ԵՐՋԱՆԿՈՒԹԵԱՆ ՈՒՂԻՆ

V.– ՓԻԶԻՔԱԿԱՆ ՎԵՐԱԿՐԹՈՒԹԵԱՆ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏՈՒԹԻՒՆԸ (Շար.)

Բ.— ԽԱՌՆՈՒԱԾՔՆԵՐԸ

Մարմնական-ֆիզիքական առողջապահութիւնը ընդհանուր օրէնքներէ զատ, ունի մասնաւոր օրէնքներ, պատուէրներ ևս, որոնք անհատներու խառնուածքին համեմատ կը տարբերին։ Արդարև, իւրաքանչիւր անձ տարբեր խառնուածք ունի։ կենսային (vital) խառնուածքով անձը հանդարտ կ'ըլլայ և իր աճման նպաստող ներքին գործարաններու պաշտօնները (fonctions végétatives) ուժեղ կը կատարուին։ Շարժային (moteur) խառնուածքով անձերու արտաքին յարաբերական գործարանները՝ — ոսկոր, դնդեր — զօրաւոր, և շարժական կարողութիւնները — վճռականութիւն, կամք, գործունէութիւն — զարգացած կ'ըլլան։ Մտային (mental) խառնուածքին մէջ ուղեղն ու ջղային դրութիւնը, այսինքն՝ մտային, երեւակայական և զգայական կարողութիւնները կը տիրեն։

Շարժային խառնուածքը մեքենայի մը կարելի է նմանցնել. մտայինը՝ մեքենայի չոգեկաթան վարող մեքենավարին։ Տասէն՝ ինը հաւանականութեամբ դուք, որ այս դրութիւնը կը կարդաք, մտային խառնուածք ունիք։ Լաւ վարիչ մը ըլլալու անհրաժեշտ յատկութիւններով օժտուած էք, բայց պէտք ունիք ձեր մեքենան ճանչնալու եւ զայն վարել սորվելու։

Կենսային խառնուածքով անձերը կը խուսափին ամէն ճիգէ եւ նեղութենէ, հետեւաբար դիւրին և հաճելի կեանք մը անցընել կ'աշխատին։ Երբ տակաւին երիտասարդ են, անոնց աննդասական գործունէութիւնը լաւ կը կատարուի. բայց 30-40 տարեկանէն յետոյ, կը սկսին գիրնալ, ճարպոտիլ, դնդերները չմարզուելով կը ծիւրին, տեղի կուտան ճարպին, որ հետզհետէ կը սպառնայ այդ խառնուածքը ունեցողներուն ընդհանուր առողջութեան և երկարակեցութեան։

Երբ շարժային խառնուածքը տիրական է մէկուն մէջ, այդ անձը գործունեայ կ'ըլլայ. ան իր կենսաունակութիւնը կը ծախսէ, իր աճումի գործարանները կը յոգնեցնէ, ճարպի իր պահեստները կը սպառէ։ Իր արտաքսող գործարանները անբաւական կը դառնան, մարմինը մնացորդներով եւ թունաւորներով կը խճողուի, եւայլն։ Ենթական կը սկսի տրտնջալ թէ յոդագար (arthritique) կ'ըլլայ, յոդացաւ կ'ունենայ, ջղային կը դառնայ, եւայլն։

Եթէ մտային խառնուածքն է տիրական, ենթական ուղեղով չափազանց կ'աշխատի եւ կ'անտեսէ մարզանքը, առողջապահութիւնն ու կենդանական կեանքը: Իր տկար կենսունակութիւնը այլեւս բաւական չըլլար մնուցանելու ուղեղը, որով ենթակայ կ'ըլլայ ջղայնութեան, ջղասպառութեան եւ ընկճումի:

Մարդոց մեծամասնութեան քով վերոյիշեալ խառնուածքները ոչ թէ առանձինն, այլ խառն վիճակի մէջ կը գտնուին: Այս տողերը կարդալով, պիտի կրնաք անմիջապէս դիտնալ թէ ո՞ր խմբակին կը պատկանիք: Պիտի գիտնաք թէ որո՞նք են ձեր զօրաւոր եւ տկար կարողութիւնները. այս վերջիններն են որ պէտք է զարգացնել: Մարզանք ըրէք, ձեր դնդերները եւ թոքերը զարգացուցէք, ձեր ջղային գործունէութիւնը չափաւորեցէք, ձեր հոգիին հանգիստ տուէք, ձեր խառնուածքը հաւասարակշռեցէք, ձեր մտային կարողութեանց գործունէութիւնը սահմանափակեցէք եւ անոնցմէ ոչ մէկը չարաչար գործածեցէք: Առողջապահութեան մէջ՝ իմաստութիւնը ճիշտ չափաւորութեան մէջն է: Այդպիսի կեանք մը իրականացնելու միակ միջոցն է ձեր մտային կարողութիւնները հաւասարակշռել, ձեր տկար կարողութիւնները ճանչնալ եւ զանոնք աստիճանաբար եւ անդադար զարգացնել:

Հաւասարակշռելով ձեր խառնուածքը, կը հաւասարակշռէք նաեւ ձեր ֆիզիքական և մտային գործունէութիւնը, ինչպէս նաեւ ձեր կազմին բոլոր պաշտօնները:

