



Հայկական գիտահետազոտական հանգույց Armenian Research & Academic Repository



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

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

Դու կարող ես.

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

You are free to:

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

Adapt — remix, transform, and build upon the material

1332

613.7
4-68

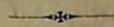
Հ ԱՍԿԵՌԻ

ՄԱՆՆԱԿԱՅԻՆ ԳՐԱԴԱՐԱՆ

II

Գ-Բ Ա. ՎԻՐՆԵՐՈՒՄ

ԵՐԵՒԱՅԻ ՔՈՒՆԸ



Թարգմ. ուսերէնից
ՍՏ. ԼԻՍԻՅԵԱՆԻ



ԹԻՖԼԻՍ



14.10.2013

610
181-ՎԻ

613.7

պր... 29 JUL 2010

«ՀՆՈՒՄՆԱԿ»-Ի ՄԱՆՈՒԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԳՐԱԴԱՐԱՆ

1043



Գ. Բ. Ա. ՎԻՃԵՆՈՒՄ

ԵՐԵՒԱՅԻ ԳՐԱԴԱՐԱՆ

Թարգմ. ուսուրէնից

Ս Տ. Լ Ի Ս Ի Յ Ե Ա Ն Ի

Հարգելի Պարոնացիներ, Ձեր գրքերը
ընդունվել են և պահպանվում են
գրադարանում. հարգելի խնդրանքով
հարգելի Ձեր գրքերը, 10.08.1916.
25 4 6 8

1906

Էլեկտրոնային արձանագրություն ընդհանուր
Մաղաքի փողոց (144)
ԹԻՖԼԻՍ



ՆԵՐԱՆՈՒԹՈՒՆ.

Ասում են իբր թէ հրէից հին Տալմուդում, դեռ հինգ հարիւր տարի Գրիստոսի Մնունդից առաջ, գրած է որ մարդս պէտք է 8 ժամ աշխատի, 8 ժամ հանգստանայ և 8 ժամ քնի, այսինքն՝ որ օրը պէտք է բաժանի երեք հաւասար մասերի—աշխատանքի, հանգստի և քնի մէջ: Նոր ժամանակներումս այս բաժանումը մի քանիօր վերագրում էին ամերիկացիներին, մի քանիսն էլ յայտնի փիլիսոփայ էմմ. Կանտփն: Մի խօսքով, շատ շատերը համաձայն են եղել, որ մարդս պէտք է օրական 8 ժամ քնի: Եւ իբրաւ, մարդկանց մեծ մասը բաւականանում է 8 ժամ քնելով, եթէ ոչ անընդհատ, զոնէ ընդմիջումով — 6 ժամ գիշերով և երկու ժամ ցերեկով:

Առհասարակ, ըստ երևոյթին, 8 ժամը այն միջին ժամանակամիջոցն է, որ օրական քնում է չափահաս մարդը, մանաւանդ՝ կեանքի բարենպաստ հանգամանքների մէջ ապրողը:

Որ անհրաժեշտ է մի որոշ ժամանակամիջոց քնել, ցոյց է տալիս ամենօրեայ փորձը: Եթէ մարդ քնի է քնել, զգում է ընդհանուր թուլութիւն, տկարութիւն, աշխատելու դժարութիւն. իսկ եթէ շատ է քնել, նոյնպէս մարմնական և հոգեկան մի տեսակ ծանրութիւն է

զգում: Ասել է թէ, ամեն մէկը ունի քնի մի որոշ չափ, որից շեղւելով՝ մարդս կարող է հաւասարակշռութիւնը կորցնել և ֆլասել թէ իր անողջութիւնն և թէ իր հոգեկան կացութիւնը:

Քունը, ինչպէս և ամեն մի ուրիշ բնախօսական երևոյթ, շատ սերտ, անխզելի կապերով շողկապւած է մարմնի բոլոր ուրիշ կենսական գործառնութիւնների հետ և այդ պատճառով կանոնաւոր է լինում միայն այն ժամանակ, երբ ուրիշ գործառնութիւնները չեն շեղում սովորական կարգից: Սոված մարդը ուրիշ կերպ է քընում, քան թէ կուշտը, աշխատանքից յոգնածը ուրիշ կերպ քան թէ պարապութիւնից ձանձրացածը. իրենից և շրջապատից բաւական մէկը ուրիշ կերպ՝ քան թէ ամեն բանով անբախտը և այլն:

Ճշմարիտ է՝ մարդկային կազմւածքը այնպէս է ստեղծւած, որ կարողանում է յարմարել ներքին և արտաքին ֆլասակար ազդեցութիւններին և յաճախ նոյնիսկ անպատիժ տանում է այս կամ այն կենսական գործառնութեան խախտումը, բայց այնուամենայնիւ յարմարելն էլ ունի որոշ սահմաններ, և ամեն մի խախտում վաղ թէ ուշ վատ է ներգործում քնի և անողջութեան վրա: Առհասարակ զգուշութեամբ պէտք է որոշենք, որքան ժամ պէտք է քնի այս կամ այն մարդը կանոնաւոր պայմանների մէջ, և միշտ աչքի առաջ պիտի ունենանք այդ մարդու կեանքի բոլոր հանգամանքները: Մանաւանդ այդ ուշադրութիւնը հարկաւոր է այնտեղ, երբ խօսք է բացում մի մատաղ, դեռ աճող կազմւածքի մասին, որի համար քունը ահագին

կարևորութիւն ունի, որպէս զի կարողանայ վերականգնել կանոնաւոր զարգացման և աճողութեան համար ծախսող ուժերը: Ուշադրութիւն դարձրէք, օրինակ՝ մի պատանու վրա, որ ապրում է անբաւարար կենսական պայմանների մէջ: Գիշերօթիկ ուսումնարաններում աշակերտը՝ չը նայելով որ քնում է երբեմն 10—11 ժամ, այնուամենայնիւ վեր է կենում թմրած, գլխացաւով: Թողէք որ 10—11 ժամից աւելի պառկած մնայ,—կրկին կը քնի մի քանի ժամ: Շնորհիւ դպրոցի ծանր հանգամանքների, միայն քունը չէ կարող վերականգնել պատանու ուժերը և ամրացնել մկանների և նեարդների թուլացած սիստեմը: Եւ ընդհակառակ, տեսէք թէ ինչպէս նոյն այն պատանին ամառը, երբ ապրում է ազգականների մօտ, երբ գոհ է և բախտաւոր արձակուրդների ազատութիւնից և երբ նա օրական սովորականից երկու անգամ աւելի է վատնում մկանային և նեարդային եռանդ: Երեկոները նրան զօռով են քնեցնում, իսկ առաւօտները առանց դժւարութեան ամենից առաջ է տեղից վեր կենում և ուղղակի սկսում է խաղալ, աշխատել, վազում է լողանալու և այլն:

Առհասարակ քունը շողկապւած է շատ և շատ ուրիշ պարագաների հետ և այդ պատճառով քնի տեղութիւնը որոշելիս՝ պէտք է ի նկատի առնել մարդուս կեանքի բոլոր մանրամասնութիւնները:

ԳՂՈՒԽ Լ

Քնի նշանակութիւնը:—Բնախօսական գործառնութեանց փոփոխութիւնը քնի միջոցին:—Քուն մտնելը:—Քնի խորութիւնը:—Մարմնի զրութիւնը քնի ժամանակ:

Մարդու մարմնի ամեն մի շարժումը պահանջում է յետոյ հանգիստ. ամբողջ կեանքը շարժման և հանգստի անընդհատ փոփոխութիւն է: Այսպէս տեսնում է, մինչև որ հասնում է կեանքի սահմանը—մահւան բուպէն:

Քնի միջոցին հանգստանում են գլխաւորապէս մկանները, հանգստանում է նեարդային սիստեմը և ուղեղը: Քնած ժամանակ ըստ երևոյթի կանգ է առնում ամբողջ հոգեկան գործունէութիւնը, կարծես ուղեղի երկու կիսագունդերն էլ դուրս կտրւած լինեն (Լանդուս):

Բուսական կեանքի գործառնութիւնները, այն է շնչառութիւնը, մարտդութիւնը, արեան շրջանառութիւնը և արտաթորումները,—քնի միջոցին թէև շարունակում են, բայց շատ աւելի թույլ, աւելի դանդաղ կերպով, քան թէ արթուն ժամանակ:

Պրօֆ. Պեգտենկօֆերը և Ֆոյտը ցոյց են տւել որ ցերեկը, նոյն իսկ շատ քիչ աշխատելիս, համեմատաբար աւելի ածխաթթու ենք արտադրում շնչառութեան և քրանքի միջոցով, քան թէ կարելի էր սպառել նայելով թթւածնի այն քանակութեանը, որ մեր կազմածքը ներընդունում է նոյն այդ ժամանակամիջոցում և որը

զորձ է ածոււմ ածխաթթու բաղադրելու համար: Իրա փոխարէն գիշերով աւելի քիչ թթւածին ենք ծախսում, քան թէ ցերեկը, մինչդեռ աւելի ենք ներծծում, քան թէ արթուն ժամանակ: Ռանկէի ասելով, մարդս՝ հանգիստ ժամանակ, ցերեկով (առաւօտ. ժամի 6-ից մինչև երեկ ժ. 6-ը) իր մարմնից գրեթէ երկու անգամ աւելի ածխաթթու է արտադրում, քան թէ գիշերով. իսկ թրթւածինը, ընդհակառակ, ցերեկով գրեթէ երկու անգամ աւելի պակաս, քան թէ գիշերով: Երբ մարդս բանում է, այսինքն՝ լարւած մկանային գործունէութեան ժամանակ, այս թւերը աւելի խոշոր, աւելի աչքի ընկնող են: Բացի դրանից, պրօֆ. Նեններքերգի հետազօտութիւնները ցոյց են տալիս որ քնի շատ մտունդ ենք առնում, այնքան աւելի է ընդունակ դառնում մեր մարմինը հանգստի և քնի ժամանակ շատ թթւածին ներծծելու: Լաւ կերակրող մարդը կարող է այդ պատճառով աւելի շատ թթւածին ներընդունել, քան թէ վատ կերակրողը: Իսկ սրանով բացատրում է միւս կողմից այն, թէ ի՞նչու յոգնածութիւնից յետոյ կուշտ մարդը առաւօտեան նորից ընդունակ է դառնում աշխատելու, մինչդեռ քաղցած վեր է կենում միշտ թմրած և յոգնած: Քնի ժամանակ ուրեմն մարմինը լցւում է թթւածնով, որով՝ լրացնում է ցերեկայ մեծ ծախսը, թէև ցերեկով աւելի քիչ է թթւածին ընդունում: Եւ այդ շատ հասկանալի է. քնած ժամանակ դադարում են կամ թէ բոլորովին ընդհատւում են մի քանի կարևոր գործառնութիւններ, օրինակ՝ ուղեղի աշխատանքը, արտաքին զգայարանների և մկանների գործունէութիւնը:

Արեան շրջանառութիւնը քնի ժամանակ դանդաղանում է, դրա հետ մարմնի տաքութիւնն էլ ընկնում է: Յերեկը մարմնի բարեխառնութիւնը շարունակ մեծանում է և երեկոյեան ժամի 5 — 8-ին հասնում է բարձրագոյն աստիճանին, իսկ գիշերով հետզհետէ ընկնում է և առաւօտեան ժամի 2—6-ին հասնում է ամենացածր աստիճանին (Լանդուա): Սակայն եթէ մէկը յեղաշրջում է կեանքի կարգը, այսինքն՝ գիշերն աշխատում է, իսկ ցերեկը քնում, նրա մարմնի բարեխառնութիւնն էլ դրա համեմատ փոխւում է, այսինքն՝ գիշերը լինում է աւելի բարձր, իսկ ցերեկը աւելի ցածր:

Գիշերով արեան շրջանառութիւնն այն առանձնայատկութիւնն ունի, որ արիւնը հաւաքւում է աւելի մարմնի արտաքին մասերում կամ, աւելի ճիշտ, աւելի կանգ է առնում այդ մասերում (կաշու անօթները լայնանում են), իսկ ուղեղից տեղի է տալիս: Ուղեղը քրնած ժամանակ սակաւարիւն է. նրա ծաւալը փոքրանում է: Կաշու մէջ նկատւում ենք աւելի շատ գազեր և հեղուկներ արտաթորելու ձգտում. քնած մարդը աւելի ճեշտ է քրտնում: Արեան շրջանառութեան դանդաղումը աւելի է նկատւում ոտների և ձեռների մէջ: Մի քանիսը, մանաւանդ սակաւարիւնները, չեն կարողանում քրեն մտնել, մինչև որ աւելի չեն ծածկի և աւելի չեն տաքացնի ոտները:

Ստամոքսի և աղիքների շարժումն էլ քնած ժամանակ դանդաղանում է. հիւթերի, օրինակ՝ արտասուքի, քթի լորձոնքի արտաթորումները նոյնպէս ընդ-

հատոււմ են կամ փոքրագոյն չափերի են հասնում և միայն երբ մարդս արթնանում է, նորից սկսում են սովորականի պէս գործել: Միայն հիւանդութիւնն է խախտում կազմաւածքի գործառնութիւնների կանոնաւոր ընթացքը: Այսպէս, օրինակ՝ կոկորդի և շնչառական ճիւղաւորութիւնների բորբոքած լինելը ամբողջ գիշեր անհանգստութիւն է պատճառում և ստիպում է հազալ և խորիս թքել. մի հասարակ տենդ յաճախ գիշերով անհանգստացնում է, մէկ մրսում ենք, մէկ էլ այրւում, իսկ լուսադէմին մի լաւ քրտնում, և այլն:

Մի մարդ, որ ամբողջ օր զբաղւած է լինում մկանային աշխատանքով և առատ սնունդ է ստանում, քնի մէջ գտնում է նեարդների և մկանների լիակատար հանգստութիւն և լիովին վերականգնում է իր ուժերը. նոյնպէս և մտաւոր աշխատանքով պարապող մարդը, որի ուղեղը միշտ լարւած է լինում, պէտք է բաւականանայ գիշերւայ հանգստով և առաւօտը նորից ընդունակ պիտի լինի շարունակելու իր աշխատանքը: Պրօֆ. Ռուբները սակայն ասում է, որ «մտաւոր աշխատանքի ազդեցութիւնը մարմնի մէջ եղած նիւթերի փոխանակութեան վրա (ուրեմի և քնի վրա) այժմ դեռ բաւականաչափ ուսումնասիրւած չէ»: Յամենայն դէպս, փաստօրէն յայտնի է որ մտաւոր աշխատանքով կանոնաւոր կերպով պարապող և շարունակ լաւ տրամադրութեան մէջ շտնուող մարդը առհասարակ շատ բաւարար քրեն է ունենում և բոլորովին վերականգնում է մարմնական ուժերը և իր մտաւոր եռանդը:

Այսպիսով մենք տեսնում ենք՝ որ գիշերւայ քնի

ժամանակ կենդանական կեանքի բոլոր գործառնութիւնները (մկանային և նեարդային սիստեմի գործունէութիւնը) հասնում է փոքրագոյն չափերի, իսկ բուսական կեանքի գործառնութիւնները շատ թուլանում են. քնած մարդու մարմնի մէջ այն ուժն (եռանդն) է կուտակուում, որը ցերեկը անհրաժեշտ է արթուն մնալու և աշխատելու համար:

Քունը մարդու սովորական գործունէութեան ընական հետեանքն է և զգալի է դառնում երեկոյեան ժամերին, գիշերւայ մօտենալովը: Երեկոյեան գովը, մթութիւնը, խաղաղութիւնը միւս կողմից՝ նպաստում են գիշերային հանգստին, հանգարտ քնին: Եւ ընդհակառակ, շոգը, լոյսը, աղմուկը խանգարում են ամենայոգնած, ուժասպառ եղած մարդու քունը:

Քունը մէկ անգամից չի գալիս, ինչպէս և մէկ անգամից չի դադարում. մարդը քնից առաջ նիրհում է, քիչ-քիչ քուն է մտնում, իսկ քնից յետոյ արթնանում է կամաց-կամաց:

Քնելուց առաջ մարդը յոգնածութիւն և թուլութիւն է զգում ամբողջ մարմնի մէջ: Մկանները դժարութեամբ հնազանդւում են իրենց կամքին, այն էլ շատ ծոյլ և դանդաղ կերպով: Աչքերի մէջ խոնաւութիւնը կորչում է: Վերին կոպերը կամայ-ակամայ ծածկւում են, և վերջապէս բոլոր մկանները չեն ուզում այլ ևս գործել, փակւած աչքերի առջև երևում են մեծ-մեծ պսպղուն շրջաններ և ցոլացող ցանցեր: Զգացմունքները հետզհետէ թուլանում են մինչև այն աստիճան, որ անզգայ են դառնում: Գաղափարների կա-

պակցութիւնը խախտւում է, իսկ միտքը երևոյթների աւելի և աւելի փոքր շրջանի վրա է կենտրոնանում: Զգացութիւնը շարունակ թուլանում է մինչև լիակատար կերպով ըթանալը: Վերջապէս մարդ այլ ևս ոչինչ չի զգում և քուն է մտնում:

Եթէ հարկաւոր է լինում երկար կամ կարճ ժամանակով կանգնեցնել ուժերի և զգացմունքների այս թուլանալը կամ նւաղելը, դիմում ենք զանազան բնական կամ արհեստական միջոցների: Ոտներն ու ձեռներն ենք ձգձգում, մէկ աշխատում ենք նստած, մէկ էլ տեղից վեր ենք թռչում, սկսում ենք ման գալ, դուրս ենք գալիս տանից մաքուր օդ ծծելու, այսինքն՝ ամեն բան ենք անում, միայն թէ մեր նեարդները գրգռենք: Երբեմն աչքերն ենք թաց անում կամ հոյն իսկ ամբողջ երեսն ենք լւանում սառը ջրով. ծխախոտ ենք հոտ քաշում, որ արտասուք առաջացնենք և աչքերը այդպիսով թրջենք: Բացի այդ, դիմում ենք նոյնիսկ անցանկալի միջոցների. սուրճ, թէյ, եթեր, կոմֆօրա ենք խմում, խաշխաշ ենք ուտում, ոգելից խմիչքներ, գինի ենք խմում և այլն, Քունը նոյնպէս կորչում է և հակառակ մեր կամքին, երբ մեր մարմինը կամ հոգին չափազանց լարւած գրութեան մէջ է լինում, երբ ոտները սառած են լինում, իսկ միաժամանակ մարմինն էլ սառչում է և թրջւում, սաստիկ ցաւից, մաշող սովից կամ ծարաւից, մեծ աղմուկից, երբ քնի ժամանակ յաճախ մեզ ձեռք են տալիս, նաև սաստիկ հոգեկան յուզմունքից: Այսպէս օրինակ՝ շատերը չեն կարողանում քնել երկիւղից, հոգսերից, երբեմն էլ ուրա-

խուժիւնից: Պատահում է որ քունը անցնում է, երբ քնելու սովորական ժամին չենք քնում: Վերջապէս, անպայման կերպով անկարելի է լինում քնել կանգնած գրութեան մէջ:

Իսկական քունը պահանջում է որ մարմինն, ձեռներն ու ոտները յայտնի դիրք ունենանք: Մարդը պնդում է մէջքին կամ այս կամ այն կողքին, գլուխը մի փոքր վեր պահած: Ոտներն ու ձեռները այնպէս են ծալւում, որ ոչ մի մկան լարւած չը լինի: Ամեն զգայութիւն թուլացած է լինում: Կոպերը փակւած են լինում, աչքերը ներս և վերև ուղղւած, բիբերը՝ նեղացած: Քնելիս մենք չենք լսում, չենք տեսնում, չենք շօշափում, առհասարակ չենք զգում և չենք կարողանում խօսել: Կամքը չի գործում կամաւոր մկանների վրա, ոչ մի մկան ոչ միայն չի շարժւում, այլ նոյն իսկ չի ցնցւում: Բուսական կեանքի բոլոր սովորական գործառնութիւնները (մարսողութիւնը, շնչառութիւնը և այլն), ինչպէս վերև տեսանք, դանդաղանում են և թուլանում:

Հասակաւորների քունը սկզբում շատ արագ է սկսում խոր քուն դառնալ, յետոյ աւելի կամաց, մի ժամից յետոյ իր խորութեան զագաթնակէտին է հասնում («առաջին քուն»), իսկ յետոյ սկսում է թուլանալ երբեմն աւելի արագ, երբեմն էլ աւելի դանդաղ, և արթնանալուց մի քանի ժամ առաջ աւելի կամ պակաս միատեսակ է մնում:

Երեխայի քունը, բժ. Չերնի դիտողութիւններին նայած, քուն մտնելուց յետոյ մէկ ժամից ամենամեծ

խորութեան է հասնում. այնուհետև երկրորդ ժամայ ընթացքում քնի խորութիւնը պակասում է, նախ սաստիկ արագ, ապա աւելի դանդաղ: 5-րդ—6-րդ ժամին քունը ամենաթոյլ քուն է լինում, իսկ առաւօտեան դէմ կրկին, թէև կամաց լաւանում է, բայց վերջը նորից թուլանում է: Երկրորդ խոր քունը, որ 9-րդ և 10-րդ ժամին է լինում, երբէք այնքան խոր չի լինում, ինչպէս «առաջին» խոր քունը:

Գիշերով արթուն մնացող մարդիկ քնելու ամենասաստիկ պահանջ զգում են ժամի 3-ից մինչև 5-ը: Հասակաւոր մարդկանց կեանքում այդ շատ պարզ երևում է. պահապան գինւորների կամ գիշերայն հերթապահների համար այդ ժամանակը ամենաձանր ժամանակն է: Մինչև անգամ ամբողջ գիշեր անքուն անցկացող հիւանդները սկսում են առաւօտեան ժամի 3—4-ին ննջել և մեծ մասամբ մի երկու ժամ քուն մտնում:

Ամրակազմ, առողջ մարդը երկարատև լարւած աշխատանքից յետոյ սովորաբար արագ է քուն մտնում, նոյնպէս և ամբողջ օրը շարժողութեան մէջ գտնւող և բաւարար պայմանների մէջ ապրող երեխան քանի աւելի փոքր է լինում, այնքան աւելի արագ է քուն մըտնում: Հէնց որ քնելու պահանջ է զգացւում, բաւական է որ երեխան շրջապատի տպաւորութիւններից ուշքը դարձնի: առանձնանայ կամ ուղղակի աւելի յարմար նստի կամ պառկի,—իսկոյն խոր քուն կը մտնի: Չեռք միք տալ—նա հանգիստ կը քնի մինչև առաւօտ շորով և կօշիկներով: Բայց առհասարակ այդպէս չեն անում և չը պետք է անել: Նրա շորերը հանում են,

պառկեցնում են վերմակի տակ, և նա ըրտրովին ոչ մի ընդդիմադրութիւն ցոյց չի տալիս:

Ասում են իբր թէ թուլակազմ, նեարդային երեխաները հէնց քուն մտնելուց առաջ մի փոքր վայրկեան ցնցուում են ամբողջ մարմնով, մի տեսակ երկիւղ են դգում, կարծես վայր ընկնելիս լինեն վերեւից և այլն: Սակայն այս նկատում է երբեմն նաև ամրակազմ և առողջ երեխաների և հասակաւորներին մէջ, մասնաւանդ սաստիկ յոգնածութիւնից, երկարատև դրօսանքից կամ վազից յետոյ, և ոչ մի երկիւղ չը պիտի մեզ պատճառի:

ԳՆՈՒՆ 11

Քնից արթնանալը:—Առողջ, անընդհատ քուն:—Քնի ներգործութիւնը մտաւոր աշխատանքի վրա:—Անկարգ, անհանգիստ քուն:—Յերեկայ քուն:—Քնարեւր միջոցներ:

Երբ մարդս արթնանում է, քնաթաթախ գրութեան մէջ, արտաքին զգայարանները աւելի և աւելի դիւրագգաց են դառնում արտաքին տպաւորութիւնների նկատմամբ: Իսկոյն ուշադրութիւն ենք դարձնում, եթէ մի բան մեր կաշու այս կամ այն տեղը, այս կամ այն նեարդը կամ նոյնիսկ մարմնի մի ամբողջ մասը հուպ է տալիս, եթէ անյարմար ենք պառկած, ցուրտը աւելի զգալի է դառնում և ստիպում է մեզ վերմակը ուղղել: Ամենաչնչին անյարմարութիւն մեզ գրգռում է և կարող է մեր քունը խանգարել. ա-

մենաթոյլ ձայնը, ժամացոյցի զարկերը, լոյսի ճառագայթը, հովի փչելը, անախորժ հոտը, շոգը և այլն կարող են մեզ զարթեցնել: Այդ դեռ քիչ է. նոյնիսկ հոգեկան գրգիշները կարող են ազդել: Օրինակ, մարդ զարթնում է, երբ իմանում է որ պիտի այս կամ այն որոշ ժամին կամ վայրկեանին վեր կենայ:

Մի քանի ժամ քնելուց յետոյ մարդ զգում է կարծես թէ վերածնել է, ջանիւացել է, թարմացել է, տրամադրութիւնը լինում է լաւ և նա ընդունակ է լինում վերսկսելու լարած ֆիզիքական կամ հոգեկան գործունէութիւնը: Երեակայութիւնը աւելի կենդանանում է. տրամաբանական մտածողութիւնը աւելի դիւրին է գործում. յիշողութիւնը աւելի ուժեղ է լինում և արագ: Մեքենայական աշխատանքը աւելի հեշտ ենք կատարում, ոսկորներն և մկանները աւելի ուժեղ, աւելի աշխոյժ, շարժուն և ճարպիկ են լինում: Նոյնպէս և զգայական աշխարհը լինում է աւելի ուրախ, թարմացած: Առհասարակ մարդ ամբողջովին աւելի եռանդուն, աւելի կենդանի է դառնում:

Շատ հետաքրքրական են դ-ր Ռեոմերի (Հէյդելբերգ) փորձերն ու դիտողութիւնները թէ ինչ ներգործութիւն ունի սովորական, կանոնաւոր քունը մարդու մտաւոր բանելունակութեան վրա: Այդ գիտնականը պնդում է որ սովորական բաւարար գիշերայ քնից յետոյ մտաւոր գործունէութիւնը թուլացած է լինում, և այն էլ այնքան մեծ չափով, որքան որ աւելի ամուր է եղել առաւօտեան քունը: Հեղինակը դիտել է որ եթէ մի մարդ, որ երեկոյեան արագ և ամուր է քնում և

առաւօտեան հեշտ է արթնանում, կարճացնում է իր քնի ժամանակամիջոցը, նրա մէջ մտաւոր գործունէութեան այդ թուլանալը հազիւ նշմարելի է լինում: Իսկ եթէ քնի առաւօտեան ժամերից զրկենք այն մարդուն, որը շատ կամաց է քուն մտնում, բայց ամուր է քննում առաւօտեան դէմ, այդ մարդու մէջ նկատուում է զարմանալի թոյլ մտաւոր բանելունակութիւն, գրեթէ յոգնածութիւն:

Մի խօսքով, Ռեոմերի փորձերը ցոյց են տալիս, որ քանի աւելի ամուր է մարդ քնում առաւօտեան դէմ, այնքան նրա մտաւոր աշխատանքը արթնանալուց յետոյ աւելի վատ է լինում: Այս դիտողութիւնով կըրկին անգամ հաստատուում է այն փաստը, որ առաւօտեան դէմ ամուր քնող աշակերտներին չը պէտք է վաղ զարթեցնել, որովհետև նրանք այլապէս անընդունակ են լինում շատ աշխատելու:

Առողջ մարդկանց քունը, մանաւանդ երիտասարդ ժամանակ, սովորաբար ամուր և հանգիստ է լինում: Միայն թոյլ և հիւսնդ մարդիկ չեն ունենում կանոնաւոր, անընդհատ, թարմացնող խոր քուն: Քնի ամենաչնչին խանգարումը ապացոյց է որ նեարդային սիստեմը թոյլ է և անհաւասարակչուած: Նեարդային երեխաների քունը, պրօֆ. Օպէնհէյմի կարծիքով, արժանի է առանձին լուրջ ուշադրութեանը: Նրանց քնից ոչ մի բոյլ է չի լինի խել ոչ պարապմունքի, ոչ էլ զբարձութեան համար: Առհասարակ պէտք է հետեւել մանկական քնի ամենաչնչին խանգարման, մանաւանդ որ այդ խանգարումը յաճախ առաջին նշան է լինում

նեարդայնութեան: Անքնութիւնը մեր օրերում անբաժան է լինում ամեն տեսակ նեարդեային հիւանդութիւններէ: Ուղիղ է՝ դա սովորաբար նկատուում է հասակաւոր մարդկանց մէջ, բայց այնուամենայնիւ սակաւ չէ նկատուում նաև երեխայի մէջ. և էլ անքնութեան ենթարկած հասակաւորները առհասարակ արդէն երեխայ ժամանականից են ունենում այդ տկարութիւնը:

Անկանոն քնի նշանները շատ բազմակողմանի են: Աչքի առաջ ունենալով մատաղ էակները, մենք պէտք է նկատենք նախ, որ լինում են երեխաներ, որոնք պառկելուց յետոյ չեն կարողանում մէկ անգամից քուն մտնել: Անցնում է կէս ժամ, մէկ, երկու ժամ, մինչև որ վերջապէս երեխայի քունը կը տանի: Այսպիսի դէպքերում երեխան սովորաբար տհաճութեամբ է վերկենում առաւօտներն և՛ նոյն իսկ ուրիշներից ու զվերկենալով, ամբողջ օրը իրեն յոգնած է զգում: Մի քանի երեխաներն էլ, շուտ քուն մտնելով, զարթնում են յաճախ առանց որևէ պատճառի. իսկ ամենաչնչին ազմուկ, թրխկոց, խօսակցութիւն հօ իսկոյն զարթեցնում է նրանց և քունը փչացնում: Յայտնի են և այսպիսի դէպքեր. երեխան քուն է մտնում ուրիշների հետ միաժամանակ, բայց մինչև առաւօտեան 4-5 ժամը քնելով՝ զարթնում է և այլևս չի կարողանում քնել: Կան վերջապէս և այնպիսի երեխաներ, որոնք ամբողջ գիշերը անհանիստ են քնելու փոխարէն 20 շապատողները ամեն կերպ աշխատում են քնելու:



տար հանգստութիւն տալ և չը զարթեցնել որևէ աղ-
մուկով կամ ծպտունով:

Երբեմն սակայն անհանգիստ քունը նրանից է ա-
ռաջ գալիս, որ ծնողները չափազանց աշխատում են ոչ
մի աղմուկով չը զարթեցնել երեխային: Երբ երեխան
սովորում է քնել լիակատար լուսթեան և խաղաղու-
թեան մէջ, ի հարկէ ամենաշնչին ձայնը նրան անհան-
գըստացնում է, և նա ամեն ընդէ կարող է արթնանալ:
Ահա թէ ինչու առողջ երեխաներին միշտ պէտք է վար-
ժեցնել որ քնեն ընտանեկան կեանքի սովորական պայ-
մանների մէջ, այսինքն՝ երբ շրջապատողները խօսում
են, նւագում են, կարում են մեքենայով, տուն ու դուրս
են անում:

Երբ երեխան գիշերով չի կարողանում կարգին
քնել, լաւ է թոյլ տալ որ ցերեկով մէկ երկու ժամ
քնի ճաշից առաջ կամ նոյն իսկ մի քանի ժամանակ
ճաշից յետոյ: Այսպիսի ցերեկայ քունը սովորաբար
ոչ միայն չի փչացնում գիշերայ քունը, այլ մինչև
անգամ լաւացնում է և յամենայն դէպս նպաստում է
երեխայի առողջութեանը: Այստեղ չը մոռանանք ասել
որ 2—3 տարեկան երեխաներին տնայլման անհրա-
ժեշտ է ցերեկով մէկ երկու ժամ քնացնել, նոյն իսկ
եթէ այդ երեխաները առողջ և ամրակազմ են (Կօմբ):

Ուրիշ բան է՝ ցերեկայ քունը կեանքի յաջորդ
տարիներում: Մի մարդ, որ լաւ հանգստացել է գիշե-
րով, ոչ մի պէտք չունի ցերեկով քնելու: Միայն բա-
ցառիկ հանգամանքներում, երբ մարդ յոգնած է լի-
նում լարած կամ յարատե աշխատանքից, նա կարող

է մի քանի ընդէ կամ մի ժամ քնել ճաշից յետոյ: Յոգ-
նածը նախ և առաջ սնունդի կարիք ունի, այսինքն՝
պէտք է վերականգնի իր ուժը համապատասխան կե-
րակուրով, իսկ յետոյ — մի կէս կամ մէկ ժամ անցած
պառկի հանգստանայ: Նոյնպէս և այն մարդը, որի պա-
րապմունքները չեն թոյլ տալիս գիշերով համապա-
տասխան չափով քնել, ստիպւած է լինում պակաս
ժամերը քնել ցերեկով:

Ով որ գիշերով միմիայն 5—6 ժամ քնելու յար-
մարութիւն ունի, կարող է ցերեկով 2—3 ժամ հան-
գիստ քնել: Ոչ մի հիմք չունենք վախենալու որ ցե-
րեկով քնելու սովորութիւնից մարդու մարսողութիւնը
կը խանգարել կամ նա ծուլութեան կընտելանայ: Բո-
ւոր կենդանիները կամ գոնէ նրանք, որոնք սովորաբար
1, 2, 3 անգամ են սնունդ առնում, անպատճառ քնում են
ուտելուց յետոյ. այն կենդանիներն էլ որ շարունակ
որոճում են իրենց կերակուրը, շատ լաւ քնում են ցե-
րեկով: Յերեկայ քունը թոյլ չի տրուում միմիայն նրանց,
ովքեր շատ լաւ կամ չափից դուրս երկար են քնում գի-
շերով և էլ լաւ ուտում խմում են ու քիչ են շարժում:
այդպիսի մէկի համար ցերեկայ քունը ոչ միայն աւելորդ
է, այլ ուղղակի վնասակար, նոյն իսկ վտանգաւոր, ո-
րովհետև պատճառ է դառնում որոշ հիւանդութիւննե-
րի, եթէ չասենք մօտեցնում է մահը: Յամենայն դէ-
պս ցերեկով քնել հանգիստ սրտով կարելի է խորհուրդ
տալ թուլակազմ և հիւանդոտ, մանաւանդ նեարդային
երիտասարդներին:

Յաճախ ընդհատող քունը չի կարող բռնել անընդ-

հատ քնի տեղը, եթէ նոյն իսկ միևնոյն տևողութիւնը ունենայ, ուստի ամեն ջանք պիտի գործ դնել որ երեխան քնի հանգիստ և խոր քնով: Իսկ եթէ, հակառակ բոլոր ջանքերին, անկարելի է լինում հասնել նպատակին և երեխան շարունակում է քնել հիւանդոտ, պէտք է դիմել կամ խիստ առողջապահական կենցաղին կամ բըժըշկի օգնութեանը:

Քնաբեր միջոցներ գործածելը մատաղ հասակում ոչ մի կերպ չի կարելի թոյլ տալ: Այդ բոլոր միջոցները թոյներ են, իսկ նեարդային սիստեմը շատ նրբազգաց է ամեն տեսակ թոյնի նկատմամբ, նոյն իսկ եթէ շատ քիչ քանակութեամբ ընդունելու լինենք:

Հետաքրքրական դիտողութիւն է հաղորդում բժ. Կօտելմանը: Նրան մի գերմանական ժողովրդական ուսուցիչ պատմել է հետևեալը: «Մեր կողմերում մայրերը սովորութիւն ունեն, երեխաներին հանգիստ քննացնելու համար, տալ նրանց խաշխաշ (պուտ) ծծելու: Իմ աշակերտների թւում կային 30% / 0 այնպիսի երեխաներ, որոնք մանուկ ժամանակ խաշխաշ էին ծծել: Միայն մէկը նրանցից երկրորդ աշակերտն էր դասարանում, իսկ մնացածները կամ երկու-երկու տարի մը նում էին դասարանում, կամ շատ մեծ դժբալութեամբ էին անցնում դասարանից դասարան: Քանի որ ամիսնու ճնշող ներգործութիւն է ունենում ուղեղի վրա և, բացի այդ, գրգռում է անօթաշարժ կենտրոնը և առաջացնում է սակաւարիւնութիւն, հասկանալի է թէ ինչու այդ աշակերտները այդ տեսակ թոյլ առաջադիմութիւն էին ցոյց տալիս: Առողջ քնի համար պահանջ-

ւում է կանոնաւոր ցերեկայ գործունէութիւն և կարգապահութիւն թէ քուն մտնելու և քնից վեր կենալու մէջ»: Այս կարծիքը լիովին իրաւացի է:

ԳԼՈՒԽ III

Հանգիստ քնի համար անհրաժեշտ պայմանները.—Քնելուց առաջ ուտելը.—Շորեր չը հանած քնելը.—Կենցաղը քնելուց առաջ:

Հանգիստ և առողջ քնի գլխաւոր պայմանները այն են, որ երեխաների ամբողջ կեանքը խիստ առողջապահական հիմունքների վրա դրւած լինի և այն, որ նրանք ժամանակին պառկեն և ժամանակին քնից վեր կենան: Որոշ ժամերին քնել սովորած երեխան, ինչ պայմանների մէջ էլ որ լինի, շատ լաւ է քուն մտնում և գեղեցիկ է քնում: Նա լաւ է քնում ոչ միայն տանը, ծանօթ ննջարանում, իր անկողնում, այլ և ամեն մի ուրիշ տեղ, երկաթուղու վագօնում, շոգենաւի, հասարակ սայլի վրա: Նա քնում է նայնիսկ չունենալով սովորական յարմարութիւնները—մերկ յատակին, խոտի վրա, աւազի վրա, հէնց որ քնելու նըշանակած ժամը հասնում է և եթէ յոգնել է առօրեայ սովորական զբաղմունքներից: Ի հարկէ, բոլոր յիշած անյարմարութիւնները յաճախ չեն կրկնւում և երեխաների մեծամասնութեան համար մի անախորժ բացառութիւն են կազմում, այնուամենայնիւ պէտք է իբրև կանոն ընդունել, որ քնի տևողութեան, քնել պառկե-

լու և քնից վեր կենալու կանոնաւորութիւնը ամենա-
 քական պայմանն է կազմում երեխայի և առհասարակ
 ամեն հասակի թարմացնող, առողջարար քնի համար:

Առողջապահական տեսակէտից, ամեն մարդու կա-
 նոնաւոր քնի համար պահանջւում է բնականորէն որոշ
 յարմարութիւն, ննջարան: Քանի որ ննջարանում հա-
 սակաւորը անց է կացնում օրւայ մի ամբողջ երրորդ
 մասը, իսկ երեխան մինչև անգամ կէս օրը, ուստի նա
 պիտի տան ամեն մի ուրիշ սենեակից մեծ լինի: Հա-
 սակաւորների ննջարանը ցանկալի է որ ունենայ գոնէ
 4—5, իսկ երեխաներինը 2—3 խորանարդ սաժէն: Նըն-
 ջարանի պատուհանները հարաւ-արևելք դարձրած պիտի
 լինեն, նրա համար, որ առաւօտեան արևի հորիզոնական
 ճառագայթները կենդանացնեն, թարմացնեն սենեակի
 խեղդւած օդը և որ առաւօտեան բաց պատուհանով
 կամ օդանցքով կարողանայ ներս խուժել մաքուր, ա-
 րևի տաքութեամբ ջերմացած և թթւածնով հարուստ
 արտաքին օդը: Ի դէպս նկատենք որ ննջարանի պա-
 տուհանը պէտք է բաց անել օրական գոնէ չորս ան-
 գամ, եթէ չստենք ամեն երկու ժամ, նայելով դրսի
 տաքութեանը և քամու սաստկութեանը:

Ննջարանի բարեխառնութիւնը պիտի լինի ուրիշ
 սենեակների բարեխառնութիւնից աւելի ցածր, մօտ
 12⁰ Ռեօմերի, թէև երեխաների և պատանիների, այսինքն
 15—16 տարեկանից ոչ աւելի մեծերի համար, չըպէտք
 է Ռ. 13—14⁰ պակաս լինի: Քնելուց առաջ ննջարա-
 նի օդը անպատճառ պէտք է լաւ մաքրել: Ամառը և
 նոյն իսկ տաք գարնանն ու աշնանը շատ ծնողներ

թոյլ են տալիս երեխաներին քնել պատուհանը կամ
 ռդանցքը բաց: (Մնակցիցիք նոյն իսկ ձմեռը գիշերով
 չեն ծածկում ննջարանի պատուհանը: Մեր տաք եր-
 կրում յամենայն դէպս ապրիլից մինչև սեպտեմբեր,
 նոյն իսկ հոկտեմբեր կարելի է քնել պատուհանները
 բաց: Թարգմ.)

Ննջարանում ճրագը վառած թողնել առհասարակ
 պէտք չէ. ցանկալի է որ երեխաները սովորեն քնել ա-
 ռանց լոյսի: Բայց եթէ այդ անհրաժեշտ է, լամպը կամ
 մոմը պէտք է ծածկել լուսաամփոփով կամ լուսարգելով
 և աշխատել որ վառելուց առաջացած գազերը չը մնան
 սենեակում, այլ անցնեն ծխնելոյղը:

Վառարանը վառելիս՝ նախ սենեակի օդը լաւ
 պէտք է մաքրել: Չը պէտք է թողնել որ ածուխի վրա
 մնայ կապոյտ բոց. վառարանը ծածկել պէտք է միայն
 այն ժամանակ, երբ այդ բոցը այլևս չի լինի:

Պէտք է հոգալ որ ննջարանում անպայման մաք-
 րութիւն լինի, ուստի այդտեղ միայն անհրաժեշտ կահ-
 կարասիքը պիտի լինի և ասկողնու ձերմակեղէնը պի-
 տի յաճախ փոխել: Բայց միևնոյն ժամանակ մաքուր
 պէտք է լինի և այդ ննջարանում քնող մարդու մար-
 մինը, որովհետև բնականորէն օդը փշանում է ոչ մի-
 այն մարդու շնչառութիւնից, այլ և այն գազերից և գո-
 լորշուց, որ մեր կաշու տակից են ելնում և վարակում
 են թէ՛ ձերմակեղէնը և թէ՛ անկողինը, ասել է թէ՛ նաև
 ննջարանի օդը: Վերմակներն ու ներքնակները տարէնը
 մի քանի անգամ դուրս պէտք է տանել և լաւ թափ տալ
 մաքուր օդի մէջ, իսկ ամառը միքանի օր շարունակ

պահել արևի տակ: Այս իրերի մաքրութիւնը կարևոր նշանակութիւն ունի ննջարանի օդի թարմութեան, ուրեմն և այդ օդի մէջ քնող մարդու առողջութեան համար: Էլ չենք ասում այն բանի մասին, որ յատակի և պատերի մաքրութիւնը նոյնպէս պէտք է լինի բնակարանում ապրողների առանձին հոգատարութեան առարկայ և չը պիտի անփութութեան մատնւի, ինչպէս նըկատուում է մի քանի տգէտ ընտանիքների մէջ:

Երբէք չը պէտք է թոյլ տալ երեխաներին շորերով և կօշիկներով, նոյն իսկ գուլպաներով քնել. այս միայն մեղկացնում է նրանց: Բայց միևս կողմից, չը պէտք է թողնել, գոնէ մինչև 5—6 տարեկան երեխաներին, որ քնեն մարմնի վերին մասը բաց: Երեխան ցերեկով անընդհատ շարժման մէջ լինելով՝ սովորաբար հագին է ունենում մի քանի տակ զգեստ, իսկ գիշերով նրան ծածկում են մի որևէ բարակ, բամբակէ վերմակով, որ նրա տակ մրսի և ցրտից կծկւի: Ընդհակառակը, պէտք է գիշերով շապկի վրա հագցընել կօֆտ կամ ֆուֆայիկ, որ մարմինը շատ տաքութիւն չը կորցնի, մանաւանդ որ ձմեռայ գիշերները ննջարանում երբեմն բաւականին հով է լինում: Չը պէտք է մոռանանք, որ երեխաները գիշերով յաճախ վերմակը վրայից ձգում են և քնում են մերկ և որ դրանից նրանք յաճախ մրսում են: Որպէս զի երեխան վերմակը դէս ու դէն չը շարտի և մերկ չը քնի, աւելորդ չի լինի վերմակը կարել ներքնակի վրա կամ (մանաւանդ կեանքի առաջին տարիներում) կապել վերմակը անկողնակալի եզերքին: Մեծ երեխաները

սովորում են քնել միմիայն շապկանց, աւելի կամ պակաս յարմարում են ցրտին, բայց առաջին 6, եթէ չասենք աւելի, տարիներում նրանք աւելի քիչ են դիմանում ցրտին և աւելի քիչ են ընդդիմադրում մրսելուն:

Երեխան պիտի քնի իր սեփական մահճակալի վրա, ոչ թէ մօր կամ դայեակի կողքին: Ուրիշ մարմնի հարևանութիւնը վնասակար է նրա համար, որ երեխան ստիպւած է լինում մնալ այդ մարդու արտաշնչւած գազերի և կաշու գոլորշիների մթնոլորտում, էլ չենք ասում որ հասակաւոր մարդու մարմինը անսխորժ և աւելորդ կերպով տաքացնում է երեխային: Այս ամենը աւելի կամ պակաս խանգարում է երեխայի առողջ քունը:

Երեխան պիտի քնի ամուր, բաւականին ճկուն ներքնակի վրա, թեթև մահուղէ վերմակի տակ: Ուսէ ներքնակը, բրդէ հաստ վերմակը, փափուկ բարձերը— անյարմար են: Հաւասար ներքնակի և մէկ մեծ կամ երկու փոքր բարձերի վրա երեխայի մարմինը մնում է հանգիստ քնի համար յարմար դրութեան մէջ, այսինքն— գլուխը մի փոքր բարձրացրած և մարմինը հաւասար ձգւած: Չեռներն ու ոտները սովորաբար գտնուում են թեթև ծալած դրութեան մէջ: Քնել յարմար է մէկ կողքի, աւելի լաւ է աջ կողքի վրա, երբեմն փոփոխելով դիրքը, մանաւանդ առաւօտեան դէմ: Մէջքի վրա և առաւել փորի վրա երկար պառկել յարմար չէ. գրանից աւելի կամ պակաս դժւարանում է շնչառութիւնը: Բերանը բաց քնել լաւ չէ, նոյնպէս

քննել՝ գլուխը բարձերի մէջ թաղած կամ վերմակով փաթաթած՝ ուղղակի ֆլասակար է:

Քննելուց առաջ շատ ուտել կամ խմել չը պէտք է: Ընթրիքը կարելի է թոյլ տալ միայն ծայրայեղ դէպքում մէկ ժամ քննելուց առաջ, այն էլ թեթեւ, ստամոքսը չը ծանրաբեռնող ընթրիք: Այս նախազգուշութիւնը նշանակութիւն ունի ոչ միայն անկանոն մարտողութեան, այլ և սեռական գրգռման առաջն առնելու համար, մանաւանդ սեռական զարգացման հասակում:

Քննելուց առաջ անհրաժեշտ է մօտ կէսժամ, եթէ չասենք աւելի երկար, բոլորովին անգործ մնալ, իսկ քուն մտնելիս՝ որչափ կարելի է հանգիստ լինել հոգով և մարմնով: Ուտտի՝ ոչ միայն աղմկալից զարձութիւնները, այլ և աւելի կամ պակաս լարւած վիճաբանութիւնները, նոյն իսկ խօսակցութիւնները քնից առաջ անսպասակայարմար են: Անկողին մտնելիս, մարդ պիտի ձեռք վերցնի ոչ միայն ամեն տեսակ աշխատանքից, այլ և ամեն հոգսից անցեալի և ապագայի մասին, և պիտի նիրհի, համոզւած լինելով որ գիշերւայ ընթացքում իր հոգեկան և մտաւոր եռանդը կընորոգւի և ինքը նորից ընդունակ կը դառնայ շարունակու այն գործունէութիւնը, որը նա յոգնած, իսկ երբեմն նաև տանջւած՝ հարկադրւած է եղել ընդհատելու, վատնելով ըստ երևոյթի բոլոր ուժերը և մեծ մասամբ չը վերջացնելով այն ինչ որ սկսել էր: Մանաւանդ պէտք է աշխատել որ երեխան քննելուց առաջ որչափ կարելի է հանգիստ լինի: Եթէ նա գրգռւած է շատ ուտելուց, որեւէ ոգելից խմիչքից, սուրճից, թունդ թէյից կամ սոսկալի, նոյն

իսկ յափշտակիչ պատմութիւնից, — երեխան երկար ժամանակ չի կարողանում մտքերը ժողովել և հանգստանալ, և այն ժամանակ ուշացած կամ ընդհատող, անհանգիստ քունը չի կարողանում կազդուրել ինչպէս հարկն է մկաններն ու նեարդները և կուտակել այն եռանդը, որ նա ծախսում է ցերեկը արթնութեան ժամանակ:

Ի դէպս, մի քանի խօսք էլ մի հանգամանքի մասին: Երեխային պէտք է յիշեցնել որ քննելուց առաջ նա պէտք է արտաքնոց գնայ: Այս պէտք է աչքի առաջ ունենալ և գիշերւայ ընթացքում, որովհետև 12 — 14 ժամ պահել մէզը չի կարող անփլաս անցնել միզափամփուշտի և նոյն իսկ երեխային ամբողջ կազւածքի համար:

Գ Լ ՈՒՆ Ի V

Գիտակցական և անգիտակցական կեանքը քնի մէջ: — Երազները: — Երեխայի քունը: — Գիշերւայ երկիւղը:

Սանխօ—Պանխօն, Դօն-Քիշօտի ծառան ասում է. «Ատուած երկնային արքայութիւն տայ նրան, ով որ այս հրաշալի բանն է հնարել—քունը:» Եւ նա շատ իրաւացի կերպով է գնահատել քնի անագին նշանակութիւնը կեանքի մէջ: Քնած ժամանակ գիտակցութիւնը չի գործում. նա հանգստանում, նա՛ այսպէս ասած, անհետանում է, թէև նեարդային սիստեմի, ուղեղի մէջ դեռ կատարւում է անշօշափելի, խորհրդաւոր կերպով ան-

գիտակցական աշխատանքը: Ամեն մէկը երեւի փորձից գիտի, որ երեկոյեան դէմ՝ յոգնելով և չը կարողանալով յիշել կամ մտածել որևէ իրողութեան կամ երեկոյթի մասին, առաւօտեան, անկողնուց վեր կենալուց յետոյ, հեշտութեամբ է մտաբերում և բացատրում այն, ինչ որ երեկ անկարող էր: Ոչ միայն երեկ երեկոյեան մոռացած խօսքը, դանձաւածքը, այս կամ այն դժւար հարցի կամ խնդրի անաջող լուծումը միւս օր՝ ինքնըստինքեան մարդու միտն է գալիս և յաճախ պատասխաններ են գտնուում վաղուց արդէն դրւած, բայց չը վճռուած հարցերին, այլ և երեակայութեան և խելքի մէջ ծագում են նոր, անսպասելի մտքեր: Կարելի է կարծել իբր թէ մոռացւածի աջող մտաբերումը կամ երեկ անվճիւ մնացած խնդրի լուծումը տեղի է ունենում ոչ թէ շնորհիւ ուղեղի անգիտակցական աշխատանքի գիշերւայ ժամանակ, այլ շնորհիւ գիտակցական, միայն թէ քուն մտնելու սկզբին կամ զարթնելու ընդմէջ տեղի ունեցող աշխատանքի: Սակայն այս ենթադրութեանը հակասում է այն, որ աջող մտաբերումը կամ աջող լուծումը նկատուում է նաև կարճատև (երկու ժամւայ կամ նոյն իսկ կէսժամւայ) քնից յետոյ՝ թէ ցերեկով և թէ գիշերով: Այս մանաւանդ յաճախ է նշկատուում հասակաւոր կամ երիտասարդ մարդկանց մէջ շտապողական աշխատանքի ժամանակ, օրինակ՝ քննութիւնների ժամանակ, թէև — կրկնում ենք — տեղի է ունենում կեանքի ամեն հասակում կամ՝ աւելի ճիշտ, մարդու գիտակցական կեանքի բոլոր հասակներում:

Ճշմարիտ է, գիշերային անգիտակցական ուղե-

ղային գործունէութիւնը բոլոր հանակներում և կեանքի բոլոր պայմաններում միատեսակ ուժով չէ արտայայտուում: Պատանեկան տարիներում այս գործունէութիւնը աւելի նւազ և սահանափակ է լինում և միայն հասունութեան տարիքում հասնում է բարձրագոյն աստիճանին: Այս բանին օժանդակում են կեանքի բարենպաստ պայմանները, բարենպաստ՝ Ֆիզիօլօգիական և առողջապահական տեսակէտից: Քանի աւելի լաւ է մարդ սննուում, քանի աւելի քիչ է յոգնում մարմնապէս, հոգեպէս և բարոյապէս, այնքան աւելի պարզ, արդիւնաւէտ է լինում ուղեղի անգիտակցական գիշերային աշխատանքը: Հակառակ պայմանների մէջ նա թուլանում է, անաջող և նոյնիսկ ոչինչ է լինում: Մի խօսքով, ուղեղի անգիտակցական գործունէութիւնը քնի ժամանակ ենթարկւում է միևնոյն օրէնքներին, որոնց որ ենթարկւում է և գիտացականը, այսինքն՝ նա պահանջում է որ ուղեղը լաւ և առողջ սնունդ ստանայ և չը յոգնի, և միայն այս հանգամանքների մէջ նա հնարաւոր է դառնում և ցանկալի աշակից է լինում գիտակցական ուղեղային գործունէութեան:

Ուղեղային անգիտակցական գործունէութիւնը քնի ժամանակ կարող է մասամբ միջոց տալ բացատրելու երազների, մարդկային բնութեան այս խորհրդաւոր երեկոյթի պատճառները: Ցերեկով, արթուն եղած ժամերին, գործում են գլխուղեղի յայտնի կենդրոնները, մի քանի բաժինները, իսկ մնացած մասերը աշխատանքին չեն մասնակցում: Հաւանական է որ գիշերը, երբ ցերեկւայ ընթացքում աշխատող ուղեղային կենդ-

րոնները հանգստանում են կամ բոլորովին դադարում են գործելուց; աշխատելու հերթը գալիս է արդէն հանգստացած, չաշխատած կենդրոններին: Սակայն որովհետև գիշերը նեարդային և մկանային գործունէութիւնը թուլանում է, հասկանալի է որ ցերեկով անգործ մնացած ուղեղային կենդրոններն էլ չեն կարող գիշերը նոյնչափ ուժեղ և նոյնչափ շատ գործել, որչափ որ կը կարողանային գործել ցերեկայ արթնութեան ժամանակ: Երազները պատկերացնում են իրականութիւն, բայց աղաւաղած, կեանքի սովորական պայմաններին անհամապատասխան, ժամանակի և տեղի հանգամանքները շփոթող ձևով: Հասակաւոր մարդը, օրինակ՝ տեսնում է իբր թէ պատրաստական դասարանի աշակերտ է, քննութիւն է տալիս և տոմսակը չը գիտի, կամ իբր թէ խելագարների հետ միևնոյն սենեակում բանտարկւած է, երեխան իրան մեծացած է տեսնում, հօր պաշտօնի մէջ կամ ձիււոր գինւոր: Այս ամենը հոգեկան աշխարհում ոչ այլ ինչ է, եթէ ոչ այն, ինչ որ մարմնական աշխարհում կոչւում է այլատեղութիւն, այլաժամանակութիւն և այլն, այսինքն՝ յայտնի իրողութիւնների և երևոյթների արտայայտութիւն անհամապատասխան տեղում, անհամապատասխան ժամանակ, անհամապատասխան չափերով և այլն: Արթնութեան միջոցին ուղեղի գործող մասերը աշխատում են կապակցութեամբ, համերաշխութեամբ ուղեղի մնացած մասերի և նեարդային սխտեմի հետ, իսկ քնած ժամանակ կենդրոններից մի քանիսը անգործ են, իսկ գործունեաները (որոնք ցերեկով հանգստացել են) աշ-

խատում են առանց համերաշխութիւն պահպանելու մնացած կենդրոնների հետ: Այս կապակցութեան, համերաշխութեան բացակայութիւնը արտայայտւում է երազների մէջ այլատեղ, այլաչափ, այլաժամանակ ձևւերով: Սոր, ամաւր քունը երազ չը գիտի, դա՛ լիակատար, անդորր հանգստի գրութիւն է: Աւելի կամ պակաս թեթև քունը, որ լինում է քուն մտնելուց անմիջապէս յետոյ կամ արթնանալուց առաջ, սովորաբար երազներ է բերում: Տեսիլները այնքան աւելի հեռացած են լինում իրականութիւնից, ինչքան աւելի սաստիկ յոգնած է լինում նեարդային սխտեմը և ուղեղը, և ընդհակառակ, տեսիլները այնքան աւելի մօտիկ են լինում իրական դէպքերին և երևոյթներին, ինչքան աւելի քիչ է յոգնած լինում նեարդային սխտեմը: Առողջ, ամբողջով, երիտասարդ մարդը ծիծաղելով է պատմում իր երազների մասին և ծաղրում է քնի մէջ տեսածները, մինչդեռ նեարդային, թուլակազմ, հիւանդոտ մարդը շատ յաճախ զարթնելիս երկիւղ է զգում իր երազներից, չի հաւատում որ ազատւել է տեսիլներից և չի կարողանում սթափւել նրանց թողած ծանր տպաւորութիւնից: Առհասարակ՝ անտարբեր, աւելի կամ պակաս ախորժելի երազները ապացոյց են նեարդային սխտեմի և ուղեղի հաւասարակչուած, կանոնաւոր վիճակի մէջ լինելուն, մինչդեռ անհանգիստ, ծանր, ահաբեկող երազները միայն թուլութեան, ուժասպառութեան և նեարդային սխտեմի աւելի կամ պակաս յոգնածութեան նշան են:

Առողջ երեխան, նոյնպէս և պատանին քնում է

հանգիստ, ամուր քնով, աւելի յաճախ առանց երազներ տեսնելու կամ միայն ուրախառիթ երազներ տեսնելով: Միայն երբ առողջութիւնը խախտւած է լինում կամ տրամադրութիւնը վատ, ջանել էակին երևում են դժընդակ, չարագուշակ, անախորժ տեսիլներ: Նեարդային խանգարմունք ունեցող մարդիկ, բացի այն որ չեն կարողանում անընդհատ, յարատև քնով քնել, տեսնում են ճնշիչ, սպառնական, երբեմն զազրելի երազներ: Նեարդային երեխաների մէջ երբեմն նկատուում են հիւանդոտ քնի առանձնակի երեոյթներ: Այսպէս աււած» գիշերային երկիւղը» ունի իւր յատուկ նշանները. երեխան յանկարծ անկողնից վեր է թռչում, ամբողջ մարմնով դողում է, բաւականին ժամանակ չի կարողանում ուշքի գալ և սթափուել վախից: Սովորաբար այս տկարութիւնը ժամանակաւոր է լինում կամ սակաւ է կրկնուում, բայց յամենայն դէպս պահանջում է բժշկութիւն կամ մասնաւոր առողջապահական հոգատարութիւն, այսինքն՝ բժշկական միջամտութիւն: Հիւանդոտ քնի դէպքերը յաճախակի են սովորող երեխաների կեանքում, երբ նրանք հոգեպէս շատ են յուզուում կրկնութիւնների, քնութիւնների, սերտողութիւնների պատճառով: Մի այդպիսի նահատակ երազում տեսնում է, իբր թէ ինքը մեռել է և դազադումն է պառկած, իսկ յունարէն լեզւի ուսուցիչը դազադի գլխին կանգնած է չարամիտ ժպիտը երեսին. մի ուրիշը տեղից վեր է թռչում և վազում է մօր մօտ ոստիկանների անից, որոնք իբր թէ հկել են նրան բռնելու և մութ սենեակում փակելու. երրորդի քնաթաթախ աչքերին պատից կախարած

երեսաբրբիչը մի կմախք է երևում, որ նրան մատով սպառնում է և ուղղակի նրա վրա է դիմում: Այս ամենը այնպիսի դէպքեր են, որոնք լաւ ծանօթ են դպրոցական բժիշկներին և ցոյց են տալիս թէ ճնշիչ տեսիլները սերտ կապ ունեն նեարդային սիստեմի թուլացած գործունէութեան, նեարդաուղեղային յօգնածութեան հետ:

ԳԼՈՒԽ V

Քնի տեղութեան ժամերը կեանքի զանազան շրջաններում:— Քնի կախումը կեանքի զանազան պայմաններից:— Քնի ժամանակամիջոցները հնոււր:

Սնցնում ենք ամենաէական հարցին թէ որքան ժամ պէտք է քնի ամեն մարդ:

Մանուկը ծնւելուց յետոյ գրեթէ ամբողջ ժամանակը անց է կացնում քնի մէջ: Նա զարթնում է միայն նրա համար, որ ծիծ ուտի, և կշտանալով՝ նորից քնում է: 7-րդ—8-րդ շաբթումնա արթուն է մնում միայն մի կէս-կէս ժամ, 4-րդ ամսին մէկ-մէկ ժամ և աւելի, 5-րդ—6-րդ ամսին արդէն մի քանի ժամ. նոյնիսկ մէկ տարեկան մանուկը աւելի է քնում քան թէ արթուն է մնում: Իրա տեղ տեսէք թէ ինչպէս է նա մեծանում այդ ամիսներում: Կէստարւայ մէջ սովորաբար նրա մարմնի քաշը կրկնապատկուում է, իսկ տարւայ վերջը $2\frac{3}{4}$ անգամ աւելի է դառնում, քան թէ կեանքի առաջին օրերում: 2—3 տարեկան երեխան գիշերը քնում է 10—12 ժամ և ցերեկով էլ 2—3 ժամ: Յերեկով քնելու

պահանջը հետզհետէ պակասում է, թէև քանի որ երեխան աճում է, այդ պահանջը շարունակ շատ զգալի է լինում: Այդ ժամանակամիջոցում երեխայի մարմինը ոչ թէ միայն իր գործարանների և նիւթերի սպառուած ուժն է վերականգնում, այլ և ինքը իր բոլոր մասերով աճում է: Եթէ քունը բաւարար չէ, երեխան վատ է զարգանում, վանազան հիւանդարար ազդեցութիւններին դիմադրելու ընդունակութիւնը թուլանում է, տրամադրութիւն է նկատուում այս կամ այն հիւանդութիւններին ենթարկելու կամ աւելի դիւրութեամբ են զարգանում ժառանգական տկարութիւնները և յամենայն դէպս, եթէ նոյնիսկ վատ քուն ունենալուց այն կամ այն հիւանդութիւն չի առաջանում, այնուամենայնիւ կազմուածքը աւելի թոյլ է լինում, քան թէ կը լինէր, լաւ քուն ունենալուց:

Հինգ տարեկան երեխան արդէն օրական 12 ժամից ոչ պակաս է քնում:

Այդ հասակից յետոյ քնի տևողութիւնը կանոնաւոր կերպով կարճանում է, մինչև որ չափահասութեան ժամանակ, այսինքն՝ 21 տարեկան հասակում, արդէն անսովոր 8 ժամին է համուում:

Իսկապէս քնի տևողութիւնը կախում ունի շատ տարբեր պայմաններից, օրինակ՝ տարւայ եղանակից, ընտանեկան կարգ ու կանոնից, պարապմունքների տեսակից և քանակութիւնից և այլն: Երկար գիշերներ ունեցող ձմեռը և ձմեռւայ օրերին աւելի հանգիստ և տաք մնալու պահանջը սովորաբար նոյն իսկ վաղ վեր կենալ սիրողին աւելի երկար են պահում անկողնի մէջ,

