

ԲԱԶՄԱՄԵԱՅ ԵՒ ԵՐԶԱՆԻԿ ԿԵԱՆՔԻ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԸ.

(ԸՍՏ ՊԵԱՍԿՈՎՍԿՈՒ).

Աւելի ընդարձակած և սրբագրած.

(Ինստիտուտի ֆիզիքական աշխատութիւնը բժշկական տեսակէտից
տունուած):

Արդէն չափազանց շատ է գրուած այն վնասակար և դէպի կորուստ
տանող ազդեցութեան մասին, որ ունենում են ծուլութիւնն ու շռայլու-
թիւնը ֆիզիքական, մտաւոր և բարոյական առողջութեան վրայ:

Պրօֆֆէսոր Արաֆտ-Էրինգի երևելի աշխատութիւնը կարծեմ կարող էր
ուշքի բերել մարդկանց, բայց այդ աշխատանքները նախ՝ որ քիչ են ժո-
ղովրդականացած, հասարակութեան սեփականութիւն դարձած և երկրորդ
որ դեռ ևս շատ քիչ են պատահում այնպիսի գրքեր, որտեղ կանոնաւոր
դասաւորութեամբ արտայայտուած լինի փորձերի և ճշմարիտ դիտութեան
քարոզած հիմունքների վրայ հիմնուած կեանքի եղանակը:

Կենցաղավարութեան որպիսութեան և երկարամեայ, իմաստուն և բա-
րոյական կեանքի հարցը դեռ մնում է միշտ թարմ և առօրեայ՝ մարդուս
տոչորող խնդիրներից մինը, Մեր ժամանակակից թոյլ, ջղային դարում
մարտնչել և խօսել այդ հարցերի մասին, դա բժիշկների, մանկավարժնե-
րի, քարոզիչների և աստուածաբանների պարտականութիւնն է:

Խորասուզվեցէք, լաւ նայեցէք մեր ներկայ կեանքին, ուշի ուշով մտա-
ծեցէք նորա մանրամասնութիւնների մասին և դուք կը տեսնէք, որ մենք
ձգտում ենք մի ինչ որ լաւ բանին, բայց երբէք ցանկացած հետեանքին
չենք հասնում:

Մենք բոլորս ձգտում ենք լինել առողջ, բայց ոչ թէ առողջանում այլ
հիւանդանում ենք: Բոլորս ձգտում ենք լինել աւելի խելօք, բայց այնու-
ամենայնիւ մենք բոլորս տգիտանում ենք, Բոլորս ցանկանում ենք լինել

աւելի բարոյական, բայց մենք անվերջ սուտ ենք խօսում, ամեն բանում իրար խաբում, ի ցաւ սրտերնիս, խաբում ենք մեզ ինքներնիս: Մենք շատ յաճախ չենք նկատում այդ բանը, ճշմարտութեան առաջ փակում ենք աչքերը, չենք կարողանում բանալ այն՝—ճշմարտութեան կիզիչ ճաճանչներն առաջ և շարունակում ենք ապրել ծոյլ, հիւանդ, ստախօս, խաբբայ և անհաստատ բնաւորութեան տէր մարդկանց կեանքի (անոններով (տրագիցիաներով):

Մեր դարը հպարտանում է իրան քաղաքակրթութիւնով, գիտութեան և արուեստների յառաջագիմութիւնովս բայց տարաբաղդաբար այս բաների հետ միասին նա փայլում է ֆիզիքականի անկումով, ուղեղային և ջղային հիւանդութիւններով, խելագարների անհաւատալի բազմութիւնով, ջղային մարդկանցով և անհատների սակաւակեցութիւնով:

Հեշտ հարստանալու արշաւանքը—մեր դարի բնաբանն է: Մենք այնտեղ ենք երջանկութիւն որոնում, ուր նա չկայ, չը նայած՝ որ մենք քաղաքակրթութեան և յառաջագիմութեան հետ, պէտք է աւելի իմաստնանալինք, հետեւապէս աւելի շուտ, հեշտ և ճիշտ գտնէինք այդ բաղդաւորութիւնը, երջանկութիւնը:

Բայց մի՞թէ այդ բանում մեղաւոր է յառաջագիմութիւնը, գիտութիւնը, ոչ երբէք: Այս բանում մեղաւոր է մեր ծուլութիւնը և այն զգուանքը, որով մեզանից ամեն մինը վերաբերւում է առողջ ֆիզիկական աշխատանքին: Իրաւ՝ գիտութիւնը մեզ ասում է, որ քաղաքային կեանքը քայքայում է մեր առողջութիւնը, իսկ մենք փախչում ենք գիւղերից և ապրում քաղաքներում: Գիտութիւնը ասում է որ նստակեաց և անբուն կեանքը առողջութեան կործանիչ է, իսկ մենք ապրում ենք գիւղերով, փակուած ու նստակեաց անց ենք կացնում մեր ողջ կեանքը: Ծուլութիւնը այնքան է հեղաշրջել մեր կազմութիւնը, որ մենք վախենում ենք կենդանի բնութիւնից, վախենում ենք ազատ և առողջ կեանքից, նա մեզ երևում է տխուր, մեզ անպատճառ հարկաւոր է մեքենայաբար գրգռել մեր ջղերը, որպէս զի որեւէ կերպով կարողանանք կարգի բերել մեր հոգեկան աշխարհը, որ կարողանանք հանգստացնել մեզ: Մենք կարծես վախենում ենք աստուածային լոյս աշխարհից, ապրում ենք, զուարճանում, աշխատում գիւղերը, իսկ ցերեկով հանգստանում, քնում ենք: Գիտութիւնը մեզ ասում է, որ ֆիզիքական աշխատութիւնը ամրացնում է մարմինն ու հոգին, բայց մենք երեսներս դարձնում ենք նրանից:

Ստրկութեան դարը թէ իրապէս և թէ իրաւաբանապէս անցաւ կարծէք, բայց իսկապէս մենք ինքներս առանց այդ բանը նկատելու, դրամագլխի՝ այդ ոսկի հորթի օգնութեամբ, որին մենք եռանդագին զոհում ենք մեր ամենաթանկագին գանձը, (մեր անձերը) ունինք պատրաստի օտար ձեռներ

և նրանց շնորհիւ յանձն չենք առնում՝ ոչ մի ֆիզիքական աշխատանք և տեսէք այդ բանից ինչ պտուղներ են ստացւում:

Խօսքով մենք գովում ենք ֆիզիքական աշխատանքը, որպէս օգտակար բան, բայց իրօք աշխատում ենք որքան կարելի է հեշտ և շուտ ազատուիլ նրանից: Մենք փախչում ենք գիւղերից և որոնում ենք, որքան կարելի է, յարմար և բաղդաւոր կեանքը քաղաքում: Քաջ գիտենալով միևնոյն ժամանակ, որ այդ բանը վնասակար է առողջութեան, Պատրաստ ենք աւելի շուտ ձեռք զարկել բացառապէս միմիայն մտաւոր աշխատանքին, փակուել չորս պատերի մէջ, չը շարժել մեր մարմնի և ոչ մի անդամը, միայն թէ մեր ձեռները ազատ լինին կոշտերից: Գիւղերից շատերը փախան միայն նրա համար, որ այնտեղ այլ ևս չկան ստրուկների, որոնք մշակէին մեր դաշտերը և մեզ միջոց տային ձրի ուտելու և զուարճանալու: Այո՛, սօցիալական կեանքի պայմաններն այնպէս են, որ եթէ մենք գիւղից չը հեռանանք, քաղցից կը մեռնենք: ահա այս ես լսում ամեն տեղ և ամեն ժամանակ գիւղական այդ փախստականներից: Այսպէս, ահա, մենք որոնում ենք առողջութիւն, բաղդաւորութիւն, իսկ բաղդը հեռանում է մեզանից և մենք կարծում ենք մեր կեանքը: Այս է գիւղից այդ ամօթալի փախստեան հետևանքը: այո՛, գիւղի կենդանի, ուրախ բնութիւնից, Աստուծոյ լուսից և ազատ օդից, ֆիզիքական առողջ աշխատանքից փախչելու հետևանքը:

Այժմս տեսնենք թէ ինչ հետևանք է ունենում մեր առողջութեան, հետևապէս և մեր բաղդաւորութեան վերաբերեալ ինտելիգէնտի ժամանակակից քաղաքային կեանքը և ինչ կարող է տալ գիւղականը:

I.

Թերթելով առողջապահութեան վերաբերելով որ գիրքն էլ կամենաք, դուք կը համոզուիք, որ ստատիստիկան միշտ և հանապազ ապացուցանում է նախ՝ հիւանդութիւնների աճումն քաղաքում, երկրորդ՝ մարդուս կեանքի կրճատուիլը և երրորդ՝ մահուան բազմաթիւ գէպքերը՝ գիւղական կեանքի հետ համեմատած:

Իրաւ, քաղաքներում թէ օդը և թէ ջուրը աւելի շատ են ապականուած քան գիւղերում: Քաղաքի՝ ինչպէս օդում, նոյնպէս և ջրում խլրլրաւոր են զանազան հիւանդութիւններ յառաջ բերող այն միլիօնաւոր սկիզբները, սուռկերը, միկրոբները, սաղմերն ու բակտերիաները, որոնք շնչառութեան գործարանի միջնորդութեամբ և ջրի՝ թէ որպէս խմելիք և թէ կերակրի մէջ գործածելուց մտնելով թոքերն ու ստամոքսը, անցնում են մեր արեան և գործարանական հիւթերի մէջ:

Ահա թէ որտեղից են ծնունդ առնում տիֆ, թոքախտ և ուրիշ տարափոխիկ հիւանդութիւնները, որոնք մշտականապէս բնագիր են եղած քաղաքներում և վաղաժամ գերեզման են տանում անթիւ զոհեր, Այդպէս ուրեմն, քաղաքի օդն ու ջուրը ինքն ըստ ինքեան, առանց որ և է կողմնակի վնասակար ազդեցութեան, կարճում և ոչնչացնում են կեանքի ամենամեծ պարգէնը՝ կեանքն ու առողջութիւնը:

Որովհետեւ քաղաքում չեն վարում չեն հնձում, մէկ խօսքով չեն պարպում գլխաւորապէս ֆիզիքական աշխատանքով, այլ ընդհակառակն, առուտուր են անում փակ նստած և այնքան առաւել, որքան մեծ է վաճառատունը. գրում են, պարապում մտաւոր աշխատանքով և նոյնպէս փակուած, ի հարկէ քաղաքի բնակիչները բնականապէս ստիպուած են աւելի փակուած կեանք վարել և որքան հարուստ են նրանք այնքան աւելի երկար են նստում, քիչ մանգալիս և աւելի ուտում, Առշուրքները (մազօլները) քաղաքում աւելի քիչ են, քան գիւղում, Ի՞նչ հետեանքի է հասցնում այդ տեսակ նստակեաց կեանքը:

Սկսենք ուսումնարանից, Լէնց մանկական հասակից՝ աշակերտների համար օրուայ մեծ մասը անցնում է անգործութեան մէջ, Ֆիզիքական աշխատանք ասած բանը, որը կազդուրում է սաներին, հաւատ է ներշնչում դէպի անձնական անհատական ոյժերը և ուսուցանում, որ նրանք իրենց մանկական քնքշիկ ձեռքերով էլ կարող են մի գեղեցիկ օգտակար բան ստեղծել, որը մի հայելի է նրանց ընդունակութեան էութիւնը որոշելու, դեռ չկայ մեզանում, նա դեռ ուսումնարաններից համարեա՛ հալածուած է: Մկանները շատ շատ են հանգստանում, քնում, չեն ապրում: Անշարժութիւնից առաջ եկած յոգնածութեան հետեանքն է ողնաշարի ծռուիլը, սապատների երեւալը: Ոսկորները ծռվում են, թոքերը վատ են շնչում և ֆիզիքական աշխատանքի բացակայութեան պատճառով խանգարվում է մարմնի սննդառութիւնը, Արիւնը օդից աւելի քիչ թթւագարվում է մարմնի սննդառութիւնը, Արիւնը օդից աւելի քիչ թթւածին է շնչում, Այս պատճառով աշակերտները դառնում են սակաւարիւն, Ֆիզիքական ամենայն տեսակ միջոցները յառաջացնում են նրանց մէջ անկանոն շնչառութիւն, սրտի բաբախումն և գլխի պտոյտ գալը, Թշերի վարդագոյնը անյայտանում է, Զղերը քնքշանում են, բարակում, դառնում են թմրած, թոյլ, մկանների ոյժը նշանաւոր կերպով պակասում է, Ախորժակը կորչում է, մարսողութիւնը թուլանում և երեխաները նահարում են, Չափեցէք այն ուսումնարանների աշակերտաց կրծքի լայնութիւնը, որտեղ ֆիզիքական աշխատանքով չեն զբաղեցնում, համեմատեցէք ֆիզիքապէս աշխատողների հետ և սարսափելի տարբերութիւն կը գտնէք, Համեմատեցէք գիւղացի՝ միանգամայն հակաառողջապահական կեանքով ապրող, կանոնաւոր սնունդից և հանդերձից զուրկ երեխաներին

քաղաքացիների հետ և տեսէք թէ ինչ ահագին տարբերութիւն կայ նրանց աշխուժի և առողջութեան մէջ: Երկուսին էլ տարէք դպրոց և տեսէք ի՞նչ զարմանալի տարբերութիւն կայ ուսանելու ընդունակութեանց մէջ: Այդ տարբերութիւնը այնքան պարզ նկատելի է, որ կարիք չունի ապացոյցների և ահա այդ ամենօրեայ երևոյթներից յետոյ էլ, ուսումնարանները դեռ ևս պարտադիր չեն դարձնում Ֆիզիքական աշխատանքը և հետեանքը լինում է այն, որ խօսքի մէջ շատ վարժ, իսկ կեանքի և գործի համար անպէտք մի ամբողջ սերունդ կայ այս րոպէիս Ռուսաստանում: — Мы учимся не жить а, спорить, Фразерствовать. ինչպէս ասում է Լօկը: Ահա այս բանի հետեանքն է վերոյիշեալ ցաւալի պատկերը, որ առաջ է գալիս ուսումնարանի ներկայ ուղղութեան ազդեցութեան շնորհիւ:

Այժմն արդէն՝ հոգը պատրաստ է ամեն հիւանդութիւնների համար: Մրսելը աւելի հեշտ և շուտ է ազդում նրանց կազմութեանը: Թոյլ մանուկները աւելի շուտ են մրսում: Ամեն տեսակ տարափոխիկ հիւանդութիւն, ի թիւս որոց և բարակացաւը, թոյլ կազմուածքից շատ հեշտ և շուտ է ընդունւում և ահա քաղաքներում բարակացաւոտ բազմաթիւ երիտասարդների գոյութեան պատճառը: Կազմուածքի սննդառութեան անկումով և սակաւարիւնութեան աճմամբ նեարդային (սիստեմը) համակարգութիւնը քայքայւում է, դառնում է յոգնած, դիւրագրգիռ, հիւանդ և ահա նեարդային և հոգեկան հիւանդութիւնների համար արգաւանդ հոգը: Իսկ, ո՞ւմ արգեօք յայտնի չէ, որ քաղաքներում այդ տեսակ հիւանդները շատ շատ են, մինչդեռ գիւղում համարեայ գոյութիւն չունին: Այդպէս ուրեմն՝ նոր սերունդը քաղաքներում հէնց ուսումնարանական նստարանից սկսած նիհարում, տժգունանում և թուլանում է: Սրանից լաւ չեն զգում իրանց և տարիքաւոր չափահաս մարդիկ, որոնք կոշտուցքներ չունին և նստակեաց կեանք են վարում: Իրաւ, որքան հարուստ և ֆիզիքական աշխատանքից զուրկ է կեանքը, այնքան նա հիւանդոտ է: Հարուստ մարդիկ, որոնք աւելի փափուկ կարասեաց մէջ են նստած, որոնք լաւ և ընտիր կերակուրներ են վայելում և շատ քիչ աշխատում, որոնք ման են գալիս փարթամ ու ճոխ կառքերով և սակաւ սեփական ոտներով, սովորաբար ամենալաւ աշխատանք են տալիս բժիշկներին այն պատճառով, որ այդպէս շոյլ ապրողների շրջանում երևում են, այսպէս կոչուած, շոյլութեան հիւանդութիւններ: Այդ հիւանդութիւններից մեծ մասը իրանց ծագումով պարտական են այն բանին, որ անգործ մարդու կազմուածքը, գործ դնելով բազմաթիւ, շատ ընտիր, միանգամայն դիւրամարս սննդաբար կերակուրներ, անհամապատասխան քիչ է ծախսում գործի վրայ այդ հարուստ նիւթից: Այս պատճառով կազմուածքի մէջ գոյանում են շերտեր, որոնք գործ չեն

գրվում աշխատանքի վրայ, Այսպիսով շատ սննդաբարութիւնը մարմնի մկանների թոյլ գործունէութեան ժամանակ դանդաղացնում է կենսական հիւթերի փոխարինութիւնը, Մկանների գործունէութեան պաշարների քանակութիւնը, որը արագապէս աճում է նրանցով աշխատելիս, սաստիկ նուազում է, թոքերը շատ քիչ ածխածինութեւն արտաշնչում, Այդ պատճառով մարմնի հիւսուածքներում և հիւթերում կուտակւում է՝ այսպէս կուտւած օրգանական թթուութեան անհագին քանակութիւնը, որոնք միայն մկանների գործունէութեան ժամանակ են լաւ լուծւում և ընդհակառակն՝ շատ թոյլ, մկանների հանգստութեան միջոցին, Հետեապէս կազմուածքի ցանցերի և հիւթերի թարմութիւնը պակասում է, Մկանների պակաս գործունէութիւնը, ինչպէս մենք վերը տեսանք, տանում է դէպի ատրոֆիա, նրանց նուազումն թէ ծաւալով և թէ քանակութեամբ, այսինքն դէպի կատարեալ թուլութիւն, այս է պատճառը, որ այդպիսի կեանք վարողները օրական 10-12 ժամ քնում են, եթէ անգամ նրանց ամբողջ կեանքը քուն չընդունենք, մինչդեռ մկանների գործունէութիւնը, նոցա վարժութիւնները, մարմնամարզութիւնը աճեցնում է մկնային ցանցը և մեծացնում նորանց թէ ծաւալը և թէ քանակութիւնը:

Ինչո՞ւ է այդ այդպէս:

Գործունէութիւնը կամ մկանների աշխատանքը յառաջացնում է արեան հոսանքը դէպի նոցա, հետեապէս սննդատու նիւթի, որի մեծ պահանջ կայ գործող մկանների կողմից, Սրանից հետեւում է, որ գործող մկանները, այսպէս ասած, աւելի ագահաբար են կլանում այն սննդաբար հիւթից, որը բերում է նորանց մօտ արիւնը, Իսկ եթէ այդ այդպէս է, հետեապէս այդ սննդաբար հիւթը մկաններից արագ կլանուելու ժամանակ, մի կողմից գնում է գործի, այրւում է, որպէս փայտ շոգեմբեքնայի մէջ վերջինիս գործունէութեան ժամանակ, իսկ միւս կողմից վերակազդուրւում է, վերանորոգում մկնային վանդակները և մկանները մեծանում են թէ ծաւալով և թէ վանդակների թուով, նրանց մէջ աւելի և աւելի են աճում այն թելերը, վանդակները, որոնցից նրանք կազմուած են, Այդ դէպքում կերակրի ստիտակուցային մասերը գործ են դրւում մկանների վերականգնման, աճման վրայ, իսկ իւղերը և ածխաջրերը (շաքարն ու օսլային հիւթերը) գործ են դրւում մկանների գործունէութեան վրայ, նրանք լուծւում են, այսպէս ասած, այրւում այդ գործունէութեան ժամանակ ու արտաքսւում մարմնից, որպէս ածխածինութեւն և ջուր, Իսկ երբ մկանները անգործ են, այն ժամանակ կերակրի սպիտակուցը չի կարող այդպէս ագահաբար կլանուել նրանցից և հետեապէս գործ դրուել մկանների վանդակների կանոնաւոր վերանորոգութեան վրայ, այլ լուծւում, քայքայւում է և մզի ու մզային թթուութի ձեւով արտաքսւում է մարմնից որպէս մէզ և

քրտինք, Ածխաջրերն ու իւղերը, եթէ մտնում էլ են արեան և մարմնի հիւթերի մէջ, այնուամենայնիւ անօգուտ կուտակուում են մարմնի վանդակներում, օրինակ կաշուի տակ, Ահա թէ նստակեաց, անշարժ կեանք վարող մարդիկ ընդհանրապէս ինչու համար են գիրանում, որը իսկապէս մի հիւանդութիւն է և ոչ թէ, ինչպէս մեզանում ընդունուած է, մի ուրախալի երևոյթ:

Մենք առաջ ասացինք, որ մկանների անգործութեան ժամանակ կազմուածքի վանդակներում և հիւթերում կուտակուում են օրգանական թթւութեան, Քննելով անգործ, բայց լաւ կերակրուող մարդկանց մէջը, նրա մէջ գտնում են լուծուելուց և սպիտակուցի թթւելուց առաջացած, մեծ քանակութեամբ հիւթեր, ինչպէս միզոյցքը և միզային թթւութեամբ, Սոցա հետ միզոյցքի մէջ գտնում են նաև կրի ածխած թթւութեամբ աղեր, Կրային աղերի այդ մնացորդները յառաջանում են նրանից, որ առատ կերակրի հետ նրանք մեծ քանակութեամբ մտնում են մարմնի մէջ, իսկ մարմնի կողմից նոցա պահանջ չը կայ, որովհետև ոսկորները, ինչպէս և մկանները, միայն գործունէութեան ժամանակ են կլանում այն նիւթերը, որից նրանք կազմուած են: Ոսկորների մէջ կայ կիր, և երբ նրանք շարժւում են, երբ նրանք աշխատում են և գործի ժամանակ արիւնով ողողւում, այն միջոցին արագութեամբ կլանում են այն, ինչ որ իրանց հարկաւոր է՝ որոնց թւում և կիրը, Իսկ երբ հանգիստ են, նրանք կարիք չեն զգում այդ կրի և նա արտաքսւում է մարմնից, և ընկնում միզոյքի մէջ, որտեղ և յայտնւում է որպէս նստուածք: Ահա այս մնացորդներից են գոյանում այն քարերը, որոնք յայտնւում են երկամուկներում և միզային պարկում և որոնք պատճառում են քարային կոչուած հիւանդութիւնը, Բացի դորանից, անգործութեան ժամանակ ոսկորները չեն հաստանում և շուտ են վնասւում՝ կոտրւում:

Նստակեցութիւնը քրտնքի մէջ յառաջացնում է նաև օրգանական թթւութեան, քրտինքը այս պատճառով մի տեսակ զգուելի հոտ է ստանում: Այս բանը, երբ ուղէք, կարող էք անձամբ փորձել:

Այդ թթւութեանը գրգռում են կաշին և յառաջացնում կաշուի զանազան հիւանդութիւններ:

Այժմ տեսնենք թէ ի՞նչ հիւանդութիւններ են յառաջանում մարմնի մէջ աւելորդ թթւութեան ունենալուց, Ամենից առաջ թթւութեանի շատութիւնից մարդուս կազմուածքը թուլանում է, յառաջ է գալիս անքնութիւն և երբեմն էլ ընդհակառակն—քնեածութիւն, չափազանց անհանգստացնող քնով, որը չի կազդուրում մարդուս կազմուածքը, այլ յառաջ է բերում ծայրահեղ թուլութիւն:

Մենք տեսանք, որ անգործ, բայց լաւ կերակրող մարդկանց միզամիամ-

փուշտի մէջ դոյանում են կրային աղերի մնացորդներ, Այդպիսի մարդիկ բաւական է միայն զբօսնեն մաքուր և ազատ օդում և նրանք (մնացորդները) իսկոյն քչանում են: Այս բանը արդեօք պարզ ապացոյց է՞ որ Ֆիզիքական աշխատանքին վերաբերեալ ծուլութիւնը պատճառ է դառնում կազմուածքի մէջ աւելորդ կրային աղերի յառաջանալուն:

Բացի քարային հիւանդութիւնից, կը յիշենք նոյնպէս լեղիի և լեարդի քարային հիւանդութիւնը: Քարերը յայտնւում են նաև լեղիի պարկում նոյնպէս լեղիի մէջ աւելորդ թթուութեան, Լեղիի քարային հիւանդութիւնը պատճառում է սարսափելի տանջանք, Լեղային փամփուշտի ծակոցները յառաջանում են լեղատար անօթների գրգռումից և փակուելուց: Այդ փակումների պատճառով լեղին չի թափւում այլևս ստամոքսը, ուր նա հարկաւոր է մարսողութեան համար: այլ մնում է լեարդի մէջ, տարածւում արեան և մարմնի հիւթերի մէջ և ահա բոլորիս յայտնի դեղնութիւն յառաջացնող հիւանդութեան պատճառը: Բացի դորանից, լեղիի մէջ առաջացած քարերը, փակելով լեղատար անօթները, յառաջացնում են լեղիի պայթումն, որը շատ անգամ մահ է պատճառում: Լեղիի քարային հիւանդութիւնից զատ, շոայլ և անգործ մարդկանց կազմուածքը շատ յաճախ ենթակայ է լինում անդամալուծութեան, որի ժամանակ միզային թթուութեանը կուտակւում են ձեռքի կամ ոտքի մատների ծակքերի մէջ, որը նոյնպէս շոայլութեան հիւանդութիւն է բառիս բուն նշանակութեամբ և պատահում է առանց բացառութեան Ֆիզիքական աշխատանքից փախչողներին, — սորան ենթարկւում են լաւ սնուող, լաւ գինիներ խմող, բայց իրանց մկանները քիչ բանեցնող մարդիկ: Այպէս ուրեմն, մենք տեսանք մի շարք հիւանդութիւնների, որը առաջանում է մարմնի մէջ աւելորդ թթուութեան կուտակումից:

Սակայն, բացի թթուութեան, մարմնի մէջ կարող է կուտակուել և ճարպը ահագին քանակութեամբ: Գէր անձերից մեծ մասը պատահում են քաղաքներում անգործ և Ֆիզիքական աշխատանքից զուրկ կեանք անցնողների մէջ: Ահագին փքուած փորեր, հաստ վզեր, սեփականութիւն են բարձր դասակարգի, Երկրագործների, բանւորների, գիւղացիների մէջ այդպիսի երևոյթներ աւելի հազուադէպ են: Կարգմուածքի մէջ ճարպի աւելորդ կուտակումն յառաջացնում է մի քանի հիւանդութիւնների երևոյթներ, ինչպէս թուլութիւն, շնչարգելութիւն, արեան շրջանառութեան դանդաղութիւն, մանաւանդ սրտի գիրանալուց:

Բացի ճարպից, անգործ մարդու կազմուածքի մէջ կարող է կուտակուել և շաքարը, որնոր առաջանում է կազմուածքի հիւսուածքների շաքարային զեղումից կամ վերածնութիւնից: Այդ դէպքում միզոյցքի մէջ յայտնւում է մեծ քանակութեամբ շաքար: Այս հիւանդութիւնը կոչւում է շա-

քարային միզարգելութիւն և սորան զոհ գնացին մեր պաշտելի ներսէս պատրիարքը և կարծեմ վեհափառ Գէորգ կաթողիկոսը։ Որ այս հիւանդութիւնը իսկապէս մկանների անգործութիւնիցն է առաջ գալիս, դորան պարզ ապացոյցն է այն, որ սա յայտնւում է հրէաների, այսինքն մի այնպիսի ազգի մէջ, որնոր փախչում է ֆիզիքական աշխատանքից։ Այս հիւանդութիւնը յաճախ պատահւում է նաև բարձր դասակարգի մարդկանց մէջ, հարուստ ընտանիքներում։ այսինքն հէնց այնտեղ, ուր ուտում են լաւ, քնում շատ, բայց մկաններով աշխատում սակաւ։ Այս հիւանդութիւնը վերին աստիճանի վտանգաւոր է և չը բուժուող։

Ահա թէ ինչ ցաւալի վիճակի է հասցնում մարդուս կեանքը քաղաքում, կեանքը, որը զուրկ է առողջարար մկնային գործունէութիւնից։ Ո՞րքան մատաղահաս, արդիւնաւետ և գործին օգտակար կեանքերն են փչանում և ի՞նչու—ծուլութեան, ֆիզիքական աշխատանքից փախչելուց։

II.

Այժմս տեսնենք ինչ կարող է տալ գիւղը մարդուս առողջութեան համար։

Յայտնի է, որ գարունից մեր մեծ քաղաքները դատարկւում են։ Թէ հարուստները և թէ աղքատները, բոլորն էլ շտապում են դէպի ազատ օդը, մի քանիսը քաղաքներին մօտ ամառանոցները, իսկ միւսները դէպի հեռաւոր գիւղերը, Հիւանդներին աւելի ուղարկւում են գիւղերը։ Ինչո՞ւ համար է այս գաղթականութիւնը։ Ճշմարտութիւնը արդէն այնքան հնացած և ընդհանրացած է, որ չարժէ անգամ կանգ առնել սրա վրայ։ Գիւղի օդը թարմ և առողջարար է, նա հարուստ է թթուածնով և զուրկ այն փոշուց, միկրոբներից և ապականութիւններից, որոնցով այնքան հարուստ է քաղաքի կլիման։ Իսկ ինչ ջրին կը վերաբերի, իհարկէ, գիւղի ջուրը քաղաքինից թէ մաքուր է և թէ առողջարար։ Սա մի ճշմարտութիւն է, որը կարիք չունի ապացոյցների։ Միացրէք այդ բանի հետ նաև ֆիզիքական աշխատանքը և տեսէք թէ ի՞նչ հետեւանք կը ստանանք։

Նախ որ՝ ձեր կուրծքը ազատ և արձակ է շնչում, թոքերը օդափոխւում են հիւանալի կերպով։ Սրտի բաբախումը դառնում է եռանդոտ, կազմուածքի մէջ ժամանակի մի միութեան ընթացքում հոսող արեան քանակութիւնը նոյնպէս աւելանում է։ Սրանից հետեւում է այն, որ կազմուածքի և նրան սնող արեան միջի փոխառութիւնը դառնում է աւելի եռանդոտ։ Արեան բոլոր անշարժութիւնները, որոնք հետեւանք են քաղաքային նստակեաց կեանքի, անյայտանում են։ Մկանների գործունէութեան պաշարը աւելի մեծ քանակութեամբ է ստացւում կազմուածքից, իսկ

օրգանական թթուութիւնները չեն կարող կուտակուել մարմնի հիւթերի և հիւսուածքների մէջ, ճարպի աւելորդ շերտերը անյայտանում են, որովհետեւ նորանց հաշուով կատարւում է ֆիզիքական աշխատանք:

Մկանները սնւում՝ կաղդուրւում են արագութեամբ, նորանք աճում, աւելի մեծ ծաւալ են ընդունում և ուժեղանում են: Մարդս աւելի ամրապնդւում է, դառնում ամեն տեսակ աշխատանք տանող, ներարգային համակարգութիւնը, որը այժմս աւելի լաւ է սնւում, որովհետեւ ժամանակի մի միութեան ընթացքում ստանում է թթուածնով աւելի հա-հարուստ արիւն, անկասկած աւելի ամրապնդւում է, նոյնն է կատարւում և գանգի ուղեղի հետ: Տրամադրութիւնը դառնում է ուրախ, Ամեն տեսակ մտաւոր աշխատանք կատարւում է արագ և եռանդագին: Մարսողութիւնը կանոնաւորւում է: Ախորժակը բացւում, մեծանում: Գիւղում ամեն ինչ համեղ է: Մարդս առողջ է ֆիզիքապէս և կայտառ՝ ուրախ հոգեպէս: Ահա ֆիզիքական աշխատանքի հետեւանքը թարմ և թը-թուածնով հարուստ գիւղական օդում:

Բոլոր վերոյիշեալները կարող էք փորձել անձամբ, կարող էք ստուգել՝ գիտելով գիւղացիներին: Եւ իրաւ, մեր գիւղացիները, չընայած այն բանին, որ ընդհանրապէս ապրում են հակառակ բոլոր առողջապահական կանոնների, մանաւանդ ձմեռը, նեղ գետնափոր խրճիթներում, փակ օդում, չընայած՝ որ կերակրւում են չափազանց վատ, զանազան անհամահոտ և սննդատուութիւնից զուրկ անպէտք բանջարներով, համարեա՞ միս չեն տեսնում, այնուամենայնիւ չեն տանջւում շոյալութեան այն հիւանդութիւններով, որոնց մասին վերը խօսեցի: Գիրանալը, շաքարեայ միզարգելութիւնը, լեղիի հիւանդութիւնը, լեարդային ծակոցը և անդամալուծութիւնը դուք չէք տեսնիլ գիւղացիների մէջ այն քանակութեամբ, ինչքան շոյալող դասակարգերում: Ներարգային և ուղեղային հիւանդութիւնները գիւղերում նոյնպէս հազուադիւս են: (Այս կանոնից պէտք է բացառութիւն կազմեն կանայք, որոնց ներարգային հիւանդութիւնները ծննդականութիւնից յետոյ վատ անցնելու և ամուսինների վատ վարեցողութեան պատուել են): Ես չեմ կարող երեակայել ինձ՝ մի գիւղացու, որը գանգատուէր գլխացաւի (мигрень) և ջղայնութեան և առանց պատճառի տխուր տրամադրութեան վրայ: Ժամանակակից մօզային պէսիմիստ տիտքականութիւնը գիւղում անհասկանալի է: Երեակայեցէք ձեզ ինչ կըլինէր, եթէ մեր գիւղերում առողջապահական պայմանները լաւանային: Երեակայեցէք՝ որ մեր գիւղացու խրճիթում կանոնաւոր օդափոխութիւն է կատարւում, որ նա միշտ գործ է ածում՝ գիւրամարս կերակուրներ, որ նա սոված չի մնում այնքան յաճախ ինչպէս այժմս: Երեակայեցէք, որ անչափ ֆիզիքական աշխատանքը, որը վատ սննդատուութեան

ժամանակ մաշում է մարդուս: Հարկաւոր չըլինէր գիւղացուն ներկայիս չափով, հարցնում եմ, ինչ հետեանքի կը հասնէինք: Իսկապէս մի հրաշալի բան կըստացուէր:

Բազմամեայ կեանքը այժմս էլ սեպհականութիւն է գիւղի և ոչ թէ քաղաքի: Աարդալով երկար ապրող մարդկանց կենսագրութիւնը, մենք իմանում ենք, որ նոքա՝ համարեա առանց բացառութեան, սիրել են թարմ, ազատ ոգ և ապրել են առաւել գիւղում քան քաղաքում:

Ֆիզիքական աշխատանքը, բացի այն հետեանքներից, որ մենք թուեցինք, տանում է նաև դէպի բարեկեցութիւն, կուլտուրական տեսակէտից առնուած: Ուշադրութիւն դարձրէք մալականների և դուխօբօրների բարեկեցութեան վերայ: Մալականը ասում է, «աշխատանքը ընկեր է, մարմնին պատիւ և հոգուն օգնութիւն»: Ուշադրութիւն դարձրէք Ամերիկայի մօրմօնների վերայ: Ահա թէ ինչ ենք իմանում մի երևելի մանկավարժից. «նոքա (մօրմօնները) նայում են ֆիզիքական աշխատանքի վերայ, ոչ թէ որպէս աստուածակամ և նորա օրինական գործողութեան վերայ, ոչ թէ որպէս զոհաբերութեան վերայ, որով մարդս մաքրւում է, ազատւում մեղքից, այլ նաև որպէս բարիքի վերայ ինքն ըստ ինքեան և որպէս մտքի և սրտի ուրախութեան վերայ: Մօրմօնների մօտ աշխատում են ամենքը, եկեղեցու բարձր պաշտօնեաներից և գրականութեամբ ու գիտութիւններով պարագլուխներից մինչև յետին մշակը և այս պատճառով է ահա, որ նրանց մէջ չը կայ ոչ մի պատառարոյժ՝ (պարադիտ) ձրիակեր մարդ:

Ահաւասիկ այդպիսի աշխատանքի շնորհիւն է, որ մօրմօնի բա՛ն ու արօրը, չը նայած բոլոր անյաջող պայմաններին՝ նրանց դէմ մղուած հալածանքին և ատելութեանը, ամենակարճ ժամանակամիջոցում ստեղծեցին ահագին հարստութիւն, Իրաւ, ումը արդեօք յայտնի է փոքր ի շատէ լուսաւորուած մարդկանցից, որ նոքա (մօրմօնները) ապառաժները փոխարկեցին ճոխ, փարթամ այգիների և ծաղկալի դաշտերի: Շէխերները նոյնպէս բանում են խմբովին առանց բացառութեան, Երկրի մշակութիւնը նոցա կրօնական ծէսերի մի մասն է կազմում: Նրանք բանում են ամբողջ հոգով և կարճ ժամանակամիջոցում՝ Նիւ-Իօրքի շտապի մի անկիւնը անանցանելի և խիտ անտառից փոխարկեցին կուլտուրական հրաշալիքի: Լիւանի սարը ծածկուած է դաշտերով, ծաղիկներով, խաղողով, հրաշալի բնակարաններով, ուսումնարաններով, արուեստանոցներով և այլն: Ճանապարհորդը ապշում է, տեսնելով հալարամեայ կուլտուրան և իմանալով, որ միայն 36 տարի է, ինչ որ մարդիկ են բնակւում այդտեղ: Միևնոյն Շէխերները, շնորհիւ արմատական աշխատանքի և խիստ առողջապահութեան, այն աստիճանի են հասել և այնքան սակաւ են հիւանդանում, որ

ժիծաղում են հիւանդութիւնների վրայ, մերժում են բժշկներին՝ չեն ընդունում բժշկականութիւնը:

Թերթեցէք վերջապէս մարդկութեան ամբողջ պատմութիւնը և կը տեսնէք, որ այն ազգերը, այն պետութիւնները, որտեղ միայն ֆիզիքական աշխատանքը անարդուած չէր, միշտ ծաղկած դրութեան մէջ էին և զօրեղ, ոչ թէ միայն քաղաքականապէս, այլ մտաւորապէս և բարոյապէս:

Այդպէս էր Յունաստանը, որտեղ նոր սերնդի ֆիզիքական կրթութիւնը առաջնակարգ տեղ էր բռնում և ֆիզիքական աշխատանքը համարում էր աստուածներից յարգուած և հովանաւորուած պարապմունք: Այսպէս էր Իտալիան, որտեղ կայսրները փառաւոր յաղթանակներից և քաջագործութիւններից յետոյ արօրին ձեռք զարկելը ամենաազնիւ բան էին համարում: Ո՞վ չը գիտէ, որ այդ հզօր ազգերի անկման ամենագլխաւոր պատճառը շռայլութիւնն ու ֆիզիքական աշխատանքից խոյս տալն էր: Եւ մի՞թէ Աստուածային առաջին՝ անգրանիկ պատուիրանը «Քրտամբ երեսաց քոց կերիցես զհաց քո», աշխատանքին, ֆիզիքական աշխատանքին չի վերաբերում:

Այդպէս ուրեմն, տեսնում ենք, որ կրօնը թէ բժշկական գիտութիւնները, թէ առողջապահութիւնը, թէ պատմութիւնը և թէ առօրեայ կեանքից վերցրած փաստերը ասում են, որ ֆիզիքական աշխատանքը, դիւզական աշխատանքը ամենաառողջարարն է, ամենապողաւետ ամեն կողմից: Ամրացնելով մարմինը, կազդուրում է, արիացնում է և հոգին: Իզուր չէ, որ բոլոր տաղանդաւոր և մեծ մարդիկ, որոնք յայտնի են պատմութեան մէջ, չէին ատում ֆիզիքական աշխատանքը: Սուրբ Առաքեալներն ու մարդարէները բոլորն էլ բանուոր և բանուոր դասակարգիցն էին, Ինքը Յիսուս Քրիստոսը մինչև երեսնամեայ հասակը պարապում էր գլխաւորապէս ֆիզիքական աշխատանքով: Արեւլի է արդեօք նրանից վեհ օրինակ առաջ բերել ամբողջ պատմութիւնից:

Ժան-Ժակ Բուսօն ի զուր չէ ասել հետեւեալ նշանաւոր խօսքերը. «որքան առողջ է մարմինը, այնքան հեշտ է հնազանդուած և որքան թոյլ է, այնքան աւելի է իշխում»: Խրատական բարոյական տեսակէտից վերցրած, այս բանը շատ մեծ և նշանաւոր եզրակացութիւն է, որը իսկապէս շատ մօտ է ճշմարտութեան: Եւ իրաւ, առողջ, ֆիզիքապէս լաւ զարգացած մարդիկ, այնպէս շուտ չեն անձնատուր լինում զանազան անվայել դուարձութիւններին ինչպէս թոյլերը: Վերջիններիս նեարդային համակարգութիւնը այնքան է քայքայուած, որ նորանք ընդհանրապէս չեն կարողանում իշխել իրանց վրայ և անձնատուր են լինում անասնական զգացմանց:

Ով որ կարգացել է Լ. Ն. Տօլստոյի «Պատերազմ և խաղաղութիւն»

կոչուած վիպասանութիւնը՝ նա չէ կարող կանգ չառնել այնպիսի մի տիպարի վրայ՝ ինչպիսին է ՊԻԷՐԸ, Այդպիսի տաղանդաւոր կենդանագիրը, ինչպիսին է Տօլստոյ, իզուր չի յատկացրել այդ աստիճանի խելքն ու բնաւորութիւնը այնպիսի հասակաւոր և ամրակաղմ ՊԻԷՐԻՆ, Լաւ նայեցէք՝ ի՞նչը արգեօք չի տանում նա՝ գերութիւն, ընտանեկան կեանքի անբաղդութիւն, սով, տանջանք և այլն։ Այդպիսով էլ նա ամեն բանում չափաւոր է, հաւասար և հանգարտ։ Միք կարծիլ՝ որ նա թշուառութիւն չի զգում, որ նորա հոգին անզգայ է։ Նա էլ է տանջւում, չարչարուում, թէ և գէմքից անբաժան է բարեսիրտ ժպիտը։

Աւե՛տ, հաստարագուկ և առողջ մարդիկ, համարեա՛ միւսնոյն ժամանակ բարեսիրտ են, զգայակցող, Այս բանը ո՛վ չը գիտէ։

Այո, մենք այդ բոլորը լաւ գիտենք, բայց ֆիզիքական աշխատանքը մեզանց շատերին սարսեցնում է։ Մենք նեղւում ենք, սարսափում այն մտքից, որ ժամանակ է ձեռք զարկելու արօրին, կացնին ու գերանդիւն։ Մենք երգիծաբանօրէն ծիծաղել կըսկսենք, եթէ մեր մէջ յայտնուին Մէնդելէներ, Սեչեննովներ, Բօտկիններ, որոնք, ծառայելով գիտութեան, միւսնոյն ժամանակ հնձեն, վարեն և աղան։ Չընայած այս բանին, ես չեմ կարող չը համաձայնել ռուս երիտասարդ գրողներից մինի հետ, որը ի թիւս այլոց, գրում է և հետեւեալը. «Եթէ ամենախաղաղասէր երկրագործից կարելի է կրթել զինուորական մարդ, որը պատրաստ է մեռնելու իւր դրօշակի համար, աւելի մեծ ժամանակ չէ հարկաւոր մի ուրիշ աւելի բնական զգացմունք կրթելու։ Եթէ կեանքի ընթացքում մարդս յարմարուում է ձիով ճանապարհորդելուն, վելոսիպեդով զբօսնելուն և ամբողջ օրը սեղանի կամ կանտօրի առաջ նստելուն, հետեւապէս իւր կեանքի ընթացքում կարող է յարմարուել և ֆիզիքական աշխատանքին։ Արթեցէք միայն հասկանալով և եռանդագին, Եթէ ես լինէի մի կարող անձ՝ Նւրոպոյում, կամ մի որ և է առանձին երկրում, առանց մտածելու, ֆիզիքական աշխատանքը ամեն մի քաղաքացու համար պարտադիր կը դարձնէի և միանգամայն համոզուած կը լինէի, որ իմ երկիրս կարճ ժամանակամիջոցում կը հասներ նիւթական ահագին կարողութեան, ձեռք կը բերէր անձնական ազատութիւն և կը հասներ մտաւոր այնպիսի բարձրութեան, ինչպիսին դեռ տեսնուած չէ երկրիս վրայ։ Ես գիտեմ, որ իմ դէմս աղմուկ կը բարձրացնէին ոչ սակաւաթիւ պատրիցիաններ և մեռած գիտութիւնների պատգամախօսներ, կարծում եմ, որ ինձ շոր վայրենի և բռնակալ կանուանէին, բայց ինձ դժուար չէր լինել հասկանալ, որ նոքա ինձ պատմում են նորից ստամոքսի և մարմնի անդամների հէքեաթը, որն որ Մէնենոս Ագրիպասը պատմում էր պլէբեացիներին, որը ես վաղուց գիտեմ և որն որ չի կարելի միշտ պատմել։ Բայց տարաբաղդաբար ես կարող

մարդ չեմ այլ անյայտ և միևնոյն ժամանակ ոուս գրող և այս պատճառով ստիպուած եմ բաւականանալ յայտարարելով միայն, որ Ֆիզիքական աշխատանքից փախչելը, զզուելը շատ անմիտ և յիմար բան է և շատ դէպքերում ուղղակի անպատուութիւն, ստորութիւն է։ Որ Ֆիզիքական աշխատանքի մասին գաղափարը, եթէ դեռ ոչ բոլորովին պարզ շրջում է մարդկանց գիտակցութեան մէջ, բայց աւելի և աւելի պարզում, զարգանում է և վաղ թէ ուշ ոտք կը դնի կեանքի մէջ, ապացուցանելով, որ չը ճանաչել, չը յարգել այդ գաղափարը, ի նկատի ունենալով մարդկութեան ամբողջ անցեալը, վերջին պատմական դէպքերից և գիտութիւնների յառաջագիմութիւնից յետոյ, անկարելի է։

III.

Մեր երկիրը մեծ է և արգաւանդ, իսկ մէջը կարգ ու կանոն չկայ, ասում էին ոուս նախահայրերը շվեդացիներին։ Մեր դաշտերը մեծ են, արգաւանդ և ընդարձակ, իսկ մէջը կարգ ու կանոն չը կայ, ասում ենք մենք այժմս, տեսնելով թէ ինչպէս մենք ջուր ենք ձեծում, սովորում ենք, գլխով բանում, դատարկ վիճաբանութեանց մէջ վարժ ենք, բայց ոչինչ օգուտ չենք ստանում և մենք ամենքս մնում ենք սոված, մինչդեռ մեր ձեռին են առողջ և կուշտ լինելու ամեն տեսակ միջոցներ, ես արդէն առաջուց նկատում եմ ընթերցողի ծաղրական ժպիտը։ Ո՛վ սիրելի ընթերցող, մի ժպտար։

Աւելի պարզ նայեցէք իրականութեան, իրաւ, մտածեցէք, մեր հայրենիքում, իրան ընդարձակ դաշտերով, որոնք դեռ անմշակ են, մենք բոլորս ենթակայ ենք սովի։ Մեղանում արդէն յայտնուել է գիտնական, ինտելիգենցիական պրօլէտարիատ։ Մարդիկ աւարտում են համալսարանական դասընթացը և մնում են սոված, իսկ դաշտերը մնացած են անմշակ, որոնց խորքում միանգամայն անօգուտ, ահագին հարստութիւններ են թաղուած։ Զէ որ սոքա փաստեր են, որոնց դէմ վիճելը անկարելի է։ Եւ մենք վախենում ենք գիւղից, վախենում ենք մեր սեփական ձեռներով այդ դաշտերի մշակութեանը ձեռնամուխ լինելուց, մեզ սարսափեցնեն կոշտուցքներ։

Իսկ այստեղ, մեր կողքին մեր սննդատու գիւղացին խաբխափում է խաւարում, քչփորում է գետինը, պարապում է հարբեցողութեամբ և անձայն անձնատուր է լինում գիշատողներին։ Յայտնի պրօֆէսսօր քիմիկոս Լնդէլգարտը շատ ժամանակ չէ, որ ձեռք զարկեց հողին։ Այո՛, նա ձեռք զարկեց ոչ թէ քչփորելու այն, այլ իսկապէս դորձելու երկիրը, եւ տեսէք թէ նա ինչ է անում։ Օրինակով խօսքով և գործով ապացու-

ցանում է, որ հասկացող՝ գիտուն մարդը հարկաւոր է գիւղին, ոչ թէ նրա համար, որ գիւղացուն չոր ու ցամաք այլուրէն սովորեցնի, այլ նրա համար, որ իւր կեանքով օրինակ տայ գիւղացուն, թէ ինչպէս պէտք է ապրել գիտութեան և բարոյականութեան պրինցիպների (օրէնքների) համաձայն, և միւսին ժամանակ, իւր կողմիցն ևս գիւղացուց սովորելու:

Գիտուն մարդը կը ծանօթացնի գիւղացուն գիտնական հետազօտութիւնների հետ, կը ցրուէ գիշատողներին, տգրուկներին, իսկ ինքը կը սովորի նրանից համբերութիւն և երեսի քրտինքով աշխատութիւն: Եւ ահա էն՝ գէլգարտը գիւղացուց սովորում է թէ ինչպէս պէտք է վարուել մեր սննդատու երկրի հետ:

Նա սիրով լսում է ժողովրդական դարաւոր քննադատութիւնը, բայց ինքն էլ պաշտական չի մնում գիւղացուն և գիտութեան լոյսը չի թագնում տաշտի տակ: Նորա կալուածքի շուրջը երևան են գալիս, այսպէս ասած, երջանիկ անկիւններ, գիւղացիք սկսում են հարստանալ շնորհիւ Կնգէլգարտից սովորած երկրագործական մի քանի ձևերի: Վարդացէք նորա նամակները գիւղից «Русское Богатство» - ի մէջ և կիմանաք թէ ինչ է անում այդ մարդը, կիմանաք նորա գաղափարները:

Կնգէլգարտի հետաքրքիր գաղափարներից մէկն էլ այն է, որ ժամանակին կը յայտնուին այսպէս կոչուած, ինտէլիգէնտ գիւղեր, ուրիշ խօսքով, ինտէլիգէնտ անձը կը սկսի հերկել, հնձել և կոշտուցքներ վաստակել: Վըյայտնուին գիտուն՝ բանուոր երգրագործներ, բժիշկ, մագիստր երկրագործներ և այլն:

Ես կերթամ աւելի առաջ, գիւղում կը յայտնուին համալսարաններ բայց ոչ չորս պատերի մէջ և այդ այնքան շուտ, որքան ինտէլիգէնտ անձինք շուտ կը սկսեն գործել երկիրը, ինչպէս ասում է Կնգէլգարտը, անպատճառ խմբովին: Ինչո՞ւ խմբովին, կը հարցնէք դուք:

Երկրից խմբովին օգուտ քաղելը որոշվում է երկու գլխաւոր մօմէնտներով: Առաջին քայլում երևան է գալիս խմբի առողջապահական նշանակութիւնը, Աշխատանքը, խմբովին ձեռնարկութեան ժամանակ ինչպէս յայտնի է, բաժանուում է հաւասարաչափ: Խմբի իւրաքանչիւր անդամին հասնում է նորա որոշ մասը: Սորանից պարզ երևում է, որ յոգնածութիւնը այդ դէպքում աներևակայելի կը լինի: Իւրաքանչիւր անձը կունենայ ահագին ժամանակ ոչ թէ հանգստութեան, այլ և մտաւոր աշխատանքի համար: Մէկ խօսքով մարդկային բոլոր ուժերի հաւասարաչափ զարգացման համար ամենալաւ պայմաններ կը ստացուին, այսինքն մարմնի բոլոր մասերի կատարեալ առողջութեան, երջանկութեան և երկարակեցութեան իդէալական պայմանները:

Երկրորդ տեղը բռնում է խմբի բարոյական, անձնական նշանակութիւնը:

նը, Ինքն ըստ ինքեան պարզ է, որ խմբական սկզբունքի ժամանակ խմբի անդամները կապուած կը լինին իրար հետ միութեան և եղբայրութեան յայտնի բարոյական կապերով: Կեանքի բարձր բարոյական խնդիրները, որոնց մասին այժմ անչափ շատ ենք գրում ու կարդում, կը յայտնուին և կիրականանան, որովհետեւ բարոյական և համերաշխութեան կապերը ոչ մի ժամանակ այնպէս չեն զարգանում, ինչպէս ֆիզիքական աշխատանքին վերաբերեալ խմբակցական սկզբունքի միջոցին: Իսկ որ մենք կարիք ունինք այդպիսի մի բարոյական կապի, այդ ոչ թէ միայն պատմութիւնն է ստում, այլ և մեր ժամանակակից բաժանակութիւնը (առանձնակեցութիւնը) և փոխադարձ թշնամութիւնը, որը հետեանք է հացի խընդրի համար բորբոքուած ստոր ձևով, իրար ձեռքից թիքայ յափշտակելու համար մղուած, հասարակութեան ուժերը ջլատող մի պատերազմի:

Այդ բոլորը դատարկաստութիւն է, անիրագործելի, օգային ամրոցներ են, կասեն ինձ շատերը: Ձեմ կարծում, սիրելի ընթերցող,

Թափանցեցէք ինչպէս հարկն է մեր կեանքի երևոյթների մէջ, քննեցէք ինչ որ կատարւում է մեր հայրենիքում: Կալուածատէրերը հետզհետէ ընկնում են: Կալուածները թողնւում անմշակ և ամայի, չնչին դնով կապալով են տրւում գիշատողներին: Ժողովրդի տգրուկներին, որոնք ծծում են հողը, ուժասպառ անում և թողնում: Արդեօք այս բանը նշան և դրօշակ չէ՞ անցեալ ժամանակների պայմանների: Կալուածատէրերը վազում են գէպի քաղաք, ծառայ են դառնում երկաթուղային ընկերութիւնների, դրամատէր բանկայատէրերի, կամ մտնում պետական ծառայութիւն: Ֆիզիքական աշխատանքի երկիւղը, ծուլութեան և քնէածուծեան սովորելը, այնպէս է յեղափոխել մարդուս բնաւորութիւնը, որ նա անձամբ դիմում է գէպի ճշմարիտ կորուստը, — գէպի քաղաք, որպէս զի քաղաքայի իրան առողջութիւնը մինչի վերջ, կարծես թէ ֆիզիքական աշխատանքի խմբակցական սկզբունքով առաջ տանելու ժամանակ այդ յարմարութիւնը չէր կարող գոյութիւն ունենալ:

Միք վրդովիլ, ցաւալի փախստականներ, անհանգիստ միք լինիլ. ժամանակին դուք կը տեսնէք, որ ձեր որդիք, այդ մտաւոր պրօլէտարեատը, այդ համալսարականները, բժիշկները, մագիստրներն ու գիտնականները շուտով կը ցրուեն ձեր քնքուշ կենցաղավարութեան փոշին: Նորանք ձեզ ցոյց կը տան, կապացուցանեն, որ աւակական, ֆիզիքական աշխատանքը, որից դուք փախչում էիք, այդ աստիճանի զգուժ և զգուեցնում, հեռացնում էիք նոցա, ժամանակին նոցա կեանքին այնպիսի յարմարութիւններ կը տայ, որոնց դուք երեւակայել անգամ անկարող էիք: Նոքա կապացուցանեն, որ դուք այժմ վարձկաններ էք, ստրուկներ էք ոսկէ հորթի, իսկ նոքա կը լինեն ազատ և ինքնիշխան մարդիկ:

Նորա կը զուարճանան, բայց ոչ իրանց ստրուկների՝ վարձկանների ձեռքի աշխատանքով, այլ իրանց սեփական ձեռքերի արդիւնքով, Իսկ որքան քաղցր է սեփական աշխատանքով վաստակած հացը:

Այնտեղ, ուր դուք նստած էիք ծալած ձեռներով և սեփականեցնում էիք ձեզ կերակրողների աշխատանքով ստացածը, այժմ այնտեղ կսկսի եռալ մտքով և ուրախութեամբ զեղուն կեանքը: Այնտեղ, ուր դուք տըխրում էիք, կլինի ուրախութիւն, կեանք և երջանկութիւն: Այնտեղ, ուր դուք հիւանդանում էիք անգործութիւնից, կը յայտնուեն առողջ, կենսալի և ազատ աշխատողներ, որոնց զաւակները հարիւրապատիկ առողջ, խելօք և բարոյական կլինին, քան թէ դուք և ձեր մոլորուած որդիքը, որոնք քաղաքային ստրկութիւնը գիւղական ազատութիւնից գերադաս են համարում:

Իսկ որպիսի գիտնականներ առաջ կը գան ինտելիգէնտ գիւղերից, եթէ և այժմեան ամենալաւ գիտնականները համարեա առանց բացառութեան յառաջ են եկել հասարակութեան աշխատող դասակարգից, Այս բանի մասին դուք այժմս չէք էլ երեւակայում:

Բոլոր ասածներէս վաղ թէ ուշ վիճակուած է իրականանալ: Այժմեանից իսկ արդէն տեսնում ենք այդպիսի երեւոյթների սկիզբը: Պրոֆէսորներ, դատախազներ կոչում են երկրին և պարծենում իրանց կոշտուցքներով: Անդնահատելի Լ. Ն. Տօլստոյն իւր ծերութեան հասակում չամաչեց հազնել բանուորական ըլիզը, ո՞ր միլիօնատէրը կարողացաւ նրա չափ օգուտ տալ գիւղացուն. արդեօք դա նշան չէ մեր ժամանակի: Ինքը ժամանակակից կեանքը, որը ծնունդ տուեց գիտնական դատարկապորտներին, կըստիպէ և ստիպում է այդ գիտուն աղքատներին վերցնել արօրը, կացինն ու գերանգին:

Ահա այս է պատճառը, որ ես այսպէս տաք մտածում եմ այդ երջանիկ և ուրախալի ապագայի մասին: Ժամանակով երեան կը գան տեսած ներկայիս բոլորովին հակառակ երեւոյթներ, Նրթուած երիտասարդութիւնը քաղաքներից փախուստ կը տայ դէպի գիւղերը: Անապատները կը փոխուին հոտաւէտ դաշտերի և փարթամ այգիների, Հարկաւոր է միայն աւելի անձնուիրութիւն, խելք, սրտակամութիւն և հաւատ դէպի այս բարի և սուրբ գործը և այն ժամանակ միայն կեանքի այն կատարելութիւնը, առողջութեան և երկարակեցութեան պայմանների գազաթնակէտը, որոնց մասին մենք այժմս միայն կարող ենք երեւակայել, լիովին կիրականանան: Ես չեմ կարող առանց հոգեկան մեծ հրճուանքի և պաշտելու չափին հասնող մի սուրբ զգացմունքի յիշել Չէրնօգորիայի իշխանի սրանից երկու տարի առաջ արած կարգադրութիւնը, որով նա իւր իշխանութեան տակ գտնուած իւրաքանչիւր անհատին հրամանագրեց իրեն կարողութեան

և ունեցած գիրքի չափով վազ և ծառ տնկել, իսկ որոշուած թուով այդ անողներին խոստացաւ միանգամայն ազատ կացուցանել հարկատուութիւնից և «ազնուական» տիտղոս տալ: Կեանքի ինչ ահագին յեղափոխութիւն պէտք է յառաջ բերէր այդպիսի մի օրէնքը մեղանում ամենակարճ ժամանակի ընթացքում: Արպիսի հսկայական քայլերով պէտք է առաջ գնար ժողովրդի մտաւոր զարգացումը, ինչպիսի՞ արագութեամբ սուսկերի պէս պէտք է բուսնէին մեր կեանքի պահանջներին յարմար ուսումնարանները մեր ամենաաղքատ և յետ ընկած գիւղերում և ռժպիսի բարեկեցիկ վիճակ պէտք է ունենային մեր այժմեան կիսով չափ սովատանջ և մարդավայել ապրուստից զուրկ դասակարգերը:

Ասածներիցս յետոյ, ես արդէն տեսնում եմ իստերիքական տանջանքներ այն քնքոյշ մայրերի, որոնք գողում են լոկ այն մտքից, որ նոցա դստերքը կը մղուին դէպի գիւղը, որ նոցա ձեռների քնքուշ մատիկները կը կոշտանան: Առաջուց կամենում եմ հանգստացնել նոցա, Խնդրեմ անհանգիստ մի լինիք, ձեր աղջիկների փոքրիկ ձեռները անվնաս կը մնան, բայց և ձեր թոյլ հիւանդոտ, գունատ և ջղային աղջկերանց առողջութիւնը այնպէս կը փոխուի դէպի լաւը, որ ինքներդ ձեր աչքերին չէք հաւատալ: Նոցա գունատ դէմքերին կը փայլի վարդագոյն կարմիրը, ոսկորները կը ծածկուին մկանների լաւ շերտով և ճարպային թաղանթով, ուսերն ու մարմնի բոլոր մասերը կը կլորանան, այնպիսի մի ձև և գեղեցկութիւն կստանան, որը նիւթ կը դառնայ կենդանագրի քաթանի:

Ձեր աղջկերանց իստերիկան ու գլխացաւը բոլորովին կանյայտանան, Մեղամաղձոտութիւնը կը փոխուի անհոգ ուրախութեան, Եւ ահա մեր հայրենիքում կը յայտնուին առողջ մայրեր ապագայ առողջ սերունդների:

Այն էսթետիկան, որի համար այդքան աշխատում էք, ոչ թէ ոչինչ չի կորցնիլ, այլ շատ և շատ բան կը վաստակի: Սնուցէք միայն այն գաղափարով, որը արդէն ապացուցուած է պատմութիւնով և կեանքով, որ ճշմարիտ գեղարուեստը և բանաստեղծութիւնը ոչ թէ ծնունդ է քաղաքի իրան անբուն գիշերներով և արհեստական լուսաւորութեամբ, այլ գիւղի, իւր ընդարձակութեամբ, աստուածային լուսով, կենդանի բնութիւնով, որոնք ոգևորել, ոգևորում են բոլոր երկիրների և բոլոր ժամանակների թէ բանաստեղծներին և թէ նկարիչներին:

Բացի զգայուն մայրիկներից, ինձ կարող են մի քանի բան ասել նաև կանտորների և առանձնասենեակների գունատ և գերացած բնակիչները, Նորանք ինձ կասեն, որ սովորութիւնը երկրորդ բնաւորութիւն է, որ երբ մարդս սովորեց բացառապէս մտաւոր աշխատանքի, այնուհետև դժուար է նորան ֆիզիքական աշխատանքին ձեռք զարկելը, մինչև անգամ կասեն, որ այս բանը անկարելի է:

Բայց երբ բժիշկները ուղարկում են ձեզ ջրերը և ստիպում որ որքան կարելի է շատ ման գաք, շատ պարապեք մարմնամարդութեամբ և այլն. չէ որ դուք այդտեղ մահից սարսափելով, իսկոյն փոխում էք ձեր սովորութիւնները։ Ո՛չ, աւելի լաւ կլինի և ճշմարիտ, եթէ պատասխանէք, որ դուք վախում էք կոշտուցքներից, արեակէզ լինելուց և ոչ թէ առողջ, ֆիզիքական աշխատանքից և ահա այս դէպքում միայն դուք իրաւ որ ճշմարիտ ասած կը լինէք։

Ինգէլգարտի մօտ բանում էին գիտուն մարդկանց բաւականին մեծ խումբ, որոնք համալսարանական նստարանից վերկենալով, չէին ամաչում կացինն ու արօր վերցնելուց. և ի՞նչ, շատ շուտ ընտելանում էին այդ աշխատանքին, բանում էին գիւղացու չափ և հետզհետէ ձեռք էին բերում սէր դէպի աշխատանք, դէպի գիտութիւն և որ ամենից նշանաւորն է, ձեռք էին բերում առողջութիւն, առողջ արիւն։ Իսկ ո՞րչափ դուրեկան է ֆիզիքական աշխատանքից յետոյ ընթերցանութեամբ պարապելը, ի՞նչպիսի ուժով է գործում ձեր ուղեղը, Որ ֆիզիքական աշխատանքից յետոյ դուք ագահութեամբ յարձակում էք ամեն տեսակ մտաւոր աշխատանքի վրայ, ո՞ւմը արգեօք յայտնի չէ։

Այդպէս ուրեմն միք փչացնիլ ձեր դրամագլուխները անօգուտ շռայլութեան վրայ, միք վնասիլ ձեր առողջութիւնը, այլ ուղղեցէք այն դէպի գիւղ, Մի մոռանաք, որ ձեր ետեւ կանգնած է ինտելիգենտ սովածների մի ամբողջ լէգէօն, այո՛, ասիստէնտների, մագիստրների և բժիշկների, որոնք պատրաստ կը լինեն գնալու պապուասների մօտ, միայն թէ գործ ունենան և քաղցած չը մեռնեն։

Պոչեցէք բարձրաձայն և ձեր ամայի դաշտերը կը կենդանան, կը ծաղկեն և ինքներդ երջանիկ կապրէք։ Ձեր դրամագլուխը կը լինի սերմ որը կձգուի պտղաւետ հողի մէջ, և այդ հողը իրան աշխատողներով կը տայ ձեզ հարիւրապատիկը։ Սերմանել առողջութիւն, նշանակում է սերմանել առողջ աշխատանք, իսկ սերմանել այդ աշխատանքը, նշանակում է սերմանել մտաւոր, բարոյական և ֆիզիքական երջանկութիւն։ Ինքը Պետրոս Մեծը աշխատում էր կացնով։

Դիմեցէք ուրեմն դէպի գիւղը թեթեւ սրտով, ձեր առողջութեան վրայ երկիւղ միք ունենալ, մի վախենաք ազատ օդից, աստուածային լուսից և բնութիւնից իրան ամբողջ գեղեցկութեամբ։ Ձեր կողմն է պատմութիւնն ու գիտութիւնը։ Առողջութիւնը ամենամեծ պարգև է և գրաւական ամենամեծ երջանկութեան։