

# ՆԱՐԴԱԳՐՈՒԹԻՒՆ

## Ս. Ռ. ՈՂԶՈՒԹԵԱՆ

(Հարունակութիւն, տես թիւ 1)

ԳԼՈՒԽ Բ.

Նստողական կեանք :

Չիք ինչ ներհակ բնութեան մարդոց եւ կազմուածոց մարդկային մարմնոց քան նստողական կեանքն : Սակայն յայս դաս պարունակին նախ՝ բովանդակ իդական աւելք . եւ երկրորդ՝ ուր են բազմութիւն ձեւաւ կերտաց, անգ մեծագոյն մասն արական սեռի կազմէ զնստողական կեանք : Երկրագործութիւնն է առաջին, ամենագուտ եւ յոյժ առողջարար միջոց քան զայլ ամենայն գործառնութիւնս : Իայց յոյժ սակաւք հետեւին այսմ, գորով զհետ մտեալ առաւել արդիւնարար միջոցաց, ամենեւին անխոյթ լինին այս գլխաւոր եւ պիտանի աշխատասիրութեան :

Որք կարծեն թէ երկրագործութիւնն միայն չէ բաւական պատաղեցողանել զամենայն բնակիչս երկրի եւ բառնալ զկարօտութիւն մարդկան, սխալին յոյժ, զի երկրագործութիւնն է գլխաւոր միջոցն տնտեսն հարստութեան, որպէս փորձիւ տեսանի . զի ուր կարօտի մշակութիւնն, անգ տիւրէ եւ աղքատութիւն եւ թշուառութիւն : Չիք հաւատարմութիւն վիճակի տուրեւառողաց եւ ձեռակերտ աշխատողաց . զի այսօր հալարք հալարաց են զբաղեալ ի գործ յաջող, եւ ի վաղիւն անկեալ ի վնաս, ի կորուստ, յաղքատութիւն եւ ի թշուառութիւն : Իայց ոչ է այսպէս դրութիւն մշակողաց երկրի, զի ուտեն նոքա լեռութեամբ զարդիւնս

վտտակոց իւրեանց եւ ինուն զամենայն պիտոյս կենաց, եւ են երջանիկ քան զամենայն մարդիկ : Թէ եւ նստողական գործառնութիւնք, որպիսի են կոշկարութիւն, հիւսնութիւն, գերձակութիւն, ժամակազմութիւն, ոսկերչութիւն, պատկերահանութիւն եւ այլն, կարի հարկաւոր են յամենայն տեղիս . բայց եւ չէ պարտ ումեք նուիրել զանձն իւր միանգամայն ի սոյն պիտիս ի բոլոր կեանս իւր . կարէ եւ հնար իսկ է զբաղել եւ յայլ գործունեաց աշխատասիրութիւնս, որով ոչ երբէք վնասի, այլ եւ օգտի յոյժ . քանզի անընդհատ մնալ ի նրստողական գործառնութիւն ինչ պատճառէ մեծ ինչ վնաս առողջութեան :

Ոչ վնասի որ նստելով յաւուրն ի հինգ կամ ի վեց ժամս . բայց եթէ պարտաւորեացի նա նստիլ ի տասն կամ յերկուսասն ժամս, անկասկած անտագնեալ լիցի փութով :

Ոչ միայն ի պակասութենէ կրթութեան վնասին նստողական կեանք, այլ եւ ի փակեալ օդոց՝ զոր նոքա շնչեն . քանզի հասարակօրէն տեսանի ի բազում տեղիս, յորս տասն կամ երկու տասն գերձակք կամ այլ նստողական աշխատանքք խմբեալ ի միում փոքրիկ առանձին սենեկի, ուր հազիւ է տեղի միոյ անձին ազատ շնչելոյ, եւ յայսպիսի դրութեւն շարունակին նոքա ի բազում ժամս ի միում նուագի . բազում անգամ եւս ձգի գործն մինչեւ ցերեկոյ, յոր պարտաւորին վառել զծրագունս, որոց ծուխ ապականեալ զօդն, մեծ վնաս պատճառէ շնչառութեան . քանզի օդն՝ որ անդրէն ներշնչի, յոյժ վնասէ պարզման թութին, ուստի յառաջ գայ լերդահաղ եւ այլ լանջային գանգատ, որք գրեթէ հասարակ են ի մէջ նստողական աւրուեստաւորաց :



Նոյնպէս և աղտոյի հոտ քրտանց բաղնաց ՚ի մի վայր շուամարեւոյ առաւել անստ.ողջ առնէ զօղն, և վտանգ տեղւոյն յոյժ առաւելու, զի եթէ մին ՚ի նոցանէ ունիցի զվատթար թոք կամ այլ մի սասկար ակտ ինչ, և նորա որք մերձ առ նովաւ նստին, ստիպեալ չընչել զնոյն օդ, անհնար է նոցա աղտո մնալ ՚ի վտանգէ :

Հաղիւ երբէք գտանի, զի տասն կամ երկուստասն ՚ի նստողական աւրուեստաւորաց խմբեալ ՚ի միում անձուկ տեղւոյ, իցէն ամենեքեան քաջառողջք, զի եթէ մին ՚ի նոցանէ իցէ ակտաւոր, յատկապէս բժշկեալ ՚ի թորոցաւութիւն, անկասկած փոխին ինմանէ և միւսքն : Սպասեմ և վասն այնց, որք եննին խմբովին ՚ի միում փակեալ սենեկի, զի եթէ իցէ ՚ի մէջ նոցա հիւանդ կամ ակտաւոր որ, լաւ է անջատել զտեղի նորա, որ ոչ միայն բարի է վասն առողջացն, այլ և վասն հիւանդին իսկ :

Նշոյքիկ ոք հետեւին նստողական գործառնութեց, որպիսի են կօշ կակորք, դերձակք, կորոցադորք, հիւսանք, և այլն, հասարակօրէն նստին միշտ կորացեալ գրութեամբ, որ կալի մնասակար է. զի կորացեալ գրութիւնն խախտնէ զամենայն կենսական շարժաւածս, և անկասկած մեծ վընաս պատճառէ առողջութեան : Սի այսպիսի արուեստաւորք միշտ ունին զգանգատ անմարտողութեան, վրացաւութեան, վխացաւութե, լանջացաւութե և այլն, որք յառաջ գան ՚ի կորացեալ գրութեանէ և ՚ի պակասութեանէ կրթութեանց, բանպի կերակուրն որ պարտ է ուղղորդութե և ՚ի գործողութեանէ միանանց յառաջ վարիլ, այլ այսպիսի գրութեամբ ճշնչեալ յաղիան, պատճառէ անմարտութիւն, պնդութիւն որովայնի, վրախ

տութիւն և ակտ ակտնդանաց, որք յաճախ են ՚ի նստողական արուեստաւորս : Ուր չիք կրթութիւն, չիք և պատշաճապէս կատարումն կղիղանաց, և յաւելուածոյ թարախք որք պարտին ընդ կղիղանացն արտաթորիլ, մնալով ՚ի մարմնի, պատճառեն սէսսպէս մնասակար ակտս :

Կորացեալ գրութիւն մնասէ նաւ. զթոքն, զի յորժամ այս գործարան ճնշի, ոչ կարէ օդն աղտոօրէն մուտ տանել յամենայն մասունս նորին, և սխալ ՚ի նա օդ ըստ չափու, յոր և գոյանան պոլսքք, որ և եղբի թորացաւութե, թող զի և յորժամ այս գործարան մնասի, հիւթք մարմնոյն փութով աղականին և սղառի բոլոր կաղմուածն մոտողական ակտիւ :

Նստողական արուեստաւորք ճշնչողական գրութեամբ ոչ միայն մնասեն զաղիան և զթոք, այլ և զներքին ամենայն մասունս մարմնոյ, զի շրջանաւութիւն արեան և հիւթոց ՚ի սոյն մասունս խախտնէալ պատճառէ նուաղութիւն, որով և բաղումք կորուսանեն միանգամայն զկարողութիւն տից : Նա և ՚ի պակասութեանէ շրջանի արեան և հիւթոց յառաջ գան բոր, բոս, ակտալից սրալորք և այլ մնասակար ակտք մարմնոց, զորս բժշկել բաւում անգամ անհնար լինի. միայն օգտաւետ միջոց բժշկութեան այսց են՝ կաթն կովու, բանջարք և կրթութիւն ՚ի բաց օդի :

Թեպէտ և նստողական արուեստաւորք սովորեալ գրով ՚ի սոյն եղանակ վարելոյ զկենսա, չունելով բնաւ յօժարութիւն կրթութե, որ է գրել խաւոր միջոց պահպանելոյ զառողջութիւն իւրեանց, ուստի և անհնարին է աղտո կալ ՚ի վեր յիշատակեալ վտանգացն. բայց ես ոչ զանց արարից կարգել աստ զբանի մի պատշաճ կար-



գաղթութիւնս վասն այսպիսի անձանց, առ ՚ի աղատ պահելոյ զինքեալ նրա ՚ի պէտպէս վտանգաւոր ակտիւ, զոր յուսամ հաճեցին նորա բնդու նիւ սիրով և կատարել ՚ի սրտէ :

Արդէն նշանակեցաւ թէ, նրա տողական արուեստաւորք վնասին ՚ի կորացեալ գրութենէ, վասն որոյ պարտին ամենայնիւ զգուշանալ, զի կամ կանգնեալ կամ ուղղորդ նստելով գործեցեն, որչափ և բնութիւն գործառնութեց նոցին պահանջիցէ կամ թոյլ տայցէ :

Նաև պարտին ստէպ փոխել զգրութի նստելոյ իւրեանց, և ոչ նստիլ ընդերկար ՚ի միում ժամանակի, այլ և երբեմն թողուլ զգործն և երթալ ՚ի ճեմել, հեծանել ՚ի ձի, վազել, կամ առնել զայլ գործունեայ զբօսանս, որով հնար իցէ զարթուցանել զկենսական զօրութիւն իւրեանց :

Կորացեալ գրութիւն նստողական արուեստաւորաց է առաւելապէս ՚ի սովորութենէ քան ՚ի պարտաւորութենէ, քանզի հնար է արտորաստել աստ սեղան մի ըստ չափու գործաւարայն, և նստիլ շուրջ զսեղանովն կախեալ օտիւք, կամ եթէ ցանկացին՝ եզեալ զստան ՚ի վերայ յենարանի, քան նստիլ ծնգածալ ՚ի գետնի, ուր և իւրաքանչիւր անձին մարթէ յատկացուցանել զընդարձակ տեղի, յոր հնար լիցի նոցա հեշտութեամբ նստիլ ՚ի գործ, և շնչել աղատ առանց վնասելոյ միմեանց :

Վնասյն նստողական արուեստաւորք պարտին կարի զգուշութեամբ մտադիր լինիլ մօքրութեան մարմնոյ, զգետուց և տեղեցին՝ ուր գործեն, քանզի նոցին գրութիւն, գործ և տեղի մեծապէս պահանջէ զայս, զի ոչ ինչ այնչափ նստատէ առողջութեան նոցին, որչափ հաստատուն մտադրու-

թիւն մօքրութեան, և որ անփոյթ կայ այսմ, մեծ վնաս պատճառէ առողջութեան իւրում :

Նստողական անձինք մեծաւ զգուշութեամբ պարտին պատրաստ կալ ՚ի գիւտարամարս և ՚ի քամատ կերակրոց, և զոր ինչ կերիցեն, և ըմպիցեն մի իւցէ անժամանակ և անդր քան զչափն : Օ՛ր նորա որք աշխատին արտաքոյ տան, զոր ինչ և կերիցեն՝ զիւրեաւ մարսեն, բայց ոչ է այսպէս և ՚ի նստողական անձինս, վասն որոյ չէ պարտ նոցա ուտել ինչ կրկին նախ քան զմարսեն զառաջինն, զի անմարթութիւն ուտելեաց և ըմպելեաց պատճառէ սաստիկ և վնասակար ջերմն և այլ ակտիւ :

Նյապիսի անձինք խոնջեալ ՚ի վատ տալոց և առ ՚ի նորոգել զգորութիւն իւրեանց, բարեդր է ժամ մի հեծանել ՚ի ձի կամ քայլել ուրեք ՚ի գաշտալոյրի, յորմէ առաւել օգուտս գտանիցեն քան ՚ի ջերմ ըմպելեաց, զոր բազումք ՚ի նոցանէ սովոր են ստէպ ՚ի կիր առնուլ, քանզի զօրաւոր ըմպելիք ներհակ են ամենևին այսպիսեաց խառնուածոց, յորոյ և պատճառի մեծ վնաս առողջութեան :

Նշաւելու քան զամենայն օգուտ կար և արժանաւորագոյն կանոն պահանջելոյ զառողջութի նստողական կենաց՝ զի ամենայն քր ՚ի նոցանէ ճշգիւ յամենայն առաւօտու նախ քան զերանելն ՚ի գործս իւր, ժամ մի կամ երկուս մշակեցէ՝ զկտոր մի գետնոյ իւր իսկ ձեռամբ, բրբլով, փորելով, սերմանելով և մաքրելով զգետինն յանպիտան խոտոց, զայս առնելով նուիրէ անձին երկուս օգուտս, մի՛ կրթութի և զբօսանս, որով պահպանէ զառողջութիւնն, և միւսն՝ քաղէ անտի զպիտոյս ինչ օրական ծախսուց տանն, և ապա գնացեալ ՚ի գործ



իւր՝ կատարեցէ՛ զայն առաւել ժը-  
րութեամբ ։

Աշխատիլն ՚ի վերայ գետնոյ ոչ  
միայն կրթէ՛ զըզոր մասունս և զան-  
դամս, այլ և հոտ գետնոյ և դաւարեաց  
նորոգէ և զուարթացուցանէ՛ զկենսա-  
կան զօրութիւն մարմնոյ , և ուրախ և  
հանգիստ պահէ՛ զմիտս զուարճալի  
զբաղմամբ ։

Արթութիւնն սրբէս և իցէ , յիւմ-  
մէ և իցէ, տիրապէս հարկաւոր է յոյժ  
վասն առողջութեան . և որ անփոյթ  
կայ այսմ , թէ և զերծ իցէ ՚ի վտան-  
գաւոր ախտից , սակայն չէ հնար նմա  
խակապէս վայելել անարատ և առողջ  
կեանս , զի զգայ միշտ անկարութիւն  
և խուլութիւն , որ սոռ տակաւ սա-  
կաւ առաւելեալ իջուցանէ՛ զնա ՚ի  
հող մահու ։

## ԳԼՈՒԽ Գ .

### Ուսումնասիրական կեանք ։

Ուսումնասիրական կեանքն եւս  
ենթակայ է միև նոյն վտանգաւոր հիւ-  
անդութեանց և պէտքէս ախտից՝ որ-  
պէս նստողական կեանքն , զորոց աշ-  
դէն ստոյգաւ ՚ի նախընթաց գլուխն ,  
այլ միայն յաւելու ՚ի սմին խորաքննին  
մտածողութիւնն զճանր առարկայից ,  
որ առաւել փութով մտնէ՛ զկեանս  
ուսումնասիրաց քան զնստողականաց .  
քանզի սաստիկ մտածողութիւնն յոր-  
ժամ պակասի ՚ի մարմնական կրթութեմ ,  
հետեանք նորա լինի կարի վտանգա-  
ւոր ։ Փորձիւ գիտեմք , զի կարի ու-  
շադիր պարսպութեմ յուսմունս , ՚ի  
սակաւ ամս վնաս գործէ գերադանց ա-  
ռողջութեան կազմուածոյ , պատճա-  
ռելով ախտ ինչ ջղային , զոր բժշկել  
անհնարին է ։ Այս և բազումք ՚ի ծաղ-

կաթիթիթ հասակի պատանեկութեան  
զրաւին ՚ի կենաց ։

Այնչափ սաստիկ է զօրութիւնն մը-  
տաց ՚ի վերայ ամենայն մասանց մարմ-  
նոյ , մինչ զի ՚ի դոյզն ներդործութեմ բո-  
վանդակ կենսական շարժութեմ փոփոխի  
զի եթէ միտքն ուրախ է և զուարթ ,  
կարգ չըննի արեան և հիւթոյ պա-  
հին կանոնաւոր , և ամենայն կզկզանք  
և աւելորդք մարմնոյ արձակին ըստ  
պատշաճի , և մարդ վայելէ յառողջ  
և ՚ի քաջակորով կեանս ։ Այլ ուր իցէ  
տարտամութիւն և խորախորհուրդ մը-  
տածութիւն , անդ չընն արեան  
և հիւթոյ , և կզկզանք և աւե-  
լորդք խափանին ՚ի կանոնաւոր դործու-  
ղութենէ իւրեանց , վասն որոյ մշտա-  
տե մտածողք հազիւ երբէք վայելեն  
զառողջ կեանս , կամ ստանան ոգի զօ-  
րութեան , այլ որք հեռի են ՚ի մտա-  
ծողութենէ և կեան միշտ ուրախ և  
զուարթ մտօք , անկասկած վայելեն  
զերկուսն եւս ։

Իբր անդադար մտածողութեամբ  
անցուցանեն զկեանս , ՚ի փոքր ամս կու-  
րուսանեն միանգամայն զյիշողակա-  
նութի մտացն , և յառաջ գայ սեւա-  
մաղձացին ախտ , որ ապականէ զե-  
րեակայութիւնն և հետեւի ջղային տը-  
կարութիւն ։

Վերագոյն փորձ կատարելութեմ  
ուսումնասէր անձանց ՚ի պահպանել  
զառողջութիւն իւրեանց , է ստէպ և  
՚ի դէպ ժամու ազատ պահել զմիտսն  
՚ի խորաքննին մտածողութենէ , տա-  
լով զինքեանս ուրախ ընկերակցութեմ  
և զուարճալի և գործունէոյ զբօսանաց ։

Փոխանակ ձեռնարկանելոյ ՚ի բըն-  
նել զընութիւն յարակցութեան , որ  
կայանայ ՚ի մէջ մտաց և մարմնոյ , կամ  
՚ի խնդրել զեղանակն , սրով նոքա փո-  
փոխ ներգործութեամբ օգնեն իրե-  
րաց , յիշեսցուք միայն զախտսն , առ-



որսու սու մնասէրք մասնաւորապէս ընդունակ են, և ջանադուր կարգել զմի ջոցսն, որով հնար իցէ արգելաւ զայնս:

Ասու մնասէրք յոյժ են թակայ են յօդաջաւութեան, որ է տաժանելի ակտ մի, որ գլխաւորապէս յառաջ գայ յանմարտութենէ կամ յարգել մանէ բրտանց:

Քանզի յայտ իսկ է, զի որ յառաւօտէ սկսեալ նստի մինչև ցերեկոյ, անհնար է նմա դիւրեաւ մարտել զկերակուրն, կամ վարել արտաքս զյաւելլուածս մարմնոյ ըստ կերեալ կերակրոցն, իսկ թարախք՝ որք պարտին արտաթորիլ բրտամբք, մնան ՚ի մարմնի նոյնպէս և հիւթք և չրջան արեան մնան անկատար ՚ի պատշաճ գործադրութիւն իւրեանց, ուստի հետեւին պէտքէս անողջանալի հիւանդութիւնք:

Նաև ուսումնասէրք որպէս և նշտողական արուեստաւորք կարի ընդունակ են բարի և խճի յերկամու նշա կամ յերկուորիս, այլ եթէ է միջոց բժշկութեան այսց, է մի միայն կրթութիւնն ՚ի ձեռն ստէպ միզման, քանզի նստողական անձինք յոյժ սաւառ միզեն, քան որք կրթեն զանձինս ճեմելով կամ հեծանելով ՚ի ձի: Այլ և ստէպ կամ յորդ միզումն ոչ միայն սակաւ առ սակաւ ՚ի դուրս վարէ զքարն կամ զխիճն, այլ և բազում ակտից արգել սայ:

Այսպիսիք որք ոչ փոյթ տանին պատշաճ կրթութեան, են թակայ են դեղնութեան, անմարտութեան, պակասութեան ակտութակի, մաշման մարմնոյ, աւերման լերդին և յորդութե մաղախի, որք պատճառին յարգելմանէ պատշաճապէս կատարելոյ զկրդկղանս աւելլուածոց և հիւթոց մարմնոյն:

Այնչայնչափ սաստիկ նպատէ քղային ակտից, որչափ սաստիկ մոտաժողութիւնն, որ ոչ միայն վրդովէ ըզ-

բովանդակ կազմութիւն մարդոյ, այլ և մնասէ կենսական շարժողութեանն, անսոսող առնէ զերեակայութիւնն և տկարացուցանէ զմիտան: Այսի է՝ զի բազում անգամ անհնարին թաղածութիւն երբեմն և սխեւագարութիւն տիրէ ՚ի պարապողան ՚ի կարի դժուարին յուսմունս գրականութեան:

Չիք այնպէս մահագուշակ հիւանդութիւն ուսումնասիրաց, որպէս թորացաւութիւնն, զորմէ արդէն յիշատակեալ եմք, թէ այս գործարան չկարէ ըստ արժանւոյն տաքածիլ յայնչո, որք չունին զպատշաճ մարմնաւորութիւն և ոչ փոյթ տանին ուղղորդութիւն նստելոյ, քանզի յայտ իսկ է զի սէք ընթեռնուն կամ գրեն, սովոր են միշտ կորանալ ՚ի վայր, և բազում անգամ սեղմամբ լանջացն ընդ սեղանոյն մնան ընդելկար, որով ոչ միայն մնասի թորն, այլ և սիրան իսկ, և ոսկերք լանջացն:

Անհնար է ումեք վայելել զկատարեալ առողջութիւն, որ ոչ պատշաճապէս մարտէ զկերակուրն, քանզի սաստիկ մոտաժողութիւնն և անդադար պարապումն ՚ի ծանր ուսմունս, բառնայ զզորութիւն մարտողութեան, և յատականութենէ հիւթոյն պատճառին նուաղութիւն, խուլութիւն և մնաս բոլոր կազմութեան մարմնոյ:

Ինդերկար և խորաքննին մոտաժողութիւնն պատճառէ եւս սաստիկ գլխացաւ, պտոյտ գլխոյ, կաթուած կամ անդամագոտութիւն և այլ մահառիթ հիւանդութիւնն: Մարեգոյն միջոց ազատ մնալոյ յայսց դժնդակ տիւտից է ոչ ընդերկար պարապիլ յուսումն ՚ի միում նուալի. և պահել զանձն ՚ի կանոնաւոր կեցութեան, եթէ պատշաճ կերակրովք և կրթութեամբ, և եթէ երբեմն թեթեւ լուծողական դեղորէիւք:

(Հարանուիրութիւն)