

ԲՈՒՄԱՐ

ԱՌՈՂՉԱԳԱԿԱԿԱՆ ԳԻՏԱԿԱԿԱՆ ԵՐ ԸՆԿԵՐԱՅԻՆ ԱՐՄԱԳԻՐ

Գ. ՏԱՐԻ

ԹԻ Ի 38

ՕԳՈՍՏՈՍ 1929

ԽԱՂՈՂԻՆ ԶՈՒՐԸ



Մեր խօսքը ոչ թէ գինիին, այլ այն վճիտ ջուրին մասին է, զոր կարելի է քաղել հնձանին մէջ, ճնշելով, ճզմելով ու քամելով ողկոյզները:

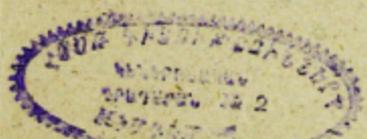
Արդ, խաղողին այդ ջուրը անջքան թանկագին յատկութիւններ ունի, որ ամէն տարի, ամէն մարդ պէտք է «աշնանային բարեկենդ դան» մը տօնէ պարզապէս խաղողի ջուրով:

Մարդկային կազմուածքին թոյնները կարելի է մաքրել առաւելապէս պտուղներու շնորհիւ: Թարմ ու չեփած պտուղները ոչ միայն իրենց պարունակած շաքարին պատճառաւ սննդարար են, այլ նաև իրենց բաղադրութեան մէջ կիրի, սոտայի, փոթափ աղեր գտնուելուն պատճառաւ՝ չափազանց բուժարար:

Պտուղներուն մէջ ամէնէն թանկագինն է խաղողը, որ բարերար ազդեցութիւն մը կը գործէ լիարդի և երիկամներու հիւանդութիւններուն, պնդերակութեան, բնասպիտամիզումի (albuminurie), յօգազարութեան (goutte, arthritisme), քրոնիկ յօգացաւերու, պնդութեան, գիրութեան, և արիւնշատութեան վրայ: Շաքարախտ ունեցողները պէտք է խաղող ուտեն: Թարմ խաղողը կը պարունակէ 100ին 75 ջուր և մինչև 25՝ զանազան տեսակ շաքարներ: Ուրեմն 100 կրամ խաղողին մէջ կայ մօտ 25 կրամ շաքար: Կան նաև ուրիշ աղեր և կենսասնութիւն:

Խաղողը զնդերներու վերանորոգման մէջ մեծ դեր կը կատարէ: Լաւ սնունդ մըն է: Միզեցնող է, կ'աշխուժացնէ երիկամները, լիարդը, նոյնիսկ շնչառական մեքենան: Շնորհիւ իր կենսասնութեան, մե-

ՈՒ. 5379



ծաղէս կը նպաստէ սննդառութեան: Միեւնոյն ատեն մարմինը կը լուայ և կը մաքրէ բոլոր թոյններէն:

Պաղոզին ջուրը ալքոլ չի պարունակեր, որովհետև խմորուած չէ: Եւ այս պատճառաւ ալ բժիշկները շատ կը յանձնարարեն զայն: Այժմ չիշերով խաղողի ջուր կը ծախեն. բայց անմիջապէս պէտք է ըսել, որ աւելի լաւ է խաղող ուտել, քան թէ արուեստականօրէն հանուած և պահուած ջուրը գործածել:

Պաղոզաբուժութեան (cure de raisin) համար օրական 1 — 2 քիւօ խաղող պէտք է ուտել, երեք անգամէն: Մէկ մասը առտուն, ծով բերնով. մաս մը՝ ցորեկին ճաշէն յետոյ, մնացեալը՝ ժամը 4ին: Պէտք է ուտել հատիկ հատիկ, համրիչ քաշելու պէս, անշուշտ լուալէ յետոյ թէև կեղևներն ու կուտերը օգտակար են, բայց ստամոքսը կը ծանրաբեռնեն. ուտի նետելու է: Աւելորդ է և մնասակար կրնայ ըլլալ օրական 2 — 3 քիւոյէն աւելի խաղող ուտել: Պաղոզաբուժութեան շրջանին պէտք է քիչ ուտել և ուտել մանաւանդ կանանչեղէններ. միս՝ չաբաթը երեք անգամ, միայն կէսօրին: Պղերակուութեան, լիարդի և երիկամուքի հիւանդութեանց, գիրութեան կարգ մը ծանր պարագաներու մէջ, յանձնարարելի է նախ չորս օր շարունակաբար միայն խաղող ուտել, և յետոյ սկսիլ խաղողէն զատ ուրիշ սնունդ առնել:

Պաղոզաբուժութեան լաւագոյն եղանակը հիմա է, այսինքն Սեպտեմբեր ամսուն Էհտեւարար պէտք է առիթէն օգտուին թէ մանուկները, թէ տարեցները, թէ առողջները և թէ հիւանդները և լաւ խաղողաբուժիւն մը ընեն, ելլէ հետև չեն... այդպէս:

ԲԺ. Լ. ԳՐԻԳՈՐԵԱՆ

ՄՏԻ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆԸ

Բ.

Մտքի առողջապահութեան կարեւորութիւնը ընդգծելէ յետոյ, կը մնայ տալ քանի մը ցուցմունքներ:

Առողջ միտք առողջ մարմնոյ մէջ

Միտքը մարմնէն անջատ կարելի չէ առնել: Ընդհանուր առողջապահութեան ոսկեղէն կանոնները մեկնակէտ ունին ուղեղի կանոնաւոր պաշտօնավարութիւնը: Ինչ որ կը զօրացնէ, կը կազդուրէ մեր կազմուածքը, անուղղակի կը նպաստէ ուղեղին եւս:

Մնունդի մասին

Մտքի աշխատանքներու սնունդին մէջ լուսածնային տարրերը անփոխարինելի տեղ մը պէտք է գրաւեն: Լուսածինը (ֆոսֆոր) ոչ միայն մեր ոսկորներուն, այլ նաեւ մեր ջիղերուն եւ ուղեղին