

րագ (4 անգամ աւելի Պրանսայէն), և որը մէկ միլիոն հաւկիթ:

Այս անհաւատալի արդիւնքը պէտք է վերագրել այն գիտական մեթոտներուն կիրառութեան որոնցմով կը շահագործեն երկիրը, և նաև գործակցական միութիւններու ծաւալումին՝ որոնք անհունապէս կը նպաստեն երկրի մը առաջին հարստութիւնը կազմող երկրագործութեան և տընտեսագիտութեան: Առաջին գործակցական (cooperatif) կաթնարանը 1882ին հիմնուեցաւ և այժմ 1000էն աւելի եղած են՝ որոնք 900 հազար կովերէ կը կթեն, այսինքն երկրին հարիւրին 80 կովը կը կթեն՝ ու կարագ, պանիր, և այլն կը պատրաստեն, և կ'արտածեն:

ՄԵՐ ՄԱՐԿԵՐՈՒ ՌԵՂԵԿՆԵՐԸ

Միշտ հետաքրքրական եղած է գիտնալ թէ մեծ մարդերու ուղեղները ինչպէս կազմուած են և ինչ բանի մէջ կը տարբերին սովորական մարդերէն:

Արդի քննադատական մարդաբանութիւնը կը հաւատայ որ մեծութիւնը, ձեւը, գանկի ծաւալը՝ ըղեղային պաշտամունքի (fonction) վրայ ոչ մի ազդեցութիւն չունին: Եւ յիշատի փոքր գլխով հանձարներ կան և ընդհակառակն մեծ գլխով ալ անընդունակ անձնաւորութիւններ: Նաև ուղեղի ծանրութիւնը՝ իրական կարեւորութիւն մը չունի մտաւորական գործունէութեան նկատմամբ:

Միայն հաստատուած կը թուի՝ որ ուղեղի ձեւը, ալեծն դարձուածքներու շարք, թիւր և ակունքերու խորութիւնը անչուութիւն ունին իմացականութեան պաշտօնավարութեանց հետ: Բոլոր ուսումնասիրողներն՝ իմացականութիւնը և մանաւանդ գաղափարներու համախմբութեան կարողութիւնը ուղեղային կեղեկին վրայ կը դնեն: Կարեւորութիւն կը տրուի նաև «համախմբութիւն գունդերու» ըսուած մասերու արտաքին կարգի զարգացմանը:

Մոմէնի ուղեղը՝ բաղդատմամբ ուրիշներու հետ՝ թեթև էր և քիչ խոր ափ-

սաւորութիւններ ունէր, բայց մեծ զարգացումն կը ներկայացնէր՝ մասնաւորապէս ճակատային և յետակողմային համախմբութեանց գունդերուն վրայ:

Պոնսէնի ուղեղի մէջ ձախակողմեան ճակտի բլթակը սաստիկ խոշոր էր:

Սաուերվայն, որ արտաքին կարգի փիլիսոփայ մ'էր և լեզուագէտ և որ կը խօսէր ու կը գրէր 54 լեզուներ՝ ուղեղի մէջ արտաքին կարգի բան մը չէր ցուցնէր. նոյն իսկ խօսակցութեան կեղծոն ըսուած ուղեղի մասը սովորական մարդերու ունեցածէն չէր տարբերուի:

Այժմ կարծես հաստատուած է որ իմացականութեան և մտածմունքի ընդունակութեան տեղը բովանդակ ուղեղի մակերևոյթին է: Շատ տարակուսական է այս ինչ ու այն ինչ յատկութեան առաքինութեան կամ մոլութեան վերաբերող մասնաւոր ուղեղային կեղծոններու գոյութիւնը, ինչպէս նաև դրական չենք կարող համարիլ թէ հանձարաւոր մարդերու ուղեղները զարտադրութիւններ ունենան հասարակ մարդերու ունեցածէն: Երեւի անձնատրութեանց զանկերու վրայ եղած մանրակրկիտ խուզարկութիւնները մինչև ցարդ համոզիչ արդիւնք մը չեն տուած՝ «Հանձարեղ» ուղեղը բնորոշելու համար:

ՖԻԶԻՔԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹԻՒՆԸ

Մարդու երջանկութեան հիմնական առհասարակայն առողջութեան մէջ կը կայանայ: Ո՛վ որ առողջ է՝ ուղղամտութեամբ կը գործէ: Լաւատես կ'ըլլայ, կը զգայ որ կեանքը երկնատուր բարեք մ'է և կը խառնովանի թէ ապրիլը հեշտանք մ'է:

Վատառողջը ասոնց հակառակը կը վկայէ. իր կեանքը իրեն համար տանջանք մը կը թուի, նա գրեթէ միշտ յոռեւես է ու սոգոհ զգացումներով համակուած կ'ըլլայ: Եթէ որոնենք՝ պիտի տեսնենք որ՝ տանին ինք մարդու տխուր մտածումներու և ապերջանիկ կեանքին պատճառը գէշ մարտողութեան մէջ կը կայանայ:

Այժմեան մարդկութիւնը հետզհետէ մաղ-
ձոտութեան կը դիմէ, և օր ըստ օրէ իր
մտածած երջանկութեան հասնելու գաղա-
փարներն անիրագործելի կը դառնան,
պատճառաւ որ Բնկերական տաղաւարա-
րեան մասին շատ կը խօսի՝ բայց անոր
յաղթանակին համար քիչ կը գործէ: Hy-
giène moderneի մէջ Տօթթ. Հէրիբուր
իրաւունքով կը գրէ թէ Պետութիւնները
և Բնկերութիւնները հիւանդութիւններ ծա-
ւալելու համար իրարու հետ կարծես կը
մրցին: Առողջապահական տեսակէտով ար-
դի ժամանակները՝ անցելոյն հետ բաղդա-
տելով կը գտնանան, կը մխիթարուին, մինչ-
դեռ նկատողութեան չեն առներ թէ այժ-
մեան կենաց պայմանները փոխուած ըլ-
լալով, քաղաքներու, տուններու մէջ բազ-
մութեամբ համախառնուած ապրելով, ըս-
պելի ջուրերը ախտաբեր մանրէներով վա-
րակուելով, նուազ բացօթեայ կեանք ան-
ցընելով, աւելի ըզեղով քան թէ մկանուն-
քով աշխատելուն պատճառներով հիւան-
դութիւնները բազմացած են, և երջանկու-
թիւնը վերցուած է:

Բնկերական առողջապահութեան նպաս-
տելու և ընդհանուր մարդկութեան բարօ-
րութեան ռահվիրայ ըլլալու համար պէտք
է որ ամէն մարդ նախ իր անձնական եր-
ջանկութիւնը ձեռք ձգելու աշխատի՝ գիտ-
նալով որ առողջապահական մի քանի
սկզբունքներու հետեւելով նոյն իսկ բովան-
դակ մարդկութիւնը պիտի վերանորոգուի:
Ահա կը թուենք Յ հիմնական սկզբունքներ.

Ա. — Քիչք ՌԵՏԵՆ. — Կրեթէ ամէն ոք եր-
կու կամ երեք անգամ աւելի կ'ուտէ՝ իրեն
կազմուածքին պահանջածէն: Փէշ կերպով
և աւելորդ տեղ իւրացուցած սնունդները
մանրէաթոյններ (toxine) կ'արտադրեն, կը
զարգացնեն, այնպէս որ մեր մարմինը տկա-
րանալով շատ տեսակ հիւանդութիւններու
ապաստանարան կ'ըլլայ: Անբացատրելի
ծանրութիւն մը, ճնշում մը մարդու մարմ-
նոյն մէջ կը ծաւալի, նեղութիւն կը զգայ,
կեանքին քաղցրութիւնը և երջանկութիւնը
կը պակսի ո՞րքան աւելի աւելորդ սննդա-
ռութեան չարիքը տիրանայ մարդու վրայ:

Առողջապահական առած պէտք է հաստա-
տել հետեւեալ բանաձևը. «Եթէ կ'ուզէք եր-
կայն և երջանիկ ապրիլ ձեր ուստիքս և իմե-
քս տխրոյթի վրայ իշխողն եղիք և ո՛չ քե
զերիկն»:

Բ. — ՅԻՋԻՔԻԿԱՆԵ ԵՒ ՄՏԱՒՈՐ ԳՈՐԴԱՆԻ-
ՆԵՒՈՒԹԻՒՆԸ. ՀԱՄԱԼԱՅՆՆԵՐՆԵՒ. — Ամենակա-
րէնոր է մարդու առողջութեան որով և
երջանկութեան համար, մկանուններու
և ուղեղի գործունէութիւնը միաժամանակ
համաձայնեցնելով մարդիկ, այսինքն ձե-
ռագործով զբաղողները՝ մտաւոր գործե-
րով՝ իմացականութիւնին ալ պէտք են
մարդիկ. և փոխադարձ՝ մտաւորական գոր-
ծերով ծանրաբեռնեալ անձեր պէտք են
ձեռագործ մարդաներով մկանունները
աշխատցնել: Առողջապահութեան իբրեւ
երկրորդ առած կ'ըսենք թէ. «Միակունե-
քայիկ և ուղեղայիկ գործունէութեան հաշու-
ստրակչութիւնը պատճառ է մարմնոյ տաղ-
լութեան և երջանկութեան»:

Գ. — ՄԱՐԴՈՒՄ ՊԱՏԳԻՆ Է՝ ԱՌՈՂՋՈՒ-
ԹԻՒՆԸ ՅԱՐԳԵՆ. — Եւ յիշատի մեր ունեցած
անձնական առողջութիւնը ո՛չ միայն մեր
երջանկութեան՝ այլ նաեւ մարդկութեան
հաւաքական երջանկութեան հիմունքը կը
ձեռնցնէ: Մեր հիւանդութիւնները կամ
ո՞ր և է չարիքը ապագայ սերունդներու
կը փոխանցին և փնասակար կ'ըլլան՝ և
որոնց անթուելի հետեանքները մեր զանձ-
առութենէն առաջ գալով՝ պէտք ենք ըն-
դունիլ թէ անուղղակի ոճիրներ կը գոր-
ծենք: Ահա երրորդ առած մ'ալ թող այս
ըլլայ. «Յարգեցէք ձեր առողջութիւնը երե
կ'ուզէք ապագայ սերունդներու քաղիք ընել»:

Յիշատի այս մի քանի խօսքերուն տակ
պահուած են մարդու ֆիզիքական առող-
ջութեան՝ որով և երջանկութեան՝ սերմե-
րը. մի՛ ցրուէ՛ք զանոնք օդոյ մէջ՝ այլ սեր-
մանեցէ՛ք ամէնուն գիտակցութեան մէջ,
և հաւատացէ՛ք որ հասունցած պտուղները
թէ՛ ձեր անձին և թէ՛ ապագայ մարդկու-
թեան բարօրութեանը ռահվիրաները պի-
տի ըլլան:

Հ. ՆԵՐՍԵՍ Ծ.