

վրայ շատ նուրբ է, թափանցիկ, իսկ վիզի, կոնակի ու անդամներու վրայ թանձր. թանձր է աշխատանքներու ձեռքերուն մէջ, և այն ամէն տեղերու վրայ, որոնք արտաքին հարուածներէ պաշտպանուելու կը կարօտին, այս նպատակաւ է որ յառաջ կուգան ձեռքի ու ոտքի կոշտերը, այս նպատակաւ յառաջ եկած են եղունգները, մորթի այդ զարմանալի արտադրութիւնը, որ ձեռքի և ոտքի ծայրը կեցած, չօշափման զգայականները կրող սակորներու պաշտպան վերմակը կը յօրինեն. եղունգը ոչ այլ ինչ է, եթէ ոչ՝ մորթի կտորուանք բայց աւելի կարծր, աւելի պինդ:

Վերը բոլ արդէն, թէ մորթի ներքին երեսը փակած է ճարպային հիւստածքի մը և տալի ալ միտերու. այս ճարպային խաւի միջոցաւ է որ մորթի կ'ընդունի իր աննպատականք վերաբերեալ հիւթերը բերող անոթիկները (ներակ, շնջերակ, աշերակ, քիղ ևն.), որոնք սոցոսկեայով կ'երթան յանդիլ մաշկի պակիկներուն մէջ և կաղմել պտկակծիկները: Ընդարձակ տարածութեան մը վրայ կ'արուելու կամ քնջուելու ըլլան, մորթի այդ մասը արիւնագուրկ և արիւնա-սածութենէ անջատուած մնալով կ'ոչնչանայ խաղաղ, կը փառի ու կ'իյնայ:

Բժ. Վ. Յ. ԹՈՐԳՈՄԵԱՆ

Ո Ր 2 Ա Փ Ո Ւ Տ Ե Լ

Նախ պէտք է գիտնալ թէ որչափ մարդ՝ այնչափ ստամոքս, աւելի ճիշտ, ստամոքսի ընդունակութիւններ կան և ինչպէս ստամոքսի զանազան հիւանդութիւնները բժշկելու. համար սնունդի զանազան կանոններ (régimes) կան, այնպէս նաև առողջ անձերը շատ մը հիւանդութիւններէ պահպանելու. համար կան առողջապահական կանոններ, որոնց վրայ զազափար մ'ունենալու. համար պէտք է գիտնանք 1. Որչափ ուտել. 2. Ի՞նչ ուտել. 3. Ի՞նչ է մարտադրութիւնը. 4. Ի՞նչ է իւրացումը (assimilation). 5. որո՞նք են սնունդի կանոնները (régimes) և անոնց աղէկ կամ վէշ կողմերը:

Այս անգամ պիտի ջանամ, շատ համառօտ, խօսիլ որչափ ուտելու մասին:

Ամէն անձ, նման ուրիշ արարածներու և բոյսերու, կը կորսնցնէ ամէն օր մաս մը իր ծանրութենէն, որու տեղը պէտք է՝ գրուի որոշ չափով սնունդ՝ հաւասարակշռութիւնը պահպանելու. համար: Փոր-ձերը ցոյց կուտան, որ բնական վիճակի մէջ, 30 տարեկան առողջ և զործունեայ մարդ մը ամէն օր կը կորսնցնէ 500 կրամ իր միսերէն և սպիտանիւթ պարունակող միւս մասերէն (արիւն և այլն). նաև մաս մը իր գիրութենէն և 1200—1400 կրամ ջուր՝ մէկի ճամբով,

1000—1200 կրամ ալ քրտինքով և շնչառութիւնով: Նոյնպէս շնչառութիւնով դուրս կը հանէ մեծ քանակութեամբ ածխաթթու (acide carbonique) որ կը պարունակէ 650 կրամ թթուածին (oxygène): Կը կործնէ նաև, զանազան ելեբերով, 20—24 կրամ հանքային մարմիններ (ազ, երկաթ և այլն):

Բոլոր այս կորուստներուն փոխարէն մարմինը կը պահանջէ, մեզի տալով այն զգացումը, զոր կը կոչենք «անօթութիւն»: Սակայն կան անձեր, որ կը կարծեն թէ աւելի ուտելով, աւելի առողջ պիտի ըլլան, աւելի պիտի ապրին և անօթութիւնը շատցնելու կամ արտաթափելու բանալու միջոցներ կը գործածեն, ճաշերէն առաջ «մաստիկա» ճնկելով և կերակուրներուն մէջ պղպեղ և համադամ դնելով, թթու կծու բաներ ուտելով և այլն: Շատ ուտելով և դրդուիչ նիւթերով կը յոգնեցնենք մեր մարսողական գործարանները, որոնք, օր մը, անկարող պիտի ըլլան մարսելու և ժամանակէն առաջ պիտի կանգ առնեն:

