



ԱՅՆ ԵՒ ԱՅԼԲ



ՄՏԱՒՈՐ ԱՇԽԱՏՈՒԹԻԱՆ.

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆԸ



Չափաւորութիւն յամենայնի, զգուշանալ ժայռայեղորեկն՝ պարբերութիւնները ստուգելու կը ձևացնեն համաստ ըմբռնել մը-տաւոր եւ մարմնաւոր աշխատանքաց առողջապահութեան կանոններուն:

Albert Cim հիշմանքով, անցիկ տարւան Revue Ֆրանսերէն շանդէսին մէջ գանալան յօդուածներ գետեղած էր՝ մտաւոր աշխատութեանց առողջապահիկ պայմաններուն նկատմամբ: Բնախօսական հայեցակէտեր, քանակական փաստեր, իմաստուն խուզարկութիւններ այնքան առատ են գրութեանը մէջ եւ այնպիսի պատուական խորհուրդներ եւ յորդորներ կը թուադրէ մարդու, որ ստուգելու արժանի գատեցիկը համառօտարար հայացանքով ներկայացնել մը պատուական ընթերցողներուն:

ՍԱՀԱՄԱՊԵՏՈՒԹԻՒՆ

«Աշխատանք եւ չափաւորութիւն ահա մարդու ճշմարիտ բոլորչիւնը. աշխատութիւնը աշխատանքի էր տրէ, իսկ չափաւորութիւնը՝ զեղծանել է կ'արգելու», կ'ըսէ Խուստոյ:

Տօթթ. Ռէվիլէ-Բարիզ՝ իւր Բնախօսութիւն եւ առողջապահութիւն մտաւոր աշխատութեանց գրադող մարդկանց գրքին մէջ կ'ըսէ. «Սա-կաւապիտութիւնը ոչ միայն շատ մը հիւանդութիւններէ զերծ կը պահէ զմզ, այլ նաեւ մտաւորական կարողութիւննրս գործուն վիճակի մէջ կը պահէ»:

«Մուտայք ժուժկալ են, կ'ըսեն, պէտք է աւելցնել՝ անոնք սակաւապէտ են»:

Ի հնուդ ծանօթ է որ նստողական կեանք ունեցողները այնքան սննդառութեան պէտք չունին, որքան բացօդայ, շարժական կեանք եւ աշխատութեամբ պարապողները: Ֆիզիքական շարժումը եւ ազատ օդը՝ ծանր կերակուրներին ալ մարսելու կը նպաստեն, միշտեւ միայն սննդեղէնները՝ նստողական անձերու մէջ յօդացաւութեան, յօդակաթի (goutte), շնչարակապնդութեան (arteriosclérose) կամ նման հիւանդութեանց կը փոխարկուին:

Մարդս որքան տարբեր առնու, այնքան սրնու գոտութիւնը պէտք է չափաւորէ, պէտք է սակաւապիտութեան վաճիթ: Կատարեալ առողջութեան մէջ. «Երիտասարդ մնալու, այսինքն կորովի հաւասարակշռութիւնը պահելու համար, կէտէն սա միջոցը միայն գտած էր. ամենօրեայ

սննդառութեան բաժինէն հետզհետէ պզտիկ մաս մը պակսեցնել»:

Ումանք կէսօրուան ճաշէն վերջ միջօրացուն (sieste) մը քաշելու սովորութիւնն ունին, ոմանք նաեւ երեկոյեան կերակուրէ տնտիջապէս վերջ պզտիկ քուն մը քաշել կ'ախորժին: Ի՞նչու եւ չեն, իրկոս Մանիէն ճաշէն յետոյ քառորդ մը ժամ կը մարափին:

Բժիշկներու մեծամասնութիւնը կը համաձայնին միջօրացունին օգտակարութեան, եւ քնութեան անկ յայտնի օրինակը մէջ կը բերեն, այսինքն ընդհանուր անասուններ կերակուր ուտելէ վերջ կը թմբին, կը հանգչին: Մենք ալ կը հաւաստենք չափաւոր ճաշ մը վերջ մտաւոր եւ ֆիզիքական գրեթէ 1 ժամ հանգիստը, կը նըպաստէ՝ դիրացնելու եւ երազիլու մարտողութիւնը, անկէ յետոյ պէտք է շարժիլ կամ պտոյտ մ'ընել:

Սպերնոյի դպրոցին ընտիր ըստաճքներէն մին սա էր. «Կանուխ քնանալ եւ շուտ ելլել». Հիւրին ալ նմաօրինակ պատշգիւրն իր տային: «Երբեք ոչ» գրքի անձիքներէն մին կը կրկնէ. «Տիկին Ուազիլ... կ'ըսէր թէ կէս գիշերէն առաջ ժամ մը հանգիստը աւելի կ'արժէ քան թէ վերջը՝ երեք ժամ»:

ԱՎՈՃԼԻ ԵՒ ՍՈՒՐՃԻ ԱՋԵՏՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ

Ալքոհիկ զնասներն արդէն աճնուոն ծանօթ են, եւ աճն ոք գիտէ թէ ինչպիսի հեղինակներ գորուոր ըմպելիներ կը գործածէին՝ իրենց երեակայութիւնը եւ խանդը բորբոքեցնելու համար: Ալքոհիկ գրիչներ ալքոհիկ ազդեցութեամբ կամաց կամաց իրենց մտաւոր կարողութիւնն կորսնցնելով՝ հետզհետէ աւելի շատ խմելու հարկը տեսած են՝ մտքի կենսականութիւնը գտնելու պատրաստուել. մինչև որ եղբայրական վախճանով կենաքերնուն թելը կտրած է. Բագոսի սոյն օրինակ երկրպագու՝ Բանաստեղծ եւ արձակագրան հեղինակներու անուանց շարքը շատ երկայն է: Եսթիզէսն կը սկսի, որուն համար Պլուտարքոս կ'աւանդէ թէ. «Երբ որ գինիով լաւ մը կը տաքնար, այն առնեն կը շարագրէր ողբերգութիւնները»: Իսկ Արիստոփանէս, «աշխատութեան ձեռք չէր գարնիր մինչև որ գինիի ազդեցութեամբ գառանցարի մէջ չիկնար». եւ կը հասնի մինչև Հոֆֆման, Իտկար Բոյ, Ալֆրէտ տը Միստէ, Կարլոս Տիգրան, Բուլ Վէլլէ, եւ այլն:

Սուրբն ալ շատ երկրպագուներ ունի՝ որոնց դասագրութիւն է ըստ Տըլիլի՝ Վլոդեր եւ ապա ինքը: Սուրբն աճն խառնուածքի յարմար չէ, չլային բնաւորութեանց զնասներն է, բայց տարիքոտ անձեր եւ սրտի հիւանդութիւն ունեցող հեղինակներ կը սիրեն զայն: Միշտէ սուրճի դրուածքի մը գրած է իւր Régence հասարկին մէջ, իւր դարուն զարգացեալ անձնաւորութիւնները, Համայնագիտարանի գորաւոր գրիչները, սուրճով սնած, անով անոնց հոգիները տաքցած, անոր լոյսը «Պրոկոպիոսի անձաւին» մէջ հաւաքուած տեսանկյունները լուսաւորած է, որոնք սկ ըմպելիքին մորտին մէջ ապագայ 189ի ճաւազայթը տեսած են»:

Իօթէն Մուրնի իւր յորդորներուն մէջ՝ սուրճի բարձրամանութիւնները կը գրուատէ, բայց նաև կը յաւելու որ չափազանցութիւնը փաստակարէ և միեւնոյն ջրային, մտաւորական և մարտդաւ կան վատ արգասիքը կ'ունենայ ինչ որ ունի ալ-քուլէ։ Եւ ստուգելի Պաղպաք ամէն գլինը ան-համար գաւաթներով զարաւոր սուրճ կուլ տա-լուն համար, կը կարծուի թէ անոր չափազան-ցութիւնը՝ Կ(1) տարեկան կանեցիկ վերջ առած է, Հ. Մուրճէ ևս որ կանխահաս մեծած է, ինքն ալ չափազանց սուրճ խմող մ'էր։ Ֆլայէր՝ ներ-շնչանելու պատրուակով՝ առանց չարարի սուրճի ամբողջական գաւաթներ խմելով անտարակոյս ջրագրգռութիւնը չէր հանգարտեցնել, և ոչ ալ ջրային հիւանդութիւնը կը մեղմացնէր. վերնու-տուքեան կը տառապէր։

Լաւ աշխատելու համար՝ բնաւ պէտք չէ ջը-ղային գրութիւնը գրգռելու միջոցներու ձեռք գայրել, վասն զի ամէն գրգռումը կը սարսռէ գմարէ։ Եւ պէտք է հանդարտ և հաստատակը-լիտ պիճակ մը ունենայ՝ յորով մտաւորական ուժն իր գազաթնակէտը հասած կ'ըլլայ։

ՔՐԱՒԱՌՈՅԸ ԵՒ ԾՈՒԽԵԸ

Կիւպէր բժբիւր կը կարծէ որ քթախտը ու-ղեղային կարողութեան վրայ գրգռիչ ազդեցու-թիւն ունի։ Մեր օրերուն մէջ քթախտի գոր-ծածութիւնը քակտելու վրայ է, և անշուշտ երբ բողբոլովին մոտացութեան մէջ ինչայ՝ ոչ որ պիտի ցալի աղտուի և նեխտա սովորութեան մը անհետանալուն, որուն դէմ Ուրբանոս Ը և Մու-րատ Ի պատերազմած էին. առաջինը նովին իսկ գործով բանադրելով՝ սուրբ պաշտամունքի ա-տեն քթախտը գործածողները, իսկ երկրորդը դեռ աւելի արմատական սաստով մը, որ է բսել քթախտը քաշողներուն քիթերը կտրել տալով։

Կէօթէ չէր կրնար ըմբռնել թէ ինչպէս կըր-նար ծխել տաղանդաւոր մարդ մը. իրեն հետ, չի ծխողներու շարքին մէջ կը գտնէր Վիկտոր Հիւկայ, Մէլլըն, Սենդ-Պէօլ, Ալեքսանդր Գլա-րըթի, Ֆր. Սարսէն և ուրիշներ։

Նիւորքները շատ աւելի բազմաթիւ են, որոնց շարքին կը պատկանին Միլտոն, Հալլէր, Պօտը-հասպ, Քրեկլիյոնս ողբերգարը, Վալթէր Սքօթթ, Պայրօն, Իօթէն Միւ, Ժէօրճ Մալտ, Ալֆրէտ տը Միւսսէ, Մէրիմէ, Թէօֆիլ Կօթիէ, Պօտը-լէւ, Կիւսթաֆ Ֆլայէր, Գառն, Յօլլիշ, Սար-տու, Ալեքսանդր Տիմայ որդի, Ժիւ և Էտմին տը Կօսթուր, Թէն, Քօբբէ, Յօլա, Ալֆօնս Տօ-տէ, Ժիւլ Լըմէրը։

Հափոլէնս Ա որ չէր խմէր, չափազանց քթա-խտը քաշող մ'էր. բանկուրակին մէկ գրպանը քթախտաւորանի անդ կը ծառայէր. իսկ ուրիշ-ներ՝ ինչպէս են Պաթօն, Լօգգ, Դէստոն և Քանդ, թէ կը ծխէին և թէ քթախտ կը քաշէին։ Պալ-զարի համար թէն լաճարդին կը հաստատէ թէ « գաւեթիկ ծուխէն ակոսները սկսած էին », սակայն հաւանական է որ ինքը բնաւ չէր ծխել։ Իւր գրութիւննց մէջ ծուխը կը դատապարտէ. « գաւեթիկ գեղծումով » Լուսդոյի ծուխութիւնը կ'ա-

ռաւելուր և կը փնար։ Կթէ ծուխը վիշտը կը թմրեցնէ, անտարակոյս նաև մաքի զօրութիւնը կը պղտորէ »։

Ուրիշ հեղինակներ ևս նմանօրինակ բացա-սրութիւններ կ'ընեն. Վիկտոր Հիւկայ կը յայ-տարարէ. « Նոյնը աւելի փաստակար է քան թէ օգտակար։ Մտածումըք արտառողջութեան կը փո-խարկէ և չափազանց արտառողջութիւնը կ'ընկղմէ և կը խեղդէ »։ Վիլլիէլ կը հաւատտէ. « Նոյնը՝ այլապէս ծրագրները երազանքի կը փոխարկէ։ Եւ Թէոդոր տը Պանվիլ՝ թէ և ինքն ալ ծխողնե-րու կարգէն էր, սակայն ծխազանիւնի կ'ա-ռաւելէ « Ապանեղով ժամանքը, անգութ ցանկու-թիւն՝ անշիջանելի և բոլորովին անօգուտ »։

Տարիքին ամեղ հեղինակները շատերը, վա-տառողջութեան պատճառաւ պարտաւորեցան ծխել եւ կենալ։ Սիբիր Պոնտէլի հրատարակած նամակը մը համեմատ՝ Ֆէյոյիէ կը հաւատտէ որ, ծխելէ ետ կեցած է ջրային անհանգստութիւն պատճառելուն համար. ծուխը զաղբեցնելէ վերջ այլ ևս բնաւ բերանք տաած չէ։ Ալեքսանդր Տիմայ որդին ևս ծուխէ հրաժարած է՝ վասն զի ծխելով զլիւռ պոռոյտ կ'ունենար։ Չուլայ և Էտ-մոն տը Կնքուրէր ևս բժիշկներն արգելած էին ծխելը։

Սոյն նիւթիս վրայ, Սիբիր Պոնտէլի ուսում-նասիրութիւնը կ'ենթարկացնէ. « Մեծ հանճարի տէր մարդիկ ինչպէս են Կէօթէ, Հիւկայ » չեն ծխել, մտաւանդ կարծես իրենց եզակիս բնու-թիւնը ծուխին չի կրնար գիրի ըլլալ։ Իսկ եր-կրորդակարգ գրագէտներն շատերը ծխողներ են. բայց գրեթէ ամէնն ալ կը խտտողանին որ անկէ փառ կրած են, ու թէ և կը շարունակեն ծխել, գուրիշները կը յորդորեն իրենց չի նը-մանելու։

ԲԱՐԻ ՍՈՎՈՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Մարգո անկողնէն հագի թէ ելլէ, աշխատիլ սկսելէն առաջ, առատ չլող լուսցմունքներ պէտք է կատարէ։ Պաղ շուրջն աւելի ոչ ինչ կա-րող է միտքը պայծառացնել և մարմնային հան-գըստամէտութիւն, թարմութիւն, ֆիզիքական և մտաւորական զօրութիւն պատճառել անոնց՝ ու-րոնք ուղեղով կ'աշխատեն։

Բուն գործի սկսելէ առաջ՝ գոնէ կէս ժամ նա-խընտրած հեղինակի մը գլուխ գործոցն ըն-թերցումներ ընելը մարդուն միտքը կը պատրու-տեն, հոգին լաւ տրամադրութեան տակ կը դնեն և ներշնչման կ'առաջնորդեն։ Գլուխ գործոցի մը ընթերցումը ճիշդ այն արգասիքը կը պատճառէ, ինչ որ մեծ զորակներ մը չիսած արձանին կամ գծած պատկերի մը տեսքը գեղե հիացման մէջ պիտի ենթարկէր։ « Եւ լուսագոյն պիտի ըլլայ, կ'ըսէր Կէօթէ, եթէ միշտ աշխոյ տակ Ողիմպա-կան լուսմարդի գլուխ մը ունենայի, գոր հինե-րը այնքան գմայմունքի մէջ կը ձգէր »։

Շատեր բարձրաձայն կը կարդան, և այս բա-նիս մէջ թէ քաշվաբութիւն և թէ հրապոյր մը կը գտնեն։ Հոգովայնցի Կելտոս բժիշկը կը յանձ-նարարէր արտասանելով կարդալ։ Բոք անգ-

