

Ի՞նչ խմենք եւ ե՞րբ խմենք

Խմելիքները երեք տեսակ են 1) ջուրը, 2) տաք խմելիքները և 3) ոգելից ըմպելիքները:

ՋՈՒՐԸ

Այս երեք ըմպելիքներէն միայն ջուրն է որուն անհրաժեշտ պէտք ունինք. անոր համար է որ հին դարերու մէջ մարդիկ բնականօրէն կը հաստատէին այնտեղերը ուր լաւ աղբիւրներ կամ աղեր կը գտնային: Իբրեւ օրինակ՝ յունական Պլատոյ բազմաթիւ այլազանները (պղտիկ աղօթատեղիներ՝ ուր լաւ ջուր մը կը բղխէ) և ուր ամէն ոք կ'երթար ջուր խմելու ու այլ և այլ հիւանդութիւններէ բժշկուելու յոյսով, ապացոյց մը թէ հինները անգամ հասկցած էին լաւ ջուրին օգուտը:

Խմելիք ջուրը պէտք է ըլլայ թարմ, վճիռ, առանց հոտի և պարունակէ օդ եւ չափ քանակութեամբ հանքային բաղադրութիւն: Այս կերպով ջուրը դիւրամարս է, կ'ունենայ հաշմելի համ և կրնայ գործածուիլ տնային պէտքերու համար: Է՛ն կարևոր նիւթը որ պէտք է պարունակէ ջուրը կերն է, ասոր համար այն ջուրերը որ կը բղխին կիր պարունակող տեղերէ ամենէն աւելի օգտակարներն են: Եթէ ջուրը պէտք եղածին չափ կիր չպարունակէ, տղայոց ոսկորները չեն մեծնար բնական չափով և չափահասներուն ոսկորները չեն զօրանար պէտք եղածին՝ չափ: Նոյնպէս եթէ ջուրը երբեք չպարունակէ իօտի բաղադրութիւն մը (լեռնոտ տեղերու մէջ) այն ատեն յաճախ կը տեսնուի gottle (վզի ուռ) ըստած հիւանդութիւնը, ինչպէս Ջուրեցերիոյ մի քանի լեռնային գիւղերու մէջ: Ընդհակառակը եթէ ջուրը պարունակէ շատ մեծ քանակութեամբ կիր, մեր սնունդներուն մարսողութիւնը կը դժուարացնէ և յարմար չ'ըլլար լուացքի, բանջարեղէնները եփելու և այլն: Եռացնելով՝ կիրը ամանին տակը կ'իջնէ և այն ատեն կարելի է թէ խմել և թէ տնական պէտքերու գործածել:

Խմուելիք ջուրին յատկութիւններուն վրայ մանրամասնութիւններ տուած է արդէն արուեստակից մը*) . հետևաբար չպիտի ծանրանաք: Միայն ըսենք որ ամենալաւ ջրերն անգամ կրնան ժերոտներով կամ ճճիներու հաւկիթներով վարակուած ըլլալ: Հոն ուր ջուրերը ամենօրեայ հակակշռի ենթարկուած չեն, և վարակուելու վտանգին տակ են, ինչպէս գիւղերու և փոքր քաղաքներու մէջ, լաւ է զանոնք գտել (filtrer) կամ եռացնել, մանաւանդ համաճարակներու ժամանակ:

*) Տես «Բուժամբ» քիւ 6:

Ոմանք պարզ ջուրէն վախճալով, հանքային ջրեր կը խմեն: Էփիանի կամ նմանօրինակ հանքային ջուրերը, որոնք շատ քիչ աղեր կը պարունակեն, ընդհանրապէս վնասակար չեն, թէև անհամ: Սէն-Կալմիէյի նման շատ կազ պարունակող ջրերու երկարատեւ դործածութիւնը վերջի վերջոյ կը գրգռէ ու կը խանգարէ ստամոքսը: Սրճարաններու մէջ տրուած արուեստական կազային ջուրերը (Eau de Seltz, Soda — Water) նոյն անպատեհութիւնը ունին. կրնան նոյնիսկ վտանգաւոր ըլլալ եթէ մաքուր ջուրով պատրաստուած չըլլան: Իսկ շատ աղ պատւանկող ջուրերը (Վիէյի, Վալա) գեղեր են զոր պէտք է գործածել միայն բժիշկին խորհուրդով:

Սառը կրնայ անմաքուր ջուրերով պատրաստուած ըլլալ. հետեւաբար պէտք չէ ըմպելիներուն խառնել, այլ պէտք է դրոշն պաղեցնել զանոնք: Ամէն պարագայի տակ շատ պաղ ըմպելիներու չափազանց գործածութիւնը կը խանգարէ ստամոքսը:

ՏԱՔ ԸՄՊԵԼԻՆՆԵՐԸ

Ասոնք առողջապահիկ և հաճելի ըմպելիներ են: Կը պատրաստուին եռացած ջուր լեցնելով բոյանրու գանձազան մասերուն վրայ (ծաղիկ, տերև ևլն): Ամենէն յանձնարարելիներն են, իբր մարսողական, երեցուկը (ապրիմմեռնիմ, փաթաթիա, camomille) — մէկ ծաղիկ՝ մէկ գաւաթ ջուրի մէջ — Թմրեմիի ծաղիկը (օխլամուր, tilleul), նարնջի ծաղիկը կամ տերեւը, անխօսը, աննուխը ևայլն:

Տաք խմելիքներուն մէջ ամենէն աւելի սիրուած են սուրճը և թէյը: Այս վերջինը եթէ թեթեւ ըլլայ և չափաւոր խմուի վնասակար չէ. սակայն եթէ չափը անցնենք կ'ունենանք անքնութիւն, դողդաղ, սրտի բարբախում և ջղայնութիւն: Կանանչ թէյը աւելի վնասակար է քան սև թէյը: Տկար ստամոքսներու համար չիմական թէյը աւելի լաւ է Սէյլանի թէյէն: Սուրճը նոյնպէս վնասակար չէ եթէ չափաւոր է, կը գորացնէ ջղային դրութիւնը և սիրտը և կ'աւելցնէ մէղրին չափը. սակայն կան անձեր, որոնք քիչ քանակութեամբ անգամ կ'ունենան ջղայնութիւն, սրտի բարբախում, անքնութիւն ևլն:

Սուրճի կանոնաւոր և երկար ատեն գործածումը cafeisme (Թիրեաքիութիւն) կ'առաջացնէ, նման ալքոլականութեան՝ ոգելից ըմպելիներով և մորֆինամոլութեան՝ մորֆին գործածելով: Այն անձերը որոնք կը զգան թէ սուրճը իրենց վնասակար է և չեն կարող ձգել պէտք է անոր տեղը գործածեն խորոված գարի, որուն մէջ կարելի է աւելցնել քիչ մը սուրճ (3-10%) համ և հոտ տալու համար: Այս կերպով պատրաստուած է Kneipp ըսուած սուրճը:

ԲԺ. Մ. ԱՐԱՄԵԱՆ

(Մնացեալը յաջորդով)