

- 9) Н. Адонцъ: „Марзбанъ Васакъ передъ судомъ историковъ“, С.-Петербургъ, 1904.
- 10) Զիւանու «Քնարը», հ. բ., Վաղարշապատ, 1904, գ. 50 կ.:
- 11) Լ. Գրիգորեան՝ «Քնարերգ», Մոսկուա, 1902, գ. 15 կ.:
- 12) Ա. Մայիլեան՝ «Տխուր վայրկեաններ», Թիֆլիս, 1904, գ. 5 կ.:
- 13) Մ. Գօրկիյ՝ «Մակար Չուդրա», Թարգմ. Ս. Բարիեան, Տիֆլիս, 1903, գ. 10 կ.:
- 14) Դ-ր Կ. Փաշայեան՝ «Երեխաների սնունդը», Ալեքսանդրապոլ, 1903, գ. 50 կ.:
- 15) Վ. Պոտոսո՝ «Վերածնութիւն Հայաստանի», Թարգմ. Պ. Պ., Պարիս, 1904, գ. 15 կ.:
- 16) Ռ. Յ. Պէրպլերեան՝ «Սոհճ և յուշք», 1904, Վիննա, գ. 5 դահեկան:
- 17) Պրոֆ. Հովսէփ Պեղերսըն՝ «Նպաստ մը հայ. լեզուի պատմութեան», Թարգմ. հ. Գարեգին Գարանֆիլեան, 1904, Վիննա, գինն է 1 ֆր. 25 սանտ.:
- 18) Վ. Փափազեան՝ «Պայտառի հողին և անկեղծ ընծայ», հրատարակութիւն Թիֆլիզի Հրատարակչական Ընկերութեան, № 12. 1904, Թիֆլիս, գ. 4 կ.:
- 19) Ատրպետ՝ «Վիւքեալայի գաղտնիքը», 1904, Թաւրիզ, գ. 1 բ.:

ԳԻՏՈՒԹԵԱՆ ԱՇԽԱՐՀԻՑ

Մանդառութեան ազդեցութիւնը անհատին եւ ցեղին վրայ.
—Մի՞ս թէ բանջարեղէն:

Մանդառութեան կերպը մեծ ազդեցութիւն ունի անհատին և նոյնիսկ ցեղին վրայ: Ծնմարտութիւն մ'է այս, որը շատ հին ժամանակներէ ի վեր եթէ ոչ բանաւոր և հիմնական կերպով ըմբռնուած, գոնէ ընդ աղօտ նշմարուած է: Երբ կրօնքներու հիմնադիրները բուսեղէն մանդառութեան նախամեծարութիւն կու տային, երբ եկեղեցական հայրերը պահքը կը սահմանէին, անշուշտ գիտէին մտեղէն կամ կենդանական մանդառութեան գրգռող, վայրագացնող բնաւորութիւնը և բուսեղէններու մեղմացուցիչ, կակղացուցիչ յատկութիւնը: Մեղք

գործելու առաջին առնել ջանացած են անոնք պահքը սահմանելով, որը բնախօսական տեսակէտով իր օգտակարութիւնները ունենալէ զատ, հոգևորապէս և բարոյապէս ալ մեծապէս օգտակար է, քանի որ մարդն աւելի բարեհամբոյր, աւելի գթութոյ, աւելի կարեկից, աւելի մարդամօտ ու բարեացակամ կ'ընէ։ Արդի գիտութիւնը չդատապարտեր պահքը. ան կը ճանչնայ ընդհակառակը փոփոխակի սննդառութեան մը օգուտները, սննդառութեան, որը մսի չափազանցութեան դէմ ազդեցիկ պատուար մ'է։

Պարիզի նշանաւոր պրոֆեսսորներէն պ. Արման Գոթիէ նոր հրատարակած երկի մը մէջ, որը «Սննդառութիւն» խորագիրը կը կրէ, մեզ զբաղեցնող հարցի մասին գլուխ մը կը յատկացնէ։ «Յայտնի է թէ, կ'ըսէ մեծանուն պրոֆեսսորը, չափազանց այլամերժօրէն բուսեղէն սննդառութիւն մը կը տկարացնէ զգալապէս և կը ճկէ կամքերը, Կարելի է որ սնունդը բաւական եղած է փոխակերպել գայլն ու վայրի կատուն, մսակեր կենդանիներ, ընտանի շունին և կատուին»։

Այս տողերով պ. Գոթիէ կ'ընդունի սննդառութեան կերպին կատարած մեծ ազդեցութիւնը, բայց կը տարակուսի վերագրել անոր բոլորովին հիմնական դեր մը կենդանիներու փոխակերպութեան մէջ, ինչպէս լաւաբք, Դարվին և ուրիշներ, որոնց համար սննդառութեան կերպը, արտաքին պատճառներուն հետ, փոխակերպութեան (transformation) զլխաւոր ազդակն եղած է։

Ներուպայի մէջ ամէնէն աւելի նախաձեռնարկ, գործօն, տոկուն և տիրապետող ազգերը, անգլիացիներն ու գերմանացիները, ամէնէն աւելի մսակեր ժողովուրդներն են. մինչդեռ ասիական ժողովուրդներու զրեթէ այլամերժօրէն բուսակեր ցեղերը հանդարտաբարոյ և խաղաղակեաց են ընդհանրապէս։ Այս մասին որեւէ տարակոյս կարելի չէ, քանի որ բնութեան կատարած փորձին արդիւնքն է այն։

Եթէ աշխատանոցներու մէջ կատարուած փորձերուն գանք, նոյն երեւոյթը պիտի գտնենք, ձերմակ առնէտները երբ միմիայն հացով ու հացահատիկներով կը կերակրուին, շատ քաղցր բնաւորութիւն ունին, դիւրաւ կ'ընտելանան, մինչդեռ երբ միտով կըլսնանին, իսկոյն կը չարանան, կը խածնեն, տէգ բնաւորութիւն կը ստանան։ Նոյնը կարելի է դիտել նաև ձիուն և շանը վրայ։ Գերմանացի հոշակաւոր քիմիագէտը Լիրիխ կ'ըսէ թէ Գիսընի թանգարանին մէջ գտնուող արջ մը շատ հեզաբարոյ ու հանդարտ էր, երբ միմիայն հացով կը սնանէր, բայց երբ կը սկսէր միս ուտել, կը չարանար ու վտանգաւոր

կը դառնար իր պահապանին համար: Հանդարտաբարոյ խոզերը մտեղէն սննդառութեամբ անտանելի կը դառնան և նոյնիսկ կը յարձակին մարդու վրայ:

Մանդառութեան կերպը ուրեմն մեծապէս կ'ազդէ անհատին, ինչպէս և ցեղին բնաւորութեան վրայ: Մտեղէն սնուցումը անազին քանակութեամբ ոյժ արտադրելով մարմնոյն մէջ՝ անհատին և ցեղին կու տայ նախաձեռնութեան, զայրացկոտութեան, տոկունութեան և տիրապետութեան յատկութիւնները, որոնց մէջ կան որ մեծապէս թանկագին են, մինչդեռ բուսական սնուցումը ընդհանրապէս բարքերը կը մեղմացնէ, բնաւորութիւնը կը կակղացնէ:

Երկու տեղ ստիպուեցայ «ընդհանրապէս» բառը գործածել, որովհետեւ խոշոր և կարեւոր բացառութիւն մը կայ, այն է՝ ճապոնական ժողովուրդը, որը աշխարհի ամէնէն աւելի բուսակերը լինելով հանդերձ՝ մեծ եռանդ, մեծ կորով, մեծ կատաղութիւն և զայրացկոտութիւն ցոյց կու տայ, իբրեւ թէ երբէք բրինձով սնած չլինէր: Ծապոնացիներու ցոյց տուած կորովը, բարոյական, իմացական և ֆիզիկական, գիտական տեսակէտով անբացատրելի է: Ռուս-ճապոնական ներկայ պատերազմը, որի մէջ Ռուսիան կը խոստովանի թէ զօրաւոր թշնամիի մը դէմ կը գտնուի, բոլորովին կը հակասէ պ. Ա. Գոթիէի, երբ սա կ'ըսէ թէ այլամերժօրէն բուսեղէն սննդառութիւն մը կը տկարացնէ զգալապէս և կը ջլատէ կամքերը: Կ'երևի թէ այս աշխարհը հակասութիւններէ շատ կ'ախորժի: Մնաց որ միայն ճապոնացիները չեն որ բացառութիւն կը կազմեն, Պոլսոյ բեռնակիրները, Եգիպտոսի նաւավարները, Հնդկաստանի սուրհանդակները նոյնը կ'ընեն, ցոյց տալով անօրինակ ոյժ, արագաշարժութիւն և տոկունութիւն՝ հացով, սոխով, սեխ ու ձմերուկով և բրինձով սնանելով հանդերձ:

Ռուս-ճապոնական պատերազմը մեծ հարուած մըն է նաև բուսակերութեան ջատագոյններուն, որոնք կը զրկուին իրենց ազդեցիկ փաստերու մէկէն: Արդարեւ բուսակերութիւնը հեռապատկեր ունէր խաղաղութիւնը, քանի որ ան բարքերը կը մեղմացնէր. ժողովուրդները հանդարտաբարոյ և բարեացակամ կ'ընէր: Այսօր երբ կը տեսնենք ճապոնացիներու մոլեգնութեամբ կռուիլը, իբրեւ թէ դարերէ ի վեր բնաւ բրինձ կերած չլինէին, կը ստիպուինք խոստովանիլ որ բուսակերութիւնը իր վրայ դրուած յոյսերը չպսակեց խաղաղութեան տեսակէտով:

Բուսեղէն սննդառութեան այս պարտութիւնն ու միանգամայն մեծ յաղթութիւնը շատ մը հարցեր նորէն սեղանի վրայ կը բերեն:

Քիչ մ'աւելի մօտէն քննենք անոր յաղթութիւնը. ինչո՞ւ ճապոնացիները գրեթէ այլամերժօրէն բրինձով կրնան բաւականանալ:

Մնունդները երեք գլխաւոր խումբերու կը բաժնուին, բնասպիտակերպներ,—միս, հաւկթի ճերմկուց, և այն—ալիւրայիններ և ճարպայիններ: Որպէսզի մարդկային մեքենան շարժի առանց ֆեասուելու՝ ամէն օր պէտք ունի այդ երեք խումբերուն որոշեալ քանակութեամբ: Բնախօսութիւնը կ'ըսէ որ մարդ մը կանոնաւորապէս և առանց նիհարանալու ապրելու համար պէտք ունի օրական 110-էն 120 գրամ բնասպիտակերպներու և չորս անգամ աւելի ալիւրայիններու և ճարպայիններու: Այս է սպիտակամորթներու բնախօսութեան պահանջը:

Բրինձը հացահատիկներու մէջ ամէնէն քիչ բնասպիտային և ճարպային նիւթեր պարունակողն է: Պէտք է օրը երեք և կէս քիլօգրամ խաշած բրինձ ուտել 100 գրամ բնասպիտակերպ ընդունելու համար: Այդ մեծ քանակը անկարող է լեցնելու միւս խումբերու նկատմամբ մարմնոյն ունեցած պահանջը: Պարզ է որ ճապոնացին օրական երեք ու կէս քիլօ բրինձ չուտեր, և սակայն անհամար դարերէ ի վեր այդ անկատար սնունդը բաւական եղած է ճապոնացիներու զարգանալուն, աճելուն, քաղաքակրթութեան մէջ հսկայաքայլ յառաջանալուն: Այսօր անոնց ցոյց տուած կորովը բարոյական, իմացական և ֆիզիկական հիացում կ'առթէ: Ո՞ւր մնաց հապա սպիտակամորթներու բնախօսութիւնը. միթէ դեղին բնախօսութիւնը տարբեր է:

Ճապոնացիները քիչ քանակութեամբ բրինձով կրնան բաւականանալ սա պատճառով որ անոնց աղիքը աւելի երկայն է քան իմը և ձերը, այնպէս որ անոնք մեզմէ շատ աւելի լաւ կերպով կ'օգտուին բրինձէն: Ծղմարտութիւն մ'է այս, որը ճապոն գիւտողներն ևս կ'ընդունին: Կարելի է հարցնել, առանց պատասխանել կարենալու, թէ արդեօք բրինձ ուտելուն համար չէ՞ որ անոնց աղիքը երկարած է:

Խնդիրը սակայն այդքանով չվերջանար. դեղին գիտնականները կ'ըսեն թէ սպիտակներու հաշիւը բոլորովին սխալ է ու չափազանց: Գումադաւաի կատարած փորձերը, իր իսկ անձին վրայ, 1889-էն ի վեր հաստատած են թէ 110-էն 120 գրամ բնասպիտակերպներու պահանջը, որը հիմնուած է Վուաի և Բետտենքոֆերի փորձերուն վրայ, չափազանց է: Հասակաւոր մարդ մը օրական 50-էն 55 գրամով կրնայ գոհանալ ու նոյն իսկ պահեստ մէկ կողմ դնել: Սպիտակներու պահանջը այսպէս կէսուակէս դեղձում կը կրէր դեղիններէն:

Իրաւ ալ սպիտակ գիտութիւնը հետզհետէ նուազ պահանջկոտ կը դառնայ: Արդէն իսկ պ. Ա. Գոթիէ օրական 80 գրամ բնասպիտակերպով կը բաւականանայ: Դոկտ. Բարդէ 60 գրամ կը պահանջէ, իսկ դոկտ. Պասկօ 24 գրամով կը զոհանայ: Դեղին գիտութեան յաղթանակն է այս:

Այսօր ընդհանրապէս կ'ընդունուի թէ բնասպիտակերպներու կամ աղօտաւոր մարմիններու քանակը կրնայ շատ փոքր լինել մանդառութեան մէջ, բաւական է որ մնունդի միւս երկու խումբերու քանակը բաւականաչափ լինի:

Այսպէս ուրեմն միսը յոռի շրջան մ'անցնելու վրայ է: Գիտութիւնը ստիպուած է կռիւ մղել անոր դէմ՝ անոր վերազրելով շատ մը հիւանդութիւններ: Բայց չկարծուի թէ այլամերժ բուսակերութիւն է քարոզուածը, ոչ, միսին մասամբ կամ ամբողջական անհետացումը չարդարացներ այդ տեսակ հասկացողութիւն մը, քանի որ անդին կան կաթը, հաւկիթը, պանիրը կայլն, որոնցմէ կարելի է օգտուիլ: Այլամերժ բուսակերութիւնը թողունք մեր խոտակեր եղբայրներուն, ի՞նչ հարկ այս կէտին վրայ անոնց հետ մրցել կամ անոնց նախանձել:

Միսը խտացած մնունդ մ'է, հետևաբար մեծ ոյժ կ'արտադրէ: Զարմանալի է որ անոնք, որոնք մեծաքանակ ոյժի բնաւ պէտք չունին, մեծ-քանակութեամբ միս կը սպառեն: Այսպէս՝ հարուստները, դիւրակեաց զրազէտները, զրազիրները, մէկ խօսքով ֆիզիկական աշխատութիւն չընողները աւելի միս կը սպառեն, քան գործաւորները: Ասկէ առաջ կու գայ հաբուստներու և նստակեացներու յատուկ հիւանդութիւններու շարք մը, ինչպէս են յօգազարային հիւանդութիւնները, ուղեղային, լեարդային և երիկամունքների արիւնախոնկութիւն, և այլն:

Այս ամէնը ինքնին հասկնալի է. երբ մեքենայ մը, կանոնաւոր կերպով բանելու համար այսինչ որոշեալ չափով զօրութեան պէտք ունի, կը խանգարուի ու կը փլասուի եթէ այդ քանակին կրկնապատիկը, եռապատիկը զօրութիւն տանք: Շատ բնական է այս: Մտային գործունէութիւն ունեցողները քիչ սպառում ունին, հետևաբար չեն կրնար առանց փլասուելու, ուշ կամ կանուխ, մսի չափազանցութեան դիմել: Բնութիւնը խնայել չգիտեր, գործուած յանցանքը այսպէս թէ ախպէս իսկ կը պատժէ, երբեմն շատ անողորմ կերպով:

Պ. Ա. Գոթիէ մօտէն քննած է այս խնդիրը իւր վերոյիշեալ գրքին մէջ և շատ օգտակար խրատներ կու տայ նոտակեացներու, յօգազարներու և հիւանդներու մանդառութեան մասին: Յօգազարները, յօգազարութեան տրամադիրները և ընդ-

հանրապէս նստուկ կեանք և մտաւորական գործունէութիւն ունեցողները, կ'ըսէ նա, պէտք է զգուշանան մօի չափազանց գործածումէն, որովհետեւ միսը ոչ միայն պէտք եղածէն աւելի ոյժ կ'արտադրէ, ինչ որ կը վնասէ մարդկային մեքենային, այլև իր մարսողութեամբ ծնունդ կու տայ նիւթերու, որոնք մեծ քանակութեամբ միզական և թրթնջական թթու պարունակելով, յօդացաւի պատճառ կը լինին:

— Մսեղէնով սնանիլ ինքզինքը թունաւորել է պարզապէս. արդարեւ մօին մարսողութենէն յառաջ կու գան մէկէ աւելի թոյներ, որոնք մարդկային գործարանէն կը վանուին գէշ աղէկ, երբ մարդ մարմնաւոր աշխատութիւն մը կ'ընէ, այսինքն երբ մարդ կ'օգնէ բնութեան:

Պ. Ա. Գոթիէ մեզ կ'ըսէ նաև թէ ի՞նչպէս պատրաստելու է միսը և թէ ի՞նչ միս պէտք է նախընտրել:

Միսը ամէնէն քիչ վնասակար, հետևաբար ամէնէն աւելի օգտակար է խաշած ձևի մէջ: Խորոված միսէն շատ աւելի նախընտրելի է այն, քանի որ իր թունաւոր և հանքային նիւթերու մեծ մասը թողած է մսաջուրին: Այս տողերէն իսկոյն կը հասկցուի թէ ի՞նչ տխուր բախտ վիճակուած է այս վերջինին: Մինչև հիմայ բժիշկները մեծ յարգ կու տային մսաջուրին, հիւանդներու յատուկ սնունդ մը նկատելով այն: Ասկէ վերջ պէտք է ուշադրութիւն ընեն այս կէտին. մսաջուրը պէտք չէ խմել կամ ուտել: Իսկ եթէ չեն հաւատար, թող տեսնեն թիւերը. միսը ջուրին մէջ եփուելով այս վերջինին կը թողու 4-էն 5 % բորակածնաւոր նիւթեր, 18 % ճարպային մարմիններ և 50 % հանքային աղեր:

Իբրև միս պէտք է նախընտրել եղան, ոչխարի և այծի միսը հոթի, դառի և ուլի մսէն: Մինչև հիմայ այս վերջինները գիւրամարս կը կարծուէին, բայց գիտութիւնը կ'ըսէ թէ ոչ միայն իրենց վերագրուած յատկութիւնը չափազանց է, այլև անոնք շատ աւելի մեծաքանակ թունաւոր բաղադրութիւններու ծնունդ կու տան մարսողութենէ վերջ:

Պէտք է զգուշանալ նաև երէներու միս ուտելէ. սա ալ մեծ քանակութեամբ միզական թթու յառաջ կը բերէ, և գիտենք թէ ամէն ինչ որ այս թթուն ինչպէս և թրթնջական կ'արտադրէ, յօդուածացաւ ունեցողներուն և ընդհանրապէս նստակեանքներուն բոլորովին աննպաստ է:

Մօին հետ ուրեմն պարզ ծանօթութիւն մը միայն կարելի է պահել, քաղաքավարութեան սահմանին մէջ մնալու համար: Բայց և այնպէս կարելի է բոլորովին երես դարձնել անկէ. այս գփտութեան մէջ շահաւոր ելնողը մարդն է: Մսէն

պահանջուած սնունդը կրնանք առնել հաւկիթէն, կաթէն՝ պանիրէն: Հացէն ալ պիտի աւելցնէի, եթէ յօդագարներու և յօդացաւի տրամադիրներու համար անոր գործածումը սահմանափակելու արժանի չլինէր: Հացը իր պարունակած լուսակիրովը արիւնը կը թթուեցնէ, ինչ որ շատ աննպաստ է վերոյիշեալներուն և ընդհանրապէս մարդկային գործարանաւորութեան:

Մեր այլամերժ բանջարակեր եղբայրները—խոտակեր կենդանիները չհասկնաք—համարձակութիւն պիտի առնեն ըսելու. ի՞նչ հարկ դիմել հաւկիթին, կաթին, պանիրին բորակածնաւոր սնունդ առնելու համար, չէ՞ մի որ բոյսերը լիովին կրնան հայթայթել այն, չէ՞ մի որ բուսային բնասպիտը գոյութիւն ունի, և այլն:

Այո, իրաւունք ունին. եկու տես որ մեր կազմութիւնը, մեր ստամոքսը իրենց տարրական պահանջներն ունին: Հարեւանցի ակնարկ մը իսկ ցոյց կու տայ որ մարդը ամենակեր է և ոչ խոտակեր միայն՝ կովուն և ոչխարին պէս: Ամէն մարդ, եթէ ոչ կովու և ոչխարի, գոնէ ճապոնցիի ստամոքս և աղիք, չունի: Միւս կողմանէ ստամոքսը մեծ տարբերութիւն կը դնէ կենդանական և բուսային բնասպիտներուն միջև ու վերջիններէն պէտք եղածին չափ չկրնար օգտուիլ: Կրկին թիւերու դիմենք. մեր ստամոքսը կենդանական բորակածնաւոր մարմիններուն հարկերին 97 մասը կը մարսէ կամ կրնայ մարսել, հացահատիկներու բորակածնաւորներէն 85%, իսկ բուսայիններու միայն 78%: Ուրեմն մեր ստամոքսին համար կենդանական և բուսային բորակածնաւորները միեւնոյնը չեն, որովհետեւ անոր կը պակսին խմորներ, որոնք կը գտնուին բուն խոտակերներու ստամոքսին մէջ:

Ասով հանդերձ մեծ պատիւ տալու է բանջարեղէններուն:

Յօդագարները սակայն չեն կրնար անխտիր ամէն բանջարեղէն ուտել. թրթնջուկն ու շոմինը մեծաքանակ թրթնջական թթու պարունակելով՝ փնասակար են: Լուբիային և ոլոռին հետ չափաւորութիւն հարկաւոր է, ինչպէս և հացին հետ: Իսկ մնացածները անփնաս են: Մեծ պատիւ պէտք է տրուի սոխին, արեւելցիներուն սիրած սոխին, որը մէկ կողմ դրուած է Եւրոպայի մէջ իր հոտին համար: Պ. Գոթիէ կը պահանջէ ոչ միայն եփած, այլ նաեւ հոմ սոխ գործածել, որովհետեւ սոխը կ'արագացնէ մորթի կանոնաւոր գործունէութիւնը, որով ընդհանուր շնչառութեան կ'օգնէ:

Առհասարակ պտուղները մեծապէս յանձնարարելի են, մանաւանդ խաղողը, սալորը, նարինջը, տանձը, խնձորը, կիտ-Յունիս, 1904.

րոնք: Պտուղները օգտակար են թէ իրենց պարունակած աղերովը, որոնք արիւնը կալային կ'ընեն, և թէ իրենց պարունակած մեծաքանակ ջրովը: Եւ իրաւ ալ յօդագարները շատ ջուր խմելու պէտք ունին: Կրնան գործածել նաև թեթև գինի, գարեջուր, բայց երբէք ոգելից ըմպելիներ: Ասոնք, ինչպէս և միւսը իր չափազանցութեան մէջ, իրենց մեծագոյն թշնամիներն են:

Կարելի է մէկ օրէն միւսը սննդառութեան կերպը փոխել առանց անտեղութեան. բնականաբար ոչ, երբ երկար ժամանակ կիրարկուած է այն, որով անհատներու բարեխառնութիւնները երկար առհաւուրութեամբ մը փոփոխութիւններ կրած են, նոր սովորութիւններ արմատացած են: Որոշ սննդառութիւն հարկաւոր է զանազան ազգերու համար: Անգլիացի մը և գերմանացի մը միսէ զրկուելով շատ աւելի կը նեղուին ու կը տկարանան, քան իտալացի մը կամ հայ մը: Հաւանականաբար եթէ ճապոնացիներուն մսեղէն կերակուր կամ ամեն օր պիֆտէք հրամցուի փոխանակ իրենց սովորական բրինձին, անյարմար պիտի լինին պատերազմելու:

Մննդառութեան խնդիրը շատ բարդ կողմեր և արտադրիչներ ունի, որոնք կարելի չէ անտեսել առանց տուժելու:

Մ. ՆԱԼԲԱՆԴԵԱՆ