

Գալով կանխազգուշական միջոցներուն, դժուար է որոշ կանոններ թելադրել, քանի որ պատճառները բազմաթիւ են և ոմանք անծանօթ: Այսուհանգերձ ժառանգականութիւնը յաճախ մեծ դեր կը խաղայ շատ մը պարագաներու մէջ: Ռւստի, անոնք որոնց ծնողքը տառապած են քրոնիկ յօդացաւէ, «գիրութենէ, կէս-զլիսի ցաւերէ, յօդային կաթուածէ, շաքարախատէ, ևայլն (այս հիւանդութիւնները մէկ ընտանիքի կը պատկանին), պէտք է որ կաթնաբուսական սննդառութեամբ և չափաւոր մարդանքով շատ առողջապահիկ կեանք մը վարեն և հիւանդութեան երեւումի պարագային, առաջին շբջանին իսկ, բժշկական յաճախակի քննութեան և յարատեւ խնամքի ենթարկուին:

(Պ.Ե.Պ.թ.)

Բժ. Ե. ՄԻՆԱՍԵԱՆ

## ԳԻՐՈՒԹԵԱՆ ՊԱՏՃԱՌԱՆԵՐԸ

Ի՞նչ անստանելի վիճակ, զիրութիւնը, երբ ան կը սկսի դառնալ հիւանդագին երեւոյթ մը:

Արդարեւ կան մարդիկ, որոնց մարմինը ձգտումը ունի մշտական կերպով ճարպ կապիլու, ճարպուսելու: Ի զո՞ւր կը սահմանափակեն իրենց սնունդի քանակը կամ կը զիմեն մասնաւոր դարմանմակրու, ճարպը կը կուտակուի, կ'այլանգակէ զիրենք, կը խճոգէ իրենց գործարանները, կը դժուարացնէ կենսական բոլոր գործողութիւնները:

Այս ախտազին զիրութիւնը, շատ մը քրոնիկ հիւանդութիւններու կարգին, անխուսափելի մէկ պատուհանն է ժամանակակից մարդու սխալ հասկցուած կենցազին, քաղաքակրթութեան կարծեցալ բարիքներուն մէկ բնական հակազդեցութիւնը:

Ծայրայնող զիրութիւնը արդարեւ կը մատնէ մեր սննդառական ելեւմուտքին մէկ անհաւսարակշռութիւնը: Անոնք որոնք չափանց ուտելու մոլութեան կը միացնեն նստակեաց, մեղկ կեանքի թերութիւնը, անոնք որոնք ֆիզիքական աշխատանքով կամ մարդանքով չեն սպառեր իրենց սաացած սնունդի աւելին, անխուսափելիօրէն զատապարտուած են ճարպուսելու: որովհետեւ ճարպը ամէնէն աւելի զիւրին ձեւն է որով բնութիւնը կամ մեր մարմինը կը յաջողի ամբարել կուտակուած աւելորդ սնունդները:

Բայց այս ծանօթ պատճառուն անկախարար կան ուրիշ ազգականներ եւս, որոնք մեր մէջ կը ստեղծեն զիրնալու ախտազին հակամիառութիւն մը:

Այսպէս օրինակ լեարդի անբնական և տկար վիճակը մէկն է այդ պատճառներէն, լեարդը արդարեւ, իր բազմազան բարդ պաշտօններու կարգին, կոչուած է նաև ճարպերը շաքարի (կլիկող) վերածելու. ապա ուրեմն երբ լեարդը իր պարտականութեան մէջ թերանայ, ճարպերը չօգտագործուելով, կը խառնուին և կը տեղաւորուին մեր զանազան հիւսուածներուն մէջ:

Թոքերու անբաւարար գործունէութիւն մը ևս կ'առաջնորդէ գիրութեան, Որպէսզի մեր սնունդի ճարպային մասերը այրին ու սպառին, անհրաժեշտ է որ մեր թոքերը առատ օդ, առատ թթուածին ներշնչեն եւ փոխանցեն արեան, լաւ չնչել՝ կը նշանակէ հրահրել մեր ներքին այրումները. բայց եթէ մեր թոքերը ծոյլ են, մեր ներշնչած օդը անբաւական, շատ հասկնալի է որ կենական այրումները կը զանգաղին եւ ճարպերը՝ փոխանակ սպառելու, կը թխմուին կը մնան մեր գործարաններուն և մկաններուն շուրջ:

Ցանկ! Վերջացած չէ. անարիւնութիւնն ալ դեր մը կը խաղայ: Աղքատ արիւնը, կարմիր գնդիկներէ զուրկ արիւնը, ի վիճակի չի կրնար ըլլալ առատ թթուածին ճարելու և մեր ներքին հնոցը վառ պահելու, և այս է պատճառը որ յաճախ մարմնական լեցունութիւնը զուգընթաց է արիւնի չքաւորութեան հետ:

Այսուհանդերձ, բազմաթիւ պարագաներու մէջ, ներծորային գեղձերու գործունէութեանց խանդարումներն են որ հիմնական պատճառ կը դառնան: Վահանագեղձի, մաղասային գեղձի և սեռային գեղձերու (ամորձիք, ձուարաններ) անբաւարարութիւնը ախտագին դիրութիւն մը կ'առաջացնէ:

Եղարակացութիւնը պարզ է:

Եթէ չէք փափաքիր ձեր մարմինը ծանրաբեռնել աւելորդ և անիմաստ ճարպակոյտերով, հետեւեցէք՝ առողջապահութեան պարզ բայց ոսկեղէն կանոններուն: Խելացի և չափաւոր սննդառութիւն մը՝ համաձայն ձեր տարիքին, զբաղումին և խառնուածքին. կանոնաւոր և բացօդեայ մարզանք, կամ պայոյտ՝ համաձայն ձեր ուժերուն:

Ու մանաւանդ մարզեցէք ձեր թոքերը, մշակեցէք չնչելու արուեստը. առատ, մաքուր, անխարդախ օդը՝ սնունդներու առաջինն է, առողջութեան նախապայմանը:

Սովորական պարագաներու մէջ, սննդառական և առողջապահական այս պարզ կանոններու գործադրութիւնը ընդհանրապէս կը բաւէ կանխելու կամ անհետացնելու կամ գէթ սահմանափակելու համար վնասակար գիրութիւն մը: Հակառակ պարագային պէտք է դիմել բժշկական լուրջ քննութեան մը, հիմնական պատճառը երեւան բերելու եւ դարմանելու համար: