

Ծրիծաղին վրճիտ ևս օղբ. պարծանք Պարսից գեղանին գեղձ
Ոսկեփայլ աղուամազիւք պըճնաղգեստեալ և համեմի
Ի կակուղ յանոսկր միս սիրափափազ հոյզս անուշից.
Հոյզն այն քաղցրիկ և ուղիեան՝ յոր լիաղեղ և թաթաուշ
Լիւղին չըրթունք, և ծընօտք սպասահարկու թանան 'ի նոյն...

Զանխուլ հովիտը ծրմակաւորք, անտառք ամայք, չըքնաղ աղբիւրք,
Անձաւք կանաչագեղք և հոտեւանք. 'ի ձէնը խընդրեն
Կաղղուրումն քաղցր զգայունք, և հողի դիւր խաղաղ հանգիստ:
Ի թանձրախիտ տօթածամու՝ մինչ յերկնից մէջ վառ ևս է աստղ,
Ընդ թաթաւուր ձեր ըստուերաւ հեշտ և կամակ է նինջ քընոյ,
Եւ յորդորէ մեղմ սըզոխ ընդ սաղարգունսն խայտաքնաւ.
Մեղուին տրդիւն և ջուրց հոսանք շուրջ մըրմընջեալ բնդ գահաւանդ՝
Զով մըխիթար և զմալլումն ազդէ զգայնոց՝ ամօքէ զսիրտ:
Ոթեանք առանձնութեան, յորքս յաճախ Մուսայք բնակեն
Եւ հարսունք յաւերժականք վայելչագեղք օթեանին,
Ուր արծաղանք միայնութեան կըրկինն երգոց տարփատենչիկ:
Ուր թէ քեզ հաճոյ թուեսցի չընորհալո՞ւք իմաստասէր
Բարձրախոհ իմաստիւք տալ ճարակումն հանճարոյդ,
Ոչ լիցի ոք բընաւ զխորհուրդ մըտաց քոց ամբօխել ...

Թարգմ. Հ. Դ. ՆԱԶԱՐԵԹԵԱՆ

ՅՈՎՔ. ՊԱՐԳԵԵՐԻ

Դ Պ Ր Ո Յ Ք

ԵՒ

Ի ՆՍՄՔ ԱՌՈՂԶՈՒԹԵԱՆ

Ս

Ա Ր Ի Ն

Տղայք շատ անգամ այնպիսի անկտնոն
կեանք մը կը վարեն, որ կրնայ պատճառ
ըլլալ կարեւորագոյն դործարանաց միոյն
կամ բոլոր մարմնոյն հիւանդանալուն: Կե-
նաց հիմն արիւնն է. ուստի նա միայն կըր-
նայ առողջ ու հանգիստ ապրիլ, որ բա-
ւական քանակաւ առողջ արիւն ունի երա-
կացը մէջ և արեան կանոնաւոր չըլլան: Ա-
մենայն ոք փոյթ պիտի ըլլայ 'ի կանոնի ու-
նել բոլոր մարմնոյն արեան չըլմանը ու
ձեւացումը, և զգուշանալ այն ամեն բանե-
րէ որ խռովելով այդ կարգը՝ կրնայ ազդե-
ցութիւն ընել արեան քանակին, յատկու-
թեան ու ընթացից վրայ: Եւ որովհետեւ
կայ մեծ բազմութիւն մը մարդկան որ չի
հաւատար այս ճշմարտութեան, և կը տես-
նանք զօրհանապաղ մարդկութեան վատ-
առողջ ու դժբախտ սերունդ մը յառող-

ջութեան մասին, վասն որոյ մեծ ամօթ ու
նախատիք է անոնց՝ որոց յանձնուած է
ապագայ մարդկութեան հոգը:

Բաւական քանակ մ'առողջ արեան ան-
հրաժեշտ կարեւոր է տղայոց դպրոցական
հառակնուն մէջ, վասն զի այնպիսի տարի-
քի մէջ են, յորում արեան մեծ քանակ մը
կը սպառէ բոլոր մարմնոյն անելութեան և
մտաւոր աշխատութեանց պատճառաւ:
Ծնողք ամեն բանէ աւելի փոյթ պիտի ըլ-
լան արեան կանոնաւոր քանակին ու յատ-
կութեան՝ յարմարաւոր սննդեամբք ու օ-
գտափոխութեամբ, մասնաւորապէս ննջա-
րանաց մէջ:

Բայց նոյն իսկ 'ի դպրոցս կրնանք փնա-
սել տղայոց, թէ որ մեծ քանակ մը սպառել
տանք արեան մտաւոր ու մարմնաւոր չա-
փազանց աշխատութեամբք, կամ ապակա-
նեալ օդ շնչել տանք դպրոցական սենեկաց
մէջ, և կամ զրկենք դիրենք չափաւոր քա-
նակ ջուրէն, չթողլով որ խմեն ուղած ծա-
մանակներն:

Հատ տղաք կը ստիպուին ելլալ դպրոցէն

արեան նուազութեան համար, որուն յան-
ցաքն թէ՛ ծնողաց և և թէ՛ ուսուցչաց։
Տարակոյտ չկայ որ ծնողական տուններու
մէջ շատ տեսակ պատճառներ կան արեան
նուազութեան, ինչպէս են պակասաւոր ու
անյարմար կերակուրք, չափազանց ախա-
տութիւն, սխալ կառավարութիւն մտաց
ու հոգւոյ, և զեղծմունք զգայականք։ Բայց
նոյն իսկ դպրոցք ոչ ինչ նուազ յանցաւոր
են՝ օգնելով ու փութացնելով այս տեսակ
հիւանդութեանց զայրացումը մտաւոր ու
մարմնաւոր չափազանց ախատութեամբ,
ու վատաւորով օգ չնչել տալով տղայոց։
Անմիջապէս կերակուի ետքը ուսման պա-
րապիրն կրնայ պատճառ ըլլալ արեան ա-
պականութեան, վասն զի ծռած նստիլն
փետտակար աղեղնութիւն մը կ'ընէ մարսո-
ղական գործարանաց վրայ, որովհետեւ կը
զգոտարանայ արեան ու մամացաց ըն-
թացքն, և ստամոքաց, աղեաց ու արգան-
դի շարժումներն։

Շատ անգամ նոյն իսկ մտաւոր չափա-
զանց բռնութիւնն, կարեւոր շարժման պա-
կասութիւնն ու վատաւորով օգն կ'պատ-
ճառեն խորոճակաց ու ստամոքաց խան-
գարումն։ Արեան նուազութիւնն մանկա-
կան ամաց մէջ կը ծնանի ուրիշ հիւանդու-
թիւններ ալ։ Կ'օգնէ կարճատեսութեան,
ըղեղային ու ջղային հիւանդութեանց, և
սերմ կը ձգէ ուրիշ բնական ու մտաւոր
տկարութեանց։ Արեան նուազութիւնն յը-
ղեղն և 'ի մկանունս, յառաջ բերէ ցաւ ու
պտոյտ գլխոյ, թայկաղումն, ականջացաւ,
զծոտարանչութիւն, թուրութիւն մարմնոյ
ու զանդաղութիւն մտաց։ Ուսուցիչ մը որ
խնամք չի տանիր իր աշակերտին արեան
նուազութեան, այլ մանաւանդ ստէպ յան-
իրաւի կը պատժէ զնա իբրեւ ծոյլ ու անմտա-
ղիւր, և կը պահանջէ արեանաշատ ըղեղ ու-
նեցող տղայոց հաւասար ախատութիւն,
կրնայ մեծամեծ փնասոց արտաճառ ըլլալ։
Գպրոց մը թէ որ կ'ուզէ իրաւցնէ մար-
դասիրական ու օգտակար ըլլալ, պէտք է
որ արեանասակաւ տղաքը առանձին կրթէ,
ըստ հանգամանաց իրենց զանդաղ ըղե-
ղին։ Գորովհետեւ ոչ երբէք կրնան այսպի-
սիք հաւասարաբայլ ընթանալ առողջ ու
կորովի միտք ունեցող տղայոց, եթէ ոչ
տուժիք իրենց առողջութեան։ Արեան
նուազութիւնը կ'իմացուի մորթոյն տրժ-
գութիւնէն, և կանաչանման կամ դեղ-
նանման գոյնէն, որուն երակներն կ'են-
րեւին 'ի գոյն տժգոյն մանուշակի։ Ինչպէս
նաեւ շրթանց, լնդերաց և արտեանաց
գեղնութենէն։

Արեան ձևացումն որ պիտի ըլլայ յար-

մար կերակրովք և առողջ թթութեան օ-
գով, ենթարկեալ է դպրոցաց մէջ վտան-
գաւոր փոփոխութեանց, որոնք յառաջ
գան մաս մի դպրոցաց վատաւորով օգնէ և
մաս մ'ալ մարսողական արգելներէ։ Գը-
պրոցական սրահից մէջ տղոց արտաշըն-
չութեամբ ձևացած օղն պատճառ կ'ըլլայ
անոնց արեան խանգարման՝ թէ որ երկար
ատեն շնչեն զայն։ Տղայք կ'արտաշնչեն
միշտ թթութեամբ ամիսական, կազ ամենա-
վտանգաւոր առողջութեան, անանկ որ ե-
թէ օղն պարունակէ անկէց աւելի քան
զմի առ չարիւր, մեծ փնաս կը պատճառէ։

Նոյն իսկ ցերմացուցիչ ու լուսաւորիչ
նիւթոց սյրմամբ կը ձևանայ շարունակ սե-
նեկաց մէջ թթութեամբ ամիսական։ Արտա-
շնչեալ օղն ոչ միայն կը պարունակէ թթ-
ութեամբ ամիսական, այլ և ուրիշ լուծեալ
նիւթեր՝ արտաշնչեալք յարենէ և 'ի մոր-
թոյ։ Այս նիւթերն այնչափ աւելի փնասա-
կարք են, որչափ զի անոնցմէ գոյոյն քանակ
մ'ալ կը յագեցնէ համեմատութեամբ օգոյ
մեծ քանակ մը։ անանկ որ դպրոցական
սրահին մէջ պարունակեալ օղն չկարենա-
լով ամելի եւս ընդունել նոյն նիւթէն՝ կը նե-
ղուի ու կ'արգելու մարմնէն արտաշնչեալ
նիւթոց թղիւտմը։

Այլ ցած ու անձուկ տեղուանք բազմա-
թիւ տղայոց կենալն ու կարծութեամբ չափ
չվնասուելնուս պատճառն այն է՝ որ որչափ
ալ դռներն ու պատուհանք ամրապնդ ըլ-
լան, սակայն միշտ կը փոխանցի տեղուոյն
օդը արտաքին օդոյն հետ։ Այլ շատ տղա-
յոց համար որ ցած ու համեմատութեամբ
փոքր սենեկաց մէջ կը կենան, ամենեւին
չօգնէր այս բնական օդոյ փոխանցումը։ ա-
նոր համար սրբազան պարտաւորութիւն մը
պիտի համարին իրենց ուսուցիչք և դաս-
տիարակք՝ այնպիսի տեղուանք նստեցնել
զտղայս՝ որ կարենան համարձակ մաքուր
ու առողջ օգ չնչել։ Բացարձակապէս կա-
րեւոր է, հանդերձ ամենալա օգափոխական
հնարիւք, որ դասառութիւնէն ետքը բա-
ցուին սրահին դռներն ու պատուհաննե-
րն, թողլով որ ապականեալ օդոյ տեղ ա-
ռողջ օգ փոխանակէ։ Բայց այսպէս ըսե-
լով չենք ալ ուզեր որ տղայք օդոյ հոսա-
նաց առջեւ կենան, այլ տեղափոխել զիրենք
ուրիշ կողմ։

Ային նուազ արժանաւոր է միւր մտա-
դրութեան և գետնոյ փոշին, թշնամին գոր-
ծարանաց շնչառութեան։ Գործարանաբար
շատ դպրոցաց մէջ անհոգ են տեղւոյն
կանոնաւոր մաքրութեան, ուսկից յառաջ
գայ փուլոյ անտեսանելի ամպն։ Հաւա-
սար վերոյնշանակեալ անպատշաճութեանց

վնասակար է տողոց գործարանաց և այն գարշահոտութիւնն որ կը պատճառէ շատ տեղ արտաքնոցաց դպրոցական սրահից մօտ ըլլալէն:

Գպրոցական սրահից անպատեհութեանց մէկն ալ է՝ փոքր տեղոյ մէջ բազմաթիւ տողոց խռնումը: Ար պահանջուի ամեն տըղու համար գէթ ծէն մինչև 12 քառակուսի ոտնաչափ ընդարձակ տեղ: Լայնատեւրեւ տուններ տնկելով կարելի է կերպով մը դարձանել դպրոցական սրահից պակասաւոր օդը, վասն զի կանաչութիւնն ցորեկի ատեն կը ժողովէ ածխական թըթուռը, և լուծելով զայն կ'արձակէ զթըթուռը:

Առողջ արիւնն կրնայ մարմնոյն իւրաքանչիւր մասերը առողջ պահել իրենց գործունէութեան մէջ, եթէ տարածուի ու անցնի երակաց միջէն անարգել, և կանոնաւոր պահել անոնց սնունդը և աճելութեան զօրութիւնը: Այն ամենայն բան որ կ'ազդէ մարմնոյ վրայ՝ խռովելով արեան շրջանը և աճող իւրաքանչիւր մասերը, կրնայ հաւատարապէս վնասակար ըլլալ արեան, ինչպէս նաև իւրաքանչիւր գործարանաց առողջութեան: Թէ որ, օրինակի աղաքաւ, արեան շրջանն թոքաց մէջ կերպով մը զըժուարանայ կամ արգիլուի, ոչ միայն թոքն կը հիւանդանայ, այլ և արիւնն թոքից անհնազատութեան պատճառաւ կը վատթարանայ: Ար կրնն նոյնպէս այն գործարանքն ալ՝ որ կը ծառայեն 'ի պատրաստութիւն, 'ի ձևացումն և 'ի մաքրութիւն արեան. ինչպէս է մորթն, լեարդն և երկկամուրը: Բայց առաւելագոյն կը վնասուի այն գործարանն, որ մտաւոր գործունէութեան մասն կը կազմէ, ինչպէս է ըղեղն իր մասերովը:

Շնչառու գործարանն, որոյ չարժմունքներն 'ի շնչառութեան և յարտաշնչութեան մեծ ազդեցութիւն կ'ընեն արեան շրջանին, կրնայ վնասուիլ դպրոցաց մէջ զանազան կերպերով. մաս մի 'ի վնասակար օդոյ՝ որ կը ձեւանայ դպրոցական սրահից մէջ տըղայոց բազմութենէն, մաս մի յայնարմար բարեխառնութենէ սրահից, և մաս մ'ալ 'ի նեղեալ շնչառութենէ՝ մարմնոյ գրից անյարմարութիւնէն: Չափազանց բարձր բարեխառնութեան տակ կը խռովի շնչառութիւնն, որովհետև կը նուազի շնչառութեանց թիւն ու խորութիւնն, ինչպէս նաև ածխական թթուութեան քանակն գոր կը շնչեն, և արեան շրջանն կը դանդաղի աւելի քան ինչ որ է զով օդոյ մէջ: Բայց ամանաւորապէս վնասակար է տղայոց դըպրոցական սրահից սաստիկ ջերմ օդոյ

արտաքին օդոյն հետ յանկարծական փոփոխութիւնն, որով կը պատճառէ յաճախ բորբոքումն շնչառու գործարանաց: Այս տեսակ վտանգաւոր բորբոքումը այն ևս տեն տեղի կ'ունենան առաւելագոյն երբ տղայք դուրս ելլալով դպրոցի ջերմ օդոյ միջէն կը շնչեն հիւսիսային կամ արևմտեան պաղ օդ: Անոր համար ուսուցչաց պարտքն է ազդել տղայոց որ երբ դպրոցաց ջերմ օդէն պաղ օդոյ մէջ պիտի մտնան՝ փակեն բերանին ու ռնգամբ միայն շնչեն արտաքին օդը:

Կ'ազդեն մեծապէս արեան շրջանին ու կը դժուարացնեն գործարանաց գործը՝ զըլուին ու կուրծքը սաստիկ ծռեն, ինչպէս նաև զբասեղանին կրթընցընեն. վասն զի զլուին սաստիկ 'ի վար խոնարհելով կրնայ խռովիլ արեան շրջանն պարանոցին մեծ երակաց մէջ, և առողջ արիւնն չըլլալ յղեղն և վատառողջն իջնալ 'ի վար: Այնպէս այս կերպով պատճառել ցաւ ու պտոյտ գլխոյ, ուռեցք պարանոցի և ուրիշ հիւանդութիւնք. և այնչափ աւելի՝ որ չափ որ նեղ ըլլան հանդերձք և սեղմեն զպարանոցն և զկուրծքը՝ օգնելով առոնք ալ արգիլելու արեան շրջանը ու աղատ շնչառութիւնը: Եւ այս հիւանդութիւնքն աւելի դիւրութեամբ կը պատճառին, թէ որ տղան յետ կերակրոյ ուսման պարապի ծռելով զբասեղանին վրայ:



Ուշուրմն անձնակաւ առողջութեան աշակերտի:

Կարեւոր ուսումն գոր պիտի ուսանինք ըստ կարի վաղագոյն, պիտի ըլլայ մեր անձնական խն, և բնութեան այն օրէնքներն որոց ենթարկեալ է մարմիննս, թէ որ կ'ուզենք ունենայ իր արժանաւոր բարձր աստիճանը, թէ որ կ'ուզենք որ ունենայ կեանք մ'արժանաւոր ինքեան: Միայն այն դաստիարակներն որոնք մեծագոյն կարեւորութիւն կ'ընծայեն լեցընելու իրենց խեղճ աշակերտաց գլուխները խառն տեղեկութեամբ, որովք գուցէ և ոչ իսկ հացերնին պիտի կարենան հայթայթել թող թէ դիմել 'ի ճշմարիտ քաղաքակրթութիւն, այնպիսիք միայն կրնան աւելորդ համարիլ այս ուսումը, իրենց ենթարկեալ աշակերտաց առողջութեան կարեւորութիւնը ու

պատասխանատուութիւնը՝ երկրորդական բան մը համարելով՝ ինչ ըսելու է այն դատարարակաց՝ որոց աշակերտներն շատ մը տարիներ գլուխին յոգնեցնելէն ետքը՝ տակաւին չեն ճանչնար ոչ իրենց զիրենք, ոչ զայլարք, և ոչ իսկ բնութեան այն օրէնքներ որ կը տիրեն վրանին:

Յիրաւի ամօթալի է մարդու մը՝ որ երկարատեան դպրոց յաճախելէն ետքը՝ սորված չըլլայ ճանչնալ ինքզինքը այնչափ՝ որչափ կարեւոր է գէթ յառողջութեան պահելու իր մարմինը: Ամենայն դէպքում կը կողջ գանձն իւր քաղաքակիրթ, գիտէ թէ այն բանն որով է ճշմարիտ մարդ, այսինքն բանավարութիւնն, միտքն ու կամաց գորուծութիւնն, որ է ըսել մտաւոր ամենայն կարողութիւնը՝ յառողջ մարմին կը յաղդին. վասն զի բնական հիւանդութիւնը մարմնոյ հետ կը տկարացնեն և զմիտս, կը խանգարեն զբանավարութիւն և կ'ամփոփեն կամաց գորուծութիւնը:

Գիւրբի է ուսուցանել տղայոց մեր մարմնոյն կազմութիւնը և զանկա առողջ պահելու եղանակը, միայն թէ գիտնայ ուսուցիչն անորոշելի ու գիւրբին ընելու այդ ուսումը: Դոյն իսկ նախակրթական դպրոցաց մէջ կարելի է, նա մանաւանդ կարեւոր, բժշկական կանոններ աւանդել տղայոց, որպէս զի այդ հասակէն սկսեալ ի գործ դնեն զանոնք: Այսպէս, օրինակի աղա՛գաւ, նախակրթական դպրոցաց ուսուցիչն, որ քան զամենայն ուսուցիչս փորձ և հրմուտ պէտք է ըլլայ, կրնայ մեկնել բերանը, նմանցընելով զայն դրան մը, ուսկից կը մտնան և կ'ելլան շատ բաներ, ազդելով տղայոց որ փակ պահեն զայն և ոնջամը շնչեն երբ օդն ցուրտ, խոնաւ և անմաքուր է, և աւանդել շնչառութեան ուրիշ տեսակ կանոններ:

Բայց մարդակազմական ուսումը պէտք չէ, ինչպէս շատ ուսմանց եղած է, արուեստական յիշողութեան վրայ դնել, այսինքն՝ ըսել տալ միայն տղայոց ի բերան՝ ոսկր, չիղ, և այլն: Անօգուտ է անոնց համար գիտնալ թէ որչափ ջիղ և ոսկր ունին և թէ ինչպէս կը կոչուին, և ոչ իսկ թէ որչափ խորութիւններ ունի ըզդն: Այլ դիտեալ ընդհակառակն թէ ինչու տիրին աղբիւրի է կենաց, և ինչպէս կարելի է ի կարգի ունել զայն բոլոր իրենց մարմնոյն մէջ, ինչպէս նաև արեան քանակը, յատկութիւնը և ընթացքը: Գարձեալ թէ ինչու համար մարդս առանց սննդեան չի կրնար ապրիլ, և թէ ինչ տեսակ կերակուրներ պէտք են ուղի և կորովի ըլլալու համար. ինչու ու ինչպիսի օդ պէտք է շնչելը թէ որ

կ'ուզենք ապրիլ և առողջ ըլլալ. ինչպէս գործածելու շնչափողն որպէս զի կարենայ ծառայել իր պաշտօնին անխափան. ինչ միծ գին ունին առողջ ատամնէն պինդ կերակրոց մարսողութեան համար, և թէ ինչպէս փոսածութեանց առջէն առնելու է, և թէ որչափ կարեւոր է ստամոքսն ամբողջ մարմնոյն պոհպանութեան համար. և ուրիշ ասոնց նման տեղեկութիւններ:

Այս քանի մ'իրաց գիտութիւնն, որոնք անհրաժեշտ կարևորք են ապրելու ու առողջ պահելու համար զմարմինը, տղան սորվելով ի մանկութեան, անջինջ ու հաստատուն կը պահէ մտքին մէջ և բոլոր կենացը մէջ ի գործ կը դնէ. էլ եթէ չի ճանչնայ ինքզինքը և չզգուշանայ այն ամեն բաներէ որ կրնան իւրք վնասել իր առողջութեանը, գժբախտ կեանք մը կ'ունենայ, միշտ ցուազար և միշտ պակասաւոր: Էլ ահա այս աղէտից առջէն առնողն ուսուցիչք պիտի ըլլան:

Մարթ է նմանցընել մարդոյ մարմինը վառեալ կրակարանի կամ շոգեշարժ մեքենայի մը, գիտելով անոնց վրայ մեր մարսողութեան գործողութիւնը: Ահմէն տղուն թէ ինչպէս վառարանին միջի նիւթերն կը սպառին, և սպառելոց տեղ պէտք է նոր փոխանակել, և թէ միշտ վառ պահելու համար՝ հարկ է ազատ օդոյ ընթացք մ'ալ տալ: Էլ ապա հետեւընել թէ նոյնը կը պատահի մեր մարմնոյն ալ, որ իրեն գորութեան զարգացման ու յարստեալութեան համար՝ կը պահանջէ միշտ սնունդ, որպէս զի սպառէ զայն իր մարմնոյն իւրաքանչիւր մասանց գործունէութեամբ: Ինչպէս մեքենայ մը թէ և ամենայն մասամբ կատարեալ ըլլայ, չի կրնար գործել թէ որ չունենայ ջուր, օդ և ուրիշ պէտք եղածն, նոյնպէս մեր մարմինն ալ: Բաւական չէ զայն ի գորութեան պահելու համար՝ որ բոլոր գործարանքն ի կարգի ըլլան, այլ հարկ է որ մեքենային պէս ունենայ իր կարեւոր պէտքերը, և կ'ունենայ՝ թէ որ մատակարարելն այն նիւթերը, որոնք իրենց յատկութեամբն ու քանակովն կրնան ունել ի շարժման կենսական գործունէութիւնը: Էլ այս նիւթերն պէտք է որ այնպիսի ըլլան՝ որ կարենան պահել ոչ միայն մեր գործարանաց գործոց գորութիւնը, այլ և փոխանակել շարունակ գործածեալ մասերը:

Այնանք դարձեալ նմանցընել մեր մարմինը տան մը շինութեան: Տուն մ'ամբողջապէս շինելու համար՝ պէտք են զանազան տեսակ նիւթեր. փայտ, քար, կիր, ապակի, և այլն: Ասկայն այս ամեն նիւթերն

պէտք են գործածուիլ ըստ որոշեալ չափու
և եղանակի. փայտն՝ գերանաց համար է,
երկաթն՝ բեւեռաց, քարն՝ հիմանց, և ա-
պակին՝ պատուհանաց: Ամենեկն նոյնը կ'ը-
լայ մեր մարմնոյն ալ, որուն շինութեան
համար պէտք են բազմութիւն մ'ազգի աղ-
գի նիւթոց, ջուր, ճարպ, կիր, աղ և եր-
կաթ. որոնք մեր մարմնոյն մէջ իբրեւ 'ի
գործարանի կը բանուին, կազմելու ապա
զտակերս, գլխոս և գերակս: Արդ գիտե՞ք որ
տունն երկար ժամանակ գործածուելով՝
պէտք կ'ունենայ վերանորոգութեանց, և
միասնալ կողմանքն պէտք ունին նոյն նիւ-
թոց յորոց կազմեալ էին, պատուհանք՝ ա-
պակոյ, որսիւրիք՝ քարի, կպպակք՝ երկա-
թոյ, և այլն: Նոյնպէս մեր մարմինն ալ.
քանի որ 'ի կեանս ենք, կը սպառի իր ա-
մենայն մասամբն, և այն ատեն միայն կըր-
նայ մնալ 'ի կեանս, երբ վերանորոգուի
ըստ պատշաճի, և ընդունի գործածեալ
մասանց տալ համաշափ և համատեան
նիւթ. ինչպէս տան մը սենեակներն թէ
որ կ'ուզենք գործածել 'ի ձմեռան, հարկ է
ընթացեալ, նոյնպէս պէտք է պահել մեր
մարմնոյն մէջ բնական բարեխառնութիւն
մը:

Այս բոլոր ըսածնէս կ'իմացուի, թէ ա-
մեն բանն առաջ պէտք է սորվեցնել տղուն
թէ ինչ նիւթերէ բաղկացեալ է մեր մար-
մինն, և թէ ինչ նիւթոց կը կարօտի՝ որպէս
զի շարունակ վերանորոգուի, և թէ ինչ-
պէս մատակարարելու է զանոնք: Գար-
ձեալ թէ բոլոր մեր գործարանաց վերանո-
րոգման կարեւոր նիւթերն պէտք են անց-
նիլ առանց արգելքի մեր մարմնոյն մասանց
միջէն, և թէ ինչպէս և ինչ օգ. պէտք ենք
ընչել, հայթհայթելու համար արեան պատ-
շաճ քանակաւ թթուածին, որ անհրա-
ժեշտ կարեւոր է 'ի կենդանութիւն և 'ի
գործունէութիւն գործարանաց: Այո՛, նախ
այս բաները սորվեցնելու է տղայոց. վասն
զի որն է աւելի օգտակարն և կարեւորն.
Ճանչնալ ճշգրտութեամբ Ալիքիէի և Ովիլիա-
նիոյ լեռները ու գետերը, կամ Հին և նոր
Ժամանակաց մարդածախ պատերազմաց
պատմութիւնները, թէ ճանչնալ զանն, և
գիտնալ անմշտա պահել իր առողջութիւ-
նը: Երբ Ժամանակաց տղոց իրենց առող-
ջութեան պահպանութեան տգիտութեան
և անճշգրտութեան պատճառն՝ դպրոցական
դաստիարակութեան մէկ պահպանութիւնն
է, ուր չեն սորվեցնեք տղոց ուղիղ մտա-
ծել, այլ կը լեցնեն գլուխին անօգուտ տե-
ղեկութեամբ, և անճոգ կ'ըլլան այն բա-
ներով՝ որ կարեւորն է իրենց կենսոցը ու ա-
ռողջութեան:

Սացման գերմանացին իր դաստիարա-
կութեան վրայ գրած գրքին մէջ այսպէս
կ'ըսէ. « Մեծ թեթութիւն մ'է որ տղայք
այնպէս կրթուած չեն որ կարենան պահել
իրենց առողջութիւնը, և եթէ կորստանե-
լու ըլլան՝ վերաստանան: Ինծի աւելի մեծ-
ձառորն իմ մարմինս է, և իմ առաջին ի-
մաստութիւնս այն պիտի ըլլայ՝ որ գիտ-
նամ զանկիա ողջ պահել: Պէտք չունիմ
սորվիլ կատարելագործելու քաղաքական
ու զինուորական արուեստը, և ոչ ուրիշ
ինչ և է արուեստ որ ինծմէ դուրս է, թէ
որ նախ սորված չեմ պահելու ու վերա-
ստանալու՝ եթէ վնասուած է՝ այն տունը յո-
րում կը բնակիմ: Ըստ իս, տղոց նախ այս
հարցմանքները ընելու է. Ո՞րն է լաւագոյն
կերպն ատամանց ցաւոց առկն առնելու.
որն է լաւագոյն կերպն տեսութիւնն ան-
վնաս պահելու. ինչպէս պիտի հոգան թէ
որ հարբուի կամ հաղ ունենան. ուսկից
կը պատճառի ցաւ գլխոյ, և ինչպէս ա-
զատելու է անկէց: Ո՞րն է լաւագոյն մի-
ջոցն հեռացնելու աչաց տապն. ինչպէս
անցնելու է քրտի նողկանքն և գոգաղայսւ.
ինչպէս հոգայու է զվէր և զպաշար: Այս
նիւթոց գիտութիւնն կարեւոր կը թուի ինձ
քան ուրիշ ինչ և է գիտութիւն: Խեղճ բան
է եթէ կարծէ տղայ մը որ Գաղղիա սահ-
մանակից է Ովերիոյ, բայց ըստ իս այս
տգիտութիւնն աւելի ընտելի է քան
զմիւսը:

« Եւ սակայն ո՞ր է այն դպրոցն որ սկը-
սի կրթել գտղան այս հարցմանց պատաս-
խաններով: Չիք ուրեք. և այս մեծ ամօթ
ու թեւորթիւն է դաստիարակութեան
րուեստին: Կը սորվեցնենք տղուն թէ ինչ-
պէս կարգի պիտի դնէ իր տունը, կահկա-
րասիքը և զգեստները. բայց ամենեկն բան
մը չենք աւանդեր թէ ինչպէս առողջ պի-
տի պահէ իր մարմինը, և հոգայ՝ երբ հի-
ւանդանալու ըլլայ: Ի՞նչ օգուտ կայ հոյա-
կապ պղտառն, թէ որ ատամանց անհան-
դութեան ցաւ մը կը տանջէ գնա: Միթէ
գեղջուկն աւելի գոհ չէ՞ իր պանիրովն ու
մածունովը առողջ ատամն ունելով, քան
թէ նա երէովը ու համադամօք բայց փը-
տեալ ատամամբ: Միթէ գեղջուկն աւելի
հանգիստ ու անխռով չի՞ ննջեր յարդի վը-
րայ, քան թէ նա փետրալից անկողնոյ վը-
րայ. միթէ նորա աչքերն աւելի ջինջ ու
պայծառ չեն՝ գիտեք ողորմելի պատուհա-
նաց միջէն, քան թէ միւսն բիւրդաց միջէն:
— Գրաստիարակութեան այս տխուր հե-
տեանքներն կը տեսնուին ամենուրեք: Կը
գտնուին շատ յառաջագէ մ'արդի 'ի նկար-
չութեան, յերաժշտութեան, 'ի քանդակա-

գործութեան, 'ի քերթողութեան, 'ի ճարտասանութեան, 'ի բնական պատմութեան, յարուեստս և յայլ մականութիւնս, որոնք մեծամեծ ու ծանր սխալներ կը գործեն 'ի մասին առողջութեան: Կը գտնուին շէտարուան ուսեալ երիտասարդք որ շէտամն չունին բերաննուն մէջ ։

