

կեանքիս երկար տեւողութեանը մէջ: Անդարմանելի մնացած ջղա-
հիւժոռութեամբ 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: