



Դ. ՏԱՐԻ

ԹԻԻ 44

ՓԵՏՐՈՒԱՐ 1930

“ԵԹԷ ԳԻՏՆԱՅԻ” ...

Մեր մէջ հիւանդը չարթնցնելու համար պէտք է սորվինք եւ կիրարկենք մարդկային մեքենան լաւ վիճակի մէջ պահելու պայմանները եւ միջոցները, առողջապահական կանոնները:

Երբ մեքենայ մը կամ գործիք մը կը գնենք, վաճառողէն մանրամասն բացատրութիւններ կը պահանջենք անոր գործածութեան կերպին եւ տրուելիք խնամքին մասին: Այս բանը տարօրինակ եւ անբնական կամ ծիծաղելի չի թուիր: Տարբեր խնդիր, թէ յետագային յաճախ չենք գործադրեր եղած յանձնարարութիւնները եւ կը թողունք որ մեքենան աղտոտի, ժանգոտի եւ աւրուի:

Բայց մարդկային մեքենային համար այդ ձանձրոյթը չենք կրփեր եւ չենք հետաքրքրուիր իսկ անոր գործունէութեամբ: Եւ եթէ ուրիշներ մեզի խօսին զայն լաւ վիճակի մէջ պահելու տարրական եւ կենսական միջոցներուն, այսինքն առողջապահական միջոցներուն մասին, դէմքի ծամածռութիւն մը կամ քմծիծաղ մը կ'ունենանք, որ ըսել կ'ուզէ «չառ լսեցինք այդ քարոզը, աւելի դիւրին բան մը ըսէ»:

Որքա՛ն գոհ պիտի ըլլայինք եթէ մէկը ըսէր. «Ահաւասիկ դեղահատ մը, հապ մը, եթէ կլլէք, այլեւս հիւանդ չէք ըլլար, եւ եթէ հիւանդ էք՝ անմիջապէս կ'առողջանաք եւ կրնաք ձեր ուղածին պէս ապրիլ»: Վստահ եմ որ ոչինչ պիտի խնայէինք այդ հապը ունենալու համար:

Այս մտայնութեան շնորհիւ է որ թերթերու չորրորդ էջին մէջ



ծանուցուած ամենաբոյժ «հապ»երը, «շուրուպ»ները եւ ուրիշ դ'ղեր կը հարստացնեն ծանուցում տուողները...

Դժբախտաբար այդ տեսակ համայնագեղ չկայ: Խորհուրդ կու տամ ուրեմն, որ այդ յոյսով չապրիք եւ դարձեալ տկանջ տաք վերոյիշեալ «քարոզ»ին:

Ի՞նչ կ'ըսէ այդ «քարոզ»ը:

Գլխաւորաբար երկու բան, մաքուր ըլլանք (արտաքինով եւ ներքինով), սնանիլ գիտնանք, երկու էական պայմաններ ունենանք մեքենայի լաւ գործածութեան համար:

Մեքենայ մը մաքուր կը պահենք, գործիքները կ'իւղնտենք, յարմար վառելանիւթ մը կուտանք կանոնաւորաբար եւ կը մաքրենք ծխնելոյզին եւ զանազան խողովակներուն մէջ վառելանիւթին թողած աղտեղութիւնները: Այս տարրական գիտելիքները չենք գործադրեր մարդկային մեքենային ոչ արտաքին եւ ոչ ալ ներքին մաքրութեան համար:

Արտաքին մաքրութեան մասին մեր ըմբռնումն ու սովորութիւնները կարելի է յատկանշել հետեւեալ պատմութիւնով:

Փոքրիկ աղջիկ մը կը պատրաստուի իր մօրը հետ այցելութեան երթալ: Ձեռնոցները դրած ատեն յանկարծ կը հարցնէ.

— Մայրիկ, երբ հոն երթանք, պէ՞տք է ձեռնոցներս հանեմ:

— Ինչո՞ւ կը հարցնես, կը հարցնէ մայրիկը:

— Որովհետեւ եթէ ձեռնոցներս պէտք է հանեմ, հիմա պիտի լուամ ձեռքերս:

Պէտք կա՞յ մեկնաբանելու: Մաքուր ենք այնքան որքան պէտք է ուրիշին մաքուր երեւնալու համար: Իսկ ծածկուած մասերը կըրնան աղտոտ մնալ: Ի՞նչ աղտոտ մօրթեր կը տեսնենք գեղեցիկ արդուզարդերու տակ...

Եւ սակայն դժուար չէ մաքուր ըլլալ եւ ոչ ալ տանջանք մը: Սովորութեամբ միայն մեզ համար տանջանք մը դարձած է նոյն այդ սովորութեամբ կրնար հաճոյք մը դառնալ, ի շահ մեր կազմին եւ կեանքին:

Ֆրանսացի հանրածառնօթ բժիշկ մը կը պատմէ թէ պատերազմի ատեն, երբ ֆրանսական եւ անգլիական վաշտեր խրամներէն հտ կը քաշուէին հանգստանալու համար, ֆրանսացի զինուորները անմիջապէս կը սկսէին խմել, երգել եւ զուարճանալ, իսկ անգլիացի զինուորները, մինչեւ կէս մէջքերնին մերկացած, կ'ածիլուէին, կը մաքրուէին: Մէկուն համար մաքրուիլը նոյնքան հաճոյք մըն էր, որքան խմելը՝ միւսին համար: Վարժութեան խնդիր է և նոյնքան գիւրին է լաւին ու օգտակարին վարժուիլ, որքան գէշին, փաստակարին:

Մեր մարմնի արտաքին մասին մաքրութենէն զատ, նոյնքան անհրաժեշտ ու կենսական է մաքուր պահել մեր ներքին գործարանները (թոքերը, մարսողական գործարանները, երիկամուկները, լեարդը, արիւնը) եւ մեր հոգին՝ ներքին մաքրութիւնն ալ ունի իր կանոններն ու միջոցները (օդ, լոյս, մարզանք, յարմար սննդառութիւն, եւայլն), որոնց գործադրութիւնը ոչ դրամ կը պահանջէ եւ ոչ ալ մեծ զոհողութիւն։ Կը բաւէ սորվիլ եւ սովորութիւն դարձնել։

Մասնաւորաբար պէտք է հոգ տանիլ սնունդին եւ սնանկութեան կերպին։ Ընդհանրապէս սնանիլ չենք գիտեր։ Հարուստը կը կարծէ լաւ սնանիլ ամէն բանին ընտիրը առատօրէն ուտելով։ Բարեկեցիկն ու աղքատը չեն գիտեր յարմար ընտրութիւն ընել եւ իրենց համետ պիւտճէով լաւ ուտել։ Կայ նաեւ ուտելու կերպին տգիտութիւն։ Այնպէս որ ընդհանրապէս գէշ կուտենք քանակով, որակով, ժամանակով, եւն., եւ պատճառ կը դառնանք մեր մեքենային խանգարման։ Արդ՝ ֆիզիքական եւ հոգեկան հիւանդութիւններուն, մասնաւորապէս քրոնիկ հիւանդութիւններուն մեծ մասը, ուղղակի կամ անուղղակի ծագում կ'առնեն սննդառութենէն եւ մարսողական գործարաններու խանգարումէն։ Շատ դիւրին է անոնցմէ զգուշանալ, սորվելով լաւ սնանկութեւ եւ լաւ մարսելու արուեստը։ Այս ալ դժուար չէ եւ սովորութեան խնդիր է։

Հայ կնոջ մը, որ ստամոքսի սաստիկ բորբոքումէ եւ ցաւերէ կը տառապէր, կը յանձնարարէի ի մէջ այլոց, պղպեղ չգործածել։ «Առանց պղպեղի ալ կերակուր կ'ըլլա՞յ, տօքթօր» ըսաւ։ Պղպեղով ուտել սորված էր, ստամոքսը կը բողբոքէր, բայց դարձեալ կը շարունակէր։ Կրնար պղպեղով չուտել ալ սորվիլ. ատով փնաս չէր դար ոչ կերակուրի համին եւ ոչ իրեն։

Ֆրանսայի մէջ ապրող հայ երիտասարդի մը, որ ստամոքսի խանգարումէ կը տառապի, եթէ գինիի գործածութիւնը արգիլէք, անմիջապէս զարմացած կը հարցնէ. «Հապա ի՞նչ խմեմ, տօքթօր»։ Կարծէք թէ իր երկրին մէջ, ծնած օրէն գինի խմած ըլլար։ Կը տեսնէք թէ սովորութիւնը որքան կը փոխէ մարդուն ըմբռնումն ու մտայնութիւնը։ Սովորութեան այդ յատկութենէն կրնանք օգտուիլ, առանց դժուարութեան եւ զոհողութեան, փոխելու համար առողջապահական կանոններու եւ անոնց գործածութեան մասին մեր ցաւալի ու փնասակար մտայնութիւնը։ Եւ անգամ մը որ սովորութիւն դարձնենք զանոնք, հաճելի կը դառնան, եւ մեր կազմին գինուորներն ալ — բջիջները — ֆիզիքապէս եւ բարոյապէս միշտ պատրաստ կ'ըլլան կռուելու եւ մեղ պաշտպանելու շատ մը ցաւերու դէմ։