

ՏՆՏԵՍԱԿԱՆ ԳԻՏՈՒԹԻՒՆ

ԱՌՈՂՋՈՒԹԻՒՆ

Լուսօրհները հանդիս են ելելու լրաց :

ԼՍԱԻՕՏՆԵՐԸ անկողինէն ուշ ելլելուն փնտրանքը , և ընդհակառակն կանուխ ելլելուն թէ բարոյական և թէ բնական օգուտները շատ աղէկ կրնան բազրէ գերմանացի մատենագիրն մէկը աս խօսքերովս . “ Զափէն աւելի անկողնի մէջ պառկին ու քնանալը ոչ միայն թուլութիւն կը բերէ մարդու մարմնոյն և հոգւոյն , հապա նաեւ շատ տեսակ հիւանդութեանց պատճառ կ'ըլլայ որ ջղացաւութեան՝ անունով ինչուան 'ի մահ զմարդը կը տանջեն : Եւ որովհետեւ աս տեսակ հիւանդութեց պատճառը շատ անգամ անհիմանալի կ'ըլլայ , և ուրիշ գեղերը օգուտ չեն ըներ , անոր համար անոնց բուն պատճառը շատ քննալը կ'երևնայ . վասն զի աս հիւանդութեանց պատճառը մարմնոյն տկարանալն է , որով հոգին կամ միտքն ալ կը թուլնայ , ու մարդս ինչուան 'ի մահ զանազան ցաւերու մէջ կ'իյնայ : Եւստի մեծ փոյթ պիտի ունենան ծընողք որ իրենց որդիքը քանի որ պզտիկ են՝ մասնաւոր զգուշութիւններով պահեն զիրենք այսպիսի վտանգներէ : Եւ թէպէտ շատին անհաւատալի և թերեւ անկարելի ալ երևնայ աս ըսածս , բայց աս իրենց տարակոյսը բժշկութե փորձերուն դէմ չկրնար զօրել : Ասն զի ուրիշ շատ հիւանդութիւններ ալ կան որ առաջուց ամենևին չեն խմացներ իրենց մօտենալը :

Եւրդեօք ինչէն է որ մեր նախնիքը չէին գանգատեր աս տեսակ հիւանդութեան վրայ մեզի պէս , և ասկէ քանի մը հարիւր տարի առաջ գրուած գրքերէն մէկուն մէջ ալ չենք կարդար ջղացաւի վրայ բան մը : Տարակոյս չկայ որ

գեղիսութիւնն ալ որ մեր ատենները աւելի շատցած է՝ աս տեսակ հիւանդութեանց պատճառ կրնայ ըլլալ բայց ես կարծեմ թէ անկէց աւելի զխաւոր պատճառ՝ անկողնի մէջ երկար ատեն և անօգուտ տեղը պառկին է : Եւ նախնիքը առաւօտուան ժամը 4ին (ըստ եւրոպացւոց) կ'ելլէին անկողինէն , ու ընդհակառակն իրենց խորթացեալ զաւակները ինչուան ութը ինը և ալ աւելի անկողիններէն չեն ելլեր . ասով հարկաւ իրենց ջղերը կը թուլնան , կը կորսնցնեն իրենց առաձգական ոյժը , միտքն ալ իր ժրութիւնը , որով մարդս դիւրաւ կ'իյնայ մեղամաղձոտութեան մէջ :

Եւ անունով երևելի բժիշկը կ'ըսէր թէ տկար կազմուածք ունեցող կամ ընթերցասէր և մտածող մարդու մը համար երկայն ատեն անկողնին մէջ պառկելէն աւելի փնտսակար բան չկայ : Ասն զի ան մէկ դիէն մէկալ դին դառնալները , ան շարունակ յօրանջն ու ձգտիւները , բացուիլ ու գոցուիւները , հարկաւ հիւթերը կ'ապականեն , անդամները կը թուլցնեն , ու բոլոր մարմինը կը տկարացնեն՝ երբոր մէկը բաւական քնացած ու քունը առած ըլլայ : Եւստիս մաքուր օդը որ կը ծծենք ու մեր մարմնոյն կը դպչի անկողինէն ելած ատենինս՝ պաղ ջրով լուացուելուն օգուտներն ունի . անով հիւթերը աւելի շուտ շրջան կ'ընեն ու աւելի կը մաքրուին , մարմնոյն անդամներն ալ աւելի կը զօրանան ու կը հաստատուին . ընդհակառակն չափէ դուրս տալը թէ կը ցնդին հիւթերը . և աս բանիս ապացոյց է ախորժակը , որով կանուխ ելլողը ինչուան անօթութիւն ալ կը զգայ :

Եւստի քնանալուն կամ թէ արթուն պառկելուն մէկ փնտս ալ աս է , ինչպէս կը հաստատէ Ուիլիս բժիշկը , որ մարդուս աչքին տեսողական ջղերը կը տկարացնէ , որով մարդս սաստիկ կարճատես կ'ըլլայ : Եւ ալ երբոր դեռ պատանի էի՝ աչքերս երթալով տկարացան . իսկ երբոր սկսայ ամէն օր

շատ կանուխ ելլել առաւօտները , տասր տասուերկու տարուան մէջ աչուրներս զօրացան ու սրացան :

„Ահա՛ քիտ անունով երևելի անգղիացի օրէնսդէտը , շատ ծերերու ապրելուն կերպը քննելով՝ տեսեր է որ ինչուան խոր ծերութիւն հասնողներն ընդհանրապէս անոնք են որ առաւօտները կանուխ կ'ելլեն եղեր . աս նիւթաւան ապացոյցը ուրիշ ամէն պատճառներէ լաւ կը հաստատէ մեր խօսքը :

„Ֆիլիփ անունով անգղիացի բժշկն ալ իր գրուածքներէն մէկուն մէջ կը հաստատէ թէ թէպէտ առջի իրիկունէ կանուխ պառկիլը օգտակար բան է տկար մարդկանց , բայց անկողնի մէջ ալ երկայն ատեն պառկիլը շատ փաստակար է : Ա՛ռ զես նէ փորձի համար քանի մը օր սովորականէն մէկ կամ երկու ժամ աւելի կանուխ ելիր , կը տեսնես որ ան օրերը նոր զօրութիւն մը՝ նոր ոյժ մը կ'առնուս , որ ուրիշ բանով չէիր կրնար ստանալ : Ի՛նոնք որ սաստիկ տկար չեն՝ պէտք է որ արթննալուն պէս առանց դանդաղելու մէկէն անկողնէն ելլեն . և թէպէտ առջի բերան ծանր կուգայ իրենց , որովհետեւ տկարը առողջէն աւելի քունի կարօտ է , բայց այնպիսիներուն երկրորդ իրիկուն քունը աւելի խորունկ ու անոյշ կ'ըլլայ : Արկար ատեն անկողնի մէջ մնալը ոչ միայն փաստակար ու թուլընող է , հապա նաեւ ժամանակին անգին մէկ կտորին կորուստ . որ եթէ ան ատենը մարդս շարժմամբ անցընէր՝ առողջութիւնը շատ աւելի կը զօրանար :

„Ի՛նոնք որ առջի իրիկունէ կանուխ կեկ անկողին կը մտնեն ու առաւօտն ալ կանուխ կ'ելլեն , առողջ , հարուստ և իմաստուն կ'ըլլան կ'ըսէ Ֆրանքլին : Սարդկային կենաց ամէն թշուառութեանց և ինչուան կենացը կարճնալուն ալ պատճառը ծուլութիւնն ու անհոգութիւնն է , որ սաստիկ աշխատանքներէն ալ աւելի մարդս կը փրճացընէ :

„Ա՛ռ ծամե՛ծ մարդիկ ամէնքն ալ գիշերուան մէկ քանի ժամը միայն քնով

կ'անցընէին , ու հարկաւորէն աւելի ոչ երբէք կը քնանային . ասանկով իրենց կենաց մէկ մասն ալ վաստակեցան : Սարդս խիստ քիչ քունի կարօտութիւնն է , և աս պատճառաւ շատ քնացողները ապուշ կ'ըլլան կ'ըսէր Ա՛ռ փիլիսոփան :

„Ֆոնթենէլ գաղղիացին որ ինչուան 100 տարի ապրեցաւ , ամէն իրիկուն ժամը 9^{ին} կը պառկէր , առաւօտներն ալ 5^{ին} կ'ելլէր , և ինչուան կերակուրին ատենը կ'աշխատէր , այսինքն ինչուան կէսօրունէ 2 կամ 3 ժամ վերջը . իսկ վեցէն ետքը կը հանգչէր ինչուան իրիկուն՝ կէս մը առանձին պտտելով , կէս մըն ալ երևելի մարդկանց հետ տեսնուելով :

„Ա՛ռ բարիք կ'ընեն մայրերը իրենց որդւոցը՝ թէ որ զանոնք տղայական հասակէն վարժեցընեն առաւօտները կանուխ ելլելու . անով անոնց առողջութիւնը կը զօրանայ , աշխատասիրութիւնը կը քաղցրանայ , զուարթութիւննին կ'աւելնայ , մտքերնին ալ ամէն տեսակ կրթութիւն առնելու կը սրուի , շատ տեսակ օգտակար բաներու դիւրաւ տեղեակ կ'ըլլան , և անով աշխարհիս մէջ կեանքերնին լաւ կերպով կ'անցընեն : Աստի անփոյթ պէտք չէ ըլլալ զիրենք առաւօտները կանուխ արթնցընելու , իրիկունն ալ կանուխ կեկ քնացընելու :

„Ա՛ռ իտոն անգղիացի հռչակաւոր բանաստեղծը ձմեռն ամէն օր հասարակաց զանգակը չգարկած կ'ելլէ եղեր , իսկ ամառը թռչուններուն հետ մէկ տեղ կամ քիչ մը ետքը , և կը սկսի եղեր երևելի հեղինակաց գրքեր կարդալ կամ կարդացընել ինչուան որ կամ ուշադրութիւնը յոգնէր , և կամ յիշողութիւնը լեցուէր երևելի դիպուածներով . անկէ վերջը կը սկսէր օգտակար աշխատութեանց հետ ըլլալ . ասով հաստատուն պահեց միշտ իր առողջութիւնը և կազմուածքը :

„Ա՛ռ Ֆեդերիկոս առաջ սաստիկ քնոտ է եղեր . բայց 1747^{ին} երբոր թագաւորեց , հրամանեց իր սենեկապետին

որ ամէն առտու ժամը 4^{ին} զինքը արթնցընէ . և որովհետեւ անով ալ չէր կրնար ելլել, պատուիրեց որ արթննալուն պէս՝ երեսին վրայ թրջած լաթ մը կամ ուրիշ բան մը ձգեն, ինչուան որ կամաց կամաց վարժեցաւ կանուխ ելլելու :

„Վանթ գերմանացի փիլիսոփան միշտ ժամը 5^{ին} կ'ելլէր, և անկողինը բոյն հիւանդութեանց կ'անուանէր :

„Սուրբ գրոց մէջն ալ շատ տեղ կանուխ ելլելուն օգուտները և ուշ ելլելուն վնասները կը նկարագրուին . ինչպէս Սողոմոն Ղապկաց զբքին մէջ կ'ըսէ. “Ս'ինչե ցերբ յորսայսեալ կաս, ու վատ, կամ երբ 'ի քնոյ զարթիցես . փոքր մի ննջիցես, փոքր մի նստիցիս, փոքր մի նիրհիցես, փոքր մի հանգուցանիցես զձեռն քո 'ի վերայ լանջաց : Բայ հասանիցէ 'ի վերայ քո իբրեւ ըզջար ուղևոր տնանկութիւն, և կարօտութիւն իբրեւ զժիր սուրհանդակ ” :

„Ս'էկ խօսքով, մարդուս կենաց պատուական դրամագլուխը մի միայն իր անցուցած ժամանակն է . ան մարդը միայն շատ և երկայն ապրող կը սեպուի՝ ով որ իր ժամանակը ամենեւին պարապ և անպտուղ չանցընէր . ըսել է թէ ով որ իր բոլոր կենացը երրորդ մասը հազիւ քունի համար կը կորսնցընէ :

ԱՐՈՒԵՍՏ ՊԱՅՏԱՐՈՒԹԵԱՆ

ԳԼՈՒԽ Բ .

Ձի պահողներու հարկաւոր գիտնալիս :

Ձի պահողները պէտք է անանկ ձի առնեն՝ որ սրտերնին փակչի . վասն զի մարդս սիրած բանին աղէկ խնամ կ'ընէ . և ձին ալ աղէկ խնամ ու սէր կ'ուզէ :

Որչափ որ քաղցր և անուշ վարուիս հետը, այնչափ կ'ուրախանայ և մարմնով կը գիրանայ . բարկութիւն ու հայհոյանք չուղեր, շուտով կ'իմանայ սիրտը կը նեղի, մարմնով ալ կը հալի :

Ուստի աղէկ տեսակ ձի պահող մեծերը արաբացի ձիապան կը պահեն, որոնք թէ որ նեղսիրտ բնութիւն չունենան նէ՝ սիրով ու անուշութեամբ կը վարուին հետը, սուլելով՝ խաղ կանչելով դարման կ'ընեն, և ուրիշ բաներուն ալ աղէկ ուշադիր կ'ըլլան :

Նոյնպէս բուրդար ձիապաններն ալ ձիու աղէկ կը նային, թէ և խիստ ալ կը վարուին :

Ձին աշխոյժ կենդանի է, երգերու ու նուագարաններու ձայները կը սիրէ, խաղալ կը սկսի, հանդէսներու մէջ կ'ուրախանայ՝ որպէս թէ ինքն է որ կը փառաւորուի, բայց տիրոջը փառաւորութեանը համար կ'ընէ :

Շատերը ձի կ'առնեն, ու թէ որ անով բաղդաւորութեան մը հասնին նէ՝ ալ ձեռքէ չեն հաներ :

Շատերն ալ մեծ ուշադրութիւն կ'ընեն առած կենդանիներուն գոյներուն, վասն զի կը կարծեն թէ ոմանց աս գոյն կենդանին՝ ոմանց ալ ան գոյն կենդանին աղէկ կուգայ : Նոր վրայ արտառոց պատմութիւն մը ընեմ, որ փորձ ընողները իբրեւ ճամարիտ պատմեցին ինծի՝ : Վէ՛թա հեայէն Ուշագ երթալու ճամբուն վրայ Տէվրէնտին մօտ աչք մը ջուր կը պղպջայ, բայց դարձեալ իր մէջը անյայտ կ'ըլլայ : Թէ որ մէկը ուզենայ դիտնալ թէ ինչ գոյն ձի կրնայ իրեն բանին գալ, ճերմակ թաշկինակի մը ծայրը հանկուրց կ'ընէ, ան ջրին աչքին մէջը կը կախէ, կէս ժամէն ետեւ կը հանէ, հանկուրցը կը քակէ եղեր, մէջը մազ մը կը գտնէ, ան մազը ինչ գոյն է նէ՝ ան գունով կենդանին իրեն օգտակար կ'ըլլայ կ'ըսեն :

Եւ իրաւ է որ կերպ կերպ գոյն ու նեցող ձիերը զատ զատ ալ բնութիւն կ'ունենան : Նոր համար կ'ըսեն տաճկերէն . Բա՛ն ալը, սա՛ն եաղըլը, պէն Կոռայա, պէսլէ գըռը . Գոռայա Կէյմէլ պէր Գոռայ, Կէյեր եալը Գոռայրոզա սիյահ օլա :

Բախէտ՝ ձիերուն մէջը աղէկը հա-

1 Ասոր նման աւելորդապաշտութեանց վրայ ուրիշ անգամ կը խօսինք :

2 Ալ :