Գրեթէ միեւնոյն վիճակը պիտի ունենանք շատ քիչ ուտելով, որովհետեւ, այդ պարագային, պիտի տկարանան մարսողական գործարաններու մկանները և անկարող պիտի ըլլան մարսելու: Նոյնը կը պատահի եթէ քիչ քալենք և կորսնցնենք քալելու վարժութիւնը և մեր ոտքի մկաններուն ուժը, քանզի շարժումը կեանք է և անշարժութիւնը մահ:

Ուրեմն, թէ՛ շատ ուտելով և թէ՛ շատ քիչ ուտելով, միշտ պիտի ունենանք ստամոքսի հիւանդութիւն, որմէ պիտի հետեւին աղիքներու, լեարդի և մինչև իսկ ուրիշ կարեւոր գործարաններու խանգարումներ: Այնպէս որ, չափազանցութիւն ըրած չեմ ըլլար եթէ ըսեմ թէ շատ մը հիւանդութիւններ, մանաւանդ քրոնիկ հիւանդութիւններ, արդիւնք են սննդառական կանոններու անտեսումին: Բայց անոնք յամբարար երեւան կուզան և կը հարուածեն նոյնիսկ այն անձերը, որոնք կը հպարտանան իրենց քաջառողջութեամբ և որոնց կարմրուկ և կլորիկ դէմքը եւ փառաւոր փորը հիացում կը պատճառեն բոլորին: Իրականին մէջ, բժիշկի մը համար, անոնք յաճախ հիւանդներ են, քանզի անոնց մարմնոյն մէկ կամ բազմաթիւ մասերուն մէջ, հիւանդութիւն մը պատրաստուելու վրայ է, որ օր մը մէկէն ի մէկ երեւան պիտի դայ, շատ անգամ անակնկալօրէն ծանր հետեւանքներով, նոյնիսկ յանկարծամահ ընելով: Եւ չուրջիները դարմանքով պիտի կրկնեն. «Դեռ օր մը առաջ բան մը չունէր»...

Ուտելը թէև արտաթափէ կախում ունի, սակայն շատ անգամ մեզ կը խաբէ, քանզի անիկա կ'աւելնայ կամ կը քիչնայ սովորութիւնով կամ քաջաճոյքով: Որչափ քիչ ուտենք, այնքան քիչ պէտք կը զգանք ուտելու: Քիչ ուտելով ստամոքսը կը վարժուի պատրաստուելու քիչ ստամոքսային հեղուկ (suc gastrique) և աստիճանաբար

ախորժակը կը քիչնայ: Ընդհակառակն, որչափ աւելի ուտենք, մանաւանդ միտք, այնչափ անօթութիւնը կը շատնայ, քանզի աւելի ուտելով մեր ստամոքսը կը վարժուի պատրաստելու աւելի թթու, որ կը պահանջէ աւելի սնունդ՝ մեծ անօթութիւն պատճառելով: Եւ եթէ այդ թթուն ազատ մնայ, կուտայ այրուցք, ցաւ և մինչև իսկ մարելիք: Ուտելով՝ այդ կիզիչ թթուութիւնը ժամանակաւորապէս կ'անցնի, շուտով վերսկսելու համար: Այսպէս, բնական վիճակի մէջ պէտք չէ զգանք մեծ անօթութիւն, որ ցոյց կուտայ թթուին բնականէն աւելի բլլալու. սակայն երբ ճաշի ժամը պայ և սեղան նստինք առանց մեծ անօթութիւն զգալու, պէտք է ուտենք ուրիշներու նման ախորժակով: Այս կերպ բնական վիճակ ունեցող անձերը, անոնք՝ որոնք աղայութեան հասակէն ի վեր հետեւած են ատոզմա-պահական օրէնքներու, սնունդի մասին, հաղուապիտ են:

Կան անձեր որոնք նիհարնալէ վախճալով շատ կուտեն, կարծելով որ շատ ուտելով, աւելի առողջ պիտի բլլան, սակայն այս անձերը, երբեմն, գիրնալու տեղ կը նիհարնան, քանզի ստամոքսը կը յոգնի կամ կը հիւանդանայ և այս կերպով չ'օգտուիր իր ստացած սնունդէն: Ասկէ դատ կան շատակեր անձեր որոնք կը զժգոսին նիհարութենէն և երբոր իրեց բժիշկին խրատին վրայ աւելի քիչ կ'ուտեն, կը գիրնան, քանզի այս անձերուն ստամոքսին մէջ միշտ շատ ուտելու պատճառաւ՝ ոչ բնական թթուութիւն մը կը գոյանայ որ նիհարացուցիչ է:

Ենթադրելով որ անձ մը իր ներքին գործարաններուն քաջառողջութեան շնորհիւ յաջողի գիրնալ և շատ արիւն ունենալ՝ թող չկարծէ որ իր ունեցած ճարպին և շատ արիւնին շնորհիւ աւելի պիտի ապրի, քանզի աւելի ապրելու կարելիութիւն ունին աւելի բնականէն վար կշռող անձերը քան թէ՛ անոնք որոնց կշիռը բնականէն վեր է. այս վերջիններուն արիւնը ծանրաբեռնեալ է մարմնոյն աշխատանքի մնացորդներով (*déchets*), որոնք կը մաշեցնեն ժամանակէն առաջ արտաքսող գործարանները, նաև երակները և կը յոգնեցնեն սիրտը եայլն: Նաև պէտք չէ կարծել որ շատակերութեամբ, մեր կերածներուն ամէնքն ալ մեր մարմնոյն մէջ կը մնան, քանզի երբ միս և արիւն շինող նիւթերուն մուտքը մեր պէտքէն աւելի բլլայ, այս նիւթերուն ելքն ալ կ'աւելնայ՝ թէ և րազդատմամբ աւելի քիչ և յետոյ կը հաւասարակշռուի:

Վերջապէս կարեոր է գիտնալ նաև որ շատ ուտելու միտաները, մանաւանդ երկարակեցութեան տեսակէտով, քիչ ուտելու միտաներէն շատ աւելի են: Ատոր համար է որ, երբ շատ ուտենք, մեր մարմնը, ինքնազաւտպանութեամբ, կ'ապստամբի և մեր կեւածները գուրս կը վանէ վերէն կամ վարէն: Եթէ կարենայ իսկ պահել, այն ատեն մեր կերածները կէս մարսուած՝ զէպի աղիքները կը նետէ, որոնք չեն կրնար օգտուիլ այս սնունդներուն մեծագոյն մաս-

սէն և դուրս կը հանեն գրեթէ նոյն վիճակին մէջ: Մինչդեռ երբ քիչ ուտենք, ստամոքսը և աղիքները լաւ մը կը դտեն մեր կերածները, անոնցմէ բան մը չկորսնցնելով և այս կերպով մարմինը խնայողութիւն կ'ընէ քիչ ծախքով ապրելու համար:

Այս ամէնը չեն պատահիր անասուններու քով, քաղի անոնք ընդհանրապէս սնունդ կը փնտեն միայն այն ատեն, երբ անօթի են և անոնց քով անօթութիւնը աւելցած կամ պակսած չէ այլ և այլ գաղափարներով և կամ ակոթակը բանալու միջոցներով:

Ուրեմն ո՞րն է ուտելու չափանիշը: Այդ ճշտելու համար այլ և այլ միջոցներուն մէջ էն դիւրինն է հետեւեալը:

Առողջ և միջին տարիքով անձ մը պէտք է կշռէ իր հասակի չափը սանտիմետրով, պակաս 100: Օրինակի համար, 165 սանտիմետր հասակ ունեցող մէկը, պէտք է կշռէ 165—100=65 քիլո: Եթէ առառաւելն 10 քիլո՝ աւելի կամ պակաս կշռէ, կարեւորութիւն չունի, բլեկ պարզ մտնող մէկը խնայելու և չափաւ լաւ:

Այս հաշիւը ճիշտ է, ինչպէս ըսի, միջին տարիք ունեցող անձի մը համար և ոչ տղայոց, կանանց և ծերունիներու համար, որոնց մասին ուրիշ առթիւ: Արդ եթէ մէկու մը կշիռը, այս համեմատութենէն շատ հեռու է, այդ կը նշանակէ թէ բնական վիճակի մէջ չէ, ըստ այնմ պէտք է աւելցնէ կամ պակսեցնէ իր սնունդին չափը, աչքի առջև ունենալով վերոյիշեալ դրուածքները:

Առողջապահական օրէնքներու հնազանդելով և չափաւոր ուտելով պիտի ունենանք առողջ ստամոքս և երկարատեւ և առողջ կեանք մը:

Երկարակեաց եղած են այն անձերը, որոնք օժտուած են չափաւոր կերպով այն ամէն բաներէն, որոնք բնական են:

ԲԺ. Մ. ԱՐԱՄԵԱՆ

ՏԱՊԿԱԾ ԼԵԱՐԴԸ.— Մեզի շատ ծանօթ «Յիյէր Թալասին» է, որուն արին շինող յատկութիւնը դեռ նոր լիործուած է Ֆրանսայի մէջ, Ամերիկայէն ետք: ֆորմերը կատարուած են՝ սակայն՝ հորթի «խաշած» լեարդով, ո՛չ թէ տապկած լեարդով, մեր «Յիյէր Թալասին»ով: Այս խիւսը երեքի բաժնելով՝ օրուան երեք ճաշերուն կ'ուտեն, դեղաջուրի եւ կամ մսաջուրի մէջ խառնած:

Պակաւարիւնութեան դէմ մաքաւելու համար հիւանդներուն կը կերցնեն, մէկ ամիս շարունակ, օրական 250 կրամ հորթի լեարդ, զոր նախապէս մանր կերպով կը ջարդեն, եւ 450 կրամ ջուրի մէջ քիչ մը եփելէ ետք՝ ջուրէն կը հանեն, մաղէ մը անցնելով՝ խիւսի մը կը վերածեն: Այս խիւսը երեքի բաժնելով՝ օրուան երեք ճաշերուն կ'ուտեն, դեղաջուրի եւ կամ մսաջուրի մէջ խառնած: