



Հայկական գիտահետազոտական հանգույց Armenian Research & Academic Repository



Սույն աշխատանքն արտոնագրված է «Ստեղծագործական համայնքներ
ոչ առևտրային իրավասություն 3.0» արտոնագրով

**This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial
3.0 Unported (CC BY-NC 3.0) license.**

Դու կարող ես.

պատճենել և տարածել նյութը ցանկացած ձևաչափով կամ կրիչով
ձևափոխել կամ օգտագործել առկա նյութը ստեղծելու համար նորը

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format

Adapt — remix, transform, and build upon the material

613.24

1067

1068

1069

197

110

10 #

14

8

2010

613.24

4-57 *պք*

Handwritten scribbles and marks at the top of the page.

Կ Ե Ր Ա Կ Ո Ւ Ի Բ Ը

Ի Բ Բ Ե Ի

Handwritten signature or mark, possibly 'ՅՅՅ'.

Մ Ի Զ Ո Ց Տ Կ Ա Ր Ո Ւ Թ Ի Ի Ն Ն Ե Ր Ի Ց Զ Գ Ո Ւ Շ Ա Ց Ն Ե Լ Ո Ւ

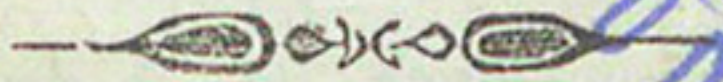
Հ Ա Մ Ա Ր

Հ Ե Ղ Ի Ն Ա Կ Ո Ւ Թ Ի Ը Ն

Է Ր Ա Զ Մ Ո Ւ Ս Վ Ի Լ Ս Ո Ն Ի

Թ ա ղ մ ա ն և ա ղ

Յ ո Վ ա Կ փ Մ Ի ղ ի մ ա ն և ա ն :



Handwritten number '2002' in blue ink.

Ի Տ Գ Ա Ր Ա Ն Ի Հ Ա Մ Բ Ա Ր Ց Ո Ւ Մ Է Ն Ֆ Ի Ա Ճ Ե Ա Ն Ց Ե Ի Ը Ի Գ .

Տ Փ Խ Ի Ս .

1868

Handwritten numbers '1175E' and '2002' in purple ink.

16224 - OK

1868

1868

1868

1868

Перепечатано изъ Галеты «Пчела Армений».

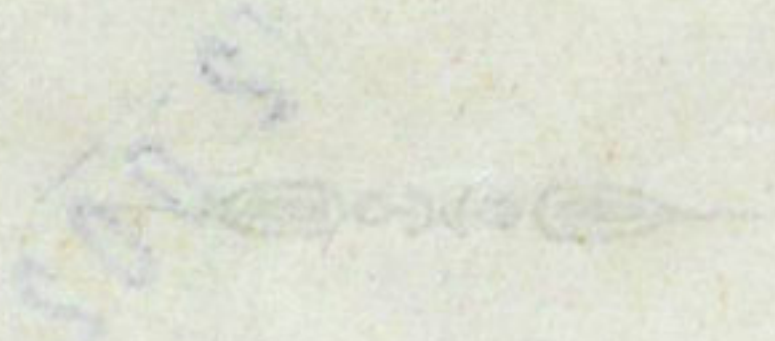
20 марта 1868 года.

Тифлисъ

1868

1868

1868



1868

1868

1868

1868

Handwritten text in Armenian script at the top of the page, including a circular stamp with a portrait.

Կ Ե Ր Ա Կ Ո Ւ Ր Ը

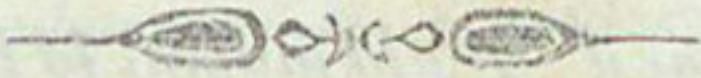
Ի Բ Ր Ե Ն



Ի Ի Զ Ո Յ Տ Կ Ա Ր Ո Ւ Թ Ի Ի Ն Ն Ե Ր Ի Յ Զ Գ Ո Ւ Շ Ա Ց Ն Ե Լ Ո Ւ

Հ Ա Մ Ա Ր

Հեղինակի յառաջաբանութիւնը:



Կերակուրը մարդուս համար Ամենակարողի մի նուէրն է, որ նշանակուած է կեանքի բարձր նպատակների համար. նա այնպիսի պարգև է, որնոր մենք պէտք է դորձ ածենք անձնական օգտի և մարդկային սեռի պահպանութեան և կատարելութեան համար: Աերջին նպատակը, դէպի որը ուղղում է մեզ այս անգին պարգևը, 'ի հարկէ ամենահարկաւորն է. որովհետև նորա միակ առարկան այն է, որ մարդկային սեռին զեղեցիկ, առողջ և մտաւորապէս զարգացած գոյութիւն տայ:

Հետևեալ գրուածքը ներկայացրած է Լոնդոնի բժշկական Առողջութեան ընկերութիւնին 1864-ին

անպատեմբերի 17-ին. նորա միտքն այս է. յարմարաւոր
կերակուրը գոյացնում է առողջ գործարաններ, այն
ինչ անյարմար կերակուրը գոյացնում է տկար գոր-
ծարաններ և կարող է նաև տկարութիւն պատճառել
մարմնոյ կազմուածքին: Աւ որովհետև մարմնի գլխաւոր
անդամները համարվում են ուղեղը, թոքերը և սիրտը,
այս պատճառաւ մենք կարող ենք փոխարկել մեր խօս-
քերը այսպէս. յարմարաւոր կերակուրը գոյացնում է
առողջ թոքեր և առողջ սիրտ, այն ինչ անյարմար
կերակուրը գոյացնում է տկար ուղեղ, տկար թոքեր
և տկար սիրտ. կամ փոխարկելով գործարանների ա-
նունները նրանց հետեանքների վերայ, անյարմար կե-
րակուրը պատճառում է բթամտութիւն, ընդհանուր
թուլութիւն, բարակացաւ. իսկ սրտի տկարութեան
ժամանակը մինչև անդամ և յանկարծական մահ: Աթ է
այս գաղափարը ուղիղ է, — իսկ իմ կարծիքովը նա
բոլորովին ճշմարիտ է, ուրեմն այս առարկան արժանի
է մեր լիակատար ուշադրութեանը. որպէս զի այս հա-
մոզմունքը կարելի լինի աւելի տարածել, քան որքան մի
բժշկական օրագիր կարող է տարածել, ես յանձ-
նառու եղայ տպագրելու այս գրուածքը իր վերանա-
գրով առանձին տետրակում:

Կարծեմ որ նախկին Անգղիացւոյ բօստբիֆը և
գարեջուրը, մեր կղիմայի բնական գեղն և մեր գոյաւ-
թեան ոգին էին:



Յ Ա Յ Տ Ա Գ Ի Բ.

Պարոն Նախագահ և Ողորմած տեանք,

Ես զգում եմ, որ պէտք է ձեզանից ներողութիւն խնդրեմ որ յանձն եմ առնում, փորձուած մարդկանց ընկերութեանը բացատրել այն գիտութեան մասը, որի սպէցիալական ներկայացուցիչները նոքա ինքեանք են. բայց փոխանակ ամենակերպ ներողութեան, պատիւ ունեմ յայտնել, որ ես վարվում եմ այսպէս, կատարելով ձեր նախագահի հրամանը, որի հրաւերը ընդունելու համարձակութիւնը ունեցայ:

Տկարութիւններից զգուշացնելու առարկան այնքան լայնատարած է, որ ես, 'ի հարկէ, չեմ յանձն առնիլ խօսել նորա վերայ իրա բոլոր ամբողջութեամբը, պատճառ որ սա ահամայ իմ ճառս կը խառնափնդորէ. սորա պատճառաւ էլ ես ընտրեցի իմ բուն քննողութեան և խորհրդածութեան առարկայ, այն լայնատարած ճիւղերի միայն մի փոքրիկ մասը, այն ընդարձակ ճիւղերի, որոնք կազմում են այս հետաքրքիր գիտութիւնը:

Առարկան, որ ես կ'աշխատեմ պարզել, բաղկացած է հետեւեալ կանոններից.

Մաս, որ լաւ կերակուրը և բաւականին քանակութեամբ ամենահարկաւորն է առողջութեան համար. և երկրորդ սակաւ և անպէտք կերակուրը տկարութիւնների հարուստ աղբիւրն է:

Եւ ինչպէս հետեւանք այս կանոնների, որ համեմատ է ձեր փորձուած գործունէութեան, ես համարձակում եմ աւելացնել, — որ լաւ կերակուրը և բաւականին քանակութեամբ առաջին և ամենանշանաւոր դերն է խաղում տկարութիւններից զգուշութեան մէջ:

Կերակուր ասելով մենք հասկանում ենք նորա այն տեսակը, որը ամենից լաւ է օգնում անունդին, հասակին և ոյժին. — որը ընդունակ է գոյացնել մարդուս ամենակատարեալ զարգացումն և տալ նորան ոյժի ամենավերին աստիճանը, — որը, մի խօսքով ստեղծում է առողջութիւն. էնդուր որ առողջութիւնն է մեր մէջ միակ և բոլորովին յուսալի հակառակորդը տկարութեան դէմ: Բժշկի արհեստը և գիտութիւնը միակերպ ունայն են, տկարութեան այս պատերազմի մէջ, եթէ նա չի կարողանալ մարդուն առողջութեան հասցնել. և նորա առաջին և գլխաւոր նպատակը կայանում է նորա մէջ, որ վերականգնէ առողջութիւնը, բոլորովին հաւատացած լինելով, որ եթէ նա կարողանայ վերականգնել առողջութիւնը, այն ժամանակ տկարութիւնը պէտք է ոչնչանայ: Այսպէս, կարելի է ասել,

«Առողջութեան ընկերութեան» անդամի կեանքի առաջին և վերջին նպատակն է հոգալ այնպիսի միջոցներ բանալու, որոնց օգնութեամբ կարելի լինի մարդկային առողջութիւնը հասցնել վերին աստիճանի կատարելութեան: Բնութիւնը իր ձեռքով պատրաստում է մարդու համար կերակուր և տալիս է այն որոշեալ շրջաններում և իր դրած կանոնի համաձայն:

Մենք կարող ենք հարցնել, թէ այս ի՞նչ կերակուր է. այս ի՞նչ շրջաններ են. այս ի՞նչ կանոն է: Այս կերակուրը կա՞ծն է. նորածին մարդու առաջին կերակուրը, կենդանական կերակուր: Շրջանները սահմանվում են ախորժակի զգացմամբ և կամ նորա բացակայութեամբ. իսկ կանոնը, որ սահմանվում է այս շրջաններով, այն ժամանակի տարածութիւնն է, որը պահանջվում է մարսողութեան և յարմարութեան համար: Եթէ մենք սկսենք հետախուզել այս կերակուրը, կը գտնենք, որ նա բաղկացած է զանազան տարրերից. եթէ մենք քննենք շրջանները, կը գտնենք, որ նորա հետևում են մէկը միւսին կատարեալ կանոնաւորութեամբ: Եթէ մենք զննենք կանոնը, կը գտնենք, որ նորա հիմը գտնվում է կենդանական կազմուածքի անհրաժեշտ յատկութիւնների մէջ: Եւ մենք իրաւունք ունենք մեր զննութիւններից երեք օրէնքներ եզրակացնել:

Մարդու կերակուրը պէտք է ունենայ այլ և այլ

բաղադրանք, որի մէջ կենդանական տարրերը պէտք է առաւելագոյն լինին: Մարդու կերակուրը պէտք է ընդունվի ժամանակի կանոնաւոր միջոցներում և այսպիսի միջոցներ օրը երեք անգամից պակաս չ'պէտք է լինին: Եւ երրորդ, որովհետև ցանկութիւնը դէպի կերակուր իրա հիմը անհատի անհրաժեշտ որակութիւնների մէջն ունի, ուրեմն այս կերակուրը պէտք է միակերպ սննդարար լինի: Այս սկզբունքը մենք կարող ենք արտայայտել այսպիսի ձևով:

Մարդս պահանջում է բազմազանութիւն իր կերակրի մէջ:

Նորա ճաշերը պէտք է կրկնվին կանոնաւոր ժամանակամիջոցից յետոյ:

Իւրաքանչիւր ճաշը պէտք է միակերպ սննդարար լինի:

Չննելով կաթը իբրև երեխայի կերակուր, մենք տեսնում ենք, թէ ի՞նչ մեծ նշանակութիւն ունի կաթնի կատարեալ մաքրութիւնը, նորա բաւականին քանակութիւնը և նորա բաժանման կանոնաւորութիւնը, ուրիշ խօսքերով, մենք տեսնում ենք, թէ ի՞նչքան նշանաւոր է, որ մայրը լինի առողջ, — մայրը, որի համար ապագայ մարդու սնունդը կազմում է կեանքի առաջին և ամենազխաւոր և ոչ երկրորդական նպատակը, — մայրը, որի բնական ձգտումները ներդաշնակ են բնութեան այն օրենքների հետ, որոնք կառավարում են նորա երեխային և որոնք պէտք է կառավարեն նորան էլ:

Բայց զննենք այժմ այս սկզբունքները հակառակ
հայեցողութեամբ. տկար մայր, անառողջ կաթ. և այս
կաթնի անկանոն բաժանումն: Հազիւ թէ հարկաւոր է
ասել, որ սորա հեռանքը պէտք է լինի տկար և
թոյլ երեխայ. կամ ուրիշ խօսքերով տրտում, լաց-
կոտ երեխայ, հակամիտ փխտողութեան, կշտացաւի,
ջղածգութեան, առամների դժուարութեամբ դուրս
դաշուն, խլացաւի, անդդիական ցաւի, թոքախտու-
թեան և այլն: Մի՞ թէ այս տկարութիւնների առաջն
առնել անկարելի է:

Քննենք այս առարկան փոքր ինչ մանրամասնա-
բար, որովհետեւ նա մեր ամենօրեայ փորձերին է վե-
րաբերում: Եկզեման (կաշու բշտացաւի մի տեսակն է)
մի տկարութիւն է, որ երեխանց մէջ շատ է գտնվում.
Նա ամենից շատ սկսում է երկրորդ ամսոյ վերջին, իսկ
երբէմն պատահում է նահատակ — երեխայի կեանքի
սկզբում ևս. բայց էկզեման այս հասակի երեխայոց մէջ,
իւրաքանչիւր դէպքում, կախումն ունի մօր վատ-
առողջ կաթից, թէ նորա բաղադրութեան, և թէ
նորա քանակութեան վերաբերութեամբ: Նրբէմն կե-
րակուրի այս աղբիւրը պակաս է լինում և հարկա-
ւորում է արհեստաբար լրացնել նորան. իսկ մենք
ամէնքս լաւ ենք իմանում, մինչև որ աստիճան դրժ-
ուար է լինում գտնել այնպիսի յարմարաւոր կերա-
կուր, որ կարողանար լիապէս փոխանակել երեխայոց

համար նոցա բնական կերակուրը: Արքան էլ աշխատենք, մենք չենք կարող հասնել ո՛չ նորան, որ նա աւնենայ նոյն բազմազան բաղադրութիւնը, ինչպէս բնական կերակուրը, ո՛չ էլ նորան, որ նա միշտ պատրաստ լինէր ընդունելութեան համար: Երկրորդ շրջանը որի մէջ յաճախ պատահում է էկզեման, երեխայոց ծծիցը կտրելու և նրանց արհեստական կերակրին սովորացնելու շրջանն է. շատ անգամ այս չարեաց պատճառը ատամներն են համարվում, բայց այս ճշմարտութիւնը, ըստ որում նոյն իսկ ատամների ցաւը անգամ անյարմար կերակրի հետեւանքն է:

Բայց նորա համար, որ աւելի լաւ կարելի լինի տեսնել, թէ ինչպիսի մեծ ազդեցութիւն ունի նախազգուշացնող բժշկականութիւնը պատճառները հետազոտելու վրայ, որոնք առաջացնում են տկարութիւններ, ես մի քանի օրինակներ կ'բերեմ: Մի տիկին, իւր ծննդականութիւնից յետոյ անցնելով մի քանի շաբաթ, տուեց հասարակական ճաշ. անհանգստութիւնը, որը անհրաժեշտ յարակից էր այս հասարակական ճաշի հետ, նորա երեխայի համար էկզեմայի պատճառ դարձաւ: Մենք կարող էինք առաջ երթալ և ասել, որ տիկինը, բնութեան օրէնքը քակելով պատժվեցաւ իւր սերունդի միջնորդութեամբ: Երիտասարդ մայրը, նոյեմբեր ամսին, շտապաւ թողեց մայրաքաղաքը և ուղևորվեցաւ դէպի մի ծովափնեայ երկիր,

իւր տկար հօրը այցելութիւն անելու համար. այս ճանապարհորդութեան ժամանակ նա մրսեցաւ, և նորա վեց շաբթական մանուկը հէնց միւս օրը ստացաւ էկզեմա: Մի կինարմատ, որ մի փոքր առաջ ծնել էր, սաստիկ անհանգիստս լինելով մի դատից, իսկոյն և եթ կորցրեց իր կաթը, որնոր երեք օր շարունակ չէր երևում: Մի քանի շաբթ անցնելուց յետոյ նորից կրկնվեցաւ մի և նոյնը և երեխային պատահեցաւ էկզեմա: Իմ դրացի թշուառ կին մարդը, իւր տան վերին յարկում, ծնաւ երեխայ, այն ինչ ներքին յարկում մի և նոյն ժամանակը մեռնում էր նորա մարդը:

Մենք կը հարցնենք. կարո՞ղ էր արդեօք մանուկը առողջ մնալ այսպիսի հանդամանքների ազդեցութեան ներքոյ: Ա՛չ, նորա ծնվելուց մի քանի օր յետոյ, նորա մարմինը ծածկվեցաւ էկզեմով: Անցեալ շաբթին, հրիտասարդ կին մարդը բերեց ինձ մօտ իւր մանուկը, դիտից մինչև ոտքը էկզեմով ծածկված: Իմ և այն մանուկի մօր մէջ հետեւեալ խօսակցութիւնը պատահեցաւ. «Ձեր մանուկը վաղո՞ւց է ծնվել».— «Չորս ամիս է:» «Նորա վերայ վաղո՞ւց են երևացել այս բշտիկները».— «Վաղուց, նա այն ժամանակ միայն երեք շաբթական էր»։ Մանկան վրայ այդ տկարութիւնը երևալուց անմիջապէս առաջ, չկար արդեօք որ և իցէ հանդամանք, որ ձեզ սաստիկ անհանգստացնէր»։— «Ես բարկացայ իմ ծառայի վերայ»։ «Յետոյ ի՞նչ պատահե-

ցաւ»:— «Նորանից յետոյ, ես սաստիկ անհանգիստ էի լինում, տեսնելով իմ երեխային այսպիսի խղճալի դրութեան մէջ»: «Ունի՞ք արդեօք բաւական կաթն նորահամար.» — «Ո՛չ, ես կարծում եմ որ ինձ հարկաւոր է վարձել ծծմայր նորահամար»: «Մնապատճառ այդպէս արեք. դորա մէջն է կայանում ձեր միայնակ յոյսը, որ ձեր երեխան առողջանայ»: Յս կարող էի պատմել այս տեսակ համարեա անհամար դէպքեր, եթէ որ այս հարկաւոր լինէր. նոցա մեր քննած առարկայի հետ ունեցած յարաբերութիւնը ինքն իրան ակներև է, և ես առաջ եմ բերում նրանց ինչպէս օրինակներ, որոնք փորձնական կերպով ցոյց են տալիս այն պատճառները, որոնք խանգարում են կաթնի առողջ բաղադրութիւնը, ուրեմն և պատճառում են արկարութիւն երեխայի:

Բայց ահա մերձենում է ժամանակը, երբ կաթը արդէն էլ չի կարողանում երեխաների համար կերակուր լինել, և երբ սովորութիւնը, որը գրանվում է, ինչպէս մենք տեսանք, բնութեան յատկութիւնների մէջ, վճռում է գործածել կերակուրը անպատճառ օրը երեք անգամ: Երեխան մանկական հասակում պահանջում է օրը երեք անգամից աւելի սընունդ, և ոչինչ զանազանութիւն չի անում ցերեկուայ և գիշերուայ մէջ: Այսպիսի երեխայի օրը 24 ժամիցն է բաղկանում. բայց հասակաւոր երեխաների,

երիտասարդների և այլն օրը շարունակվում է 12-ից մինչև 16 ժամ: Այս շրջանում կերակուրի ընդունելութիւնը կատարվում է առաւօտը, կէս օրին և երեկոյեան: Աւամէն անգամ նա պահանջվում է մարմնի պիտոյքների համեմատ, որ ամէն հետևեալ միջոցին նորոգվում են: Առաւօտուան կերակուրի նպատակը է ամբողջ գիշերը պատահած չափաւոր ծախսի փոխանակումն, կէս օրուան կերակուրը փոխարինում է առաւօտուան բաւականին նշանաւոր ծախսը. երեկոյեան կերակուրը — վարձատրում է այն մեծ ծախսը, որը ճաշից յետոյ եղած է մինչև իրիկունը: Այս երեք միջոցների մէջ եղած ծախսերի քանակութիւնը բաւականին հաւասար է, ուստի և կերակուրի քանակութիւնն էլ, որը բռնում է ծախսերը տեղը, պէտք է հաւասար լինի ծախսերի քանակութեանը:

Ես ցանկանում եմ տպաւորել իմ ընթերցողներին մէջ իմ կարծիքս և հաստատ համոզմունքս, որ կերակուրը, ոչ թէ միայն մարդու համար անհրաժեշտ բան է, այլ թէ, լուսաւորեալ կեանքի մէջ, կերակուրի ընդունելութիւնը պէտք է կատարվի երեք անգամ, և թէ ամէն անգամ կերակուրը պէտք է լինի ամբողջ օրուայ սնունդի երրորդ մասը, և պէտք է լինի միապէս բաղմատեալ և միապէս սննդարար: Մշակող կարգի հասարակ կեանքի մէջ այս օրէնքը ամբողջապէս գնահատվում է և կատարվում է, որքան

Ներուժ են նորա միջոցները: Բայց նորանից, որ ճաշի վերայ մշակները գործ են ածուժ կերակուր փոքր ինչ շատ քանակութեամբ, նոցա նախաձաշիկը և ընթրիքը համարեալ թէ ոչինչով չեն զանազանուժ նոցա ճաշուայ սեղանից:

Բայց կրթուած դասերի մարդիկը երեւակայում են, թէ իրանք բնութիւնից աւելի բան են իմանում, և այս պատճառաւ էլ աղձատում են սննդականութեան օրէնքը, — որ առաջ է բերում թուլութիւն և տկարութիւն: Հոգացող բարի մայրը, իր անզիտութեամբ — այլ խօսքերով երեւակայելով որ ինքը ունի մեծ զիտութիւն, ձեռք կ'առի, որ հետեւում է բնութեան օրէնքներին և տալիս է իւր երեխայոցը ուտել օրը երեք անգամ: Նա ձեռք կը սկսի նկարագրել նախաձաշիկը, ճաշը և թէյը, և դուք կը գտնէք, որ կերակուրի կազմութիւնը, որը նոքա ընդունում են այս երեք անգամը, կլինի հետեւեալը. նախաձաշիկ, որ բաղկացած է բուսական կերակուրից, այսինքն եզով հացից և կաթնով թէյից փոքրիկ քանակութեամբ: Ճաշը, որ բաղկացած է կէսը կենդանական և կէսը բուսական կերակուրներից և «թէյ», որ նախաձաշիկի նման, բաղկացած է բուսական մասից: Այս կերպով, մենք գրտնում ենք, որ կրթութիւնը գոյացրել է բոլորովէն փոփոխութիւն մարդու կերակուրի մէջ: Մնվելով աշխարհքիս մէջ, մարդս կերակրվում է միայնակ կենդա-

նական սնունդով, յետոյ նա յանկարծ սկսում է կերակրվիլ բուսական սնունդով. այսինքն, նորա կերակուրի երկու երրորդ մասը բաղկացած է բուսական սնունդից, և միայն մէկ երրորդը բաղկացած է կենդանական կերակրից, որ բոլորովին հակառակ է նորան, ինչորիմ կարծիքով պէտք է լինի երեխայոց ամէն ժամանակուայ կերակուրը, այսինքն որ կերակրի մի երրորդական մասը բաղկացած լինի բուսական կերակուրից, և երկու երրորդականը կենդանական սնունդից:

Վերև ասածից յայտնի հետևում է իմ եզրակացութիւնը, որ երեխայքը համարեա թէ ամէն տեղ սակաւ են կերակրվում, և թէ երեխայոց տկարութիւնների մեծ մասը գոյանում է թոյլ կազմուածքից, որ կախում է այս սակաւ կերակրելու սովորութիւնից: Աթէ ես իմ կարծեաց մէջ ճշմարիտ եմ, կ'նշանակէ նախազգուշացնող բժշկականութիւնը կարող է շատ բան անել հիւանդութիւններից զգուշացնելու համար, եթէ նա կը պարապի, համարեա ամէն տեղ տարածուած այս սխալանքը ուղղելով:

Ամէն հասակի երեխաները (ի հարկէ, բացի մանուկներից) պէտք է ունենան հիմնաւոր նախաճաշիկ, որը բաղկացած լինի կենդանական սնունդից, որ և իցէ կերպով պատրաստուած հիմնաւոր ճաշ, որ բաղկացած լինի մսից, բուսական կերակուրից և հացէ բուղղինգից և հիմնաւոր ընթրիքից, որ նոյնպէս մասամբ

բաղկացած լինի կենդանական սնունդից: Ըմպելիքը կարող է լինել կաթնից, թէյից, կակաոյից (какао) և գարեջրից: Նս կարող եմ այն կերակուրը անուանել առողջարար, որ կարող է գոյացնել պինդ մարմին և հաստատ միտք, — կարող եմ անուանել կերակուր, որ ընդունակ է հիւանդութիւններից զգուշացնելու: Օրինակի համար, համեմատենք սորանց մի քանի հասարակաց տներում գործածված կերակուրների հետ, որոնք ոչ այլ ինչ են, բայց եթէ կաթնով սպիտակ ներկած ջուր, և հաց կարաքով. աղքատ ճաշ, որ բաղկացած է մսից և բրնձի ու դեանախնձորի խիւսից (кашица): Բրինձը և սոսնձալից նիւթը առողջ կերակուրների մէջ տեղ չպէտք է ունենան. թէ առաջինը և թէ երկրորդը պէտք է պահպանուի հիւանդանոցների համար:

Որովհետև մենք ծնուել ենք և կրթուել նախապաշարմունքի մէջ, սորա համար մեզ, ՚ի հարկէ դժուար է լինում ամբողջ կեանքում դէն ձգել մեզանից նախապաշարմունքի այս շղթայքը: Մենք սովոր ենք որ և իցէ առանձին նշանակութիւն տալու սովորական խօսքերին: Հարցրեցէք ում և իցէ — առ հասարակ. թէ ինչ է ուտում նախաճաշիկին և նա ՚ի հարկէ կը սկսի իւր համրանքը «թէյ» բառիցը — որ հասարակ ըմպելիք է, թէյի հետ առ հասարակ լինում է ամենահասարակ թեթև նախաճաշիկ, այն ինչ պէտք է

լինէր հիմնաւոր առաւօտեան կերակուր, ինչպէս որ այս իսկապէս պէտք է լինի: Մշակ մարդու ճաշը համապատասխանում է մեծատան նախաճաշիկի ժամանակին: Ճաշից յետոյ հարկաւոր է անկաղի տարր բովանդակող բան և գրգռող ըմպելիք, որ «թէյ» է անուանւում, և վերջապէս հասնում է իրիզնահացը — մեծատանց ուշ ճաշը: Այս կերպով մենք ունենք մեր առաջը կերակրի երեք ընդունելութիւն, իսկ նոցա մէջ եղած միջոցներին ըմպելիք, բայց ըմպելիքը վերջին ճաշից առաջ է լինում. այս պատճառաւ տանտիրիկներ, որ աւելի է աշխատում նորա համար, որ լինի որը երեք անգամ սեղան, բայց չէ աշխատում ամենօրեայ կերակրի էութեան համար, տալիս է իւր երեխանցը նախաճաշիկ, ճաշ և թէյ. — այսինքն, երկու անգամ անմաքուր ջուր է տալի և միանգամ տալիս է ուտելիք: Բայց եթէ նա այս բոլորը կանուանէ լաւ ոճով նախաճաշ, ճաշ և իրիզնահաց, այն ժամանակ զործը իսկոյն կը ներկայանայ ակնյանդիման աւելի լաւ տեսքով, այն ժամանակը կը կարծիլի թէ նորա երեխայքը ստանում են երկու ճաշ և միայն մէկ անգամ դարդակ ջուր նախաճաշիկի ժամանակ: Ես նորա համար շատ էի հոգս քաշում, որ երեխանց տային իսկական ընթրիք, մի և նոյն ժամանակ հաստատում էի ծնողաց, որ «ընթրիք» անունով հարկաւոր է իմանալ երրորդ ճաշը: Կարագով հացը և թէյը 'ի հարկէ

ուչոք չի անուանիլ ընթրիք, բառի կատարեալ նշանակութեամբ:

Ընդունելով, որ կերակուրի քանակութիւնք և ճոխութիւնը, պէտք է որոշվին պարտականութիւններով, որոնք կատարելու է իւրաքանչիւր անձն, մենք կասենք, որ մարդս իր կեանքի, ոչ մէկ շրջանի մէջ այնպէս չի կարօտում կերակրին, ինչպէս իր երեխայութեան և երիտասարդութեան հասակում: Մանր գործեր կատարող մշակը ամառուայ երկար օրուայ ընթացքում, հազիւ թէ մսխում է աննդարար տարրի աւելի մեծ քանակութիւն, քան թէ զարգացող տասը տարեկան կամ տասն և երկու տարեկան տղան. մշակի մէջ աննդարար տարրը մսխում է, իսկ զարգացող տղայի մէջ, բացի դրանից, նա գործ է դրնւում ևս մարմնի կազմութեան վերայ: Մեզանում շատ անգամ պատահում է, որ թէպէտ մարմնոյ կազմուածքը առ հասարակ լինում է բաւականին լաւ սակայն կայ նորա մէջ որ և իցէ գործարան, որ այնպէս լաւ չէ կերակրւում, ինչպէս միւս գործարանները և այս վիճակը (УЧАСТЬ) աւելի շատ պատահում է կաշուն, և սորանից պատճառւում են բշտիկները և կաշու բոլոր հիւանդութիւնները:

Բայց եթէ մենք ընդունենք, որ կերակուրը այն տարրերի աղբիւրն է կազմում, որոնցից կազմւում են մարդկային գործուածքները, ի՞նչ տեսակ գործարան կա-

բող է գոյանալ սակաւ կերակուրի գործածութեան
 ժամանակ — գոյանում է արդեօք այս սակաւութիւնը
 իսկական աղքատութիւնից կամ թէ ոչ նա կախուած
 է որ և իցէ քնասակար տեսութիւնից, կրթութեան
 վերաբերութեամբ, որ հիմնված էր բնութեան և կե-
 րակուրի նիւթերի անուղիշ ճանաչողութեան և նոցա
 անմիջապէս արիւն և մարմին փոխվելու յատկութիւնը
 չիմանալու վերայ: Մնողքը առ հասարակ շատ անգամ
 դատում են, իւր որդկերանց ստամոքսի դրութեան վե-
 րայ, համեմատելով իրանց սեպհական ոտամոքսի հետ-
 մի թաս թէյ և չորացած հացի կտորը բաւական են
 իրանց համար, կը նշանակէ մի և նոյնը պէտք է բա-
 ւական լինի և նոցա երեխայոց համար: Ես ճանաչում
 էի մի տիկին, որը կերակրում էր իւր որդւոցը միայն
 դառնի միսով, պատճառ որ նորա ստամոքսը ոչինչ
 չէր կարողանում մարսել, բացի դառնի մսից: Նորա
 որդիքը թոյլ էին, հասակով փոքր, երկչոտ և միշտ
 բժշկի ձեռքի տակն էին գտնվում: Մայրը մինչև կա-
 տարեալ ճաշի ժամանակը, այն է երեկոյեան եօթը
 ժամը, կարող էր բաւականանալ թեթև կէսօրեայ նա-
 խաճաշիկով. բայց նա սպաքախտաբար եզրակացնում
 էր, թէ որովհետև թեթև կէսօրեայ նախաճաշիկը իր
 համար լաւ էր, ուրեմն այս սակաւ ճաշը պէտք է որ
 բաւական լինի և նորա երեխանց համար էլ: Նա լսել
 է որ և իցէ տեղում, որ բնութիւնը լաւ չէ, որ դա

1008

խանգարում է քունը և ծանրացնում է գլուխը. այս պատճառով էլ նորա երեխայքը պէտք է բաւականանային թէյով և մանէին անկողին առանց ընթրիքի: Ծնողքը ունեն իրաւունք իրանց որդոց վերայ, բայց նոքա իրաւունք չունեն աննդել նոցա այնպէս, որ նոքա լինեն հիւանդոտ: Այսպիսի ծնողքը պատճառ են դառնում թոյլ նոր սերունդի և ակամայ դառնում են իրանց աշխարհի դաւաճաններ:

Եթէ կեանքի երկու շրջանները, որոնց վերայ մենք արդէն դարձրինք մեր ուշադրութիւնը, ունեն այսպիսի նշանաւոր ազդեցութիւն ապագայ մարդու վերայ, (այսինքն, մանկական շրջանը, որը սկսվում է ծնուելու օրից և շարունակվում է մինչև երկու տարեկան հասակը և երեխայական շրջանը, ուր շարունակվում է երկու տարեկանից մինչև եօթը տարեկան հասակը), ուրեմն կեանքի հետևեալ երկու շրջանները՝ տղայականը և երիտասարդականը նոյնպէս բաւականին նշանաւոր են իրանց ազդեցութիւնով ապագայ մարդու վերայ: Մանուկի և երեխայի սնունդը պէտք է լինի առատ և պէտք է կանոնաւորութեամբ բաժանվի օրուան ընթացքի մէջ, տղայի և երիտասարդի սնունդը պէտք է նոյնպէս լինի առատ և կանոնաւոր: Սոքա էլ, նոքա էլ կատարում են ուրեմն նշանաւոր գործ. այս ամէն շրջաններից է կախուած ապագայ մարդը, նորա ապագայ ոյժը և արիութիւնը:

Բայց բացի այս պարտականութիւնները, տղան և երիտասարդը պէտք է կատարեն և մի ուրիշ պարտականութիւն, — այսինքն մտքի զարգացումն կամ կրթութիւն. և այն ժամանակ բոլոր հարցը բաղկանում է նորանում, որ այս երկու նշանաւոր գործողութիւնները (հասակի և մտքի զարգացումն) գնում լինեն ձեռք-ձեռքի տուած մեր երիտասարդների կրթութեան ասպարէզում: Նորա համար որ երիտասարդը ստանար լաւ մտաւոր լուսաւորութիւն, նա անպատճառ պէտք է որ լինի Ֆիզիքայէս լաւ զարգացած. և կեանքի ոչ մի ուրիշ շրջանում այնպէս անհրաժեշտ չեն լինում այս երեք ճաշերը, որոնք բաղկացած լինեն կենդանական և բուսական սննդից, ինչպէս կեանքի այս շրջանում: Այս միջոցին ամենևին չէ կարելի թողնել ստամոքսը միայն հացով, կարաքով և դատարկ ջրով լիք, որոնք ամէն օր բաղկացնում են երեք անդամական սնունդը. նա պէտք է ստանայ տարրերի առատ խառնուրդ, տարրերի, որոնք կազմում են առողջ և սննդարար կերակուր:

Նշանաւորն այն է, որ իսկապէս լաւ սնունդի նշանակութիւնը լաւ չէ ճանաչված ուսումնարանների կառավարութիւններից. և սորա պատճառաւ էլ գոյանում է աշակերտների թոյլութիւն և տկարութիւն, անդադար բժշկին դառնալը, որ նա սնունդի առաջ առնելու մի միջոց տայ. լինում են նաև անդադար

մաշկային բշտիկներ, — իսկ որ ամէնից վատն է այստեղից
էլ զարգանում է խլացաւ և դնվում է հիմն ապագայ
գործարանական հիւանդութեան և հիւանդոտ կեանքի,
կամ վաղահաս մահուան:

Մաշկի վերայի բշտիկը, այնպիսի մի հիւանդութիւն է, որ իսկապէս կատուած է սակաւ սննդակա-
նութիւնից, մինչև անգամ պարոնները, որոնք հա-
ւատում են, թէ մաշկային բշտիկը բոյս է, որ կաշի
եղջերաւոր շերտի վերայ է բուսնում, մինչև ան-
գամ նոքա էլ են ասում, որ այս բոյսի սերմե-
րը ընդունակ չեն զարգանալու, առանց հիւան-
դոտ երկրի գոյութեան, մաշկի տկար դրութեան և
առանց կազմուածքի ընդունակութեան նոցա զարգաց-
ման և աճման համար:

Բոլոր այս օրինակների մէջ ամենամեծ կարևորու-
թիւնը կազմում է լաւ սնունդը, բաւական և կա-
նոնաւոր, և եթէ մենք կարողանայինք բաւականացնել
մեր բնութեան, մեր բոլոր եղբայրակիցների համար, այն
ժամանակ հիւանդութիւնների կէսը, որոնք կրում է
այժմս աշխարհը, գոյութիւն չէր ունենալ:

Թող ոչոք չը կարծի, որ ես քիչ եմ գնահատում
լոյսի, օդի մաքրութեան և մարմնավարժութեան ազ-
դեցութիւնքը, որոնք ունեն այնպիսի բարեկամական
յարաբերութիւն սնունդի հետ. եթէ ինձ յանձնած
լինէր բարելաւացնել մարդկային ազգը, գոյացնել աւելի

զեղեցիկներ, աւելի քաջեր և աւելի լաւ մարդիկ, ոչքն
չացնել հիւանդութիւնը, այն ժամանակ ես կ'սկսէի
աննունդից. և եթէ իմ պարտականութիւնս լինէր կար-
գաւորել կանոններ տկարութիւններից զգուշացնելու
համար, այս հանգամանքի մէջ ես ամենից առաջ կ'աշ-
խատէի ապահովացնել մարդուս առաջին և ամենա-
լաւ ընկերոջ — նորա ստամոքսի նպաստաւորութիւնը
և ազդեցութիւնը:

Ծ ա ն օ թ ու թ իւ ն: Այն ժամանակ երբ այս գրո-
քոյկը տպւում էր, բերին ինձ մօտ մի տղայ, որը գլխի
վերայ ունէր բշտիկներ: Նա իննը տարեկան էր, — հա-
սարակական դպրոցի աշակերտ էր. նա դեղնագոյն էր
երևում և սակաւ արիւն ունեցող. նորա մկուկաբային
գործուածքը շատ թոյլ էր և ինքը բթամիտ:

Նորա դպրոցի աննունդը հետևեալն է. նախա-
ճաշիկ՝ հաց և կաթը. ճաշը չորս օր միս գետնախն-
ձորով. երկու օր միս բրնձով. և մէկ օր թան հա-
ցով և կարագով: Եւ ամէն օր մի մի բաժին պօրտէր
որ անկարելի էր խմել:

Ը ն թ ը ի թ — հաց, իւղ և կաթը: Նա հաւատա-
ցնում էր, որ նրան ոչ երբէք չեն թոյլ տալիս ուտե-
լու ոչ բուդդինգ, ոչ կակաօ, և ոչ ուրի կամ պանիր:

Այսպիսի աննունդի վերայ կարելի է ասել, որ ամէն
օր երկու անգամ տալիս են վայելելու դադարի ան-
մաքուր ջուր և մէկ անգամ կիսով չափ լաւ կերակուր:

Յայտնի բան է, որ այսպիսի դպրոցների ոչ ծախս
աւորարներն են օգուտ քաղում այն գումարներից,
որոնք ծախսում են իրանց աշակերտների վերայ, ոչ էլ
աշակերտներն են շահւում՝ ոչ մտաւոր և ոչ Ֆիզի-
քական վերաբերութեամբ: Ինչպիսի զարմանալի փո-
փոխութիւն պէտք է պատահի սնունդի մէջ, եթէ
հարան կանանաւորելու լինեն:



1067-1069

15

2013

«Ազգային գրադարան

պ. 3



NL0072588

«Ազգային գրադարան

պ. 2



NL0072577

«Ազգային գրադարան

պ. 1



NL0072589