գ.— ԿՈՒՆԻՆ ՕԳՏԱԿԱՐՈՒԹԻՒՆԸ

Կունի տեւողութիւնը՝ տարիքէ, խառնուածքէ, զբաղումներէ և գործունէութենէ կախում ունի: Պէտք է լաւ եւ խոր քուն քաշել: Պահակելէ քանի մը ժամ առաջ ճաշեցէք, որպէս զի մինչ այն մարսողութիւնը լրացած ըլլայ: Եթէ կանուխ կը պառկիք, թեթեւ ճաշեցէք: Կանոնաւոր սովորութիւններ ունեցէ՛ք: Կանուխ արթնցէք և ելէ՛ք և կանուխ պառկեցէք, որովհետեւ կէս գիշերէն առաջ քունի ժամերը կրկնապէս կը հանգստացնեն: Ամէն օր բացօթեայ մարզանք կատարեցէք: Երեկոյեան դէմ ֆիզիքական եւ մտային ամէն տեսակ գրգռումներէ խուսափեցէք, անմոռազրաղ քնանալու համար: Ի պահանջել հարկին պառկելէ առաջ գաղջ լոգանք մը առէք, կամ ձեր որովայնը պատեցէք գաղջ եւ խոնաւ լաթով մը:

Կունը՝ օրուան ընթացքին ջղային դրութեան սպառած ուժը կ'ամբողջացնէ: Հետեւաբար անհրաժեշտ է որ ստամոքսը պարապ ըլլայ: Մի վախնաք որ պարապ ստամոքսը, եթէ առողջ է, ձեզ կ'արթնցնէ: Արթննալէ յետոյ, անմիջապէս ելէք, մարզանք ըրէք, լոգանք մը առէք կամ ջրօծում (lotion) մը կատարեցէք. որովհետեւ

արթննալէ ետք անկողնին մէջ արթուն մնալով՝ ոյժ կը վատնէք։ Եթէ բաւականաչափ չէք քնացած, նախընտրելի է որ կէսօրուան ճաշէն վերջ 20 վայրկեան հանգստանաք։

Ճաշերուն նման, քունն ալ պէտք է կանոնաւորել։ Պառկելու և արթննալու ժամ մը որոշեցէք ու անկողնէն ելէք նոյն ժամուն, նոյնիսկ եթէ չատ ուշ պառկած էք կամ դուք ձեզ յոգնած կը զգաք. կրնաք կէսօրին 20 վայրկեան քնանալ։ Այսպէսով յարգած կ'ըլլաք պառկելու և արթննալու ժամերուն կանոնաւորութիւնը, որ էական պայմանն է խոր և հանգստաւէտ քուն մը ապահովելու համար։ Կան մարդիկ որ իրենց ուզած ատեն, ուզած տեղը և ուզածին չափ կրնան քնանալ, զմայլելի կարողութիւն մը՝ որ արդիւնք է մտայինն սովորութեան։ Այդպէս էր Նափոլէոն։

Պառկելէ ետք, սովորութիւն պէտք է ընել հետաքրքրական կամ գրգռիչ բաներու մասին չխորհիլ, այլ թողուլ որ չատ հասարակ ու անորոշ մտածումներ դիզերին ձեր մտքին մէջ։ Եթէ անկողնին մէջ կարդալու սովորութիւն ունիք, ջանացէք որ զօրաւոր լոյս մը ձեր եսեւէն լուսաւորէ, որպէս զի ձեր աչքերը չյոգնին։ Երկար մի կարդաք։ Ոչ գրգռիչ, ոչ յուզիչ, այլ սովորական ընթերցումներ ըրէք։ Այսպէսով գիշերը ձեր ուղեղը չ'աշխատիր։

Եթէ մտայինն աշխատանք կր կատարէք, սովորութիւն ըրէք առաւօտ կանուխ ելլել և աշխատիլ։ Անշուշտ աւելի դիւրին է և հաճելի, ցերեկի գրգռումի ազդեցութենէն օգտուելով, գիշերը աշխատիլ. բայց գիշերուան աշխատանքը ընդհանրապէս աւելի յոգնեցուցիչ է և հանգիստ քուն մը չի պարգեւեր։ Քնանալու և արթննալու համար, դուք ձեզի կարգապահութեան ենթարկեցէք և հակակշռելու վարժուեցէք, որպէս զի խնայէք ձեր ջղային ուժերը և ձեր մեքենան ձեր ուզած ձեւով վարէք։

Ամփոփեց՝ Բժ. Լ. Գ. ՏՒՒԹ. Վ. ՓՈՇԷ

ԸՆԹԵՐՑՈՂ

ԴՈՒՆ ՈՐ ԿԸ ՍԻՐԵՍ «ԲՈՒԺԱՆԴ»Ը, կը կարդաս և կ'օգուիս,

ՋԵ՞Ս ՈՒՋԵՐ ՃԻԳ ՄԸ ԸՆԵԼ, տարածելու համար քու թերթդ, բաժանորդագրելով ծանօթներդ, որպէսզի ուրիշներն ալ կարդան, սիրեն և օգտուին «Բուժանդ»էն և զարգացնեն զայն։

ԻՄԿ ԴՈՒՆ ՈՐ ՈՒՐԻՇԻՆ «ԲՈՒԺԱՆԴ»Ը ԿԸ ԿԱՐԴԱՍ, գիտցիր որ չի բաւեր կարդալ, այլ պէտք է ունենալ եւ պահել «Բուժանդ»ը, որուն մէկ խորհուրդը կրնայ քանի մը անգամ փոխարինել տուած բաժնեգինդ։

ՈՒՐԵՄՆ ԱՆՄԻՋԱՊԷՍ ԲԱԺԱՆՈՐԴԱԳՐՈՒԷ։