բացի այն ազդեցութիւնից, որնոր անում է
մարմնաշարժութիւնը այս երկու կարգերի վե-
րայ, նա ներգործում է վառանդաւորապէս և շրն-
չառութեան և արիւնի շրջման դործարանների
վերայ: Եւ յիրաւի շատ անդամ այս է պատճառը
բարակացաւի, թոքային դումի, սրտի թոթռո-
ցի, արեան անօթների ընդլայնմանը և նշանաւոր

կամ անենշան ցաւերի, որոնք մարմնաշարժութեամբ պարապողները զգում են կրծքում և կոնակում:

Ծննդական մասների տեղական խանգարումն, որոնք պատճառում է մարմնաշարժութիւնը, է հետևեալը.

ա. Տղամարդու մէջ՝ սաղմնի կորուստը, սաղմին ժայթքող խողովակների թուլութիւնը, թուլութիւնը և կորուստը արական ընդունակութեան. որոնք մի խօսքով պատճառում է տարաժամ ծերութիւն:

բ. Կինարմատի մէջ՝ արգանդի հիւանդութիւններ՝ ինչպիսի են այս գործարանի փոքր և ամանի ուռոյցքը, կապերի թուլութիւնը, վնասաւորուելը և արիւնի հոսումն, սպիտակ հիւթի հոսումն և կերցաւը:

Աւելի լաւ հասկանալու համար այն հարուածը, որնոր տալիս է մարմնաշարժութիւնը ծննդական գործարաններին, նոյնպէս աւելի լաւ ճանաչելու համար բոլոր ախտակաւոր նշանները և յուցմունքները, որոնց պէտք է հոգս տանել բժշկութեան ժամանակ, ես խնդրում եմ կարդալ իմ շարադրութեանս այն գլուխները, որոնց մէջ խօսվում է սաղմնի կորուստի և ար-

գանդի ցաւերի վերայ, (որոնք յոյս ունենք թարգմանութեամբ հաղորդել մեր հայ հասարակութեանը ժամանակով առանձին տետրակում): Վերջ կ'տամ այս գլխին առաջ բերելով համեմատութիւնը այն հետևանքների, որ ունին անչափաւոր զուգախառնութիւնը և մարմնաշարժութիւնը:

Եթէ համեմատում ենք անչափաւոր զուգախառնութեան և մարմնաշարժութեան հետևանքները, աշկարայ երևում է, որ այն պատճառները, որոնք վտանգաւոր են անում առաջինի չափազանցութիւնը, աւելի մեծ զօրութեամբ ներգործում են երկրորդ եղանակի գործադրութեան ժամանակ, և որ շատ պայմաններ, որոնք առանձնապէս սեպհական են միայն մարմնաշարժութեան, անում են սորա յաձախ կրկնութիւնը աւելի վտանգաւոր:

Ձիերի և վանունքների ձգտումն մարմնաշարժութեան ժամանակ աւելի զօրեղ են լինում և երկարատև, քան թէ միաւորութեան միջոցում. որովհետև այն անձն, որ ենթարկված է այս վնասակար սովորութեան, երբեմն ստիպված է բազմիցս սկսելու իր գործողութիւնը ձեռքով, որ կարողանայ հասնել իր նպատա-

կին։ Միւս հանգամանքը, որնոր ունի միևնոյն հետևանքը, այն է, որ աւելի հեշտ է չափաւորանցապէս պարապիլը մարմնաշարժութեամբ, քան թէ կանոնաւոր միաւորութեամբ։ Իրաւի այն անձն, որնոր ենթարկված է մարմնաշարժութեան, միշտ իր հետ ունի թէ դրդումն և թէ իր ամբողջի կրքին բաւականութիւն տալու միջոցը։ Գիշերվան և ցերեկվան ամէն ժամանակը յարմարաւոր է նորա համար, ոչ մի տանձ չէ տանձում նրան. հերիք է նորա համար մի առանձնական բոպէն, որ բաւականութիւն տայ իր կրքին. այն ինչ մարդը, որնոր սիրում է մէկին, միշտ չէ կարող բաւականութիւն տալու իր ցանկութեան, որովհետև նորա կրքի առարկայն միշտ նորա հետ չէ։ Վերջապէս եթէ մարդս անձնատուր է լինում անչափաւոր միաւորութեան, սրանից ծագած դադրածութիւնը իր ընկերոջ, և զգուշութիւնը, միմեանց առողջութեան պահպանութեան համար, առաջն են առնում կատարեալ նուազմանը։

Այս գլուխը վերջացնելու համար ես կներկայացնեմ ընթերցողին մի նշանաւոր նկատումն, որնոր արել է մի երևելի բժիշկ Պ. Տրուսսօն և որնոր ներկայացնում է կենդանի պատկերը այն

ցաղմաթիւ անկարգութիւնների, որ ծագում են վնասակար հակամիտութիւնից դէպի մարմնաշարժութիւնը:

Ժամագործ Լ. Դ. մինչև իր տասն և ութը տարեկան հասակը վայելում էր կատարեալ առողջութիւն: Այս հասակում նա անձնատուր եղաւ մարմնաշարժութեան ախտին, որնոր կրկնում էր ամէն օր, շատ անգամ օրը մինչև ութը անգամ: Սաղմոսի հոսմանը հետ նա թեթև կերպով կորցնում էր գիտակցութիւնը և ջղային դրդման մէջ էին ընկնում գլխի վիճանունքը, որնոր յետ էր քաշվում, այն ինչ վիպը վիքվում էր շատ: Մի տարի անգամ չանցաւ, որ նա մեռաւ ղգալով չափազանց թուլութիւն ամէն մարմնաշարժութիւնից յետ, բայց այս հերիք չէր, որ նա ուղղվէր. նորա բոլոր հոգին ընկղմած էր այս ախտի մէջ և ընդունակ չէր այլ մտածողութեանց համար, և նորա սովորութեան կրկնութիւնը օրից օր աւելի յաճախանում էր մինչև այն ժամանակ, երբ նա սկսաւ տեսնել իրան այն դրութեան մէջ, որնոր սոխպեց նրան վախենալու մահից: Տարաժամ խոհեմութիւն. չարիքը այնպէս խորը արմատներ էր արձակել, որ անհնարին էր նը-

բան բժշկելը և ծննդական գործարանները այն-
պէս թլացել էին և դիւրագրգիռ դառել, որ
կարևոր չէր այլ ևս հիւանդի կողմից որևիցէ
գործողութիւն: Սմենաթոյլ պատճառից նորա
արական անդամը զրգռվում էր, որին հեռև-
ում էր իսկոյն սաղմնի հոսումն, որնոր օրէցօր
աւելի մեծացնում էր հիւանդի թուլութիւնը:
Ջիղերի ձգտումն, որ առաջ զգում էր նա մի-
այն գործողութեան ժամանակ, դառաւ երկա-
բատև և յաճախ առանց նկատելի պատճառի
հարուած էր տալիս և այնպէս զօրեղ, որ հի-
ւանդ. զրութեան ժամանակ, որնոր տևում էր
երբեմն տասնը հինգ ժամ, և ոչ պակաս երբէք
քան ութը ժամ, նա զգում էր սատանիկ ցա-
ւեր իր վզի յետին մասումը և հանում էր ոչ
միայն աղաղակ, այլ զոռում և զոչում: Այս
ժամանակ անհնարին էր նրան սահպել կուլ
տալ ինչևիցէ պինդ կամ ջրալի բան: Ձայնն էր
խռպոտ. բայց ևս չնկատեցի, որ հիւանդութեան
ժամանակ այս ձայնի խռպոտութիւնը աւելա-
նար: Նա բոլորովին կորցրեց իր զօրութիւնը,
սահպված լինելով ձեռք վեր առնելու իր ա-
րուեստից, անընդունակ որևիցէ գործքի հա-
մար, աղքատութեան մէջ ընկած նա վարում

էր իր կեանքը քայլ 'ի քայլ, դրեթէ քանի ա-
միս առանց օգնութեան. աւելի տխրալին այն էր,
որ յիշողութեան մնացորդը, որնոր նոյնպէս շու-
տով կորաւ, դեռ ևս կար. այն էլ, կարծես,
նորա համար, որ յիշեցնէր նրան իր հիւան-
դութեան պատճառը և զօրացնէր մահուան
երկիւղը: Իմանալով նորա վիճակը ես գնացի
նորա մօտ, ես գտայ ոչ թէ կենդանի արարած,
այլ համարեա մի դի, որ ընկած էր յարդի վե-
րայ, լլար, դեղնած, կեղտոտ, և զզուելի հոտ
արձակող իրանից և անկարող որ և իցէ շար-
ժողութիւն անելու: Շատ անգամ նորա քթից
գնում էր դեղնագոյն և ջրալի արիւն: Թուքը
շարունակաբար վազում էր բերանից. փորի լուծ-
ման ենթարկված գոլով, ապականում էր ան-
կողնի մէջ, առանց այս նկատելու. սաղմնի հո-
տումն անընդհատ էր. ճպռոտ, պղտոր և աղօ-
տալոյս աչքերը կորցրել էին իրանց շարժողու-
թիւնը. երակը խփում էր շատ կամաց ու
յաճախ, շնչառութիւնը շատ ծանրացած էր,
լլարութիւնը չափազանց և ոտները գտանվում
էին ջրգողութեան մէջ: Հոգևոր շրջանում ե-
զած անկարգութիւնները աւելի պակաս նշա-
նաւոր չէին. նա կորցրեց յիշողութիւնը և միտ-

քը, չէր կարողանում երկու խօսք կարդալ, կորցրեց բանականութիւնը և այլ զգացմունքները բացի ցաւի զգացմունքից, որնոր զրեթէ ամէն երեք օրը միանգամ նորոգվում էր: Այս մի տեսարան էր, որնոր անհնարին է առանց զարհուրանքի յիշելը, այս արարածի մէջ, որնոր այժմ անասունից էլ ստոր էր, դժուարութեամբ կարելի էր ճանաչել թշուառականին, որ երբեմն մարդ էր: Մի քանի միջոցներ ջղաձգութեան դէմ 'ի զուր գործ դնելից յետոյ թշուառականը մեռաւ:

Գ. ՄԱՐՄՆԱՇԱՐԺՈՒԹԵԱՆ ԲՈՒԺՈՒՄՆ

Այստեղ ես կտամ մարմնաշարժութեան ախտին ենթարկվածներին միայն ընդհանուր խորհուրդներ:

Եթէ սոքա երեխաներ են, ամենից առաջ պէտք է զննել նոցա ծննդական գործարանները և սոցա մերձակայ մասները մարմնի և աշխատել դտնելու պատճառը, որնոր ստիպում է երեխային սկզբումը մեքենայաբար իր ձեռքը ծածուկ անդամներին մօտեցնելու: Այս անընդհատ հոգացողութիւնը մաքրութեան վերայ,

ջնջելով պատճառը, շուտով կ'բժշկէ և վնասակար սովորութիւնը։ Եթէ չկան ոչ սպիտակ ճճիներ և ոչ էլ բորբոքած կարմրութիւն, այն ժամանակ ծնողները պէտք է ուշադրութիւն դարձնեն երեխայի յարաբերութիւնների վերայ ընկերների հետ ուսումնարանում և խիստ վերահսկողութիւնը, միացած, եթէ հարկաւոր կ'լինի, մինչև անգամ պատժի հետ, շուտով կ'յաղթէ այն վատ սովորութեանը։ Ընդհանրապէս խորհուրդ եմ տալիս հագցնել երեխանցը երկար շապիկ և եթէ հարկաւոր կ'լինի հագցնել նմանապէս նեղ բաճկոն (կուրտկա), որնոր կոճկվում լինէր կռնակի կողմից, որով երեխայի ձեռները ազատաբար շարժումն չեն ունենալ դէպի առաջը։

Ամենի դժուար է ջնջել այս սովորութիւնը երիտասարդների մէջ։ Շատ յաճախ բոլորովին անօգուտ են այս հանդամանքում յանդիմանութիւնները և բարոյական յորդորանքները սովորութեան ամրացած լինելու մասին, բայց որովհետև նոքա ընդհանրապէս լինում են երկչոտ և անձնասէր, ուստի և հարկաւոր է աշխատել, և յաճախ յաջողութիւն է ունենում այս, հասկացնել նրանց, որ անընդհատ

4084

վաստակումն և թուլութիւնը նոցա մարմնոյ և մտքի, որը պատճառումէ մարմնաշարժութիւնը, են նախադուռն աւելի ծանր հիւանդութիւնների, ինչպիսի են թոքերի բարակացաւ, խեղդարութիւն, կաթուած, թուլութիւն, տարաժամ ծերութիւն և այլն:

Հարկաւոր է նմանապէս, ինչպէս ես ասացի վերևը, ներդործել նոցա նիւթական մասնի վերայ, այն է, դաղրացնել մարմինը մարմնավարժութիւններով (гимнастическія упражненія) և երկար ման ածելով, երբէք չթողնել իրանց առանձնութեան մէջ, ստիպել, որ առաւօտը վաղ վեր կենան, արգելել ընթերցումն ամէն գրքերի, բացի Ֆիզիկայից, բնական պատմութիւնից, ճանապարհորդութեանց նկարագրութիւններից այն նպատակով, որ ընտիր մարդոց օրինակները կ'յարուցանեն նոցա մէջ ազնիւ զգացմունքներ, որոնց համար երիտասարդները ունին միշտ հակամիտութիւն:

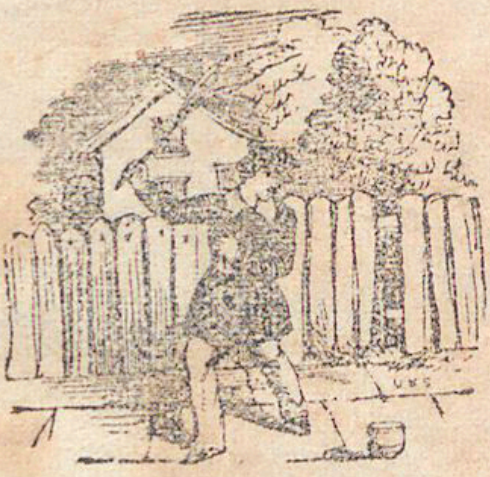
ՊԵՏ. ԳՐԱԴԱՐԱՆ ԳՐԱԴԻՐԵՐ
ՀԱՅԿ-ՍՍՌ

1257

2013

ՀՀ Ազգային գրադարան

NL0071584



Գինն է 10 կոպ։