

ծապէս կը նպաստէ ոննդառութեան։ Միեւնոյն ատեն մարմինը կը լուայ և կը մաքրէ բոլոր թոյներէն։

Խաղողին ջուրը ալքոլ չի պարունակեր, որովհետեւ խմորուած չէ։ Եւ այս պատճառաւ ալ բժիշկները շատ կը յանձնարարեն՝ զայն։ Այժմ շիշերով խաղողի ջուր կը ծախեն։ բայց անմիջապէս պէտք է ըսել, որ աւելի լաւ է խաղող ուտել, քան թէ արուեստականօրէն հանուած և պահուած ջուրը գործածել։

Խաղողաբուժութեան (cure de raisin) համար օրական 1 — 2 քիլօ խաղող պէտք է ուտել, երեք անգամէն։ Մէկ մասը առառն, ծով բերնով. մաս մը՝ ցորեկին ճաշէն յետոյ, մնացեալը՝ ժամը 4ին։ Պէտք է ուտել հաստիկ հաստիկ, համբիչ քաշելու պէս, անշուշտ լուալէ յետոյ, թէն կեղիւներն ու կուտերը օգտակար են, բայց ստամոքսը կը ծանրաբեռնեն. ուտեփ նստելու էն Աւելորդ է և վնասակար կրնայ ըլլալ օրական 2 — 3 քիլոյէն աւելի խաղող ուտել։ Խաղողաբուժութեան շրջանին պէտք է քիչ ուտել և ուտել մանաւանդ կանանչեղիներ. միո՞շաբը երեք անգամ, միայն կէսօրին։ Պնդերակութեան, լիարդի և երիկամունքի հիւանդութիւննց, գիրութեան կարգ մը ծանր պարագաներու մէջ, յանձնարարելի է նախ չորս օր շարունակաբար միայն խաղող ուտել, և յետոյ սկսիլ խաղողէն զատ ուրիշ սնունդ առնել։

Խաղողաբուժութեան լաւագոյն եղանակը հիմա է, այսինքն Սեպտեմբեր ամսուն Հետեւաբար պէտք է առիթէն օգտուին թէ մանուկները, թէ տարեցները, թէ առողջները և թէ հիւանդները և լաւ խաղողաբուժութիւն մը ընեն, ելէ հեռու չեն... այդիները։

Բժ. Լ. ԳՐԻԳՈՐԵԱՆ

## ՄՏՔԻ ԸԹ-ՈՂ ԶԵՂԱՀՀՈՒԹԻՒՆՔ

Բ.

Մտքի առողջապահութեան կարեւորութիւնը ընդգծելէ յետոյ, կը մնայ տալ քանի մը ցուցմունքները Առողջութիւնը միտք առողջ մարմնոյ մէջ

Միաբք մարմէն անջատ կարելի չէ առնել Ընդհանուր առողջապահութեան ոսկեղին կանոնները մեկնակէտ ունին ուղեղի կանոնաւոր պաշտօնավարութիւնը ինչ որ կը զօրացնէ, կը կազդուրէ մեր կազմուածքը, անուղղակի կը նպաստէ ուղեղին եւս Սնունդի մասին։

Մտքի աշխատաւորներու սնունդին մէջ լուսածնային տարբերը անփոխարինելի տեղ մը պէտք է գրաւեն։ Լուսածինը (Փոսֆոր) ոչ միայն մեր ոսկորներուն, այլ նաև մեր ջիղերուն եւ ուղեղին

հիմնուկան բաղադրիչներէն մէկն է. առանց անոր ոսկորները կը կակուղնան, ուղեղը կը գժուարանայ աշխատիլ.

Լուսածինով հարուստ սնունդներուն մէջէն մասնաւրապէս պիտի մատնանշեմ հաւկիթը, որ ոչ միայն հարուստ է կենսանիւթերով (վիթամին) կամ երկաթ պարունակող արիւնածին (հետօցուցուց) տարրերով, այլ նաեւ իր գեղնուցը կը պարունակէ Հ կրամ լէսիթին, որ ամենածեծ քանակութեամբ լուսածին պարունակող եւ ամէնէն գիւրին իւրացուող ողջ սնունդն է, թարմ հաւկիթը մտաւորականի մը ճաշացուցակէն երրեք բացակայելու չէ:

Ընդգեղէններուն մէջ՝ ոսպը, պառազներուն մէջ՝ խնձորը իրենց լուսածնային աղերուն պատճառաւ նախապատիւ պէտք է համարուին մտաւորականին համար:

Չմոռնալ որ ոգելից ըմբելիները մտքին թոյներն են, Աշխատանքի բանաւոր կազմակերպումը

Մտաւորականը պէտք է կանոնաւորէ նաեւ իր աշխատելու եղանակները:

Թալլորիսմը, այսինքն աշխատանքի գիտութիւնը, դործարաններու մէջ չէ միայն, որ կիրարկելի է. ամէն ոք իր անհատական կեանքին մէջ ներշնչուելու է անոր սկզբունքներէն:

Թայլորիզէ ընել իր աշխատանքը, կը նշանակէ նոււազագոյն ուժի սպառումով առաւելագոյն արդիւնք ձեռք բերել. քիչ յոգնելով, քիչ ժամանակ յատկացնելով՝ շատ արտադրել. Ասիկա կ'ենթադրէ, որ մտքի ամէն աշխատաւոր ունենալու է իր որոշ և անխախտ ծրագիրը, իր ժամանակացոյցը, իր աշխատելու մեթոդը. Ոչ մէկ ցրուածութիւն, ոչ մէկ ուշադրութեան անտեղի վատնում, եւ ոչ ալ համապարփակ նախասիրութիւններ. աւելի խորանալ քան տարածուիլ, կեդրոնանալ՝ քան ցրուիլ:

Կարելի չէ անշուշտ թայլորիսմին սկզբունքները մանրամասնել հոս, ամէն մարդ ինքն իսկ ստեղծելու է իր կեանքին ներքին կարգապահութիւնը: Կազմակերպուած ապրելակերպով մը կրնանք մեծապէս աւելցնել մեր ուղեղին արդիւնաւորութիւնը եւ անոր ապահովել երկարատեւ կենսունակութիւն մը:

Զանանք ուրեմն մեր մտաւորական կորովը որոշ նպաակի մը ուղղել, առանց քովածի թարթափութերու. սորվիլ, մտածել եւ խորհիլ այսքան՝ որքան պէտք է այդ նպատակին համար, մտաւոր ճիգերուն մէջ կարգ, խելացի յաջորդականութիւն մը դնել գժուարէն գէպի գիւրինը, էականէն գէպի երկրորդականը. ու յարատեւել այդ ճամբով:

Աճապարեցէք դանդաղութեամբ

Աշխատելու արուեստին մէջ աճապարանքը, կամ հեւասպառ արշաւը նպատակին չի տանիր, այլ կէս ճամբան կը թողու: Ժողովութիւններու իմաստութիւնը համաձայն է ասոր. «Նատ վազողը շուտ չի հաօնիր» կ'ըսէ առածը. Ոսկեղէն միջինը գտած է այն որ կը յաջողի իր արտօրանքին մէջ դնել ներդաշնակ գանգաղութիւն մը:

Որքան շատ ըլլան մեր զբաղումները, այնքան հանդարտ եւ կանոնաւոր չափի մը ենթարկելու է մեր մտածումը, շարժումը, ճիգը: Մարդկային մարմնին գործունէութեանց մէջ կանոնաւոր փոխադառութիւն մը կայ. հանդարտ հեւք մը, հանդարտ շարժում մը զուգընթաց է նոյնքան հանգարտ խորհուրդներուն հետ. մեր մարմինը կը պատկերացնէ մեր ուղեղին վիճակը:

Սխալ է քանի մը գործի վրայ նետուիլ միաժամանակ, այլ արգելքները անցնելու է մի առ մի, ինչ որ կը խնայէ մտքի տարապայման լարուածութիւնը եւ անհրաժեշտ գանգանութեան մը կ'ենթարկէ զգացումներու շարքը:

Վերջապէս յուղումը, անձկութիւնը աշխատանքի խելացի ընկերներ չեն. il faut travailler à froid, ինչպէս կ'ըսեն ֆրանսացիք: Հանգիստի արուեստը

Աշխատելու չափ հանգիստ ընկը կեանքի եւ առողջութեան պահանջ մըն է: Բնութիւնն անգամ իր գործունէութեան և դադարի շրջանը ունի:

Միտքի աշխատաւորի մը հանգիստը քունը չէ միայն. բաւար եւ հանգուաւէտ քունը որքան ալ զլխաւոր կազզուրիչը ըլլայ, սակայն ուղեղային յարատեւ ճիգերու ենթակայ մտաւորական մը անոր հետ փնտուելու է հանգիստի տարրեր ձեւեր:

Նախ մտաւորական զբաղումներու փոփխութիւնը ինքնին եղանակ մըն է ուղեղին սպասումը նուազեցնելու: Ինչպէս նոյն անփոփոխ դիրքին մէջ աշխատող մկան մը շատ շուտով կը յոգնի, այնպէս ալ նոյն մտածումին կառչած միտքը ենթակայ է յոգնութեան: Պէտք է փոփխել գիտնալ մտքին տեսարանը, պէտք է լարուած խորհրդածութենէ մը յետոյ անճիգ եւ կրաւորական ընթերցում մը կամ խօսակցութիւն մը, դադար տալու համար ուղեղին:

Անհրաժեշտ կարողութիւն մըն է նոյնպէս իր մտածումները կառավարել, եւ զանոնք միշտ իր հակակշռին տակ պահել գիտնալը. սստուառուն միտքը ամուլ է եւ ուժաթափ:

Արդի մարդը ջանալու է նաեւ մշակել իր միտքը պարբերաբար և բոլորովին պարպելու սովորութիւնը: Պահ մը դադրիլ մտածելէ. աչքերը՝ գոց, միտքը՝ պարապ, մարմինը՝ թոյլ. բաւական գոյու-

թեան մը նմանող այս վիճակը որքան ալ կարճ տեւէ, միջոց մըն է մտքին շունչ տալու. առօրեայ արձակուրդ մըն

Տարեկան արձակուրդը, որ բարեբախտաբար բարքերու մէջ մուտք գտած է արդէն, սխալ է աւելորդ ժամավաճառութիւն մը նկատել. մեր կենսական ջղային հաւասարակշուութիւնը վերահստանող առիթն է անիկաւ Տարուան ընթացքին որչափ ալ չափ ու կշիռ գնենք մեր զգացումներուն եւ ապրելակերպին մէջ, անկարևի է բոլորովին պահել մեր կազմախօսական եւ հոգեկան հաւասարակշուութիւնը: Ինչ ալ ըլլայ, որոշ գործարաններ, ուղեղի որոշ կեղրուններ աւելի կը մաշին քան ուրիշներ: Լաւ հասկցուած արձակուրդ մը, յարմար միջավայրի մը մէջ, բնութեան մօտ, մեզի թոյլ կուտայ վերագտնելու մեր ներքին ներդաշնակութիւնը:

Վերադարձ գէպի բնութիւն... Տարին գէթ մէկ անգամ զըլուխը բաց, կուրծքը՝ մերկ, ոտքը՝ բոպիկ, ուղեղը՝ պարզուած ընթացիկ հոգերէն: ուխտի երթանք գէպի Պրոպատիկէի աւազանը, գէպի մայր բնութիւնը: Աշխարհիկ կամ քաղաքային հաճոյքներ չտանինք հոն: Պարզ, հողին կապուած մարդոց նման, բուսական կեանքի մը անանձնական հաճոյքներուն բանանք մեր հողին: Զբօննելու արուեստը

Մտաւորականը, ինչպէս ամէն ոք, պէտք ունի զբօսանքի, առօրեայ կամ շարաթական առողջ հաճոյքներու: Զբօսանքը ուսմիկներուն մենաշնորհը կարծելը սխալ զատողութիւն մըն է:

Աշխատինք, հանգինք, բայց նաև զբօսնունք:

Առողջ, գեղարուեստական, գեղագիտական, ընկերական հաճոյքները, — մարզակալը, թատրոնը, շարժանկարը, երաժշտութիւնը և պարը, — հանրային առողջապահութեան մաս կը կազմեն: Անոնք ուրախութիւն կը սփռեն և կը փոխեն ամէն մէկու հոգեկան մթնուրաց: Մտաւոր առողջապահութեան տեսակէտով հանրային զբօսանքները զեկավարելու գործը ծրագիր մըն է, որ իր լուծումը մեր ժամանակէն կը սպասէ:

Մեր սիրտը՝ մեզի օրինակ

Վերջապէս ամէն ոք, մտաւորականն ալ իր կարգին, թող ընտրէ մարդկային սիրտը, իրեւ ուղեցոյց իր ապրելակերպին:

Սրաին գործունէութիւնը էապէս ունի երեք շրջան: Կծկում մը, թուլացում մը եւ դադար մը: Ան աշխատելու չափ, փոխն ի փոխ, կը հանգստանայ, այդպէս միայն կրնայ յարատեւ գործել, կծկումը՝ աշխատանք մըն է, թուլացումը՝ զբօսանք մը, դադարը՝ հանգիստ մը: Ահա կեանքի իմաստութիւնը: — Աշխատանք, զբօսանք և հանգիստ երեքին ներդաշնակ գործակցութիւնը առողջապահութեան հիմաքարն է:

Գիտանք ապրիլ մեր սրտին իմաստութեամբը:

(Ա.Ե.Զ)

Փ. ՍԱՆԱՍԱՐ