

## ՄՆՈՒՆԴԻ ԲԱԺԻՆԸ

## ԻՆՉ Է ՄՆՆԴԱԳԱՀՈՒԹԻՒՆԸ

Մնունդը կեանքի հիմնական պայմաններէն մէկն է, հետեւաբար օգտակար և անհրաժեշտ Բայց, ինչպէս ամէն բան, սնունդն ալ փնտաւար կրնայ ըլլալ իր որակով, քանակով, պատրաստութեան եղանակով և անժամանակ գործածութեամբ։ Իրողութիւն է որ մարդիկ գէշ կը սնանին տգիտաբար կամ կեանքի պայմաններու ստիպման տակ։ Ատոր հետեւանքով ալ մարդկային կազմի գործունէութիւնը յաճախ կը փնտուի, կը խանգարուի և ենթակայ կ'ըլլայ կարգ մը հիւանդութիւններու։ Չանոնք դարմանելու համար սնունդներու որոշ ընտրութիւնը էական կարեւորութիւն ունի, դեղերը երկրորդական են։ Ուրիշ պարագաներու մէջ սնունդը չէ որ յառաջ կը բերէ հիւանդութիւնը, բայց կրնայ ծանրացնել անոր ընթացքը, աւելցնելով մարմնին աշխատանքը և նուազեցնելով հիւանդութեան դէմ անոր պայքարելու ուժը։ հետեւաբար պէտք կ'ըլլայ ամբողջովին կամ մասամբ զեղչել սնունդը։

Ախտաբանական զանազան վիճակներու ընթացքին, սննդառութեան բազմաթիւ կանոնները կը կազմեն գիտութիւն մը, որ կը կոչուի Դիետալոգիա (diététique, régime)։ Սննդապահութիւնը շատ յաճախ լաւագոյն պարման է քան զեղը։ Բայց որպէսզի ան արգիւնաւոր ըլլայ, պէտք է որ նախ հիւանդութիւնը ճշդուի և սնունդապահութիւնը ըստ այնմ յանձնարարուի բժիշկին կողմէ։ Եթէ դուք գիրնալու համար առատ կ'ուտէք արտօնուած սննդարար կերակուրներ, հաւկիթ, կաթ, եւայլն, մինչ ձեր նիհարութեան պատճառը գէշ մարսողութիւն մը կամ քրոնիկ կուրաղեալ (appendicite) մըն է, ոչ միայն չէք օգտուիր, այլ թէ ձեր նիհարութիւնը և թէ զայն յառաջ բերող հիւանդութիւնը կը ծանրանան։

Միւս կողմէ միեւնոյն հիւանդութիւնը ունեցող երկու անհատներու համար երբեմն միեւնոյն սննդապահութիւնը չի պատշաճիր, կազմի կամ հիւանդութեան պատճառի տարբերութեան հետեւանքով։ Սննդապահութիւնը կը նշանակէ սնունդներու որակի, քանակի և պատրաստութեան տեսակի ընտրութիւն։ այդ ընտրութիւնը դարձեալ բժիշկը պիտի ընէ, որպէսզի հիւանդը օգտուի անկէ։ Սննդապահութիւնը առողջապահական և դարմանաբանական հիմնալի միջոց մըն է, պայմանաւ որ իր տեղին և պատշաճ կերպով կիրարկուի։

Այժմ պիտի ներկայացնեմ նախ սննդապահութեան զանազան

192-41

աստիճանները, սկսելով ծոմապահութենէն և յետոյ սննդապահական ընդհանուր կանոնները գլխաւոր հիւանդութեանց ընթացքին: Յաճախ նկատի պիտի ունենամ սնունդներու որակը, տալով արգելուած և արտօնուած ուտելիքներու ցանկը և երբեմն անոնց քանակը ու պատրաստութեան եղանակը:

## 1. — ԾՈՄԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

Ժողովուրդն իսկ ըմբռնած է թէ յաճախ, ծանր հիւանդութիւններու ընթացքին, պէտք է ծոմ պահել: «Ծոմը կը բժշկէ»: Եւ սակայն վտանգաւոր է տեղի կամ անտեղի ծոմ պահել, անուսաղութեան ենթարկելով հիւանդը: Բժշկութեան մէջ ծոմապահութեան զանազան եղանակներ կան, որոնք կը յանձնարարուին այս կամ այն հիւանդութեան ընթացքին:

Տըվէյի մեթոտը.— Ամէնէն խիստ ծոմապահութիւնն է: 18—20 օր ծոմ պահել անընդհատ, միայն բուսաջուր կամ ջուր խմելով: Այս մեթոտը շատ կը գործածուի Գերմանիոյ մէջ:

Կելփայի մեթոտը.— Այս մեթոտը կը գործադրուի հետեւեալ կերպով.

2—4 օրի չափ ամէն առաւօտ առնել 40—50 կրամ անգլիական աղ (ինկլիիզ սուլքը, sulfate de soude) զայն հալեցնելէ ետք 750 կըրամ բուսաջուրի մէջ (բուսաջուրը պատրաստել մոլոշով և մատուտակով, réglisse), և թեթեւ մը տաքցնելէ յետոյ խմել առաւօտուն մէկ կամ երկու անգամէն: Ուրիշ սնունդ առնել արգելուած է, բայց հիւանդը կրնայ խմել բուսաջուր, պարզ ջուր, թէյ, սուրճ:

Յաջորդ շաբթուն.—

Առտուն, պնակ մը ճզմուկ (purée, էզմէ), կամ պտուղ մը, միասին՝ դաւաթ մը սուրճ կամ թէյ, քիչիկ մը շաքարով:

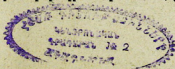
Յորեկին, քիչ մը բանջարեղէն, առատ աղցան (salade), 50—80 կրամ գետնախնձոր, պտուղ մը, 25—30 կրամ հաց:

Իրիկունը ցորեկուան պէս, աղցանին տեղ խիւսապուր մը: Յետոյ 3 օր դարձեալ ծոմ, ամէն առաւօտ առնելով լուծողական մը:

Յետոյ սկսիլ բանջարեղէն ուտել աւելի առատ, հայտապուր, 60—100 կրամ, բանջարեղէն, գետնախնձոր 100—125 կրամ, հաց 50 կրամ:

Կան նաև ուրիշ մեթոտներ, քիչ շատ նման վերոյիշեալներուն. օրինակ՝ Ալէնի մեթոտը շաքարախտին դէմ, Էրթէլի և Քարէլի մեթոտները սրտի հիւանդութեանց բարդութիւններու մէջ, եւայլն:

Ծոմապահութիւնը (jeûne), վերև նկարագրուածին նման, յանձ-



5465-40

աստիճանները, սկսելով ծոմապահութենէն և յետոյ սննդապահական ընդհանուր կանոնները գլխաւոր հիւանդութեանց ընթացքին: Յաճախ նկատի պիտի ունենամ սնունդներու որակը, տալով արգելուած և արտօնուած ուտելիքներու ցանկը և երբեմն անոնց քանակը ու պատրաստութեան եղանակը:

## 1. — ԾՈՄԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

Ժողովուրդն իսկ ըմբռնած է թէ յաճախ, ծանր հիւանդութիւններու ընթացքին, պէտք է ծոմ պահել: «Ծոմը կը բժշկէ»: Եւ սակայն վտանգաւոր է տեղի կամ անտեղի ծոմ պահել, անուսաղութեան ենթարկելով հիւանդը: Բժշկութեան մէջ ծոմապահութեան զանազան եղանակներ կան, որոնք կը յանձնարարուին այս կամ այն հիւանդութեան ընթացքին:

Տըվէյի մեթոտը.— Ամէնէն խիստ ծոմապահութիւնն է: 18—20 օր ծոմ պահել անընդհատ, միայն բուսաջուր կամ ջուր խմելով: Այս մեթոտը շատ կը գործածուի Գերմանիոյ մէջ:

Կելփայի մեթոտը.— Այս մեթոտը կը գործադրուի հետեւեալ կերպով.

2—4 օրի չափ ամէն առաւօտ առնել 40—50 կրամ անգլիական աղ (ինկլիիզ սուլքը, sulfate de soude) զայն հալեցնելէ ետք 750 կըրամ բուսաջուրի մէջ (բուսաջուրը պատրաստել մոլոշով և մատուտակով, réglisse), և թեթեւ մը տաքցնելէ յետոյ խմել առաւօտուն մէկ կամ երկու անգամէն: Ուրիշ սնունդ առնել արգելուած է, բայց հիւանդը կրնայ խմել բուսաջուր, պարզ ջուր, թէյ, սուրճ:

Յաջորդ շաբթուն.—

Առտուն, պնակ մը ճզմուկ (purée, էզմէ), կամ պտուղ մը, միասին՝ դաւաթ մը սուրճ կամ թէյ, քիչիկ մը շաքարով:

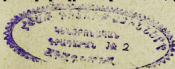
Յորեկին, քիչ մը բանջարեղէն, առատ աղցան (salade), 50—80 կրամ գետնախնձոր, պտուղ մը, 25—30 կրամ հաց:

Իրիկունը ցորեկուան պէս, աղցանին տեղ խիւսապուր մը: Յետոյ 3 օր դարձեալ ծոմ, ամէն առաւօտ առնելով լուծողական մը:

Յետոյ սկսիլ բանջարեղէն ուտել աւելի առատ, հայտապուր, 60—100 կրամ, բանջարեղէն, գետնախնձոր 100—125 կրամ, հաց 50 կրամ:

Կան նաև ուրիշ մեթոտներ, քիչ շատ նման վերոյիշեալներուն. օրինակ՝ Ալէնի մեթոտը շաքարախտին դէմ, Էրթէլի և Քարէլի մեթոտները սրտի հիւանդութեանց բարդութիւններու մէջ, եւայլն:

Ծոմապահութիւնը (jeûne), վերև նկարագրուածին նման, յանձ-



5465-40

նորարելի է և լաւ արդիւնքներ կուտայ հետեւեալ հիւանդութեանց մէջ.— Սրտի հիւանդութիւններու բարդութիւններ, շաքարախտ, չափազանց գիրութիւն, չափազանց արնոտութիւն, քրոնիկ յոգացաւոր, քրոնիկ մկննդախտ (*furonculose*, չիպան), ներքին թուաւորումներ, յոգակաթ (*goutte*) և յոգազարութիւն (*arthritisme*)։

Բայց ծոմապահութեան պէտք է հետեւիլ միայն բժիշկի մը յանձնարարութեամբ և անոր հակողութեան տակ։

ԲԺ. ԵՐ. ԳՐԴՈՅԵԱՆ

## ԳՐՈՐԾՆԱԿԱՆ ԹԵՂԱԴՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

### ՑՈՐԵՆ ԿԵՐԷՔ

Ցորենը իր ծիլին մէջ ունի կենսամիւթ (*vitamine*) եւ լուսածին (*phosphore*)։ Դեղագործները Ֆարտարարուեստական սիջոցներով կը հանեն այս վերջինը եւ կը ծախեն զանազան անուաններու տակ։

Այդ պատրաստակներուն (*préparation*) տեղ, որոնք միայն լուսածին կը պարունակեն, Տօքթ. Բարթոն, բնապաշտ դպրոցին պետը, կը յանձնարարէ ուտել ուղղակի ցորենը, որ լուսածինէն զատ շատ մը ուրիշ ուսածիւթեր ունի, իր ծիլին, միջուկին եւ կեղեւին մէջ։

Եթէ ցորենը թարմ է, կարելի է անմիջապէս ուտել, ինչպէս կ'ընեն շատեր երբ ցորենի մը արտին քովէն կ'անցնին։ Կը քաղեն ցորենի քանի մը հասկ, կը ձգմեն իրենց ափերուն մէջ դուրս կը հանեն հատիկները եւ կ'ուտեն։ Այդ կարելի է, երբ ցորենը դեռ թարմ է, մասնաշաղ եւ կակուղ։

Իսկ երբ ցորենը չորցած է արդէն, կրնաք թրջել եւ ուտել։ Ասոր համար պաղ ջուրի մէջ ձգեցէք չափ մը ցորեն, փոխեցէք ջուրը ամէն առտու, երեք օր շարունակ, մինչեւ որ լաւ մը կակուղայ։ Յետոյ կրնաք ուտել օրուան մէջ երկու սուրճի դգալ. էական պայման է *երկար ծամել*, 15—20 վայրկեան։ Կարելի է շաքար խառնել հետը, ինչպէս կ'ընին մեր գիւղացիները խաշած ցորենով։ (Յոյն գիւղացիները *քուլովաթա* կամ *կուլվա* կը կոչեն ատիկա)։

Քրջած ցորենին լուսածինը ուժ կուտայ հիւանդութենէ նոր ապաքինած, տկար անձերուն։ Անոնք լուսածինին հետ կը ստանան ուրիշ տարրեր, նաեւ կենսամիւթ, զոր արեւը կուտայ ծիլին՝ հաստատ պահելու համար լուսածինը։

Բոլոր անարիւնները, տկարակազմները, նոր ապաքինածները, մտաւորապէս եւ ֆիզիքապէս յոգնածները մեծապէս կ'օգտուին այս չափազանց գործնական եւ շատ դիւրին թելադրանքէն, եթէ գործադրեն։