

Գիրքը լուսապատճենահանվել է
"Համահայկական էլ. Գրադարան"

կայքի՝ www.freebooks.do.am

կողմից և ներկայացվում է իր
այցելուների ուշադրությանը:

The book created by "PanArmenian E. Library"



Գիրքը կարող է
օգտագործվել միայն ընթերցանության համար...

For more info: www.freebooks.do.am

ՊՆԻՔ ԱՌԻՅՆՈՒԹԱ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ՁՅԸ ՆՕՐՊՈՒՄՆԸ ՈՒՆԵԱՆԱԸ, ՀԱՅԱՍՏԱՌ
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՏԱՐԱԾՈՒՄԸ ԳՈՐԾՈՒՄ ԵՎ ԻՆՏԵՐՆԵՒ
ՀՈՒՄԱՆԻՏԱՑՔԵԼԱՂԱՅԵԼԻ ԳՐՔԵՐ:

ԹՎԱՅԻՆ ԳՐՔԵՐԻ ՄՏԵՂՈՒՄԱՆ ՄԱՆՐԱՄԱՍՆԵՐԸ ԿԱՐՈՂ ԵՔ
ԻՄԱՆԱԸ "ՀԱՄԱՀՈՅՔԱԿԱՆ ԷԼԵԿՏՐՈՆԱՅԻՆ ԳՐԱԿՈՐՄԱՆ" ԿՕՅՔԻՆ՝

www.freebooks.am

ԸՆԴՈՒՄԱԿԱՆ ԵՒՔ, ՈՐ ՕԳՏՎՈՒՄ ԵՔ ՄԵՂ ԿՕՅՔԻՆ:
ՑԱՆՎՈՒՄՈՒՄ ԵՒՔ ՀԱՃԵԼԻ ԸՆԹԵՐՑԱՆՈՒԹՅՈՒՆ:



ԳՐՔԵՐ ՄԵՁ՝ freebooks@rambler.ru

Բնության գաղտնիքներից

Գ. Ս. ԶԱՐԿԻՍ

ՄԵՂՐԸ ԵՎ ՄՅՈՒՍ
ԲՆԱՄԹԵՐՔՆԵՐԸ

Մի բժշկի փորձը և հետազոտությունները

«ՀԱՅԱՍՏԱՆ» ՀՐԱՏԱՐԱԿԻ ԳՐԱԴԱՐԱՆ
ԵՐԵՎԱՆ—1985

Ռուսերենից թարգմանեց Լիլիթ ԲՈՑԱՄՅԱՆԸ

Ջարվիս Դ. Ս.

Ձ 387 Մեղրը և մյուս բնամթերքները: Մի բժշկի փորձը և հետազոտությունները/Ռուս. թարգմ. Լ. Լ. Բոյամյանը.— Սրբ. Հայաստան, 1985, 168 էջ:

Ամերիկացի բժիշկ Դ. Ս. Ջարվիսը ժողովրդական բժշկությանը մոտենում է նոր գիրքերից, գիտականորեն հիմնավորելով բուժման մի քանի ավանդական միջոցների արդյունավետությունը:

Ժողովրդական բժշկության բուժամիջոցների մեջ նա հատուկ նշանակություն է տալիս մեղրին, մեղրահացին և խնձորի քաղցրին:

Հեղինակը հատուկ գրուի է նվիրել մեղրամթերքներին, ապացուցելով դրանց առավելությունը նրանք պահպանում են օրգանիզմի կենսաքիմիական հավասարակշռությունը:

Խնձորաթթուն օրգանիզմում ստեղծում է թթվահիմնային հավասարակշռություն, որը մեծ նշանակություն ունի օրգանիզմի բոլոր բջիջների գործունեության համար:

Գիրքը նախատեսված է ընթերցող լայն շրջանների համար:

4110000000

ԳՄԴ 53 . 51

Ձ 701 (01) 85 107-85

ԵՍ ԾԱՆՈԹԱՑԵԼ ԵՄ ԲԺԻՇԿ ԶԱՐՎԻՍԻ ՀԵՏ...

Այս ինքնատիպ և մեծ քանակությամբ հետաքրքիր փաստեր պարունակող գիրքը ունեցել է շատ մեծ պահանջարկ գրախանութներում: Գիրքը առաջին անգամ հրատարակվել է Ամերիկայում 1958 թվականին, իսկ 1960 թվականին միայն յոթ ամսում ունեցել է ևս չորս հրատարակություն, բոլորն էլ անգլերեն լեզվով: Հետագայում այս գրքի թարգմանությունները լույս տեսան բոլոր մայրցամաքների բազմաթիվ երկրներում, մի հանգամանք, որ մեկ անգամ ևս վկայում է ընթերցողների հսկայական հետաքրքրության մասին գրքի նկատմամբ: Ինչպես նշում է հեղինակը, դատերը նվիրած իր այս գրքի նպատակն է եղել գալիք սերունդներին փոխանցել «ժողովրդական բժշկության սկզբունքներն ու բուժամիջոցները» այնպես, ինչպես ինքր՝ բժիշկն է փորձել և կիրառել դրանք իր երկարատև բժշկական պրակտիկայում: Անշուշտ, ընթերցողների հիացմունքը ցանկացած ստեղծագործության արժեքի համոզիչ ապացույցն է, բայց միայն դա չէ պատճառը, որ մենք որոշեցինք լույս ընծայել այս գիրքը ռուսերեն և ռումիներեն լեզուներով «Ապիմոնդիա» հրատարակչությունում:

Ինձ վրա մեծ տպավորությունն թողեց հեղինակի անցած կյանքի ուղին: Հրաժարվելով ակնաբույժի և քիթ-կոկորդ-ականջի բժշկի կարիերայից, որին նա պատրաստվել էր, Զարվիսն ամբողջությամբ իրեն նվիրաբերեց վեճ ու անշահախնդիր մի գործի: Սերը հարազատ վայրերի նկատմամբ ավելի զորեղ գտնվեց, և նա վերադարձավ այնտեղ: Այս որոշումն ընդունվեց ավանդական բժշկությանը բնորոշ բուժամիջոցների ուսումնասիրման, ինչպես նաև իր հարազատներին օգտակար լինելու նպատակով, որպեսզի երկարացնի կյանքը և պահպանի առողջությունը այն մարդկանց, որոնց մեջ ծնվել և ապրել է:

Ինձ բախտ վիճակվեց 1964 թվականին անձամբ ծանոթանալ

այս գրքի հեղինակի հետ, որը, չնայած իր ութսունամյա տարիքին, աչքի էր ընկնում արտասովոր ամրությամբ, առողջությամբ և բարեսրտությամբ: Ես հրավիրված էի Վերմոնտի մեղվաբույծների ստոցիացիայի կողմից, և հենց ստոցիացիայի նախագահն էլ առաջնորդեց ինձ դեպի դոկտոր Ջարվիսի աշխատավայրը: Ես այցելեցի այն դիսպանսերը, որտեղ բժիշկը ծափել էր իր գործունեությունը, և առիթ ունեցա գրուցելու նրա հիվանդների հետ, լսելու նրանցից շնորհակալության ու երախտիքի ջերմ խոսքեր: Այդ տպավորիչ գնահատականները, համարված նրա անձնական հատկանիշների՝ պարզության և համեստության հետ, որոնցով այդ արտասովոր մարդը կատարում էր իր պարտքը, ինձ համար ունեցան վճռական նշանակություն:

Գրքի ընթերցումը բնագրով մեծ հաճույք պատճառեց ինձ: Առանձնապես մեծ տպավորություն թողեց այն գլուխը, որտեղ նկարագրվում է մեղվաբուծական մթերքների սնուցիչ և բուժիչ արժեքը: Այս գլխում հիմնավորված, սխտանատիկ և հանրամատչելի ձևով ապացուցվում է սննդի մեջ մեղվաբուծական մթերքների օգտագործման առավելությունները՝ կապված օրգանիզմի կենսաքանակական հարստարակշռության և մարդկանց առողջության պահպանման հետ:

Ես, որպես «Ապիմոնդիա» հրատարակչությունը պրեզիդենտ, հաշվի առնելով վերը նշված փաստարկները, սահմանափակ համարեցի առաջարկել այս յուրօրինակ գիրքը ընթերցող լայն շրջաններին:

«Ապիմոնդիա» հրատարակչության պրեզիդենտ,
պրոֆ. դոկտոր Վ. ԽԱՌԵԱԺ

ՎԵՐԱԴԱՐՁ ԴԵՊԻ ԲՆՈՒԹՅՈՒՆ...

Անգլերեն լեզվով լույս տեսած բոլոր հրատարակություններում գիրքն ունեցել է «Ժողովրդական բժշկություն» վերնագիրը՝ առաջարկված, ըստ երևույթին, կամ հեղինակի, կամ հրատարակիչների կողմից: Կարելի է ենթադրել, որ «Ժողովրդական բժշկություն» բառերի տակ տեղաբնակները հասկանում են բոլորովին այլ բան, համեմալն դեպս ոչ այն, ինչ հասկանում ենք մենք՝ եվրոպացիներս: Ամերիկյան ժողովրդի պատմությունը տարբերվում է մյուս ժողովուրդների պատմությունից. այստեղ բոլոր սովորույթներն ու ավանդույթները պատմական տեսակետից ձևավորվել են համեմատաբար կարճ ժամանակահատվածում: Գրքի ֆրանսերեն թարգմանությունը լույս է տեսել «Հին բուժամիջոցներ» վերնագրով: Այս բուժամիջոցները (մեղրը և մեղրահացը, խնձորի քացախը, ինչպես նաև ծովալին ջրիմուռները) ընդունվեցին ժողովրդի կողմից, որը դրանք օգտագործում է ավանդական եղանակներով: Գրքի հեղինակը բժիշկ է, որը իր կյանքը նվիրաբերել է ազնիվ նպատակների իրագործման: Նա վերադարձավ հարազատ վայրերը, որպեսզի ի վիճակի լինի անմիջականորեն օգնել իր բարեկամներին և միաժամանակ ուսումնասիրել մի քանի ժողովրդական բուժամիջոցների գիտական հիմքը:

Սա էր նրա գլխավոր նպատակը, և այդ նպատակին հեղինակը ծառայեցրեց իր ողջ գիտելիքն ու եռանդը: Նա սահմանազատում է ժողովրդական բժշկությունը «խոտերի մասին պատմական հեքիաթներից»: Իր աշխատության մեջ նա դիտարկում է կենդանի էակներին շրջակա միջավայրի հետ իրենց անխախտ կապի մեջ: Այս ներդաշնակ միասնության մեջ կենդանիները բնագրական մղումով փնտրում են բուժամիջոցներ՝ հիվանդության կամ ակնկալվող վտանգի դեպքում: Այս տեսակետից հեղինակը նորովի է մոտենում ժողովրդական բժշկությանը՝

ջանալով գիտականորեն հիմնավորել մի շարք բազմադարյան ավանդական բուժամիջոցների արդյունավետությունը:

Ջարվիսն իր ուշադրությունը կենտրոնացրել է ավանդական բժշկության միայն մի բանի եղանակների վրա: Առաջարկվող ժողովրդական բուժամիջոցներից նա հատկապես առանձնացնում է մեղրը և մեղրահացը, խնձորի քացախը:

Իր աշխատության մեջ հեղինակը մի ծավալուն գլուխ է հատկացրել մեղվի արտադրած մթերքներին (մեղրին և մեղրահացին)՝ ապացուցելով դրանց առավելությունները սննդի մեջ, օրգանիզմի կենսաբանական հավասարակշռությունը և մարդկանց առողջական վիճակը պահպանելու գործում: Հեղինակի կողմից կատարված դիտարկումներն ու հետազոտությունները հիմնականում վերաբերում են Ռիվանդության սկզբում ի հայտ եկող նշաններին, և հատկապես հիվանդությունների հանդեպ մարդու օրգանիզմի տոկոսությունը բարձրացնող մեղվաբուժական մթերքների արդյունավետությանը: Այսպես, օրինակ, նա մեծ կարևորություն է տալիս կրծքի երեխաների սննդի մեջ մեղրի կատարած դերին՝ և՛ խառը սնուցման, և՛ արհեստական սնուցման դեպքում (հայտնի է, որ երկու դեպքում էլ ռաֆինացված շաքարը հակացուցված է):

Գրքում շատ համոզիչ կերպով ցույց է տրված մեղրի կիրառման արդյունավետությունը երեխաների միզապարկի աշխատանքը կարգավորելու, արտաթորման ֆունկցիաների խանգարումները վերացնելու, ինչպես նաև նորմալ քուն ապահովելու գործում: Հեղինակն առաջարկում է մեղրի վրա հիմնված մի շարք դեղատոմսեր՝ հազի, մկանային կծկումների (քլեֆարոսպազմա՝ կոպերի, և օրոսպազմա՝ բերանի շրջանում), ինչպես նաև այլ տեղային կծկումների ժամանակ, որոնք ժողովրդի մեջ հայտնի են մկանային օղածգումներ անվամբ:

Մեղրի ներմուծումը սպորտամենների օրարածնում տվեց գերազանց արդյունքներ: Նրա կանոնավոր օգտագործումը նպաստում էր մարզիկների լավ մարզափիզակի պահպանմանը և ուժերի սրազ վերականգնմանը: Բազմազանից մրցումներից հետո Հեղինակը հատկապես բնոգծում է մեղրամոմ և ակնամոմ պարունակող մեղրամուգի որոշակի թերապևտիկ նշանակությունը: Նա շատ լավ արդյունավետ է ստալիկ վերին շնչառական ուղիների հիվանդությունների բուժման դեպքում և

գլխավորապես ընդգծում է մեղրահացի ազդեցության տեղային դրական արդյունքը:

Խնձորի քացախի դրական ազդեցության ուսումնասիրման և պարզարանման դեպքում հեղինակը հիմնվում է օրգանիզմի թթվահիմնային հավասարակշռության վրա: Թթվային և հիմնային ռեակցիաների միջև եղած հավասարակշռությունն ունի շատ մեծ նշանակություն օրգանիզմի բոլոր բջիջների գործունեության համար՝ վիտամինների և հորմոնների շարքին պատկանող բիոկատալիզատորների առկայությամբ:

Այս հավասարակշռության պահպանման գործում գլխավոր դեր են խաղում հիդրոէլեկտրոլիտիկ փոխանակությանը նպաստող հանքային նյութերը: Փոխանակության մյուս բոլոր տեսակները՝ ածխաջրերի, ճարպերի, սպիտակուցների փոխանակությունը, տեղի են ունենում հիդրոէլեկտրոլիտիկ փոխանակության հետ փոխադարձ սերտ կապի մեջ, և նրա վրա ազդում են pH շեղումները դեպի թթվային կամ հիմնային ռեակցիա:

Ժամանակակից բժշկությանը քաջ հայտնի այս տվյալների լույսի տակ հեղինակը բացատրում է կալիումով հարուստ խնձորի քացախի թերապևտիկ նշանակությունը: Հիմնվելով իր դիտարկումների վրա, հեղինակը առաջարկում է սննդի ռեժիմին վերաբերող մի շարք հանձնարարականներ՝ օրաբաժնի մեջ ընդգրկելով ծովային մթերքներ, որոնք վերջին ժամանակներս գրտնըվում են գիտաշխատողների ուշադրության կենտրոնում:

