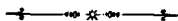




ԼԵԱՐԳԻ ԱՌԵՂԾՈՒԱԾԸ



ՄԱՐԴՈՒԾ մարմնոյն հրաշալի կերտուածին մէջ՝ գուցէ լեարդի քնախօսական յատկութիւնները նուազ ծանօթ են՝ քան ուրիշ գործարաններու և գեղձերու մատուցած պաշտօնները թէ՛ և անցեալ դարու կէսէն ասդին Քլոտ Պետ, նարու և այլ բնախօսներ լեարդի շատ մը առեղծուածները լուծած են, բայց դեռ ընդհանուր մարդկութիւնը՝ անհիմն և նախապաշարեալ յատկութիւններ և հիւսնդութիւններ կ'ընծայէ լեարդին և անկէ արտադրուող մաղձին։ Եւրոպացիք, առ հասարակ, յանդուգն անհատներու «լեարդոտ մարդ է» կ'ըսեն, և տրուած տխուր երևոյթով և կասկածոտ անձերու՝ «մաղձոտ» մակդիրը կու տան. ու չարիք և նենգութիւն գործողներուն ալ զրդապատճառը՝ մաղձի կամ լեարդի հիւանդութեանց կը վերագրեն. մինչդեռ շատ անգամ ենթակաները այդպիսի հիւանդութեանց և ո՛չ իսկ հետքը կ'ունենան իրենց մարմնոյն մէջ։

World's Work թերթի էջերուն մէջ՝ C. Ph. Cushings հմտակից յօդուածով մը կը ջանայ այս կանխակալ կարծիքին դէմ՝ գիտական փաստերով մաքառիլ, և մարդուս բարդ կազմուածքին մէջ՝ լեարդին ունեցած պաշտօնը՝ ճշդիւ ու պարզառ գաղափարներ տալ ընթերցողին։ Կը քաղենք հետեւեալները.

Լեարդի բնախօսական եւ տարրաբանական ներգործութիւնները.

Նախ և առաջ պէտք է գիտնալ որ լեարդը մարդուս մարմնոյն մէջ ամենա-

կարեւոր դեր մը կը կատարէ, հաւաքելով և արտաբերելով՝ արեան ջրջանի միջնորդութեամբ՝ գործարաններու մէջ խնողաած թոյնիտները (toxines), երկրորդ՝ լեարդը գլխաւոր արտադրիչն է այն ջրաբնած խուկներուն (hydrocarbure), որոնք կիւզանելի գոյացութիւններ ըլլալով՝ մեր մարմնոյն ջերմութիւն և զնդերային գործունէութիւնն առաջ կը բերեն, երրորդ՝ լեարդը կը պատրաստէ, կ'ամբարէ, կը կանոնաւորէ մեր արեան ջրջանին անհրաժեշտ եղող քաղցրածինը (glycogene), և վերջապէս երբ մեր ներքին գործութիւնը՝ շարժման և ջերմութեան կը փոխակերպուի, գոյացած թթուութիւններու հակառողջական արգասիքը՝ լեարդն է որ կը չէզոքացնէ։

Շատեր կարծելով թէ լեարդային գաղտնի հիւանդութենէ մը բռնուած են, փութաբանական ներգործութիւններ ուսումնասիրելու, և ըստ այնմ դարման խորհելու, փորձական (empirique) միջոցներով կ'ուզեն արագ և ապահով դարման մը գտնել։ Այդպիսիներն եթէ համոզուէին որ մեր մարմնոյ կազմուածքը հարկաւոր տարբեր մասերէ բաղկացեալ ամենաբարդ մեքենայ մ'է, որուն փորձառու մեքենագէտը ճարտար բժիշկն է միայն, անտարակոյս ինքնադարմանումի կամ փորձական անտեղեակ անհատներու դիմելով՝ պարապ ժամավաճառութիւն պիտի չընէին, Բանիմաց բժիշկը՝ հարիւր դէպքի վրայ իննտուն հիւանդները պիտի համոզէր՝ որ իրենց կարծածին հակառակ, փութաբանական լեարդի խան-

զարնեք (cirrhose), պալարնեք կամ ուռեցքներու, իրենց հիւանդութիւնը աղիքի բորբոքում, ստամոքսի խանգարում, կամ նոյն իսկ փտած ակոսայի հետեանքով՝ արեան շրջանի մասնական թունաւորումներ են:

Ըստ Գ. Վ. Գրիլի՝ որ «Custings Laboratory of Experimental Medicine»-ի Բրոֆէսորն է՝ մահը ուրիշ բան չէ՝ բայց եթէ տարապայման թթուութեան . այսինքն զործարանաւոր էակին կազմութեան մէջ՝ թթուութեան գոյացութեանց չափազանց շատնալու երևոյթն է: — Փորձով համոզուելու համար՝ բաւ է կենդանւոյ մը լեարդը կտրել հանել. կենդանին զործողութեան առաջը մեծ ցաւ մը զգալով՝ դիմանալովն հանդերձ՝ քանի մը ժամ վերջը կը մեռնի: Արիւնը և նեարդները տարբարանօրէն զննելով՝ կը տեսնուի որ թթուութեան գոյացութիւնը և թոյնիտներ տարապայման աճած են:

Մարդուս մէջ ջրային լարուածութիւնը, սաստիկ յուզումը, ցաւալի աղէտները, չափազանց կասկածոտութիւնը, վախը, մտատանջութիւնը, և նոյն իսկ զնդերային երկարատեւ աշխատութիւնները, արեան կալաքարութիւնը (alcalinité) կը նուազեցնեն և թթուութեանը կը շատցնեն: Լեարդը փրկարար դեր մը կը խաղայ: Երբ արիւնը փայծաղէն երակային խողովակով կ'անցնի դէպի լեարդ, հոն անոր խոռոչներուն մէջ՝ առեղծոտածային զործողութիւններու կ'ենթարկուի. թոյնիտներն և թթուութեանը կը չէզոքանան և կամ կը զտուին, և մազձնեկալ փամփուշտէն անցնելով՝ կը թափուին ներաղիին մէջ, ուսկից յետոյ կ'երթան, կը խառնուին կղկղանքին հետ և կ'արտադրուին մարմնէն դուրս: Ուրեմն լեարդը ո՛չ միայն շաքարային, մազձային, աղային և այլ տարբարանական նիւթերը կը կանոնաւորէ, այլ նաև արեան շրջանին մէջ գոյացած թոյնիտներու և թթուութեան հաւասարակշռութիւնը կը վերահաստատէ:

Պարզաբար այժմեան կեանքի պայմանները կը հարկադրեն զմեզ՝ չափա-

զանց գործունեայ և ջղազրգիւ աշխատութիւններով ապրելու, կը հետևի որ մեր մարմնական մեքենային կաթսան միշտ ճնշման տակ գտնուելով, մեր կազմութեան կիզումը՝ վերոյիշեալ միութիւնները և զուգձերը (թթուութեան և թոյնիտներ) կ'արտադրեն: Եւ ահա՛ կը հարկադրուինք հանքային ջրեր և մաքրողական զեղահատեր գործածել, որոնք եթէ առժամայն օգուտներ կը մատուցանեն, բայց իսկապէս մեր մեքենական կազմը կը մաշեցնեն, կը սարսնեն, կը խանգարեն: Մենք համոզուած ենք որ մեր մարմնոյն բնական գործելաւանութիւնը վերահաստատելու համար՝ զեղերէ և ըմպելիներէ աւելի՝ ֆիզիքական կըթութիւններու, կանոնաւոր կեանքի, կեդրոնացող զգուշութեան և չափաւոր աշխատութեան ու հարկաւոր հանգիստներու կարգաւորութիւնը (régime) մեզի ուղեցոյց ունենալու ենք:

Մտնելով կանոնաւորութիւն.

Բնախօսական տեսակէտով կը հարկադրուինք ըսել՝ որ ընդհանրաւոր քաղաքացիք՝ գիւղացիներէ տարբեր, միւր դրութեամբ հակառողջական կեանք մը կ'անցնեն: Փաղաքացին նստողական երկայն ժամերէ և ջղազրգիւ աշխատութիւններէ վերջը, ջրային լարուածութիւնը չի հանդարտած՝ կը նստի կուշտ մը մտեղէն, գետնախնձոր, ճերմակ հաց, սև գինի վայելելու, որոնք ստուգիւ որովայնի պնդութիւն պատճառելու գերազանց ազդակներն են: Ըստ մեր փորձառութեան և համոզումին՝ մտեղէն քիչ պէտք է ուտել, գետնախնձորի կեղևները պէտք չէ արհամարհել և մաքրելով նետել, ճերմակ հացին փոխանակելու է բնական ալիւրէ շինուած սև հացը. ասոնք աղիքներուն բնական շարժումը կը զրգեն, աղիքներուն և ստամոքսի կազմութիւնը կը օրոպցնեն. ճաշի և ընթրիքի ատեն առատ կանաչեղէն, բանջարեղէն, ընդեղէն ուտելը՝ ինչպէս են աղճաճներ՝ ոլոռն, ստեպղին, շաղգամ, լուբիա, ոսկիխնձոր, ծնեբեկ, կանկար, սոխ, շոմին, պղտա, կաղամբ, և այլն՝ ստամոքսի և աղիքներու

գործունեության հաւասարապէս կը նւազատեն: Մնունդի այսօրինակ կանոնաւորութիւն մը՝ քիչ ատենէն, ֆարլսպատի, վիշիւի, և նման հանքային շուրերու գործածութիւնը աւելորդ կը դարձնեն, և զարմանալի արագութեամբ մը՝ ստուարադեպ մանրէներու բազմութիւնը կը նուազեցնեն: Մնշդառութենէ սննդառութիւն միջանկեալ ժամերու մէջ՝ աղբիւրի շինք և զով ջուրն առատութեամբ խմելու է, որ ստամոքսի և աղիքներու մաքրողական լուացումին շատ կը նպաստէ, յիսագզուցական այս կարգաւորութիւնը կամ պահեցողութիւնը՝ բաւական կ'ըլլայ մարդու իսնկարեալ առողջութիւնը վերահաստատելու՝ առանց բժշկի և դեղորէից միջամտութեան:

Մանրէական վարդապետութիւն.

Ռուսերդ Մօրրիգ՝ իւր «Մանրէներ և Մարդիկ» գրքին մէջ հետեւեալ նորօրինակ բանաձեւը կը վարդապետէ. «Մարդս այն է՝ ինչ որ իր մանրէները գինը կը հարկադրեն ըլլալ »: Տօթոր Մօրրիգ՝ մանրէներու երկու դասաւորութեանց կը բաժնէ, զոտարք մանրէներ և տխուր մանրէներ: Այն մարդը որ իւր մէջ փոխադարձ օգտակար կենցաղակից (symbiote) գուարթ մանրէներ կը բովանդակէ, բարի, պարկեշտ և գործունեայ անձ մ'է, իսկ այն մարդը որ իւր մարմնոյն մէջ տխուր մանրէներու առաւելութիւն մ'ունի, տրտում, մաղձոտ, չարագործ նկարագիր, և նոյն իսկ՝ բանաստեղծի երակ կ'ունենայ: Եւ ինչո՞ւ բարկացոտ բնաւորութեամբ անձերը՝ մաղձոտ կ'ըլլան: Վասն զի տխուր մանրէները իրենց ստուարադիքին մէջ լուսնունդ զտնելով՝ չափազանցօրէն բազմացած կ'ըլլան: Գուցէ Մօրրիս կը չափազանցէ, ըսելով, որ երբ աղէտապէս բռնուած մարդ մը կը խօսի, ո՛չ թէ ինքը համոզուած կը խօսի, այլ իր գործարանաց մանրէներուն ազդեցութիւնը բերնէն դուրս կ'արտաբերէ: Նիչէ և Շորէնհաուէր ինքնատիպ յոռետես փիլիսոփաներ չեն նկատուիր, այլ անոնց զգալիտ անհատներ են՝ որ իրենց ստուարադիքին մէջ՝

անօդակեաց (anaerobio) մանրէներու ներգործութեամբ զոյացած թոյնիտներու ազդեցութեան տակ՝ տարօրինակ զաղափարներ կ'արտայայտեն: Մթէլէնսըն իւր փոքրիկներու համար, «Պարտէզ տաղաչափան» հիանալի գիրքը յօրինած է, երբ գրեթէ թոքախտի մանրէներու թոյնիտն ընկճուելու վրայ էր. բայց երբ վայլիմայի բաւասանաւոր կլիմային տակ՝ իւր առողջութիւնը սկսաւ գտնել, ցաւօք սրտի նկատեց որ բանաստեղծական աւրին՝ այլ ևս իրմէ հեռացաւ, որուն ազդեցութեան տակ զլուխ — գործոց մը արտադրած էր: Կը հետեի որ թոքախտի զոտարք մանրէներու նուազումով՝ երեակայութեան զրգոյիչ տարրը իւր մէջնէն պակսած էր: Այսու հանգիստ պէտք չէ բնաւ չափազանց կարեւորութիւն տալ մարդկային գործարանաւորութեան մէջ մանրէական ներգործութեանց. բաւ է յիշել որ Մայիոյ և Մէլնիքօֆ՝ մանրէները կը նկատեն ձերացումի, գործարանական քայքայումի և մահուան ուղղակի պատճառներ:

Առողջ կեանքի համար կանոններ.

Տօթոր Մօրրիգ իւր յօդուածին մէջ՝ տարօրինակ վարդապետութիւնը պարզելէ վերջ՝ առողջ մնալու համար օգտակար խորհուրդներ կու տայ, տխուր մանրէներու շահատակութենէն զմեզ նախազգուշացնելու միջոցներ կը սորվեցնէ, որոնք սովորական առողջապահիկ կանոններէ քիչ կը տարբերին:

Նախ և առաջ կ'ըսէ. Մարդս պէտք է ուտէ՝ պարզ արուեստով եփուած մսնաւառ, բար և դիւրաւ իւրանալի կերակուրներ, բայց մսնաւառը անոնք՝ որ մտաւոր աշխատութիւններով ուղեղնին կը յօգնեցնեն և կ'ուզեն իրենց աշխատութիւնը օգտակար հանդիսացնել, պէտք է որ իրենց ջղային դրութեան և կազմուածքին մէջ զոյացած ու խնդուած թոյնիտները թուլութեանեղով (oxyder)՝ չէզոքացնեն ֆիզիքական կրթութիւններու միջոցով: Գործարանային Մտահոգութիւն, սրտմաշուք, ձանձրութիւն և նման իրեր, մարմնոյ մէջ

ձեւացած թոյնիտներու խօսուն ապացոյց-
ներն են. մեր զործարանները պէտք են
անոնցմէ ազատել, պարկեշտ զուարճու-
թիւններով, կատակարան խօսակցութիւն-
ներով, մտքի սթափումներով, Ամէն ձեռ-
նարկի և կենցաղական զործառնութեանց
մէջ՝ կանոնաւորութեանը և չափաւորու-
թիւնը մարդու ջգային զրութիւնը՝ փա-
սուելէ կ'ազատէ: Մասնաւորապէս գիշե-
րուան ըունի և հանգստի ժամերը պէտք
չէ՝ զոհել՝ անմիտ հակումներու կամ հան-
դէսներու պատճառաւ: Զափաւոր և ա-
ռողջապահիկ սննդառութիւնը՝ պէտք չէ
ստէպ ստէպ զարտուղի մեծամեծ խնոյից
հետ փոխանակել: Թոյններ մարգելու և
արեան շրջանը կանոնաւորելու համար՝
ամէն օր զրեթէ տասը վայրկեան՝ օդա-
ւէտ պարտէզի մը մէջ կամ ծովու եզեր-
քը, խոր և ընդարձակ ներշնչումներ և
արտաշնչումներ ընել. երբեմն ալ չոր
երեսարբիչով որովայնի ստուար աղիքը՝

աջէն դէպի ձախ մարմնէ (massager)՝
որ օգտակար կ'ըլլայ ներքին խողովակ-
ները ջարժման ենթարկելու և որ մաքրու-
ղական առնելու սովորութեան տեղ կը
բռնէ, ըսնի որ աղիքներուն զրգում կը
պատճառէ, առանց յոգնեցնելու և տկա-
րացնելու:

Առհասարակ բնախօսական տեսակէտով
փնտսուած զործարանները՝ ինչպէս է
լեարդը՝ բժշկելու համար, պէտք է բնու-
թեան ցոյց տուած պարզ միջոցներուն դի-
մելով՝ դարմանելու աշխատիլ: Ո՛չ փա-
փաքելի և ո՛չ ալ կարելի է մեր հին նախ-
նեաց կենցաղի պարթեան վերադառնալ,
բայց կարող և պարտական ենք՝ մեր յոյժ
սովորութիւնները չափաւորել և բարեփո-
խել, եթէ կ'ուզենք մեր արդի ապրելու
կենցաղական դրութեան, մեր մարմինը
քայքայող և տկարացնող մանրէներու և
թոյնիտներու արգասիքները չէզոքացնել:
Հ. Ն. ՄԽ.

ԲՈՎԱՆ ԴԱԿՈՒԹԻՒՆ



ԽԲԲԱԳՐԱԿԱՆԻ ՏԵՂ. — Հայ հան-
ճար. — Հ. ՆԵՐՍԵՍ 1-3

ԲԱՆԱՍԻՐԱԿԱՆ ԲԱԺԻՆ
Հայերէն նոր բառեր Յովհան Կաթ.
Պատմութեան մէջ. — Սիւնեաց Պետրոս
Եպո. զործերուն մէջ. — Հ. ԱՆԱՍԻՐԱՆ. 4-6
Մի քանի նոր ուղղագրութիւններ
Փաստոսի բուզ. մասին. Գ-Ծ 6-8

ԳԻՏԱԿԱՆ ԲԱԺԻՆ
Սննդեղէններու խարդախութիւններ. —
Հ. Ն. ՄԽ. 9-16

ԹԱՏԵՐԱԿԱՆ ԲԱԺԻՆ
Առաջին անգամ ի Միւսն (կատակեր-
գութիւն) քրդ. — Հ. Ա. ՅՈՎՍԵԳԻԱՆ. 17-21

ԳԵՂԱՐՈՒԹԵԱՍԱԿԱՆ ԲԱԺԻՆ
Միջէլ-Անճէլոյ և իր քանդակները. —
ՊԱՐԹԵՆԻԿ. 22-26

ԳՐԱԿԱՆ ԲԱԺԻՆ
Սիրեցէ՛ք. — ՄԱՆԵՆԻ. քրդ. Հ. Ա.
ՅՈՎՍԵԳԻԱՆ. 27-28
Ի վախ. — Պ. ԱՆԱՍԻՐԱՆ. 29
Փայլալեր. — » 30
Գիշերը. — ԱՐՄԷՆ ԵՐԿԱԹ. 30
Անցեալը. — » 31
Ճերմակ թերթ. — » 32
Զարնաւած Հայը. — ԷՐԱՅԸ 30
Մեր կեանքին նպատակը » 31
Յոյսերը. — ԺԻՐԱՏ. »

ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԲԱԺԻՆ
Բնաբանութիւն և Տարազգիտութիւն.
— Հ. Յ. ՏՐԻՈՑԵԱՆ. 33-37
Պատմութիւն Հոռոմայեցւոց. — Հ. Ս.
ՏԵՐ-ՄԻՍԵԳԻԱՆ. 38-44

ԱՅԼ ԵՒ ԱՅԼՔ
Լեարդի առեղծուածը. — Հ. Ն. ՄԽ. 45-48