

կը մնայ և եթէ անգզոյշ գտնուելով անհեթեթ յոյրախտաւոր պիտի ըլլար, գէր և ծանրաշունչ պիտի տեսնուէր, անձին գովելի զգուշութեամբը վայելուչ և նրբակազմ մնալով՝ առողջ, աշխոյժ և արթնամիտ գործունէութիւն մը կ'ունենայ:

Սակայն, ընդհանրապէս, յոյրախտութեան ենթական շատ ուշ կ'անդրադառնայ իւր տխուր վիճակը. ոչ իւր արտուժակին և ոչ ալ քնախորութեան յաղթած կ'ըլլայ. իսկ եթէ երբեմն փորձած է ինքզինքը սանձել և պատերազմիլ սոնքութեան դէմ, կամ կարճատե և կամ ձախող եղած են իր ճիգերը, և ճարպաւորութիւնը իւր հիւստեաններուն մէջ թափանցած է, պէտք է այդ ճարպը հալեցնել: Չանազան տեսակ ոճեր նկարագրուած են՝ որոնք ամէն ալ դժուարին են. առաջ արդիւնք ունեցող ոճերը պէտք է բըժըշկի անդուլթեան տակ ըլլան, վասն զի ստէպ մաքրողականներ, երկարատե մարմնական կրթութիւններ, յետին աստիճանի աննշանութեան քանակը նուազեցնել և մասնաւոր դեղեր գործածել կը պահանջեն, Բայց բոլոր այս կերպով ստացուած նիւհարութիւնները կարճատե և անցողական կ'ըլլան. և սակայն երբեմն անհրաժեշտ հարկ կ'ըլլայ սոյն միջոցներուն ձեռնարկել, յոյրախտաւորի կեանքն ազատելու համար: Անգամ մը սոյն օրինակ ոճով մէկը վատուծնայ, եթէ ստուգիւ կ'ուզէ առողջանալ, պէտք է վերոյիշեալ զգուշութիւնները կանոնաւորապէս և յարատեաբար գործադրէ և բոլորովին իր ուտելիքներու ցանկէն դուրս հանէ ճարպը, փեկուղները, շաքարը. իբրև ըմպելիք թեթեւ թէյ և նմանօրինակ տաք խաշոյներ ըստ կարելոյն առանց շաքարի. հացը վերածել մի քանի կեղեկային պատառի. կերակուրի վերջը՝ խաշած կանաչեղէններ և եփած պտուղներ ուտելով՝ դեռ չի յագեցած անօթութիւնը խաբելու է. սոյն ոճով չափաւորուած աննշանական ճաշացուցակը պէտք է ամբողջանալ, ստէպ լուծողականներ առնելով. վերնամաշկը զրգռելով՝ պաղ շուրի լոգանքով, մարմինը մարգելով, պը-

տոյններով, մարմնակրթանքներով, կէսօրուան քունէ հտ կենալով:

Յոյրախտի բուժումը տաժանելի է. սկիզբէն՝ անօթութիւն զգալը զրեթէ յարատե է՝ քանի որ աննշանութիւնը չափաւորելով՝ դնդբային և ճարպային սպառումը անօթութեան կը զրգռեն. և զօրաւոր տոկունութիւն պէտք է ուտելու և խմելու այդ պահանջները չի գոհացնելու համար: Եւ սակայն նպատակի գերազանցութիւնը պէտք է քաջաբերէ զմարդ յարատեելու, նոյն իսկ զանազան տարիներ՝ մինչև որ բնութիւնը վարժի սակաւապետութեան, յիշելով իտալական առածը թէ՛ մարդիկ աւելի որկորով կը մեռնին՝ քան սրով: Եւ այս ստոյգ է թէ սակաւապետները աւելի երկարակեաց կ'ըլլան, քան որկորածները:

Գիշն այս է որ յոյրախտի տեսակ մ'ալ կայ՝ որ անբուժելի է, և ենթական նոյն իսկ զրեթէ քան չլուծելով հանդերձ կը պարարտանայ. այս զարտուղի պարագային անպատճառ բժշկի յարատե հրսկողութիւնը և խնամքը պէտք է զանց ընել՝ հիւանդին կեանքը երկարելու համար:

P. L. Jaqueller

Հ. Ն.

ՄՏԱՌՈՐԱԿԱՆ ՍՆՈՒՆԴԸ

ԵՒ ԶՂԱՅԻՆ ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ



Ամէն մարդ գիտէ որ աննշանական վատ իրեղէններ, գէշ կերպով իւրացուած ուտեցողէններ, և յոռի մարսողութիւնները՝ անհատներու ստամոքսի և աղիքներու խանգարում և հիւանդութիւններ կը պատճառեն: Այս բանս այնքան յայտնի և բանական է որ եթէ մէկը ուզենայ հակառակի կամ տարակուսիլ, իսկոյն ողջմտութենէ զուրկ պիտի համարուի:

Արդ, եթէ ես ձեզի ըսեմ, ո՞վ ընթերցողներ, որ մտաւարական սնունդը երբ կըր-

թուլթեան կամ մարդու բարոյական խառնութեան համաձայն չէ, կարող է Չլային խանգարումներ պատճառել, մտային հիւանդութիւններ առաջ բերել ձեր մէջ, վստահ եմ որ շատերնիդ լուրջ մտահոգութեան պիտի մատնեմ: Եւ սակայն եթէ այս իմ կրկին պարբերութիւններս միացունելով՝ վրան խորհրդածէք, վստահ եմ թէ ինձ իրաւունք պիտի տաք:

Ժժ դարուն վերջերը (neurasthénie) Չլագարութիւն կոչեցին՝ Չլային խանգարման այն ամբողջութիւնը որ մշտաւորական գէշ անդառութենէ մը առաջ կու գայ և կարծեցին թէ նոր տեսակ հիւանդութիւն մ'էր, վասն զի անուանակոչութիւնը նոր էր, բայց ախտը հին. մի միայն այս վերջին ժամանակներս շատ աւելի ընդհանրացաւ և համահարակի ձև առաւ:

Ասկէ 144 տարի առաջ՝ որ է ըսել 1772ին թիսսոյ երեւելի բժիշկը կը գրէր. «Չլերու հիւանդութիւնները այժմ շատ յաճախադէպ են և տեսակ տեսակ, ինչ որ 60 տարի առաջ չէր»: Եւ իրաց վիճակին գլխաւոր պատճառներն ալ գրելով, կ'ըսէր. «Ուսմունքի սէլը և զբաղանութեան մշակոյթի շատ աւելի ծաւալմունքը, հեղինակներու բազմանալը՝ որոնք դեռ աւելի բազմաթիւ ընթերցողներ կը ծնուցանեն, և յարատև ընթերցումը՝ Չլային ամէն հիւանդութիւններու ծնունդ կու տայ: Կարելի է որ, կ'աւելցնէ, կիւնրու առողջութեան փրստուելուն՝ զանազան պատճառներու մէջէն գլխաւորը եղած է՝ հարիւր տարիէ ի վեր վիպասանութեանց չափազանց բազմապատկուիլը:

Վիպասանութեանց յաճախ և շարու նակեալ ընթերցումը՝ մեր առողջապահական վիճակը հիմնովին կը խանգարէ: Թիսսոյ կը շարունակէ. «Կրճկալ ունեւալէ մինչև խոր ձերութիւն՝ կանայք այնքան եռանդեամբ վիպասանութիւններ կը կարդան և վախճալով որ չըլլայ թէ մտքերնին ցրուի, տեղերնէն չեն շարժիր, ստէպ շատ ուշ անկողին կը մտնեն, որպէս զի ժամանակ ունենան իրենց հետաքրքր-

ըրութեան կիրքը յագեցնելու. ինչ որ բացարձակապէս իրենց առողջութիւնը կը փճացնէ. առանց խօսելու այն կանանց մասին որ իրենց են վիպասանութեանց հեղինակներ՝ և որոնց թիւը օր ըստ օրէ կ'աւելայ»: Թիսսոյ սա եզրակացութեամբ իւր խօսքը կը վերջացնէ. «Տասը տարեկան աղջիկ մը, երբ փոխանակ վազելու, կը կարդայ, քսան տարեկան կին եղած ատեն՝ պիտի ըլլայ թեթևալիկ մը և ո՛չ քնաւ ընտիր ծծմայր մը»:

Եթէ թիսսոն դառնար այս աշխարհս՝ անտարակոյս իւր կանխասացութիւնը ըստուգուած պիտի տեսնէր և Պր. Պրիոյի «Էրիկը կնկան տեղ փոխանակուած» թատերախաղը պիտի ծափահարէր:

Այդ ուրեմն, պէտք է լաւ գիտնալ որ եթէ կանայք ընթերցումի ուղեղային անմարտողութեան ինքզինքնին կը մատնեն, այս է պատճառը՝ որ այն ընթերցումները զգլխիչ են և գիրենց կը զրգոնեն շարու նակեալու. վասն զի ճիշդ կը նմանին որւորամոլներու որոնք պարարտ և արուեստակեալ կերակուրներով՝ անմարտողութեամբ կը տառապին. և ինչպէս եթէ ասոնք իրենց սեղաններուն վրայ սակաւապէտ կերակուրներ ունենային՝ առողջութիւննին լաւ պիտի ըլլար, այսպէս ալ ընթերցումով՝ կանայք անխոհեմաբար պիտի չի յապաղէին ննջելու՝ եթէ իրենց զրբերը իմաստութեամբ և լուրջ բարձրութեամբ օժտուած ըլլար:

Հեղինակութիւններ կան որոնք գինիի պէս գլխու կը զարնեն և որոնց շարու նակեալ ընթերցումը բարոյական քայքայում կը պատճառեն, ինչպէս ոգիւնք ըմպելիքներու չափազանցութիւնը Չլային դրութեան խանգարում առաջ կը բերէ:

Ընդհակառակն կան ուրիշ հեղինակութիւններ ալ, որոնք կը զովացնեն և կը խաղաղեն մարդու հոգին, ինչպէս վտակի ջուրը՝ մարմինը կը զովացնէ: Այս վերջիններու ընթերցումը գերազանցօրէն փրկարար է:

Կ'ուզէ՞ք, սիրելի ընթերցողներ, պարզ և դիւրին ընտրութիւն մ'ընել Չլային

դրութիւնը զօրացնող հեղինակութիւնները՝ քայքայողներէն զանազանելու համար: Իւրիկունը անկողին մտնելէ վերջ՝ կարդացէ՛ք ձեր գիրքը: Եթէ ընթերցումը ձեզի շահագրգռական ըլլալով հանդերձ՝ առնու շութեամբ Մորփէտը չուշանար ձեր աչքերը փակելու, նշան է թէ ձեր գիրքը լատեսակէն է, պահեցէ՛ք զայն և կարդացէ՛ք: Այդ գիրքը ձեզի օգտակար է: Եթէ, ընդհակառակն գիրքի ընթերցումը ձեր հետաքրքրութիւնը սաստիկացնելով՝ ձեր քունը կը փախցնէ, այդ գիրքը ֆնասակար է, մէկդի նետեցէ՛ք զայն, վասն զի ան ձեր մէջը կը սաստկացնէ ընթերցումի այն բուռն կիրքը՝ որ կարծես զձեզ կը դիւահարէ՝ այն աստիճանի՝ որ ամէն լուրջ զբաղում և պարտականութիւն մէկդի թողուլ կու տայ: Եւ կին մը ճանչցայ՝ որ այս տխուր մոլութեան զոհուելով՝ իւր կեանքը վիպասանութիւններ լափելով անցնելուն պատճառաւ, մէկդի թողած ամէն հոգ և զուրգուրանք կամ կոկիկութիւն, երեսի վրայ ձգած իւր զաւակները, և ինքն ալ ամենակատարեալ անհոգութեան մէջ ապրելով, իւր ներքինը կամ խիղճը ոտնակոխ րբած՝ իւր ընտանեկան յարկը խեղճութեան և կործանման վիճակի մատնած էր:

Մտուցիւ այդ կինը թեթևալիկ մ'էր և թիստդի ըսածին պէս, ո՛չ բարի ծծմայր մը, ո՛չ լաւ հարս մը և ո՛չ ալ ընտիր մայր մ'էր, և մի՛ զարմանաց աւելցնելուս թէ նա, երջանիկ կին մը չէր:

Dr. Gaboriau

Հ. Ն.

ՇԱՆ ՍԸ ԵՍԱՍԻՐՈՒԹԻՒՆԸ

Ծանօթ է որ ամէն զօրաբանակներու մէջ՝ մարդուս քարեկամ շուր՝ ո՛չ միայն զինուորներու զուարճութիւն, այլ նաև մեծ ծառայութիւն կը մատուցանէ՝ թըշնամիին դէմ գիշերային պահանորդ կանգնելու, վիրաւորեալները որոնելու, անոնց

կազդուրիչ դարմաններ տանելու և նոյն իսկ թղթատարի պաշտօն կատարելու մէջ. վերջապէս արագահաս պաշտօնեայի դերեր կը կատարէ:

Յիրախի կ'արժէ արձանագրել, Նափուհնական պատերազմներու ատեն, Բաւրլու զօրաբանակին մէջ ծառայող՝ Տակօպտ անուն շան մը եսասիրութեան՝ սա միջադէպը:

Տակօպտ երևելի դարձած էր հեռաւոր ջոկատներու համար սահմանուած դրամները՝ քակներով տանելու, պատկանեալ տեղերը յանձնելու և անդորրագրեր առնելով բերելու՝ արկղակալին յանձնելու: Խեղճ կենդանին անգամ մը շտապաւ իւր պաշտօնը կատարելու ատեն, կը տեսնէ որ ցեղակիցներէն զանազան անհատներ կուտի բռնուած էին: չի կրնալով իւր բնագոյական փորձութեան դիմադրել՝ ուղեց ինքն ալ քաջութիւն ցուցնել: Բերնին քսակը հողի տակ ծածկելէ վերջը, նետուեցաւ պայքարին մէջ և երբ մարտը վերջացաւ ու միտքը եկաւ քսակը, չի յիշեց ուր պահած ըլլալը, փնտռեց, շատ փնտռեց և յուսախաբ ու սրտաբեկ՝ ուշ ատեն, անօթի ծարաւ ստիպուեցաւ զօրաբանակը դառնալ: Զօրականները հասկըցան զխուռն եկածը, սկսան Տակօպտը ծաղրածել և զինքը կոչել... ցող, առգակ:

Այս վերջին ամբաստանութիւնը շատ դժուար շան եսասիրութեան, պատառ մը բան ուտելէ վերջը՝ դարձաւ քսակը պահած վայրը: Երեք օր երեք գիշեր ամէն կողմ հոտուրտալով՝ լաւ մը խուզարկեց և վերջապէս թանկարժէք քսակը հողի տակէն դուրս հանելով, անմիջապէս խորխտ և յաղթական շարժումով մը վաղեց բանակ: զինքը ծաղրողներուն առջև քսակը ձօնացնելով՝ տարաւ, յանձնեց իր տիրոջ՝ արկղակալին:

Հ. ՆԵՐՍԷՍ Մ.

