

# ԵՐԶԱՆԿՈՒԹԵԱՆ ՈՒՂԻՆ

## VIII

### 11.— ՖԻԶԻԿԵԿԱՆՆԻ ԲԵՐՈՅԵԿԱՆԸ ՀՇՄԵՐԵՇԽ ԵՆ

Մարդու մը կազմուածքը կ'արտայայտէ անոր ֆիզիքական վիճակը. իսկ նկարագիրը՝ անոր հոգեկան, մտային և բարոյաշնան վիճակը: Այս երկու վիճակներուն միացումը կը կազմէ խառնուածքը: Ուրեմն կազմուածք X նկարագիր = խառնուածք:

Աւելորդ է կրկնել թէ կազմուածքը կը հրամայէ՝ նկարագրին, թէ նկարագիրը կը հրամայէ փոխել կազմը, և թէ այս երկու վիճակները մեծապէս կ'ազդեն իրարու վրայ:

Օրինակ մը. կենսունակ խառնուածքը: Անոնք որ այս խառնուածքին տէր են, կտոր, գունաւոր, գուարթ զէմք մը ունին, որ կը յիշեցնէ Ռիպլենտի տիպարները: Նուրբ և յաճախ խարտեաշ մազեր ունին: Բարեհամբոյր և հաճոյակատար են, կը սիրեն լաւ ուտել և շարժիլ. կ'ընտրեն զիւրին արհեստներ, որովհետեւ իրենց աշխատելու ետանդը չափաւոր է:

Իւրաքանչիւր խառնուածք՝ որոշ ֆիզիքական արտաքին մը և համապատասխան բարոյական կամ հոգեկան վիճակ մը ունի. բայց խառն տիպարները աւելի յաճախադէպ են:

Արդ, ս'ըն է՝ խառնուածքին մարդակազմական հիմք: Ուղե՞ղբ: Կենդանա-բուսական ջրային զրութի՞ւնը (sympathique): Այս՝, բայց մանաւանդ ներժորային գեղձերը: Ընթերցողը զիտէ այն հակայ գերը զոր կը կատարեն այս գեղձերը մեր մարմնին մէջ, մեր կազմին, մեր նկարագրին, հետեւաբար մեր խառնուածքին վրայ: Որո՞նք են այդ գեղձերը:

Ամէնէն կարեւորը և լաւածանօթը՝ վահյանագեղձն է: Իր գործունէութենէն կախում ունի մեր առողջական վիճակը: Վահյանագեղձը՝ արագութեան գեղձն է: Երբ անոր գործունէութիւնը անբաւական է, մարդ գէր, դանդաղ, ծոյլ կ'ըլլայ, կը սիրէ անկողինը. կ'ուզէ քնանալ: Իսկ երբ անոր գործունէութիւնը չափէն աւելի է, մարդ նիհար, չափազանց գործունեայ, երբեմն ալ ջրային ու խոտով կ'ըլլայ:

Երեկամներուն վրայ կը գտնուին վերերիկամային գեղձերը. ուժգնութեան գեղձերն են անոնք, ըթէ ուսանողի մը վահանագեղձը անբաւական է, աշխատելու արամադրութիւն և կորով պիտի չունեն-

նայ, իսկ եթէ վահանագեղձը չափէն աւելի կը գործէ, արագ պիտի աշխատի, բայց ոչ անպատճառ խոշ ուշադրութեամբ՝ վերերիկամային գեղձերէն կախում ունի այդ: Եթէ ասոնք ուժեղ կը գործեն, ուսանողը կորովի, խորաթափանց և խղճամիտ աշխատող մը կ'ըլլայ:

Ուղեղին ներքե կը գտնուի մաղասայլին գեղձը: Աճուսի գեղձն է այս: Եթէ անբաւական գործէ, մարմինը դանդաղ կ'աճի, իմացականութիւնը ուչ երեւան կուգայ, նկարագիրը ուչ կը կազմուի: Իսկ եթէ չափէն աւելի գործէ, Ֆիզիքայէտ հսկայ մը կը դարձնէ:

Այս քանի մը տողերը ցոյց կուտան ներծորայիիններուն ազդեցութիւնը մեր հոգեկան վիճակին և առողջութեան վրայ:

Բայց աւելի լաւ ցոյց տալու համար Ֆիզիքականին և բարոյականին յարաբերութիւնները, իրբև օրինակ ասննք ճուլումիւնը:

**ՇՈՒՂՈՒԹԵԱՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐՆ ՈՒ ԴԱՐՄԱՆԸ**

Դպրոցներու մէջ՝ ծոյլերը յաճախազէպ կն: Եթէ ոմանց ծուլութեան պատճառը իրենց ստացած ընտանեկան գէշ դաստիարակութիւնը, ծնողներուն տուած գէշ օրինակն է, շատերը սակայն հիւսուղներ են: Այսպիսիներու մօտ ծուլութեան պատճառը գէշ տեսողութիւն մը, գէշ լսողութիւն մը կամ վահանագեղձի, թոքերու, աղիքներու դործունէութեան անբաւականութիւնն է:

Որպէսզի իմացականութիւնը արթուն ըլլայ և արագ գործէ, պէտք է որ ուղիղ ողողուի «մաքուր արիւնով» մը: Պէտք է որ ներծորային գեղձերը ծորեն բնականոն նիւթեր — հօրմօններ — որոնք ջլային կեդրոններու գործունէութիւնը կանոնաւորութեան մէջ պահեն: Արդ, բազմաթիւ մանուկներու և չափահասներու ուղեղային վիճակը պակասաւոր է, որովհետև արիւնն ու ներծորայինները բնականոն վիճակի մէջ չեն:

Արդ, ծուլութեան պատճառ կրնան ըլլալ. ա) վահանագեղձի անբաւականութիւնը. բ) Ծնչողութեան անբաւականութիւնը. գ) Մարսողութեան անբաւականութիւնը. դ) Տեպողութեան և լսողութեան անբաւականութիւնը:

Վահանագեղձի անբաւականութիւնը՝ տրամադիր կը դարձնէ գիրնալու, ճարպոտելու, մտային դանդաղութեան և ծուլութեան: Մասնազէտ մը, յարմար դարմանումով մը, քանի մը ամսուան մէջ, ծոյլ տղան՝ արթուն և քաջ աշխատող մը կը դարձնէ:

Ծնչողութեան անբաւականութիւնը.— Եատ մանուկներ բերնով կը շնչեն, նիւար ու զօւնատ են. ատոր հետեւանքով ալ աշխատելու տրամադրութիւն չեն ունենար: Երբ անոնց կողորդը գործողութեամբ մաքրուի աւելորդ մսաբոյսերէ, նշիկներէ ևայլն, երբ սկսին քթով լաւ շնչել, երբ իրենց թոքերը զարդանան ու ստանան առատ օդ ու

Թթուանին, այդ ծոյլ տղաքը մէկ տարուան մէջ՝ ժրաջան աշխատողներ կը դառնան:

Դարսողութեան անբաւականութիւն.— Բազմաթիւ մանուկներ լաւ չեն պարզեր իրենց աղիքները. պնդութիւն ունին: Անհրաժեշտ է որ մանուկ մը օրական մէկ-երկու անգամ փորը դուրս հանէ: Պէտք է ուշադիր ըլլալ այս կէտին, և ի պահանջել հարկին ճաշելու միջոցին հանրախղ տալ, բուսական սնունդը աւելցնել, որովայնի մարզանք ընել տալ, և այլն:

ցնտղութեան անբաւականութիւն.— Կան մանուկներ և պատանիներ որոնք լաւ կ'աշխատին երբ դասարանին մէջ առաջին գրասեղաններուն վրայ կը դասուին, բայց սնուչաղիք և ծոյլ կը դառնան՝ երբ տարուին ևսեւի գրասեղաններուն վրայ: Պատճառը, որովհետեւ անոնց տեսողութիւնը գէշ է (կարճատեսութիւն, և այլն) և ակնարայմի մը տուած յարմար ակնոցը անմիջապէս ուշաղիք կը դարձնէ դանտնք:

Լսողութեան անբաւականութիւն.— Վերոյիշեալ դիտողութիւնը կարելի է ընել նաև գէշ լսողութիւն ունեցող մանուկներուն և պատանիներուն համար: Պատճառը յաճախ քթի և կոկորդի տեսական բորբոքումներն են: Երբ անոնք դարմանուին, տղան աւելի լաւ կը չնչէ: ու կը լսէ, հետեւորար աշխուժութեամբ կ'աշխատի:

Այսպէս տրեմն, երբ տեսնէք որ ձեր զուտիք ծոյլ է, նախ ներքին հիւանդութեանց, աչքի և քթի, կոկորդի ու ականջի մասնագէտներուն ցոյց տուէք: Եթէ այս երեք մասնագէտները չգտնեն վերայիշեալ պատճառներէն մին կամ միւսը, այն ատեն, ծնողներ, ձեր զուտիներուն ծուլութեան պատասխանատուն զուք էք, որովհետեւ ֆիզիքական ու բարոյական անհրաժեշտ դաստիարակութիւնը ժամանակին չտուիք ձեր զուտիին, չկրթեցիք անոր նկարագրիք և թուղոցիք որ սունկի մը պէս բուսնի ինք իր գլխուն:

Բայց սխալ է կարծել թէ այլևս ոչ է՝ այդ կրթութիւնը տալու համար: Անգամ մը որ երեսն հայեցիք ծուլութեան ֆիզիքական կամ բարոյական պատճառները, կրնաք պոչքարիլ անոնց գէժ, վատհարար յաջող արդիւնքով: Բայց մի՛ մոռնաք որ ֆիզիքականն ու բարոյականն սերտորէն համերաշխ են, և լրջօրէն հսկեցէք ձեր զուտիներուն սննդատուութեան, շնչողութեան, մարսողութեան, մարզանքին և բնականաբար մաքրութեան վրայ, հետևելով այս մասին նախորդ գլուխներուն մէջ տրուած մանրամասնութիւններուն:

Ամիսօրեայ՝ Բժ. Լ. Գ.

ՏԲԹ. Վ. ՓՈՇԷ

Յաջորդով՝ «Երջանիկ ըլլալու վարժուկը»-ը»