# ԿԻԼԻԿԻԱ

## ԱՄՍԱԹԵՐԹ

### ԱՌՈՂՋԱԿԱՆ ԵՒ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ

---

ԽՄԲԱԳՐՈՒԹԵԱՄԲ

ՄԱՆՈՒԷԼԻ ԲԱՐՈՒՆԱԿ ԻԹԻԿՄԵԱՆ

ՏՈՂՄՈՐ ՓԵՐԻՋԻ ԲԺՇԿԱԿԱՆ ՄԵՄԱՐԱՆԻ

---

ՀԱՏՈՐ ԱՌԱՋԻՆ

ԹԻՒ 3, ՍԵՊՏԵՄԲԵՐ 1.

ԿՈՍՏԱՆԴՆՈՒՊՕԼԻՍ

Ի ՏՊԱՐԱՆԻ Թ. ՏԻՊՕԳՐԱՖԵԱՆ ՎԱՋԻՐԻԱՆ, ԹԻՒ 20

1867

# ԿԻԼԻԿԻԱ

## ՀԱՆԳԷՍ

*ՄԻԱՄՍԵԱՅ*

ԱՌՈՂՋԱԿԱՆ ԵՒ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ

ՀԱՏՈՐ ԱՐՒԱՋԻՆ 1867 ՍԵՊՏԵՄԲԵՐ 1. ԹԻՒ 3.


# ԱՌՈՂՋԱԿԱՆ

Տղոցն առողջ մեծցնելու նոր դրութիւնները.

Լաւագոյն պարտիզպանի մը նման Դաստիարակութիւնն ալ իրեն յանձնուած տունկը պարարտ հողի մը մէջ կդնէ. մաքուր ջրով ղանի կջրէ, առատ սնունդով կշրջապատէ, այնպիսի հեղուկներով սնուցանելով որք բնութեան ներքին աշխատութիւնը կդիւրացնեն, բարեբեր ու առոյգ տունկ մը յառաջ կբերեն, և մեկ խօսքով այնպէս կմեծցնեն որ կարող կըլլայ յարմար եղանակին ծաղիկ ու պտուղ տալ.

ՏԻԻԲՈՆԵԼՈՒ.

Արեւելեան փոքրիկ.

ՏՂԱՑ մեծցնելու արհեստն ալ, բժշկութեան նման, իր վարդապետներն ունեցած է և ունի. որք կպարտաւորէին և կպարտաւորեն չմոռնալ թէ երկուքն ալ, պղտոյ մեծցնելու արհեստն ու բժշկութիւնն, պէտք է հիմնեալ ըլլան ներկայ ժամանակիս և անցեալ դարուց փորձառութեանց վրայ, հետևիլով ամէն տեսակ անխախտ օրէնքներէ և դրութիւններէ. զի ինչ որ աղէկ և յարմար էր անցեալ դարուց մէջ, կրնայ վնասակար, անօգուտ, կամ վտանգաւոր ըլլալ յաջորդ կամ ներկայ դարու, և այլն.

Տղայքն առողջ մեծցնելն արհեստ մ'է, և ոչ թէ դիտութիւն. և մինչև որ Ակկերոնին լսածը կատարուի, այսինքն ճշմարիտ սկզբունքներէ յառաջ եկած ճշմարիտ գործութիւն մը, շատ մը աւանդութեանց հաստատ պիտի ապրուի. զի պէտք է խոստովանիլ թէ մինչև ցարդ Ակկերոնի՝ նախատեսած ճշմարիտ սկզբունքները ծնունդ առած չեն, և

դժբաղդաբար, կարծուածին չափ ալ շատ մեծ չեն ասոնց աշխարհք գալը, քանի որ 1867 թուականիս ամենէն լուսաւորեալ և ազատամիտ կոչուած Ազգաց կառավարութիւնք որ ըստ օրէ զինուորաց, թնդանօթից, ասեղնաւոր հրացանից և ամենայն դիւրութեամբ մեկզմէկ ջարդելու նորանոր գործիքներու թիւը կաւելցնեն. ամէն օր վէճի և պատերազմաց ձայներ չեն պակսիր. և քանի որ իրար ջարդելու, արիւն թափելու, կենաց սահմանը կարճելու խնդիրներով կզբաղին գլուխները, կարելի՞ է ասոնց նման խնդրոց վրայ մտածել, այսինքն՝ կեանքը բարւոքելու, առողջութիւնն ապահովցնելու, հիւանդութեանց թիւը պակսեցնելու, բնաւ երբէք. զի է՛է ֆոլնոֆոտ ոզմոզ, կըսէ, Տաճկին առածը։ Ինչոր համառօտաբար ըսինք լուսաւորեալ Ազգաց համար, նոյնը կվերաբերի նաև մեր Ազգին, զի իր այս փոխ, փէխ, և հետևաբար աղքատ ու ողորմելի վիճակին մէջ, քանի որ ամէն օր, ամէն տեղ, Պօլիս և ի Վաւառաս, ընդունայն և աղգակործան վէճերով կզբաղին Առաջնորդք, Ժողովականք, ոչ միայն օր ըստ օրէ յառաջադիմելու, գարերով արմատացեալ տգիտութիւնը փարատելու, աղքատութիւնը քիչցնելու, շատ գաւառաց մէջ բարբարոս էրքոյ չարչարանքներէն ազատելու, և այլն և այլն, Այս չկայ, — մեր այս տխուր տողերը գրելնուս նպատակն ալ ոչ ուրիշ բան, և ոչ աւելորդաբանութիւնէ, — այլ Պօլսոյ Ազգայինք համոզելու են թէ, Ազգային թիւն օր ըստ օրէ պակսելու վրայ է, շատ գաւառաց մէջ ալ ապրող Հայ եղբայրներնիս, խիստ տխուր կեանք ունին։ Կարդա հետևեալ նամակն * ալ և տես թէ չափազանցութիւն է ըսածս։

"Ընախտական մայրն լուսոյ Կաթուղիկէ Սուրբ Էջմիածին մեծաւ մխիթարութեամբ արձակեալ զիս ի խաղաղութիւն. սակայն ողբալի ևս աստուրական աշխարհս յանկարծ պաշարեաց զիս ի խորս գառնութեան ցաւոց, քանզի տեսանք զանթիւ բազմութիւն մերազնեայ ժողովրդոց մեկնեալ ի Հայրենի բնակութենանց իւրեանց ի Ամաստանէ, ի Դևկայ, Յոզմայ, ի Շիրուանայ, ի Խիզանու, ի Սպարկերտու և յայլոց գաւառաց և գիւղօրէից մերոց Արաստանի, որք անկանին ընդ իշխանութեամբ կուսակալին Տիգրանակերտու, և Ընդհենին Աղերտու. զի նոյն տեղեաց Վիւրտ Պէյք միաբանեալ ընդ Շէյխ Սաալեթուլլահին Խիզանու առնեն չարիս անհնարին Ազգս մեր։ բաղումս ի գլխաւորաց Հայոց սպանանեն (ՍՊԱՆԱՆԵՆ տասն և իններորդ գարուս 1867 թուականին). զբազմագոյնս ի կանանց և

* Ա՛նդրանիկ Էֆենտի. Թիւ 423. Յունուար 1. 1867.

յարանց պարզամտաց ուրացուցանեն և զմնացեալսն հարստահարեն անհնարին լի դառնութեամբ. վասնորոյ ըստ թուելոյ ոմանց տեղեկագրութիւնց հրեք հազար վեց հարիւր տունք Հայոց Թողեալ զերկնանման Տաճարս Ա՛նօրհից և Աւհղեցեաց՝ որպիսի են Պարանից Աւրբ Խաչն Ա՛նքն գեղգեղեալ ի Աւրբ Կարկացւոյն, Խրլանու Աւրբ Խաչն Ա՛նքն և այլք բազումք ի ձեռս անօրինաց ի բնակութիւն. նոյնպէս զտունս և զատեանին ապրանս, զգանեալ արտորայս, զչորիս, զանասունս և զայլն ամենայն, և ինքեանք մերկ, բոկոտն, քաղցեալ և ծարաւի, և ձեռն ի ծոց լալով և կոծով գաղթեցան ի սահմանս Ա՛նապ, և աստի ի Պարսկաստան և ի Ռուսաստան, յորոց երբ տունս չորեքհարիւր արգիլեալ մեր վնտղեցաք ի քաղաքիս և ի գիւղօրէս սորա, և մնացեալքն ցան և ցիր եղեն: Ո՛չ այսմանէ ցաւագին կրէ առ մեզ Ընդհանուրդն Աղետու Պետրոս Ա՛րդապետն և Թուղթ ի Պատրիարքարանն ևս գրեալ է, որպէս և վկայէ ինքն:

Ի վաղս Ընտուծոյ լեցի, (լեցի և ի սեր մարդկութեան) խորհուրդ արարէք ի վերայ բանիս, և միջոցաւ Տիգրանակերտու և Աղետու ճարայիցն սանձահարեցէք զկատաղութիւն Վրդացն և ամբարիշտ Հէլխին, զի մի զմնացեալսն ջնջեսցեն յերկրէ աստի կամ փախուսցեն:

Հատուցեալ այսու մեամբ վասն անգին և խնկելի կենաց ձերոց միշտ աղօթարար և մխիթարիչ գրութեանց ձերոց անհամբեր կերպիւ սպասող:

Յուլիս 5, 1867 Ի Ա՛նապ Ընդհանուրդարանին.

Ներսէս Եպիսկոպոս Ա՛սորեստանի երկրի:

Ընդհայիսկ տեսուր նամակներս յաճախ կրնանք կարդալ եթէ Ընդհանուրդք առաջնորդն իրենց յանձնուած ազգայինքն ինչպէս որ Ընդհանուրդել պէտք է:

Ընդ նամակին վրայ ընդելով խորհրդածութիւննիս (եթէ խորհրդածութիւն ընել հարկ ըլլար) Ընթերցողաց զգայուն սրտերուն Թողլով, շարունակենք մեր խօսքը: Նոյն կաղաչեմ, Ընթերցող, մի մոռնար վերադրեալ նամակին 11դ. տողին "բաղձանք ի գլխաւորաց Հայոց ապահանին" խօսքը . . . . . ՍՊԱՆՆԵՆՔ, որ կնշանակէ՝ ատամ էօլտիւրմէք, կէպէրմէք:

Որչափ հեռի Ընդհանուրդութեան, և հակառակ այս պատուական գիտութեան օրէնքներուն. զի իր Արքային տարրն է սիրել զթիւնս, և օգնել ընկերին:

Հարունակենք մեր խօսքը:

Տղաքներն առողջ մեծցնելն, իր ընդարձակ նշանակութեամբն առնելով, ուրիշ բան չնշանակեր, այլ տղայ մը կատարեալ մարդ յօրինելու մեծ պաշտօնը կամ արհեստն. որ ըսել է, երկուք է նպատակը. առաջին՝ Խորհրդական և Իմացական, երկրորդ՝ Ֆիզիքական կամ Արհեստական Դաստիարակութիւն։

Մենք այս անգամ միայն երկրորդին վրայ պիտի խօսինք, առանց մոռնալու առաջինն ալ. վր Առողջաբանութեան վերաբերեալ շատ խնդիրներ, Խորհրդական և փիլիսոփայական խնդիրներէ չեն կըրնար զատուիլ. ինչպէս կըսէ մեր պատուական Դաղղիացի Դաստատուն Պուշառատ, թէ ԲԱՐՈՅԱԿԱՆՆ Է ՓԻԶԻՔԷն ՅՕՐԻՆՈՂԸ* ։

Հոգւոյ դաստիարակութիւնն, և Առողջաբանութիւնն՝ որ է մարմնոյն դաստիարակութիւնն, առանց մեծ վտանգի չեն կրնար իրարմէ զատուիլ. այս մոռնալով է որ շատ Բժիշկք և փիլիսոփայք մեծապէս սխալած են։ Մօնթէյնը, Դաղղիացի փիլիսոփան, կըսէ թէ "Արդուս մարմինն իր դոյութեան մէջ մեծ մաս մ'ունի. իր կաղմուածքն ու բաղադրութիւնը խիստ ներդաշնակաւոր են. անոնք որ կուզեն բարոյականն ու ֆիզիքն իրարմէ զատել, մեծապէս կսխալին"։ Մենք ալ հետևելով վերոյիշեալ մարդասէր փիլիսոփային այս սկզբանն, պիտի ջանանք նոր սխալման մէջ չիյնալու։ Ըսելիքնիս է թէ, տղայոց ֆիզիքական դաստիարակութեան վերաբերեալ ամէն հրատարակութիւնք առնլի փիլիսոփայից արդիւնք են, քան թէ բժշկաց. Մօնթէյնը, Լոք և ժ. ժ. Ռուսօ, գլխաւորապէս, իրենց ժամանակին բժշկականութեան վրայ մեծ ազդեցութիւն ունեցած են։ Նոյն ատենի բժիշկք, միայն հետևուէն կդիտէին, թէ ինչպէս կմեծցուին տղայք. դիտողութիւն կընէին, առանց փոփոխութիւն մ'առաջարկելու։ Տղայոց առողջութեան վերաբերեալ փիլիսոփայական այս դրութիւնը, հնոց դաստիարակութեան պատկերն էր. որ կկրնանայ ամէն տեսակ մարմնամարզութեան մէջ, փիլիսոփայական խնդիրներով ալ զբաղեցնելով տղաքներն. այս մարմնոյ դաստիարակութիւնը մեզ դաստիարակութենէն չպահեր դրութիւնը պէտք է ճանաչել որ մեծ սկզբունք մ'է, Ընդհանուր առողջ մարմնով առողջ հոգւոյ պէս ըսած առածին համեմատ։ Այս է պարտաւորութեան ճշմարիտ նպատակն ալ։

Հիպոկրատ Վերմանացին, նոր բժշկաց մէջ առաջին և միակ բժիշկն եղած է, տղայոց ֆիզիքական դաստիարակութիւնը բժշկականութեան մէկ ճիւղն ընել։ Մինչև Հիպոկրատի օրն, արդարև, բժիշկք այս տեսակ ամենաբարձր և խիստ կարևոր խնդրոյ մը վրայ ոչ մտա-

---

*Տե՛ս. Աւելիս՝ էջ 1. երես 9։

ծած ունէին և ոչ գրած ։ Հիւֆլանտ՝ բնաբանութեան և անդամազննութեան վրայ , իբրև բժիշկ , հմտութիւն ունենալով , (ինչ որ Լոքի և Ջ· Ջ· Ռուսօի կպակէր ,) կարող եղաւ տղայոց փիլիքական դաստիարակութիւնն այնպիսի հաստատ հիմանց վրայ դնել , ուր փիլիսոփայական սխալ ու մոլար կարծիքներն ալ չէին կրնար ընդմիջել ։ Ասոր համար է որ , Գերմանիա և Գերմանացի բժիշկք , այսօր մեծ յառաջադիմութեան մէջ են տղայոց կատարեալ դաստիարակութեան մասին , և ասոր համար է որ այսպիսի կարևոր խնդրոց վրայ լոյս փնտռողն , պէտք է Գերմանիա դիմել , պտտիլ անոնց դպրոցներն , և այլն ։

Պատմութեամբ , դիւրին է մեզ նախնեաց մէջ տղայք մեծցնելու եղանակները ինչպէ՞ երը մի առ մի սովրիլ· Պղատոնի , Արիստոտելի , Պլուտարքոսի , Քսենոփոնի , և այլն անուանները միայն յիշելը բաւական են , որոնց ամենն ալ , այս մասին հատորներ սեպուցած են ։ Այց ինչ որ նախնեաց ընտիր կհամարուէր , մեզ համար նսյնը չըլլալուն , խնդրոյս պատմական մասն , առ այժմ զանց ընելով , մենք միայն նոր դրութիւնները յառաջ պիտի բերենք , որոց որ պէտք ունինք ։

Անթէնը , Ջ· Ջ· Ռուսօ Վաղղիացի , Լոք Անգղիացի , Հիւֆլանտ և Հուֆօլէնտ* Գերմանացի փիլիսոփաներն են գլխաւորապէս տղայոց առողջաբանութեան վրայ գրողներն , որոնց գրութիւնները մի առ մի յառաջ պիտի բերենք ։

## ԱՌԱՋԻՆ

### Դպրութիւն Անթէնի ։

Անթէնը , ** Կիւսօնի Դքսուհի , Տիան տը Փուա Տիկնոջ , տղայոց դաստիարակութեան վրայ գրած մէկ նամակին մէջ , աւելի բարոյական և իմաստական դաստիարակութեան վրայ կխօսի , քան թէ փիլիքականին ։ Անթէնի ամեն գրածները կապացուցանեն թէ ,

---

*Այս երկուքը միայն բժիշկ են ։

** Անթէնը փիլիսոփան ծնաւ 1533 թուականին Նէռիկօռի մէջ , ու Անթէնը անուն պալատ . ինքն Անգղիացի ընտանիքէ առաջ կհած է . հայրը մեծ իմաստք տարած է իր դաստիարակութեանը ։ Յաղաղով սովրեցաւ Լատիներէնը , զինքը մեծդնողները չարունակ այս լեզուն խօսելով ։ Պօատոյի գպրոցին աշակերտից , ուր սովրեցաւ իրաւագիտութիւնը , և 1854 ին Պօատոյի ծերակոյտին ատենագպիր կոչուեցաւ ։ Երբ ատենէն այս պաշտօնը մերժելով , սկսաւ գրել և ճամփորդել Վաղղիա , Գերմանիա , Օ՚ուիցեր , Իտալիա ։ Անթէնը

մեծ փիլիսոփային կարծիքներն Լօք* ոչ միայն ընդունած է, այլ հետևելով նոցա, աշխատած է զանոնք աւելի ընդհանրացնել։

Նախնեաց դաստիարակութեանը սերտ բարեկամ, ան Վաղղիացի փիլիսոփային, իր գրութեանց մէջ յաճախակի կիշէ Պղատոնի, Լիկուրգոսի և Վսէնոփոնի սկզբունքները։ Տղաքը խստակեցութեան սովորեցնու սկզբունքն, որոյ խիստ բարեկամ և պաշտպան էր Լօք, իրմէ շատ առաջ ըսած էր Մօնթէյնը. ինչպէս սա թէ, "Հասարակաց մէջ կարծիք եղած է որ, իրաւունք չէ տղայ մը ծնողաց շարունակ գգուանքներուն մէջ մեծնալ. այս բնական սէրը զանոնք կխափչացնէ և կթուլացնէ. ղն չափազանց փափկութիւնն ու թուլութիւնն անկարող կընեն անոնց սնաղները չտկելու և խստակեաց ընելու։ Կցաւին (ծնողք) զանոնք քրտնած, աշխատութեամբ հոգնած, պաղ, տաք խմելին տեսնելով։ Հաւական չէ միայն նոցա հոգին զօրացնել, այլ նաև նոցա միսերը . . . ."։

Նոյն հեղինակը, գալձեալ հպռնելու վերնագրով գլխոյն մէջ Պղատոնի հետ մեկտեղ կըսէ, թէ գլխոյ և ոտից, բնութիւնն պոռաթ ծածկոցն ուրիշ պէս չէ. և կաւելցնէ նաև թէ, տղայքը բաւական, բայց ոչ այնչափ փափուկ անուշդի, պաղի, տաքի և հոգնելու սովորիլ տալը, տղայոց ազատ հոգի և առողջ մարմին մը ապահովցնել է։

Մօնթէյնի գրուածոց հոգին և տղայոց ֆիզիքական դաստիարա-

---

չատ սիրելի եղաւ Հենրիկոս Դ ի. Կատարինէ տը Մեսիչիի, Կարոլոս Թ ի. զոր և անուանից Նապեատ տը Սէն—Միշէլի։ Հատանգամ ազգային և քաղաքական պաշտօններ վարելէն ետքը, մեռաւ 1592ին, այսինքն 59 տարեկան։ Մօնթէյնի ամենէն մեծ գործն եղած է Նոռ անուն գրուածքն, որոյ առաջին տպագրութիւնն եղած է 1580 թուականին Պուռտոյի մէջ, երկհատոր, ուսկից ետքը զանազան անգամ տպագրուեցաւ բազմահատոր ձևով։ — Փափաքելի է որ Վաղղիագէտ Նղգայինք ունենան այս պատուական գործերն, որունցմէ օգուտ քաղելու շատ կարուներ կան։

*Լօք, Նղգլիացի փիլիսոփան ծնաւ 1632 թուականին Գրիսթոլ մօտ Ավրինկթոնի մէջ. հայրը Նղգլոյ ծերակոյտին մէջ սպասաւոր մէր։ Օքսֆորտի ճեմարանին աշակերտեց. սովեցաւ բժշկականութիւնն առանց բժշկութիւն ընելու։ Լօք զանազան պաշտօններ վարեց, աքսորուեցաւ։ Հոլանտա մնաց մինչև 1688ին, ուր պարապեցաւ փիլիսոփայութեամբ. ու վերջապէս քաշուեցաւ Օսթի մէջ, ուր և մեռաւ 1704ին, այսինքն 72 տարեկան։ Իր առաքինութեանցն ու բարի վարուցն համար խմասուան Լէյ մականունն առաւ։ Լօք հարիւրէն աւելի հատորներ գրած ունի, Նղգլիարէն լեզուաւ, որունցմէ չատերը Վաղղիարէնի, Իտալերէնի և ուրիշ շատ լեզուաց թարգմանեալ են։

կուլթեան սկզբունքն, հետևեալին մէջ կրովանդակի, որ ըսած է թէ "եթէ կարող կլլամ ոտնինչը վնասինել, ասնչի կխախտիմ ինդինս սէրցնել"։

Ա՛նթէմիի տ՛իսթիտաք Տիկնոջ գրած մէկ նամակը խիստ սքանչելի է մէկ քանի նկատմամբ, փափկուքեան, զգացման և դատողութեան կողմանէ. և եթէ այսօր բոլոր Վաղղիոյ տղաքները դպրոցային հաղարումէկ բարբարոսական տանջանքներէ ազատած են, բոլոր ասոնք Ա՛նթէմիի կպարտաւորին. ինչպէս կվկայեն հետևեալ տողերը, զորս ուղղած է վերոյիշեալ տիկնոջ։

"Ախտաւոր և ընտակար է, կըսէ, խստութեամբ դաստիարակել. այս եղանակը բարբարոսութիւն մ՛է. և ճշմարիտ է թէ, ինչ որ խոհեմութեամբ, ճամփով ու անուշութեամբ չկրնար ըլլալ, անկարելի է ևս խստութեամբ։ Կըսեն թէ բոլոր տղայութեանս մէջ ընդ ամէնն երկու անգամ, երկու գաւազան կերած եմ, և այն ալ խիստ թեթև. նոյնպէս պահեցի ևս ալ իմ երկու զաւկներս, որոնց երկուքը կամնտուի քով մեռան. բայց Հօնօռ մնացած մէկ հատիկ աղջիկս, որ ապրելու բախտն ունեցաւ, մինչև վեց տարեկան եղած ատեն իր ամէն ըրածին, վարմունքին դէմ միշտ քաղցրութեամբ վարուեցաւ (մօրը ներողամտութեանն առթիւ). բայց ես որ շատ անգամ կուզէի զինքը նեղել ու զսպել, սակայն ընտանեկան պատճառներ արգելք կըլլային ինձ. կփութաքէի աւելի խոհեմութեամբ մեծցնել, բայց ոչ ծեծով ու գաւազանաւ"։

Ա՛նթէմիի՝ տղայոց փիլիսոփական դաստիարակութեան վրայ գրածներէն միայն այսքանը բաւական կհամարինք. աւելի տեղեկութիւն ուզող ազգայինք պէտք է կարդան զԱ՛նթէմիը։ Ա՛յսքան մ՛ալ հոս գնելու նպատակն այն է որ՝ տղայոց փիլիսոփական դաստիարակութեան վրայ առաջին անգամ հոգ տանող, մտածող ու գրող փիլիսոփան եղած է Ա՛նթէմիը Վաղղիացին, և այս պատգաւ ընդհանուր մարդկութեան բարերարն, որուն անունն ամէն Ֆայ դիտնալու է *։

---

## ԵՐԿՐՈՐԴ

### Ղրուքէ Լօք։

Լօքի՝ տղայոց դաստիարակութեան անուն գործն 1693 ին հրատարակուեցաւ, այսինքն՝ Ա՛նթէմիի գրքեն մէկ դար ետքը։ Լօք՝ իր կարծիքները նամակի ձևով, Էտուարտ Վէյլթը բարեկամին ուղղելէն շատ ժամանակ ետքը, շատերու թելադրութեամբը գրքի ձև առին,

---

* Ա՛նթէմիի կենսագրութիւնը տես ասկէնա պէտք հրատարակեմ։

մտածելով որ հասարակաց մեծապես օգտակար պիտի ըլլայ՝ Այն ժամանակը, Հայք չէր կարծեր թէ դրածնէրն այնքան մեծ աղդեցութիւն պիտի ունենային. ընդհակառակն, այնքան մեծ եղաւ, որ մինչև այսօր կտևէ Ընդղիա, ուր ծնողք մեծ զգուշութիւն ունին տղայոց ֆիզիքական դաստիարակութեանը:

Պուտաս Տիւմուլէն, կըսէ թէ, Հայքի պղայոց ֆիզիկական պատրաստութեան, և Հիւսնէլոնի՝ աղջկանց պատրաստութեան վրայ գրածներէն աւելի ընտիր և օգտակար դրութիւնք գտնե չկան. և այս նիւթին՝ այսինքն պղայոց և աղջկանց պատրաստութեան վրայ կատարեալ տեղեկութիւն առնել ուզողները պէտք է յաճախ կարդան զանոնք:

Ընդհանուր՝ Հայքի դրութեանց վրայ միտքը լինչ տեղեկութիւն տալու համար, առողջապահութեան վերաբերեալ մասերէն միայն մէկ քանին յառաջ կրերենք:

Տղայոց ֆիզիքական դաստիարակութեան վրայ գրուածներն երկու կողմ եղած են: Մէկ մասը կուզէ ամէն զգուշութիւն ի դործ դնելով, կարելի եղածին չափ, առողջութիւնը վնասող պատճառները հեռացնել: Միւսն՝ ընդհակառակը, համոզուած ըլլալով թէ այս եղանակն ընդունայն ջանք է, կուզէ տղաքը խստակեցութեան սովորել. խստակեցութեամբ նոցա մարմինն ամէն բանի դիմացնել տալ:

Հայքի դրութիւնն այս վերջինէն է. որով հետևեցան շատ փիլիսոփաներ, բայց մայրերէն շատ քիչերը, որոնց համար ներկայ վտանգը գալիք ապահովութիւնը մոռցնել կուտայ, որոը կթողուն շուքին համար, ըստ առակին, և սիրտն որ միշտ պատրաստ է ներկային նայելով գգալու, շատ անգամ նոցա խոհականութիւնը կդոցէ, որ ան աւելի հեռի և աղէկ կնայի:

Ասոր համար է որ տղայոց ֆիզիքական դաստիարակութիւնն, շատ տգդաց մէջ, ինչպէս նաև մերիներն ալ, շատ գէշ ճամբու մէջ է. ասոր համար է որ Թուլամորթութիւնն, ամէն տեսակ փափկութեամբ և չափազանցութեամբ, առանց Հզօր բարոյականի, առանց առոյգ մարմնոյ սերունդներ կպատրաստուին. մէկ խօսքով՝ երիտասարդներ, առանց երիտասարդութեան: Այս է որ Հռոդասին* եզերց վրայ չէն ապրիր, ու թէև ներկայ դարուս սերունդք ալ Հակադեմոնացի ըլլալու համար ծնած չեն, տակաւին ուրիշ դաստիարակութեան մը կկարօտին: Այայց սա ևս ճշմարիտ է թէ Սպարտացւոց խստակեցութեան ևս այ օրուան շատ զգաց փափակեցութեան մէջ տեղը, կայ միջին և աւելի օգտակար դրութիւն մը, զորս չգիտնալով շատ ծնողքներ, ու չսովրելով բնութեան օրէնքները, զաւկներին կընեն և կըլլան կամ հիւանդոտ, կամ չափազանց անձնասէր, և կամ Հակադեմոնեան օրինաց ազդեցութեամբ միայն թուր քաշելու յարմար մարդիկ,

---

*Սպարտացւոց քաղաքը ան գետին եզերքը չինուած էր,

Լ՚ջք և իրմէ առաջ Ա՚օնթէյնը , այս տեսակ դաստիարակութեան դէմն առնելու շատ աշխատեցաւ : " Լաստակեայ ըրէք ձեր զաւակները , կ՚ըսէ Ա՚օնթէյնը , վարժեցէք քրտինքի և պաղի , հովի , արեւի և ամէն տեսակ պարագայից . հագուելու և պառկելու , ուտելու և խմելու փափկութենէ հեռի պահեցէք : Ա՚արժեցուցէք ամէն բանի . աւելի աղէկ է որ ըլլան կարմրագոյն և կորովի , քան թէ դեղնցիկ , ճերմակ , բայց թուլամորթ . տղայ , երիտասարդ , չափահաս և ծեր այսպէս ըլլալու են " :

Լ՚ջքի դրութիւնն ալ այս էր , այսինքն՝ լաստակեայ ընել , որ է ամէնէն օգտակարն , որովհետև միակ եղանակ է , զմարդիկ հիւանդութիւններէ ազատ պահելու :

Լ՚ջքի՝ տղայոց ֆիզիքական դաստիարակութեան վրայ բոլոր գրածներն այսպէս կ՚համառօտուի :

" Լ՚ինն ջնջուէ եղջ ընդունէ , հարս-ոտ , վաճառական , պնդա-կան , գա-ղափար գի-ջաց-ոց նման մեղմնե-ն : " Բայց այսօր Լ՚ուղջաբանական գիտութեան մեծ յառաջդիմութիւնները աւելի օգտակար միջոցներ գտած են . դի որպէս ալ առողջական է , տղաքը գիւղերու դաշտերու մէջ , բայց օդին և արեւին մեծցնելն , այսու ամենայնիւ ուրիշ շատ տեսակ և ընտանեկան ներքին խնամքներ ալ պէտք են , ուսկից ղուրկ են գիւղացիք . դի գիւղերու մէջ՝ մանաւանդ ասոնց երկիրներուն համար կըսենք , վնճակագրութիւն չըլլալուն՝ ոչ մէկը գիտէ թէ որչափ տղաքներ չորսչար կմեռնին . դի ջրին երեսը մնացողները միայն կտեսնուին . դի Լ՚ջքի դրութիւնը միայն առոյգ տղայոց օգտակար է . դի տակաւ կսպմուածքով ծնած տղայք , ուրիշ խնամոց պէտք ուներն , քան թէ լաստակեցութեան : Ըսես է ահա խնդրոյն դժուար կէտը , զոր լուծելու համար Լ՚ուղջաբանութեան դիմելու է . դի գիտութիւն մ՚է այս որ հեռի կմնայ ամէն չափազանցութենէ : Լ՚ջքի դրութեան նման , ոչ թէ անխտրաբար ամէն կազմուածքի լաստակեցութիւն կքարոզէ , այլ ըստ պատշաճի . որովհետև ըստ Լ՚ուղջաբանութեան , ամէն կազմուածք իր առանձնայատուկ կանոններն ունի . դի իր սկզբունքն է տակաւ մարմիններն առոյգ ընել , և կորովի մարմիններն ալ միշտ առողջ պահել , որոնց վրայ մանրամասնաբար պիտի խօսինք , Լ՚ջքի և մինչև այսօր այս նիւթին վրայ խօսող փիլիսոփայից դրութիւններն յառաջ բերելէ ետքը :

Լ՚ջք , գլխաւորաբար շատ տղաներ գրեց , տղայոց հագուստի և ղանակին վրայ . այս մեծ փիլիսոփան կանարգեր , օդին ամէն փոփոխութենանց հետ տղայոց հագուստներն աւելցնելու գէշ սովորութիւնը . մանաւանդ խիստ կգովէր , Անգղիոյ մէջ իր ժամանակակիցներէն շատե-

րուն ամէն եղանակի , ամառ և ձմեռ առեն , միշտ մի և նոյն հագուստով պտտելնին ինչպէս օրինակ կրկրէ հոգեկաւոր Նեվտօն փիլիսոփան : Այսպէս է թէ այս աշ չափազանցութիւն մ'է , սակայն կերևի թէ Լոք գիտմամբ ըրած ըլլալու էր , համոզուած ըլլալով թէ , ըսածին կէսին չափ աշ մարդ չպիտի ընեն :

Ընութիւնը , տարբեր չորս եղանակաց հետ , թռչնոց և անասնոց փետուրներն ու բուրդը փոխելով , կապացուցանէ և կսովրեցնէ մեզ թէ , տարբեր չորս եղանակաց մէջ , միշտ մի և նոյն հագուստներով պտտիլն , ինչպէս կուզէր Լոք , առողջութեան վնասակար , և առողջապահութեան օրինաց դէմ է : Ասոնի պէտք է որ մարդիկ աշ իրենց հագուստներն օդին փոփոխութեանց հետ փոխեն . բայց այս փոփոխութիւնն աշ իր չափն ու սահմանն ունենալու է . որովհետև կըրնանք համարձակիլ ըսելու թէ հարբուխներուն մեծագոյն մասին պատճառ չափազանց զգուշութիւններն են , քան թէ անհոգութիւնները :

Մարդուս կաշմուածքին մէջ , գանազան ներքին գործողութիւնները ներով ծնունդ առած տաքութիւնը միշտ մի և նոյն է . իսկ օդին փոփոխութիւններն անկանոն ըլլալով , ներքին տաքութիւնն աշ ըստ այնմ քիչ շատ փոփոխութեանց ենթակայ կըլլայ :

Մարմինը չպաղեցնելու նպատակաւ չափազանց հագուստ հագնելու սովորութիւնը խիստ վտանգաւոր է առողջութեան :

Լոքի գրածները մեծ արմատներ թողուց Անգլիա , և եթէ հոն կոկրլի , սրունքներու և գլխի մերկութիւնը կչափազանցեն , ուրիշ ազգեր աշ ասոր բոլորովին հակառակն են :

Ըստ մեզ , թէ Անգլիացւոց և թէ ուրիշ շատ Ազգաց ըրածներն աշ չափազանցութիւններ են . ոչ մէկն , և ոչ միւսը կգովենք . մենք կուզենք սովրեցնել Ազգայնոց թէ հագուստներն , ինչպէս և մարդոյս ապրելու համար պէտք ունեցած ամէն ուրիշ պիտոյքներն աշ չափ և սահման ունենան , որ ըսել է ըլլան , ըստ առողջապահութեան ; այսինքն՝ հասակի , արհեստի , քաղաքի եղանակի և պարագայից յարմար :

Աւելի նախապատիւ և առողջական է օդին փոփոխութեանց հետ , ցրտելու ատեն , փոխանակ հագուստը հատցնելու , աւելի աշխատիլ , շարժմամբ մարմինը չպաղեցնելու : Ձմեռ ատեն բարակ հագուստով պտտել սովրիլը , նշան է այսպիսի առողջական սովորութեան մը տէր ըլլալու և պաղ ջրով լուացուելու :

Պաղ ջրով լուացուելու սովորութիւնը սա աղէկութիւնն ունի ըստ առողջապահութեան , որ պաղելու և քրտնած ըլլալով պատահմամբ հովի դէմ գտնուելու ատեն , շատ քիչ անգամ հիւանդութիւն

կուգայ : Ա՛ր մէջ բաց գլխով պտտիլը կարգէ դուրս սովորութիւն մ՛ըլլալով , չենք կրնար Հոգի այս խրատին հրաւիրել մեր ազգային-ները : Ասոր սա կայ որ Հոգի հետ կխրատենք , որ գիշեր ատեն ամէն ոք , տղայ , երիտասարդ , չափահաս և ծեր , գլուխնին բաց պահել սովորին : Ձին աւուրց խավ-խնձրն և տղայոց ինդկնեբը , բոլորովին բնաջինջ ընելը պէտք և ամենակարևոր է : Այս կըսեմք չէ թէ միայն աւելորդ սովորութենէ մ՛ազատելու մեր ազգայինքն , այլ շատ հիւանդութիւններէ . զի խավ-խնձրը՝ ծերոց համար , գլխի և ուղեղի բորբոքման , շատ անգամ , փամլայի և ենդեյի , և ինդկնեբն ալ տղայոց , ստեպ հարբուխի , և հարբուխ հարբուխի յաջորդելէն աքխայի կամ բժշկարար խօսելով աքրաճայի աղբիւրներ են : Ընթերցողաց ուշադրութիւնն այս երկու թշնամեաց վրայ ամենայն աւելի զգուշութեամբ դրաւելու համար , կրկնենք թէ ծերոց խավ-խնձրն ու տղայոց ինդկնեբն , փամլայի , ենդեյի , աքխայի , այսինքն՝ աքրաճայի բարեկամներն են :

Ընդհոյ մէջ , ամէն առաւօտ պաղ ջրով լուացուիլն հինաւուրց սովորութիւն է . Հոգի կուզէր որ ամէն օր տղայոց ոտքերը պաղ ջրով լուացուի , մինչև անգամ , կըսէ , առաւօտեան ջրով :

"Խիստ համոզուած եմ", կըսէ Հոգի Ներսէսեան և մարդկութեան բարեկամ Ընդհոյեցի փիլիսոփան որ , " եթէ մարդիկ , օրօրոցէն սկսեալ մերկ ոտքով պտտելու սովորած ըլլային , և ձեռքերնին միշտ դէպի մէջ պահէին , այնքան ընտանեկան պիտի ըլլար այսպիսեաց ձեռքերնին պաղ ջուրը խօթելը՝ ինչպէս են հիմայ շատերուն համար ոտքերնին պաղ ջրով լուանալը : "

Հոգի ասոր դէմ առնելու համար երկու միջոց առաջարկած է :

Առաջին՝ տղայոց ոտից ամանն այնպէս շինել որ ջուր առնէ :

Երկրորդ՝ ամէն օր ոտքերը պաղ ջրով լուանալ :

Յայտնի է թէ մեր մայրերուն նորասրութիւնը , Հոգի վերոյիշեալ առաջին միջոցը պիտի մերժէ , և փափկութիւննին ալ երկրորդը : Իրաւ է որ այս երկու միջոցներն ալ մեր ազգին համար վտանգներն ունին . սակայն փափաքելի է որ մայրերն ալ սկսին տղաքնին առաւօտ , օրօրոցէն սկսեալ , ջրայ սիւնկերով բոլոր մարմինը սրսկել . միշտ քիչէն և տաք եղանակէն սկսելով . այս միջոցն , անուրանալի է թէ , առանց որ և է վտանգ մ՛ունենալու , խիստ և միշտ օգտակար է :

Տղաքները տաք սենեակներու մէջ պահելը , կամ լաւ ևս է ըսել , բանտարկելը , զանոնք արևին զով ու մաքուր օդին առողջական ազդեցութիւններէն զրկելը խիստ վնասակար և վտանգաւոր է : Այս եղանակաւ մեծցած տղաքնելը նիհար , դունաթափ և տկար , որ ըսել է , մէկ խօսքով հիւանդոտ , կամ ամէն տեսակ հիւանդութեանց են-

թակայ կըլլան, ինչպէս են արուեստական տաքութեամբ աճող տուն-կերն, որոնք որչափ ալ ծաղիկ և պտուղ տան, արևին կենսատու ճա-ռագայթից բնական տաքութեան ազդեցութեամբը մեծցողներուն նը-ման, ոչ համ և հոտ, և ոչ նոյն գոյնը կունենան։ "Իմէն տե-սակ ծաղիկներէն աւելի, կըսէ, իրաւամբ գրագէտ մը, մարդկային ծաղիկն է, ամենէն աւելի արևի պէտք ունեցողն։" Այս ճշմարիտ է թէ արևին և թէ օդին համար։

Փիլիքական դաստիարակութեան առաջին և ամենէն կարևոր պայմաններէն մին է, ամէն օր ամէն տեսակ օդի, ձմեռ և ամառ, տնէ դուրս ելլել պտիլն։ Արդէհետև, եթէ ամէն օր դուրս ելլելու սովորութիւն ըլլայ, կրկին աղէկութիւն կծագի. առաջին՝ բաց օդին թոքերը կզովանան, և բոլոր մարմինը կօգտի, իսկ գէշ և ցուրտ օդին ալ, մարմինն օդին ամէն տեսակ փոփոխութեանց սովորելով, թեթև պատճառաւ մարմինը պաղելէ յառաջ նկած շատ և շատ անգամ մա-հառիթ հիւանդութիւններէ ազատ կմնայ։ Օդսլ ու մաքուր օդն այն-չափ պէտք է տղայոց, որչափ անհրաժեշտ է սնունդը։

Այօք ոչ միայն կուզէր տղայքն օդին ամէն տեսակ փոփոխու-թեանց սովորել, այլ նաև քունի և սնունդի կողմանէ ալ։ Փոխա-նակ որկրամոլութեան և ամէն տեսակ համեղ կերակրոց սովորե-լու, որք բերանը կհափշտն և ոտամոքսը կհոդնեցնեն, կուզէր որ ա-նոնք, առողջարար՝ բայց պարզ կերակրոց սովորին. մսի միջոցք չկեր-ցընել, այլ հազագ շաբ մը հաց։ Պտուղներէն միայն մէկ քանի տեսակը, խաղող, սալոր, դեղձ. բոլորովին կարգիլէր ամէն տեսակ կարկան-դակները։ Ձոր հայրը դիւրամարս և խիստ առողջարար կհռչակէր։

Այօք, կիսրատէր մանաւանդ և կստիպէր որ տղայոց հագուստը բնաւ սեղմուած չըլլայ, այլ միշտ լայն և արձակ, որպէս զի մարմնոյն և յօդուածոց ամէն տեսակ շարժումներն ազատօրէն գործեն։

Շարունակելի։

## ԲՈՆԱՄԱՐՏՈՒԹԻՒՆ*

Ընդհ ըսի թէ Ընդհ մէջ, գրականութեան և իմացական աշխատութեան պարապող դասը, մարմնական աշխատութիւն ալ միանգամայն կընէ։ Ընդհացիք միայն աղէկ սովրած են թէ իմացական և մարմնական աշխատութիւնը միատեղ երթալու է, և թէ մէկն առանց միւսին, առողջութեան վնաս կրերէ։ Այս պատճառաւ է որ Ընդհացիք սկսած բարեկամ են բռնամարտութեան։

Այսպէս կնկարագրեն Ընդհացի բռնամարտը։ "Ընդհանրապէս այս կրթութեան հետևողն 18էն մինչև 40 տարեկան մարդ մէ, մինչև պորտն մերկ ասպարէզ կիջնէ, առանց զինու, գոց աիւերով, հակառակորդին դէմն անցած, կռիւն սկսիլ տուող նշանին կսպասէ։ Նչան առածնուն պէս, երկուքն ալ կսկսին մէկզմէկու բուռն հարկանիլ. երբ մէկն իյնայ, մէկ վայրկեանի չափ հանգիստ ընելու թոյլտուութիւն կտրուի. դեռ վայրկեանը չըլացած կիջնէ դարձեալ նոյնը շարունակելու, մինչև որ վերջապէս մէկն յաղթող հրատարակուի։ Մէկ ու կէս ժամ տևողութիւն ունեցող այս տեսակ կռիւի մը մէջ ծնծկուողներն 30, 40 անգամն աւելի կիյնան։ 15 տարի առաջ, Մառէյ և Մաքաոթի անուն երկու հռչակաւոր բռնամարտներէն, որոնց կռիւը 4 ժամ 45 վայրկեան տևած է, մէկն 196 անգամ գետինն իյնած է։ Այս տեսակ կռիւի տևողութիւնը վտիտ կան է. երբեմն մէկ քանի վայրկեան հաղիւ կտևէ, իսկ երբեմն ալ 2, 3, 4 կամ մինչև 5 ժամ։ Դիւրաւ կրնայ հասկցուիլ թէ մահառիթ վէրքեր պատահած են և կպատահին. բայց ամէնէն զարմանալին սա է թէ այս տեսակ կռիւէն մէկ քանի օր ետքը, բնաւ նշան չմնար անոնց մարմնոյն վրայ։

Ըռանդ չափազանցութեան կրնանք ըսել թէ Բռնամարտութիւնը, շատ տեսակ առ երևոյս անվտանգ ճանչցուած արհեստից չափ, ոչ կեանքն և ոչ առողջութիւնը կվտանգէ։ Կարգէ դուրս ոյժ մը, եզական դիւրաշարժութիւն մը, ծնծ ուտելու անզգայութիւն մը, կատարեալ առողջութեամբ, ասոնք են ահա բռնամարտներու յատկութիւններն, որք կտարբերին արդարև ուրիշ մարդոցմէ։ Ինչո՞ւ կտարբերին այսպէս բոլոր մարդոցմէ։ Ահա լուծելու արժանի խնդիր. —պարզ սովորութեան մը արդիւնք են. զի՞ չդիտեր թէ մարմինը կպնդանայ, ինչպէս կըսէ նաև ռամկական առածն, ծնծովֆ և քըր-

*Տես թիւ 2. երես 57 և 66։

պինքով ։ Այս տեսակ կռիւներու աշակերտներն ալ առանց վնասի կհանին իրենց նպատակնուն, պէտք եղած նախապատրաստութեանց, մասնաւոր կրթութեան, կարևոր անդեան, և այլն, հետևողը ըլլալով ։

1740 թուականին Պաւարիոյ անուն համբաւաւոր բռնամարտն, 16 տարի շարունակ յաղթութեան պսակ առնելէն ետքը, մէկ անգամ յաղթութիւնը կորսնցուց, նախապատրաստութիւն չընելուն ։ Կպատմեն նաև 1819 ին Վրիսլը և Մօլինօ բռնամարտներուն հռչակաւոր կռիւը ։ Յաղթութեան պսակն 50 000 անգղլիական օսկի էր, այսինքն 6,250,000 ղրուշ ։ Մօլինօ հասակաւ հսկայ և ուժի կողմանէ Հերքիւլէսի պէս ըլլալուն, նախապատրաստութիւն ընելը մերժեց ։ իսկ ընդհակառակն՝ ընկերը, Վրիսլը, գեր և 188 լիտրա, այսինքն 68 օխայի մօտ ծանրութիւն ունենալուին, ամենայն պատրաստութեամբ ինքզինքը պատրաստելով, յաղթեց հակառակորդին և վաստկեցաւ պարգևն ։

Այս Ո՞ն Ինքլերը կհաստատէ թէ բռնամարտութիւնը մարդուս օսկորները կկարծրացնէ, որոյ համար այս տեսակ կռիւներու մէջ խիստ քիչ անգամ կկոտրին ։ այս կրնայ նաև մեկնուիլ օսկորներն խիստ ուժով և առոյգ միսերով շրջապատեալ ըլլալուն ։

Կերևի թէ այս մարմնամարզութիւնը շատ իմանալու պատճառ կտկարացնէ ։ բայց պէտք չէ հետևցնել թէ, մարմինն եթէ շատ անպատ կըլլայ, պատյարանքներն ալ կտկարանան ։ զի այս տեսակ մարմնամարզութեան հետևողը կհաստատեն ընդհակառակն թէ, աչքերնին աւելի սուր տեսնող, ականջնին աւելի բարակ ձայն լսող և միտքերնին աւելի նուրբ խորհող են, և ընդհանուր բարեկեցութիւն մը կտիրէ անոնց վրայ ։ այս իրաւամբ Անգղիացիք սովորած են ըսելու թէ բռնամարտութիւնը կազդէ մարդուս ֆիզիքապէս և բարոյապէս ։ ‘‘Հատերը բռնամարտութիւնը մարմնամարզութեան (Ֆիզիքալ Էյճ) հետ կշփոթեն ։ Ժիմնաստիքը պարզ մարմնական կրթութիւններ են ։ իսկ առաջինն ունի իր կանոններն ու նախապատրաստութիւններն, ինչպէս են հետևեալ ուղը կետերը ։ Ա ։ — Լուծողական դեղք ։ Բ ։ — կերակուր ։ Գ ։ — կրթութիւն ։ Դ ։ — մարզային խնամք ։ Ե ։ — մաքուր օդ ։ Զ ։ — բարոյական ազդեցութիւնք ։ Է ։ — ոգելից ըմպելիք չգործածել, որ ջղային դրութիւնը կամ ջիղերը չգրգռի ։ Ը ։ — ժուժկալութիւն ըստ ամենայնի ։ Այս կանոնաց նպատակն է մարմինն ապականող և գործարաններուն ներգաշնակութեան անօգուտ եղող հեղուկ և կարծր հիւթերը մարմնէն դուրս հանել, մարմինը մաքուր պահել, միայն սննդարար կերակուրով սնուցանել, անօգուտ տեղը ստամոքսը չծանրացնելու, և մէկ խօսքով հետի կենալ մարմինը ոկարացնող պատճառներէ ։

Ը. — Լողանալ. ամէն բնականորէն համակարծիք են լուծողական դեղ առնելու, բայց տեսակն որոշուած չէ. ոմն ամէն մէկն իր բնութեան յարմար դատածը կընտրէ. Թողունք այս տեսակ դեղերն բնականարին, մենք որ նպատակ ունինք միայն առողջութիւնը, կարելի եղածին չափ քիչ դեղ գործածել սովրինք։

Ը. — Ակռաները. քիչ համեղ աղէկ և օգտակար ըլլալը, նախնեաց ժիմնասթիքի կանոններէն մէկն էր. ջրով խառնեալ ընտիր գարնջի և պատուական կարմիր գինւոյ չափաւոր գործածութիւնը նախապատիւ համարուած էր։ Աստատուն կերակրոց մէջէն խորոված միս, ջոր հաց, գետնախնձոր, ասոնք են ահա մարմնական աշխատութիւն ընողներու առնէն օգտակար կերակուրները։

Բնականարար ճարպոտ կերակուրներէ հեռի կկենան մարմինին չգիրցնելու մտօք. բայց, ըստ իս, այս տեսակ կերակուրք՝ մանաւանդ ձմրան մէջ, խիստ կարևոր և անհրաժեշտ են շատերու առողջութեան։

Պիւթագորաս, ըստ մեծի մասին միայն կանաչեղէն կուտար իր աշակերտաց, մանաւանդ դէրերուն արգիլելով առն տեսակ համեմունքները, բայց աղէն և քացախէ. կաւելցնեմ, միանգամայն կերակուրները պէտք եղածին չափ ծամել, սակաւ ինչ կանաչեղէն գործածել. մանաւանդ որոշեալ ժամանակներու մէջ կերակուր ուտելու սովորիլ, որ խիստ քիչ ճանչցուած է այս ընտիր սովորութեան կարևորութիւնը։

Գ. — Լընուելիք. առն օր, զանազան ժամերու մէջ, քրտնելու չափ մարմինը հոգնեցնելը, խիստ օգտակար է. միայն թէ այս տեսակ կրթութիւն ընողները, մանաւանդ տկարք և ծերք, զգուշանալու են քրտնած մարմինին հովն դէմ չպաղեցնելու։ Խիստ օգտակար են նաև ներկայ գարուս ժիմնասթիքի զանազան ճիւղերն, ինչպէս քարի խաղը, գունտ գլորելը, գնտակի խաղն, արագ քալելը, ցիլատոս, սղոցով փայտ կտրելն, և այլն։

Գ. — Մորթային ախտ. այս ալ խիստ կարևոր և անհրաժեշտ գործադրելու կանոններէն մին է. ոչ միայն պաղ ջրով շատ անգամ լուացուիլն, այլ առն անգամ քրտնելէ ետքը մարմինն ուժով շփելու է կարծր (ուէրն) կտաւով կամ ֆոչայով։

Ասոնցմէ զատ բնականարար կգործածեն օճառ և բարակ աւազ մարմինին շփելու. մաքուր մարմն, որ ղգայուն է օդին ներգործութեան, նշան է առողջութեան։

Ե. — Ամառը օդ. այս կէտին վրայ երկար չպիտի խօսիմ, որովհետև առն մարդ գիտէ մէկ որչափ առողջականն է մաքուր օդ շնչելն, և հետևաբար գիւղերը, քաղաքներէն աւելի յարմար ըլլալն,

վերջիններուն օդը զանազան կերպիւ ապականեալ ըլլալուն :

Ը. — Նոթոյական ապրեցողունիւն . հեռի կենալ բարկութենէ , սրտմաշուքէ , տխրութենէ , նախանձէ , մտաւորական աշխատութեան չափազանցութենէ . սանձել կիրքերը , հեռացնել վշտաց պատճառներն , ապրիլ որչափ որ կարելի է խաղաղ մտօք , և ուրախ սրտով . չմոռնալով միանգամայն ժուժկալութիւնն ըստ ամենայնի և բարեխառնութիւնը :

Թ. — Ջրերը լափողաց ջրեղող պատճառները . ամէն տեսակ ոգելից ըմպելիքներէն հեռի կենալ , համոզուելով թէ այս սովորութիւնն առողջութեան հակառակ է . ատել ախիւռն ու խրթին . ծխախոտ , սուրճ և թէյ , կարելի եղածին չափ քիչ գործածել . բայց տաք երկիրներու համար սուրճն աւելի օգտակար է՝ ոգելից ըմպելեաց հետ բաղդատելով :

Ընտիք են ահա , համառօտիւ , բռնամարտութիւն ընել ուղղին ի գործ դնելիք միջոցները : Դիտցուք թէ բռնամարտ մը այս կանոնաց չհետևած 64 հօտայ կշռէ , մէկ քանի օր ետքը 60 հօտայի կիջնայ մարմնոյն ծանրութիւնը . բայց քիչ ժամանակէն դարձեալ առաջին ծանրութիւնը կգտնէ , երբևմն ալ աւելի կծանրանայ . անդամք կմեծանան (ձեռք , ոտք) , միսերը կկարծրանան և առաձգական յատկութիւննին կաւելնայ , փորը կպզտիկնայ , կուրծքը կուռնայ և կլայնայ , շնչառութիւնն ազատ և համարձակ կգործէ , մորթը կը լլայ պինդ , մաքուր և թափանցիկ , որ այս վերջինը մանաւանդ բռնամարտից համար թանկագին է , ինչպէս նաև ձեռաց թափանցիկ ըլլալը նշան է թէ արիւնը ձեռաց ամէն կողմն հաւասարապէս շրջան կընէ :

Բռնամարտից վերաբերեալ առողջական նկատմունք վրայ մինչև հիմայ խօսածներուս մէջ կտեսնենք թէ ուրիշ բան չէն , այլ մարմնամարզութիւն , իր ամէն ճիւղերովն , մորթային լոնամք , ևայլն , որք երթալով Ընդհանուր հասարակութեան մէջ սովորութիւն եղած են :

Այս կէտին վրայ յատկապէս քիչ մը նկարելուս նպատակն էր հասկցնել թէ , Ընդհանրիք ի՞նչ մեծ տարբերութիւն ունին այս մասին . մտաւորական աշխատութեան հետ ժիմնասթիքն ալ միացնելով , և յոյս ունիմ միանգամայն թէ շատերուն ալ այս աւելիս օգտակար եղած ըլլալով , խնդրոյն նպատակէն և նիւթէն հեռանալուս արժանանամ Ձեր ներողամտութեանը :

Յաջորդ մասին մէջ պիտի խօսիմ աշխատութեան զանազան ճիւղերուն , մտաւորական և ֆիզիքական կրթութեան վրայ ըստ կլիմայից , սովորութեանց , սեռի և հասակի , և պիտի վերջացնեմ խօսքս քննելով թէ ի՞նչ էր և ի՞նչ պիտի ըլլայ աշխատութեան ազդեցու-

թիւնն Ազգաց ապագայ ճակատագրոյն վրայ ։

Ահայց , ներեցէք , հոս մէկ քանի բառով համառօտել բոլոր ըսածս ։

Յողնոմի օրէնքներէն մին էր , աշխատութեան ընկերական նպատակին նկատմամբ թէ ,

" Երջանիկ է պարտաւորյս , ըլլիապողը պարապարթելու " ։

Նոյն դիտմամբ ըսած է նաև Լուսի Պլան թէ ,

" Աշխատողը գող է " ։

Իսկ մենք , անհատն ու ընկերութիւնը միանգամայն նկատելով , պիտի ըսենք թէ ,

" Արծաթով և ոսկով ծոյլը ինչուան արբան մ'է , որքանի գանգատանայ և անարգուելու " ։

Ընդհանուր , յայտնի է թէ այս խօսքերս աշխատաւոր և քրտինք թափող անձանց համար չեն . և որոնց համար ալ պարտք է ինձ , Ռոբէնսոնի սա հետևեալ խօսքերն ներկայացնել թէ ,

" Երբեմնիկ անոնք են , որ Կիւրոսի նման երկիրն երկնից ընկերոջն ըսել . Ես ջանիկս հանգիստ է , պղտի հասակէն ի վեր , ինծի պէտք և պատասխան աշխատութենէն պակսեցուցած . և ինչ այս շատերն ինձ տալէ խոշտանգ " ։

