

ԵՄՐԱՆ ԵՌՈՂՋԵՊԸ ՀՈՒԹԻՒՆԸ

III

Ծարաւը՝ քրտինքին անբաժան ընկերն է և բնախօսական պահանջ մը որ պէտք է գոհացնել, ամբողջացնելու համար քրտինքի միջոցով մեր մարմնէն պակսած ջուրը:

Ծարաւի յագեցումն ալ իր առողջապահական կանոններն ունի, մանաւանդ ամառը Որքա՞ն հաճելի է, այս տաքերուն, իրարու ետեւէ քանի մը դաւաթ պաղ, սառով խառն ըմպելի մը խմել: Ծարաւի զգացումը կը չքանայ և գոհունակութիւն մը կը զգանք, եթէ սակայն ստամոքսը յանկարծ սաստիկ չցաւի և կամ ուշաթափ չըլլանք ինչ որ կրնայ պատահիլ եթէ քրտնած ենք: Իրականին մէջ պաղ, սառած ըմպելիները, թմրեցնելով կոկորդն ու ստամոքսը, ժամանակաւորապէս ծարաւը յագեցնելու տպաւորութիւնը կը թողուն. հետեւաբար հաճելի՛ են և կը մղեն չափէն աւելի խմելու, մանաւանդ երբ, թմրութիւնը անցնելէ վերջ, կոկորդը դարձեալ կը չորնայ ու ծարաւը կը վերսկսի նոյնքան կամ աւելի սաստիկ: Ուրեմն շատ պաղ ըմպելիները, ոչ միայն ծարաւը իրապէս չեն յագեցներ, այլ կը գրգռեն ստամոքսը, իրենց քանակութեամբ կը խանգարեն մարսողութիւնը, կը յոգնեցնեն սիրտը և կը խաթարեն ստամոքսը: Կարգ մը խաշածոներ, օրկ. թեթեւ թէյը կամ սուրճը, քիչ չաքարով և քիչ քանակութեամբ, տաք կամ պաղ, աւելի լաւ կը յագեցնեն ծարաւի զգացումը: Պատեւրազմի առեւն, Իսրայէլացեաց անապատին մէջ, թէյը մեր սովորական ըմպելին էր և հաճելի, եթէ չըլլային բիւրաւոր ճանճերը:

Չով ըմպելիներէն յարմարագոյնն է, ամառ առեւն, պտուղի հիւթով պատրաստուած և քիչ չաքարախառն օշարակը, քիչ մը լէմոնի հիւթով խառն: Հաճելի, զովացուցիչ և օգտակար ըմպելի մըն է նաեւ լեմոնի հիւթով խառն և առանց չաքարի պարզ ջուրը, թէ՛ ճաշի առեւն և թէ՛ ճաշէն զուրա՝ Իսկ մածունի թանը, զովացուցիչ, սննդաւոր և աղիքները հակահետոյ շատ լաւ ու օգտակար ըմպելի մըն է: Այլով պարունակող ըմպելիները բացարձակապէս վնասակար են:

Որակին հետ կարեւորութիւն ունի նաեւ ըմպելիին քանակը: Ճաշի առեւն մեծ քանակութեամբ և դաւաթ առ դաւաթ խմելը, անպատճառ կը խանգարէ մարսողութիւնը. Իսկ անօթի փորին՝ ըմպելին շուտով կ'անցի արիւնին մէջ, կ'աւելցնէ անոր քանակութիւնը և ճնշումը, կը յոգնեցնէ սիրտը և կը սպառնայ երակներուն, մանաւանդ տարեցներուն քով: Ուրեմն սովորութիւն բրէք խմել քիչ քանակութեամբ, ունիւ-ունիւ, ամէն առեւն և ամէն եղանակի մէջ, մանաւանդ ամառը երբ պաղ ըմպելիներն ու պաղպաղակը այնքան հաճելի են:

Ամառ ատեն մարսողական գործարանները կը ծուլանան և մարսողութիւնը կը դանդաղի: Արդէն ախորժակն ալ կը նուաղի: Բնութիւնն է որ կը թելադրէ ժուժկալ ըլլալ: Պէտք է ականջ տալ այդ թելադրութեան, որովհետեւ մեր մարմինը, իր հաւասարակչութիւնը պահելու համար, պէտք չունի այնքան վառելանիւթի որքան ձմեռ ատեն: Հետեւաբար աւելորդ և վնասակար է ախորժակը գրգռել համեմներով և «ախորժաբեր» կոչուած ըմպելիներով, որոնք «ախորժաբեր» ըլլալէ աւելի, «դրամաբեր» են զանոնք պատրաստողներուն համար: Պէտք է ուտել մասնաւորաբար բանջարեղէններ, կաթնեղէններ (առատ մածուն) և պտուղներ (սեխ, ձմերուկ և վարունգ՝ չափաւոր), զոր պէտք է նախապէս լուալ: Չափաւոր ուտել միս և հաւ կիթ: Պէտք է զգուշանալ շատ համեղ բայց ծանր պատրաստուած իւղոտ ու ճարպոտ կերակուրներէ, պահածոյ միսերէ և ձկնեղէններէ, զոր ստամոքսն ալ յաճախ կը մերժէ մարսել: Կէս օրուան ճաշէն վերջ քունը, անհրաժեշտութիւն մըն է տաք երկիրներու բնակիչներուն համար, իսկ պարզ հանգիստը օգտակար է բարեխառն երկիրներուն մէջ: Երեկոյեան ճաշը պէտք է թեթեւ ըլլայ, լաւ քնանալու համար: Յետոյ կարճ պոյստ մը, գաղջ կամ զով ջուրով լոգանք մը և գաւաթ մը նարինջի ծաղիկի կամ տերեւի խաշածոյ կրնան օգտակար ըլլալ, շղայիններուն հանգիստ քուն պարգեւելու համար:

Ժուժկալութիւն, հանգիստ, լաւ առողջապահութիւն, ահա ամփոփումը այն գլխաւոր թելադրութիւններուն, զոր ուզեցի «Բուժանք»-ի ընթերցողներուն ընել, որպէս զի գիտնան զգուշանալ եւ զգուշացնել իրենց զաւակները գեղեցիկ եղանակին անպատեհութիւններէն, որոնք երբեմն մահացու կրնան ըլլալ թէ չափահասներուն և թէ մանուկներուն համար:

Բայց . . .

Բայց ամէն անձ կը կարծէ թէ դժբախտութիւններն ու հիւանդութիւնները իրեն համար չեն, այլ դրացիին համար. հետեւաբար նաև առողջապահական կանխազգուշական թելադրութիւնները: Մարդկային ընդհանուր մտայնութիւն է այս: «Բուժանք»-ի հաւատարիմ ընթերցողուհի մը, անգամ մը եւս ատոր փաստը տուաւ: Այդ տիկինը, «Բուժանք»-ի Յուլիի թիւին մէջ արեւահարութեան մասին յօդուածս կարդալով հանդերձ, հակառակ իր տարիքին և տաքին, կիրակի կէս օրէ մը ետք, Փարիզի չրջակայքը գտնուող իր գիւղի պարտէզին մէջ բանջարեղէնները խնամելով զբաղած պահուն արեւահար եղաւ, ուշաթափ ինկաւ և ստոյգ մահուընէ ազատեցաւ շնորհիւ Ֆրանսացի բժիշկի մը կողմէ առատ արիւնառութեան:

Ո՛վ մարդկային անհոգութիւն . . .

(Վերջ)

ԲԺ. Լ. ԳՐԻԳՈՐԵԱՆ