Գիրքը ներկայանում է ընթերցողին որպես փաստարկներով հիմնավորված մի կոչ՝ օգտագործելու բնամթերքներ, որոնք, հեղինակի կարծիքով, պետք է գերակշռեն մարդկանց սննդի մեջ՝ ի հակակշիռ զանազան վերամշակված սննդամթերքների, էքստրակտների և կոնցենտրատների, որոնց չափից ավելի օգտագործումը կարող է հանգեցնել օրգանիզմում նյութափոխանակության խանգարումների:

Սրտանց առաջարկում են գիրքը ընթերցողներին:

Դոկտոր Գ. ԿԵԼԿԵՅԱՆՈՒ
բժիշկ, ավագ գիտաշխատող

ԱՌՍԱԶԱԲԱՆ

Ես մորս կողմից Ռինգերորդ սերնդի վերսնուսացի եմ: Բժըշկական քոլեջում ուսանելու և Բեռլինգտոնի հիվանդանոցում գործնական պարապմունքներ անցկացնելու շրջանում ես ուսումնասիրում էի գիտական բժշկություն: Վերադառնալով Բառե, շարունակեցի կատարելագործվել օտոլարինգոլոգի մասնագիտության մեջ: Այստեղ ես ծանոթացա մի այլ տեսակի բժշկության հետ, որը կարող էի ուսումնասիրել և հասկանալ, եթե ինձ հաջողվեր նվաճել մեկը մյուսից հեռու ֆերմաներում ապրող, բնության հետ անմիջական շփման մեջ գտնվող Վերմոնտի տեղաբնակների հարգանքն ու վստահությունը: Ժողովրդական բժշկությունը չէր մտնում իմ պաշտոնական ուսումնասիրության ծրագրի մեջ, բայց այն բնիկ վերսնուսացիների կյանքից անբաժան է: Ես սկսեցի ուսումնասիրել ժողովրդական բժշկությունը՝ փորձելով հասկանալ նրա ակունքները: Այդ ուսումնասիրության շնորհիվ նշանակալիորեն վերանայեցի ջատ հիվանդությունների բուժման վերաբերյալ ընդունված կարծիքը: Այսպես օրինակ, ես, որպես բժիշկ, դժպարանում էի միանգամից ընթրնել, թե ինչպես կարելի է բուժել անգինան մեկ օրում, եթե ծամենք եղևնու բարձ խեժը: Բայց փոխարենը հասկացա, որ կարող եմ ուսումնասիրել ժողովրդական բժշկության սկզբունքները և դիմել այդ բժշկության կողմից առաջարկվող, տարիների փորձով ստուգված դեղորայքի և բուժմիջոցների կիրառմանը, որոնք, ինչպես վկայում է անցյալը, իրենց արդյունավետությամբ կհավասարվեն կամ նույնիսկ կգերազանցեն գիտական բժշկության կողմից առաջարկվող եղանակներին:

Բժշկական ընկերության տեղական և սկստական բազմաթիվ հավաքներում, ժողովրդական բժշկության մի շարք բուժամիջոցների ջնհարկման ժամանակ, իմ պաշտոնակիցները խրճարեցին ինձ ավելի հանգամանքներ մտահնալ այդ հարցին՝ կազմակերպելով «սուրճողակի» խմբեր նամակագրությամբ: Ես:

մակները այնտք է գրվեին աշխատանքի ընթացքում իմ հավաքած տվյալների հիման վրա:

Այդ մամակագրությունը ես պահպանեցի քսան տարի շարունակ: Նրա մասնակիցների թիվը չէր անցնում հիսունից: Նրանք բոլորն էլ երկրում գործնականորեն հոշակված մարդիկ էին. շատերը բժշկական դպրոցների պրոֆեսորա-դասախոսական կազմի ներկայացուցիչներ էին: Նամակներն ուղարկվում էին 32 նահանգներ՝ ամեն երեքշաբթի և հինգշաբթի օրերին:

Գրքի գաղափարը հիշանալու սկզբնական շրջանում իմ նպատակը հետևյալն էր. իմ դստեր և նրա ապագա սերունդներին պոխանցել իմ կողմից գործնականում ստուգված ժողովրդական բժշկության հիմնական սկզբունքներն ու կիրառման մեթոդները: Հետագայում ես որոշեցի ընդարձակել և լրացնել այն: Նման ցանկությունը պայմանավորված էր նրանով, որ գիրքը օգնի նահաշել և հասկանալ բնությունը և հնարավորությունն ստեղծի յուրաքանչյուրի համար, ով շահագրգռված է պահպանելու ակտիվ կենսունակությունը մանուկ հասակից մինչև խոր ծերություն, ծանոթանալու բնության կողմից առաջարկվող և դարերով իրեն դրականորեն դրսևորած բուժամիջոցների կիրառության հետ:

Իմ կարծիքով, ապագայի բժիշկները ման հավասար չափով ուսուցիչներ կլինեն, և նրանց ազնվագույն պարտքը կլինի սովորեցնել մարդկանց պահպանելու իրենց առողջությունը: Բժիշկները մուցիսկ ավելի շատ զբաղված կլինեն, քանի որ մարդկանց առողջությունը պահպանելը շատ ավելի բարդ խնդիր է, քան պարզապես նրանց բուժելը: Ժողովրդական բժշկությունն ստանձնապես կհետաքրքրի նրանց, ովքեր չեն ընդունում ծերության անխուսափելիությունը, օրգանիզմի ֆիզիկական վիճակի վատացումը և գերադասում են տնօրինել սեփական կյանքն սյնակես, որպեսզի մինչև իրենց օրերի վերջը ապրեն առույգ և առողջ կյանքով և ի վիճակի լինեն դիմակայել բոլոր հիվանդություններին:

ԸՆՈՒՆ, ՎԵՐՄՈՆՏ

Դ. Ս. Ջարվիս

Գ Լ ու խ Ի

ՊԱՐԶԱԲԱՆՈՒՄՆԵՐ

Ժողովրդական բժշկությունը իր արմատներով գնում է դեպի խոր անցյալ:

Առաջին դեղատուներ բացել է հենց ինքը բնությունը: Նախնադարյան մարդիկ և կենդանիներն օգտվում էին բույսերի և խոտերի մի ամբողջ հավաքածուից՝ կանխելու և բուժելու դանազան ախտեր, պահպանելու առողջությունն ու կենսական ուժերը: Բայց քանի որ մարդիկ և կենդանիները գտնվում էին մշտական տեղաշարժի մեջ, բնության դեղատուներն ամենուր ստեղծեց իր բաժանմունքները: Աշխարհի ցանկացած մասում հիվանդ էակը կարող էր գտնել իր ասպարինման համար անհրաժեշտ դեղամիջոցը, այն բաղամուղան նյութերը, որոնք կազմում են բուժիչ թելիքի, խոտերի և քսուքների բաղկացուցիչ մասը:

Ժողովրդական բժշկությունն անհիշելի ժամանակներից բացել է Վերմոնտի (վեր—կանաչ, մոնտ—լեռ) գրքի էջերը:

Այն կիրառում է ֆիզիոլոգիական և կենսաքիմիական բավական հին օրենքներ, որպեսզի պահպանի մարդկանց առողջությունը և ուժերը Վերմոնտի շրջակա պայմաններում: Բայց այդ օրենքների համար գոյություն չունեն աշխարհագրական պատենշների, նրանք հաջողությամբ կարող են կիրառվել տարբեր կլիմայական պայմաններում:

Անհիշելի ժամանակներից ժողովրդական բժշկությունը ձրգտում է ստեղծել այնպիսի պայմաններ, որոնք կնպաստեն մարդկային օրգանիզմը իր լավագույն վիճակի մեջ պահպանելուն, հիվանդությունների նկատմամբ նրա անընկալունակությունը, իսկ հիվանդանալու դեպքում՝ արագ ապաքինմանը:

Անցյալում և հիմա էլ կարելի է հանդիպել մարդկանց, որոնք ինքնըստինքյան հասկանալի են համարում, որ «ժողովրդական բժշկությունը» անորոշ տերմին է և իրենից ներկայացնում է հե-

քիմիկների «պառավական հեքիաթներ» մի ամբողջ ժողովածու՝ նման դեպքերում միշտ էլ անհավանական հնարանքներն անխուսափելի են: Օրինակ, պատմում են, որ իմ մանկության տարիներին, սովորույթի համաձայն, մայրը երեխայի վզից կախել է «Սհովայի արցունք» (ինչ-որ մեկի հարուստ երևակայությունը համեմատել է «համբերության արցունքների» հետ) կոչվող խոտաբույսի կլոր, փայլուն սերմերից շարած վզնոց, որի բուժիչ հատկությունները իբրև թե հուսալիորեն ստուգված էին Հին Կտակարանի հանձնարարականներով, որպեսզի «թեթևացնի ևրեխայի տառապանքները ատամների ծկլթման շրջանում»: Ավ, իհարկե, մենք բոլորս լսել ենք ասաֆետիզի (գարշահոտ բուսախեծ, Ferula ցեղի բույսի խեծ) ոչ մեծ տոպրակի իբր թե կախարդական ուժի մասին, որը ձմռան ցուրտ ամիսներին վզին կախելու դեպքում վանում է հիվանդությունը: Հասկանալի է, որ ժողովրդական բժշկության քննարկման դեպքում պետք է առանձնացնել հեքիմների հնարքները բուն նյութից:

Մեր վաղեմի նախնիները օգտագործելով բուժիչ բույսերը, սկիզբ դրեցին ժողովրդական բժշկությանը: Դրանց որոնումները դիտարկելով էին կենդանիները, որոնք դեռ մարդկանցից էլ առաջ օգտվում էին բուժախոտերից, ազատվելու համար իրենց անհանգրստացնող երևույթներից՝ մարսողության խանգարման, տենդի կամ պարզապես վերքերի դեպքում: Դիտելով կենդանիներին, որոնք բուժում էին իրենց այս կամ այն հիվանդությունը, նախնադարյան մարդիկ սովորեցին պահպանել իրենց առողջությունը բնության կողմից առաջարկվող միջոցներով: Ինձ միշտ էլ զարմանք է պատճառել հիվանդությունների բուժման համար կենդանիների քնական օրենքներից օգտվելու բնազդը: Նրանք անսխալ որոշում են, թե որ խոտաբույսը կարող է օգտակար լինել տվյալ հիվանդության դեպքում: Արք կենդանին անհանգիստ է, նախ և առաջ գտնում է ամայի մի տեղ, որտեղ կարելի է ազատորեն հանգստանալ, ապա դիմում բնության կողմից ստեղծված դեղամիջոցների օգնությանը՝ բույսերին և մաքուր օդին: Արջը հողի տակից հանում է ձարխոտի արմատներ, փասխանը իր հիփանդ ձագին ստիպում է ուտել կնդրկենու տերևներ, կենդանին, որին խայթել է թունավոր օձը, վստահորեն ծամում է զրվանդի ցողունը. սրանք բոլորն էլ բնորոշ օրինակներ են: Եթե կենդանին ջերմում է, նա անմիջապես գտնում է մի զովասուն և սովորոտ վայր, ջրի կողքին և, հրաժարվելով սննդից ու ապավինելով

միայն ջրին, պառկում է այնտեղ այնքան ժամանակ, մինչև նրա վիճակը լավանա: Ընդհակառակը՝ ունեւորիկ ցավերից տառապող կենդանին ընտրում է արևից ջերմացած անկյուն և հանգրստանում այնտեղ մինչև ցավերի դադարելը:

Վերմոնտի բնիկները առողջութունը պահպանելու և հիվանդութուններին դիմակայելու նպատակով հետևում են բնության իսկ կողմից առաջարկվող միջոցներին, փոխ առնելով դրանք կենդանիներից և, սևիական քմահաճույքից ելնելով, չեն ջանում փոփոխություն մտցնել դրանց մեջ: Այս ձևով մանկության բնազդներն ուղեկցում են նրանց ողջ կյանքի ընթացքում:

Ժամանակակից քաղաքակրթության լայնմաններում մարդկային օրգանիզմը բախվելով բարդութունների, կյանքի լարվածության և ռիթմի հետ, կարիք ունի օգնության:

Մանուկ հասակում մեզ ավելի կամ պակաս գթասրտությամբ պահպանում են մեր բնազդները: Բայց երբ հասակ ենք առնում, չգիտես ինչու, հակված ենք այդ բնազդները համարել հնաճ: Բարեբախտաբար երբեք ուշ չէ վերհիշել դրանց մասին, եթե ցանկություն ունենք դիտարկելու բնության օրենքները, այն օրենքները, որոնցով առաջնորդվում են կենդանիներն ու փոքր երեխաները:

Այս իմաստով, եթե հետևենք մեղուներին, թռչուններին, կատուններին, շներին, այծերին, հորթերին, ջրաքիսներին, կաթնատու կովերին, ցուլերին, ձիերին և փոխ առնեք նրանց սովորություններից մի քանիսը, ապա կսովորենք բուժման այնպիսի մեթոդներ, որոնց մասին չեք կարդա բժշկական գրքերում: Բերնեբերան և սերնդեսերունդ հաղորդվող այս բժշկությունը, բազմիցս ստուգված կենդանիների վարքը դիտարկելու ընթացքում, թույլ է տալիս մարդկանց մի մեծ խմբի կատարել ամենօրյա ծանր աշխատանք և ունենալ հրաշալի ինքնազգացողություն, նույնիսկ ավետարանային յոթանասունը բոլորելուց հետո էլ աչքի ընկնելով ֆիզիկական և մտավոր բարձր կարողություններով, լավ մարսողությամբ, տեսողությամբ, լսողությամբ և ծերության դժգոհման բացակայությամբ մինչև կյանքի վերջը:

Ժողովրդական բժշկության բուն էությունը ընդհանուր գծերով բնորոշելուց հետո այս գրքում փորձ է արվում այն ներկայացնել այնպիսի սլանով, որ թույլ կտա յուրաքանչյուր ընթերցողի ավելի լավ ըմբռնել կենդանի օրգանիզմների գոյությանը վերաբերող մի շարք խնդիրներ: Սա արվում է այն հուսով, որ-

աեսդի ձեր կյանքի խորդուբորդերը կարելի լինի փոքրիշատե հարթել, որպեսզի դուք կարողանաք ապրել մինչև խոր ծերություն, պահպանելով ձեր օրգանիզմի կողմից կուտակած ուժերի մեծ մասը:

Գլուխ II

ՇՐՋԱԿԱ ՄԻՋԱՎԱՅՐԸ ԵՎ ԿՅԱՆՔԻ ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ժողովրդական բժշկությունը առաջացել է բնության կողմից ստեղծված բուժական և պրոֆիլակտիկ բազմազան միջոցների, առողջ բանականության և այն անհերքելի փաստի հիման վրա, որ Վերմոնտի նահանգը երկրագնդի այն շրջաններից մեկն է, որն աչքի է ընկնում առավել փոփոխական եղանակով: Աշխարհագրական այդ լայնության վրա թագավորում են արևմտյան քամիները: Ամերիկայի Միացյալ Նահանգները հատուկ և դեպի Ատլանտյան օվկիանոս գնացող փոթորիկների 26 ուղղություններից 23-ը անցնում են Վերմոնտի վրայով: Այդ իսկ պատճառով այս շրջանում եղանակը հաճախ փոփոխվում է, և տեղի բնակիչները բախվում են կենսաբանական մի շատ կարևոր անհրաժեշտության հետ՝ կարգավորել օրգանիզմի հարմարվողական համակարգը համաձայն ցրտի և տաքի արագ միմյանց հաջորդման, ծանրաշտիական ճնշման բարձրացման և իջեցման, խոնավության սեղոնային փոփոխությունների և օդի (մթնոլորտի) իոնիզացման: Կլիմայական պայմաններին այսպիսի հարմարվողականության յուրաքանչյուր դեպք արտահայտվում է արյան շրջանառության փոփոխությամբ: Մաշկը ստիպված է մերթ ջերմություն արձակել, մերթ պահպանել այն: Այս բոլորն, անշուշտ, մեծապես ծանրաբեռնում են սիրտն ու արյունատար անոթները:

Ժողովրդական բժշկության մեջ կիրառվում են սրտին, արյունատար անոթներին և արյունամատակարարմանը օգտակար միջոցներ: Այսպես, սրտային նոպաներ առաջացնող պայմաններից խուսափելը կարող է երկարացնել սրտի կյանքը, քանի որ այդ դեպքում սիրտը արագ չի մաշվի: Ձեր սիրտը շարժիչ է, ուր դեկավարում է մարդկային օրգանիզմի ամբողջ աշխատանքը: Մարմնի բոլոր մկանները, այդ թվում նաև սրտամկանը, աշխատելիս օգտագործում են շաքար: Ժողովրդական բժշկությունը

հետազոտողները անդրադառնալով կենդանիների ու մարդկանց օրգանիզմի վրա շրջակա միջավայրի, սննդի և ուտելիքի բաղադրության փոփոխման ազդեցությանը, վկայում են, որ մարդկային սրտի համար ամենևին էլ միևնույն չէ՝ հրամցնում եք նրան մեղրի մեջ պարունակող բնական շաքարը, թե՛ վերամշակման պրոցեսում զտվածը, մաքրվածը: Դուք կարող եք խնայել ձեր սիրտը՝ օգտագործելով նրա աշխատանքում այնքան կարևոր մեղրը:

Նորմալ գործունեության ժամանակ ձեր սիրտը ընդունակ է սրտային մեկ հարվածի ժամանակ աորտայի մեջ մղել 6 ունցիա արյուն*:

Ձեր արյան մեջ շաքարի քանակը կազմում է մեկ թեյի գդալս Այս քանակությունը կենսական կարևոր նշանակություն ունի: Նրա նվազելու դեպքում մարդը կիսով չափ կորցնում է գիտակցությունը, իսկ ավելանալու դեպքում (նույնիսկ մեկ թեյի գդալի չափով) առաջանում է շաքարախտ: Հասկանալի է, որ անհրաժեշտ է մեծ ուշադրություն դարձնել սննդի վրա՝ ավելի լիարժեք ձևով բավարարելու շաքարի պահանջները օրգանիզմում:

Մեր՝ բնության կողմից ստեղծված օրգանիզմում, շաքարն օգտագործվում է ոչ միայն սրտամկանի անմիջական աշխատանքի ժամանակ, այլև աղիքների պատերի միջով մշտապես ներծծվում է հյուսվածքների մեջ: Մեղրը իր մեջ պարունակում է շաքարի երկու տեսակ՝ դեքստրոզա և լեուլոզա, ըստ որում առաջինից 40%, իսկ երկրորդից՝ 34%: Մեղրի օգտագործման ժամանակ դեքստրոզան արագ ներծծվում է արյան մեջ: Լեուլոզան, որն աչքի է ընկնում ավելի դանդաղ ներծծմամբ, պահպանում է շաքարի մշտական խտությունը արյան մեջ: Այն կանխում է շաքարի խտության ավելացումը արյան մեջ, և այսպիսով կանխում է նրա տատանումները: Բոլորիս հայտնի է, որ ավելորդ շաքարը չի յուրացվում օրգանիզմի կողմից:

Ամերիկայի Միացյալ Նահանգներում վերմոնտը գրավում է երկրորդ տեղը 65-ից բարձր տարիք ունեցող մարդկանց քանակով: Դեռևս վերջերս այնտեղ հաշվվում էր այդ տարիքից բարձր 40 000 մարդ և ամեն տարի մոտ 2500 մարդ նվաճում է այդ տարիքային սահմանը: 60—80 տարեկան մարդիկ օրերսվ առանց հոգոց հանելու աշխատում են ֆերմաներում, իսկ հաճախ կարելի է հանդիպել 80-ամյա ծերունիների, որոնք աշխա-

* 1 ունցիան հավասար է 28,8 գ:

տում են երիտասարդներից ոչ պակաս ավլունով: Վերմոնտի բնակիչներին հաջողվում է երկարացնել իրենց աշխատունակության ժամկետը կենդանի բնության մեջ գործող ֆիզիոլոգիական և կենսաքիմիական օրենքների օգտագործման միջոցով:

Քաջ հայտնի է, որ կենդանու կյանքի նվազագույն տևողությունը հինգ անգամ գերազանցում է նրա լրիվ հասունացման համար անհրաժեշտ ժամանակահատվածը: Հավը, որ հասնում է սևուկան հասունացման 5 ամսականում, հանգիստ կարող է ապրել 2,5 տարի: Շունը սեռապես հասունանում է 1 տարեկան հասակում, հետևաբար կարող է ապրել 5 տարի: Երինջը, որ սևուկան հասունացման է հասնում երկու տարեկանում, իսկ կաթ տալիս է 2,5 տարեկանից, կարող է ապրել մինչև 12 տարի: Զին սեռապես հասունանում է 4 տարեկանում, հետևապես ապրում է մինչև 20 տարի: Շատ կենդանիներ ավելի երկար են ապրում:

Իսկ ի՞նչ կարելի է ասել մարդու կյանքի տևողության մասին:

Հաճախ կարելի է նկատել, որ այն ժամանակ, երբ մարդը լի է կյանքով, աչքի է ընկնում մտավոր բարձր կարողություններով և հոգեկան ներդաշնակությամբ, հանկարծ նրա օրգանիզմի ֆիզիկական վիճակը սկսում է վատանալ: Ըստ որում վերընթաց գծի, որ պայմանավորում է մտավոր կարողություններ, կամքի ուժ, այլ կերպ ասած բարոյական տրամադրվածություն, և օրգանիզմի ֆիզիկական վիճակի վատացումն արտահայտող վարքն թաց գծի հատումը տեղի է ունենում 50 տարեկան հասակում:

Վաթսունի մոտ տարիքում մարդը հաճախ դառնում է կիսով յոսի անաշխատունակ՝ անընդունակ ակտիվ աշխատանքի:

Վերմոնտի բնակիչներն ընդունակ են իրենց աշխատունակության ժամկետը երկարացնել: Վերընթաց և վարընթաց գծերի հատումը հիսունի փոխարեն կարող է տեղի ունենալ ոչ ավելի վաղ, քան ութսունում: Մարդը կարող է առավել աշխատունակ լինել 60—80 տարեկանում, այսինքն, երբ նրա մտավոր կարողությունները և կենսունակությունը դառնվում են լավագույն վիճակում, և, իհարկե, հանդես են գալիս օրգանիզմի ֆիզիկական հասունությունների հետ համագործակցված: Այս ներդաշնակ միությունն էլ հնարավորություն կտա մարդուն պահպանել աշխատունակությունը կամ էլ շարունակել աշխատել իր մասնագիտությամբ, եթե թոշակառու չէ, իսկ եթե թոշակառու էլ է՝ հաճույք ստանալ վաստակած հանդատից:

Ժողովրդական բժշկությունը հետապնդում է մեկ նպատակ. ըստ կենդանական աշխարհի օրենքների, մարդու կյանքի տևողությունը հասցնել այն ժամանակամիջոցի հնգապատիկ անգամին, որն անհրաժեշտ է նրա օրգանիզմի լիակատար զարգացման համար:

Հետևաբար կարելի է մարդու կյանքի տևողությունը հասցնել 70-ից ավելի տարիքի, փաստ, որի մասին բավական ակնառու կերպով վկայում է բնության հետ սերտ կապի մեջ ապրող մարդկանց ուսումնասիրությունը: Որքան ես խորանում էի իմ հետազոտությունների մեջ, այնքան ավելի որոշակի էր դառնում կյանքի տևողության և ամենօրյա օգտագործվող սննդի փոխադարձ սերտ կապի առկայությունը:

Վերմոնտի բնակիչների գիտելիքները սննդի ընտրության խնդրում փոխառնված էին ոչ թե գրականությունից, այլ ընտանի կենդանիների կյանքի մշտական դիտումներից, որոնք էլ վկայում են այն մասին, որ ամենօրյա օգտագործվող սնունդը պետք է աչքի ընկնի ածխաջրերի բարձր պարունակությամբ (այս իմաստով առավել օգտակար են մրգերը, հատապտուղները, ռտելի սերլենները և արմատապտուղները) և սպիտակուցների ցածր պարունակությամբ (միս, թռչունի միս և ձու): Այսպիսի սննդամթերքների օգտագործումը օրգանիզմը ապահովում է յուրացման համար պատրաստ սնուցիչ տարրերով:

Վերմոնտի բնակիչները մարդու օրգանիզմի հյուսվածքները նմանեցնում են հողին: Հողի բերրիությունը բարձրացնող պայմաններ ստեղծելու համար հարկավոր է, նախ, բնության օրենքների իմացություն և ապա պտղաբերությունը պահպանող և վերականգնող միջոցառումների անցկացում:

Բնության օրենքներից բխող այս մոտեցումը թույլ է տալիս մեզ պահպանել մարդու առողջությունը և վերականգնել այն՝ կյանքի տևողությունը երկարացնելու նպատակով: Կենսական ակտիվության մակարդակը կախված է օգտագործվող սննդի, հեղուկների և ներշնչվող օդի խելացի ընտրությունից:

Երբ դուք պատրաստվում եք ձեզ համար կառուցել փայտաշեն տնակ, մի՞թե պատվիրում եք ուղղակի սովորական, պատահած անտառանյութը: Իհարկե՞ ոչ: Դուք նախապես որոշում եք, թե կառույցի այս կամ այն մասի համար ինչպիսի նյութ ընտրել:

Մարդկային օրգանիզմի ստեղծման և վերաստեղծման, կենսական ակտիվ վիճակի մեջ նրա պահպանման և կյանքի ժամա-

նակահատվածի երկարացման համար մենք մեծ նշանակութիւն
ենք տալիս հանքային տարրերին:

Մարդկային օրգանիզմի գործունեութեանը մասնակցող հան-
քային տարրերի հավաքածուն իրենից ներկայացնում է բնութեան
հաշքներէից մեկը: Բացառութեամբ արծաթի և ոսկու, մնացած
բոլոր հանքային տարրերը գործնականորեն օգտագործվում են
մարդկային օրգանիզմի կողմից:

Ժողովրդական բժշկութեանը առաջարկում է մի շատ հասա-
րակ դեղատոմս բավարարելու համար օրգանիզմի պահանջները
հանքային տարրերով: Այն կայանում է հետևյալում. մեկ բաժակ
ջրին ավելացնել 2 թեյի գդալ մեղր և 2 թեյի գդալ խնձորի քա-
ցախ, խմել օրական մեկ կամ երկու անգամ՝ կախված մտավոր և
ֆիզիկական ծանրաբեռնվածութեանից: Խառնուրդն ունի խնձորի
գինձէ համ: Քացախը պարունակում է խնձորի բաղադրու-
թեան մեջ մտնող ամբողջ հանքային տարրերը, իսկ մեղրը ծա-
ղիկների նեկտարի մեջ պարունակվող հանքային տարրերը:

Գ Լ Ո Ւ Խ III

ԿԵՆԴԱՆԻՆԵՐԻ ԿՅԱՆՔԻ ՕՐԵՆՔՆԵՐԸ

Մարդը հակված է հակադրվելու բնութեանը և տարբերելու կեն-
դանիների կյանքի օրենքներից տարբերվող իր օրենքներով: Հաշ-
վի առնելով այս հանգամանքը, դիտարկենք կենդանիների կյան-
քի օրենքները, որոնք կիրառելի են նաև մարդու համար: Կամ
օրինակ կարող են ծառայել գյուղատնտեսական կենդանիները:
Կովը, ձին, խոզը կամ որևէ այլ ընտանի կենդանի շատ ընդհա-
նուր բան ունեն թավ անսառնելու և ապրող վայրի պազանների
հետ. և, եթե մենք ցանկութեան ունենք, եթե չենք զլանում դիտե-
լու նրանց կյանքը, ապա ձեռք կբերենք շատ արժեքավոր գիտե-
լիքներ: Գյուղացի երեխաները գիտեն այս բանը: Քաղաքի երե-
խաները, զրկված լինելով գյուղատնտեսական կենդանիների հետ
մշտական սերտ հաղորդակցման հնարավորութեանից, հաճախ
մեծանում են պաշտփար իսկ շունենալով կենդանիների կյանքի
օրենքներից: ~

Որպես օրինակ վերցնենք հիվանդ կենդանու հրաժարվելը սննդից:

Սովաժ մնալու դեպքում կենդանու օրգանիզմի կենսաքիմիական բաղադրությունը փոխվում է, որը և նպաստում է արագ ապաքինմանը: Երբ մենք հիվանդ ենք, հաճախ ընդունում ենք առաջարկվող սնունդը՝ անհնազանդի տպավորություն չթողնելու համար: Այդպես վարվելով մենք գործում ենք կենդանիների օրենքներին ճիշտ հակառակ: Եթե ցանկանում ենք նմանվել կենդանիներին և օրգանիզմի առողջացման համար փոխել նրա կենսաքիմիական կազմը, ապա պետք է ընդունենք թթու հեղուկներ, ինչպես օրինակ գինեթթու պարունակող խաղողի հյութ, կիտրոնաթթու, խնձորաթթու, խինինաթթու և կնդրկենաթթու պարունակող լոռամրգու հյութ կամ էլ խնձորաթթու պարունակող խնձորի հյութ:

Մարդիկ սովոր են կարծել, որ եթե օրվա մեջ գոնե մեկ անգամ չուտեն, նրանց հետ ինչ-որ սարսափելի բան կկատարվի: Նրանք մոռանում են, որ օրգանիզմն ունի պաշարներ, որոնց հաշվին կարող է պահպանել իր գոյությունը միջին տևողության հիվանդության ընթացքում՝ հարկադրական քաղցի դիմելով: Մարդիկ չգիտեն, որ կյանքի առաջին 20 տարիների ընթացքում սնունդը օգտագործվում է գլխավորապես որպես շինանյութ: 25 տարեկանում արդեն վերջնականապես կազմավորվում են մարդու կմախքն ու մկանները, սիրտ-անոթային, շնչառական և մարսողական համակարգերը, և այս ժամանակամիջոցում օգտագործվող սնունդը ծառայում է օրգանիզմի վերը նշված համակարգերը պահպանելուն: Հիսունին մոտ տարիքում անհրաժեշտ է ձեռնամուխ լինել օրգանիզմի վերակառուցմանը և սնվել ոչ թե ախորժակը բավարարելու համար, այլ ավելի կանոնավոր, բնորելով այնպիսի կերակուր, որը, ինչպես մեր հոտառությունն է հուշում, անհրաժեշտ է օրգանիզմը սնուցիչ նյութերով բավարարելու: Մենք ի վիճակի ենք վերականգնել մարդկային օրգանիզմը ճիշտ այնպես, ինչպես վերականգնում ենք սունը:

Եկենք դիտարկենք նաև քնի հարցը բաց պատուհանների դեպքում, ամառ թե ձմեռ: Առաջներում մեզ ներշնչում էին, որ բաց պատուհաններով քնելը ողջ տարվա ընթացքում ամուր առողջության պահպանման գրավականն է:

Տարիներ առաջ Թրյուդոյի պալարախտի դպրոցում այդ թեմայի վերաբերյալ դասախոսություններ լսելուց հետո ես ոգևոր-

ված առաջարկում էի իմ հիվանդներին առողջության պահպանման նպատակով քնել բաց պատուհաններով, Հետագայում ես հետազոտեցի գրանիտի փորագրությամբ զբաղվող 500 բանվորների, որոնք պատկանում էին 14 ազգությունների: Այդ մարդկանցից շատերը ներգաղթել էին Ամերիկա, պահպանելով իրենց երկրի սովորույթները: Ցուրաքանչյուր հիվանդի համար սահմանվեց 4 էջանոց հարցաթերթիկ: Առաջարկվող հարցերից մեկը հետևյալն էր. «Գիշերը բաց պատուհաններով եք քնում, թե ոչ»: Հարյուր հիվանդի հետազոտելուց հետո ես նկատեցի, որ այն մարդիկ, որոնք քնում էին բաց պատուհաններով, ավելի հաճախ էին հիվանդանում հարբուխով, քան մյուսները, որոնք քնում էին փակ պատուհաններով: Այդ հինգ հարյուր հոգու հետազոտությունն ավարտելուց հետո դժվար չէր հանգել հետևյալ եզրակացության. դոյություն ունեւ որոշակի փոխադարձ կապ հարբուխի հաճախակի երևույթների և բաց պատուհաններով քնելու միջև: Գրեթե նույն ժամանակ ինձ հանձնարարվեց մասնավոր դպրոցներից մեկի սաների բժշկական սպասարկման գործը: Դպրոցի տնօրենը առաջարկեց ինձ զբաղվել սովորական մրսածության դեպքերի ուսումնասիրությամբ, որոնցով և բացատրվում էր մշտական բնույթ կրող բացակայությունների մեծ տոկոսը: Հարբուխը կանխելու մի շարք միջոցառումների մեջ նշվում էր նաև բաց պատուհաններով քնելը: Գիշերը բոլոր սենյակների պատուհանները բացվում էին, բացի մեկ սենյակից: Այդ սենյակում քնում էին ազարակատիրոջ երկու տղաները: Երբ նրանք հրաժարվեցին քնել բաց պատուհաններով, ես հետաքրքրությամբ հարցրի՝ ինչո՞ւ: Պատասխանն ավելի քան անսպասելի էր. «Թժիշկ, — ասացին նրանք, — քնելիս մենք աշխատում ենք նմանվել հավերին: Գիտե՞ք արդյոք, թե ինչու են հավերը քնած ժամանակ կտուցը թաքցնում փետուրների տակ: Մենք կարծում ենք, նրանք գիտեն ինչ են անում: Կուզենայինք իմանալ ձեր կարծիքը»:

Ես ապրել եմ բավական երկար կյանք՝ հասկանալու համար, որ երիտասարդները երբեմն հակված են ծաղրել ավագ սերնդի մարդկանց, Բայց նրանց հարցադրումը հանկարծակիի բերեց ինձ: «Լավ, — ասացի ես, — դուք ինձ այնպիսի հարց տվեցիք, որի շուրջը պետք է լավ մտածեմ: Հենց որ պատասխանը գտնեմ, կհայտնեմ ձեզ»:

Ես ինձ նեղություն չտվեցի քնած կենդանիներ ուսումնասիրե-

լով: Միակ խելացի պատասխանը այն էր, որ հավը քնած ժամանակ թաքցնում է կտուցը փետուրների տակ, որպեսզի շնչի թարմ, բայց տաք օդ: Օդն անցնելով փետուրների միջով, տաքանում է, և հավասարաչափ տաք վիճակով ներշնչելիս անցնում է օրգանիզմ:

Շատ ֆերմերներ պատմել են ինձ, որ աղվեսը ճիշտ նույն ձևով, անշուշտ բնագոյաբար, կարգավորում է օդափոխանակությունը, երբ քնած ժամանակ ծածկում է դունչը իր թավ պոչով, այսպիսով շնչելով թարմ, բայց տաք օդ: Մենք հետևել ենք ցուրտ օրը բաց դռնում քնած ձիերին: Նրանք կանգնած էին իրար շատ մոտիկ՝ դուխները սեղմած մեկը մյուսին: Նրանց կողմից ներշնչվող օդը շրջանառություն էր կատարում գլուխների շուրջը և հետևաբար ներշնչման պահին միայն թեթևափորին սառչում: Եթե օրը ցուրտ է և քամոտ, ապա ձին կանգնում է մեջքով դեպի քամին:

Ներկայումս, անշուշտ, կան մարդիկ, որոնք գերադասում են քնել բաց պատուհաններով և անմիջապես շնչել սառը, ձմեռային օդը: Նրանք գրանից որոշակիորեն իրենց լավ են զգում: Այդպիսի մարդկանց կարելի է համեմատել սարալանջին աճող սոճու հետ, որը դիմանում է կյանքի դաժան պայմաններին և շարունակում ապրել: Նման մարդիկ բացառություն են կազմում: Ի վերջո գալիս ենք այն հիմնական համոզման, որ մարդիկ ապրում են համաձայն կենդանական աշխարհի օրենքների:

Ֆիզիկական ակտիվությանը վերաբերող հարցեր շոշափելիս նորից սլետք է անդրադառնանք կենդանիներին և ուսումնասիրենք նրանց արարքները: Կենդանիները թափառում են այս ու այն կողմ ուտելիք հայթայթելու համար, այլ կերպ ասած՝ ժամանակի մեծ մասն անց են կացնում շարժման մեջ: Երիտասարդ կենդանիներն աչքի են ընկնում ավելի մեծ ակտիվությամբ: Շան լակոտները և կատվի ձագերը անընդհատ շարժման մեջ են. վազվզում են, թռչկոտում, մագլցում, կռվում իրար հետ, զննում շրջապատը: Մեծանալու հետ միասին օրգանիզմի ակտիվությունը նվազում է և սկսում ծառայել հիմնականում երկու նախատակի՝ սնունդ ապահովելուն և իր ու իր սերնդի պաշտպանությունը թշնամիների հարձակումներից:

Եթե մենք պատռենք կենդանիների կյանքի մասին սյուսմող գրքից մի էջ, ապա բավական շահք պետք է թափենք կուսհելու համար այն ամենը, ինչ մեզ սովորեցրել են կենդանիները: Այս

խմաստով այգեգործութիւնը կարող է ֆիզիկական վարժութեան
հիմնալի օրինակ հանդիսանալ, քանի որ այգեգործութեամբ
դրաւովելիս մարդը նմանվում է ուտելիք փնտրող կենդանուն:
Կենդանիների կյանքին հետեւելով, նկատում ենք, որ հանգստի
նրանց շրջանը ոչ այլ ինչ է, եթե ոչ մարմնի ընդարձացում սննդի
հերթական որոնումներին և թշնամու հարձակումներին դիմա-
դրաւելու նախապատրաստվելու համար:

Մենք գիտենք նաև, որ կենդանիների ենթամաշկային ճարպի
շերտը ցրտերն ընկնելու հետ մեկտեղ հաստանում է, իսկ գար-
նան գալու հետ՝ բարակում: Ծիշտ նույն ձևով էլ մենք փոխում
ենք մեր հագուստը համաձայն տարվա եղանակի:

Տարվա տարբեր ժամանակաշրջաններում օրգանիզմը որոշա-
կիորեն պետք է հարմարվի շրջակա միջավայրին: Անսխալ բնազ-
դըն ստիպում է կենդանիներին փոխել սնունդը: Նրանք այդ անում
են առանց մտածելու՝ օգտագործելով բնութեան կողմից իրենց
համար նախապատրաստված բնական սնունդը: Օրինակ, բուրբ
էգ թռչունները բնազդով կարողանում են որոշել, որ իրենց ան-
հրաժեշտ է կիր ձվակճեպի կազմավորման համար: Զուգավոր-
ման շրջանում նրանք սովորաբար հավաքվում են ջրային կակ-
ղամորթների բնակատեղիներում: Կրի պահանջը բավարարելու,
այն փնտրելու ճանապարհին նրանք առաջնորդվում են այն
ուղիներով, որոնք հուշում է հենց ինքը՝ բնութիւնը:

Գ Լ Ո Ւ Խ IV

ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ԺԱՌԱՆԳԱԿԱՆ ՀԻՄՔԸ

(Մարդկային օրգանիզմի ձևավորման պայմանները)

Սրբեմն դժվար է պատկերացնել, որ մենք էլ ինչ-որ ժամա-
նակ մանրադիտակային մասնիկներ ենք եղել: Օլիվեր Ուենդել
Հսլմսը ասում էր, որ յուրաքանչյուր էակի կյանքը սկսվում է նրա
ծննդից հարյուրավոր տարիներ առաջ: Հասկանալի է, որ մեր օր-
գանիզմը ֆիզիոլոգիապես ձևավորվում է ոչ թե ծննդյան օրը, այլ
ինն ամիսների ընթացքում՝ մինչև լույս աշխարհ գալը: Այն մաս-
նիկը, որից մենք շարունակում ենք մեր սկիզբը, կենդանանում է
սննդի շնորհիվ: Այն ստանում է արյուն, մշտական ջերմութիւն,

մնացորդներից ազատվելու համախարգ և առողջ սնունդ ընդունող առողջ մայր, սնունդ, որը հիմք է ստեղծում առողջ երեխա ծնվելու համար:

Մին դուք ուզում եք դառնալ լավ այգեգործ, շատ շուտով կիմանաք, որ հողը հարկավոր է պարարտացնել ազոտով, ֆոսֆորով և կալիումով: Ազոտը նպաստում է տերևների աճին, ֆոսֆորը՝ ծաղիկների կազմավորմանը, իսկ կալիումը անհրաժեշտ է արմատների և ցողունների ամրությունը ապահովելու համար: Այս տարրերի անբավարար լինելու դեպքում բույսի աճը կանգ կառնի: Ճիշտ նույն ձևով էլ ապագա մոր ամենօրյա սննդի մեջ պտղի հասունացման շրջանում անհրաժեշտ այս կամ այն տարրի անբավարար լինելը բացասական ազդեցություն կունենա երեխայի զարգացող օրգանիզմի վրա: Բնական է, որ յուրաքանչյուր մայր ձգտում է ունենալ առողջ և ամրակազմ երեխա: Նա ուզում է ծննդաբերել հեշտ և արագ, ինչպես նաև ծննդաբերությունից հետո արագ վերականգնել իր ուժերը: Սա բնական ցանկություն է:

Ներկայումս սնունդը համարվում է կարևոր գործոն ծննդաբերելուց հետո ուժերը արագ և հեշտ վերականգնելու գործում: Առաջարկվում է ցորենի հացը փոխարինել տարեկանի և եգիպտացորենի հացով: Կաթը, որը կարող է փշանալ, պետք է փոխարինել պանրով: Մսի փոխարեն (տավար, հորթ, խոզ) հարկավոր է օգտագործել ձկնեղեն և ծովից ստացվող այլ մթերքներ, ինչպես նաև լյարդ, սիրտ, երիկամ և զանձակ: Շաքարը պետք է փոխարինվի մեղրով: Անհրաժեշտ է օրական ուտել երկու տեսակի հում բանջարեղեն և ձու: Որոշ բույսերի տերևներից պատրաստված բանջարեղենի սալաթները պարունակում են կենսականորեն անհրաժեշտ հանքային տարրեր: Ինչ վերաբերում է ձվին, ապա նրա բաղադրության մեջ մտնում են հավի ճութի օրգանիզմի ձևավորման համար անհրաժեշտ բոլոր տարրերը: Ձուն նաև լիարժեք սնունդ է մարդու համար: Օգտակար է շարաթը մեկ անգամ ուտել լյարդ, որն իրենից ներկայացնում է սնուցող տարրերի իսկական «պահեստ»: Սակայն, եթե կան մարդիկ, որոնք չեն կարող ուտել լյարդ, այն կարող են փոխարինել համաբժեք սնունդով՝ լյարդից պատրաստված ելշիկի մեկ կամ երկու շերտով:

Հարկավոր է թռչունի միս ուտել հազվադեպ, և ավելի շատ՝ ընկուզեղեն: Ցիտրուսային մրգերի՝ նարնջի, գրեյպֆրուտի և դբանց հյութերի փոխարեն խորհուրդ է տրվում օգտագործել

խաղող, խնձոր կամ լոռամրգու հյութ, որոնք հարուստ են երեխայի զարգացող օրգանիզմի համար անհրաժեշտ բոլոր տարրերով: Մեղրը ոչ միայն հրաշալի սննդամթերք է, այլ նաև ոնիոխարինելի սննդաչին լրացում: Այն կանխում է խմորման երեմալուցթները ազեոտամոքսաչին սրակտում և արագ ներծծվում: Մեղրն իր մեջ պարունակում է արյան բջիջներին ձեւվորման համար անհրաժեշտ կարևոր տարրեր: Այն ունի նաև թուլացնող հատկութուն, այլ կերպ ասած նպաստում է փորկապության կանխմանը: Մեղրն ունի նաև հանգստացնող ազդեցութուն, նպաստում է խոր և ուժեղը վերականգնող քնին: Ինչ վերաբերում է պտղի ներարգանգային զարգացման համար անհրաժեշտ սննդին, ապա երկու թեյի գդալ մեղրը յուրաքանչյուր ուտելուց տուաջ կամ դեոերտի ժամանակ նպաստում է երեխայի ամուր նյարդային համակարգի ստեղծմանը:

Ինչ վերաբերում է ապագա մոր պահանջներին թթվության բավարարման խնդրում, ապա բնությունն առաջարկում է շատ լայն ընտրութուն: Թթվությամբ են օժտված սննդի մեջ օգտագործվող գրեթե բոլոր բույսերը:

Թթվության հիմնական աղբյուր հանդիսացող մրգերի, հատապտուղների և ուտելի տերևների նկատմամբ բացասական վերաբերմունքի դեպքում թթվության պակասը կարելի է լրացնել առավոտյան արթնանալուն պես խմելով մեկ բաժակ ջրի և մեկ թեյի գդալ խնձորի քացախի խառնուրդ: Սովորաբար այս խառնուրդը կանխում կամ լրիվ վերացնում է առավոտյան թնթե սրտխառնուրդ: Օրվա ընթացքում խորհուրդ է տրվում օգտագործել մեկ բաժակ խաղողի, խնձորի կամ լոռամրգու հյութ:

Ապագա մայրը, որը պարտադիր կերպով ամենօրյա սննդի հետ միասին ընգունել է բնության կողմից առաջարկվող սննդի տարրեր, երեխայի ծնվելու ժամանակ կարող է ակնկալել հետևյալ արդյունքները.

