

ՆՐՔԱԿԱԶՄ ՄՆՈՒՈՒ ՀԱՄԱՐ...



Լիթրէ գիրութիւնը սապէս կը նկարազրէ. Մարմնոյ վիճակ մ'է՛ յորում ճարպի քանակութիւնը համեմատական է ծաւալի և հասակի: Եթէ ճարպին քանակութիւնը կ'աւելնայ սոյն համեմատական չափէն, գիրութեան կը յաջորդէ սոնցութիւն կամ յորախտութիւն (obésité)՝ որ անբնական տառապեցուցիչ վիճակ մ'է: և միանգամայն վտանգաւոր:

Յոյրախտութեան պայմաններէն ոմանք, կամ սոնցութեան տանող պատճառներէն մի քանին մեզի ծանօթ են. բայց դեռ անծանօթ կը մնան չափազանց ճարպաւորութեան ներքին մեքենականութեան խորին պատճառները. սոնցութիւնը երբեմն մասնաւոր կազմուածք ունեցող ենթականերու մէջ կը ծաւալի, և կախումն չունի ոչ առողջապահական և ոչ ալ աննշառութեան զգուշութիւններէն. և այս պարագային դեռ փոքր տարիքի մէջ յորախտը կը սկսի. յորախտաւոր պատաշեակները ստէպ կը տեսնենք: Միեւնոյն չափով կերակրուող և հաւասարապէս նշատողական և շարժողական կենաց հետեող երկու անձեր, զոր օրինակ, այր և կին, հազիւ 30 տարեկանի հասած՝ մին չափազանց կը ճարպաւորուի և միւր նիհար կը մնայ: Տարակոյս չի կայ որ մէկուն տրամադրութիւնը նպաստաւոր եղած է սոնցանալու:

Սակայն մեծաւ մասամբ յորախտութիւնը 40 տարեկան ըլլալէ վերջ կը սկսի. և անոնց մէջ որ ճարպը չափաւանցօրէն ենթամորթի խորշային հիւստանքներու մէջ կը մղուի, կերպով մը սոյն անպատեհութեան պատճառն իրենք են: Մասնաւորապէս չափազանց կերող անձեր են իրենք որ չեն կրնար ախորժակին զսպել և շարժողական կրթութիւններէ ետ կը կենան. գիշերը շատ կը քնանան և անկէ զատ, զրեթէ ամէն օր, ճաշէ վերջ քնածութեան մէջ կ'իյնան: Ոմանք կերակուրի

ժամանակէն դուրս, սրճանոցներու կամ անուշեղէններու խանութները ատեն կ'անցընեն՝ առատութեամբ քաֆէ կամ ալքոհլական ըմպելիք վայելելով: Դիտուած է որ քաղաքացիական կեանքը, ցուրտ կլիմաները՝ կը նպաստեն յորախտութեան: Այս հիւանդութիւնը աւելի հիւսիսային երկիրներու մէջ ծաւալած է քան միջերկրական կլիմաներու տակ:

Սոնցութիւնը զանազան անպատեհութիւններ ունի, որոնցմէ ոմանք հետեւալք են: Յոյրախտաւորը այլանդակ երևոյթ մը կ'ունենայ. իւր կորովաւորութիւնը և նկարագրի զօրութիւնը տկար կ'ըլլան, վասն զի չափազանց ճարպը մկանունքները կը ճնշէ, անոնց զործունէութիւնը և զախազացումը կը խափանէ և անոնց տեղը կը զրաւէ. վերջապէս երբ ճարպաւորութիւնը ենթամորթի խորշային հիւստածքէ դուրս կը ծաւալի՝ նաև մարմնոյ բոլոր գործարաններու մէջ, այն ատեն յորախտութիւնը ենթակայի կեանքին վտանգաւոր կ'ըլլայ: Աղիքներու չափազանց ճարպայնութիւնը՝ անոնց կանոնաւոր գործունէութեան արգելք կ'ըլլայ. արեան շրջանը և շնչառութիւնը յոռի կերպով տեղի կ'ունենան և ծանր պատահարներու ենթակայ կ'ըլլայ յորախտաւորը:

Պէտք է ճշդիւ չի սոնցանալու համար. կամ եթէ մէկն արդէն սոյն ախտէն ըրտնուած է, աշխատելու է նիհարնալու: Այն անձինք որ 35էն 40 տարիի մէջ կ'անդրադառնան թէ չափազանց ճարպաւորուելու հակամէտ են՝ պէտք են հսկել իրենց սննդառութեան և ընդհանուր առողջապահական վիճակին վրայ: Պէտք են զգուշանալ շաքարէ, ճարպէ, փեկուղէ կամ բուսալիւրէ կազմուած պարարտացուցիչ կերակուրներէ, և միշտ սեղանէ ելնելու ժամանակ՝ ուտելու թեթեւ ախորժակ մը դեռ ունենան. կարելի եղածին չափ քիչ խմեն և ցերեկուան քուն քաշեն, պտոյտներ ընեն. անկողնէն ելնելունին կանխեն և ուշացնեն քնոյ ժամերին: Եթէ մէկը յարատեւաբար այս զգուշութիւններն ընէ՝ անտարակոյս վտանգէ գերծ

կը մնայ և եթէ անգզոյշ գտնուելով անհեթեթ յոյրախտաւոր պիտի ըլլար, գէր և ծանրաշունչ պիտի տեսնուէր, անձին գովելի զգուշութեամբը վայելուչ և նրբակազմ մնալով՝ առողջ, աշխոյժ և արթնամիտ գործունէութիւն մը կ'ունենայ:

Սակայն, ընդհանրապէս, յոյրախտութեան ենթական շատ ուշ կ'անդրադառնայ իւր տխուր վիճակը. ոչ իւր արտօրժակին և ոչ ալ քնախորութեան յաղթած կ'ըլլայ. իսկ եթէ երբեմն փորձած է ինքզինքը սանձել և պատերազմիլ սոնքութեան դէմ, կամ կարճատե և կամ ձախող եղած են իր ճիգերը, և ճարպաւորութիւնը իւր հիւստեաններուն մէջ թափանցած է, պէտք է այդ ճարպը հալեցնել: Չանազան տեսակ ոճեր նկարագրուած են՝ որոնք ամէն ալ դժուարին են. առաջ արդիւնք ունեցող ոճերը պէտք է բըժըշկի անդուլթեան տակ ըլլան, վասն զի ստէպ մաքրողականներ, երկարատե մարմնական կրթութիւններ, յետին աստիճանի աննշանութեան քանակը նուազեցնել և մասնաւոր դեղեր գործածել կը պահանջեն, Բայց բոլոր այս կերպով ստացուած նիւհարութիւնները կարճատե և անցողական կ'ըլլան. և սակայն երբեմն անհրաժեշտ հարկ կ'ըլլայ սոյն միջոցներուն ձեռնարկել, յոյրախտաւորի կեանքն ազատելու համար: Անգամ մը սոյն օրինակ ոճով մէկը վատուծնայ, եթէ ստուգիւ կ'ուզէ առողջանալ, պէտք է վերոյիշեալ զգուշութիւնները կանոնաւորապէս և յարատեաբար գործադրէ և բոլորովին իր ուտելիքներու ցանկէն դուրս հանէ ճարպը, փեկուղները, շաքարը. իբրև ըմպելիք թեթեւ թէյ և նմանօրինակ տաք խաշոյներ ըստ կարելոյն առանց շաքարի. հացը վերածել մի քանի կեղեկային պատառի. կերակուրի վերջը՝ խաշած կանաչեղէններ և եփած պտուղներ ուտելով՝ դեռ չի յագեցած անօթութիւնը խաբելու է. սոյն ոճով չափաւորուած աննշանական ճաշացուցակը պէտք է ամբողջանալ, ստէպ լուծողականներ առնելով. վերնամաշկը զրգռելով՝ պաղ շուրի լոգանքով, մարմինը մարգելով, պը-

տոյտներով, մարմնակրթանքներով, կէսօրուան քունէ հտ կենալով:

Յոյրախտի բուժումը տաժանելի է. սկիզբէն՝ անօթութիւն զգալը զրեթէ յարատե է՝ քանի որ աննշանութիւնը չափաւորելով՝ դնդբային և ճարպային սպառումը անօթութեան կը զրգռեն. և զօրաւոր տոկունութիւն պէտք է ուտելու և խմելու այդ պահանջները չի գոհացնելու համար: Եւ սակայն նպատակի գերազանցութիւնը պէտք է քաջաբերէ գմարդ յարատեւելու, նոյն իսկ զանազան տարիներ՝ մինչև որ բնութիւնը վարժի սակաւապետութեան, յիշելով իտալական առածը թէ՛ մարդիկ աւելի որկորով կը մեռնին՝ քան սրով: Եւ այս ստոյգ է թէ սակաւապետները աւելի երկարակեաց կ'ըլլան, քան որկորածները:

Գէշն այս է որ յոյրախտի տեսակ մ'ալ կայ՝ որ անբուժելի է, և ենթական նոյն իսկ զրեթէ քան չլուտելով հանդերձ կը պարարտանայ. այս զարտուղի պարագային անպատճառ բժշկի յարատե հրսկողութիւնը և խնամքը պէտք է զանց ընել՝ հիւանդին կեանքը երկարելու համար:

P. L. Jaqueller

Հ. Ն.

ՄՏԱՌՈՐԱԿԱՆ ՍՆՈՒՆԴԸ

ԵՒ ԶՂԱՅԻՆ ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ



Ամէն մարդ գիտէ որ աննշանական վատ իրեղէններ, գէշ կերպով իւրացուած ուտեցողէններ, և յոռի մարսողութիւնները՝ անհատներու ստամոքսի և աղիքներու խանգարում և հիւանդութիւններ կը պատճառեն: Այս բանս այնքան յայտնի և բանական է որ եթէ մէկը ուզենայ հակառակի կամ տարակուսիլ, իսկոյն ողջմտութենէ զուրկ պիտի համարուի:

Արդ, եթէ ես ձեզի ըսեմ, ո՞վ ընթերցողներ, որ մտառաբանական սնունդը երբ կըր-