

ԵՐԲ ԿԸ ՆԻՀԱՐՆԱՆ

Նորոյթը բռնակալ մըն է, որ ետեւէն կը քաշէ կը տանի հետեւորդները: Այսօր այս կողմ, վաղը՝ ուրիշ կողմ:

Ժամանակ մը նոյոյթ էր և ամէն մարդ կը բաղձար կլորիկ հասակ մը ունենալ, շնորհալի ու կորնթարդ միսերով ծածկուած մարմին մը թոմարուիկ: Այսօր ընդհակառակն, — նորոյթ է նորէն, — կը բաղձան երկարիկ: Երէկ յարգի էր շրջանակը, այսօր՝ գիծը: Բազմաթիւ են այն երիտասարդները և երիտասարդուհիները, որոնք ամէն դոհողութիւն կ'ընեն չիմարի պէս սլացիկ հասակ մը ունենալու համար:

Եւ շատեր ամէն միջոցի կը դիմեն, աշխատելով նիհարնալ: Հիմա նոյնիսկ շատ յարգի է թոքախտաւորի տոգոյն դէմքը: Ափսո՛ս որ, բարակներու թեկնածուները երբեմն այնքան կը բարակնան ու կը նիհարնան, որ «մատ մը կը մնան»: Կը հասնին վիճակի մը, որ հիւանդութիւն է պարզապէս:

Նիհարութիւնը հիւանդութիւն մըն է: Թէեւ կան նիհարութիւններ որոնք բնական են, բայց այդ պարագաները պէտք է վերագրել ժառանգական օրէնքներուն: Իրապէս զանազան ընտանիքներու մէջ կը հանդիպիք զապուց ճրիտասարդներու — որոնք չափազանց առողջ են: Եւ արդէն կարելի է զանոնք գիրցնել, հակառակ բժշկական ամէն ճիգի:

Արդ, որո՞նք են պատճառները նիհարութեան, իբրեւ հիւանդութիւն:

Մանուկները կը նիհարնան ընդհանրապէս ստամոքսի և լեարդի գործունէութեան խանգարման հետեւանքով: Անոնք չեն կրնար մարսել և իւրացնել սնունդը, դոր կը ստանան: Դարձեալ, հիւծախտը, սիֆիլիզը և ալքոլամոլութիւնը նիհարութիւն կը պատճառեն: Մանկամարդ աղջիկներն ալ, արբունքի շրջանին՝ ջղային հաւասարակշռութեան փոփոխման հետեւանքով, կը կորսնցնեն իրենց ախորժակը և կը նիհարնան՝ գետին պատրաստելով հիւծախտին: Դժուարամարսութեան ենթականեր կան, որոնք ստամոքսի ցաւերը չարթնցնելու համար՝ չեն ուտեր և կը ... հալին: Չմոռնալ, այս առթիւ, սնունդի ու կերակուրի չի հաւնողները:

Ջղային ու մտային հիւանդութիւնները ևս նիհարութիւն կը պատճառեն, ինչպէս նաեւ մարսողական խողովակներու վրայ բուսած խլիւղը:

Յիշենք շաքարախտը, աղիքներու քրոնիկ հիւանդութիւնները, թունաւորումները, ներծոր գեղձերու գործունէութեան խանգարումները, իբրեւ պատճառ նիհարութեան:

Ֆրանսացի բժիշկ մը նիհարները կը բաժնէ երկու խումբի.

1. Յարաշարժ նիհարները, որոնք ջղային են, դիւրադգած, աղմկարար, կռուադան: Անոնց դէմքն իսկ կ'արտայայտէ անհանդարտ և յարաշարժ բնաւորութիւնը: Հակառակ որ միայն ոսկորնին է մընացեր, դարձեալ չեն յոգնիր ու կը շարժին շարունակ: Ասոնց նիհարութեան պատճառը կը վերագրուի ներծոր դեղձերու խանդարման:

2. Յամբաշարժ նիհարները, որոնք թոյլ են, յոգնած, հիւանդոտ, անհամակրելի և տկար: Անոնց դէմքն ալ տխուր է, տժգոյն և մթնած: Այս դասակարգին պատկանողներուն նիհարութեան պատճառները կը վերագրուին աղիքային թունաւորումներու, լեարդային տկարութիւններու:

Դարմանումին եղանակը, անշուշտ, պէտք է համապատասխանէ հիւանդութեան պատճառին:

Ընդհանուր կերպով, նիհարներուն սնունդը պէտք է բաղկանայ ալիւրեղէնէ, անուշեղէնէ, շաքարեղէնէ: Մերժել ճարտարութիւնը: Եթէ լեարդը տկարացած է, հրաժարիլ նաեւ կաթէ, հաւկիթէ, որսի, պահածոյ և համեմուած միսերէ, նոյնպէս պորանիններէ (եահ-նի), մակրդուած պանիրներէ:

Գլխաւոր նպատակը ոչ թէ շատ կերցնելն է, այլ լաւ մարսելը: Այս պատճառաւ, հիւանդներուն պէտք է յանձնարարել, որ Վրկար ծամեն կերակուրը, նոյնիսկ խիւսերը, պտղանուշները և ապուրը:

Միւս կողմէ ամէն նիհար հիւանդ պարտաւոր է բաց օդին մէջ մարդանք կատարել, քանի մը շաբաթ դիւր բնակիլ: Ամէն առաւօտ, շնչառական մարդանք մը կատարել, յետոյ աւքոլով շփել մարմինը:

Ասկէ դատ, Ֆիզիքական, մտային և սեռային ամէն յոգնութիւն արգիլուած է: Երկար և յաճախ հանգիստ ընել, ամէն գիշեր 9-10 քնա նալ:

Իբրեւ դեղ, յանձնարարելի է գառիկը (արսէնիք), իբրեւ դեղաջուր կամ ներարկում: Կարելի է մեծապէս օգտուիլ նաեւ անդրմանի-շակագոյն ճառագայթներէն: Մարսողական խանդարումներու պարագային, սնունդ տալէ առաջ՝ անհրաժեշտ է մաքրել մարմինն թոյները (լուծողական և միզողական):

Անարիւնութեան դէմ լաւագոյն միջոցն է հորթի լեարդը սկարա ընել և քանի մը շաբաթ, օրական 125-250 կրամ, կերցնել հիւանդին:

ԲԺ. Ա. ԱՅՎԱԶԵԱՆ

«Բուժանֆ» ի Ապրիլի թիւին մէջ հրատարակուած «Հերաթափութիւն» խորագրով յօդուածին շարունակութիւնը, տեղի սղութեան պատճառով, ամփոփած ենք սոյն թիւի հարցաբանին մէջ, իբրեւ պատասխան ընթերցողի մը կոզմէ եղած հարցումին:

ԲԺ. Լ. Գ.