

ԴԱԼԱՐ ԾԵՐՈՒԹԻՒՆ

ԿԱՄ ԾԵՐԵՐՈՒ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆԸ

Կեանքը այրում մըն է, մեր կազմի շարունակական և յարատև մաշումը :

Շոգեմեքենայի մը խողովակներուն և ծխնելոյզներուն նման, որոնք կրակէն և շոգիէն դոյաացած նիւթերով հետոհետէ կ'աղտոտին, ներքին խաւ մը կը կազմեն և պատճառ կը դառնան մեքենայի գործունէութեան խանգարման, մեր կազմի խողովակներն ալ — երակները — ներքին այրումէն յառաջ եկած մնացորդներու (déchets), թոյներու ազդեցութեան տակ հետզհետէ կը կորսնցնեն իրենց ազաձգականութիւնը : Արեան մէջ լուծուած այս թոյները շարունակական չիման մէջ ըլլալով չնչերակներու ներքին մակերեսին հետ, կը գրգռեն ու կը կուտակուին հոն և պատճառ կը դառնան անոնց կարծրացումին — պնդեալուծեան :

Պնդեալութիւնը — երակներու կարծրացումը — տարիքին հետ կ'աւելնայ : Սակայն կրնայ կանխահասօրէն կազմուիլ և զարգանալ երբ առողջապահական և սննդառական սխալներ ու թերացումներ, ինչպէս նաև զանազան սուր կամ քրօնիկ հիւանդութիւններ (Ֆրանկախտ, ալքոլամոլութիւն ևայլն), ժամանակէն առաջ յոգնեցուցած են ներքին թոյները չեղոքացնող դործարանը — լեարդը — և զանոնք արտաքսող գլխաւոր դործարանները — երկամուկները :

Ահա թէ ինչու երկու տեսակ ծերութիւն կայ : Մին՝ բուն ծերութիւնը (vieillesse) որ կը համեմատի տարիներու թիւին : Միւրը՝ կանխահաս ծերութիւնը (senilité) որ ժամանակէն առաջ կը հասնի : Բուն ծերութիւնը կենսական անողոք օրէնքի մը անխուսափելի հետեանքն է : Ասոր փոխարէն, կարելոր չափով մը մեր կարողութիւններու սահմանին մէջ կ'իյնայ խուսափիլ կանխահաս ծերութենէ և ապրիլ դալար ու առողջ ծերութիւն մը :

Դալար ծերութիւնը, մտային, ֆիզիքական և սննդառական առողջապահութեամբ կարելի է իրականացնել :

Ուղեղային աշխատանքի կանոնաւոր ընթացքը կախում ունի սննդային դրութեան և մարզանքի պայմաններէն : Ուրեմն, առանց ծանրանալու այս կէտին վրայ կարելի է ըսել, որ մտաւոր աշխատութիւնը պէտք չէ ծանրաբեռնէ ուղեղը, այլ հաւասարապէս պէտք է հետաքրքրէ թէ իմացականութիւնը և թէ զգացումները :

Ծեր մը ժուժկալ, բարեխառն ըլլալու է, մանաւանդ կերուխումի մէջ : Քանակով և որակով պակասաւոր սննդառութիւնն է որ յոգնե-

ցնելով մարմինը կ'առաջնորդէ կանխահաս ծերութեան: Ժուժկալութիւնը իմաստութիւնն իսկ է. երկար ապրելու համար ուրիշ դեղագիր չկայ: Երբէք մտքէ չհանել հին առածը. «Չափազանց ուտելը հիւանդութիւններու հայրն է»: Կարելի է աւելցնել. «Մենդառութեան կանոններու յարգանքը հայրն է դեղերուն»:

Լաւ է որ ծեր մը կանուխ պառկի և առաւօտուն կանուխ ելլէ: Ծերի մը շարժումները պէտք է նպատակ ունենան կանոնաւորել արեան շրջանը, որ իր կարգին կ'ազդէ անդառութեան, շնչառութեան և մտքի պաշտօններուն վրայ: Քալելու և ձեռական չափաւոր աշխատանքի ու մարզանքի վարժուած ծեր մը չի ձանձրանար, իսկ ծերի մը համար ձանձրոյթը ծանր հիւանդութիւն մըն է:

Դալար ծերութիւն մը ապրելու համար կան կարգ մը ուրիշ կանոններ: Էմիլ Ֆակէի հետ կրնանք ըսել թէ ծեր մը պէտք է ջանայ շարունակ չզանգատիլ այլևս երիտասարդ չեմ ըսելով, չպատմել անխոնջօրէն իր յիշատակները և չմոռնալ որ նոյն պատմութիւնը տասն անգամ միևնոյն մարդուն պատմած է... Չնախընտրել անցեալ ժամանակները ներկային, չխօսիլ իր տկարութիւններուն վրայ, բացի այն պարագայէն երբ դարմանում մը անհրաժեշտ է: Կարելի եղածին չափ քիչ ձանձրանալ և ջղայնանալ ու իրականացնել այն հին առածը որ կ'ըսէ «Դէպի ծերութիւն պէտք է ըլլալ քաղցր և լաւագոյն»: Մինակ ապրիլ գիտնալ, ուրիշներուն արգելք չըլլալ, յիշելով Իսպէնի խօսքը «Մինակ մարդը ամէնէն ազատ մարդն է»: Բանտարկուած չապրիլ, մտաբերել իմաստունին ըսածը. «Զիս տեսնելու եկողները պատիւ կ'ընեն ինծի իսկ չեկողները հաճոյք կը պատճառեն»: Նորասիրութիւն չկեղծել, սիրային հետապնդումներէ դուրսնալ:

Ծերութիւնը ապրիլը լաւ է, պայմանաւ որ ան խռովուած չըլլայ ամէն տեսակ անժուժկալութեան թունաւոր հետեանքներով:

Եօթնասունամեայ ծերունի մը իր դալար ծերութեան գաղտնիքին մասին ըրած մէկ հարցումիս, բարի ծիծաղով մը «Իմ գաղտնիքս շատ պարզ է, պատասխանեց. գիշերը քիչ ուտել, առտուն շատ քալել, երբեք ոգելից ըմպելի չխմել և կէսօրէն ետքը գուարքօրէն պրիմ խաղալ, խոյս տալու համար ձմեռայնութիւն՝ որ անգործ ծերը կրծող միակ որդին է...»:

ԲԺ. Հ. ԵԱԶՄԱՃԵԱՆ