քան թէ տարւայ պայծառ, տաք եղանակը. ամպամած օրերին մեզ շատ բնական է թւում աւելի ուշ սկսել աշխատանքը: Միևս կողմից ուրախ ընկերութեան մէջ, ընտանիքում երեկոները աւելի երկարանում են, շատերը քնելու ժամերը ուշացնում են, յոյս ունենալով առաւօտեան աւելի քնել: Գարնանը ուրիշ կերպ է լինում: Մայիսեան օրերին ակամայ յուզմունք ես զգում, երբ արևի զարնանային ճառագայթները լուսաւորում են սենեակդ, իսկ փողոցում արագ զարթնում է աղակալից կեանքը: Այդ միջոցին գոնէ մէկ, եթէ չասենք երկու-երեք ժամ աւելի վաղ կարելի է թոթափել ներհը և գործի ձեռնամուխ լինել:

Սմառ առաւօտեան ժամի 5—6-ին վեր կենալ, իսկ պառկել երեկոյեան ժամի 10—11-ին կարծես թէ պիտի լինէր բնական կանոն մարդկանց մեծամասնութեան համար, մանաւանդ նրանց համար, որոնք ծանր գործով են լինում զբաղած: Այս սովորութիւնը հնում միշտ պահպանուում էր: Օրը վաղ սկսելու սովորութիւնը կապ ունի ուտելու ժամանակամիջոցի, գլխաւորապէս ճաշւայ ժամի հետ: Երբ մարդ աւելի վաղ է ճաշում, աւելի կանոնաւոր է դասաւորուում և կեանքի ամբողջ ընթացքը: Տակիտոսն ասում է որ հին գերմանացիք շատ կանուխ էին ճաշ ուտում: Միջին դարերում և նոյն իսկ մինչև կրօնական վերանորոգութիւնը ճաշը լինում էր առաւօտեան ժամի 9-ին կամ մի փոքրը ուշ: Փրանցիսկ թագաւորը մի առած ունէր. «վեր կաց վեցին, ճաշիւ տասին. ընթրիւր վեցին, պառկելու տասին—կապրես տասն անգամ տասը տարի»:

Այս կարգ ու կանոնին էր ենթարկւած և դպրոցական կեանքը: Բոլոր վանական դպրոցներում վաղ վեր կենալը, վաղ ուսումի նստելը և վաղ ճաշելը կապւած է վանական ամբողջ կենցաղի հետ: Կաթոլիկները օրը սկսում էին ժամի 4-ին, ժամի 5—6-ին տեղի էր ունենում առաջին ժամերգութիւնը, իսկ օրը առհասարակ վերջանում էր երեկոյեան 9 ժամին: Պարապմունքը դպրոցում սկսում էր առաւօտեան 6 ժամին: Հետաքրքրական է որ քաղաքային լատինական դպրոցներում, որտեղ աշակերտները աշխարհականների դաւակներ էին կրում, ուսումը սկսում էր նոյնպէս առաւօտեան 6 ժամին: Ժամի 9-ին առաւօտեան դասերը վերջանում էին: Երեք ժամ ընդմիջումից յետոյ նորից սկսւում էր ուսումը, այն է՝ 12-ից մինչև ժամի 5-ը (մէկ ժամ ընդմիջումով):

Միայն հետզհետէ և յայտնի տեղերում սկսեց խանգարւել օրւայ այս կարգը: 1600 թւին արդէն ամեն տեղ Եւրոպայում ճաշում էին ժամի 11-ին. նոյն իսկ անգլիական Եղիսարէթ թագուհու (1604) պալատում ճաշը լինում էր ժամի 11-ին: Այս կարգը փոխւեց ֆրանսիական յեղափոխութիւնից ոչ առաջ (1789), թէև մի քանի տեղերում և մի քանի ընտանիքներում մինչև մեր օրերն էլ պահպանւում է այդ հին սովորութիւնը: Նիկողայոս I կայսրը հետևում էր Պետրոս Մեծի օրինակին, որը վեր էր կենում ժամի 4-ին, իսկոյն հագնւում և արդէն ժամի 5-ից գործի էր կաշուում:

(Կովկասում և առհասարակ բոլոր հայկական վայրերում ճաշը մի քանի տասնեակ տարի սրանից առաջ

տեղի էր ունենում ժամի 11-ին. միայն եւրոպական ազդեցութեան ներքոյ այդ սովորութիւնը սկսեց փոփոխւել և ճաշը ուշանալ: Դեռ 60-ական թւականներին Թիֆլիսի պէս մեծ քաղաքում շատ դպրոցներում ժամի 11-ին աշակերտները արձակւում էին, գնում էին տուն կաշելու, և պարապմունքները վերսկսւում էին ճաշից յետոյ: Մ. Թ.

ԳԼՈՒԽ VI

Վաղ վեր կենալը և վաղ քնելը:—Գիշերային աշխատանքների ի շար գործ գնելը հասակաւորների և պատանիների կողմից:—Քնի ժամերի տեղութիւնը մեր աշակերտների մօտ:

Վաղ պառկելը և վաղ վեր կենալը իրար հետ սերտ կապւած են: Ամուր, կազուրիչ քնից յետոյ ախորժակն էլ լաւ է լինում: Ընդհակառակը, անբաւարար հանգստից յետոյ սովածութիւնը զգացւում է ուշ և դանդաղ: Այդ զգացմունքը գրգռւում է միայն շարժողութեան և արթնութեան շնորհիւ: Հուֆելանդը ասում է. «Երբէք մարդ գոյութեան հրապոյրները այնքան լիակատար և խոր կերպով չի զգում, ինչպէս առաւօտեան ժամերին. ով որ չի օգտւում այդ ժամերից, նա ձեռքից բաց է թողնում կեանքի պատանեկութիւնը»:

Ի՞նչ կարող է գիւղացու կեանքից աւելի ծանր և տխուր լինել: Նրան փրկում և կենդանացնում են միայն առողջ աշխատանքը, մաքուր օդը, պարզ կերակուրը և կանոնաւոր կենցաղը: Ի հարկէ, չափազանցու-

թիւն կը լինէր պնդել թէ վաղ վեր կենալով կարելի է մինչև խորին ծերութիւնը ապրել, սակայն հաստատ յայտնի է որ այն մարդիկ, որոնք մինչև ծերութեան հասակը առողջ և եռանդոտ են մնացել, միշտ ժամանակին քնել են և վաղ վեր են կացել: Մարդկանց երկարակեցութիւնը անկասկած կապ ունի վաղ վեր կենալու, վաղ գործի կպչելու հետ: Մանաւանդ հիւսիսում և Շոտլիանդիայում յայտնի են զարմանալի երկարակեցութեան դէպքեր և զլիսաւորապէս ազգաբնակութեան ստորին խաւերում, որտեղ սովորութիւն է վաղ վեր կենալ:

Կանուր, Հուճբօլուր, Մօլտկէն, Տիբրը, Ֆրանսկիինը — բոլորն էլ կանոնաւոր կեանք էին վարում և վաղ էին վեր կենում:

Շատ դէպքեր են եղել, որ առաջ թոյլ և հիւանդոտ եղած մարդիկ փոփոխելով կենցաղավարութիւնը և կանոնաւոր կեանք վարելով ու վաղ վեր կենալով՝ ուղղում, ամրապնդում էին և խորին ծերութեան էին հասնում:

Իպրոցում գանգատւում են շատ և շատ չարիքներ Վրա, բայց նրանցից շատերը կարող են վերանալ վաղ վեր կենալու և վաղ քնելու սովորութեան շնորհիւ: Իրանով ոչ միայն աշխատանքի ժամանակն է մեծանում, այլ և aurora musis amica (արշալոյսը ուսումի բարեկամն է) առածը ճշմարտանում է թէ երիտասարդների թէ հասակաւորների կեանքի օրինակներով: Յիշողութիւնը վաղ առաւօտեան աւելի թարմ, աւելի ուժեղ և դիւրըմբռնող է լինում, երեկոյեան նա

գանդադաշարժ, թոյլ, բուժ է լինում:

Առաւօտեան և նախճաշեան ժամերը ամենից աւելի են պիտանի պարապմունքների և աչքերի լարման համար: Ճաշից յետոյ և մանաւանդ երեկոյեան ոչ ոք անպատիժ չի կարող լարել տեսողութիւնը և ընդհանրապէս երկար աշխատել:

Շատ մարդ՝ անձնատուր լինելով աշխատանքին և յափշտակելով գործով, նեարդային գրգռման այն աստիճանին է համնում, որ մոռանում է հանգստի, քնի մասին և կարողանում է աշխատել մինչև ուշ գիշեր, մինչև առաւօտ: Ուղեղը լարելով, կարելի է շարունակել, և նոյն իսկ աջողութեամբ, ժամերով պարապել երեկոներն ու գիշերները, մանաւանդ թէյի, ծխախոտի, սուրճի կամ ողելից խմիչքների ազդեցութեան տակ, բայց վաղ թէ ուշ այդպիսի պայմաններում ուղեղը աւելի կամ պակաս թուլանում է, սպառւում է նեարդային սիստեմը, եթէ նոյն իսկ ոչ մինչև աշխատելու բոլորովին անընդունակ դառնալը: Ամենից յաճախ նկատում ենք ուղեղային աշխատանքի ի չար գործածութիւնը մտաւոր աշխատանքով պարապողների մէջ, նրանց մարմնական և ֆիզիքական եռանդի ամենամեծ զարգացման շրջանում, 25 տարեկանից մինչև 45 տարեկան հասակում, այնուամենայնիւ սակաւ չեն պատահում այսպիսի դէպքեր նաև պատանիների մէջ, մանաւանդ քննութիւնների և առհասանակ շտապողական աշխատանքի ժամանակ: Այս բանը անպատիժ չի անցնում երբէք. սրկզրում երևան են գալիս նեարդային դիւրագրգռութեան այս կամ այն նշանները (անքնութիւն, սրտի

բարախում և այլն), իսկ ժամանակով զարգանում է լիակատար նեարդային խանգարում, որից մարդ չի կարողանում ազատել երկար տարիներ, և նոյն իսկ ամբողջ կեանքում:

Ռեվելիէ-Պարիզը խրատական և համոզիչ կերպով նկարագրում է արթնութեան ի չար գործածելն ու քնի արհամարհելը: Նա ասում է. «Պատանեկան տարիներում մարդ անպատիժ ի չարն է գործ գնում երկարատև արթնութիւնը, լարելով ուժերը և բանականութեան թելադրութիւնների դէմ գնալով: Նրա կարծիքով, քունը — բռնակալական պէտք է, որը մարդուց ի զուր խլում է կեանքի մի երրորդ մասը, նոյն իսկ կէսը: Բայց վերջը, երբ գալիս է ծերութիւնը և քունը աչքից փոխչում է, նա զուր է կանչում նրան աղաչանքով ու պաղատանքով: Այն ժամանակ քունը նրա համար բարի հրեշտակ է, որին նա յօժարութեամբ զոհեր կը մատուցէր: Բայց այն ժամանակ արդէն ուշ է լինում: Մէկ որ մարդ իւրացրել է մի սովորութիւն, մէկ որ ուղեղը արդէն շարունակ գրգռւած է եղել կրկնուող և չափազանց տպաւորութիւններից, կազմածքը արդէն մի յայտնի տրամադրութիւն է ձեռք բերել, — այն ժամանակ արդէն կորած են հանգիստ, կազդուրիչ քուն վայելելու իրաւունքները — իսկական քնով գւարճանալու իրաւունքները»:

Նեարդային սիստեմի խանգարելը երկարատև արթնութիւնից երկու տեսակ է լինում. ուժերի անբաւարար վերականգնումից և երկարատև ուղեղային գրգռումից: Երկարատև մտաւոր աշխատանքից յետոյ

քունը յանկարծ չի գալիս. նա մեղնից խոյս է տալիս և նրանից յետոյ կոտրւած, ճնշւած ենք զգում մեզ: «Բայրօն իրան այն տեղ հասցրեց, որ չէր կարողանում քնել սովորական երեկոյթից յետոյ. դա էր որ ստիպեց նրան հասարակութիւնը թողնել» (Ռեվելիէ-Պարիզ):

Կան մարդիկ, որոնց անհրաժեշտութիւնը հարկադրում է աշխատանքին զոհել ոչ միայն ցերեկայ, այլ և գիշերայ ժամերը: Հասակաւորները առհասարակ աշխատում են գիշերով աւելի շատ վարձ ստանալու յուսով, իսկ պատանիները, մանաւանդ սովորողները, գիշերով աշխատում են կամ մէկ անգամ վատ սովորած լինելով, կամ երբ ցերեկով չեն կարողանում վերջացնել տւած պարապմունքը, մանաւանդ քննութեան ժամանակ:

Գիշերային արթնութիւնը, գիշերային աշխատանքը վնասակար են ոչ միայն նրանով, որ աղաւաղում են մարդու մարմնական ու հոգեկան կեանքի ամբողջ կարգ ու կանոնը, այլ և նրանով, որ չափազանց թուլացնում և սպառում են ուժերն և առողջութիւնը:

Իրաւ է, կենդանի կազմածքը զարմանալի ընդունակութիւն ունի յարմարելու կենցաղավարութեան ամենատարբեր պայմաններին և լայն չափերով թոյլ է տալիս շեղելու կանոնաւոր ընթացքից, այնուամենայնիւ երկարատև, ամեն գիշեր կրկնուող լարումը պէտք է առաջացնի կենսական եռանդի չափազանց սպառում և թուլացնի, մաշի գիշերով աշխատողի մարմինը: Առհասարակ իբրև մի կանոն կարելի է ընդունել որ գի-

շերով աշխատելը, իսկ ցերեկով հանգստանալը անվնաս չի անցնում մարդու առողջութեան համար. իսկ եթէ ինկատի ունենալով մեր կազմածքի հեշտ յարմարելու ընդունակութիւնը, երբեմն և թոյլատրելի է այսպիսի մի փոփոխութիւն,—այն էլ միմիայն կարճ ժամակամիջոցով, մի պայմանով, որ ցերեկայ ըունը աւելի երկարատե լինի և աւելի խնամքով վերացեն հանգիստըունը խանգարող բոլոր ազդեցութիւնները— աղմուկը, լոյսը, խեղդիչ օդը, սովածութիւնը և այլն: Պէտք է աւելացնենք որ գիշերային աշխատանքը թոյլատրելի է միայն լիովին հասունացած, ամրակազմ և առողջ մարդկանց համար, և իբրև բացառութիւն, կարճ ժամանակով պատանիների համար, բայց ոչ մի կերպ դեռ 16—17 տարեկան հասակին չը հասած մատաղ էակների համար: Այս վերջիններս, գիշերային աշխատանքի շնորհիւ, ոչ միայն բոլորովին ուժասպառ են լինում, այլ և շատ զգալի կերպով խորտակում են իրենց առողջութիւնը և երկար տարիներ խանգարում են նեարդային սիստեմը, և նրա հետ նաև մարմնի բոլոր գործառնութիւնները:

Մի խօսքով, ամեն բան մեղ համոզում է որ դրպարոցական տարիներում, ուսումի շրջանում անհրաժեշտ է վաղ վեր կենալ և բաւականին երկար ժամանակ քնել—9-ից մինչև 11 ժամ:

Գիշերօթիկ դպրոցներում քնի ժամանակամիջոցը շատ ձիշտ որոշւած է. 8—9—10 ժամ—ահա թէ որքան ժամ պիտի քնեն բոլոր սաները, սկսած 8-տարեկան և վերջացնելով 20—21 տարեկան հասակով: Երթեկեկ աշակերտների կեանքը բոլորովին ուրիշ կերպ է. նրանք

շատ տարբեր թւով ժամեր են տալիս քնին:

Տարիների ընթացքում դիտողութիւններ անելով աշակերտների քնի տևողութեան վրա և ստուգելով այդ փորձերը հարիւրաւոր աշակերտների օրինակով, մենք եկել ենք այն եզրակացութեանը, որ 9-ը տարեկան աշակերտը միջին թւով քնում է 9 ժ. 25 ր., իսկ 20 տարեկան երիտասարդը 7 ժ. 25 ր. և որ տարէց տարի 10-ական բուպէ տարբերութիւն է լինում մէկ հասակի և միւս հասակի մէջ: Այսպիսով 9-ը տարեկանը քնում է 9 ժ. 25 ր., 10 տարեկանը 9 ժ. 15 ր., 11 տարեկանը 9 ժ. 5 ր. և այսպէս մինչև 20 տարեկանը, որ քնում է 7 ժ. 35 ր.:

Այստեղ բերած թւերը, որ վերցրել ենք գիշերօթիկ պետական դպրոցների աշակերտների կեանքից և երթեկեկների կեանքի առանձին պայմաններից, այնուամենայնիւ չեն կարող օրինակ դառնալ և ցանկալի ու կանոնաւոր համարել: Գիշերօթիկների քնի թւերը շատ միակերպ են, բոլորի համար նոյնանման, իսկ երթեկեկներինը սաստիկ կարճ, անթոյլատրելի:

Մտղական տանը, արձակուրդների ժամանակ, երեխաները սովորաբար 10—11 ժամ են քնում: Մասնաւոր դպրոցներում դրանից պակաս չեն քնում (յաճախակի 10 ժամ): Պետական դպրոցներում քնում են 9—10 ժամ, իսկ ուսման ժամանակ տան երթեկեկները քնում են 9, երբեմն 6, 5, նոյն իսկ 4 ժամ:

Աքսէլ Կէյ իր երեխաների վրա փորձել է, որ 6 տարեկանը բաւական է որ քնի 11 ժ., իսկ 17 տ. — 8 $\frac{1}{2}$ ժ. Պրօֆ. Ուֆֆէլմանը աւելի խիտ է. նրա ասե-

լով՝ 7 տ. երեխան պիտի քնի $10\frac{1}{2}$ ժամ, իսկ 14 տ. $8\frac{1}{2}$ ժամ.

ԳՂՈՒՆՎII

Քնի ժամերի դասաւորութեան տախտակը մինչև 21 տարեկան հասակը:—Բնական պահանջից աւելի կամ պակաս քնելը:—Երեխաները պիտի աւելի երկար քնեն:—Երեխաներին զգուշութեամբ զարթեցնել:

Մենք արդէն վերև ասացինք որ մանուկը առաջին ամիսները անց է կացնում քնի մէջ, 2—3 տար. քնում է 12—15 ժամ և միայն 5-րդ տարին 12 ժ. կամ մի քիչ կէս օրից պակաս:

Մենք կարծում ենք որ հինգ տարեկան հասակում նպատակայարմար է թոյլ տալ քնել 12 ժամ, իսկ յետոյ՝ հետզհետէ ամեն տարի մի $\frac{1}{4}$ ժ. պակասեցնելով, հասցնել 21-րդ տարին մինչև 8 ժամ, թողնելով այս տևողութիւնը անփոփոխ ամբողջ յաջորդ կեանքում:

Առհասարակ ստորև բերւած տախտակը, որ հիմնւած է վերոյիշեալ սկզբունքի վրա, կարող է իբրև ուղեցոյց ծառայել երիտասարդ սերնդի քնի տևողութիւնը որոշելիս մինչև հասունութեան ժամանակը: Տես երես 45.

Այս դասաւորութիւնը, որչափ մեզ յայտնի է, համապատասխանում է և ինքը կեանքը: Այն ծնողներից մեծ մասը, որոնց հետ առիթ ենք ունեցել խօսելու որ այս տախտակի պահանջները խելացի են: Ի հարկէ

Ի՞նչքան ժամ պէտք է քնել 5 տարեկան հասակից մինչև 21 տ.

Տարեք.	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
ժամեր.	12	$11\frac{3}{4}$	$11\frac{1}{2}$	$11\frac{1}{4}$	11	$10\frac{3}{4}$	$10\frac{1}{2}$	$10\frac{1}{4}$	10	$9\frac{3}{4}$	$9\frac{1}{2}$	$9\frac{1}{4}$	9	$8\frac{3}{4}$	$8\frac{1}{2}$	$8\frac{1}{4}$	8

Վեր կենալ և պառկել պէտք է հետևեալ ժամերին.

Տարեք.	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Վեր կենալ.	$8\frac{1}{2}$	$8\frac{1}{4}$	$8\frac{1}{4}$	8	$7\frac{3}{4}$	$7\frac{3}{4}$	$7\frac{1}{4}$	$7\frac{1}{2}$	$7\frac{1}{2}$	$7\frac{1}{4}$	$7\frac{1}{4}$	7	7	$6\frac{3}{4}$	$6\frac{1}{2}$	$6\frac{1}{4}$	6
Պառկել.	$8\frac{1}{2}$	$8\frac{1}{2}$	$8\frac{3}{4}$	$8\frac{3}{4}$	9	9	$9\frac{1}{4}$	$9\frac{1}{4}$	$9\frac{1}{2}$	$9\frac{1}{2}$	$9\frac{3}{4}$	$9\frac{3}{4}$	10	10	10	10	10

նայելով երեխայի աւել կամ պակաս ամուր կամ թոյլ կազմաւածքին, կարելի է քնի ժամանակամիջոցը մի կէս ժամ, մի ժամ պակասեցնել կամ աւելացնել, բայց մեր երեխաների մեծ մասի համար այդ տախտակը պիտի ծառայի որպէս ուղեցոյց:

Սովորաբար երեխաները աւելի քիչ են քնում կամ աւելի ճիշտն ասած՝ նրանց աւելի քիչ են թոյլ տալիս քնել, քան թէ ցոյց ենք տւած մեր տախտակի վրա: Արդեօք իրաւացի է այդ: Աւելի լաւ է թոյլ տալ որ աւելի քնի քան թէ պակաս. մի քանի բոպէ կամ մի երկու երեք տասնեակ բոպէ աւելի տեղը քունը յամենայն դէպս օգուտ կը բերի, ոչ թէ ֆլաս կազմաւածքին: Սրա վրա պիտի աւելացնենք և այն, որ երեխաների մեծ մասը թոյլ է լինում, նոյն իսկ հիւանդոտ. երեխաների մեծամասնութեան կեանքի պայմանները, նոյն իսկ ունեւոր բնտանիքներում, հակառոյջապահական են և աւելի կամ պակաս ճնշիչ կերպով են ներգործում երեխաների մարմնի և հոգու վրա, այսինքն՝ նեարդային և միանային սիստեմի վրա, ուստի քնի տախտակներին խիստ հետեւելով մի քանի երեխաներ մի փոքր աւելի երկար կը քնի, քան թէ հարկաւոր է, հազիւ թէ եռանդի այդ աւելորդ կուտակումը ֆլաս պատճառի: Սպենսերը խորհուրդ է տալիս որ աւելի լաւ է որ երեխան աւելի ուտի քան թէ պակաս, նրա օգտակարութիւնը հաստատում է բազմաթիւ դիտողութիւններով, ինչու մեր խորհուրդը թէ գերադասելի է որ երեխան աւելի քնի քան թէ պակաս, պիտի պակաս խելացի, պակաս թոյլատրելի համարւի:

Սովորաբար այսպէս է լինում—երեխային զարթեցնում են, իսկ նա չէ ուզում վեր կենալ: Ինչու: Ծուրութիւնից, համարձակ պատասխանում են իսկոյն մի քանի ծնողներ կամ զատարարակներ, չը հասկանալով որ ծուրութիւնը տասից ութը կամ ինը անգամ առաջ է գալիս չափազանց աշխատանքով ծանրաբեռնւած լինելուց կամ սովածութիւնից, մրսելուց, օդի մէջ թթւածնի պակասութիւնից (խեղդիչ, փչացած օդից), կամ գուցէ այս և այն բարոյական արատից կամ պակասութիւնից, որը կրկին մեծ մասամբ կարելի է լինում բացատրել արեան շրջանառութեան, անդառութեան և այլ գործառնութիւնների մէջ տեղի ունեցած նիւթական փոփոխութիւններով:

Առհասարակ, ոչ թէ աւելի քնելը, այլ պակաս քնելն է ներկայացնում մանկական հասակում—սաստկացրած աճման և զարգացման շրջանում—մեծ արդեւառիթ մարմնի և հոգու զարգացման համար, և այդ պատճառով ամեն կերպ պէտք է խոյս տալ այդ չարիքից:

Պրօֆ. Բրիւկկէ ասում է որ երեխաներին պէտք է թողնել՝ քնեն որքան ուզում են: Քանի աւելի թոյլ, հիւանդոտ է երեխան, այնքան աւելի է նա քնում: Ի հարկէ, լինում են դէպքեր, երբ երեխան պատկում է, բայց քուն չի մտնում, պահանջում է որ իր կողքին նստեն, իրան մի բան պատմեն, մի բանով զբաղեցնեն: Այդ չը պէտք է թոյլ տալ: Մանկավարժական տեսակէտով հէնց վատ է որ սովորեցնենք երեխային երկար անքուն պատկել անկողնի մէջ: Այսպիսի յանկարծ չը

քնող երեխաներին անհրաժեշտ է թոյլ չը տալ որ վաղ պառկեն, մինչև որ չը նկատուի նրանց մէջ քնելու անզիմադրելի ցանկութիւն, մինչև որ չազատուեն անմիջապէս քուն չը մտնելու սովորութիւնից: Պրօֆ. Բրիւկկէի կարծիքով, աւելի երկար քուն պահանջող երեխաներին չը պէտք է քնատար համարել, փորձը ցոյց է տալիս, սր քնելու սաստիկ պահանջը կարող են ունենալ նոյն իսկ այնպիսի մարդիկ, որոնք մեծ մտաւոր կարողութիւնների տէր են և աչքի են ընկնում ամենաեռանդուն գործունէութեամբ:

Ի դէպս նկատենք որ ոչ միայն զգուշութեամբ պէտք է վերաբերել քնի տևողութեան ժամերի սահմանափակման միջոցներին, այլ և զգուշութեամբ պէտք է զարթեցնել այն երեխաներին, որոնք դժարութեամբ են աչքը բաց անում առաւօտները: Աւելի մեծ երեխաներին պէտք է քնքշաբար զարթեցնել, երբէք ոչ աւելի աղմկալի կերպով, քան թէ հարկաւոր է զարթեցնելու համար. իսկ աւելի փոքրահասակներին (որոնց ըստ կարելոյն պիտի խոյս տանք դիտմամբ անժամանակ տեղից վեր կացնելուց) մանաւանդ հարկաւոր չէ զարթեցնել կոպիտ կերպով կամ ուղղակի ձեռքի վրա վերցնել, այլ պէտք է թողնել հանգիստ պառկել և զգուշութեամբ կամ շփել նրանց ձեռքը, կամ շոյել գլուխը, քամ ուղղել վերմակը և այլն:

ԳԼՈՒԽ VIII.

Սմին մի մարդու համար քնի համապատասխան ժամերի որոշումը:—Սաստիկ երկար և կարճ քուն:—Քնի ժամերի թիւ անհատականացումը:

Եթէ մի ծնողի սրտի մէջ—ենթադրենք—կասկած ընկել է թէ արդեօք բաւակամն է քնում նրա երեխան, ամենից լաւն է օգուտի վերև բերած տախտակի ցուցմունքներից և հետևի՝ ռըքան է համապատասխանում քնի ցոյց տւած տևողութիւնը այս ինչ հրեխայի բնութեանը այսինքն՝ ռըքան մի երեխայ, որ քնում է տախտակի վրա ցոյց տւած ժամերի ու ըրպէնքերի թիւը, առաւօտեան բաւարարութիւն ստացած է երևում գիշերւայ հանգստից յետոյ: Երեխայի վրայից նկատուում է, արդեօք հերթք է քնել նա գիշերը թէ ոչ, լիւ է նա իրեն զգում քնից յետոյ և արդեօք հեշտ և յօժարութեամբ է նա առաւօտեան իր սովորական զբաղմունքին կը պչում: Եթէ ծնողները տեսնում են որ մի երեխայ՝ քննչում: Եթէ ծնողները տեսնում են որ մի երեխայ՝ քննչում տախտակի վրա ցոյց տւած ժամեր, թմրած է վեր կենում, ծոյլ է լացւում և հագնւում, չը պէտք է իսկոյն աւելացնել քնի ժամերի թիւը, այլ նախ դիտել, չը կից արդեօք երեխայի կեանքի պայմանների մէջ մի բան, որ շատ է ճնշում նրա ուժերն և առողջութիւնը, օրինակ՝ բաւարար է արդեօք նրա սնունդը, չի՞ յոգնում նա սովորելուց, կամ ման գալուց, կամ չափազանց խաղերից, չի՞ ծանրաբեռնուում իր հասակին չը համապատասխանող տպաւորութիւններով, կամ միւս

կողմից, չի՞ գրկւած նա իր հասակին յատուկ շրջապատից, չափազանց հօ չի՞ ապրում մեծերի՞ կեանքով, — մի խօսքով, հօ չի՞ ճնշուած, հօ չի՞ թախծում իր բնութեան հակառակ մարմնական և բարոյական միջավայրի մէջ: Եթէ այդ ճնշուած է, ի հարկէ պէտք է միջոցներ ձեռք առնել և փոխել այդ անբնական պայմանները, և այնուհետև էլ դիտել թէ որչափ նպաստաւոր ազդեցութիւն ունեցաւ երեխայի վրա այդ փոփոխութիւնը թէ արթնութեան և թէ քնի ժամանակ: Եթէ՛ չը նաշած կենցաղի այդ բարեխաւածան՝ բունը այնուամենայնիւ անբաւարար է մնում, պէտք է այդ ղէպքում դիմել մասնագէտի, բժիշկի խորհրդին, և նրա օգնութեամբ իմանալ, արդեօք քնի այդ անբաւարար լինելը կախում չունի թոյլ կազմաւածքից կամ երեխայի հիււանդ լինելուց, այսինքն՝ հարկաւոր է լինում դիմել բժշկական միջոցներին: Եթէ այս բոլոր ձեռք առած, թէ առողջապահական և թէ բժշկական միջոցները, անօգուտ են անցնում, ի հարկէ պէտք է աւելացնել քրքնի ժամերի թիւը, բայց և այն ժամանակ չը պէտք է դադարել ուշի ուշով դիտելուց, որովհետև յաճախ պատահում է որ չը նայելով քնի ժամերի երկարացնելուն, հիւանդոտ երեխան այնուամենայնիւ մնում է թմրած և թոյլ և չի կազդուրում ամենաերկար քնից յետոյ անգամ: Մնում է միայն ազատել երեխային ուժերի ամենայն լարումից (վաղից, մարմնամարզութիւնից մարմնական վարժութիւններից), իսկ եթէ նա սովորում է դպրոցում, նաև դպրոցական պարապմունքներից և ուղարկել զիւր, ամարանոց, բաց օդի

վրա, — մի խօսքով, ազատել նրան քաղաքային կեանքի բոլոր վատ պայմաններից:

Այս ամենը մենք ասացինք, աչքի առաջ ունենալով երեխայի համար անբաւարար քունը: Լինում են սակայն ղէպքեր, թէև բաւականին սակաւ, որ մեր նախտակի վրա ցոյց տւած քնի տևողութիւնը մի երեխայի համար շատ երկար է լինում: Մէկ-երկու ժամ պակաս քնելով, քան թէ այդ հարկաւոր են համարում ծնողները, մանուկը զարթնում է և՛ ձանձրանալով անկողնի մէջ մնալուց, լիակատար արթնութեան նշաններ է ցոյց տալիս և ցանկանում է շարժել ու դործել: Այս ամենի վրա նոյնպէս հարկաւոր է ուշադրութիւն դարձնել, թէև պէտք է ասենք, որ եթէ վաղ զարթնելը առաջ չի գալիս շատ վաղ պառկելուց (երեկոյեան 7—7½ ժամին), այս երեւոյթը ոչ մի երկիւղ չը պիտի ազդի և չի պահանջում որևէ արտակարգ մասնաւոր միջոցների գործադրութիւն: Եթէ երեխան բաւականանում է համեմատաբար ժամերի քիչ թւով, այդ նշանակում է որ նա ապրում է բաւականին գոհացուցիչ, նոյն իսկ շոտյլ առողջապահական պայմանների մէջ (ուսի հիւանալի սնունդ, շնչում է մաքուր օդ, անում է մարմնական մարզութիւններ), կամ նրա վրա սաստիկ ներգործում են մտաւոր կամ բարոյական այս կամ այն գրգռիչներ, օրինակ՝ յափըշտակիչ գրքերը, թատրոնը, մի խօսքով չափահասների զբարձրութիւնները: Ի ղէպ: Քնի ժամանակամիջոցի ակամայ սահմանափակումը նկատուած է նաև սեռական զարգացման ժամանակ, երբ կազմաւածքի ուժերն

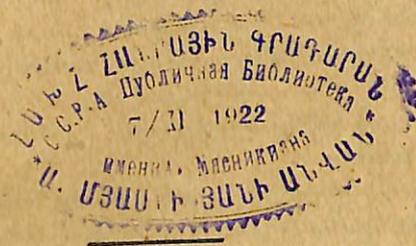
ու եռանդը չափազանց կուտակւած են լինում (սովորաբար 15—16 տարիներում), բայց այս սահմանափակումը մեծ մասամբ երկար չի տևում և կամաց-կամաց տեղի է տալիս աւելի երկար քնելու պահանջին:

Մենք մի փոքր մանրամասն կանգ առանք երեխաների քնի երկարութեան և կարճութեան հարցի վրա, այն պատճառով, որ դիտողութիւնները ցոյց են տալիս որ ծնողներն ու դաստիարակները այս կողմից շատ յաճախ մեծամեծ սխալներ են անում: Երեխայի կեանքի կանոնաւոր դաստիարակութիւնը, մանաւանդ քնի և հանգստի կարգաւորութիւնը վերին աստիճանի կարևոր նշանակութիւն ունի նրանց մարմնական և բարոյական բարօրութեան և առողջութեան համար: Բացի այդ, ժամանակակից երիտասարդ սերունդը պէտք ունի ուղեղի և նեարդային առանձին ուշադիր խնամատարութեան, և այդ պատճառով կանոնաւոր, կազմուած և թարմացնող քնի մասին հոգսը առաջնակարգ տեղ պիտի բռնի Ֆիզիքական կրթութեան մէջ: Վերջապէս այլ և մէկ—և վերջին — նկատողութիւն:

Մեծ մասամբ, քնի տևողութիւնը որոշելիս, մեր բերած տախտակը կարող է լինել լաւ և անկասկած նպատակայարմար ուղեցոյց: Այնուամենայնիւ, ինչպէս որ առհասարակ բոլոր կենսական պայմանների, նոյնպէս և քնի հարցում ցանկալի կը լինի ի նկատի ունենալ անհատը: Ամեն երեխային, կեանքի ամեն տարում, եթէ չստենք ամեն ամուսն, անհրաժեշտ են քնի առանձին ժամեր և բոպէսներ: Ժամերի և բոպէսների իսկական,

անհրաժեշտ թիւը ճիշտ որոշել հեշտ չէ, բայց հնարաւոր է: Դրա համար երեխային պէտք է դնել համապատասխան առողջապահական միջավայրի մէջ և պէտք է ուշադրութեամբ դիտել նրան, նրա բոլոր շարժումներն ու գործողութիւնները. այն ժամանակ նա ինքը, երեխան ցոյց կը տայ թէ ինչ տեսակ քուն իրան բաւարարութիւն է տալիս, որ ժամին պիտի քնի և որ ժամին վեր կենայ համաձայն իր բնութեան պահանջներին: Կարելի է աւելացնել—երեխան ինքը ցոյց կը տայ որ քնի ամենահամապատասխան ժամանակամիջոցները հէնց այն ժամանակամիջոցներն են, որոնք նշանակւած են մեր տախտակի վրա:

Քնի հարցի էութիւնը նրա մէջն է, որ ամեն առանձին անհատի համար նշանակի քնի ժամերի և բոպէսների թիւը. սրանով մենք սկսեցինք և սրանով էլ վերջացնում ենք մեր խորհրդածութիւնները:



Բ Ո Վ Ա Ն Դ Ա Կ Ո Ի Թ Ի Ի Ն

Գլուխ I.—Քնի նշանակութիւնը: — Բնախօսական գործառնութեանց փոփոխութիւնը քնի միջոցին: — Քուն մտնելը: — Քնի խորութիւնը: — Մարմնի դրութիւնը քնի ժամանակ. 6—14

Գլուխ II.—Քնից արթնանալը: — Առողջ, անընդհատ քուն: — Քնի ներգործութիւնը մտաւոր աշխատանքի վրա: — Անկարգ, անհանգիստ քուն: — Յերեկայ քուն: — Քնաբեր միջոցներ. 14—21

Գլուխ III.—Հանգիստ քնի համար անհրաժեշտ պայմանները: — Քնելուց առաջ ուտելը: — Շորեր չը հանած քնելը: — Կենցաղը քնելուց առաջ: 21—27

Գլուխ IV.—Գիտակցական և անգիտակցական կեանքը քնի մէջ: — Երագները: — Երեխայի քունը: — Գիշերայ երկիւղ 27—33

Գլուխ V.—Քնի տեղութեան ժամերը կեանքի դանազան շրջաններում: — Քնի կախումը կեանքի զանազան պայմաններից: — Քնի ժամանակամիջոցները հնումը. 33—37

Գլուխ VI.—Վաղ վեր կենալ և վաղ քնելը: — Գիշերային աշխատանքների ի չար գործ դնելը հոտակա-

ւորների և պատանիների կողմից: — Քնի ժամերի տեղութիւնը մեր աշակերտների մօտ. 37—44

Գլուխ VII.—Քնի ժամերի դասաւորութեան տախտակը մինչև 21 տարեկան հասակը: — Բնական պահանջից աւելի կամ պակաս քնելը: — Երեխաները պիտի աւելի երկար քնեն: — Երեխաներին զգուշութեամբ զարթեցնելը. 44—48

Գլուխ VIII.—Ամեն մի մարդու համար քնի համապատասխան ժամերի որոշումը: — Սաստիկ երկար և կարճ քունը: — Քնի ժամերի թւի անհատականացումը. 49—53

«Ազգային գրադարան»



NL0275671

2519

ԳԻՆՆԷ 15 ԿՈՊ.