

դանազան տեսակ ցաւեր, ինչպէս՝ դըլ-
խացաւ, մէջքացաւ եւ փորացաւ:

Պատճառ է դառնում սրտի անհանգըս-
տութեան, արեան ճնշման պակասութեան
կամ բարձրացման, գլխապտույտի, ախոր-
ժակի նուազումին, փսխումներու, աղիք-
ներու անհանգստութեան, լեարդի եւ մի-
զային խանգարումներու, նիհարութեան
եւ այլն:

Այսպէսով տեսնում ենք որ յոգնածու-
թիւնը նմանում է մի շարք հիւանդու-
թիւններու եւ որոշ դէպքում՝ մի թաքուն
հիւանդութիւն մէջտեղ է բերում:

Միւս կողմից, յոգնածութեան տեսու-
ղութիւնը կարող է պատճառ դառնալ հի-
ւանդութեան:

Յոգնածութեան դէմ միջոցները, կա-
յանում են նրա պատճառներու վերացման
մէջ:

Այդ նկատմամբ, աշխատանքի մէջ ա-
ւելի պիտի մտցնենք դանազանութիւն եւ
հանգստի ընդմիջումներ, ժողովուրդին
աւելի շատ տեղեկացնենք առողջապա-
հութեան եւ սննդաբար կերակուրի դա-
ղափարը:

Աւելի լուսաբանել քունի կարեւորու-
թիւնը, որի ընթացքում հանգստանում են
մեր բոլոր մկանները, մեր ուղեղը եւ մեր
բոլոր գործարաններու գործունէութիւն-
ները:

Աւելի մեծ կարեւորութիւն տանք դաս-
տիարակութեան եւ կրթութեան, որ
հիմքն է կազմում առողջութեան եւ ջղե-
րու հաւասարակշռութեան:

Ամէն կերպ աշխատենք վերացնելու ան-
դրագիտութիւնը, շատացնենք մեր ազգա-
յին վարժարանները եւ այդպիսով բար-
ձրացնենք մեր ազգային առողջ կրթական
մակարդակը:

Եզրակացութիւն

Այսօր աշխարհում տարածուած է ան-
հաստատի կերպով թշնամութիւն եւ հա-
կառակութիւն, լինի անհատական կամ
հասարակական կեանքում:

Այդ բոլորը պատճառ են դառնում ջղե-
րու յոգնածութեան:

Շատ յաճախ մեր ականջին հասնում են
օգնութիւն խնդրող թուլացած ձայները,
որոնք թափանցում են մինչեւ մեր սրտե-
րու խորը:

Մեր խղճի առջեւ, մենք զգում ենք օգ-
նելու պարտականութիւնը եւ միաւորու-
թեան պահանջը: Եւ այն ժամանակ, մեր
առջեւ տեսնում ենք նրա արդեւքները,
ինչպէս անվստահութիւն, ատելութիւն,
նախանձ կամ թէ պատեհապաշտ ու տըն-
տեսական քաղաքականութիւն:

Այդ հանգամանքով մենք պէտք է մեր
միջից վերացնենք անձնասիրութիւնը փո-
խարինելով աւելի ընկերային օգտակար
ձգտումով հանդէպ անհատին եւ մեր ազ-
գային հասարակութեան:

Իսկական օգնութիւնը հիմնում է եղ-
բայրական փոխյարաբերութեան մէջ, որ-
տեղից կը ծնանի խաղաղութիւնը, որուն
մարդկութիւնն է կարօտ:

Նրա իրականացման համար պէտք է
տանք մեծ զոհողութիւններ:

Պիտի ունենանք քաջութիւնը, շողար-
ձակելու մարդասիրութեան լոյսը, որ մեզ
կ'առաջնորդէ դէպի խաղաղութիւն:

Խաղաղութիւնը՝ դա բանաստեղծու-
թեան եւ գեղարուեստի մի սքանչելի ուս-
տան է, որին կարող ենք հասնիլ բարու-
թեան, եղբայրսիրութեան, գիտութեան
եւ բարձր աստիճանի քաղաքակրթութեան
միջոցով:

Վերջաբան

Թափառական ճամբորդ,

Անյայտ ճամբորդ, ո՞վ ես դու:

Ես հեռուից քո վշտահար երգը լսեցի,

Դու այդ երգում՝ քո տխուր

Անցեալը յիշեցիր:

Ո՞վ ես դու...:

Ո՞վ ես դու, որ այդպիսի սիրով

Ու կարօտով՝ քո հայրենիքի

Դաշտերն ես յիշում:

Ես վաղուցուանից քեզ եմ հետեւում:

Դու որտեղ կը հասնես՝ գործ կը սկսես

Ու անյաջողութիւնից

Երբեք չես յուսահատուել:

Ո՞վ ես դու:

Ինչո՞ւ ես թափառում եմ ի՞նչ ես փնտրում:

— Յոգնած եմ, յոգնած,

Հանգստութեան եմ կարօտ,

Ինձ ցաւակցող բարեկամ:

Պոկուած հայրենի երկրից,

Ես կարող մարդկանց մօտ

Հայրենասիրութեան զգացում

Փնտրում եմ, որպէսզի նրանց մէջ

Արթնացնեմ քնած կարողութիւնները,

Եւ մեր հայ ազգին

Օգտակար լինելու ձգտումները:

Զէ՞ որ ազգն է որ մեզ

Մարդ է դարձնում,

Նրա հոգով է որ

Մենք ներշնչուած ենք ապրում:

Առանց մեր ազգին՝ մենք կը կորցնենք

Մեր բնորոշ ազգային յատկութիւնները,

Եւ այդպէսով կը կորչին

Նաեւ մեր արժանիքները:

Ազգը, դա միայն պետութիւն չէ,

Այլ ամենից առաջ մի առաքելութիւն է,

Որ կայանում է եղբայրսիրութեան մէջ:

Այդ պատճառով, հայ ժողովուրդը ա-

ւելի մեծ նուիրումով պիտի կատարի իր

ազգային առաքելութիւնը, եւ աւելի

բարձր պահի իր հայրենասիրութեան

դրօշը:

Յոգնած եմ, յոգնած,

Օգնութեան եմ կարօտ:

Բժ. Մ. ԶԻԼՈՅԱՆ

ԱՐՔԱԿԱՂՆԻ

Հոն կ'երգէին քաղցրամբմունջ երաժիշտներ

Շարականները՝ ոսկեձայն:

Քարն իռլ վանքին վարդ կը բուրէր,

Երբ հոն կու գար աղօթելու Հայոց Արքան:

Հողին խունկի եւ ճաճանչի ըզլլխանքով

Կը վերանար կոհակին վրայ

Դաշնակութեան մը լուսաթով՝

Որ մինչ կամարն աստեղահոյլ կը բարձրանայ:

Կաղնիներէն խաչափայտեր են մընացել:

Քրիստոսասէր արքայ մը ծեր

Վանքին մարմար բեկորներուն ներքեւ թաղուած,

Երբ ա'լ չիջած են բուրվառները տրամազին,

Գերեզմանին խաւարին մէջ՝ բազկատարած

Դեռ կը ապասէ իր յարութեան սուրբ հըրաշքին...

ԱՐՄԷՆ ԵՐԿԱԹ