

ՄԵՌԻՆԴԻ ԲԱԺԻՆԸ

II.— ԿԱԹՆԱՅԻՆ ՄՆՆԴԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

Կաթը զանազան յատկանիշեր ունի. կը միզեցնէ, մեր մարմինն մէջ գտնուող աւելորդ աղը և թոյնները դուրս կը հանէ, հետեւաբար արիւնը կը մաքրէ, ստամոքսը կը հանգարտեցնէ, եւայլն: Միւս կողմէ, լաւ սնունդ մըն է:

(Ահա այս յատկանիշերէն օգտուելու համար է, որ բժիշկները յաճախ միայն կաթ կը յանձնարարեն հիւանդներուն)

Ֆրանսայի մէջ առվորութիւն է կաթ տալ՝ օրական 3 — 4 լիթր: Ամերիկացիները կուտան օրական մինչև 5 լիթր:

Երբ հիւանդին արեան ճնշումը բարձր է, և երկամիները լաւ չեն գործեր, այդ քանակութեամբ՝ կրնայ ճնշումը աւելցնել և վրտանգաւոր ըլլալ: Հետեւաբար պարագային համեմատ պէտք է որոշել տրուելիք կաթին քանակութիւնը:

Երկու տեսակ կաթնային սննդապահովութիւն կայ.

1. Բացարձակ կաթնային սննդապահովութիւն. — Հիւանդը առաջին օրերուն պէտք է անկողին պառկի: Կաթը կարելի է տալ՝

ա) չեփած, (այսպէս աւելի դիւրամարս է, սակայն պէտք է հաստատել կաթին մաքրութիւնը):

բ) եփած, բնական, տաք կամ պաղ:

գ) անարատ կամ ջրախառն, (Վիշիի, Էվիանի կամ այլ հանքային ջուրերով, կրաջուրով — մէկ ապուրի դգալ 300 կրամ կաթի մէջ, — կամ սիթրաթ տը սուտով խառն — 2—5 կրամ մէկ լիթրի մէջ, — որպէսզի կաթը «չկտրի» ստամոքսին մէջ):

դ) եռացեալ եւ մանրէագերծեալ (stérilisé):

ե) սերէն գատուած (դիւրամարս, բայց նուազ սննդարար):

զ) քէֆիր շինուած (քէֆիրը տեսակ մը մածոն է, որուն մակարդը փոխանակ թթուի՝ ալբուլ կ'արտադրէ):

է) մածոն (երկու ժամը մէկ անգամ գաւաթ մը — 150 կրամ): Կաթին կարելի է խառնել քիչ քանակութեամբ անիսոն, վանիլիս, սուրճ, քիւր, բոմ, կրաջուր, եւայլն:

2. Խառն կաթնային սննդապահովութիւն. — Օրական տալ երկու լիթր կաթ, աւելցնելով 80 կրամ չաքար (10 կտոր): Նոյն առեւն 100 կրամ կարմրցուած հաց, բրինձ կամ հայսապուր (pâte), պտուղ (նարինջ, տանձ, խաղող), հաւկիթ:

Ե՛րբ կը յանձնարարուի կաթնային սննդապահովութիւնը. — Հետեւեալ հիւանդութիւններուն ընթացքին. — ստամոքսի կեղծանք անմարսողութիւն, սննդային թունաւորում, մանրէածին սուր հիւանդութիւններ, երիկամունքի հիւանդութիւններ, սպիտամիզութիւն

(albuminurie), յօդացաւ, ջրասպառութեան ապաքինման շրջան, դժուարամարսութիւն և աղիքներու նեխում (քէֆիր կամ մածուն), մանրէածին հիւանդութեանց պատճառած փորհարութիւն (մածուն):

Աղիքներու, մանաւանդ լայն աղիքի զանազան բորբոքումներու ընթացքին, որոնք կը յայտնուին որոշ նշաններով, անյարմար է կաթնային սննդապահութիւն յանձնարարել. բայց ատիկա միայն բժիշկը պիտի ըսէ:

Կաթին անպատեփութիւնները. — Կ'ըսուի թէ երկար ժամանակ կաթ դործածելով կազմուածքին մէջ երկաթը կը պակսի: Աւելի կարեւորը այն է, որ կաթը երբեմն փորհարութիւն կամ պնդութիւն կամ ստամոքսի թթուութիւն կը պատճառէ: Երբ կը տեսնուի որ, կաթը չի յարմարիր ենթակային կազմուածքին, պէտք է քիչ քիչ տալ (երկու ժամը մէկ անգամ գաւաթ մը), եռացնելով քանակը պակսեցնել, մածուն տալ, ալիւրապուրի հետ խառնել, իւղն ու սերը քաշել, կրաշուր աւելցնել (փորհարութեան պարագային): Ինչ ալ ըլլայ, բացարձակ կաթնային սննդապահութիւնը երկար պէտք չէ տեւէ և ժամանակ մը յետոյ, պարագային համեմատ, պէտք է աւելցնել բուսային սննդապահութիւնը:

ԲԺ. ԵՐ. ԳՐԳՈՅԵԱՆ

ԱՂՄՈՒԿԻՆ ԱԶԴԵՅՈՒԹԻՒՆԸ, — Գոլկաթի համալսարանին հոգեբանութեան աշխատանոցին մէջ, ուսանողները զանազան փորձեր կատարեցին հասկնալու համար աղմուկին ազդեցութիւնը մարդոց վրայ քունի կամ աշխատանքի պահուն:

Երանաւոր մեքենայ մը շինուած էր, որ աղմուկ կը յարուցանէր պահանջուած աստիճաններով: Փորձի սենեակը խորանարդ էր իւրաքանչիւր կողմէ 10 ոտք երկարութեամբ: Ողբ կը փոխուէր մասնաւոր հովաթարով մը ամէն երկու վայրկեանը մէկ անգամ: Ուսանող մը հոն նստած թուաբանական հաշիւ կ'ընէր, փորձը ցոյց տուաւ, որ ուսանողը աղմուկին ազդեցութեան տակ լաւելի թթուածինի պէտք ունի:

Փորձերը շարունակուելով քունի պահուն, տեսնուեցաւ որ աղմուկին պատճառով քնացողին արեան միջին ֆնշումը կը բարձրանայ: Քունէն ընդոստ արթննալն ալ կը բարձրացնէ արեան ֆնշումը:

Փորձեր կը կատարուին իմանալու համար թէ աղմուկը արգելք է քնանալու, ինչպէս նաեւ ուրիշ փորձեր հասկնալու համար աղմուկին ազդեցութիւնը մուկերուն վրայ, եւայլն: