

ԹԷ ԻՆՉՊԷՍ ԵՐԿԱՐ ԱՊՐԵՑԱՅ

Երբ մերջերս կը խորհէին տօնել յորելեանը ծանօթ Թարգմանիչ եւ բազմամիւ գիրքերու եւ բառագիրքերու հեղինակ Մեսրոպ Նուպարեանի, ան մեռաւ Ֆրանսայի հարաւային մէկ գիւղին մէջ. 87 տարեկան: Իր ինքնակենսագրութեան մէջ, զոր հրատարակած էր անցեալ տարի «Հայաստանի Կոչնակ»ը, եւ որուն մէկ մասը կուտանք ստորեւ, կը խոստովանի թէ երախայութեանը՝ ֆիզիքապէս չափազանց տկար էր, եւ ժառանգած՝ հօրը ջղային տկարութիւնները: Դարմանումի բոլոր միջոցներէն յուսահատած, կը դիմէ այն բնական միջոցներուն, զորս կը նկարագրէ վարը: Եւ կ'ապրի 87 տարի: Մ. Նուպարեանի կեանքը կը հաստատէ թէ, մարզանքով, կանոնաւոր կեանքով, եւ բնական միջոցներով կարելի է ոչ միայն բարւոքել ժառանգաբար տկարակազմ ու ջղահիւժ մարմին մը, այլ, պատշաճ ուղղութիւն մը տալով, ապրիլ երկար ու արդիւնաւէտ կեանք մը: Իբրեւ այդ կրնայ օրինակ եւ քաջալերութիւն ըլլալ շատերուն:

ԽԱՐ.

... «Կանոնաւոր կեանք հիմն առողջութեան» բժշկական այս հին ու ճշմարիտ առածին հաւատարիմ գտնուած եմ բոլոր կեանքիս մէջ ու յայտնապէս օգտուած անկէ: Ամառ ձմեռ կանուխ արթննալ ու ձմեռը կանուխ անկողին մտնել (երիտասարդութեանս մէջ գիշերուան քունս թատրոնի միայն զոհած եմ, եւ ոչ երբեք երեկոյթի կամ պարահանդէսի), քաղքի եռուզեռէ եւ յուզմունքներէ հեռու գիւղի բնակութիւն, ինչ որ բարեկեցիկ վիճակս ներելի կ'ընէր, բաց օդի կանոնաւոր շրջագայութիւններ, զգուշանալով միշտ ձմեռի խստութենէ ու խոնաւութենէ, զի կարի յաճախ ենթակայ էի հարբուխի. ամառ ձմեռ սպունգով ցուրտ լոգանք ամէն առաւօտ մերթըստ քնայմի ջրախառն քացախով, այս եւս մեծ ազդակ մ'եղած ըլլալ կը կարծեմ կեանքս երկարելու, ինչպէս նաեւ կենացս մէջ երբեք ոգելից ըմպելի գործածած չըլլալս հօրս նման՝ որ ութսունեկեց տարուան մեռաւ, կրկնուած սուր թոքատապէ մը, առանց որու տակաւին կեանք ունէր երկար. գուարթութիւնը առողջապահիկ նըպաստաւոր պայմաններու միացած՝ ունեցած է հարկաւ իր անուրանալի օգուտը, բնականէն շէնշող ու լաւատես ծնունդ ունիմ, ինչ որ զիս միշտ հեռի պահած է թախիծէ եւ յուսահատութենէ. մեծածայն քրքիչներս համբաւ ունէին իզմիրի մէջ: Երաժշտութիւնը խիստ սիրելի է ինձ (դաշնակահար մ'եմ խոնարհ), եւ զոր ալեւոյթիս մէջ կը մշակեմ ցայսօր ու աքսորավայրիս միջ իսկ. այս եւս օգտակար եղած է մտաւոր յոգնութիւններս հանգչեցնելու, զադադադուն կեանքս երկարելու. ֆիզիքապէս տկար կազմութեանս պատճառաւ զգուշացած եմ ամուսնութիւնէ, ու ասով մէկտեղ խաղաղ ու անդորր կեանք մ'անցուցած եմ բարի ընտանիքի մը մէջ, ընտանեկան սրտմաշուքներէ հեռու, Որոշ ժամանակներու մէջ գրական ամէնօրեայ խիստ կանոնաւոր զբաղմունքներս ունեցած են իրենց բարերար դերն՝ կը համարձակիմ ըսել նոյնիսկ աւագ դերն

կեանքիս երկար տեւողութեանը մէջ: Անդարմանելի մնացած ջղա-
հիւժնութեամբ մը միտքս դժբաղդ կերպով աւերուն՝ շարադրելու,
գաղափարները շարադասելու մեծ դժուարութիւն կը կրէ միշտ,
այս պատճառաւ ինքզինքս հարկաւորապէս տուած եմ թաղ-
մանութեանց ու բառագրութեան մեքենական աշխատութիւններու,
որք մինչեւ ցայսօր գրաւած են բովանդակ կեանքս. իմ այս կանո-
նաւոր աշխատութեանս ոյժով ունեցած եմ տպագիր ու անտիպ ե-
րեսունի չափ երկասիրութիւններ:

... Համոզուած եմ որ մինչեւ իսկ ծերոյթի մէջ շարունակուած
գրական այս մեթոտիկ կեանքիս կը պարտաւորիմ երկարա-
կեցութիւնս: Դիտուած է որ գործունեայ կեանքը վարած ու իբր
թէ հանգիստ առնելու համար գործէ քաշուած մարդիկ վաղաժամ
մահ մը գտած են ստէպ, մինչդեռ կը յուսային անգործութեան մէջ
իրենց կեանքը երկարել:

ՄԵՍՐՈՊ ՆՈՒՊԱՐԵԱՆ

ՇԱՔԱՐ ԿԵՐԷՔ, ՈՐ ԳԻՐՆԱՔ. — Անոնք որ գիրնալ կ'ուզեն, կրնան
փորձել հետեւեալ եղանակը:

Վիէննացի երկու բժիշկներ, Ֆալթա եւ Տէփիշ, նկատած են, որ
երբ ամէն առտու ծով բերնով խոշոր չափով շաքար կ'ուտեն, ար-
եան մէջ կը շատնայ շաքարը: Իսկ 3—4 ժամ յետոյ չափազանց կը
քիչնայ: Շաքարին նուազումը կը յայտնուի անօթութեան մասնաւոր
զգայութեամբ մը:

Այս անօթութիւնը կ'օգտագործեն յիշեալ բժիշկները առատ
սննդառութեան մղելով ենթակաները, որոնք կը սկսին գիրնալ ա-
րագարար:

Այսպէս, կը բաւէ ամէն առտու ծով բերնով երկու գաւաթ թե-
թեւ թէյ խմել: Իւրաքանչիւր գաւաթի մէջ պէտք է 7 — 8 կտոր
շաքար դնել եւ խմել կէս ժամ միջոց տալով: 3—4 ժամ յետոյ սաս-
տիկ կ'անօթենաք եւ սակայն պէտք է դիմանալ այդ անօթութեան
մինչեւ կէսօր, երբ պիտի ճաշէք առատ եւ ճոխ քանակութեամբ:

Այսպէս շարունակել 10 օր, կամ մինչեւ երեք շաբաթ: Եթէ շա-
բաթ մը յետոյ գիրցած չէք, աւելորդ է շարունակել: Անոնք որ մար-
սողական խանգարումներ ունին, դժուար կը յաջողին այս եղանա-
կով: Կան մարդիկ ալ, որ այս մեթոտը գործադրելով միայն 3—4
օր յետոյ կը զգան անօթութիւնը:

Ընդհանրապէս աւողջ բայց նիհար ամէն մարդ շաբաթական
մէկ կամ մէկուկէս քիւօ կ'աւելնայ այս եղանակով: Դադրեցնելէ յե-
տոյ ալ, ախորժակը կը մնայ միշտ սուր, եւ ծանրութիւնը կը շա-
րունակէ բարձրանալ: