

րին շրջապատը, պէտք չէ մոռնան, որ անոնք ֆիզիքապէս և հոգեպէս հիւանդագին շրջան մը կ'անցընեն, և թէ բժիշկը, զանազան դարմաններով, կրնայ բարուքել անոնց բնաւորութիւնը.

Իսկ հարսերը պէտք է միշտ նկատի ունենան թէ կեսուրները կը գտնուին այն հարուստին վիճակին մէջ, որ կորսնցուցած է իր փառքն ու հարստութիւնը և գառնութեամբ ականատես կ'ըլլայ ուրիշի մը կողմէ անոր վայելումին, Անոնք պէտք է մտարերն թէ իրենք ալ օր մը, նոյն վիճակին պիտի ենթարկուին, հետեւարար պէտք և ամէն տեսակէտով փափկանկատ վարմունք մը ունենան իրենց կեսուրներուն հանդէպ: Պէտք է յիշեն նաեւ, որ եթէ կեսուրներու բնաւորութիւնը անտանելի է, պատասխանատուն յաճախ որով շրջանի մը մէջ իրենց կրած ֆիզիքական ու բնախօսական փոփոխութիւններն են, և թէ, երբ այդ տագնապալի շրջանը անցնի, երբ բնախօսական հաւասարակշռութիւնը վերահաստատուի անոնց կազմուածքին մէջ, յաճախ հոգեկան աշխարհն ալ կը խաղաղի, բնաւորութիւնը աւելի տանելի կը գտնայ: Տարիքի յառաջացումը և թոռնիկի մը ծնունդը կրնան շատ անգամ վերջ մը զնել կեսուրներուներքին փոթորկումներուն և հետեւարար հարս ու կեսուրի հակամարտութեան:

Զանացի ցաւը պարզել և գարման մը ցոյց տալ: Եթէ յաջողեցայ օգտակար ըլլալ և քանի մը հարս ու կեսուր խաղաղեցնել, ի՞նչ լաւ իսկ եթէ ուրիշներ գայթակղեցուցի կամ վերաւորեցի, խոնարհարար ներողութիւն կը խնդրեմ . . . :

Թժ. Լ. ԳՐԻԳՈՐԵԱՆ

(Արտատպուած «Յունահայ Տարեգիրք» էն, թ. տարի)

Կ Ե Ն Ս Ա Ն Ի Ի Թ Ե Ր Ը (Վ Ի Թ Ա Մ Ի Ն)

ԿԵՆՍԱՆԻԻԹ Դ.

(3)

Զինուորներ, նաւաստիներ, բեւեռային կամ ամայի վայրեր հետախուզող անհատներ, կենսանիւթ Գ. ի պակասութեան զոհերը կը դառնան: Անոնք իրենց հետ կրնան ունենալ և ունին առատ պաշար, չոր, պահածոյ ուտելիքներու, բայց կանանց բանջարելիքներէ եւ թընթունելէ զրկուած ըլլալով, ենթական կը մատնուի ամէնէն արգահատելի ֆիզիքական դրութեան մը: Առ է որ կը պատահի համայնական սովի, պատերազմի, քաղաքական-ընկերային թոհ ու բռնի ու տակնուվայութիւններու ատեն: Շատ լաւ կը յիշեմ, նորէն պատերազմի օրերէն, այն աւերիչ համաճարակային հարուածը Տարտանէլի թուրք զինուորներուն մէջ, որոնց 100 էն 70 ը աւելի կամ պակաս համեմատութեամբ լնդագարութեամբ (scorbut) կը տառապէր: Եւ դարմա-

նարու ո՞չ մէկ բան կայ, եթէ վայրէկեան մը մտաքերենք, որ այդ զինուորները ամիսներով թարթ բանջարեղէնի, պտուղներու երեսը չէին տեսած: Պարագուուած ընդեղէնները, ձաւարէ ապուրը (պուլզուր չօրոպա) իրենց միօրինակ ու ձանձրացուցիչ կրկնումներով խաթարեցին ու քանդեցին զինուորին կենսառնակութիւնը և մարտական ողին, իշան մնագի անշուշա...»

Պատմառը՝ կենսառնիւթ Դ.ի պակասն էր բնութիւնը այնքան զարժանալի ու շքեղորդն համագրուած աղջակներով կը գործէ, որ ո՞չ մէկը կարելի է զանց առնել:

Ինչպէս ըստ, մնագի զինու հիւանդներին շատերը լնդագարութիւնով կը տառապէին: Գլխու պառյատ, թուլու թիւն, ջզայնոտութիւն, տառջին նշաններն էին: Ենուոյ, լինդիրը կ'ուուէին, վէրքերով կը ծածկուէին, կ'արիւնուէին և ակուանները իրենց արմատին մէջ կ'երերային, այնպէս որ կ'որելի էր մտավ հանել զանոնք: Շատեր կը ներկայացնէին մարմինի բնդհանուր կարմիր բծաւորում մը, երբին ընդուրթեայ կապուտութիւններ, կարծես՝ բիրի հարուածներ ստացած բլյային: Վերջապէս յօդացաւեր, ուռեցուորում և քիչ մը յետոյ մահը գարանակալ . . .:

Դարմանը պարզ է, լիմոնի և նարինջի թթուներ, կանանչեղին, թարմ պառաղ, ժամանակին մատակարարուած՝ քանի մը օրէն կը բուժեն ենթական: Ուրիշն կենսառնիւթ Դ.ը հակալնդագարութեան կենսառնիւթն է: Դժբախտաբար կենսառնիւթերու մէջ ամէնէն զիւրափոփոխը կը ներկայանայ կենսառնիւթ Դ.ը, որ օդի և տաքութեան տակ կը կորսնցնէ իր յատկութիւնները Անոր համար է որ եփած, չորցած պառաղները կամ բանջարեղէնները գրեթէ կը կորսնցնեն իրենց արծէքու:

Կենսառնիւթ Դ.

Այս կենսառնիւթին դոյտութիւնը տառեն մը վիճելի կը նկատուէր: Մասնագէտներու լոյս բնծայած յայտնութիւնները տարակոյս չեն թողուր սակայն որ անիկա ինքնապոյ և որոշ է կենսառնիւթ Ա.էն:

Ինչպէս թուեցինք մեր նախորդ յօդուածներով, Ա. կենսառնիւթը կապուած է աչքի հիւանդութեան մը (xérophthalme), Բ.ը բազմաջատապի (Polyneuritis կամ Bérilhéri) և Գ.ը՝ լնդագարութեան (Scorbut): Հետ Բակ վերացիշեալ Դ. կենսառնիւթը ուղղակի կապ ունի մեզի ծանօթ և բազմաթիւ մանուկներ տառապեցնող ոսկրաթեքութեան հետ (rachitisme):

Ոսկրաթեք մանուկի մը պատկերը շատ յատկանշական է, ուստի չեմ ուզեր անդրագառնալ ջլան իւղը սքանչելի մասնագեղ մըն է ոսկրաթեքութեան համար: Պարզ փորձի մը զիմննք: Շան ձագերը կը սնուցուին անժուր (սերը առնուած) կաթով, միասին տալով

տաւատի իւղ, նարնջաջուր կամ լիմոնի ջուր, հաց, աղ, կը տեսնենք որ վեց շաբաթուան մէջ ոսկրաթեք կը դառնան։ Հակառակ որ այս հաշը սննդական սովորական արժէքը ունի (բնասպիտակ, շաքարային նիւթ, ճարպ) բայց հիւանդութիւնը կ'երեւի նորէն երբ կ'աւելցնենք քիչ մը կարագ և ձկան իւղ, ոսկրաթեքութիւն չենք տեսներ։

Կարելի է խորհիլ, որ կենսանիւթ Ա.ը ոսկրաթեքութեան աներեւութացումին պատճառ դարձաւ. ճիշտ այդ վարկածին հակառակը փաստող ապացոյց ունինք, երբ կարագը և ծկան իւղը այրենք օդին մէջ, կենսանիւթ Ա.ը կը կորսուի եթէ քսանեչորս ժամ ալ այրուին, անոնք դարձեալ կարող են ոսկրաթեքութիւնը բուժելու, բայց իբրև աչքորհեալունի մասնագեղ, արդէն ո եւ է օգուտ չունին։

Խորհրդաւոր կերպով, Դ. կենսանիւթը ունի որոշ յարաբերութիւն արևի անդրմանիշակագոյն ճառագայթներուն հետ (rayons ultra-violetts), քանի որ փաստ է թէ ոսկրաթեք մանուկ մը մանիշակագոյն ճառագայթներու օրըստօրէական հնթարկումով կը բուժուի Ասկէ կարելի և հետեւցնել, որ թէ՝ արեւը Եւ թէ՝ այս կենսանիւթին ագդակը, կերպով մը, ուժ կուտան կերակուրներու կը այլին մասերուն ամբողջական։

Թանի մը խօսք ալ անհրաժեշտ է ըսել հայ մայրերուն, որպէսզի անոնք իրենց երախանները անձնագէս դիմունն, և կամ ձկան իւղ, ինչպէս նաեւ նարինջի ջուր տան իրենց մանկիկներուն օթաւալի է ըսել որ շատեր այս կենսականութիւնը դեռ չեն ըմբռնած։ Շատ գըրուած է այս մասին, սակայն ձայն բարբառոյ յանապատի մնացած է, կենՍԱՆԻՒԹ Ե. կամ X.

Փորձերը ցոյց կուտան, որ բեղմնաւորութիւնը կառավարող կենսանիւթ մը գոյութիւն ունի, որոց «չորսէն» զատու Հակառակ վիճնելի և խնդրական կէտերու, մասնագէտները կ'ընդունին անոր ալ գոյութիւնը, Բնականաբար բոլոր կերակուրները, որոնք ունին իրենց մէջ խնդրոյ առարկայ կենսանիւթերը, անհատին կուտան քիչ մըն ալ անկէ, այնպէս որ անիկա դուրս չի կընար մեալ ուտելիքներէն։

Եղրակացներով, կ'ըսենք, որ մարդ պէտք է ուշադրութիւն դարձնէ իր կերակուրներուն Ասանկով հեռացուցած կ'ըլլայ իրմէ ֆիզիքական շատ մը ծանօթ ու անծանօթ հիւանդութիւններ և ցաւեր ներկայ օրերու մարսողական բոլոր գժուարութիւնները կը կայսան անհոգութիւններու, սխալ ընտրութիւններու մէջ Հոգեկան և մարմական երջանկութիւնները այն ատեն իրական կը դառնան, երբ մենք մեր սատամոքսները՝ մեր բարեկամը կ'ընենք կեանքի ամբողջ ընթացքին կըոււած, զտուած ամբողջութիւն մը ուտելիքներու, ստամոքսին բնական պայտօնավարութեան ալֆան և օմելան է։