դիպրոք բանաստեղծ և փիլիսոփային, որ և է գիրք բարձրաձայն արտասանելով և հեղեղակալան շարժումներ ընելով՝ հոգեկան կենդանի զգացումի տակ կը շարադրէր, ըստ վկայութեան Քսափիէ տը Մէլզդի, որուն կը յանձնարարէ նմանիլ: Ինքը (Սոսիանի թերթուածները արտասանելով կարգաւ լու առնել շատ աւելի հրճուանք կը զգար, քան թէ ցած ձայնով կարդալովն):

Պուրապալու մեծ յեմբաստցը, որ և է քարոզ շարադրելի առաջ՝ չուժակի եղանակներ կը հըն, չեցնէր: Տարփի ալ նոյնպէս նախ չուժակ կը գարնէր և ապա կը սկսէր իր գիտական խուճարկութիւններ: Պալաքիին գրած նամակի մը մէջ Սիճնտալ կը յայտնէ որ «Բարմայի կարդուսեանք» գրելէ առաջ՝ ամէն առաւօտ քանի մը էջ ֆաղաքական (Ռէնսարդութիւն կը կարդալ եղեր՝ բնական ոճով շարադրել կարեւորաւ նամալ:

Աշխատութեան գրասեղանի նստած առնել, հեղինակներու զգեստները լայն, հանգիստ, և մարմնը բարեկառն պահող պէտք են ըլլալ, վիզը և երակազարից ազատ պէտք են ըլլալ և արեան շրջանին արգելք եղող կապեր պէտք չեն ունենալ, նոյն իսկ ոսքերն հանգիստ վիճակի մէջ պէտք են գտնուիլ հողաթափ հագուելով:

Պուրալոյ մագուր ու զեղեցիկ զգեստներ հագուած և արդուզարդն ըրած աշխատութեան կը սկսէր: Պալաքը կրօնաւորական չուխալէ պարեւ՝ զօտի մէջ պարսրուած գործի կը ձեռնարկէր, որ ստուգել շատ յարմար է մեներ, իսկ ամառը պէտք է թեթեւ կերպով շինուած պարեգօտ մը հագուել: Տիրաբոյ սենեկին զգեստով և մեքի վիզով հանգիստ կ'աշխատէր: Եւրոյան Միլտոն «Դիպալու կրօնասեանք» իր աշխիկներուն թելադրելուն առնել՝ բուրգէ հին վերաբերուով մը կը ծածկուէր: Ալեքսանդր Տիւմար կայր՝ պարզ շապիկ մը հագուած գրիչը կը շարժէր, իսկ որդին զուպի լայն տաբատ և ֆլանել շապիկ մը հագուած կը գրէր: Թէոֆիլ Կողիէ կարմիր վերնազգեստ և զլուխը գտակ ունենալով կ'աշխատէր, Գոբբէ ևս կարմիր վերաբերուով մը հանգիստ կը գրէր: Արտառն մինչև որ թաւիչ սեղանից գլխուն վրայ կ'աշխատէր, չէր կրնար բան մը արտադրել:

ՅԵՏԵՎՈՒՄԱՆ ԵՒ ԳԻՇԵՐՈՒՄԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԸ

Տոկուն նկարագրով և ողջամիտ հեղինակներ կը յորդորեն գործիչներ՝ ետ կենալ չափազանց ծանրաբեռնեալ մտաւոր աշխատութիւններէ և մանաւանդ գիշերային լոյսով երկարատեւ ընթերցումներէ և շարագրութիւններէ:

Մտաւոր մշակներու համար ցորեկուան լոյսով աշխատելն միայն առողջապահական է. արհեստական լոյսը կը վնասէ ցօտակ ունենալով: Առատեանի ժամերու մէջ մարդս թարմ մտքով շատ աւելի կրնայ արտադրել քան թէ գիշերուան յոգնած ուղեղովը:

Գիշերը երբ մարդս հանգիստ կը քնանայ, ան տարակոյտ գալարանքները, հոգին, միտքը, աչքերը և բոլոր գործարարները հաւասարապէս կը

կազդուրուին և զօրութիւն կու տան՝ առաւօտը բեղմնաւոր աշխատութիւն մը վերականգնել: Ս. Ֆրանչիսկոս Սալեզարին կ'ըսէր «Հոգեւոր պարտականութիւններն մտաւորիկ կոտորակու հաճախ՝ առատեանի ժամերը ամենէն աւելի յարմարներն են: Իսկ յոռետես Շորենհաուէր՝ լոյս օրուան առաջին ժամերը քնարեղական ոճով կը փառաբանէ: «Առաւօտը՝ օրուան երկրաւոր գոթիւնն է. իր մէջ ամէն բան թարմ, ժպտուն և հեշտին է. մարդ ինքզինքը աւելի զօրաւոր կը զգայ, մտաւոր կարողութիւններն աւողց, հնուէ, թարմ կ'ըլլան. պէտք չէ բնաւ կենացի ուղի և ծուծ առատեանի ժամերն ընդունալն տեղ վատնել»: Մինչև 11(X) տարի ապրիլ փափագողին, որուն՝ Սայերնոյի զպարզը սա խորհուրդը կու տար: «Ժամը (հին անկողնէ ելել, 10ին ճաշել, հին ընթերցել, 10ին ապակել):»

Կէտքի կը խոստովանէր որ առատեանն առաջին ժամերուն մէջ աւելի դիրքի և պտղաբեր կ'ըլլային իւր աշխատութիւնները քան թէ յետոյ՝ երբ ստուին զբաղանքներ և հոգի ուղեղային գործիչներ կը յոգնեցնէին: Վլոյդէր մինչև կէս օր անընդհատ կ'աշխատէր, ապա թեթեւ ճաշ մը կ'ընէր. կէս օրէն վերջը զեռ քանի մը ժամ ալ կ'աշխատէր, ուսկից յետոյ սպրիկ ըզգեստներն հագուելով՝ կը մտնար իր ժամանակակից շնորհալոյս և թեթեամիտ ընկերութեան մէջ, ինքզինքը փայլուն ցուցնելու: Բնականապէս Մաքիաւելլի, բովանդակ օրը՝ ցերեկը գիւղացիներու հետ գնդակ խաղալով անցնէր վերջը, գիշերը կը քաշուէր իր աշխատանոցը, երբ հազուէր պաշտօնական պարեգօտը, կարծես հնուէ թեան մեծամեծ ոգիներու հետ պատկառանքով խորհրդածուէր և այնպէս աշխատելու համար:

ՏԵՒՈՂՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ՈՃ ԱՇԽԱՏՈՒԹԵԱՆ

Մտաւոր աշխատութեանց տեղութեան մասին հեղինակներու կարծիքները իրարմէ տարբեր են: Իօսէֆ Մուլթոն՝ *Art d'écrire un livre* գրքին մէջ կ'ըսէ թէ, առաջնակարգ արտադրութիւն մ'ընելու համար մտաւոր աշխատութիւնը երկու ժամէն աւելի պէտք չէ երկարաձգել: Վուկահանս Սամսոնացին իւր վերապատրիանց մէջ կը գրէ թէ «Վեց ժամ աշխատել բաւական է, օրուան մնացեալ ժամերուն մէջ պէտք է մարդս կենացի քաղցրութիւնը վախճէ»: Իսկ Թուլուզ բժիշկը օրուան տասը ժամը մտաւոր աշխատութեան յատկացնելը չափաւոր կը համարէ:

Այս յայտնի է որ գրական ընտելացողն արտադրութիւնները աշխատութեան ձեռնարկելէ երկու երեք ժամ վերջը աւելի բեղմնաւոր կ'ըլլան քան թէ սկիզբները, և այս իրողութիւնը կը փաստէ որ մարդուս միտքն և հոգին ստուէ գիւնիւթական մտքեղանակութեան մը պէս պէտք ունի կամաց կամաց վարժութիւն ստանալու, ուսկից վերջ կանոնադրապէս կը գործէ: Թէ աշխատանոցներու և թէ զարդներու մէջ դիտուած է որ տօնի յաշնորդով կամ երկուշաբթի օրը, նիւթական կամ մտաւոր աշխատանքներու արտադրութիւնը քան յաշնորդ օրերը, և այս ալ կ'ը

րակնորեայ հանգստին պէտք է վերագրել՝ որ սովորական աշխատութեան ընթացքը ընդհա- տել է վերջ՝ բնական անվարժութեան մէջ կը ձգէ մարդուս զնդերային և մտաւոր կարողութիւն- ները: Իսնիմաց Վ. Կիտոր Հիլկոն կ'ըսէր. «Ո՛չ ինչ այնքան փնտասկար է, որքան ընդհատեալ աշխատութիւնը. c'est une habitude qui s'en va. Habitude facile à quitter, difficile à reprendre... »: Պիլիոս կ'ըստէր մտաւոր աշ- խատութեան մասին խօսելով, կը հաստատէ. «Այնի դժուարին է վերսկսիլ՝ քան չարունա- կել... quem difficilius est repetere quam jungere»: Գրեւոր գրագած անձինք բնա չեն ախորժիկ ուրիշէ ընդմիջուի, վասն զի գիտեն թէ մտաւոր աշխատութեան շարքն ընդհատել է վերսկսիլ՝ ուղեղային գործունէութիւնը կը չլա- տեն, անգործութեան կը մասնեն, մինչև որ վերստին մտամոփոխութիւնը սեւեռի ընդհատեալ աշխատութեան վրայ:

ԸՆԹԵՐՏՈՒՄՆ ԵՒ ԲՈՒՆ

Քննանալէ առաջ, անկողնի մէջ կարողաւ տա- վորութիւնն ընդհանրացած իրողութիւն մ'է՝ քուն փութացնելու յատկութիւնն եւ ունենալու առաւելութեամբը: Սակայն առողջապահական և մտաւոր զարգացման տեսակէտներով պէտք ենք հաւատսել որ ֆնտասկար է. մտքի զարգաց- ման կամ բնաւ կամ չնչին օգուտ մը միայն ունի առողջ մարդոց կամար. իսկ հիւանդներու համար թմրեցուցիչ կամ իրեն քնարեք զեղ բլլալու պարագան, պէտք է բժշկի խորհուրդով հաստատուի: Բնախօսական տեսակէտով ալ ան- կողնի մէջ հորիզոնական զիրքն առած ընթեր- ցումը ֆնտասկար է. կը հարկադրէ տեսանելիքին անշնական ճիգեր թափելու՝ որով աչքերը կը տը- կարանան. վտանգաւոր ալ է քանի որ ենթա- կան յանկարծ քնանալու պարագային, վտառած ճրագի, ծխափողի կամ սիկարէդի կրակներէն հրդէհներ պատահած, որչ ողջ այրած են մեծա- մեծ գիտնականներ, որոնք մէջէն յիշենք Վե- սուլի դիտարանին Մերքալլի ուսուցչապետին եղերական մահը՝ որ 1915ին պատահեցաւ:

Տօքթ. Ոգլը, Ռքսֆորտի համալսարանի բժշկ- կապետը, անկողնի մէջ կէսէն մինչև մէկ ժամ ընթերցում ընել կը թոյլատրէ, պայմանաւ որ կարգացում գրեթե միտք յոգեկցնող յըլլան՝ ինչպէս են Պլուտարքոս, Տիգրէնս, Վալթեր Սքոթ և Անադոլ Ֆրանս: Ուրիշ մասնագէտ բժիշկ մ'ալ, Սիր Հ. Հօլլանդ, խորհուրդ կու տայ վերագրուել սիրուն նուագներ կարգալ ան- կողնի մէջ՝ որոնք ամենէն աւելի անցուն ան- հաւաներն ալ Մորփէտի կ'առաջնորդեն:

Հաշի ատեն ընթերցումի սովորութեան՝ ամէն արդի բժիշկներն և առողջաբաններ հակառակ կը կանգնեն: Վերջերս հրատարակուած Hygiène moderne Հանդիսին մէջ՝ սեղանի վրայ ընթեր- ցումը մարտողութեան մեծապէս ֆնտասկար կ'ա- պացուցուի. ինչպէս անն շատ որ բժիշկներն և առողջաբաններ իրենց գրութեանց մէջ հազիւ թոյլ կու տան որ ճաշի ատեն լրագիր կամ

զուարճալի գրութիւններ կարդացուն. ասկէ դուրս ամէնքն ալ կ'ոգնեն որ ճաշերու ատեն ու- լրան գրագիր խօսակցութիւններ և կատակաբա- նութիւններ տեղի ունենան:

Մենն կարողոս ճաշելուն ատեն կարդացնել կու տար Ս. Ռգոստինոս «Յաղագս Քաղաքին Աստուծոյ» մատենը. մինչեւեւ Սուրբ Լուգովի- կոս Թ. սննդառութեան ժամանակը կը սիրէր ուրան գուրաք խօսակցութիւններ ընել:

Վոյթեր տ'Արթէնդալի գրած նամակի մը մէջ կ'ըսէ. «Իմ ճաշիս ատեն Պատմութիւնն էյիւ- ղեցույ և Քարոզք Մառիիոնի կարդացնել տա- լով հանդը կը գգամ: Սեղան նստած ժամանակս ընթերցում ընել տալ կը սիրեմ. հիները այս սովորութիւնն ունէին, և ես ալ շատ հինցած եմ»: Ռուսոյն ևս կը խոստովանէր որ երբ մի- նակ կ'ըլլար, չէր կրնար առանց ընթերցումի ճաշել. զի գրէ. «Փոխն ի փոխ էլ մը և պատառ մը կը լափեմ այնպէս՝ ինչպէս թէ գիրք ալ ինձ հետ ճաշէր»:

Սակայն, ընթերցման ամենէն աւելի յարմար ժամանակամիջոցը ապաւտն է, կ'ըսէ Ժան Տարը՝ իւր *Essai sur la lecture* գրքին մէջ. «Առաւօտ հազիւ թէ անկողնէն ելած և իրիկուն՝ անկողնի դու յմտած». որուն զաղաքարակից էր նաև Մենն Երագմոս:

ՏՈՒՄԱՅ ՈՐԴՆ-ԻՆ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ՅԱՅՏԱԿԱՐԸ

Իբրև վերջաբան և եզրակացութիւն՝ յարմար կը զատիք մեծ հեղինակին գծած յայտագիրը գետեղել՝ համամիտ ըլլալով որ յայտ կը բու- վանակուին մտաւոր աշխատութեանց պարա- պողներու առողջաբանական տեսակէտով բնա- խօսական և բարոյական գլխաւոր կանոնները.

«Ամէն օր 2 ժամ պտայտ կատարէ. ամէն գիշեր 7 ժամ քնացիր... հազիւ արթննաս ան- կողնէդ ելիր. հազիւ ելլես սկսէ՛ աշխատիլ:

Ախորժակիդ պահանջածն ատելիս մի ուտեր, մի խմեր ծարաւիդ պահանջէն անելի. ուտել. խմել միշտ զանդազ ըլլան:

Մինչև քսաներորդ տարիդ զգուշացիր տարա- սեռէ. քառասունէդ վերջ ժուժկալ եղիր. աննպա- տակ մի աշխատիր. ըրածդ գիտցիր, կարելի է- դածին չափ սակաւ ունչացուր:

Անձիդ մեծագոյնն ապահովութեան համար կանխապէս ամէնուն ալ ներէ. ոչ զոք ատէ- մարդկանց վրայ մի խնդար, կարեկցէ:

Օրուան լոյսը զղոնկուիլ և գիշերուան խա- ւարին մէջ ընկղմելու՝ մտածէ մահուանդ վը- րայ: Իբր սաստիկ չարաբուխ կամ տանջանքի մէջ ինչեւ, զէմ յանդիման նկատէ Յաւը (Այր ցաւոցը). նա զգեզ պիտի միթիթարէ, և միշտ քեզի վարդապատ պիտի ըլլայ:

ԶԱՍՏԱՆԱԾ ԺՈՒՆԻՍ համար, սպասէ որ նախ քեզի կարեանն ապացուցանել թէ՛ Նա գոյութիւն չունի»:

Հ. ՆԵՐՍԷՍ Մ.