Դարձեալ ուրիշ քաջափորձ դաստիարակ մ'ալ Պ. Պապրտզ (Babrdt) կը հարցունէ. «Որո՞նք են մտաց գոհութեան ու զուարթութեան գլխաւոր պէտքն ։ Կը պատասխանէ նոյն ինքն. « Առողջութիւն մտաց ու մարմնոյ. ահաւասիկ հիմն երկոցունց ևս, որոյ վերայ կը յենու մարդոյ երջանկութիւնն».— «Ի՞նչ կը հասկըցուի, կը հարցունէ նորէն, առողջութիւն մտաց ըսելով. Կը կոչեմ այր առողջամիտ, կը պատասխանէ, այն անձը, որ կը ջանայ այնպէս կարգաւորել իր միտքը, որ կարենայ մարմնոյն համարիտութեանց ճշմարիտ ուղղութիւն մը տայ, չափաւորել զգածմունքները, և գործերը բարութեան ու արդարութեան ճամբուն մէջ դնել: Որն է մարմնոյ առողջութիւնն. Առողջ եմ թէ որ ստամոքսս կը մարսէ կերածս դիւրութեամբ, և արեանս ընթացքն կանոնաւոր է երակացս մէջ. և ահա այսպիսի առողջութեան մը վրայ հիմնեալ է իմ երջանկութիւնս: Վասն զի թէ որ հիւանդ եմ, զուարթ չէ միտքս և անբաւական 'ի գործս իւր. և այն ատեն ամենայն տեսակ զուարթութիւնը կ'անհաման ու կը դառնանան: Եւ թէ որ անբաւական է միտքս 'ի գործս իւր, յայնժամ կը տկարանան խոհական ու դատողական կարողութիւնքս ։ Ապա կը դառնայ ու կը հարցունէ նորէն. « Կը գտնուի՞ ուրեմն միջոց մ'որով կարենայ մարդս միշտ առողջ մնալ. Այո, կը պատասխանէ նորէն, միայն թէ դիմնայ յարգել այդ գերագոյն բարիքը, և ուզենայ կարեւոր եղած մտաբերութիւնն մատուցանել առ ան. Կոով ինչ անգամ կը հիւանդանայ, և յայտ անգամ և ոչ իսկ բժըղի կը կարօտի » ։

Ի զուր կը փնտռենք այժմեան դաստիարակաց և ուսուցչաց գործոց, բանից ու զբուժածոց մէջ այս տեսակ մխիթարական

պատուէրներ: Մանկանց դաստիարակութիւնն կը կայանայ հիմա ընդհանրապէս ընցնել զուխնին ազգի ազգիայխարհագրական, պատմական, քաղաքագիտական և լեզուաբանական մանր ու երկրորդական ծուխօթութեամբք. իսկ աղջկանց թէ ինչպէս պիտի շարժին ընկերութեան մէջ, ինչպէս պիտի հագուին այս ինչ կամ այն ինչ հանդիսի ատեն, ինչ կերպ պիտի պարեն, և այլն. մինչդեռ վերջինքս պէտք էին սորվիլ թէ ինչպէս ամուսին, մայր ու դաստիարակ պիտի ըլլան իրենց տղայոց, և ճանչնան մանաւորապէս նոցա բնական, մտաւոր ու բարոյական զարգացման կերպը. և առաջինքն թէ ինչպէս արժանաւոր հայր ու քաղաքացի պիտի ըլլան, և երկուքն ալ թէ ինչպէս իրենց անձանց ու այլոց մարմնոյն առողջութեան խնամք ու դարման պիտի տանին:

Բայց ինչո՞ւ համար դաստիարակաց շատերն անհոգ են իրենց արուեստին այս կարեւոր մասին, և իբրեւ անօգուտ բան համարելով տղոց առողջութեան այդ գիտութիւնը, դուրս ձգած են դպրոցական ուսմանց ցանկէն. վասն զի իրենք իսկ զբախտաբար անգէտ են այդ գիտութեան: Գաւալի է և արգել մարդկային յառաջդիմութեան տեսնալ թէ անտէր որ ձեռքերն ունենալով ընկերութեան բախտ ու երջանկութիւնը, չեն այնպէս խորամուխ արուեստի մանկամարդութեան: Վասն զի մինչդեռ ոչինչ բանով մը կրնային հասնիլ առ այդ, ընդհակառակն իրենց անհոգութեամբ կը զրկեն ընկերութիւնը այդպիսի գերագոյն բարիքէն:

Գիտնալու ենք որ դպրոցաց վիճակն ու պայմանն յայտարար նշան մ'է ազգաց մեծողովրդոց վիճակին. և է իբրեւ անսխալ ծանրաշափ գործի երկրի մը բարոյական ու նիւթական յառաջդիմութեան աստիճանին: Ուր որ դպրոցք բարեկարգ վիճակի մէջ են, հոն ժողովուրդն ճշմարիտ յառաջդիմութեան ու երջանկութեան ճամբուն մէջ է: Ժողովուրդեան մ'իբր տղոց դաստիարակութեան վրայ տարած հոգն ու խնամքն, ստոյգ չափ մ'է նոյն ազգին ու ժողովուրդեան քաղաքական, բարոյական ու մտաւոր զարգացման: