

ԵՐԿԱՅՆ ԱՊՐԵԼՈՒ

ԵՒ ԱՌՈՂՋ ՄՆԱԼՈՒ

ՔԱՆԻ ՄԸ ԸՆՏԻՐ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐ

Առողջ և մինչև ցիտր ծերութիւն ապրելու համար վիճիւմ ճ. Բրեմի Օւտլոոկի մէջ քանի մը կարեւոր խորհուրդներ կու տայ, զորս յօժարութեամբ կ'արձանագրենք հոս ներկայ պայմաններու մէջ յորս մարդկութիւնը ինքզինքը ջնջելու կը ջանայ, գէթ մնացողներուն կեանքը երկարացնել ջանալու համար:

*
* *

Լաւ առողջութիւն ունենալու զլիսաւոր պայմաններէն մին է ժուժկալութեան իմաստուն սովորութիւններ ունենալն: Այսօրուան օրս ծովապահութեան դրութիւնը ամենէն տարածուածներէն մէկն է. երեսուն օր կերակրեղէնէ ետ կենալով ապրողներ ալ կան:

Անվիճելի է որ ծովի դրութիւնը կըրնայ շատ լաւ արդիւնքներ տալ, բայց զգուշութեամբ ի գործ դնելու է, սահմանափակելով միայն այն պարագաներուն յորս յայտնապէս օգտակար կրնայ ըլլալ: Մարմինը անընդհատ կը սպառէ այն նիւթերը որոնցմէ կազմուած է: Գործարանաւոր հիւսուածոց այս սպառման արդիւնքը, — մարմնոյն պէտք ունեցած նիւթերը մատակարարելու համար —, շատ ուսումնասիրուած են ինչ ինչ փոխանցական հիւսուածքանց մէջ, ինչպէս շաքարախտ, որ կազմուածքէն (organisme) կերակուրիներ օգտակար ընելու կարողութիւնը կը խլէ և կը ստիպէ քաշել անդաւրար նիւթերը՝ իրեն պէտք եղած մկանւանքներէն և այլ կազմուածքներէն: Սոյն հիւսուածքանց վրայ եղած ուսումնասիրութիւնք ցոյց կու տան թէ այս պարագային որ կազմուածքը ինքզինքը սպառելու կը ստիպուի, թունաւոր շատ վնաս

սակար նիւթեր կը ձեւանան որ ժամանակով մահ ալ կը պատճառեն ախտացելոյն:

Ճաշերէն միոյն բարձուր, օր մը ծովապահելը հաստատուն ընդմիջումներով, անմարսութեան պարագային և գիրութեան ինչ ինչ տեսակներուն մէջ՝ կրնան լաւ արդիւնքներ տալ: Ինչո՞ւ փճացնել 10 կամ 15 քիւլոյ առողջ և օգտակար հիւսուածքներ մէկ կամ 2 քիւլոյ աւելորդ հիւսուածքներ արտաքսելու համար:

Մայրապեղութենէ ալ զգուշանալու է: Սողոմոն իմաստուն փափկակերութիւնը աւելորդ տեղ զինովութեան չէր մերձեցընէր, հաստատելով որ երկու ախտերն ալ աղքատութեան կը տանին: (Գիրք Առակաց. ԻԳ. 21):

Գիտենք դարձեալ թէ գործարաններէ որ և է մին չափազանց աշխատեցնելը զայն սպառման կ'առաջնորդէ: Ճիշտ այս կը պատահի երբ չափազանց կ'ուտենք: Ստամոքսը, թոքը, երկկամուկը, բանքէտը և աղիքները կը յոգնին և փոխանակ ինչ ինչ թոյներ — որ կը ձեւանան — արտաքսելու, կ'անցընեն զանոնք արեան շրջանին, առողջութեան վնասակար արդիւնքներով:

Հարկէ՛յ, արեան շրջանի գտիչը, թովմաս փառի վրայ անդամազննութեան տեղեկատուութեան մէջ, — որ ըսուածին համեմատ 152 տարուան մեռած ըլլալու է —, անոր մահը վերագրած է՝ տան հացին, պանիրին և կաթնեղէններուն, որոնցմով կը սնանէր գիւղն ապրած ատեն, փոխանակած ըլլալուն ճոխ սնունդ մը որ լոտորա անցնելէն վերջ սկսած է աճնուլ. անշուշտ գիւղի օդն ալ նպաստած ըլլալու է փառի երկարակեցութեան:

Հակառակ փառի, վենետկեցի Լուիճի Բորնարոյ պատրիկը հիւանդացած է 40 տարեկան իր անկանոն և մասնաւորապէս չափազանց ուտելուն համար: Սակայն վերստացած է առողջութիւնը երբ մի միայն անհրաժեշտ կարեւորին վերածեր է՝ զըլխաւորապէս ուտելիքը, ապրելով մինչև 100 տարի:

Որատրոս Ֆիլէսդէր և շատ ուրիշներ ուտելով կորսնցուցած առողջութիւննին սակաւակերութեամբ վերստացած են:

Համբաւաւոր ֆրանսացի Պուշար բնախօսը ապացուցած է որ գործարաններու մէջ կատարուած քիմիական գործողութիւնը զանազան պարագաներու մէջ կրնան առաջ բերել այն նիւթերը որ մարմնէն դուրս կը ձևանան անկատար կիլմամբ, և թէ կազմուածքնիս թոյներու մեծ գործադրուել մ'է: փուր մը մէջ հացի, գետնախնձորի, ճարպի կիլոմը ոչ միայն ջերմութիւն այլ նաև մոխիր, մոխի և երբեմն ալ անկատար կերպով վառուածի մնացորդները կը թողու: Նոյն բանը կը պատահի երբ կերակուրները կազմող նիւթերը կ'այրին մեր գործարանաց մէջ: Թուռնաւոր կազերը ինչպէս բնածխական թթուութու (acide carbonique), թոքերով կ'արտաշնչենք, երկկամունքներով կ'արտաքսենք մոխիրը, մինչդեռ անկատարութիւն այրածները որ բնածուխի մնացորդներուն կրնանք նմանցնել, մեր հիւսուածոց մէջ կրնան մնալ, մեծագոյն չարիքներու պատճառ ըլլալով: Մոխիրով լեցուն վառարան մը ոչ միայն լաւ « չի քաշեր » այլ չի ալ տաքցներ. նոյնը շատ գիրնալուն կը պատահի: Բանականութեան դէմ է 15էն 20 քիլոյ հիւսուածքներու բռն մը կրել, որ ոչ մէկ օգուտ ալ չունի:

Կերակրոց ընտրութիւնք.

Կերակրոց մէջ գտնուած աննշատու նիւթերը երեք հիմնական խումբերու կարելի է բաժնել, բրողէին կամ ազոգական ջրաբնածխատներ և ճարպեր:

Միջակ կազմուածքով մէկը որ շուրջ 65 քիլոյ կը կշռէ օրական 60 կրամ բրողէին նիւթի պէտք ունի, չափ մը որ նիւթական ծանր աշխատութիւն ընողի մը համար պէտք է կրկնապատկուի. և սակայն բարեկեցիկ մարդիկ այս թիւերու քանակէն, չափազանցօրէն աւելի կը ներմուծեն, ի փնաս իրենց կազմուածքին:

Բրողէին նիւթերը կազմուածքին առաջիններն են երկաթին և պողպատին

նման, որ տեղաշարժ մը շինելու կամ մաշած կտոր մը փոխելու կը ծառայեն, իսկ ճարպը, շաքարը, ալիւրը մեքենան առաջ տանող ածուխն են: Կազմուածքը ինքն իր կողմէ բրողէին նիւթի ստեղծելու անկարող է: Մաշող մասերու տեղ պէտք եղածէն աւելի նիւթ ճարարելը, զրգոյի նիւթերը (թոյներ) առաջ բերելու կը ծառայէ: շաքար և միւս նիւթերը այս արդիւնքը չունին՝ ճարպի փոխուելուն համար:

Կարելի է քիչ ալ ուտելով բրողէին շատ նիւթ ներմուծել. շատ յանձնարարելի է սակաւակերութիւն մը յորում սոյն նիւթերը քիչ քանակութեամբ կը մտնան որ կը նպաստեն շատ հիւսուածքներէ բուժման ինչպէս յօդացաւի, ջղացաւի, անգարի (emicrania), մաղձոտութեան, դժուարամարտութեան և պնդութեան զանազան կերպերու: Դարձեալ կը զօրացնեն կազմուածքը հիւսուածքանց դէմ:

Նկատի առնելով մեր սննդեան համար բրողէին նիւթերու քիչ պէտք ըլլալը կարելի է մանաւանդ ամառ ատեն զանց ընել մասկերութիւնը, տեղը կաթ առնելով որ վերոյիշեալ երեք տեսակ նիւթերն ալ կը պարունակէ և առողջ ստամոքսի մը համար ամենաօգտակար է:

Ճաշեր.

Լաւ ժամը լաւ մարսելու գաղտնիքներէն մէկն է: Հոն ալ հասնելու չէ որ պատառը շաղուածք մը դառնայ: Կանաչեղէններու և պտուղներու այն մասերը որ ամբողջապէս ջրային մասի չեն դառնար՝ բերնէն դուրս տալու չէ: Բուսային կերակրոց մէջ գտնուող զննդողիւր (cellulosa) կարեւոր է աղեսաց գործունէութիւնը խթանելու համար. հաստատուն մնացորդ չբողնող նիւթերը պնդութիւն առաջ կը բերեն:

Լաւ ժուժկալ դրութիւն մը այնպիսի լուծողական կերակուրներ պէտք է գործածէ, որ մարտողութեան գործարանաց շրջանին մէջ հաստատուն մնացորդ ալ ձգեն. օրհմը, եփած խնձոր, տանձ, ոսկիխնձոր, կեռաս, խաղող, սալոր, դեղձ, ելակ, թուզ,

արմաւ, չամիչ այս կարգէն կրնան համարուիլ: Ստամոքսի տկարութեան դէմ կը կռուին, որովհետեւ նաեւ հաստատուն ֆիսկոզը ալ կը թողուն՝ են հազար, ճակնդեղ, կարոս, ծնեբեկ, ծաղկեկաղամբ, շաղգամ, թեփախառն հաց, շոմին (սպանախ):

Լաւ ժուժկալ դրութեան համար հարկաւոր է քիչ մը ամեն տեսակ կերակուր. և որովհետեւ մարսելու համար 4 ժամ հարկաւոր է ուստի մէկ ճաշէն միւսը միջանկեալ 6 ժամ մը անցնելու է, մարսողութեան գործարանաց 2 ժամի չափ հանգիստ տալու համար:

Անհրաժեշտ է նաեւ ջուրը, մարմինը կազմող գլխաւոր տարրերէն մին ըլլալուն. խորհուրդ կը տրուի որ օրը 6էն 10 գաւաթ ջուր խմեն. մէկ կամ երկու առաւօտ ելած ատեն, նոյնչափ՝ պառկելու ատեն, մէկ կամ երկու դարձեալ՝ ամեն կերակուրէ առաջ. կերակրող միջոց շատ խմելու չէ որովհետեւ շատութիւնը ստամոքսի հիւթերը կը լուծէ և արգելք կ'ըլլայ մարսողութեան:

Մարմնամարզ.

Ամենաօգտակար է. բայց առողջութեան նպաստաւոր ըլլալու համար հարկաւոր է, որ հաճոյական ըլլայ, դիրին և ոչ վըտանգաւոր: Զի հեծնելը, լողալը, քայլելը, գնդախաղերը ինչպէս golf և cricketն կրնան 12-60 տարեկան անձինք ի գործ դնել. կոփամարտ (box), մենամարտ, սարեթ (alpinisme), թիավարութիւն 16-40. Բայց լաւագոյն մարմնամարզը քայլն է. 10 մղոն քայլը ֆիզիքական տեւսակէտով 50 տակառաչափ մէկ մէղը վերցնելու կը համապատասխանէ:

Ֆիզիքական հրահանգներու ամենօրեայ կրթութիւնը ախորժակ կը բանայ, կ'երգէ մարսողութիւնը, արիւնը շարժման շրջանին մէջ կը ղնէ: Ժուժկալութենէ վերջ առողջութեան առաջին պայմանն է մարմնամարզը:

Բաղեիք.

Առողջ ֆիսիկալ համար ամեն օր բաղեիք ընելու է. որովհետեւ մարմնոյն ծակտիկ-

ները — ուսկից թունաւոր արտաշնչութիւնը կ'ըլլան —, բաց պահելու կը ծառայեն: Կ'ուզե՞ս շատ անգամ ցրտառութեանց առջևը առնել, առաւօտ կանուխ պաղ ջուրով բաղեիք ըրէ քիչ մը մարմնամարզէ վերջ: Ասիկայ ցուրտ օդերու դիմանալու վարձեցնելէն զատ, ջլացաւութեան (nevra-stenie) դէմ ամենէն յանձնարարուածն է. բայց ջրագարը, անարիւնը, ինչպէս տկարակազմները, պէտք է որ տաք միջավայրի մէջ և քիչ ջուրով կատարեն. և եթէ ցնցղկում է՝ երկու երկվայրկեանէ աւելի ըլլալու չէ:

Վարժութեան դիւրութեան համար յուսելէն սկսելը լաւագոյնն է որով ձմեռն ալ տանիքի կ'ըլլայ ջրոյ ցրտութիւնը:

Հանգիստը.

Քրոնիկ յոգնածութեան, ջլայնութեան, ֆիզիքական կամ մտաւորական սպառման ատեն, հանգստեան պէտք ունի մարդս: Աշխատութեան չափաւորութիւնը յոգնութենէ ազատելու լաւագոյն միջոցն է. մէկ կամ երկու օր գործէ ետ կենալը միշտ յուսացուած արդիւնքը առաջ չի բերեր, որովհետեւ պատճառը միայն աշխատութեան չափազանցութիւնը չէ այլ անկուշտութիւնը, ալքոլի, թէյի, քաֆէի, ծուխի գեղծումը, մարմնամարզի պակասութիւնը և քնոյ անբաւականութիւնը:

Ննջասնհակներն ըլլալու են ըստ կարելոյն օդաւէտ, արուեստական կերպով չտաքցուած և մաքուր, խտողական կեանք անցնողներ պէտք է չափաւոր կերպով քայլեն. պառկելէ առաջ տաք բաղեիք մը կամ գէթ ոտքերու լուացում մը անցունութեան դէմ յանձնարարուած միջոցներն են: Ինչպէս լաւ միջոց մ'է նաեւ աչքերը յոգնեցնելը, կենալով երեսը դէպ ի վեր և աչքերով արտեանունքն դիտել ուզելով:

Կոնսակի վրայ պառկելը, մանաւանդ գիշերուան առաջին ժամերուն, կրնայ կոկորդի ցամաքութիւն պատճառել և ուղեղի մէջ արեան շրջանը խափանել: Քիչ

մը մուծկեկ և շատ մը աղմուկէ հետո սենեակ մը առողջ մարդու մը յարմարագոյն ննջասենեակն է ութ ժամէ աւելի չըքնանալու համար:

Հ. Վ. Ի.

ՆԱՆԱ ՄԵԿՆԻՋ

ԵՒ ԻՐ ՄԵԿՆՈՒԹԻՒՆԸ

ՅՈՎՀԱՆՆՈՒ ԱՒԵՏԱՐԱՆԻՆ

ՆԱՆԱ ասորի սարկաւագապետի վարքը հիւսուած է հայ պատմութեան աղէտալի էջերէն մէկուն հետ. ազգային պատմիչները անցողակի կը յիշեն զինքը, օգուտեւ լով անշուշտ իր մեկնութեան թարգմանչին Յատաշարանէն՝ որ աւելի անոր վրայ գովեալ քան թէ կենսագրական ղէպքեր կու տայ մեզի. անկէ կ'իմանանք թէ Բագարատ Բագրատունիի խնդրանքով գրած է մեկնութիւնը, և թէ Հագարացիներէն գերուած և երկար ատեն բանտի մէջ մնացած է. իսկ մեր պատմիչը կը լրացնեն անոր կեանքին այս ուրուագիծը, Զաքարիա կաթողիկոսի օրով՝ Շիրակաւանի ժողովին մէջ՝ կարեւոր դեր մը տալով անոր: Արդ ուզելով Նանայի ինչպիսի՞ ոք ըլլաւ՞ իր գրքէն զատ մեր պատմութենէն ալ դուրս ցատկեցնել, անհրաժեշտ է ժամանակակից ղէպքերու և անձերու համառոտ յիշատակութիւն ընելը, և այս կոնայ ծառայել իբր շրջանակ իրեն պատկերին՝ զոր յաջորդովս կ'ուզեմ գծել:

Նանա (որ է Յովհաննէս)՝ անուան առաջին անգամ կը հանդիպինք, երբ իրմէ

Յովհաննէս Աւետարանին մեկնութիւնը յօրինել կը խնդրէ Բագարատ Բագրատունի, որ՝ Աթորունեաց փեսայանալով՝ Սասնոյ Սիմ լեռան կողմերուն տիրեր էր, և 835ին Պեստ իշխանաց տիտղոսը կ'ընդունէր Հագարացոց էլ՝ Մոտասսէմ ամիրապետէն, Սմբատ սպարապետի՝ իր մերձաւոր ազգականին՝ խնդրանքով. և Նանա երեք տարի Միջագետքի վանքերուն մէջ ուղղափառ վարդապետաց գրքերուն հետ թարթափելով, կը շարադրէ «համառոտարար ի բազմաց հաւաքելով» իր մեկնութիւնը, ասորեբէն, հաւանօրէն 840ի մօտերը, և արաբեբէն թարգմանելով կ'ընծայէ Բագրատայ՝ որ լաւ գիտէր այդ լեզուն:

Սեն յիշեր պատմիչները թէ Նանա ինչ պատահմամբ Հայաստան կը գտնուէր. արդեօք քաղաքական ղէպքէրը զինքը հոն բերած էին, թէ կրօնական խնդիրներու համար մեր մէջ հաստատուած էր: Եւ Սարկաւագապետ կոչմանով, քան զսովորական պաշտօն աստիճանին՝ մեծադոյն ազդեցութիւն մը էկեղեցւոյ մէջ ի գործ դնելը պատմութիւնն ինքնին կը ցուցնէ: Ամուսնացեալ էր Նանա և որդւոց տէր:

Իսկ Բագարատ երկար չմնաց իր իշխանական պատուին վրայ. վասն զի քանի մը շարախօսներու երեսէն զփութիւն իշխաւով Յովհաննէս Ե Սիմայեցիի և իր մէջ, և ուզելով զանիկա իր կաթողիկոսական աթոռէն ձգել, դէմ կեցան Սմբատ սպարապետ և ուրիշ իշխաններ՝ խնդիրը քննելէ վերջ՝. այս շփոթութիւնը և ուրիշ յանցանքներ արքունի գործոց մէջ, ամբաստանութեան նիւթ եղան Զափր (Ապուլ՝ ճաֆր) ամիրապետին առջև, որ Ապուսեթ ոստիկանը զրկեց և խաբէութեամբ զինքը բռնել և Սամառա տանիլ տուաւ 848ին: Դժբաղդարար տկարացաւ Բագարատ իր հաւատքին մէջ, նա որ կ'ըսէ մեկնութեան յառաջաբանը զորողը, «նախանձ

1. Նանայի և իր մեկնութեան վրայ գրած է համառոտակի Հ. Բ. Վ. Սարգիսեան, *Dei tesori patristici e biblici*, (Venezia 1897), երկասիրութիւնը մէջ, էջ 20-28:

2. Հայաստանում, էջ 266

3. Զուհիսն Պատմ. Հայոց, հտ. Բ, էջ 441:

4. Հմմտ. Յովն. կար. Տպ. Երուսաղէմ, 1867, էջ 147-8: