

ԲՈՒՆԱՐ

ԱՌՈՂՋՊԱՏՏԵԿԸՆ ԳԻՏԱԿԸՆ ԵՒ ԸՆԿԵՐԱՅԻՆ ԱՄՍՈՂԻՐ

Գ. ՏԱՐԻ

ԹԻՒՆ 32

ՓԵՏՐՈՒՍԻ 1920

ՊԱՀԵՑՈՂ ՈՒԹԻՒՒՆ ԵՒ ԱՌՈՂՋՈՒԹԻՒՒՆ

Աշխարհիս գրեթէ ամէն կրօնքներու քարոզութեան մէջ կը հանդիպինք պահնցողութեան պատուէրներու: Պահք կամ ծով տարուան երոշեալ օրերուն յանձնարարուած են շատ հին ժամանակներէն քրիստոնեայ եկեղեցւոյ Հայրերուն կողմէ. անշուշտ անոնք ալ այդ սովորութիւնը փոխ առած պիտի ըլլան հեթանոս դարերու կրօնքներէն: Բայց որքան ալ կրօնարարոյսկան հիմք ունենայ այդ սովորութիւնը, ինքնին իր մէջ կը պարունակէ առողջապահական զեղեցիկ պատուէր մը, սա պայմանաւ որ ան ի գործ դրուի այն տեսակ մարմիններու կողմէ որոնք խկապէս անհրաժեշտութիւնը ունին մի քիչ հանգստանալու կերուխումներէ, խնջոյքներէ և շատակերութիւններէ յետոյ: Պահնցողութիւնը՝ սմանց խիստ օգտակար է, ումանց օգտակար, իսկ ումանց ալ աւելորդ է:

Պահնցողութիւնը, ինչպէս ծովապահութիւնը, խիստ օգտակար է, միշտ առողջապահական տեսակէտով, անոնց որ շատակեր են, անոնց որ մտեղէն կերակուրներ, իւզոտ խմորեղէններ ուտելէ կ'ախորժին: Այդ տեսակ անձեր բնօրհանրապէս մարմնեղ և զեր կ'ըլլան, անոնք լաւ պիտի բնէին եթէ իրենց մարտոզական զործարանները (ստամոքս, աղիք, լեարդ) ժամանակ առ ժամանակ «ստամանակի րաշխատութենէ» ազատելով, հանդիստ տալին անոնց. այսինքն մտեղէն և ուրիշ կենդանական սնունդներէ հեռու մնալին, զոնէ շարաթր երկու անգամ, որպէսզի իրենց մարմինը միջոց ունենայ այդ տեսակ սննդեղէններու մարմնին մէջ յառաջացուցած թոյները արտաքսելու:

Շատակերներու դասակարգին պատկանողները, Եկեղեցիի պատուիրած չորեքշաբթիի և ուրբաթի պահեցողութիւնը գործադրելով, վստահաբար կը չքացնեն առատ եւ ճոխ սննդառութեան շատ մը անախորժ հետեւանքները և այս կերպով իրենց առողջութիւնը անդարմանելիօրէն չեն քայքայեր: Մեծ Պահքն ալ լաւ առիթ մըն է այդպիսիներուն համար, որպէսզի բուսական թեթեւ սննդառութեամբ հանգստօրէն ներքին գործարանները կերպով մը մաքրեն իրենց արիւնը:

Պահեցողութիւնը օգտակար է նաեւ, առանց անհրաժեշտութիւն մը ըլլալու, անոնց համար որ կը յաջողին պահել համեմատական հաւասարակշռութիւն մը ստացած սնունդին և սպառուած ուժին միջև: Այդ տեսակ անձերը կանոնաւորաբար մարմնի կշիռքին հետեւելով կրնան որոշել իրենց պահեցողութեան օրերը և սնունդին չափն ու որակը:

Հոս կանգ կ'առնէ պահեցողութեան առողջապահական կարեւորութիւնը: Այժմ մարդկանց մեծ համեմատութիւնը ոչ շատակեր է եւ ոչ ալ մսակեր: Ժողովուրդին հոծ մասը՝ բանւորութիւնը, գիւղացիութիւնը ներկայի տնտեսական անբաղձալի և դժուար պայմաններուն բերմամբ քիչով գոհացող է, նոյնիսկ կրնանք ըսել ժլատ է իր որկորին համար և պէտք չունի պահեցողութեան և ծոմապահութեան պատուէրներուն: Ասոնց մօտ պահքը, ծոմը դժբախտաբար սովորութիւն դարձած է այլևս: Ծոմապահութիւնը ոչ միայն առողջապահական պատուէր մըն է, այլ կարգ մը հիւանդութիւններու ընթացքին ան ունի բուժիչ յատկութիւն և ներկայիս շատ կը յանձնարարուի այդ ուղղութեամբ, մասնաւորաբար անզլեւաքսոն երկիրներու մէջ:

Բայց ծոմապահութեան հոչակը բժշկութեան սահմաններէն ալ անդին անցած է: Այսպէս նորաձեւութեանց հետեւող կիները նուրբ երեւալու մարմանքէն բռնուած, ինքզինքնին անվերջ պահեցողութիւններու կ'ենթարկեն: Կան նաեւ կիներ և աղջիկներ որոնք իրենց արգուզարդին և «չիֆօն»ներուն ծախքերը գոցելու մտահոգութեամբ ինքզինքնին կը զրկեն, բաժակ մը թէյով, կտոր մը հացով կը գոհանան, որպէսզի աւելցած դրամով ժապաւէն մը աւելի գնեն: Ասոնք ամէնքն ալ տգիտութեամբ իրենց մարմինը տկարացընելով, իրենց վրայ կը հրաւիրեն կարգ մը անդարմանելի ախտեր, որոնցմէ գլխաւորը ահաւոր թոքախտն է: