

և ազգային շահու կը խօսին, իսկ հե-
ռաւոր ազգայինը շուարած ու չփո-
թած թերթը ձեռքէն վտար կը ձգէ և
զարմանօք կ'ըսէ ասանց ՈՐՈՒՆՆ չԱ-
ԻԱՏԱՆԻՔ :

Ա Ռ Ղ Ջ Ա Կ Ա Ն

(Հարուստի թիւն, տեւ թիւ 8 :

Բ.

Իմ ազնիւ բարեկամներս, սիրուն
գուկներս, ո՛վ իմ քաղցրիկ եղբայրնե-
րըս. սիրաս ո՞րչափ կը մօրմօքի ձեր ու
զորմօքի վիճակին վերայ. չք գիտեմ ինչ
խանդաղատական անուն տամ ձեզ :
Սրտիս ցաւը և ձեր թշուառութեան
վերայ զգացած կարեկցութիւնս այն-
չափ զօրացած են, որ կարծես ինչ ալ
խօսիմ՝ չք պիտի յագենամ. ինչ անուն
ալ տամ՝ հերիք չք պիտի սեպեմ. ձեր
փրկութեան մեծ պարտքը և ծանր հո-
գը և ձեր բարօրութեան համար ու-
նեցած սատակի րազմանքս կ'ըստիսին
զիս տակաւին խօսիլ : Զձեզ խաբող
պատրուակը վերցնելով և զձեզ բռն
իսկ ձեր կերպարանօքը ցոյց տալով՝ ըզ-
ձեզ համոզելու համար հարկ է խօսիլ
գեռ եւս :

Նախորդ խօսքերս հասկացողի հա-
մար ամեն բան կը պարունակէին, բայց
որովհետեւ այնպէս կը կարծեմ որ զա-
նոնք գլխաւորապէս քիչ հասկացողներ
ալ պիտի կարգան, ուստի աւելի պար-
զել անհրաժէշտ պարտք կը համարիմ.
մանաւանդ գիտեմ, որ ձեր ինքնասի-
րութիւնը և յանձնադաստանութիւնը
իմ ասածներուս տակաւին չք համոզ-

ուեցաւ լիովին թէ՛ արդարեւ սոցչափ
աղէտներ կարող են յառաջ գալ զգա-
յական բերկրութենէ, կրոմ՝ հեշտախ-
տութենէ, ուստի պիտի փութամ ու-
րիշ օրինակներով և օրէնքներով զձեզ
համոզել, որուն եթէ հասանել յաջը
ղիմ, և եթէ դուք ալ խանարհութեամբ
և հնազանդութեամբ օգնէք այս յաջը,
զւեթեան, այն ատեն ո՛հ, անեկարաւ
դրելի է իմ ուրախութիւնս և միտթա-
րութիւնս : Շնորհեցէք ինձ ո՞րդեակիք
իմ, այս միտթարութիւնը. իբրեւ շը-
նորհք, իբրեւ անգին նուէր կը խնդ-
րեմ ձեզմէ, շնորհեցէք ինձ այս իմ
ցանկալի բերկրութիւնս ու երջանկա-
ւէտ միտթարութիւնս :

— Բայց ի՞նչ կ'ըսեմ. միթէ ինձ միայն
շնորհած պիտի լինիք :

— Ո՛չ, այլ նաեւ բոլոր զձեզ տեսնող
և ձեր ընկերութիւնը վայելող և ձեզի
պէտք ունեցող մարդկան. ձեր անձին՝
ձեր ծնողաց, գերդաստանին, բոլոր բա-
րեկամաց, ամբողջ ազգին և նաեւ բո-
լանդակ մարդկու թեան շնորհած պի-
տի լինիք, քանզի նորա անդամն էք :
Այն ատեն՝ ձեր այժմեան բուռն եւ
ռանգեամբ որոնած և ձեռք չք ձգած
երջանկութիւնը և խաղաղութիւնը ձեր
շուրջը սրատած պիտի տեսնէք. այնու-
հետեւ կեանքը լուր սահմանին և իւր
օրինաց մէջ վայելելով՝ պիտի զգայք
նորա մեծ պիտանութիւնն ու անպա-
տեմ քաղցրութիւնը. այն ատեն հաւ-
ճայից չափը պիտի ճանչնաք, այն չափը
միայն պիտի վայելէք, որ բնական է,
որ օրինաւոր է և որ օգտակար է. և
այնչափով դո՛հ պիտի լինիք առանց աւ-
ւելորդին, ապօրինին և անբնականին
ցանկանալով միշտ կարօտ, անյադ և
ոգեսպառ մնալու. առանց ամենայն
զօրութեամբ երջանկութեան ետեւէն
վտղելու և շարունակ անկէ հեռանա-
լու. այլ զայն ձեր մօտը, բուն իսկ ձեր

մէջը տւ. անկողով պիտի վայելէք ու բերկ-
րիք : Սակայն այս զմայելի վախճանին,
այս համեստ ու երջանկառիթ բերկ-
րանոց հասնելու համար ինչպէս ըսինք,
ձեր կողմէն ալ ջանք պէտք է, պարտա-
ւոր էք հասկանալ այս խօսքերու ոգին,
հնազանդիլ ցոյց տրուած կանոններուն
և ձեր կամոց ու կրից յաղթելու հա-
մար ամեն արիական ջանք չը խնայել :
այն ատեն միայն թէ դուք և թէ ես
մեր աշխատութեանց պտուղը վայելի-
լով կը մխիթարուիմք :

Կը յիշէք դուք անշուշտ առաջին
յօդուածով խօսածս թէ՝ «Բնութիւնը
Ստուածուստ անտի ընդունած օ-
րէնք ունի : Այո՛, ամեն արարած սա-
մանի մի մէջ փակուած են, և այնտեղն է
միայն իրենց ապահովութիւնը. այն օ-
րէնքէն ու սահմանէն դուրս բխբաւոր
փոփոխութիւն իրենց դարանակալ են որք
միշտ կը յաճողին զիրենք որոգայթի մէջ
ձգել : Սորա ապացոյց քանի մի պարզ
օրինակներ պիտի տամ ձեզ . մոիկ ըրէք :

Ծառ մի, բոյս մի երբ որ իրեն յար-
մար պէտք եղած անունդէն և տճման
հիւթերէն զրկուի, կը թռչնի կը թա-
ռամի և վերջապէս կը չորանայ . նոյն
պէս եթէ տրագ ածեցնելու և չափէ
դուրս անուշտնելու համար բռնական
միջոցներ գործածուին, այսինքն չափա-
ղանց ջերմութիւն կամ պարարտու-
թիւն տրուի, շուտ կը սնանի տրագ
կ'աճի, շուտով պտուղ տալէ կը դա-
դարի և ինքը կը չորանայ . եթէ տասը
տարի պիտի տեւէր, հինգ կամ վեց
տարի կը տեւէ . քանզի սահմանէն
դուրս ելած է . ուստի իրաւամբ ըս-
ուած է սա առածը թէ՝ «Հանգարտ
գացողը առողջ կ'երթայ, առողջ գը-
նացողը միշտ կ'երթայ» :

Ուրիշ օրինակ . Զուկը օրէնք ունի
որ ջրին մէջ ապրի . ջրէն դուրս ելա-
ծին պէս չտալիր . նոյնպէս կենդանին

օգէն գրկուածին պէս ապրելէ կը դա-
դարի : Ասոնք դարձեալ իրենց սնանկ-
լու և ապրելու ընթացքին մէջ շատ
մի կարգեր ու կանոններ ունին, զորս
անբան և անզգայ արարածք հարկաւ
կը կատարեն, որոց վերայ այս տեղ ման-
րամասն խօսիլ աւելորդ է առ այժմ,
ջանայէք որ կատարեալ ուսմամբ զա-
նոնք սովորիք և իմաստասիրութեամբ
ձեր կեանքը կանոնաւորէք :

Որդեակք իմ, աւելի պարզ օրինակ
մի տամ : Այն խաղաղիկները որով դուք
կը դասնուք շինուած են, որ դուք եր-
բեմն անոնցմով ձեր ձանձրութիւնը
փարատէք : Բայց դուք զանոնք լաւ
գործածելով երկար ատեն վայելելու
տեղ՝ վայրկենական հաճոյց համար ե-
թէ քարէ քար զարնէք, կը կոտրին և
դուք զանոնք երկար ատեն վայելելու
հաճոյքէն կը զրկուիք . ասանկ պէս ձեր
կեանքը : Եթէ ձեր կարողութիւնները
և կիրքերը բնութեան և բանականու-
թեան օրէնքներուն համեմատ չը գոր-
ծածէք, անշուշտ պիտի կորսնցնէք :

Նոր հանդերձնիդ եթէ մաքրու-
թեամբ և զգուշութեամբ գործածէք
ու պահպանէք, երկար ատեն նոր հան-
դերձ կը վայելէք և ձեր մարմինը լաւ
կը պաշտպանուի . բայց եթէ անզգոյշ
գտնուիք և մաքրութեան հոգ չը տա-
նիք, կը պատուի ու կ'աղոտուի, որով ձեր
առողջութիւնը կը վնասուի եւ դուք
գձուձ ու կեղտոտ ջրջելով՝ անարգ ու
զգուշի կը լինիք ամենուրեք . իսկ եթէ
շարունակ նոր հանդերձ չինել ուղէք,
ծախքը կը շատնայ, զանոնք հոգալու
համար տառապանքները կը մեծնան,
դրամնիդ բոլորովին զուր տեղը վատ-
նած պիտի լինիք և շուաղ պիտի հա-
մարուիք :

Զեռքերնիդ գտնուած դասագիրքը,
թուղթը, գրիչը, կաղամարը և ուրիշ
պիտոյք եթէ օրինաւոր և պէտք ե-

զածին պէս գործածէք, անոնք երկար
ատեն կը տեսնեն. թէ դուք և թէ ձեր
պատճառաւ ուրիշները օգուտ կը բա-
ղէք և թէ շուտ հինալով նորոգելու
համար աւելորդ ծախքեր ընելու փա-
սին չէք հանդիպիր: Ահա ասանկ են
իրենց կեանքը լաւ պահողները, որ ա-
ռողջութիւնը գտնելու համար աւե-
լորդ հոգերէ և ծախքերէ ազատ կը լի-
նին: Քայց եթէ դուք անկրթութեամբ
եւ տղայական յիմարութեամբ ձեզ
յանձնուած բաները չարաչար գործա-
ծէք, անոնք ձեզ համար անօգուտ կը
լինին, այլոց զրկանք, և դուք զձեզ խնա-
մաղներուն և ձեր ծնողաց վերայ աւե-
որդ ծախքերու դուռ կը բանաք, որ
փոստ լինելէ զատ մեղք ալ է: Այսպէս
ալ եթէ ձեր առողջութիւնը լաւ չը պահ-
պանէք, ձեզ տրուած խրատներն ու հը-
րամանները մոռնի չընէք, այն ատեն ձեր
առողջութիւնը կը կորուսանէք. և զայն
նորէն ձեռք ձգելու համար հազար վը-
նաններու կ'ենթարկիք. այնու ամե-
նայնիւ առաջին առողջութիւնը միշտ
կորսուած պիտի լինի, ինչպէս կորսը-
ւած կը լինի նորոգուած հանգերձին
կամ գրքին նորութիւնը և գեղեցկու-
թիւնը:

Ինչու համար հացը, կամ ուրիշ
ամուր բան մի չի ծամած կուլ չէք ստոր,
վասն զի թէ ձեր կոկորդը կը քերթէ
կը վիրաւորէ և թէ ձեր ստամոքսին
վերայ ծանրանալով՝ զայն կը հոգնեցնէ
և ուրիշ զանազան հիւանդութիւններ
կ'առթէ:

Ահա այս ամեն պարզ ու դիւրի-
մաց օրինակներէն կ'երեւի որ ամեն
բան երկարատեւ, լաւ եւ օգտակար
լինելու համար կարգ ու կանոն ունին.
առանց կարգի ու կանոնի դիւրեղծա-
նելի, փոստակար և գէշ կը լինին:

— Եւ միթէ ձեր սնունդն ու ածուր-
կամ ձեր աչքի լը օգտակար, բարի և

առողջ լինելու համար կանոն և օրէնք
չունի. միթէ ձեր անձնիշխանութեան
վերայ հպարտացած կուգէք որ զայն
իշտին գործածելով հանդերձ լաւ լի-
նիք:

— Ո՛չ, սիրուն որդեակք. ո՛չ, այդ բը-
նութեան օրինաց հակառակ է, այդ-
պէս չէ սահմանած Աստուած. ձեր
անձնիշխանութիւնը այն ատեն պիտի
յայտնէք կամ գործադրած պիտի լի-
նիք. երբ որ վատ, անպիտան և անօ-
գուտ բաները մերժելու և ձեր հա-
ճոյից ու կրից յաղթելու քաջութիւնն
ունենաք. ապա թէ ոչ ձեր անձնիշ-
խանութիւնը եթէ ուղղաձնուդ պէս
գործադրէք, չուղաձնուդ պէս ալ նո-
րա հետեւանքը չարաչար պիտի կրէք:

Քանզի ձեր կեանքն ալ օրէնքներ
ունի և առանց այն օրէնքներուն միշտ
վրանգի մէջ էք. պէտք է խիստ զգու-
շաւոր լինիք, պէտք է այդ օրէնքները
սովորելու ամեն փոյթ, ջանք և աշխո-
տութիւն չը խնայէք. այդ օրէնքները
չը դիտնալէն է որ ձեր առողջութիւնը
կը խանգարի և երջանկութիւնը թըշ-
ուառութեան կը փոխուի, Աստուծոյ
օրինաց դէմ մեղանշելէն է որ ապրե-
լու համար շարունակ բժշկի կարօտ կը
լինիք. Սիրաբայ ըսածին պէս, թէ «Իւր
Սրարչին առջեւ մեղանշողը բժշկաց
ձեռքը կ'անկանի»:

Այս տեղ պիտի ստիպուիմ ձեր
անողեան նկատմամբ ձեր մէջ կատար-
ուած մէկ քանի օրէնքներուն վերայ
խիստ կարճ կերպիւ մը խօսիլ. որպէս
զի գէթ անով կարողանամ հասկա-
ցընել ձեզ, թէ ձեր առողջութիւնն ու
երջանկութիւնը ձեր ձեռքն է և ձեր
կիրքերը սանձելով՝ բանական ու բա-
րոյական օրինաց հնազանդեցնելով պի-
տի կրնաք ստանալ:

Գ.

Պէտք է գիտնաք, որ մեր սնունդն ու կենաց պահպանութիւնը ազէն ջրէն և կերակուրէն է. ուստի ասոնց պարզութեանը, չափին, ու մաքրութեան համեմատ առողջ կը լինի մեր կեանքը: Բայց նայեցէք մեր բարերար Արարչին ստեղծմատ կարողութեան, և տեսէք թէ այս սնունդը մեր մէջ ինչ դարմանալի օրէնքներով կը կատարուին:

Օգը շնչափողէն ներս մտնելով կ'երթայ թոքոց մէջ կըզտուի, ապականուած անխածինը դուրս կ'ելնէ և հոն գլուխուած շնչերակներուն միջոցաւ թրթուածին ըստած մասը կը ծաւալի, արիւնը կը զովայնէ և իւր կենդանական ջրութեամբը կը կազդուրէ և կը սընուցանէ բոլոր մարմինը: Օգը երկարատեն գոցուած մնացած տեղ մի կամ շատ հոտեր գտնուած տեղերու մէջ օգոյն անխածին մասը շատ կը գլուխուի. սորա համար այսպիսի տեղեր մնալ կամ ննջել խիստ վնասակար է. քանզի ապականուած և մեղի սնունդ չը տուող օգը շնչելով մեր կեանքը կը վտանգուի և մինչեւ իսկ մահ կը պատճառէ: Այսպէս ալ ջուրը և ուտելիները:

Մեր բնութիւնը իւր մէջ ընդունած սննդական նիւթերը ծաղկելով, հալելով և մարսելով ներքին զանազան հիւթերու կը փոխէ, որոց ոմանք բոլոր մեղ կը սնուցանեն և կեանք կը տան, ոմանք մեր առողջութիւնը կը պահպանեն և չեն թողուր որ արտաքին ազդեցութենէն դիւրաւ վնասուինք, և ոմանք ալ որ մեղ համար աւելորդ են, դուրս կ'ելնեն:

Ազնիւ որդեակք, դուք կը կարծէք որ կերակուրը անմիջապէս ձեր փորը կ'իջնայ, կամ թերեւս բնաւ չէք գիտէր թէ ինչ մեծ դործողութիւններ կը

կատարուին ձեր ներքին կողմը՝ մինչեւ որ այն կերակուրները ձեզի սնունդ տան. և այս չը գիտնալով է որ դուք խիստ մեծ վնասներու տակ կ'անկանիք:

Կ'ըսուի որ կ'երթայ նախ ձեր ըստամոքսին մէջ, այն տեղ ցատուի պահուած կծու հիւթի մը և տաքութեան միջոցաւ կեփի և կը մանրի և այսպէս կը կատարուի առ ողջն անգամ մարսելու գործողութիւնը: (Բայց հարկ կը համարեմ ըսել ձեզ, որ կերակուրը տկաներով որչափ ողջի մանրէք, այնչոփ ալ շուտով և դիւրաւ կը կատարուի մարսողութեան այս գործողութիւնը, և դուք լաւ սնունդ կ'առնուք. իսկ թէ որ հոգ չընէք և խոշոր ծամելով կուլ տաք, ձեր ստամոքսը մարսելու համար մեծ աշխատութիւն կը կրէ կը հոգնի, կը տկարանայ, և լաւ չի կրնալու մարսել՝ ձեզի սնունդ չը տար, այս պատճառաւ ալ շատ հիւանդութիւններ յառաջ կու գան):

Այս ստամոքսին մէջ լաւ մարսուած կերակուրը կը թափի ուրիշ ամանի կամ աղիքի մէջ, ուր տեղ մաղձային և ուրիշ տեսակ հիւթով մը ալ աւելի կը հալի և նորէն կը մարսուի, այն տեղ ալ ուրիշ տեսակ (մամայ) ըստած հեղուկի մը կը փոխուի. բայց դեռ ասով ալ չի բացուի: Այս տեղ այս սննդաբոլոր նիւթին ամ'նանուրը ոգեղէն մասերը ներքին ջերմութեամբ կը ցնդին կը ազան ու մանրիկ ճակատիկներէն մըտնելով կը տարածուին բոլոր մարմնայն մէջ: Այս (մամայ) ըստած հիւթին աւելի յստակ մասը երկու երակներու միջոցաւ կ'երթայ դէպ ի լեարդը եւ այլ և այլ ճանապարհներով կ'անակի ոսկորէն կ'անցնի և գաղանի ճանապարհներէ սողալով ուրիշ երակներու մէջ կը հասնի եւ արեան հետ կը խառնուի: Իսկ այն աւելորդ մասերը որ մեր կենաց համար պիտանութիւն չու-

նին, որ մեր կերածին ու խմածին ան մաքուր մատուցին ու դիրտերն են, ա- սոնք ալ աղիքներուն մէջէն անցնելով դուրս կ'ելնեն:

Արիւնին հետ խառնուած մամու- ցային հիւթը բոլոր մարմնոյն երակնե- րուն, ջեղերուն, ներդերուն կամ նուրբ մազմզուքներուն մէջէն կը շրջի ըղեղը և բոլոր զգայարանքն ու մարմինը կը անուշանէ և կը զօրացնէ, և այս շրջա- նառութեան մէջ ինքը վերստին կ'եփի և ալ աւելի կը զտուի ու անդեան հա- մար պէտք չեղած աւելորդները, գիր- տերը և հում մասերը կը թողու այն պիտի տեղեր, որոց մէջ կրնան հալիլ և սահմանուած ճանապարհով դուրս ձգուիլ: Ինչպէս, լեարդին մէջ աւե- լորդ մազձը կը թողու, զորն որ մազ ձին պարկն ընդունելով աղետաց մէջ կը թափէ, որպէս զի նորէն ուրիշ մամա- ցի հետ խառնուելով զայն հալեցնէ և լուծէ, և անոր հետ երակներուն մէջ շրջելով անուշանէ, այս մազձը նաեւ ա- ղիքները դրդելով կ'ըստիպէ որ աւե- լորդները դուրս տայ:

Աւիշկ ըսուած հիւթը իրեն սեպ- հական ամաններուն մէջ կը թողու, ուր կը զտուուի ու կը պահուի արեան ցամաքութիւնը դրջելու եւ խոնա- պահելու համար, այս ամաններուն ծայրերը մարմնոյ մորթին հետ հաղոր- դուած են, որպէս զի խիստ աւելցած ատեն աւելորդ աւիշկը մորթին ծակ- տիկներէն դուրս տան և ահա այս է քրտնելը: Այս աւիշկեան անօթնե- րուն առողջ, անարգել, և ջրով լեցուն լինելէն է մանկանց սրտարտութիւնը և անոնց դիմաց սքանչելի դեղեցիու- թիւնը: Բայց օրէ օր հասակն աճե- լով մանուանդ կրից հետեւելով այն երակները կը թաշին կը ցամաքին որով երեսնին կը թառամի ու կը խոր- շուի: Այս աւիշկին աւելորդն ու գիր-

տըն ալ տողուն (պալլամ) կը լինի և դուրս կը ձգուի:

Երկամանց մէջ ալ մամաքը զանա- ղան հում և թանձր հիւթեր կը թո- ղու, ուր միզի կը փոխուին եւ իրենց սեփհական ամանին մէջ պահուելով պէտք եղած ատեն դուրս կ'ելնեն, և որովհետեւ մէզը արեան երակներէն զտուելով եկած է, ասոր համար է որ բժիշկները միզին որպիսութենէն աւե- լի լու կը ճանչնան արեան վիճակը և մարդուս ներքին տկարութեան աստի- ճանը:

Ահա մամաքը այսպէս զանազան ե- ղանակներով զանազան տեղեր նորէն նորէն զտուելով ջրերուն, ուղեղին և բովանդակ մարմնոյն մէջ կը շրջի և ա- մենաբարակ երակներու և ներդերու միջոցաւ կըստի որ մարմնոյ բոլոր կող- մերը եւ իւր սաստիկ նրբութեամբը անոր ամեն մասուներուն մէջ կը մտ- նէ կը զօրացնէ կը անուշանէ եւ կեն- դանութիւն կը տայ:

Այս նուրբ և մաքուր արիւնը կամ ոգեղէն հիւթը ջրերուն և երակներուն մէջէն ուրիշ անօթի մը մէջ մտնելով կը կաղմուի բուն կենդանական ոգին, այն աղին, ամբողջ և նուրբ հիւթը, այն բոլոր անձին կենդանական մասը որ ամենազուտ ոգիքն և մաքուր ծուծն է, որ խիստ սխտանի է թէ մեր կեն- դանութեան և առողջութեան համար և թէ Աստուծոյ ու բնութեան սրբա- ղան օրէնքով աճելու և բազմանալու համար:

Այս ամենամաքուր հիւթը հեղա- շրջած արիւն է, սա սկսած է երեւա- կայութենէն, հաղորդակից է ըղեղին հետեւաբար և բովանդակի ջրերուն, այս պատուական և խիստ զգուշութե- կարօտ կենդանի եւ ոգեղէն հիւթը պէտք է մարմնոյն մէջ մնալով հասուն- նայ եւ ամբողջանայ իւր կատարելու-

Թիւնն ստանալու համար :

Բայց բըջատահաւթիւնը և ցանկա-
կան կիրքը դայն չի թողուր ձեր մար-
մնոյն մէջ այլ կը վատնէ . ասկէ որչափ
բան պակսի , այնչափ բան կը պակսի
ձեր կեանքէն . ձեր փափուկ հասակին
աճման կարգը խոնգարելով անկանոն
կերպիւ կ'աճի ձեր մարմինը . ժամանա-
կէ յառաջ կը չորանայ կը ցամաքի ,
և դեռ առուգութիւն չի վայելած ,
տակաւին այրական վստիճութիւնը չը
տեսած ձերութեան հիւժումը վերայ
կը հասնի :

Հիմա , սիրուն որդեակք իմ , տե-
սաք թէ ձեր մարմնայ սնունդը ինչպէս
կը կառարի . բայց ինչպէս յառաջ լսի,
դարձեալ հարկ կը համարիմ ըսել , որ
դուք անպատճառ պէտք էք ձեր ըն-
դունած կերակուրը ակաւանքով լաւ
ճամբել . քանզի օրէնք է բնութեան , որ
ստամոքսը ակաւայի գործ չը տեսնար ,
խոշոր կերակուրները ստամոքսը կը
հոգնեցնեն և լաւ մարսողութիւն չը
լինելով հում և անլուծանելի կը մնան .
նոցա միջի սննդական մասը լաւ չը ո-
րոշուիր եւ պէտք եղածին չափ զձեզ
չը անուշանէր , հետեւաբար դուք կը
մնաք նիհար , անզօր , ստամոքսիդ տը-
կար . ջիւերնիդ թոյլ ակոսնիդ փտած
և պառաւի պէս թափած , յորմէ ամեն
տեսակ փնասներ և հիւանդութիւնը
յառաջ կրնան գալ . Այսպէս կը լինի
նաեւ երբ դուք ագահութեամբ կու-
տէք եւ ստամոքսիդ շատ կը ծանրա-
ցնէք :

Նոյնպէս օրէնք է բնութեան , որ
կերակուրն ուտելէն անմիջապէս վեր-
ջը չը պառկիք , այլ քիչ մի հանգստա-
նայք . քիչ մի շարժումներ ընէք , մին-
չեւ կերակուրն հալի . խի երբ դուք
այս զգուշութիւնը չէք ընէր , գիշերն
անհանգիստ կը լինիք . ծանր եւ դժ-
ուարաւ կը կատարուի մարսողութիւ-

նը քնեցնիդ անկանոն կը լինի . ոհա-
ւոր խոտհաշիւութեան քնեցնիդ կը տագ-
նապէք , երեւակայութիւննիդ կը խան-
գարի , և ուրիշ շատ փնասներ յառաջ
կը գան : Ասոնց նման դեռ ուրիշ շատ
բաններ կան , որ երբ դուք կարգին ու-
կանունին համեմատ չէք շարժիր ան-
պտտճառ քիչ կամ շատ փնասներ կը
կրէք . Ես հիմա այս տեղ անոնց ամենքն
ու չեմ կորոյ խօսիլ . դուք բարի եւ
օգտակար խորասներու հնազանդիլ
սովորելով եւ ձեր ծնողաց ու խնամա-
կալաց անսպառ յոյն ամեն փնասներէն
ալ կրնաք զգուշանալ . Ես այս չափը
լսի միայն որ վերջէն ըսելիքներս լաւ
հասկանայք . ուստի թողով որ դուք
հետզհետէ ուսման եւ բարեկրթու-
թեան մէջ յառաջ երթալով ձեր կաղ-
մութեան , սննդեան և աճման վերայ
կատարեալ գիտութիւն ստանայք , ես
կը դառնամ մեր խնդրոյն , տեսնելու
համար թէ արդեօք մեր կիրքերն ու
այսնիսի փնասներ կրնան ստոճառել .
ձեր այժմեան սովորելու ամենագլխա-
ւոր բանն այս է . եթէ այս չի սովորիք
եւ ձեր այս հասակին մէջ ձեր ամեն
կիրքերն ու ներքին շարժութիւնները
չը զսպէք ու պատշաճին և օրինաւորին
չի սովորեցնէք խիստ դժուարին և գրե-
թէ անհնարին կը լինի վերջը անոնցմէ
ագատիլ . այն ձեր ամեն մէկ կիրքերն
մէկ մէկ բռնաւորներ կը լինին և զձեզ
չարաչար կը տանջեն :

(Երրորդ անգամ)