

## ԱՅԼ ԵՒ ԱՅԼՔ

---

### ԴԻԷՏԻ ՍԽԱԼՆԵՐ

(ԿԱՐԼ ՀԵՍՍԻ)

---

Ինչպէս ազգերը և բովանդակ մարդկութիւնը տը-  
խուր փորձառութեամբ մղոււմ է հետզհետէ դէպի յա-  
ռաջադիմութիւն, այնպէս և մարդս խրատոււմ է կեան-  
քի դառն փորձերով: Մի այսպիսի տխուր փորձառու-  
թիւն էր Համբուրգում ծագած անսպասելի խուլերան. և  
ահա պետութիւնը և համայնքը ձեռնարկոււմ են ար-  
դէն անել այն, ինչ որ թերևս վաղուց ի վեր պէտք է  
կատարուած լինէր համաճարակների դէմ մաքառելու  
համար:

Այլ և մասնաւոր մարդկանց խրատներ և անձնա-  
կան առողջապահական հրահանգներ են առաջարկոււմ  
իբրև զօրեղ միջոց վարակումից պաշտպանուելու համար:  
Առողջ ստամոքս ունենալը գլխաւոր պայմանն է և  
քիւրաւոր մարդիկ, որոնք առաջ իւրեանց մարսողու-  
թեան այս կարևոր գործարանի մասին հոգս չէին տա-  
նում, այժմ ամեն կերպ աշխատում են խնամել ստա-  
մոքսը և գուցէ սխալներ են անում, մի ծալրահեղու-  
թիւնից ընկնելով միւսի մէջ:

«Միմիայն դիէտի ոչ մի սխալը չանել, այս է այսօր մեծամասնութեան ազդանիշը (Losung):»

Կարելի եղած և իրապէս դիտուած պահեցողութեան (դիէտի) սխալները շատ աւելի են, քան շատերը կարծում են. որովհետեւ բանն այն չէ միայն թէ մարդս ինչ է ուտում, այլև այն՝ թէ ինչպէս է ուտում:

Ուտել սովորելը դժուարին չէ, ամենածուլ մարդն էլ կարող է: Այսպէս են կարծում մարդիկ, բայց շատ սխալուում են: Երբ բազմաթիւ մարդկանց դիտէք, կը տեսնէք, որ շատ շատերը կանոնաւոր ուտելու արուեստը չգիտեն: Օրինակ մի առած կայ, որ գովում է շուտ ուտողին, ասելով թէ՝ արագ ուտողը արագ էլ աշխատում է: Սակայն այս՝ անօգուտ առածներից մինն է, որովհետեւ ուտելու ժամանակ շտապելը վնասակար է, և այս շտապելը—պահեցողութեան առաջին և ամենահասարակ սխալն է:

Մարդուս ստամոքսը իւր կազմուածքի հիմամբ պահանջում է, որ կերակուրը առաջ ծամուի: Գալով նորա մարսողութեան ուժին, պէտքէ ասել, որ առողջ ստամոքսը ամեն ուտելիղէն կարող է մարսել, բայց մի կերակուր մարսելու համար աւելի, միւսի համար պակաս ժամանակ է պահանջում: Օրինակ միսը ստամոքսի մէջ առհասարակ աւելի արագ է լուծւում, քան պինդ խաշած ձուն կամ հացը. բայց այն էլ նայելու է թէ՝ այս կերակուրները ինչ վիճակի մէջ են ստամոքսին հասնում, որքան նոքա աւելի մանրացած և որոճուած են, այնքան աւելի ստամոքսի հիւթը նոցա մէջ ներս է թափանցում և ուրեմն լաւ է մարսում:

Այս խնդրի վերաբերութեամբ առողջապահները հետեւեալ դիտողութիւններն են արել: Պինդ խաշած ձուն մարսելու համար պէտք է 6 ժամ, մինչդեռ խնամքով ծամած պինդ ձուն  $1\frac{1}{2}$  ժամից լետոյ բոլո-



րովին մարսուած է: Հում միւր աւելի երկար ժամանակ է մնում ստամոքսի մէջ, քան խաշած և տապակածը. իւղի մէջ երկար տապակուած և երկար եփուածն աւելի երկար, քան «անդլիական» ձևով պատրաստուածը, այսինքն գեռ կիսահում, արիւնոտ, մսեղէն կերակուրները: Հացը, նայելով խնամով ծամելու աստիճանին՝  $1\frac{1}{2}$  — 6 ժամ, այո, 10 ժամ մնում է ստամոքսի մէջ. գետնախնձորի մասին էլ միւսնոյնը կարելի է ասել. և բազմիցս գետնախնձորի մեծ հատեր 22 ժամից յետոյ ստամոքսի մէջ չմարսուած են գտել: Այս և սոցա նման փորձերից մենք սովորում ենք, թէ ինչպէս նպատակայարմար է կերակուրները մի լաւ ծամել և կամաց կամաց ուտել: Սընընդեան նիւթերին վերադրուած վնասակարութիւնը յաճախ ծագում է լաւ չծամելուց:

Օրինակ՝ զգուշացնում են թարմ փափուկ հաց ուտելուց և քարթու ու չոր հացը աւելի առողջարար են համարում, բայց թարթալ հացը ստամոքսի վերայ ծանրանում է՝ օրովհետեւ իւր կակղութեան պատճառով ուտողները բաւականին չեն ծամում և գունդ գունդ կուլ են տալիս: Ընդհակառակը երբ պատառը բերանում բաւական ծամւում օրոճւում է, այդ գէպքում նա նոյնքան հեշտ մարսողական է, ինչպէս որ աւելի պակաս համեղ հին հացը: Ուտել և մի լաւ առած ասում է Վալու եփելն ու ծամելը կէս մարսել է: Այս պատճառով էլ այն մարդիկ, որոնք լաւ առամներ ունին, աւելի լաւ են սնւում, քան նոքա, որոնք լաւ առամներ չունին:

Պահեցողութեան (դիէտի) մի ուրիշ տեսակ սխալ ծագում է աննպատակայարմար ամօքախառն կերակուրներ ուտելուց. այս կողմից երկու տեսակ զեղծումներ են պատահում, կերակուրները և խմիչքները չափազանց տաք կամ չափազանց սառն ստամոքսին հասցնելով: Հենց այս բանի վերաբերութեամբ շատ մեծ նախա-

պաշարմունք կայ: Շատերը կարծում են, որ տաքութիւնը ստամոքսին օգուտ է և հաւատում են թէ տաք կերակուրներ վայելելով իրենց առողջութեանը նպաստում են: Սակայն ստամոքսի արեան մօտաւորապէս 37,5 (Սելզիուսի) աստիճանից աւելի տաքութիւն պէտք չէ. աւելի բարձր աստիճան տաքութեամբ (Temperatur) նա մի գրգռուած դրութեան մէջ կընկնի, նորա արեան անօթները կընդլայնուին, արեան հոսանքը յորդ կլինի, և եթէ այսպիսի չափազանց ջերմացումը յաճախ կրկնուի, այն ժամանակ ստամոքսը թրմւում է, դումի (կատարը) ախտաւորութեան հակումն է ստանում:

Այս պատճառաւ պէտք է խմիչքի բարեխառնութեան աստիճանը, վայելելուց առաջ, ջերմաչափով յորոշել: Այս նախազգուշութիւնը ստամոքսի տկարութիւն ունեցողների համար է, իսկ առողջների համար բաւական է այն տաքաչափը (Warmemesser) որ նոքա ունին իւրեանց բերանի լորձաթաղանթների մէջ: Արգանակներ, կերակուրներ և այլ այսպիսիներ, որոնք լորձաթաղանթների վերայ մի անախորժ ջերմութեան զգացմունք են յառաջացնում, չափից դուրս տաք է համարւում և պէտք է սառեցնել. ինչոր մարդս երկար ժամանակ բերանում պահել կարող է, կարելի է առանց դանդաղելու կուլ տալ:

Աւելի վատթար է և շատ տարածուած այն անկարգութիւնը, որ տիրում է չափազանց սառն խմիչքների գործածութեամբ: Կային և դեռ կան բժիշկներ, որոնք կարծում են, որ մըսելուց յառաջացած հիւանդութիւն չկայ, բայց ընդհանուր փորձառութիւնը սորա դէմ է խօսում: Մի կում սառուցի չափ սառն ջուրը ջերմացած դրութեամբ միշտ չէ կարող վնասել, բայց որոշեալ հանգամանքներում կարող է վտանգաւոր դառ-



նալ, Հաստատ յայտնի է, որ շատ մարդիկ ստամոքսի  
 դուռն են ստացել, որովհետև սառուցով զովացրած գա-  
 րեջուր են խմել, նոյնչափ վատ է պտուղներից պատ-  
 րաստած պաղպաղակը (Fruchteis): Մարդիկ շատ սխալ-  
 ւում են սակայն, որ հաւատում են թէ՛ չափազանց  
 զովացրած խմիչքները առանձին կերպով յագեցնում են  
 ծարաւը: Ընդհակառակը, և իւրաքանչիւրը կարող է  
 ճշգուծեան համոզուիլ, երբ նա շոք օրերին եղկ, այսինքն  
 չափաւոր տաքացած ջուր է խմում իւր ծարաւը յագե-  
 նելու համար: Յիրաւի այս դէպքերում էլ պէտք է  
 միայն չափազանցութիւններից զգուշացնել: Գարեջրի և  
 խմելու ջրի ամենաբարձր սահմանը համարւում է մօ-  
 տաւորապէս  $10^{\circ}$  Սելսիուսի: Գալով գինուն, պէտք է  
 ասել, որ կարմիր գինին խմելիս սովորութիւն կայ խը-  
 մելուց առաջ ամոքել, այնպէս որ այդ գինին խմում են  
 ոչ աւելի սառն քան  $12^{\circ}$ — $15^{\circ}$  Սելսիուսի: Ճերմակ գի-  
 նին աւելի զով են սիրում, բայց թեթեւ գինիները  
 չպէտք է Սելսիուսի  $12^{\circ}$ -ից սառն լինին, թունդ գի-  
 նիները կարելի է փոքր ինչ աւելի սառն խմել: Շամ-  
 պայն գինին, ինչպէս յայտնի է, սառուցի վերայ են  
 դնում, սակայն մարդիկ առհասարակ շամպայն չեն  
 խմում և որոնք խմում են միշտ էլ լաւ ստամոքս  
 չեն ունենում: Այս մասին շատ խրատական կարող էր  
 լինել Կարլսբադ այցելող հիւանդների ասածները:

Ոչ չափազանց տաք և ոչ չափազանց սառն, այս  
 է ստամոքսի առողջապահական կանոնը, այստեղ էլ  
 պէտք է ձգտել ոսկէ (Goldene Mitte) միջինը կամ միջին  
 ճանապարհը գտնել և չափը պահելն է առաքինու-  
 թիւն: Բայց խմելու ժամանակ չպէտքէ ոչ միայն բա-  
 րեխառնութեան վերայ ուշք դարձնել, այլ աւելի այն  
 բանի վերայ թէ խմիչքի մէջ ինչ կայ: Մաքուր ջուրը  
 միշտ չէ գործածւում ծարաւ յագեցնելու համար, այս

բաւական շատ մարդիկ կան, որոնք ջուր չեն խմում, այլ իւրեանց ծարաւը սուրճով, թէյով, արգանակներով և կամ խմիչքներով են լրացնում: Ստամոքսի գիէս պահելիս ամենից առաջ պէտք է խմիչքների վերայ ուշք դարձնել: Ցքին, որ ամենից շատ ալկոհոլ է պարունակում, յամենայն դէպս ստամոքսի համար թոյն է: Միջակ թունդ ալկոհոլը, որին մենք օղի ենք ասում, ներգործում է լորձաթաղանգի վրայ իբրև ջրի ծարաւը կտրող, խիստ զրգուում է և փոխանակ մարսողութիւնը արագացնելու բաւական արգելում է: Տարօրինակ հասկացողութեամբ ցքին համարում է ուղղակի դեղ տկար ստամոքսի համար: Շատ կարելի է, որ ցքին իբրև իսկական կոնեակ կամ ռում, եթէ անօսրացնում ես, տրկարների և հիւանդների կենսական ուժերը զրգուելու նպաստեն, բայց իբրև ցքի երբէք նա ստամոքսին օգտակար չէ. իսկ ինչ վերաբերում է ստամոքսի համար պատրաստուած օղիներին, մի ստամոքսաբոյժ հետևեալ կտրուկ կերպով է արտայայտում:—«Եթէ յամենայն դէպս և այս խմիչքների մէջ ամփոփուած արօմատային և դառն նիւթերը կարողանային մի բարերար ազդեցութիւն անել ստամոքսի վերայ, դարձեալ ալկոհոլը ամեն ինչ կփչացնէր: Որպէսզի այս խօսքը ճշտուի, նա յարում էր. «Այն էլ չմոռանանք յիշել, որ արդէն շատերը, որոնք տկար ստամոքսի պատճառով Magenbitter — են գործածել, վերջիվերջոյ ստամոքսի քաղցկեղ են ստացել և որ առհասարակ այն երկրներում, ուր շատ օղի են խմում, այս ախտը յաճախ է պատահում: Թէ որքան աւերիչ ազդեցութիւն ունի ցքին ստամոքսի համար, ցոյց է տալիս այն իրողութիւնը, որ հնգախտը ամենից առաջ ցքի խմողների մէջ է ճարակում:

Գարեջուրն ու գինին չափաւոր կերպով գործածելը ինքն ըստ ինքեան այս աւերիչ յատկութիւնները



չունի։ Սոցա առողջարար լինելու մասին կարծիքները տարբեր են։ Առողջաբաններ կան, որոնք ալկոհոլ խմելը ինչ ձևի տակ էլ լինի, դատապարտում են, և ուրիշներ, որոնք մինչև անգամ սոցա չափաւոր գործածելը խորհուրդ են տալիս։ Յիրաւի գոլուար է որոշել, թէ մարդս որչափ գարեջուր և գինի խմելու է առանց իւր առողջութեան վնասելու։ Շատ ժամանակ անցած չէ, որ անգլիացի բժիշկ Dyce Duckworth-ը Լօնդոնի միջազգային առողջապահական վեհաժողովում փորձեց այս սահմանները որոշել։ Ըստ նորա մանրամասն բացատրութեանց և փորձառութեան հասակ առած մարդն օրական 30—45 գրամ ալկոհոլ կարող է գործ գնել առանց իւր առողջութեան վնասելու։ Գարեջուրը սովորաբար 3—5% և գինին 10—15% ալկոհոլ են ունենում։ Եւ որովհետեւ մի լիտրը 1000 գրամ ջուր ունի, այս պատճառով ըստ Dyce Duckworth-ի թույլ է տրւում խմել թեթեւ գարեջրերից օրական 1—1½, թունդերից ½—¾ լիտրը, մինչդեռ գինի խմողը ընդհանրապէս առ առաւելը ½ լիտր թեթեւ գինիով պէտք է բաւականանար։ Մենք չենք կամենում այս թուերն իբրեւ անփոփոխ կանոն առաջարկել, որովհետեւ մարդիկ կազմուածքով շատ տարբեր են միմեանցից և մինը կարող է աւելի տանել, միւսը պակաս։ Յամենայն դէպս սոցանից հետևում է, թէ մարդիկ առողջապահութեան սահմանած չափից աւելի են խմում։ Որ այս առանց ստամոքսի վնասելու չէ լինում, ամեն ոք, ով միանգամ կատարը լաւ տաքացրել է, իւր անձի վերայ փորձ առած կլինի, որովհետեւ արբեցութիւնից յետոյ եկող խումարը (Katzen-sammer) ստամոքսային մի սուր տկարութիւն է, որ յառաջացնում է խմելու գիէտի սխալից։

Իբրեւ անվնաս միջոց բնական խմելու ջրին փոխարինում են բնական կամ արհեստական հանքային ջրերը։

Սակայն դոցա յարատեւ գործածութեան ժամանակ մի հոգմից զգոյշ պէտք է լինել: Այս ջրերը բովանդակում են ածխածին, որ մարմնի ներքին ջերմութեան մէջ լուծուում է և մի քանի դէպքերում անախորժ զգացմունք է յառաջացնում, ուռցնելով ստամոքսի պատերը: Մանաւանդ արհեստական հանքային ջրերն աւելի առատ ածխածին ունին, և այս պատճառով խորհուրդ են տալիս հանքային ջրերը խմելուց առաջ բաց անօթի մէջ առ ժամանակ թողնել, որ ածխածինն փոքր ինչ դուրս գալ, ցնդուի:

Սակայն մարդս ոչ թէ միայն տննպատակայարմար ուտել խմելով պահեցողութեան սխալ է անում, այլ ծխախոտն էլ ստամոքսը չափազանց խանգարում է: Փերաքանչիւր նոր ծխել սկսող այս վայելքի հետեանքը քաղում է ծխելու առաջին փորձերից յետոյ խումար ստանալով: Ստամոքսը հետզհետէ սովորում է թոյնին, քայց սովորելն էլ իւր սահմանն ունի. մի անսովոր թունդ սիգարր սովորած տեսակից չափազանց ծխելը շատ տարիներից յետոյ էլ յառաջացնում է ստամոքսի թուլութիւն, որ դժբաղտաբար այնպէս բուռն ձեռք չէ յայտնուում, ինչպէս երիտասարդական հասակում, երբ միայն ստամոքսային մի թեթեւ դուռ է յառաջանում. քստ երևութին աննշան լինելով աւելի վտանգաւոր է, որովհետեւ ուշք չեն դարձնում, որ իւր նոր վնասակարութեամբ սաստկանում է և վերջիվերջոյ դառնում է մշտական և դժուար բուժելի ստամոքսադուռ: Դժբախտաբար շատ քիչ ծխողներ հակամէտ են իւրեանց տկարութեան պատճառը իւրեանց ստամոքսի ծանրաբեռնութիւնը համարելու: Այստեղ ճաշարանների կերակուրներն են դատապարտում կամ անմեղ կոլոլտիկը (քուֆտայ) կամ թէ բարի տանտիկնոջ պատրաստած խմորեղէնները քրքրեւ ստամոքս փչացնող պախարակուում, իսկ իսկական



մեղաւորը, սիգարրը, մեծապէս յարգւում է: Ծխելը մի մոլութիւն է: — Բժիշկները ջանք են թափել վայելքի այս միջոցի վերաբերութեամբ էլ անվնաս լինելու սահմանը որոշել: Մինը համարում է հինգ սիգարրն անվնաս, միւսը երեքը բոլորովին անվնաս: Բայց այս հաւաստիքներն էլ մի գործնական արժէք չունին: Ծխողը պէտք է ինքնաճանաչութեան դժուարին արուեստը կարողանայ գործադրել, այն ժամանակ նա դիւրութեամբ կը գտնէ այն սահմանը, որ չպիտի անցնէ: Բայց այդ մասին քարոզները միշտ մնում են «ձայն բարբառոյ յանապատի»:

Այս կողմից կանայք աւելի բարեբաղտ են քան տղամարդիկ: Գերմանիայում նոքա շատ չափաւոր են խմում և ըստ մեծի մասին չեն ծխում: Սակայն սորա փոխարէն նոքա էլ իւրեանց առանձին սխալներն ունին: Նոքա պուտ պուտ խմում են և կուտ կուտ ուտում են շատ աւելի քաղցրաւենիք, քան տղամարդիկ և յաճախ չափազանց շատ, որոնց գործածութիւնը կանանց ստամոքսի համար անհետեանք չէ մնում:

Այս բոլոր կերակուրները, խմիչքները, վայելքի միջոցները ինքն ըստ ինքեան անվնաս են: Մարդ կարող է վայելել և վատ հետեանք չեն ունենայ, եթէ մարդս չափը պահպանէ: Միմիայն չափազանցութիւնը, քաղցրի, թթուի, եղոտի, թունդի, սառնի և տաքի անհաշիւ միմեանց հետ խառնելուց յառաջանում է դիէտի սխալ, որի հետեանքն է սուր-ստամոքսադուր:

Սուր-ստամոքսադուրը իսկապէս մի անվնաս բան է, եթէ միայն մարդս նորան չհրհրէ և հանգիստ թողնէ, որ բնութիւնն ինքը բժշկէ: Մի առաջնակարգ հեղինակութիւն ունեցող մասնագէտ բժիշկ ասում է այդ մասին. «Ստամոքսի սուր դուրս համար ուրիշ լաւագոյն բուժիչ միջոց չկայ, քան թէ այն, որ ոչինչ չը

պէտք է անել: Որքան մարդ աւելի քիչ ձեռք տայ, որքան աւելի պակաս դեղեր անէ, այնքան առաւել շուտ կանցնի ախտը... Ամեն մի սուր ստամոքսադուր կարող է բուժուել, եթէ մարդ արհեստական հակա-  
ռակ դիետով կամ սխալ բուժմունքով սաստկացնելով տևական չդարձնէ:

Որքան էլ միսիթարական է լսել այս, բայց պէտք է խոստովանել, որ դումը մի շատ անախորժ բան է: Նայելով սորա սաստկութեան աստիճանին զանազան տեսակ է երևում, որի նշաններն են սրտի խառնելը, կամ փսխելը, խարանացաւը, որին ժողովուրդը սրտի ալրոցք (Sottbrennen) է անուանում, և զկռտալը: Պէտք է ցաւը կրել, փսխելը չարգելել, այլ եղի ջուր խմելով նպաստել և թեթևացնել: պէտք է պաս պահել և պասը միայն թեթև ու հեղուկաւոր սնունդով մեղմացնել, և դումը ըստ մեծի մասին 24 ժամում անյայտանում է և հետևեալ առաւօտ մարդ զարթնում է գլուխը թեթևացած և ախորժակը բաց:

Բայց ստամոքսը կարելի է ոչ միայն ներսից այլև դրսից վնասել: Ստամոքսը համեմատաբար մի բարակ մաշկ ունեցող պարկ է, որ նայելով մարդկանց տարբեր մեծութեան է լինում:

Մի քանիսի ստամոքսը տանում է միայն չորս լիտր ջուր, ուրիշներինը վեց, մի երրորդինը ութ, այն կան լիրաւի հիւսնդոտ, մեծացած ստամոքսներ, որոնք կարող էին 15—20 լիտր ջուր տանել: Երբոր ստամոքսը զատարկ է՝ կուչ է գալիս և երբ կերակուր ու խմիչք է ընդունում ընդարձակում է և այս պատճառով ստամոքսը պէտք է ազատ շարժուելու տեղ ունենայ: Բայց զա աննպատակալարմար հագուստի պատճառաւ կարող է ճաքել: Գիւղերում, ուր ծառաները լաճախ անդրավարտիկի ձգտանի անդ գօտիկ են կապում, կե-



ըսկրից յետոյ գօտին սովորաբար թուլացնում են, այս, ես ճանաչում եմ մի քանի լաւ սննդուած տղաներ, որոնք այս իմաստուն առողջապահական կանոնը կատարում են հացի նստելուց առաջ: Այս անել կարելի չէ լաւագոյն ընկերութեանց մէջ, ուր սեղան են նստած պինդ կոճակուած պարոններ և երիզապնդուած տիկիներ և այս պատճառով չնայելով բոլոր չափաւորութեան՝ ճոխ սեղանից աւելի սակաւ վայելք են ստանում, քան եթէ ընտանեկան խոհանոցում պատրաստուածից, ուր մարդս ազատ կարող է նստել: Նոյն իսկ առանց երիզապնդութեան յարատե զսպուած, մանաւանդ ծրուած նստելը ստամոքսի համար լաւ չէ: որովհետեւ այսպիսով ստամոքսը ճնշւում է: Նա մանաւանդ աղջկանց և կանանց երիզները իսկապէս ստամոքսի ճնշաններ են և առաջացնում են ստամոքսային զանազան հիւանդութիւններ:

Ստամոքսի առողջապահութիւնը սակայն պահանջներ է դնում թէ ուտելուց յետոյ ինչպէս պէտք է վարուել: Այսպէս մենք ունենք մի անօգուտ առած.

„Nach dem Essen musst du stehen  
Oder tausend Schritte gehen“.

Ուտելուց յետ պէտք է կանգնես  
Եւ կամ հազար մի քայլ անես:

Լայպցիգի համալսարանի առողջապահութեան ուսուցչապետ հանգուցեալ Ռեկլամը այս առածը առողջապահութեան յարմարեցնելով այսպէս էր փոփոխել.

Nach dem Essen sollst du ruhn  
Eine Stunde gar nichts thun.

Ճաշից յետ պիտ հանգիստ առնես  
Մի ամբողջ ժամ ոչինչ չանես:

Նա իւր այս յառաջխաղացումը հետևեալ խօսքեր-

րով էր հաստատում. «Ստամոքսը պարկ և մարմինը շոգեմեքենայ չէ. ստամոքսն աւելի բան է պահանջում քան լցուած լինելը, ստամոքսը պէտք է ընդունած կերակուրը մարսել կարողանայ. մարմինը չէ կարող շոգեմեքենայի պէս ընդունած ածուխը վալրկենաբար ջերմութիւն և ուժ դարձնել և այսպէս վալրկենաբար կերակուրները իւր նպատակին ծառայեցնել, այլ միայն մարսելուց յետոյ կարելի է նոր հիւսուածքի մասեր կազմուելով մարմնի մէջ ներս տարածը իւր օգտին գործածել: Լաւ բանին ժամանակ է հարկաւոր. «Մարմինը հանգիստ է պահանջում իւր աշխատութեան համար և այս պէտք է նորան տալ:

Այս հանգստեան ժամանակը, որ ճաշից յետոյ է լինում և նիրհումն է կոչւում, զանազան տեսակ կարող է լինել. հասակ առած մարդիկ սովորաբար ճաշից յետոյ քիչ նիրհում են, որ եթէ կէս ժամից աւելի չտևէ, երբէք չէ վնասում և որ միայն գեր մարդկանց խորհուրդ տալու չէ: Ուրիշները սուրճ են խմում և ժամանակ անցկացնում լրագրական թերթէ ընթերցանութեամբ և կամ զրուցով:

Սակայն բացի մարմնական գիէտից հոգեկան գիէտն էլ մեծ ներգործութիւն ունի ստամոքսի վերայ: Հոգեկան յուզմունքներ արտափայլում են մարմնի գործունէութեան մէջ և նոքա բաւական շատ նպաստում են և մեր մարսողական գործարաններին: Գրգիռը և ճնշող տրամադրութիւնը ազդում են և ստամոքսի գործունէութեան վերայ, սրտի մի սաստիկ մղձուկ, մինչև իսկ ստամոքսադում, իսկ երկիւղը կարող է մինչև անգամ փսխումն յառաջացնել: Ֆիւրբրինգէր ուսուցչապետը նորերս հաղորդեց, որ իւր հնգախտի հիւանդանոցի կալարանում մի ահագին բազմութիւն երկիւղից հիւանդացողներ բերին: Ուստի ով որ ուտելուց առաջ անա-



խորժ լուրեր է ստացել, յուզմունք է ունեցել, պէտք է հանդիստ թողնէր ստամոքսը, որ խանգարուած է, կամ բնաւ ոչինչ ուտելու չէ և կամ շատ սակաւ: Այն պատահները, որ մարդ զօռով կուլ է տալիս, չեն մարսուում: Կերակրից լետոյ ամեն մի յուզմունքից պէտք է խուսափել. ճշմարիտ է, յաճախ ալդ մեզանից չէ կախուած, որովհետեւ մեզ ուրիշներն են գրգռում և յուզում. սակայն կարելի է շատ դէպքերում ինքն իրեն իշխել և ստամոքսի օգտի համար ևս երբէք գլխակոր լինելու չէ և միշտ ուրախ սիրտ ունենալու է:

Կայ և հոգու դիէտ և այս ստամոքսի համար էլ լաւ է, մանաւանդ մեր ժամանակ, ուր նեարդների թուլութիւնը մարդկանց մէջ տարածուած է և ստամոքսի ջղալին հիւանդութիւն էլ է յառաջանում: Սուքա անհետանում են մարմնի ընդհանրապէս կազդուրուելուց լետոյ, բայց կարելի է սոցանից նաև զգուշանալ: Գուցէ մեր ժրջան ընթերցողներից մէկը կամ միւսը գանգատուում է ստամոքսի նոր սկսած ծանրաբեռնումից, ցաւից, գիտենալով հանդերձ, որ երբէք ստամոքսալին դիէտի դէմ մեղք չէ գործել: Թող նա ազատ ժամերին վերառնի իւր պայուսակը և գաւազանը և գուրս գնալ ազատ ընութեան մէջ. այնտեղ նա բուժուելու միջոցներ կը գտնէ ստամոքսի ջղալին հիւանդութեանց դէմ անտառի սօսափիւնին և թռչունների երգերին ունկնդիր լինելով:

Գերս. Թարգս. Մ. Կամայնանց.