

իմացական յոգնութիւնները: Ներծոր դեղձերու խանգարումներն ալ
կը բարձրացնեն արեան ճնշումը: Երիկամներու, սիրտի հիւանդու-
թիւնները յառաջ կը բերեն արեան ճնշում:

Իբրև դարմանում, նախ մաքրել կազմուածքին ներսի թոյները:

Առաջին օրը 30 կրամ sulfate de soude լուծողականը, երկրորդ
օրը՝ 20 կրամ, երրորդ օրը՝ 15 կրամ: Եւ այս 3 օրուան ընթացքին
իբրև սնունդ առնել միայն բուսաջուր, բայց առանց աղի: Յաջորդ
օրերը, մինչև 15 օր սնանիլ միայն բուսա-կաթնային կերակուրնե-
րով (կանանչ բանջարեղէն, պտղանուշ, ճերմակ սլանիր, մածուն),
սպասելով որ արեան ճնշումը նուազի: Յետոյ կամաց կամաց բնա-
կան սննդապահութեան եղանակներուն սկսիլ:

Բժիշկը կը յանձնարարէ նաև կարգ մը դեղեր, որոնք կը նուա-
զեցնեն արեան ճնշումը: Էականը սննդական և ընդհանուր առողջա-
պահական կանոններու կիրարկումն է:

ԲԺ. Պ. ՔՕԼՕԼԵԱՆ

ՄՆՈՒՆԻԻ ԲԱԺԻՆԸ

ՀԻԻԱՆՊԻՆ ԺԱՇԱՑՈՒՑԱԿԸ

Չափազանցութիւն չէ՛ ըսել թէ շատ աւելի դժուար և կարևոր
է գիտնալ թէ ի՛նչ կերցնելու ենք հիւանդին կամ տկարակազմին քան
առողջին կամ քաջակազմին: Քանզի ակներև է թէ ի՛նչ որ քաջա-
ռողջ մարսողական գործարաններ կարող են ընդունիլ և մարսել,
կրնայ վնասակար կամ դէթ անյարմար կամ անմարսելի ըլլալ տկար
կազմուածքի մը համար:

Սխալ է հիւանդ, տկար կազմուածք ունեցող մէկու մը բերնէն
թխմել ի՛նչ որ թոյլատրելի պիտի ըլլար առողջ մէկուն համար:
Պանգարուած մեքենան չկրնար կատարել ա՛յն գործը, որ կը սպա-
սենք կատարեալ գործիքէ մը. և մարդկային մեքենան ալ երբեք
բացառութիւն չէ՛ այս տեսակէտէն:

Սովորաբար կը կարծուի թէ տկար մարմին ունեցողներն պէտք
է կերակրուին ուժեղ սնունդով, առանց հաշուելու թէ մարդու մը
բերնէն մտած կերակուրէն չէ՛ որ կ'որոշուի ստացած սնունդը, այլ
կերուած կերակուրին իւրացման աստիճանէն: Չա՛րաչար կը սխա-
լինք երբ ո՛ւրէ հիւանդութեան պատճառով՝ մարսողական գործա-
րաններուն արտադրիչ ուժը տկարացած անձերուն, այսինքն՝ տկար
մարսողութիւն ունեցողներու կուտանք մսի ջուր, կարմիր միս և
կամ զօրացուցիչ կոչուած ուժեղ և դժուարամարս ուտելիքներ:

Ջօրաւոր մսի ջուրի ապուրներն և դանազան ձկներու ու սլիտակներու տակ հրապարակին վրայ գտնուած մսի հիւթերն գործածուելու են մեծ վերապահութեամբ. ասոնք յաւէտ գրգռիչներ են ալքոլիկամ թէյի ու սուրճի նման և բո՛ւն այդ տեսակէտէ, կարող են ժամանակաւոր բարերար ազդեցութիւն մը գործել ախորժակին և մարսողութեան և մինչև աստիճան մը՝ նոյն իսկ սրտին վրայ: Հաւանական է սակայն որ անոնք ըլլան նաև վնասակար, ուստի շատ զգուշաւորութիւն հարկաւոր է:

Պտուղներու հիւթերն՝ նման և հաւասար գրգռիչ ազդեցութիւն մը ունին, միանգամայն սա՛ առաւելութեամբ որ ասոնց ազդեցութիւնը աւելի տևական է և դերժ է վտանգաւոր ըլլալէ: Մսի հիւթերն յաճախ կը գրգռեն երիկամներն. միայն քիչ քանակութեամբ գործածուած ատեն, յաճախ օգտակար կրնան ըլլալ:

Ջերմութեան մէջ եղող հիւանդներու համար տալու ենք առատ կաթ, ջուր և սլտուղներու հիւթեր: «Կե՛ր որ դիմանաս» ըսելով ո՛ւնէ բան հիւանդին բռնի կերցնել՝ յիմարութիւն է պարզապէս: Հիւանդին ախորժակէն, իր մարսելու և իւրացնելու կարողութենէն աւելի ուտելիք տրուելով, հիւանդը չարչարած կ'ըլլանք միայն:

Յաճախ նոյն իսկ շատ օգտակար է բացարձակապէս հրաժարիլ ո՛ւնէ ուտելիքէ, մասնաւորապէս երբ ենթական կը տառապի շատակերութեան հետևանքներէն, որուն շատ անգամ կ'ընկերանայ նաև փորի պնդութիւն, շատ սովորական բացատրութիւնը՝ տկարութեանց մեծագոյն մասին:

Հիւանդկախ մէկը կամ ծանր հիւանդութենէ նոր ապաքինող մը, շուտ զօրանալու կամ իր նախկին վիճակը գտնելու համար իսկոյն դժուարամարս, կարծր կերակուրներու դիմելու չէ՛: Թոյլ ու տկար մարսողական գործարաններուն՝ աստիճանաբար ծանր աշխատանք տալու է միայն: Ջուր, նարինջի կամ լեմոնի ջուր տուէ՛ք պապակող հիւանդին: Յետոյ կաթ, մածուն և թան, օրէ օր քանակը աւելցնելով թարմ սլտուղներ և խաշած բանջարեղէններ. աւելի ուշ, պանիր, կարագ և մէկ կամ երկու հաւկիթ: Միս ու նոյն իսկ հաց կարելի է տալ շարաթներ յետոյ, այսինքն երբ շարունակական յոգնածութիւն և ուժաստիքութիւն կ'անհետանան:

Կ'արժէ միտք պահել շարունակ թէ մարդիկ՝ առհասարակ կը տառապին շատ ուտելէ քան թէ քիչ ուտելէ, և շատ ճշմարիտ է սա՛հին խօսքը թէ շատեր իրենց ակուաներով կը փորեն իրենց գերեզմանը:

ԲԺ. ՅՈՎՍ. Տ. ՍՏԵՓԱՆԵԱՆ

Ձե՛ք մոռնար ուտել. մի մոռնա՛ք նաև յաճախ խոր շնչել, որ աւելի օգտակար է:

ՏՈՒԹ. ՓՈՇԷ