## ՄԱՍՆ ԵՐԿՐՈՐԴ

Աշխատութեան գլխաւոր օգուտները ճանչնալու և հետևաբար ջանի պատուելու համար , ներեցէք ինձ , խօսքս շարունակելով հասկըցնելու Ձեզ թէ , ի՞նչ է աշխատութիւնն , ու իր օգուտն առողջութեան , մանաւանդ երբ կանոնաւոր է . թէ ի՞նչ ուրախութիւնե կպատճառէ և թէ ի՞նչ է իր նպատակն ։

### Արծաթական երկրագործական գլխաւոր պետակաները ։

Արհեստական աշխատութեան մասին կրնայիք , սեւի և հասակաց վերաբերեալ մեծ խնդիրներն յառաջ չբերած , յարմար կդատեմ յուշնել Ձեզ համառօտիւ մարմնական կրթութեան գլխաւոր տեսականերն , և սովրեցնել , որչափ որ կարելի է , անոնց օգուտը կամ վնասը ։

Պիտի խօսիմ նախ գլխաւոր շարժմանց և զանազան կրթութեանց առողջութեան վրայ ինչ ազդեցութիւն ունենալը ։

Սկսինք , ուրեմն , ամէնէն առաջ երկար ոտքն ոտի վրայ կենալին , որ բաց ի սահմանեալ կրթութիւն մ'ըլլալէն , շատ քիչ անգամ օգտակար է ։

Ընդհակառակն է թէ անոնք , որ բոլոր օրն իրենց սեռնեակը կանգնելն գրելու , խորհելու , հաշուելու , նկարելու , ևայլն , օգտակար է

որ գոնէ օրը մէկ քանի ժամ ոտքի վրայ աշխատին , դիրքերնին փոխելու համար . կրնան նաև առանց աշխատելէ դադրելու փոքր ինչ քալել սենեակնուն մէջ , և այսպէս թեթև կրթութիւն մ՚ըրած կ՚համարուին , որ շատերու համար խիստ օգտակար կրլլայ , իմացական աշխատութիւններին դիւրացնելով , զի շատ անգամ խորհուրդները քալելու ատեն կուգան :

Բայց բաց ի այս օգուտներէն , երկայն ատեն ոտից վրայ կայնիլը գէշ հետեւանքներ ունի , մանաւանդ ծեր և տկար մարդոց համար :

Այս դիրքն , երբ չափազանցօրէն ի գործ դրուի , ոտից դանդաղութիւն , թմրութիւն , և երբեմն ալ նոյն մասին մէջ գանուած սև արիւնը շրջան ընող երակները ուռեցնելով , վէրքերու ծնունդ կուտայ :

Շատ արհեստներ կան , որք կստիպեն ոտից վրայ կայնիլ , որոնց համար Բ.ողջաբանական հետեւեալ կանոնները խիստ օգտակար կրնան ըլլալ :

1 . — Մ՚իշտ մի և նոյն դիրքի մէջ կենալու ստիպող աշխատութեան ժամերն որոշելու են :

2 . — Ոտից վրայ եղած աշխատութենէ հետո կենալու են ծերք և տարիքն առնողները :

3 . — Ոտքերնին թեթև պատճառներով ուռենալու յարմարութիւն ունեցողք այս տեսակ աշխատութենէ հետո կենալու են :

4 . — Ոտքի վրայ աշխատողք , ոտքերնին առանց չափազանցօրէն սեղմելու երկայն գուլպաներ ( չըռաք ) գործածելու են , ոտից շարժմունքն ու արեան շրջանի ազատութիւնը չարգիլելու պայմանաւ :

5 . — Գուլպաներուն վերի ծայրը որ և է կապով սեղմելու չեն . և վերջապէս ժամանակ ժամանակ քալելու են ամէն օր :

Ասոնք են ահա պէտք եղած զգուշութիւնները , որք պարզ , բայց բնաւընական և առողջական են , և խումբ մը վնասակար հետեւութեանց առաջքն առնելու կարող —հետեւութիւնք , որք շատ անգամ ծանր հիւանդութեանց առիթ ըլլալէն զատ՝ կենաց տեւողութիւնն ալ կկարճատեն :

Վաճառք . — Մեծ երկար ատեն ոտքի վրայ կենալը վնասակար է , քալելն , ընդհակառակը , մեծ օգուտներ ունի , մանաւանդ երբ մարմնոյն ուժին համեմատաբար ըլլայ . այս թանկագին և բոլոր մարմնոյ վրայ ազդող կրթութիւն մ՚է , որով շնչառութիւնն ու արեան շրջանն աշխոյժանալով , մարմնոյն ամէն գործարաններուն գործողութիւններն ալ կկրօրացնէ :

Այս կրթութիւնն օգտակար և կատարեալ ընելու համար պէտք

է աւելցնել հետեւեալներն ալ, ինչպէս փայտ կոտրել, կամ կտրել, և ասոնց նման պարզ կրթութիւնները, որոնք խիստ դիւրութեամբ ամէն մարդ իր տանը մէջ կրնայ ընել, և բաւական են քալելու հետ ամէն տեսակ օգտակար շարժուձեւերն ըրած ըլլալու։ Ասկ կանանց համար քալելն ու դաշնակն (ֆիանօ) խիստ օգտակար են, և բաւական բոլոր մարմինը շարժման մէջ դնելու։

Պտտելը խիստ օգտակար է ծերոց, կանանց և գրագիտաց, սակայն փնտռուած աղեկութեան բոլոր ազդեցութիւնն ունենալու համար, պէտք է որ քալելը բաւական տեւողութիւն ունենայ, մարմինը տաքցնելու և փոքր ինչ քրտնցընելու չափ. քրտնելէ ետքը մարմինը սաստիկ շփելու է, որ ոչ միայն մարթային արտաշնչութիւնը կկանոնաւորէ, այլ դիւրաւ պաղելէ ազատ ընելով, կարգելու նաև խումբ մը հիւանդութիւններ, որոնց ցաւալի օրինակները դժբաղդաբար յաճախ կտեսնուին։

Խիստ օգտակար է տղայոց, պզտիկ հասակէ սկսեալ, փոքր ինչ բեռով քալելու սովորցնել, և երթալով, այսինքն մարմնոյն ուժին աւելնալուն հետ բեռն ալ ծանրացնել. այս սկզբունքը մեծ կարեւորութիւն ունէր Հռովմայեցւոց մէջ, ուսկից ամէն տեղ տարածուեցաւ քիչ շատ։

Ալպէլ. — Խիստ օգտակար է երիտասարդին, որուն մարմինն ուժովցնելով, մարթային արտաշնչութիւնն ու զանազան գործարանները գործողութիւնը կկանոնաւորէ. բայց այս կրթութիւնը կատարեալ և օգտակար ընելու համար, մարմինը քրտնելէն ետքը շփելու է։

Ալպէլն ալ, ինչպէս նաև ամէն տեսակ կրթութիւն, պէտք է որ աստիճանաւոր ըլլայ հասակի և մարմնոյ կորովութեանը նայելով։

Յոպէլ. — Այս ալ իր տեսակաւը սաստիկ ըլլալուն, միայն երիտասարդաց կյարմարի. որ առանց վնասի ցատկելու համար ոչ միայն ուժ կուզէ, այլ սովորութիւն ալ։

Արմնական այս տեսակ բնական շարժմանց վրայ այսչափ խօսելէն ետքը, մէկ քանի խօսք ալ ընենք արուեստական խառն կրթութեանց վրայ, որոնցմէ Եքզերջօ-Ընէն ու պարթէղաո-Ընէն արժանի են ուշադրութեան։

Ասոնք ամէնէն գլխաւորներն են, զանազան նկատմամբ. զի ոչ միայն այս աշխատութեան պարապողներն շատ են, այլ մանաւանդ առողջութեան խիստ յարմար աշխատութիւններ են։

Երկրագործութեան և պարտիզպանութեան անհամար գործողութիւնները, առողջութեան կարեւոր մարմնական ամէն տեսակ շարժուձեւները կպարունակեն. որոնց զանազան ճիւղերովը տարբեր ամէն եղա-

նակին մէջ աշխատելու ստիպելով , ոչ միայն աշխատութիւնը յարատեւութիւն կունենայ , այլ և փոխոխութիւն կրթութենից , ամէն ևղանակի մէջ աշխատութեան տեսակը փոխելով , ամառը՝ դաշտն ու ձմեռը՝ տան մէջ , ինքզինքին դաշտային աշխատութեան տուող մարդոց համար , մարմնական աշխատութիւնը սովորութիւն մը կըլլայ , առանց մարմինը չափազանց յոգնեցնելու :

Դիտեցէք զդիւղացիս (Եւրոպայի համար է խօսքը ,) որք արշալոյսէն մինչև Արեւուն մարը մտնելը կաշխատին , բայց և այնպէս զուարթ են և հանգիստ . բայ ի տարուան մէջ մէկ քիչ օրերէ , որ ատեն աւելի կաշխատին ու կյոգնին , ինչպէս է սերմանելու , հնձելու , կտրելու , քաղելու ատեն : Այս սաստիկ աշխատութեանց ատենները ալ անուղղին կկրկնապատկեն՝ որով ներդաշնակութիւնն իր նրջանիկ հաճախարակչռութիւնը կպահէ . բայց երբ առաւօտէ մինչև երեկոյ քրտինքին արբելով Արևին մէջ կաշխատին , այն ատեն պէտք է պատուէր կարդալ անոնց , մարմինները չզլաղեցնել , որ միշտ մահաւոր է . պաղ ջուր չխմել , նոնաւ յողին վրայ և ծառոց շուքին տակ չքնանալ . այս աշխատաւորաց համար ասոնցմէ աւելի վտանգաւոր բան չկայ . բայց այս բացառութիւններէն և անզգուշութիւններէն զատ՝ որոնց դէմը կրնայ առնուիլ , ամէն տեսակ կրթութենից մէջէն դաշտային աշխատութիւնները խիստ յարմար են առողջութիւնն անվտանգ պահելու , և մանաւանդ մարմինն կատարելագործելու : Առողջարանութիւնը գիւղացւոց համար քիչ բան կպատուիրէ , նոքա բնապէս , առողջութեան յարմար պարագաներու մէջ գտնուելնին :

Աւելի ընտիր բնակարան , մարգային զգուշութիւնք , կանոնաւոր սնունդ , ասոնցմէ զատ ուրիշ բան չպակսիր անոնց :

Քսենոփոնէն . — Խօսինք քիչ մ'ալ , քաղաքացւոյն ամէնէն ագահութեամբ փնտռած կրթութեան , որսորդութեան վրայ . որուն ատենը , տարւոյն ամէնէն քիչ աշխատելու ևղանակին հետ կուգայ : Այս ալ խիստ օգտակար է , պարունակելով կրթութեան զանազան ճիւղերը , ինչպէս լեռ կրթել , քալել , վազել , մաքուր օդ շնչել . այս կրթութեամբ աչք և ականջք ալ կիրթցանան :

Որսորդութիւն , ուրեմն , խիստ օգտակար է , նստուկ տէրն , միշտ սենեակի մէջ աշխատողներուն . բայց հոգնած և քրտնած ատենին , ամէն հանդիպած տեղերին հովի դէմ նստելու չեն , նստելէն առաջ ալ պէտք է շապիկնին փոխեն :

Սոփոռոն . — Այս ալ մարմնական կրթութեանց գլխաւորներէն մին կհամարուի , մարմինը զանազան դիրքի և շարժմանց մէջ դնելով , բայց մինչև չափազանցութեան երթալու չէ . այս կրթութիւնը

կ՛յարմարի խոհեմ և ծանր երիտասարդաց։

Ա՛յս կրթուելիւնը կատարեալ և առողջարար ընելու համար, քրտինքը չպաղեցնելու, այսինքն շապիկ փոխելով մարմինը չմնելու է։

Օ՛գնաւորեան կրնայ ըլլալ։ — Արեւնակի օգտակար են. վայելչապէս ի գործ դրուելով, զինուորաց մարմինը կուժովցնէ, որով միայն կարող պահովուի պատերազմոյ յաջողութիւնը։ Պատերազմական արհեստին մէջ ամենէն հռչակեալ տաղանդներէն մին, Ա՛քսանիայի Ա՛ռաջնորդը, Հռովմայեցւոց օրինակին հետեւելով խիստ լաւ համոզուեցաւ, զինուորաց ուժով ըլլալէն յառաջ նկած օգուտներուն։ Հաստատեց թէ ամենէն ուժեղ և առոյգ զինուորներէ բաղկացեալ բանակն ուշ կամ կանուխ միշտ յաղթող կհանդիսանայ։ "Պոռնբաղը, կըսէր Աբռահէնէրս մէջ պէտէ ըլլայ"։ Օրինակ են Պաղկոյ Ա՛ննայի Որսորդ կոչուած զինուորները։

Հաւասարանալ աշխատութենէն յառաջ եկած վտանգներուն դէմ առնելու համար, զինուորական կրթուելիւնք պէտք են ըլլալ աստիճանաւոր, նախ չափաւոր, և երթալով սաստիկ։ Խիստ անհրաժեշտ է, գիւղերէն նոր դրուող զինուորաց սննդեան վերաբերեալ խնամքներն, աստիճանաբար կանոնաւորել. Հմռնալով թէ աշխատութեամբ մարմնոյն ըրած կորուստը, անունդի որպիսութեան և քանակութեան հետ հաւասարակշռելու է։

Ա՛յս մեծ սկզբունքէն կհետևի թէ երկայն ատեն քալող և սաստիկ աշխատող խումբերը խիստ ուժով կերակրելու, կանոնաւորապէս մի տալու է զանոնք չտկարացնելու, տարաւոխիկ հիւանդութիւններն արգիլելու համար։

Պէտք չէ նաև մոռնալ թէ ցուրտ կլիմաներուն՝ մանաւանդ ձմեռնէրն աւելի ուժով կերակուր կպահանջեն։ Ինքնընական առողջաբանութեան վրայ հիմնեալ վերոյիշեալ այս դիտողութեանցն շնորհիւը, զինուորական կրթուելիւնք միշտ օգտակար կըլլան զինուորին՝ յաղթութեան հրնշտակին առողջութեանը։

Պ՛լաւոյ։ — Անկ առնենք քիչ մ՛ալ այնպիսի կրթութեանց վրայ, որք խիստ կյարմարին քիչ շարժող և ժամանակին սեռնակնատրուէ մէջ անցնելու դատապարտեալ աշխատաւորաց։ Ա՛յսպիսեաց համար Պ՛լաւոյն խիստ անգին է, և օգտակար ըստ ամենայնի, պատրաստնակելով մարմինն ուժովցնող ամէն տեսակ շարժուձևերը. բայց և այնպէս, կրկին անգամ ձեռք բերելէն անկարելի եղող թանկագին ժամերը կորսնցնելու չէ այս առթիւ, մանաւանդ այնպիսի ժողովատեղիներու, դպրոցականներու և սրճանոցներու մէջ, որոնք ոչ միայն այս նկատմամբ, այսինքն բարոյապէս վնասակար են, վարքը՝ բարքը աւերե-

ուած ընկերութեան մէջ գանուելով, այլ նիւթապէս, քսակին, և ըստ առողջապահութեան, այսպիսի ժողովատեղեաց օգն ապականեալ ըլլալուն կողմանէ ալ։

Գնդապետ խօս. — Այս խաղն, որ խիստ յարմար է մարմինն ուժովցնելու, դժբաղդաբար շատ քիչ սովորութիւն եղած է։ Երբեմն Վերսալի պալատին (Փարիզ), և բոլոր մեծատանց ապարաններու մէջ, այս խաղին համար ընդարձակ սրահներ յատկացեալ էին. կփափաքիմ որ նորաձեւութիւնն՝ առողջութեան խիստ օգտակար այս սկզբունքն դարձեալ սկսել տայ։

Ռոտով ըլլալոց պաշնակ. — Օգտակար քիչ մ'ալ մեր անհոգ մատաղ օրիորդաց հետ, Ո՞նչ կրթութիւն քարոզելու է, որ յարմար ըլլայ անոնց թէ ճաշակին և թէ դաստիարակութեանն։ Օրիորդաց մարմինն ուժովցնելու յարմարող կրթութեանց մէջէն ամէնէն օգտակարները կընտրեմ պարբէն ու պաշնակը։ Զեռք, թև, սրունք, այս հրաշալի գործիքով (դաշնակ) կկրթուին, և երբ տաղանդն կհաստուննայ հմտութեան հետ, ծննդական կամ բնական եղած ծուլութիւնը սովորութեամբ և արհեստին ճաշակաւը կչաղիուի։ Յարերար աշխատութիւն, օգտակար կրթութիւն, որ մարմինն ուժովցնելով, կզբաղեցնէ միանգամայն և զՀոգին։

Պարբէր. — Իր զանազան շարժուածներովը ոչ միայն առողջական է, այլ և հաճելի, երիտասարդաց և օրիորդաց ամէնէն սիրական խաղն է. դժբաղդաբար քանի որ տարիքնիս կաւնինք, այնքան ետ կկենանք պարելէ, ընդդէմ Մոկրատին տուած օրինակին՝ որ մինչև իւր ծերութեան կպարէր։

Պարելը տկար օրիորդաց համար խիստ օգտակար և յարմար է, մանաւանդ որ մարմնամարզութեան զանազան ճիւղերուն տեղը կրնայ բռնել, որք շատ անգամ այսպիսեաց օգտակար չըլլալէն զատ՝ մարմնոյն զանազան տձեւութեան առիթ կուտան։

Մարմնամարզութիւն բառն արտասանած գանուելով, որուն օգուտներուն վրայ դժբաղդաբար չկրնամ այս համառօտ դասիս մէջ խօսիլ, կփափաքիմ միայն յիշել թէ, երբ մարմնամարզութիւնն աստիճանաւոր և կանոնաւորեալ է, կարող է բալմաթիւ պարագաներու մէջ տկար մարմնոյ առողջութիւնը վերստին ստացնել։

Ձիաշն. — Դառ մ'ալ լողալու վրայ, զի օգտակար կրթութիւն մ'է։ Այս կրթութեամբ մարմնոյն բոլոր միսերը շարժման մէջ մըտնելով, մարդուս մարմինն աշխուժցնող տաքութիւն մը յառաջ կբերէ։ Լողալն օգտակար է մանաւանդ տաք կլիմայից բնակչաց. կանոնաւորելով անդեան և շարժման ծառայող գործարաններուն գործողութիւն-

ները։ Այլ իր օգտակար նպատակէն չհեռանալու համար, պէտք չէ չափազանցել, ըստ առածին թէ ամէն լաթալանոցութեան վնասակար է։

Հենրիետթա. — Այս առողջարար կրթութիւն մ'է, որով մարդս մեծ զուարճութիւն մը կզգայ, զինքը կրող վեհանձն կենդանոյն շարժմանցը հետ. սակայն այս կրթութիւնը մարմնոյն մէկ մասին, ոտից, միսերն ուժովցնելու օգտակար ըլլալուն, անկատար կը լլայ կրթութիւնն, եթէ ուրիշներ ալ չաւելցուի. ինչպէս չատ օրինակներէն կրնանք համոզուիլ թէ երևելի ձիավարժք գիրցած և քաշելու մեծ դժուարութիւն ունեցած են։

Կոտ. — Ա՛հ, մի՛ նախանձիք, շքեղաձև կառքերը տեսած ատեններիդ, որք մարմինը տկարացնող գործիքներ են, և հետևաբար մահը փութացնող. մեր սրունքները քալելու համար շինուած են. կառքն, ըստ իմ կարծեաց, խիստ վնասակար ըլլալէն զատ, ծուլութեան գործիք է. մարմինը պաղեցնելով, ամէն տեսակ օգտակար և բնական շարժումներն կարգիլէ։

Սակայն այնպիսի վիճակներ ալ կան, առանց որոյ, անկարելի է ամենուն սիրտը գոհ ընել, ինչպէս են բժիշկք (Եւրոպայի մէջ)։

Լոտբրոք. — Այս կրթութեան վրայ պէտք է ուշադրութիւննիս դարձնել. զի այս ալ խիստ օգտակար է առողջութեան՝ մանաւանդ երբ ընկերացած է մարմնական աշխատութեան հետ, ինչպէս որ կհաստատե հետևեալ օրինակը։

Լինտ և Միլման դիտած են թէ, երբ նաւ մը Ատլանտեան կոչուած ցաւալի հիւանդութեան ծնունդ տալու պարագաներու մէջ գըտնուի, նախ ճամբորդք կհիւանդանան, նաւաստեաց չափ չաշխատելնուն, և ճամբորդաց մէջէն ամէնէն առաջ հիւանդացողներն ամէնէն քիչ և բնաւ չաշխատողներն են, մանաւանդ բոլոր ճամբորդութիւններն քունով անցընողներն։

Ատրճիճը դիշեր ցերեկ պահող և սահմանաւոր շարժում ունեցող արհեստից գէշութեանց վրայ։

Այս մասին մէջ պիտի խօսիմ, միանգամայն զանազան արհեստից առթիւ եղած կրթութեան ընթացքէ վրայ ընդհանուր տեսութիւն մ'ընելով, միշտ մի և նոյն դիրքը պահող և սահմանաւոր շարժում ունեցող արհեստից գէշութեանց վրայ։

Ըստ կներկայանայ մեզ դիւրութեամբ համոզելու փաստը թէ որչափ օգտակար է շարժմանց փոփոխութիւնն ու ներդաշնակութիւնը. և ա՛լ աւելի կհամոզուինք երբ դիտենք այն զանազան արհեստներն, որք

մարմնոյն զանազան մասերը միշտ հանդստութեան դատապարտելով, ոչ միայն մէկ մասը չափազանցօրէն շարժ ելլուլ մեծ տձեւութեանց կառաջնորդեն։ Պէտք չէ տարակուսիլ, եթէ այսպիսի տձեւութիւնք, մարմնոյն մէկ մասին միւսերուն անհաւասար և միւանցէն չափազանց հոգնելէն և շարժ ելլէն յառաջ կուգան։ Միշտ մի և նոյն դիրքի մէջ աշխատելէն ծնունդ առած տձեւութեանց ամէնէն ազդու օրինակը կուտան մեղ երկրագործք և այգեգործք. որք առաւօտէ մինչև երեկոյ, մէջքերնին ծռած երկու ձեռք աշխատելու ստիպեալ ըլլալնին, ասոնցմէ շատերուն, թէեւ ամենուն ալ չէ, ծերութեան ատեն մարմին ծռած է։

Ի դադրիլ հարկ, այս դէշութեանց դէմ կարելի եղածին չափ առնուած է աշխատութեան եղանակը փոխելով, ձմրան մէջ ուրիշ գործով զբաղելնիին։

Ասոնք է գործարաններու մէջ աշխատաւորաց վիճակին, որք ոչ միայն առաւօտէ մինչև երեկոյ միշտ մի և նոյն դիրքի մէջ կաշխատին, այլ ընչաքնին ապականեալ օդ, տնուդնին ալ պէտք եղածէն պակաս ըլլալով։

Իրաւամբ և համոզմամբ կրսեմ թէ աշխատութեան բաժանումն որչափ ալ որ օգնած է արհեստից, այնքան ալ վնասած է առողջութեան, որոյ առաջքը կրնայ առնուիլ միայն հետեւեալ եղանակաւ։

Այս մասին առողջապահութեան տուած խրատը սա է որ կարելի եղածին չափ ամէն ձիգ ի գործ դնեն, հանգստեան ժամերու մէջ, մարմնոյն անշարժ մնացած մասերն ալ կրթութեան զանազան տեսակներով հոգնեցնելու, որոնց վրայ քիչ մը առաջ մանրամասնաբար խօսեցանք։

Հաբուռնակէլէ։

---

## ԱՐՈՒԵՍՏԻՑ ՀԻՄՆԱԳԻՐՆԵՐԸ*

Աչխատութիւնն ու գիտութիւնը
աչխարհի պերճն են։
ըստ Սալմանդի։

Հաչիսի անօթներն այսօր բոլոր Եւրոպիոյ աղնուականաց առաջին զարդերն, Բրուհստահանդէսներու մէջ տեսնուած ամէնէն թանկագին նիւթեր են**։ Հինած անօթներուն վրայ ամէն տեսակ անաս-

---

*Տես թիւ 2. երես 88—96։

**1865ին, Լընտրայի մէջ Հաչիսի 12 մատնաչափ մեծութեամբ մէկ անօթը 4,050 ֆրանքի ծախուած է, այսինքն 20,250 զրուշի չափ։

նոց և տնկոց պատկերները կգտնուէր , ամենայն ճշդութեամբ և գե-
ղեցկութեամբ : Երբ վերջապէս , Խալիսի նպատակին հասաւ , ինք-
զինքը կոչեց " հողի գործաւոր և հեղինակ մինչեւ անդիմ " : Այսպէս էաւ
տարի աշխատելէն ետքը , այսպիսի անգին արհեստ մը Թողուց
Վաղղիոյ իր Ազգին :

Խալիսին կրած ուրիշ տեսակ չարչարանաց վրայ ալ մէկ քանի
խօսք ընելով կվերջացնենք այս աննման օրինակին կենաց վարքը :
Ամի կրծնից վրայ բոլոր կարծիքներն ազատօրէն խօսելով , զինքը
Թշնամի կրծնից , ընտանեաց և ստացուածոց անուանելին . զի այնպիսի
ժամանակի մը մէջ կապրէր , որ ամէն մարդ ազատ չէր իր կարծիքն
ազատ խօսելու , (ինչպէս նաև մինչև յարդ) . ասոր վրայ Խալիսին
տուները կոխելով , գործարանն ու անօթները կոտոր կոտոր կընեն , ու
ինքն ալ Պաստա կնաւարեն բանտարկելու , մինչև որ գլխատութեան
վերջին վճիռը տրուի :

Խարերազդարար Մօնմօրանսի իշխան մը միջնորդելով կարող եղաւ
Խալիսին ազատել . և ան ալ այս բարերարութիւնն որըրաւ , չէ Թէ զինքը
սիրելուն էր , այլ անօթները . զի Խալիսի միակ ըղձալով այսպիսի անօթ-
ներ չինող , և միջնորդ եղող իշխանն ալ շատ սիրելով այսպիսի զար-
դեր , ամէն ճիգ ըրաւ զանի ազատելու , մանաւանդ որ նոյն միջոցին
ինք երկու ուրիշ պալատներ շինել կուտար :

Այեղջ և տարաբաղդ Խալիսին , այսպէս շատ օրեր ի բանտ անցը-
նելէ ետքը , վերոյիշեալ իշխանին աղերսութեամբն ազատութիւնը
դտաւ , ուսկից անմիջապէս բնակարանը դառնալով , արիւն քրտինքով
ձեռք ձգած գործարանն աւերակ գտաւ , որոյ վրայ վշտացին Թող-
լով հայրենիքը փարիզ եկաւ , ուր Վաղղիոյ կայսեր մայր Թագուհին
կուզէր զանազան անօթներ պատրաստել տալ , որոյ համար Ֆոնթէնէբլ
անուն պալատին մէջ (ուր կընակի այսօր Նարօլէօն Գ) մանաւանդ
սենեակ մ'ունեցաւ :

Խալիսի ոչ միայն իր գիւտին հետ պարապեցաւ , այլ միանգա-
մայն իր արհեստին վրայ շատ մը գործեր հրատարակեց , կենացը վերջին
տարիներն . որպէս զի իր հայրենակիցներէն , իրեն արհեստին հետևողք
մի և նոյն դժուարութեանց չհանդիպին : Գրեց նաև երկրագործու-
Թեան և բնական պատմութեան վրայ . այս վերջինին վրայ դասախօ-
սութիւն ալ ըրաւ : Հայց նախապաշարմանց , տգիտութեան մէջ տեղն
ապրելով , շատ Թշնամիներ ունեցաւ , այնպէս որ երկրորդ անգամ կոխ-
ուելով իրեն հերետիկոս , և փարիզի երեմն հռչակաւոր և բարբա-
րոսութեան կեդրոն եղող Պաստիլէ բանտը բանտարկուեցաւ , ուր և
մեռաւ 1589 ին , 80 տարեկան : Այսպէս վերջացաւ և փոխարինուե-

ցաւ, հողին գոբեշաւոր և հնդկական դնելի անվնից. որոյ կպարտաւորի Վաղղիա, այսօրուան ունեցած հարստութեան մեկ մասը։

Կփափաքինք որ Ազգայինք կրկին և կրկին կարդալով հողին գործաւոր Ռալիսիի վարքը, ծանր ու հանդարտ խորհրդածութիւն մ'ընեն։ Այսպիսի կենաց վարքերու ընթերցուածն, ոչ միայն իբրև պատմութիւն օգտակար է, այլ աւելի օրինակ մ'է կամաց, հաստատամտութեան և յարատև աշխատութեան. թէ ով որ կամք և հաստատամտութիւն ունի, կրնայ նպատակին հասնիլ. թէ մարդիկ ինչ ազգէ և վիճակէ ըլլան, հարուստ կամ աղքատ, իրենց համբաւ, փառք ստանալու և մեծագործութիւն ընելու համար, միայն կամաց և հաստատամտութեան կկարօտին։ Աղքատութիւնը մարդուս ընելիք գործը միայն կդժուարացնէ, բայց ոչ անկարելի կընայ ընել։ Եթէ մեր Ազգին մէջ դեռ այսպիսի մեծ գործեր ընելու պլտւիններ կամ կամքեր ծնած չեն, պէտք է որ մենք ալ մեր կամքն ու հաստատամտութիւնն ուրիշ եղանակաւ յայտնենք։ Օրօրոնակ. արիւն քրտինքով վաստակած ստակնուս մեկ մասը, ամէն երեկոյ խօլթուխաններու և մեխանաներու մէջ, ինքզինքնիս թունաւորելու համար մսխելէ հետո կենանք. այս ալ մեծ գործ մ'է. ազգերնիս հարստացնող միջոց մ'է. ըլի տարին միլիոններով ղրուշ օղիի կամ օդեվից ըմպելեաց ծախք կընենք, և ինչո՞ւ համար, եթէ ոչ ապուպ, ծոյլ և հեռանալ ըլլալու համար...։

Կարծր յախճապակիի (ֆարֆուրի) գիւտն, որ աւելի շահաւոր է խեցեղէն ապակիէ, կվերաբերի Պէօթկըր Վերմանացւոյն. որոյ վարուց պատմութիւնն ընթերցողաց սիրտերը կգճմէ։ Ըսիկա ծնաւ 1685ին ի Ք. ըլէյդ Ռաեմլանտի մէջ. 12 տարեկան, Պէտղին դեղագործի մը քով սպասաւոր մտաւ։ Տղայ հասակէն ի վեր քիմիագիտութեան շատ սէր ունեցաւ, այնպէս որ բոլոր պարապոյ ժամերը քիմիական փորձեր ընելով կանցընէր. ասոր ալ միակ նպատակն էր հասարակ մետաղներն ոսկիի վերածել։ Մէկ քանի տարիներէ ետքը, Պէօթկըր ամէն տեսակ մետաղներն ոսկիի վերածելու գաղտնիքը գտնել երեւակայեց, որ ատեն դարերէ ի վեր Ալխիմագէտք կզբաղէին զանի գտնել։ Օձօնը դեղագործին, վարպետին առջև, առաջին փորձ մ'ըրաւ, և անմեկնելի գաղտնիքով մը յայողղեցաւ զանի խառնել, ինչպէս և բոլոր ներկայ եղողները, պղինձն ոսկիի վերածելո՛ն։

Այս լուրն ամէն կողմ տարածուելով, հաւարաւոր մարդիկ վազելով դեղագործին խանութին առջևը կլեցուին, գէթ "ոսկի շինող երիտասարդը տեսած ըլլալո՛ւ"։

Ամենէն աւելի, Ֆրետէրիկ առաջին, փափաքեցաւ զանի տեսնել ու խօսակցիլ հետը։ Ան երբ Պէօթկըր, [illegible] ոսկիի կտոր մը

ցուցուց , ըսելով որ պղինձի կտոր մ՚էր , անիկայ Լեհին աստիճան ուրախացաւ , յատուկ որ ոսկիով պիտի լեցուի գանձն , որ ատեն Իրուսիա մեծ կարևորութիւն ունէր ( և որ ատեն չպիտի ունենան արքունի բոլոր գանձերը , քանի որ պատկառ դէմքները միօրանակ խաղաղութեան , պատերազմ կմտածեն . . . ) , այնպէս որ Պէօթիկըրի բարձր աստիճաններ խոստանալով , տէրութեան հաշուոյն ոսկի շինել տալ ուզեց , և աւելի ապահովութեան համար , որոշեց զինքը Արանտօ բերդը խաւրել , հոն առանձին աշխատելու : Յայս առաջարկութեան վրայ երիտասարդ դեղագործն առանց վայրկեան կորնցնելու , քաղաքը թողուլ , յաջողեցաւ ինքզինքը Աքսոնիայէն դուրս նետել : Ծագաւորն հազար Ծալէս խոստացաւ զանի բռնողին , բայց ամէն ջանք անօգուտ եղաւ : Պէօթիկըր՝ Ա֊իւթէմպէրկի հասնելուն , ինքզինքը Ռոլոնիայի թագաւոր , Ֆրետերիկ Օկիւսթ առաջնի պաշտպանութեան տակ դրաւ . այս ալ նոյն միջոցին , ստակի մեծ կարօտութիւն ունենալով խիստ ուրախ եղաւ , վնտռելով չգտնուելիք այնպիսի եզակի անձի մը պաշտպան կենալ . այս նպատակաւ զանի արքունի ընծայոց հսկողութեան տակ գաղտնօրէն Լէյստ ղրկեց :

Պէօթիկըր հասիւ Ա֊իւթէմպէրկէն դուրս ելած , Իրուսիացի խումբ մը զօրք քաղքին դուռն հանելով զանի կենդրէին . բայց ուշ էր , զի Պէօթիկըր արդէն Տռէզտա հասած , և իրրև իշխան փառաւոր կեանք կվարէր :

Նոյն միջոցին , Ռոլոնիա խաղաղութեան մէջ չըլլալով , թագաւորն ստիպուեցաւ Պէօթիկըրն առանձին աշխատելու թողել . սակայն այնքան ստակի պէտք ունէր , որ չհամբերելով Ա֊արշաւիայէն Պէօթիկըրի նամակ մը գրեց , որ ոսկի շինելուն գաղտնիքն իրեն ալ հաղորդէ , որպէս զի ինքն ալ աշխատի մետաղներն ոսկիի վերածել : Ըսոր վրայ երիտասարդ դեղագործն որ քայլ մ՚առնելու հնար չուներ , ստիպուեցաւ կտրիչ ջրով լեցուն փոքրիկ շիշ մը խաւրել թագաւորին , ի՞նչ եղանակաւ գործածելուն հրահանգներովը մէկ տեղ , ըսելով թէ ''այս ջրին կաթիլէն որ և է հալած մետաղի վրայ կաթեցնելով , անմիջապէս ոսկիի կվերածի '' : Ըյս թանկագին շիշովը Ֆիւռսթ Ա֊ն Ֆիւռսթենպէռկ իշխանը խումբ մը զօրաց հսկողութեամբը , Ա֊արշաւիա թագաւորին քով գարձաւ : Ըանելուն պէս , որոշուեցաւ առաջին փորձ մ՚ընել : Ծագաւորն ու իշխանը պալատի սենեակներէն մին գաղտնապէս փակելով աշխատիլ սկսան : Ըմանի մը մէջ պղինձ հալեցնելով Պէօթիկըրին խաւրած ջուրէն կաթեցուցին , բայց առանց ոսկի ունենալու . զի ինչ որ ալ ըրին՝ պղինձը միշտ պղինձ մնաց : Ծագաւորն այս անյաջողութեան վրայ Պէօթիկըրի հրահանգները կրկին

կարդալով, մտածեց թէ ուզածը կատարուելու և Պէօթկըրի ջուրը գործածելու օրն ամէն պղծուելունէ հետի ըլլալու էր, ինչպէս որ կ'կարդար ընդունած հրահանգին մէջ։ Թագաւորն առջի դիւերուան ընկերութեամբ անցուցած ժամանակն յիշելով, անյաջողութեան պատճառն այս ըլլալու է ըսաւ։ Նայց ամենայն անսթատութեամբ երկրորդ փորձն ալ ապարդիւն ելլելով, Թագաւորն յետին աստիճան բարկացաւ, զի երկրորդ փորձը չկատած խոստովանած ու հաղորդուած էր։

Նայց ստակի չափազանց կարօտութեան մէջ իյնալուն, որոշեց ամէն տեսակ սաստիկ միջոցներով, Պէօթկըրի գաղտնիքը րոնի տալ. Ղիմիագէտ երիտասարդն երեւակայելով Թագաւորին ընելիքն՝ որոշեց փախուստի հնար մը գտնել. արդարեւ յաջողեցաւ փախչիլ, և երեք օր երեք գիշեր քալելով Նյոս (Նաստրիա) հասաւ, ուր ինքզինքն ապահովութեան մէջ կկարծէր։ Նայց արդէն զինքը բռնելու հարիւրներով լրտես եւեէն ճամբայ ելած ըլլալնուն, մինչեւ մտած տունն եւեէն գացին, ու դիւեր ատեն տունը կրակելով Պէօթկըր անկողինին մէջ լուռնցին, և ընդդէմ Նաստրիական միջնորդութեանց, զինքը բռնի Տրէզտա դարցուցին, ուր մէկ քանի օր խիստ հսկողութեան տակ պահուելով, Ղէօնիկսմէկին ըներդը տարուեցաւ, ուր ըսին իրեն թէ Թագաւորին դանձը պարապ, և Նոլընիացի տասը հազար զօրաց անվճար մնացած ամսականներ վճարուելու համար, իր ոսկիին կսպասուի, եթէ ոչ, անմիջապէս պէտք կ'ըլլայ։

Շատ տարիներ անցաւ այսպէս առանց տրամ մ'ոսկի հնարելու, սակայն չկանուեցաւ ալ. զի Պէօթկըր մեռաղներն ոսկիի փոխարկելէն աւելի մեծ դիւտ մ'ընելու ծնած էր, այն է ասոնք չկրճատելի վերածելու գիւտն։ Նոյն միջոցին Վորմուկեցւոց Ղաւիտնէն ըներած կտոր մը յախճապակիին ոսկիի ծանրութեամբ ծախելնին, Պէօթկըրի լսելով ուշադրութիւնը, Ալքեմիա կամ Քիմիհաւուղ անուն անձին ընկերութեամբն, այս անօթներուն վրայ դարձուց, որ այս ետքինն ալ Պէօթկըրի նման Ղիմիագէտ մ'էր, բայց աչնուական և պատուաւոր բնաւորիք ըլլալուն, մեծ յարգ ու վարկ ունէր Թագաւորին և Ֆիւսթենպէրկ իշխանին առջև։ Ալքեմիա Պէօթկըրի կըսէր թէ, դեռ կանուելու վտանգէն աղատած չէ, ուստի, "եթէ ոսկի չես կրնար հնարել, ուրիշ բան մը հնարել քանայ, զորօրինակ յախճապակի անօթներ"։ Պէօթկըր այս խօսքին վրայ սկսաւ գիշեր ու ցորեկ փորձեր ընել. այս արհեստին դաղտնիքը գտնելու, շատ ամիսներ աշխատեցաւ, առանց արդիւնք մ'ունենալու։ Սակայն քիչ մը ետքը տեսնելով որ գործածած զանազան աւազներէն, կարմրագոյն տեսակ աւազն, իր նպատակին պիտի կրնայ ծառայել. զի բարձրաստիճան կրակի մէջ

դնելով, կշռելը ու ապակիի կիսոխուէր առանց ձևը փոխելու, և աւազն առանց թափանցիկ ըլլալու և գոյնը փոխելու յախճապակիի կնմանէր. արդարև պատահմամբ կարմիր յախճապակիին գիւտն ըրաւ, ու սկսաւ անմիջապէս շինել ու ծախել։

Պէօթկըր մտածելով թէ շինած յախճապակին աւելի գովելի և գին ընելու համար պէտք է որ ճերմակ ըլլայ, սկսաւ նոր փորձեր ընել. յուսով որ վերջապէս պիտի յաջողի նոյն գաղտնիքն ալ գտնելու։ Այլ շատ տարիներ աշխատելու առանց յաջողելու։ Սակայն առանց վհատելու յարատև աշխատելով շատ ատեն ետքն, օր մը գարձեալ առաջին գիւտին նման, այս երկրորդն ալ պատահմամբ ըրաւ. զի օր մը, 1707 թուականին, Պէօթկըր գործածած պիտակը սովորականէն աւելի ծանր գտնելով, ծառայն կանչեց այս կարգէ դուրս եղելութեան պատճառն հասկնալու։ Որով պատասխանեց (ծառայն) թէ, պիտակին այսպէս ծանր ըլլալուն պատճառն անոր վրայ գանուած փոշիէն կախուելն ունի, և թէ ուրիշ բան չէր այլ տեսակ մը հող, որ ատենն կգործածուէր պիտակները փոշիացնելու։ Պէօթկըր, իր վառվռուն երևակայութեամբը՝ «Կարելի չէ արդեօք, ըսաւ, որ այս գործածուած փոշին ճիշդ իմ փնտռածս ըլլայ, բայց ինչ որ ալ է, պէտք է փորձ մ'ընել, ինչ ըլլալն հասկնալու»։ Արդարև նոյն վայրկեանին փորձ մ'ըրաւ, և տեսաւ որ երևակայածը ճիշդ էր. զի մէկ քանի ժամ ետքն, այնքան տարիներով փնտռածին գաղտնիքը գտաւ։ Արդարև Պէօթկըր կատարելագործելով այս մեծ գիւտը, բոլոր վինքը ճանչցողները համոզուելով վկայեցին, որ այս գտածն աւելի մեծ է քան զբսկի շինելն։ 1707, Հոկտեմբեր ամսոյն, Թագաւորին ներկայացուց շինած մէկ անօթը, որոյ շատ հաւնելով, հրաման ըրաւ որ անմիջապէս տրուի Պէօթկըրի, ինչոր ուզէ. այս քաջալերութենէն վերջ, Էլէքթէն մեծ գործատուր մը բերել տալով, սկսաւ միատեղ աշխատիլ, և ահա նոյն օրէն սկսաւ ոսկի շինելու վրայ մտածելէ գադրիլ. բոլոր ուշադրութիւնը յախճապակի շինելու վրայ դարձուց և այս դէպքին յիշատակն անմոռանալի պահելու համար, դրան վրայ սա տողերը գրեց,

Es machte Gott, der grosse Scapfer
Aus linem Golmacher linem Tapfer,
«Մեծ ստեղծագործ, Աստուած, Դերագոյն Արարիչ
Ոսկի շինող տգէտն, ընտիր անօթ շինող ըրաւ»։

Այսու ամենայնիւ Պէօթկըր միշտ հսկողութեան տակ էր. քանզի վախ ունէր Թագաւորը թէ գարձեալ կխախտի ու արհեստին գաղտնիքն ուրիշներու ալ կհաղորդէ։ Բոլոր գործարաններն ու փուռերը խուզ

խումբ զօրաց պահպանութեան տակ ըլլալէն զատ, վեց պաշտօնատար ալ Պէօթիկըռի կենաց պատասխանատու էին։

Նագաւորը տեսնելով որ խիստ ընտիր էին Պէօթիկըռի շինած բոլոր անօթներն ու բարձր գնով կծախուէին, և միւս կողմանէ նկատելով որ Հոլանտա խեցեղէն անօթներու գործարանաւը մեծ հարստութեան տէր եղաւ, մտածեց թէ ինչո՞ւ ինքն ալ չպիտի ըլլայ յաջողակի գործարանի մը հաստատութեամբն։ Այս խորհրդին վրայ 1710 Յունվար 3ին արքունի հրովարտակաւ մեծ գործարանի մը հիմնարկութիւն վճռուեցաւ Ըլպերեզտպուռգի պալատին մէջ ի Մէյսըն։ Այս հրովարտակաւ, զոր Լատիներէն, Գաղղիարէն և Հոլանտերէնի թարգմանուելով Եւրոպիոյ բոլոր տէրութեանց խաբրուեցաւ, Ֆրետերիկ Օկիւսթ կծանուցանէր թէ, Սաքսոնիայի բարօրութիւնն աւելցընելու համար, որ մեծապէս նեղուեցաւ Հուէտաց յաղթութեամբն, իր բոլոր ուշադրութիւնն երկրական հարստութեանց վրայ դարձուց, և այս գործը գլուխ հանելու համար, բանիւրուն քաղաքացւոց յանձնելով, յայտնած է տնօրէն մը կարմիր անօթներ շինել, Հնդկաց անօթներէն աւելի ընտիր և գոյնզգոյն, ինչպէս են ի Հնդկաստան. և արդէն փորձի համար օրինակներ շինուելով մեծ յոյս ունի թէ գործը յաջողած է. և հրովարտակը սանկ կվերջանար թէ, "ամէն քաղաքի արհեստաւորք և գործաւորք, կրնան գալ ի Սաքսոնիա, սոյն գործարանին մէջ ուզածնուն չափ օրականով աշխատելու"։ Այս հրովարտակին վրայ ամէն ոք կրնայ հասկնալ թէ Պէօթիկըռի գիւտն որչափ հռչակուեցաւ։

Բայց ինչ եղաւ Պէօթիկըռի վիճակն, գտած այս մեծ գիւտին պոռնարէն։ Ամէն մարդ կըսէր թէ Պէօթիկըռ, Պաբո՞ն* տիտղոսով սոյն գործարանին տնօրէնը կանուանուի. այսպիսի պատիւ մը շատ էր արդեօք. անշուշտ ոչ. բայց ընդհակառակն ամենայն բարբարոսութեամբ վարուեցան հետը։ Ա՞նկէ և Անէմիէ, կառավարութեան երկու պաշտօնեաները Տնօրէն անուանեցան. իսկ Պէօթիկըռ առանց պաշտօնի և տիտղոսի, իբրև պարզ գործաւոր աշխատցուցին, աբեռնէ քանդաբկեալ մականունով։ Ըրքունի գործարանը շինուելու միջոցին, Պէօթիկըռի ներկայութիւնն անհրաժեշտ ըլլալուն, միշտ խումբ մը զօրքերով, ամէն օր զանի Ըէհստէն Մէյսըն, և Մէյսընէն Ըէհստ կտանէին, և երբ գործարանը շինուեցաւ, ամէն գիշեր իր սենեակը տանելով դուռը դրսէն գոց, մինչև լոյս տասը պահապաններ ալ դրան առջև կսպասէին, ու առաւօտուն աշխատելու գացած ժամուն նորէն բանա-

---

*Եւրոպայի մէջ աղնուականութեան բարձր աստիճանի տիտղոս մըն է։

լով , գործարան կտանէին : Այս ընթացքը շատ տխրացուց խեղճին կեանքը . յաճախ աղերսագիր կգրէր թագաւորին , իր անտանելի կեանց վրայ գթութիւն խնդրելով : Կրածներուն ամէնն ալ սրտաճմլիկ էին , ինչպէս հետևեալ տողերը , որք իր վերջին աղերսագրին վերջին խօսքերն են : " Հոգով և մարմնով անյագորոշ եմ , յաճախապէս սրճեցոլն համար , պէտք ընէմ , ինչ որ ուրիշ մը դէպ- չէ ընծայ . բայց փոխարէն այսդան աչխատութեան , գոնը ինչ ալ պատուհասնիս , ալ պատուհասնիս " : Այս ամէն աղերսանաց դէմ հետևեալ միշտ մի և նոյն պատասխանը կընդունէր թագաւորէն թէ , Ուկի և պարէ , երբ կուզէ պէօթկըր , այս ուղածին չափ և աւելի , բայց ալ պատուհասնիս , բնաւ երբեք : Խեղճ պէօթկըր , ընդդէմ այս բարբարոսութեան , մէկ երկու տարի ևս աչխատեցաւ , բայց այնուհետև վհատութենէն անհոգացաւ : Աչխարհքէն և կեանքէն զզուած , ինքզինքը գինովութեան տուաւ , որոյ գործաւորք ալ հետևելով , յաճախ կգինովնային : Ամէն օր մէջերնին կուիւ պակաս չէր , և օր մ'ալ այնքան չարին անցուցին , որ գործաւորաց 300 էն աւելին բանտարկուեցան :

Պէօթկըր վերջապէս հիւանդանալով , 1713 Մայիսի մէջ , ամէն օր անոր մեռնելուն կսպասէին : Թագաւորն , այսպիսի թանկագին գերի մը կորսնցնելուն վրայ ցաւելով ; հրամայեց որ զանի կառքով պտցնեն , բայց միշտ հսկողութեան տակ , և քիչ մ'աղէկնալուն վրայ , հրաման եղաւ ժամանակ ժամանակ Լէյստ երթալու : Օգոստոս ամսոյն մէջ ալ թագաւորն իր ձեռօքը նամակ մը գրեց զանի աղաչս թողնելու , բայց ալ շատ ուշ էր : Հոգւով ու մարմնով տկարացած , երբեմն աչխատելով , շատ օր գինովնալով , արհեստին յառաջադիմութեանը վրայ մտածելէ դադրած , բազմամեայ գերութեամբը հիւանդութեամբը շարունակ չարչարուելով , պէօթկըր մէկ քանի տարի ևս հազիւ ապրեցաւ . ի 1719 Մարտ 13 ին մեռաւ , հազիւ 35 տարին լմնցուցած : Դիշեր ատեն գաղտնի թաղեցին , մարմինը գետինը քսքսելով իբրև շան դիակ , առանց հանդիսի և արարողութեան Մէյսըլի Ահն—Յան դերեզմանատան մէջ :

Ահա այսպէս կվերջանայ ընդհանուր Աղգաց օգտակար և մանաւանդ Սաքսոնիայի ամէնէն մեծ բարերար , անուանի՝ բայց Թշուառ պէօթկըրի կենաց տխուր վախճանը :

Հ. Աբրահամեան :

## Ինչպէ՞ս Շարէնց։

Ա՛յս անուամբ շաբաթական Լրագիր մը հրատարակիլ սկսուած է Պրազիլի մէջ, Տաճկերէն լեզուաւ։

Ա՛յս կծանուցանենք, որովհետև Տաճկաստանի համար յառաջադիմական մեկ քայլ մ՚է. երանի թէ ամէն գաւառաց մէջ ալ մեկ մեկ Լրագիր ծներ, զի գիրք և լրագիրք ժողովուրդ մը լուսաւորելու, միտքերը բանալու, ամենէն հզօր գործիքներ են. մանաւանդ Տաճկաստանի ժողովրդոց համար, որոնցմէ ոմանք դարերէ ի վեր աֆիոնի և եղոյրի, և ոմանք օղիի կամ ուրիշ տեսակ ոգելից ըմպելեաց գործածութեամբ գինովցած, թմրած, տգիտութեան անկողնոյն մէջ կքնանան։ —Տէյիրմէնքեան, Նախապաշարմունք, գինովութիւն և աստեղնման ազգակործան պատճառներ արգելք եղած են և պիտի ըլլան դեռ շատ տալիներ մեր և մեզ նման ժողովրդոց լարեկրթութեանը. — որոնց միակ դարման և ջինջ են և պիտի ըլլան դպրոցաց քաղաքակրթութիւնն, ընտիր պաստառաց օր ըստ օրէ աւելնալն, ամէն տեսակ հրատարակութեանց քաղաքակրթութիւնն, և մանաւանդ օրագրաց և լրագրաց, որք առաջնորդ են Ազգաց յառաջադիմութեան և լուսաւորութեան։ Ինոնք որ կըսեն թէ, գիրք և լրագիր հրատարակիչք, բայց ո՜ւր են կարդացողներն, ասոր դէմ կը լսողքենք. որովհետև կարդացողներու թիւը շատցընելու համար, ժողովրդեան ճաշակին, գիտութեան, վարուց ու բարուց, և մանաւանդ ժամանակին յարմար կարդալու նիւթեր հրատարակուելու են։

Ա՛յս մասին վրայ, "Հայ օրագիրք" վերնագրով մանրամասնաբար խօսիլ որոշած ըլլալուս, այս մեկ քանի տողերը բաւական կհամարինք այսօր։

---

Կլսենք նաև թէ մօտերս, Ընդրիանուպոլսոյ մէջ ալ լրագիր մը հրատարակուելու յոյս կայ. երանի թէ ճշմարիտ ըլլար. մենք "Լինվարի Հարգիչին" յարատևութեան, և այս վերջինին ալ Տնունդը տեսնել փափաքելով, կսպասենք որ ուրիշ գաւառներ ալ իրենցներն ծնանան . . . . ։

---

# ԳՈՐԾԱԿԱԼՈՒԹԻՒՆ

1. Կոստանդնուպոլիս. — Ամսաթերթիս Գործակալութեան սենեակն է Գալաթիա, Տէյիրմէն խաճ. թիւ 14. —
2. ԻԶՄԻՐ. Սարգիս Աղայ Զափոեան:
3. ՍԱՄՍՈՆ. Խալատուր Աղայ Սալիեան:
4. ՏՐԱՊԻԶՈՆ. Խ. Ա. Էլմասեան:
5. ՊՐՈՒՍԱՅ. Սկզբն Աղայ Անդրէասեան:
6. ԹԷՔԻՐՏԱՂ.
7. ԻԶՆԻՄԻՏ.
8. ԱՏԱԲԱԶԱՐ.
9. ԱՆԴՐԻԱՆՈՒՊՕԼԻՍ.
10. ԿԷՅՎԷ.
11. ՊԱՂՃԷՀԻՒ Մկրտիչ Աղայ Ա. Յակովբեան:
12. ՓԵՐԱՍՕՆ.
13. ՍԵԲԱՍՏԻԱ. Կիւրեղ Աղայ Օտապաշեան:
14. ԷՐԶԻՆԿԵԱՆ. Մարգար Ն. Էնթարճեան:
15. ՀԱԼԷՊ. Յովճաննէս Աղայ Ս. Քիւրքճիաճօֆ:
16. ՍՄԻՍՊԻՒ.
17. ԹՈԳԱԹ Գեղրգ Աղայ Թասճեան:
18. ՄՈՒՇ.
19. ԱՏԱՆԱ.
20. ԿԱՐԻՆ. Արժանապարգ Գրիգոր Քահանայ Ա. Միմոսեան:
21. ՓՂԻ.
22. ՎԱՆ. Խազար Աղայ Նատանեան:
23. ԵԳԻՊՏՈՍ.
24. ԷՆԿԻՒՐԻ.
25. ԵԱՇ.
26. ՊՕԹՈՒՇԱՆ.
27. ՌՈՄԱՆ.
28. ՓԱՐԻԶ. Մ. Նեբսէս Մկզպուրեան:
29. ՄԱՆՉԷՍԹԸՐ.
30. ՌՈՒՍԱՍՏԱՆ.
31. ՊԱՐՍԿԱՍՏԱՆ.
32. ԿԱԼԿԱԹԱ.
33. ՊԱԹԱՎԻԱ.
34. ԱՄԵՐԻԿԱՅ.
35. ՎԻԵՆՆԱՅ.
36. ԽԱՐԲԵՐԹ. Արժանապատիւ Արքիստակէս Վարդապետ:
37.
38.
39.
40.

# ԱՄՍԱԹԵՐԹԻՍ ՊԱՏՄԱԿԱՆԵՐԸ

1· ԿԱԼԻԿԻՆ, հիդրոպարկոյի ամիսն անդամ մը, և կը գոյանայ 48 թերթե։

2· Բաժանորդագրութիւնը պարեկան է։

3· Տարեկան գինը ՍԱՆԱՀԻ ՄԷԿ ԱՐԾԱԹ ՄԱՀԻՏՏ է։

4· Մեկ նոյն գինն է ԵՐԿՈՒ ՂՐՈՒՇ, և ոգւորը կրնայ ձախողացնել ամեն ատեն, առանց բռնաւորիչ գրասենեակ։

5· Դարձ իրիւոնկրեանց ճամբան ձախից առնողին վրայ է։

6· Ամսագրին վերաբերեալ նամակ և յօդուածք հետևեալ հասցեով պէտք է ղրկել։

Տոքթօր Մ· Բ· Իւլիւճեան, խմբագիր Կիւիլիա ամսագրին։
Կոնստանդնուպոլիս· Ղալաթիա Տեյիրմէն խան· Թիւ 14·

Docteur M. P. Uludjian. rédacteur du *Guiliguia*
Revue Hygiénique Arménienne.
Constantinople, Galata, Deyirmen han N°. 14.

---

Ամսագրին խմբագիր, Տոքթօր Մ· Բ· Իւլիւճեան հիւանդացեալ հաստատուելուն, որ ամեն երեքշաբթի ժամը 6էն մինչև 12 չի կրնար պատասխանել։

Ինչը պահանջել ոգւորը իր տունը կանխ, նամակ ղրկել թիւ 9ը գրնել ամեն օր մինչև ժամը 2ն ստացօդեան, կամ իմաց տալ, Ղալաթիա, Տեյիրմէն խան թիւ 14 անհատը։