երեխան կունենա այնպիսի խիտ մազեր և այնպիսի ամուր ու նրկար եղունգներ, որ ստիպված կլինեն կտրել ծննդյան հենց հաջորդ օրը.

երեխայի մկանային համակարգը զարգացած կլինի այն աստիճան, որ մեկ շաբաթական հասակում նա արդեն կկարողանա բարձրացնել գոլխը բարձի վրայից: Երեխայի աճին զուգընթաց կարելի է տեսնել նրա ֆիզիկական և մաավոր հատկությունների ներգաշնակ զարգացումը:

Մայրը պետք է ունենա առատ կաթ, որպեսզի կարողանա կերակրել երեխային, եթե, իհարկե, ցանկություն ունի կրծքով կերակրելու:

Երեխան լավ կմարսի կերակուրը, հետևաբար կանոնավոր կգործի ստամոքսը: Երեխան կունենա գեմքի գեղեցիկ շրջագիծ: Նրա ծնոտներից յուրաքանչյուրը ձևով նման կլինի պայտի, որը և հնարավորություն կտա ատամների ուղիղ ծկլթմանը: Իսկ որ ամենակարևորն է՝ երեխան աչքի կընկնի մտավոր լավ կարողություններով: Երբ գա նրա դպրոց գնալու ժամանակը, բոլորը կհիանան, տեսնելով նրա լուրջ հաջողությունները ուսման մեջ:

Երեխայի ատամների վիճակից ելնելով կարելի է ասել, թե արդյոք լիարժեք է եղել մոր սնունդը հղիության շրջանում: Ձևավորվելով դեռևս ներարգանդային կյանքում, ծնվելիս ատամներն արդեն կան և դասավորված են լնդերի մեջ: Նկատի ունենալով ծկլթող ատամների բնույթը, կարելի է դատել մոր և պտղի սննդի լիարժեքության և մակարդակի մասին: Ներարգանդային զարգացման բարենպաստ պայմանները ունեն առաջնային նշանակութուն, և, այս իմաստով, անբավարար սնունդը պտղի ծնվելուց հետո կարող է պակաս ազդեցութուն ունենալ երեխայի օրգանիզմի վրա: Այն պայմանները, որոնցում զարգանում է երեխան մոր արգանդում, պետք է ընդունել որպես հիմք, չնայած ժամանակակից քաղաքակրթության մեր դարում այս հանգամանքը չի արժանանում լուրջ ուշադրության:

Կովերի և կանանց հղիության շրջանները ջատ ընդհանուր բաներ ունեն: Ես կատարել եմ մի շարք դիտարկումներ կովերի վրա, իսկ այնուհետև ստացված տվյալները կիրառել հղի կանանց և երեխաների վերաբերյալ:

Հիշում եմ արագ ծննդաբերության մի դեպք, որի մասին ինձ պատմեց մի ֆերմեր: Դա տեղի էր շունհեյլ այն բանից հետո, երբ ես խորհուրդ էի տվել խնձորի քացախ րավնլացնել խոշոր եղջերավոր անասունների կերի մեջ: Մի անդամ մենք զրիթե ամբողջ օրը անցկացրինք ցախատանը՝ զրուցելով այդ թեմայի շուրջ: Հանկարծ ֆերմերը դուրս նայեց և իմ ուշադրությունը հրավիրեց ծննդաբերող կովի վրա: Նա հույս ուներ վերջացնել մսուրների մաքրումը և հետո միայն գնալ կովի մոտ, բայց մի քանի րոպե անց, երբ նա հորից դուրս նայեց, կովը արդեն ուռքի էր կանգնել և իր նոր ծնված հորթի հետ միասին շարժվում էր դեպի ցախատուն: Հորթն ուներ ամուր քաշեր, այլ կերպ ասած

այն իրենից ներկայացնում էր բնության ծրագրի մի հիանալի իրականացում:

Մարդկային օրգանիզմի ուսումնասիրությունը մեզ հանգեցուցեց այն եզրակացության, որ նրա առողջական վիճակին կարելի է հետևել հյուսվածաբանական առումով, այսինքն մարմնի տարրական մասնիկի՝ բջջի հետազոտման տեսակետից: Բջիջ կազմող բիլիոնավոր մասնիկները հանդիսանում են մեր օրգանիզմի կառուցվածքային միավորները: Բջիջները լինում են տարրիկ, տեսակի, օրինակ, մկանային, նյարդային, ոսկրային հյուսվածքների բջիջներ, ինչպես նաև պլազմայի մեջ շրջանառող արյան բջյուրավոր բջիջներ: Յուրաքանչյուր բջիջ ունի որոշակի ձև և կոտարում է որոշակի գեր օրգանիզմում, հանդիսանալով միասնական լամբողջության մասնիկ: Մարմնի յուրաքանչյուր բջիջ ապրում է հեղուկ միջավայրում: Այն շորս կողմից շրջապատված է հեղուկով, որը գտնվում է մշտական շարժման մեջ: Երբեք սրկու բջիջ չեն կարող այն աստիճան մոտենալ իրար, որ կանգնեցնեն հեղուկի հոսքը: Եվ կարելի է միայն զարմանալ, թե ինչպես է այդ նույն հեղուկը հասցնում ողողել մարմնի տարբեր մասերում տեղակայված բջիջները: Սրտից դուրս եկող զարկերակներից արյունն են մատակարարում մարմնի բոլոր հյուսվածքներին, ռատիֆիկացիայի նրանք ճյուղավորվում են ավելի փոքր և փոքրագույն անոթների և վերջին հաշվով վերածվում ավելի նուրբ, մազա՝ման անոթների, որոնք կոչվում են մազանոթներ: Վերջիններիս այնքան բազմաքանակ են, որ գործնականորեն հնարավոր չէ թեկուղ նրբագույն ասեղով ծակել որևէ հյուսվածք, առանց վնասելու մեկ կամ մի քանի մազանոթ:

Յուրաքանչյուր բջիջ իրեն շրջապատող հեղուկ միջավայրից ընտրում է սնունդ և թթվածին, ապա անջատում անպետք նյութեր, օրոնք գոյանում են նրա գործունեության: ընթացքում: Հեղուկի մշտական շրջանառությունը բջիջների կենսունակության պարտադիր պայմանն է, քանի որ նրա կանգի դեպքում բջիջները կարող են թոշնել և նույնիսկ մեռնել: Սա բացատրվում է ոչ միայն նրանով, որ հեղուկի կանգի դեպքում կղաղարի սննդի և թթվածնի մատակարարումը, այլև կարող է տեղի ունենալ ինքնաթունավորում անջատվող նյութերից:

Ընդունողական բժշկությունը գտնում է, ոչ հիվանդությունը հայտնվում է այ՛ ժամանակ, երբ փոխվում են օրգանիզմի կանգի հիմնական օրենքների հետ կապված գործոնները: Ընդուն-

վրրոյական լուծակութիւնը հիմնական շեշտը դնում է մարմնի բջիջների սնուցման հարցի վրա, որը ուղղակիորեն ազդում է սրտի աշխատանքի և օրգանիզմի ընդհանուր դիմադրողականութիւնի վրա:

Հիվանդութիւնը դիշերային գողի նման հանկարծ չի հայտնուում: Նախքան վտանգավոր մանրէները կսկսեն փրենց հարձակումը օրգանիզմի վրա, կսկսեն բազմանալ և ավերիչ գործունեութիւն ծավալել օրգանիզմի ներսում, նրանք պետք է թափանցեն բջիջների մեջ: Այդ իսկ պատճառով մենք պետք է օգնութիւն հասնենք մարմնի բջիջներին: Օգնութիւն միջոցներից մեկը թթվային ռեակցիա ունեցող հեղուկի գործածվող քանակի ավելացումն է, ինչպիսիք են, օրինակ, խնձորի, լոռամրգու, խազողի հյութերը, որովհետև ժողովրդական բժշկութիւնը գրտնում է, որ թթվութիւնը նոսրացնում է մարմնի հեղուկները՝ պահպանելով դրանք ջրիկ վիճակում, իսկ հիմնային հեղուկները խտացնում են մարմնի հեղուկները, դժվարացնում նրա շրջանառութիւնը: Հաջորդ միջոցը աղիքների գործունեութիւնի ակտիվացումն է լուծողականի օգնութիւնով, և գեղձերի համակարգի գործունեութիւնի ակտիվացումը՝ քրտնարեւութիւնով: Օրգանիզմի համար բարենպաստ պայմաններ ստեղծելու նպատակով բնութիւնը առաջարկում է բազմաթիվ միջոցներ: Որպես օրինակ ձա ընտրեցի դրանցից մի քանիսը միայն:

Երբ ես դեռ նոր էի սկսել իմ ուսումնասիրութիւնները, 54 կաթնատու կով ունեցող մի ֆերմեր հայտնեց ինձ, որ նրանցից 23-ը մեկ տարուց ավելի է, ինչ չեն հղիանում: Մի քանիսը այդ վիճակում են տարիներ շարունակ և փաստորեն վեր են ածվել ձրիակերների և տապալում են նախրի կաթի արգյունավետութիւնի ծրագրերը: Ֆերմերը դիմեց ինձ՝ խնդրելով օգնել:

Ես խորհուրդ տվեցի այդ 23 կովերից յուրաքանչյուրի օրական երկու կերակրումներից ամեն մեկի ժամանակ կերի մեջ ավելացնել 2 ունցիա (56,6 գ) խնձորի քացախ: Ինչպես նաև խորհուրդ տվեցի նույն քանակութիւնով խնձորի քացախ ավելացնել ցուլի օրական կերի մեջ: Կալիում և հանքային տարրերի մի ամբողջութիւն պարունակող խնձորի քացախի դերը կայանում է կենդանու օրգանիզմում պոտենցիալ պտղարեւութիւնը և սերնդագոյացումը խթանող պայմաններ ստեղծելու մեջ:

Ների մեջ խնձորի քացախի ավելացումը սկսեցին նոյեմբերի

1-ից: Յուրաքանչյուր երկու կովերից մեկը փետրվարի վերջին արդեն հի էր, և համապատասխան ժամանակից հետո այդ կովերից ծնվեցին ուժեղ և ամուր հորթեր, որոնք լույս աշխարհ պայուց 5 բուսե հետո ոտքի կանգնեցին, իսկ կես ժամ անց արդեն ծծում էին իրենց մոր կուրծքը: Դրանք գեղեցիկ, առողջ հորթներ էին, ամուր ոտքերով և խիտ մազածածկույթով: Ավելին, նրանք շատ խելացի էին և զգացվում էր, որ ծնողներից երկուսից էլ ժառանգել էին որոշակի հասկանիշներ: Հորթերին պետք չէր սովորեցնել դուլից խմել: Նրանք կարողանում էին այդ անել: Ընդունման օրինակ հետաքրքիր դեպք տեսել եմ նաև բոքսեր ցիդի շների մոտ: Մի անգամ իմ բարեկամ ատամնարույժը, որն իր հաճույքի համար զբաղվում էր այդ ցիդի շների բազմացմամբ և ուներ բավական հաճախորդներ, բողոքեց, որ չնայած հինգ հատ 1-ը շների գոյությանը, անցյալ տարի նրանցից միայն մեկն էր սերունդ տվել:

Ժողովրդական բժշկությունը այս երևույթը բացատրում է կալիումի և այլ հանքային տարրերի անբավարարությամբ, այդ իսկ պատճառով ես խորհուրդ տվեցի նրան յուրաքանչյուր շան օրաբաժնում ավելացնել 1 ճաշի գդալ խնձորի քացախ:

Ձմեռային ամիսներից մեկի վերջն էր արդեն, երբ նա հայտնեց, որ կերի հետ խնձորի քացախ ստանալու շնորհիվ շների օրգանիզմի քիմիական բաղադրության մեջ տեղի են ունեցել որոշակի փոփոխություններ: Ձյունը նրանց մեզից չէր ներկվում դեղին գույնով, այլ կերպ ասած մեղր ձյան վրա հետք չէր թողնում: Հաջորդ տարի բուր հինգ էգ շներն էլ սերունդ տվեցին: Մնվեցին առողջ և ամուր լակոտներ: Հետևաբար, նրանց ներարդանդային կյանքը ընթացել էր նորմալ:

Սկզբից եռ նշեցի, որ կենդանիների կյանքի օրենքները կարող են նույն հաջողությամբ կիրառվել մարդկանց կողմից: Իմ րնկերներից մեկը, մասնագիտությամբ բժիշկ, և նրա կինը տառապում էին, որ երեխա չեն ունենում, չնայած ամուսնացած էին արդեն յոթ տարի: Նրանք շատ էին ուզում երեխա ունենա, սակայն արդեն հաշտվել էին այն մտքի հետ, որ սեփական երեխա չեն ունենալու: Քանի որ երկուսն էլ առողջ մարդիկ էին, ընկերս չէր հասկանում որն է իրենց ամուսնյան պատճառը:

Ես առաջարկեցի նրանց ցօրենի հացը և ձավարեղենը փոխարինել եգիպտացորենի կամ տարեկանի հացով և եգիպտացօրենի կամ գարու ձավարեղենով:

Շաքարի փոխարեն նրանք օգտագործում էին մեղր: Մրգերից՝ նարինջ և գրեյպֆրուտ: Ամեն անգամ սեղան նստելիս ուտելիքի հետ միասին խմում էին մեկ բաժակ ջուր, որի մեջ նախօրոք խառնում էին 2 թեյի գդալ մեղր և 2 թեյի գդալ խնձորի քացախ: Կալիումի ամենօրյա օգտագործման հետևանքով ընկերոջս կինը հղիացավ և ունեցավ առողջ ու ամուր երեխա:

Գ Լ Ո Ւ Խ V

ՄԱՐԴԿԱՆՑ ԱԶԳԱՅԻՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԵՎ ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Մարդկանց ազգային առանձնահատկությունների հարցը որոշակի հետաքրքրություն է ներկայացնում ժողովրդական բժշկության տեսակետից: Հետաքրքիր է նաև նրանց մոտեցումը տարբեր ցեղերի խոշոր եղջերավոր անասունների խնամքի և կերակրման համակարգին: Իմ հայրենիքում յուրաքանչյուր մարդուն ընկնում է 3 գլուխ խոշոր եղջերավոր անասուն: Նախրի մեջ կարելի է տեսնել հոլշտինյան, գերնսեյսկյան, ջերսիյան և այլ ցեղերի անասուններ: Ճերմերը գիտե, որ գերնսեյսկներին և հոլշտինյաններին շի կարելի կերակրել միևնույն ձևով կամ ջերսիյան կովերին կերակրել այնպես, ինչպես խոշոր եղջերավոր անասունների մեկ այլ ցեղի: Նա սլարտավոր է իմանալ այս կամ այն ցեղին բնորոշ տարբերակիչ առանձնահատկությունները, որպեսզի կարողանա ճիշտ ընտրել նախրի ցեղական կազմը, այգպիսով ապահովելով գործի շահավետությունը: Ինչպես Ֆերմերն է կազմում խոշոր եղջերավոր անասունների օրաբաժինը՝ հաշվի առնելով նրանց ցեղական առանձնահատկությունները, այնպես էլ, համաձայն ժողովրդական բժշկության, յուրաքանչյուր մարդ պետք է սնվի, ելնելով իր ազգային առանձնահատկություններից:

Մենզի կալմակիրայումը այս սկզբունքի համաձայն նպաստում է հիվանդությունների կանխմանը, քանի որ մարմնի բջիջները ստանում են այնպիսի սնունդ, որպիսին նրանք կարող են օգտագործել առավել արդյունավետ ձևով:

Հայտնի է, որ բույսերի տեսակային տարրերությունները երևում են արտաքին նշաններով: Վերցնենք, օրինակ, կակտուսը: Մենք կակտուսը տարրերում ենք սերնդեսերունդ փոխանց-

վող մի շարք բնորոշ նշաններով: Այն աչքի է ընկնում շնորհ նկատմամբ բնածին տոկունությունը, խոնավությունը պահպանելու հատկությունը և փարթամ աճով այնպիսի պայմաններում, որոնցում ապրել և հարմարվել են իր նախնիները: Իսկ հիմա ուշադրություն դարձրեք լուրիկի և ջրկտամբի վրա. արտաքինից նրանք բոլորովին նման չեն իրար:

Եվրոպայում ապրում են սպիտակ ռասայի մարդկանց երեք տիպ նորդիական, ալպիական և միջերկրածովային: Նորդիական նշանակում է հյուսիսային: Նորդիական տիպի մարդիկ դրազնցնում են Եվրոպայի գրեթե ամբողջ հյուսիսը, ինչպես նաև նրա հյուսիսային առափնյա շրջանները, որտեղ տարին մի քանի ամիս բույսերի աճը կանգ է առնում: Այդ պատճառով տեղի բնակչությունը սնվում է գլխավորապես ձկնեղենով, այսպիսով օգտագործելով ձկնեղեն մոտավորապես տասն անգամ ավելի շատ, քան միս: Ինչ վերաբերում է ամենուր աճող բուսական սննդին, ապա նրանք օգտագործում են ալիքների միջոցով ափ հանված մեծ քանակությամբ ջրիմուռներ և մամուռ, որ հավաքում են առափնյա ժայռերի վրայից:

Հյուսիսային մարդկանց ամենաբնորոշ տարբերակիչ առանձնահատկությունը ալբինիզմն է՝ գունազրկությունը: Հյուսիսաբնակները սովորաբար բարձրահասակ են, երկնագույն, մոխրագույն կամ կանաչ աչքերով, խարտյաշ կամ բաց շագանակագույն մազերով, նեղ քթով, շատ սպիտակ մաշկով և երկարափուն մեծ գլխով (ըստ որում, մեծությունը արտահայտվում է երկարության մեջ ավելի, քան լայնության):

Հյուսիսում ապրող մարդիկ, որոնք սնվում են հյուսիսցուն բնորոշ համապատասխան կերակուրներով, սովորաբար աչքի են քնկնում ամուր առողջությամբ, հիվանդությունների նկատմամբ պիմացկունությամբ, կենսունակությամբ և համեմատաբար ուսող ատամներով: Եթե դուք պատկանում եք այդ տիպին, ապա իմացեք, որ ցորենի հացը և ցորենի ալյուրից պատրաստված մնացած մթերքները ձեզ համար չեն: Ձեզ ավելի հարմար է սարևկանի հացը: Շաքարի փոխարեն խորհուրդ է տրվում օգտագործել մեղր, մսի փոխարեն (տավարի, ոչխարի կամ խոզի)՝ ձուկ և ձուլային այլ մթերքներ: Հյուսիսային շրջանների բուսականությունը սնուցիչ արժեքները կարող են փոխհատուցվել ծովային դարչնապուչն ջրիմուռներից պատրաստված դեղահաբերի հաշվին, որոնք կարծես առողջության աղբյուրներ լինեն՝ օժտված

բուժիչ հատկութիւններով, լի կենսականորեն կարևոր տարրերով:

Գեղահարերի բաղադրութեան մեջ մտնում են ծովային դարչնագույն ջրիմուռներում պարունակվող բոլոր 45 հանքային տարրերը: Օրական դարչնագույն ջրիմուռի մեկ դեղահարի ընդունումը օրգանիզմ է ներմուծում հանքային տարրերի այնպիսի մի փունջ, որ դարեր շարունակ սովոր է ընդունել հյուսիսային տիպի մարդու օրգանիզմը:

Ալպերի բնակիչները սովորաբար առանձնանում են հետևյալ բնորոշ գծերով. դարչնագույն կամ բաց դարչնագույն աչքեր, սև կամ շագանակագույն մազեր և կլորավուն գլուխ (ավելի ընդգծված լայնութեամբ, քան երկարութեամբ): Այս տիպի մարդկանց հիմնական ուտելիքը հացաբույսերն են, մրգերը, վայրի կենդանիների և թռչունի միսը:

Միջերկրածովյան բնակիչներին բնորոշ են մուգ աչքեր, թուխ մաշկ, սև մազեր և գլխի երկարավուն ձև: Այս խմբի մարդիկ սովորաբար սնվում են տարբեր տեսակի ուտելիքներով, օգտագործում են ինչպես ծովային մթերքներ, այնպես էլ կաթնամթերքներ, հաց, ձավարիղեն, մրգեր: Նրանք առանձնապես հակված են օգտագործելու եգիպտացորեն, լսադոդ և լսադոդի հյութ:

Կենդանիները, ինչպես նաև մարդիկ շրջակա պայմաններին հարմարվելու ընդունակութիւնն ունեն: Բայց այս հարմարվողականութիւնը կատարվում է ոչ մեկ, ոչ երկու, ոչ էլ նույնիսկ մի քանի սերտանդանների ընթացքում: Պետք է հաշվի առնել, որ վերջին ժամանակներս գրեթե բոլոր ժողովուրդների ուտելու ուժողութիւնները նշանակալի փոփոխութիւններ են կրել: Մեքենայացման և փոխադրամիջոցների զարգացումը թույլ տվեցին զգալիորեն ընդլայնել գյուղատնտեսական կուլտուրաների մշակման տարածութիւնները, իսկ դրա հետ կապված ավելացնել սննդամթերքների արտադրութիւնը: Իր հերթին այս երևույթը, ինչպես նաև համաճարաբանական հիվանդութիւնների դեմ սլաքաբույսի նվաճումները, հանգեցրին բնակչութեան զգալի աճի: Այստեղից էլ փոխվեց օգտագործվող սննդի բնույթը: Ծովային մթերքները քավական կրճատվեցին, իրենց տեղը զիջելով հողից ստացվող սննդին: Այս փոփոխութիւնը առանձնապես նկատելի է հյուսիսաբնակների մոտ:

Տարբեր տիպի մարդիկ աչքի են ընկնում սննդի նկատմամբ իրենց ունեցած տարբեր պահանջներով: Նույնը կարելի է ասել

գյուղատնտեսական կուլտուրաների մասին: Դրանցից ոմանք ավելի լավ զարգանում են խոպան հողերում, որոնք դեռ չեն հյուծվել նախորդ կուլտուրաներով, և բոլորովին չեն զարգանում իր պտղաբերությունը մասնակիորեն կորցրած աղքատ հողերում: Պա է պատճառը, որ որոշ ֆերմերներ նման դեպքերում նախընտրում են անեցնել այնպիսի գյուղատնտեսական կուլտուրաներ, որոնք պակաս պահանջկոտ են հանքային սննդի նկատմամբ:

Անձրևների հետևանքով հողի մեջ եղած մեծ քանակությամբ հանքային տարրեր զտվում են և ջրի հետ հոսում դեպի ծովը: Սա առանձնապես վերաբերում է առավել լուծելի հանքային տարրերին և դրանց աղերին: Տարբերությունը ավելի ցայտուն կլիներ, եթե լեռնային ապառների քայքայման հետևանքով մրշտապես շճեավորվեր հողի նոր շերտ: Հողը շարունակ կաղքատանա, եթե ամեն տարի գյուղատնտեսական կուլտուրաների անեցմանը զուգընթաց, հողը չպարարտացվի հանքային տարրերով:

Տարբեր ազգերի մարդիկ բնորոշվում են մարմնի կառուցվածքի (մարմնակազմության առանձնահատկություններ) և նյարդային համակարգի տարբերություններով: Ժողովրդական բժշկությունը հաշվի է առնում դրանք՝ մարդկային օրգանիզմին վերաբերող հարցերը քննելիս:

Կոնստիտուցիայի (մարմնակազմության) տիպ ասելով, ես նկատի ունեմ հետևյալը. մարդը բարեկա՞ղմ է, ունի միջի՞ն (միջանկյալ) կառուցվածք, թե՞ թիկնեղ է, որոշ չափով հակված գիրանալու: Բարեկազմ կոնստիտուցիայի մարդու կմախքը թեթև է իր ձևի մեջ: Ընդհանրապես այս տիպի մարդիկ կարող են լինել կամ բարձրահասակ ու սլացիկ, կամ էլ ոչ բարձրահասակ: Ձեռքերն ու ոտքերը, որպես կանոն, երկար են, դեմքը՝ նեղ: Չի բացառվում ճարպի թեթև շերտը, թեպետ մաշկը փափուկ է ու նուրբ: Ունեն խիտ մազածածկույթ: Մազերը հազվադեպ են թափվում և հաճախ պահպանվում են մինչև կյանքի վերջը:

Միջին տիպը սովորաբար համարվում է նորմալ: Մարմնի կազմվածքը միջանկյալ դիրք է զրավում բարեկազմի և թիկնեղի միջև: Այս տիպի մարդիկ հիմնականում աչքի են ընկնում ուժեղ և ամուր կառուցվածքով: Կմախքը առավել խոշոր է և զանգվածային: Մկանները ուժեղ են, մաշկը՝ ավելի կոպիտ, մազածածկույթը ավելի նոսր: Հաճախ մազերը սկսում են վաղ հասակից թափվել, ունեն գիրանալու հակում: Մարմնի չափերի հետ հա-

մեմատած վիզը կարճ է և հաստ, ուսերը՝ լայն և քառակուսի, կուրծքը՝ կլոր, դուրս ցցված, բռքերն ու ձեռքերը՝ կարճ, դեմքը՝ լայն ու կլորավուն:

Ժողովրդական բժշկությունը հիմնվելով բարեկազմ և թիկնեղ տիպերի մարդկանց դիտումների վրա, հավաքել է մի շարք հետաքրքիր տեղեկություններ: Աշխատեցեք հիշել հետևյալը. բարեկազմ մարդը, որպես օրենք, հիվանդանում է գարնանը: Այգ իսկ պատճառով հենց գարնանը նա պետք է առանձնահատուկ ուշադրություն դարձնի օրական օգտագործվող սննդին: Նա պետք է գիշերը լավ քնի, իսկ ցերեկը չժանրարեռնվի աշխատանքով: Եթե սովոր է ենթարկվել ամենամյա բժշկական քննության, ապա պետք է այդ անի գարնանը:

Մյուս կողմից, եթե հիվանդանում է գիրանալու հակված պինդ և թիկնեղ մարդը, ապա դա սովորաբար տեղի է ունենում աշնանը: Նա պետք է դիմի նախազգուշական միևնույն միջոցներին:

Համեմատած բարեկազմ մարդու հետ այս տիպի ներկայացուցիչը կյանքի վերջին տարիներին ավելի շուտ է հոգնում: Երիտասարդ տարիներին նա շատ ակտիվ է, իրեն զգում է ուժերի ծաղկման շրջանում, սակայն հիսունից հետո թուլանում է, այն դեպքում, երբ բարեկազմ և նուրբ տիպի մարդը կյանքի սկզբնական շրջանում կարող է պակաս ակտիվ լինել, բայց դրա փոխարեն՝ գերադանցել ինքն իրեն ծերության ժամանակ: Հաճախ այս տիպի մարդը հիսունից հետո ունենում է ուժերի արտասովոր ծաղկում և հաճելիորեն զարմանում սեփական կենսունակությունից:

Թիկնեղ մարդկանց արյան ճնշումը սովորաբար լինում է ավելի բարձր, քան բարեկազմ մարդկանցը: Վերմոնտի բնակիչների արյան ճնշումը սովորաբար բարձրանում է ձմռանը, երբ օրգանիզմը փորձում է պաշտպանվել ցրտից՝ արյան շրջանառությունը արագացնելու միջոցով: Մարմնի կառուցվածքի ընդհանուր գնահատականին դուրընթաց կարևոր է նաև ուշադրություն դարձնել ականջների չափերին: Սովորաբար մեծ ականջներ ունեցող մարդիկ սիրում են բանջարեղեն և ծավալի տեսակետից աչքի ընկնող ուտելիքներ: Ավելի փոքր ականջներով մարդիկ գերադասում են միս և ավելի կոնցենտրացված սնունդ: Իհարկե, միշտ չէ, որ կարելի է դատել ականջներով, բայց հաճախ ականջի չափը անհրաժեշտ սննդի ընտրության հարցում կարող է էական

դեր կատարել, ինչպես նաև ընդհանրապես սննդի ընտրութեան հարցում՝ ըստ ազգային առանձնահատկութիւնների:

Դյուղական վայրերում ապրող և վայրի կենդանիների կյանքին հետևելու հնարավորութիւն ունեցող մարդիկ գիտեն, որ ամենայն հավանականութեամբ ծնողներէց ժառանգվող նյարդային համակարգի տեսակը թի մաշուկանց և թե կենդանիների մոտ կախված է ծնողների, մանավա՛ռ մոր սննդից: Նորածնի վոճքը կամ խոշոր շափի յինելը ուղղակիորեն կապված է մոր սննդի հետ: Թերի սնունդը կերակրատեսակների ոչ ճիշտ ընտրութիւնը (դրանց քանակի և սնուցիչ արժեքների տեսակէտից) կարող են խախտել հրաշալի ժառանգական հիմքը:

Նյարդային համակարգի հետևյալ երկու տեսակներ՝ սիմպատիկ և պարասիմպատիկ, նյարդավորում են սիրտը՝ ուղարկելով գեպի այն տարրեր, հակադիր բնույթի ազդակներ:

Մնողների սնունդը ազդում է մոր մարմնում զարգացող երեխայի օրգանիզմի, ինչպես նաև նորածնի նյարդային համակարգի վրա, ըստ որում, եթե ազդեցութիւնը առավել տիրապետող է նյարդային համակարգի սիմպատիկ բաժնի վրա, ապա արագանում է սրտի ռիթմը, իսկ եթե գերակշռող է պարասիմպատիկ բաժնի վրա, ռիթմը դանդաղում է:

Երեխայի ծնվելու ժամանակ տեղի են ունենում այդ պահի հետ կապված և, հետևաբար, օրգանիզմի ակտիվութիւնը բաղձրացնող մի շարք փոփոխութիւններ. էներգիայի բուռն արտահայտութիւն ճշալով, արագացած սիրտխփոց, մարսողութեան տրակտի գործունեութեան դադարեցում, արյան հոսք ներքին օրգաններից գեպի մկանային ակտիվութեան հետ կապված օրդանները, սրտամկանի ուժեղ կրճատումներ, ավելորդ արյան արտահոսք փայծաղից, ավելի խոր շնչառութիւն, գեպի թոքերը տանող բրոնխների լայնացում, և վերջապես, արյան մեջ շաքարի հայտնվելը:

Ավելի քիչ պահանջներ են ներկայացվում մարմնի նյարդային, էնդոկրին և քիմիական մեխանիզմներին, որոնց ռեակցիան ուղղված է օրգանիզմի վրա տարրեր աստիճանի լարվածութիւնների ազդեցութեան դեմ, ինչպիսիք են վախը, հուղմունքը, անհանդրստութիւնը, շրջապատի անբարենպաստ պայմանները, դժբախտութիւնը, ցուրտը, սննդի որոշ տեսակները: Եթե այս գործոնների ազդեցութիւնը օրեցօր գնալով ավելանում է՝ առաջ բերելով օրգանիզմի այս կամ այն ռեակցիան, մարմնի բջիջնե-

րի սնուցման մակարդակը իջնում է, միաժամանակ պակասում է նյութափոխանակութեան պրոցեսների արգյունավետությունը:

Եթե դուք պատկանում եք այն մարդկանց թվին, որոնք ի ծննունեն սրտի աշխատանքի բարձր ռիթմ, ապա ժողովրդական բժշկությունը իր խորհուրդներով կօգնի ռաեղծելու ձեր օրգանիզմին համապատասխան այնպիսի պայմաններ, որոնցում դուք ձեզ հրաշալի կղգաք: Դրանք սրտի սրագ ռիթմից դանդաղին անցնելու միջոցներն են, օրգանիզմի մի այնպիսի ընդունակություն, որը օգնում է նրան հարմարվելու եղանակի սուր փոփոխություններին կամ շրջակա միջավայրի այլ գործոններին:

Այս իմաստով առաջին հերթին հսկայական դեր է կատարում սննդի ռեժիմը և որակը: Դուք պետք է հրաժարվեք մեզի հիմնային ռեակցիա առաջ բերող ուտելիքից: Նման ռեակցիա նկատվում է նաև արագացած սրտխփոցի ժամանակ: Դուք չպետք է ուտեք ցորենից ստացված ձավարեղեն և այլ մթերքներ, սպիտակ հաց, փոխարենը խորհուրդ է տրվում՝ եգիպտացորենի ալյուրից պատրաստված հաց և այլ կերակուրներ, եգիպտացորենի ձողիկներ և պահածոյացված եգիպտացորեն: Ընդհանրապես ռգտակար է հնարավորին շափ շատ եգիպտացորեն ուտել: Շաքարի փոխարեն խորհուրդ է տրվում օգտագործել մեղր: Նարինջը, գրեյպֆրուտը և դրանց հյութերը առաջ են բերում մեզի անցանկալի հիմնային ռեակցիա: Այս մրգերի փոխարեն հարկավոր է օգտագործել խաղող կամ խաղողի հյութ, խնձոր և լոռամրգի: Վարժեցրեք ձեզ ավելի պակաս միս ուտելուն և ավելի շատ ձկնեղեն և ծովային այլ մթերքներ օգտագործելուն: Սննդի մեջ օգտագործվող օվկիանոսի պարզենները օրգանիզմի համար հանգստացնող միջոցներ են: Ուշադրություն դարձրեք, թե որքան լավ եք ջնում գիշերը, երբ ընթրիքին ուտում եք մեկ կամ երկու օմար*:

Ամեն օր դուք պետք է ընդունեք որոշակի քանակությամբ թթուներ՝ արագացած սրտխփոցի հետևանքով ձեր արյան մեջ շճող հիմնայնության (հիմնային ռեակցիայի) դեմ պայքարելու համար: Առավոտյան անկողնուց վեր կենալուն պես խմեք մեկ բաժակ ջուր երկու թեյի գդալ խնձորի քաղցախով (նախաճաշ պատրաստելու ընթացքում): Խուսափեք սառը խմիչքներից, հեղուկները օգտագործեք տաք վիճակում: Աշխատեցեք հիշել, որ տաքը հանգստացնում է օրգանիզմը, Գոյություն ունեն մարմինը

* Մովային տասնոտանի խեղդահին:

չերմացնող մի քանի միջոցներու Առաջին. հնարավորութեան սահմաններում արևի լուսանք, երբեմն էլ բավարարվեք շերմութիւն արձակող սենյակի լամպով: Երկրորդ. ստաբիլ տաք ջուր դնել, պայմանով, որ ջուրը ծածկի ներքաններն ու կոճերը: Ոտքերը ջրի մեջ պահեք 20 րոպե: Լոգանք ընդունեք քնելուց առաջ: Այդպիսի լոգանքը հանգստացնող ազդեցութիւն կունենա, և դրանից հետո դուք լավ կքնեք: Երրորդ. տեղավորել էլեկտրական ջեռակը մեջքի և աթոռի հենակի միջև կամ էլ տաքանալու նպատակով դնել փորին: Վերջին միջոցը. քնել էլեկտրական ծածկոցի տակ:

Փորձելով սրտի աշխատանքի վրա ազդող ժողովրդական բժշկութեան մեջ կիրառվող մի շարք բուժամիջոցներ, դուք ժամանակի ընթացքում կգտնեք այնպիսիները, որոնք առավել օգտակար կլինին ձեզ:

Մարդկանց տիպերը բնութագրելու համար օգտագործվում է երկու տեքմին: Բ ա ց ա ս ա կ ա ն տիպի մարդ (կամ բացասական տիպի ընտանիք) տերմինը վերաբերում է նրանց, որոնց կլինիկական ցուցանիշները նորմալից ցածր են: Այդպիսի ցուցանիշներ են՝ դարկերակի և շնչառութեան հաճախականութիւնը րոպեի ընթացքում, բերանի շերմաստիճանը առողջ ժամանակ և արյան ճնշումը:

Դ ր ա կ ա ն տիպի մարդ (կամ դրական տիպի ընտանիք) տերմինը վերաբերվում է այն մարդկանց, որոնց կլինիկական ցուցանիշները համապատասխանում են նորմալին: Ոչ մեկի չի կարելի 100% դրական կամ բացասական համարել, սովորաբար այդ արվում է 75% մոտավորութեամբ: Բավարար կարելի է համարել, եթե այս կամ այն մարդը (անամենեզի տվյալների համաձայն) 80—80%-ով պատկանում է նշված երկու տիպերից մեկին:

Բ ա ց ա ս ա կ ա ն տիպը բնորոշվում է հետևյալ առանձնահատկութիւններով: Երիտասարդ ժամանակ, մինչև 25 տարեկանը, դուք շատ եռանդուն եք եղել: Դուք կարողանում էիք աշխատել վաղ առավոտից մինչև ուշ գիշեր՝ առանց հոգնելու: Եթե նախորդ օրը մինչև ուշ գիշեր հյուսիս էիք գնում կամ շատ պարում, ապա հաջորդ առավոտյան, գիշերային հանգստից հետո, դուք սովորաբար ձեզ լավ էիք զգում, ձեր մեջ նորից ետում էր կյանքը և լցված նոր, թարմ ուժերով պատրաստ էիք վերսկսելու ձեր առօրյա աշխատանքը: Ձեր գործընկերները ցանկանալով նման-

վել ձեզ աշխատանքում, հետաքրքրվում էին, թե դուք արդյոք երբևիցե հոգնո՞ւմ եք:

Երբեմն աշխատանքային օրվա վերջում դուք հոգնածություն էիք զգում: Գիշերային քունը վերականգնում էր ձեր ուժերը և առավոտյան արթնանում էիք թարմ ու հանգստացած, բայց նորից հոգնում էիք օրվա վերջում: Իսկ որոշ ժամանակ անց գիշերային քունն այլևս չէր օգնում վերականգնելու ձեր ուժերը և հաջորդ առավոտյան դեռ ձեզ մի քիչ հոգնած էիք զգում: Ժամանակի ընթացքում ավելի կամ պակաս շափով հոգնածությունը դառնում է ձեր մշտական ուղեկիցը: Ամենօրյա աշխատանքը այլևս ձեզ հաճույք չի պատճառում: Դուք մասամբ կորցնում եք ձեր աշխուժությունն ու եռանդը և սկսում գիտակցել, որ լավ ինքնազգացողությունը վերականգնելու համար ձեզ անհրաժեշտ է բավական երկարատև հանգիստ:

Այժմ, երբ դուք հոգնում եք ֆիզիկապես, պարզվում է, որ ձեզ լավ եք զգում բարոյապես: Հանգստանալիս՝ նստած կամ պառկած, դուք վերցնում եք թերթ, ամսագիր կամ գիրք, որպեսզի ժամանակը իզուր չկորցնեք և այն օգտագործեք մտավոր աշխատանքի համար: Ինչպիսի՞ աշխատանքն եք գերադասում՝ մտավոր թե՞ ֆիզիկական: Ամենօրյա ֆիզիկական աշխատանքը բաց օգնում ձեզ այլևս հաճույք չի պատճառում, քանի որ դրանից հետո զգում եք հոգնածության տհաճ զգացողություն: Ֆիզիկական աշխատանքից հետո, հաջորդ օրը, դուք սովորաբար հայտնաբերում եք, որ ձեր ուղեղը բթացած է:

Բացասական տիպին պատկանող մարդկանց համար որպես հրաշալի ֆիզիկական մարզում, եթե նրանք դրա կարիքն ունեն, կարող է համարվել այգեգործությունը: Այգում միշտ էլ շատ գործ կա: Այդ պատճառով էլ նման աշխատանքը իսկական բարոյական և ֆիզիկական հաճույք կպատճառի ձեզ:

Եվ այն, ինչն առավել անհրաժեշտ է նշված տիպի մարդկանց համար, հոգեկան վիճակն է բնակարանը մաքրելիս, մանավանդ, եթե այդ ընթացքում զբաղվում եք նաև ֆիզիկական լարում չպահանջող ձեր սիրած մեկ կամ մի քանի գործով. երաժշտությամբ, նամականիշներ հավաքելով, ռադիո կամ ձայնապնակ ունկնդրելով, խաղաքարտերով, ընթերցանությամբ, ավտոմոբիլային գրոսանքով, կերպարվեստի ուսումնասիրությամբ, նկարչությամբ, ձեռագործով, հյուսքով և ցանկացածդ տնային արհեստով (փորագրում փայտի կամ մետաղի վրա) զբաղվելը հոգե-

պէս կրավարարի ձեզ և կլիցքավորի առօրյա աշխատանքի համար նոր, թարմ ուժերով: Բացասական տիպին պատկանող մարդկանց համար հատկանշական է տրամադրութեան հաճախակի փոփոխութիւնը: Տարիների ընթացքում նրանք նկատում են, որ հոգնած և ընկճված վիճակից նրանց կարող է դուրս հանել և նոր ուժեր հաղորդել կինո կամ թատրոն գնալը, հետաքրքիր գրքի ընթերցանութեամբ տարվելը, հեռուստատեսութեամբ տրվող այս կամ այն հաղորդումը, կարճատև զբոսանքը մեքենայով կամ էլ սիրած գործով զբաղվելը: Այս բոլորը նրանց վրա ազդում է ճիշտ այնպես, ինչպես ֆիզիկական աշխատանքը հակառակ տիպի ներկայացուցիչների վրա:

Երբ ձեր ինքնազգացողութիւնը լավ է, դուք լավ եք քնում: Դուք չեք արթնանում տան աղմուկից, ամպրոպի, փողոցով սլացող մեքենաների ձայներից: Վատ ինքնազգացողութեան դեպքում վատ եք քնում: Դուք կարող եք հեշտութեամբ արթնանալ գիշերվա ժամը 3-ին և ձեզ դժվարութեամբ կհաջողվի նորից քնել: Ձեզ համեմատաբար վատ եք զգում առավոտյան ժամը 6-ից 10-ն ընկած ժամանակահատվածում, քան երեկոյան նույն ժամերին: Երբ գալիս է ձեր պառկելու ժամանակը, դուք հաճախ առույգանում եք, ձեզ զգում եք հիանալի և ուզում եք անկողին մտնելու փոխարեն ավելի երկար նստել: Առավոտյան արթնանալիս հաճախ ունենում եք թուլութեան զգացում, որը ավելի ուշ սովորաբար վերանում է: Եթե դրա փոխարեն ձեզ մոտ սկսվում է խսկական գլխացավ, ապա օրը ձեզ համար կորած է, և աշխատում եք հնարավորին շափ խուսափել առօրյա աշխատանքից: Երբեմն ձեզ կարող է անհանգստացնել ծոծրակի ցավը և ծանրութեան զգացումը վզի ետևի շրջանում: Երբեմն, առանց պատճառի, ձեր գլուխը սկսում է քոր գալ, բայց լվանալուց հետո կարող եք ազատվել տհաճ զգացումից: Ձեզ կարող է շղայնացնել ձեր քթի քորը, և դուք ստիպված պիտի շփեք այնքան ժամանակ, մինչև այդ անդուր զգացողութիւնը անցնի:

Կարող են քորվել ձեր մաշկի տարբեր տեղերը, որ առաջ է բերում առանձնանալու և մի լավ քորվելու ցանկութիւն: Երբեմն ձեզ անհանգստացնում է ոտքերի և ձեռքերի սառչելու զգացողութիւնը, և այս տհաճ երևույթից ազատվելու համար պետք է անկողին մտնել: Ձեր տիպի մարդիկ հաճախ գիշերն արթնանում են ձեռքերի թմրածութիւնից, որն առաջանում է քնած ժամանակ դրանց անհարմար դիրքից: Արյան շրջանառութիւնն ու զգայու-

նությունը վերականգնելու համար հարկավոր է ձեռքերը շիտել և քրտնոտ ձեռքերը զրկել ձեռքերի և ոտքերի քորը:

Ձեռք դուր չի գալիս եղանակի սուր փոփոխությունը: Ցուրտ եղանակին չեք ուզում փողոց գուրս գալ: Եթե գուր այնուամենայնիվ դուրս եք գալիս, ապա շմբուելու համար աշխատում եք տաք հանգնվել (մանավանդ տաք պահել ձեռքերն ու ոտքերը): Մյուս կողմից, ամռանը, երբ ջերմաստիճանը արագորեն բարձրանում է՝ հասնելով 32° և նույնիսկ ավելի, գուր պարզապես զգում եք հոգնածություն և չեք ուզում աշխատել: Դուք հրաշալի եք զգում տաք և զով եղանակին: Եթե ստիպված լինեիք ընտրություն կատարել ուժեղ շոգի և ուժեղ ցրտի միջև, ապա, հավանաբար, կընտրեիք վերջինը, քանի որ այդպիսի եղանակին ձեռք ավելի լավ եք զգում: Ձեռք հաճույք չի պատճառի նաև շատ տաք և շատ սառը ուտելիքը, թեպետ ձեր տիպի որոշ մարդիկ գերադասում են շատ տաք կերակուրներ, մեծամասնությունը, համենայն դեպս, նախընտրում է պարզապես տաք ճաշեր: Սառը ուտելիքը ձեզ դուր չի գալիս: Եթե ռեստորանում ձեզ հրամայում են տաք ապուր, դուք սովորաբար սպասում եք, որ այն մի քիչ սառչի: Չնայած կարող եք ուտել անմիջապես սառնարանից, բայց, որպես կանոն, աշխատում եք այդ շանել: Պողպատակը ուտում եք դանդաղ, ավելի դանդաղ, քան մյուսները: Դուք տաք քացնում եք այն բերանում և հետո միայն կուլ տալիս: Չնայած դուք կարող եք խմել սառցաջուր, սակայն նախընտրում եք ծորակից հոսող փոքր-ինչ ավելի տաք ջուրը: Այլ կերպ ասած, միշտ չէ, որ մրսած եք լինում, բայց մրսելու դեպքում էլ հիվանդությունը բավական ձգձգվում է և ընդգրկում ոչ միայն քթարմպանը, այլև շնչառական համակարգը: Ձեռք մոտ առաջանում է թեթև խոպոտություն, և դուք բնական ձայն արտաբերելու համար լարում եք ձեր ձայնալարերը: Ձեռք ճանաչող մարդիկ հասկանում են ձեր վիճակը՝ դատելով ձեր ձայնից:

Ձեր տիպի մարդիկ հաճախ գտնում են, որ իրենք դյուրազրգիլ են այն պատճառով, որ ժամանակ առ ժամանակ ունենում են արագ վերացող դիսպոսիտություններ և տհաճ զգացում աջ կողմ տակում:

Անհասկանալի պատճառներով երբեմն ձեռք մոտ ճաշից հետո կարող է առաջանալ բխկոց, իսկ ճաշից մոտավորապես մեկ ժամ հետո՝ ստամոքսի այրոց: Ժամանակ առ ժամանակ ունենում եք ստամոքսի «իքվածություն» զգացում, և բնականաբար, առա-

ջանում է գոտին թուլացնելու անհրաժեշտություն: Եթե չեք կարգավորել աղիների կանոնավոր գործելը, ապա կտանջվեք փորկապությունից:

Եթե ձեզ բուժող բժիշկը երբևէ հետաքրքրվել է ձեր աղիների գործունեությամբ, ապա հավանաբար նա այդ արել է կապված վիրաբուժական միջամտության հետևյալ շորս ձևերից որևէ մեկի հետ, որ դուք կարող է ունեցած լինեք. քթաբնայանի գործողություն, նշագեղձերի հեռացում, կույր աղիքի հեռացում և լեզապարկի գործողություն:

Որպես կանոն ձեր տիպի մարդիկ ապրում են երկատ, սովորաբար 80-ից ավելի: Հնարավոր է, որ ձեր ընտանիքից մեկ կամ մի քանի հոգի ապրել են 90 տարի և նույնիսկ ավելի:

Մի խոսքով, դուք ունենում եք լավ և վատ օրեր, վատերը ավելի շատ: Երբ ձեզ համար լավ օր է, դուք հրաշալի եք զգում և մտածում եք՝ ինչպես անել, որ այդ ինքնազգացողությունը պահպանվի:

Ձեզ պետք է հետաքրքրի ձեր՝ բացասական տիպի մարդկանց համար անհրաժեշտ սննդի ընտրության հարցը: Շաբաբը ձեզ չի ապահովի ամենօրյա աշխատանքի համար անհրաժեշտ էներգիայով: Եթե գուք անցնեք մեղրին, ապա անմիջապես կզգաք նրա բարենպաստ ազդեցությունը ձեր օրգանիզմի վրա: Ակնհայտ է, որ դուք ավելի լավ եք յուրացնում մեղրի մեջ պարունակվող շաքարը, քան ռաֆինացվածը, որն արտադրության ընթացքում արդեն կորցրել է իր արժեքը:

Մեղրը մարդու օրգանիզմում չի մարսվում, այն արդեն վերամշակված է մեղրատու մեղվի մարսողական համակարգում: Սովելու տարբեր ժամերին 4-ից մինչև 6 թեյի գդալ մեղր ընկունելը համարվում է բավարար քանակություն մեկ օրվա համար:

Աստիճանաբար դուք կնկատեք, որ ավելի հանգիստ եք ու գիշերը ավելի լավ եք քնում: Մեղրի ավելի մեծ քանակություն օգտագործելու դեպքում կհայտնարեք նրա թուլացնող հատկությունը աղիների գործունեության վրա: Դո՛ւք պետք է կարգավորեք օգտագործվող մեղրի քանակը:

Ձեր օրգանիզմը վատ է յուրացնում մանր ազացած ցորենի ալյուրը, այդպիսի ուտելիքը ձեզ համար չէ: Այն առաջացնում է փքվածություն, պատճառ գառնում գազերի արագ կուտակման ստամոքսում, ուտելուց հետո սկսվում է այրոցք և նպաստում փորկապության առաջացմանը: Այդպիսի սնունդը կխանգարի

աղիների կանոնավոր գործունեությունը: Դրա փոխարեն լավ եք մարտում եգիպտացորենից պատրաստված սննդամթերքները, ինչպես նաև եգիպտացորենի կամ տարեկանի հացը: Մի խոսքով, ուսումնասիրելով ձեր օրգանիզմը, դուք կնկատեք, որ այն տարբեր ձևով է յուրացնում զանազան ձավարներից պատրաստած մթերքները:

Դուք պետք է իմանաք, թե ինչ քանակությամբ սպիտակուց եք ընդունում, օգտագործելով միս, կաթ, ձու, ընկույզ, բանջարեղեն, ձուկ, թռչունի միս և ծովային մթերքներ: Սպիտակուցով հարուստ սնունդը ստեղծվել է հենց իր՝ բնության կողմից՝ առօրյա աշխատանքում մաշվող մարմնի հյուսվածքները վերականգնելու համար: Մարդու օրգանիզմում չկա սպիտակուցները պահպանող «պահեստ», ինչպես պահվում են ճարպերն ու շաքարի պաշարները: Այդ իսկ պատճառով սպիտակուցի այն ավելորդ քանակությունը, որ օրգանիզմը չի ծախսում մարմնի հյուսվածքները վերականգնելու համար, դուրս է մղվում օրգանիզմից:

Եթե դուք ունեք շնչառական օրգանների կատառ և դատապարտված եք հաճախակի հարբուխների, բրոնխիտի կամ գրիպային այլ վարակների, կամ, եթե ձեզ մոտ հայտնաբերվեն հյամորիտ, թոքաբորբ, դուք պետք է վերանայեք ձեր կերի օրաբաժինը՝ սպիտակուցներով հարուստ սնունդ օգտագործելու քանակի տեսակետից: Դուք կարող եք օգնել վերը նշված տարբեր հիվանդություններին ընկալունակ ձեր օրգանիզմին՝ օրեցօր ավելացնելով սպիտակուցների ցածր պարունակությամբ աչքի ընկնող բանջարեղենի ու մրգերի օգտագործումը:

Վերցնեք, օրինակ, այգում աճող բույսերը: Պետք է խուսափել այգու ծառերը շափից ավելի մեծ քանակությամբ ազոտով պարարտացնելուց: Ազոտային պարարտանյութերի շափից ավելի մեծ քանակությունը նպաստում է այգու բույսերի հաճախակի հիվանդանալուն: Սպիտակուցային սնունդը մարդու օրգանիզմում հանդիսանում է ազոտի աղբյուր: Նրա շափից ավելի մեծ քանակությունը կարող է ինչպես մարդկանց, այնպես էլ կենդանիների ու բույսերի հիվանդությունների պատճառ դառնալ:

Բացասական տիպի մարդկանց խորհուրդ է տրվում օգտագործել բանջարեղեն ու մրգեր, ընկույզ և լոբազգիներ: Բացի այդ, նրանք իրենց լավ են զգում ձկնեղեն և ծովային այլ մթերքների օգտագործելիս:

Ինչ վերաբերում է բացասական տիպի մարդկանց օրգանիզմի կենսաքիմիական բաղադրությունը, ապա կարևոր խնդիր է կալցիումի փոխանակությունը: Երբ այն երեխաների օրգանիզմում ցածր է նորմայից, ապա դա արտահայտվում է երեխայի ոչ բավարար հասակով: Սովորաբար այդպիսի մարդիկ ունենում են փտած ատամներ, մազերը սովորականից ավելի արագ և առատորեն են թափվում, եղունգները փափուկ են և հեշտ կոտրվող:

Մազերի, ատամների, ոսկորների և եղունգների բաղադրության մեջ 10 բաժինը կազմում է կալցիումը և շորս բաժինը՝ ֆոսֆորը: Ֆոսֆորը սովորաբար ուտելիքի միջոցով թափանցում է օրգանիզմ բավարար քանակությամբ: Մակայն կալցիումի պահանջը լրիվ չի բավարարվում: Արյան մեջ կալցիումի պակասը կարելի է լրացնել մեղրի օգտագործման հաշվին: Արյան անալիզը ցույց է տալիս, որ արյան մեջ կալցիումի պարունակությունը շատանում է մեղր ընդունելուց 2,5 ժամ հետո և պահպանվում է այդ մակարդակի վրա մի ամբողջ օր (24 ժամ): Մեղրի ամենօրյա օգտագործումից օրգանիզմը ստանում է այն 10 բաժին կալցիումը, որն անհրաժեշտ է 4 բաժին ֆոսֆորի հետ միանալու համար:

Եթե դուք պատկանում եք դրական տիպի ընտանիքին, ապա սովորաբար ֆիզիկապես առողջ եք: Մարդկանց այս տիպը աչքի է ընկնում ֆիզիկական մեծ ակտիվությամբ, շատերը զբաղվում են սպորտով: Այս տիպի մարդիկ սիրում են ոտքով երկարատև զրոսանքներ կատարել, զբաղվել ձկնորսությամբ, որսորդությամբ, գոլֆ և թենիս խաղայ: Նրանք ավելի մեծ հաճույք են ստանում ֆիզիկական աշխատանքից, քան մտավոր: Տարիքի առաջացմանը զուգընթաց հազվադեպ են հիվանդանում, եթե զբաղվում են ֆիզիկական աշխատանքով և խուսափում սենյակում երկար մնալուց: Սովորաբար ունենում են լավ ախորժակ, սիրում են ուտել միս և հրուշակեղեն: Որպես կանոն չեն սիրում բանջարեղեն և սալաթներ:

Եթե դրական տիպի մարդը անհրաժեշտությունից ելնելով ստիպված է ժամանակի մեծ մասն անցկացնել սենյակում, քանի որ զբաղվում է մտավոր աշխատանքով, ապա վաղ թե ուշ նա կունենա հոգնածության մշտական զգացողություն: Առօրյա աշխատանքը բավականության փոխարեն կդառնա տհաճ սլաքտականություն, որից կուզենաք հնարավորին չափ շուտ ազատվել: Աշխատանքից խուսափելու հանգամանքը ձեզ կդարձնի դյուրա-

գրգիռ: Այսպիսի մարդը շուտ բորբոքվում է, շուտ վիրավորվում, հաճախ դուրս է գալիս ինքն իրենից և կարող է նույնիսկ վիրավորել դիմացիներին: Օրվա կեսին, երբ նա պետք է գտնվի առևանակտիվ վիճակում, ընդհակառակը քունը ասնում է: Սրբ գալիս է քնելու ժամանակը, երկար ժամանակ տառապում է անքնությամբ: Գիշերային քունը լրիվ չի վերացնում հոգնածությունը և առավոտյան հոգնածությունը շարունակում է իրեն զգացնել տալ: Առավոտյան ժամը 6-ից 10-ն ընկած ժամանակաճամբում նա ավելի աշխատունակ է, քան երեկոյան նույն ժամերին: Այսպիսի մարդու մարմնի տարրեր մասերում առաջանում են արագ անհետացող, անորոշ զգացողությունների: Հակված է փորկապություն ունենալուն: Մաշկը աչքի է ընկնում չորությամբ: Մազերը իր ցանկությանը հակառակ աճում են բավական արագ: Մի խոսքով, սեփական ուժերը վերականգնելու միակ միջոցը, իր կարծիքով, երկարատև հանգիստն է: Գրական տիպի մարդկանց հաճախ խորհուրդ է տրվում ճիշտ այն սնունդը, որն առաջարկվել էր հակառակ՝ բացասական տիպի մարդկանց:

Հարկավոր է ուտել մեղր, որովհետև այս տիպի մարդկանց նյարդային համակարգը հակված է դյուրադրդոթյան: Մեղրը հանգստացնող ազդեցություն է ունենում: Օրական հարկավոր է ուտել 6 թեյի գդալ մեղր, բաշխելով այն նախաճաշի, ճաշի և ընթրիքի միջև:

Այն տարիներին, երբ դուք գտնվում եք ֆիզիկապես առավել ազդեցիկ շրջանում, ձեր օրգանիզմը ավելի լավ է յուրացնում սպիտակուցային սնունդը՝ միս, կաթ, ձու, ընկուզեղեն, լոբազգիներ՝ ախսեռ և բակլա, թռչնի միս, ձուկ և ծովային մթերքներ: Քառասուն տարեկան հասակում դուք պետք է վերանայեք ձեր օրաբաժինը: Ֆիզիկական ակտիվության նվազման զուգրթաց հարկավոր է կրճատել սպիտակուցների օգտագործումը՝ օրգանիզմի վրա նրանց անցանկալի ազդեցությունը կանխելու նպատակով:

Դուք նաև պետք է գիտենաք կենդանու և մարդու օրգանիզմի քիմիական բաղադրության այն առանձնահատկությունները, որոնք կարելի է փոփոխության ենթարկել հիմնականում նույն միջոցներով, ինչպիսիք կիրառվում էին նյարդային համակարգի զնաքում: Ռադիոյով և հեռուստատեսությամբ տրվող հաղորդումների ժամանակ դուք հաճախ լսում եք թթվայնություն և քիմիականություն տերմինները: Արյան մեջ գտնվող նատրիումը

Թույլ է տալիս պահպանել նորմալ թույլ հիմնային ռեակցիա, շե-
ղոքացնելով ավելորդ թթուները, որոնք գոյանում են երկու
ճանապարհով՝ օգտագործվող սննդի այրմանը զուգընթաց օր-
գանիզմի բջիջների և աշխատանքի կամ խաղի ժամանակ մար-
գու օրգանիզմի կենսագործունեության հետևանքով: Իրենց կեն-
սագործունեության ընթացքում մարմնի բջիջները արտադրում
են կաթնաթթու, ծծմբաթթու, ածխաթթու և ֆոսֆորաթթու:

Թթվի և հիմքի միջև քիմիական հավասարակշռությունը
կարգավորող համակարգի մեխանիզմը հիմնականում ներկա-
յացված է արյան, թոքերի և երիկամների միջոցով: Երբ ուտե-
լուց անմիջապես հետո թթվի արտազատումը ստամոքսում
հասնում է առավելագույնի, արյան ռեակցիան դառնում է ավելի
հիմնային: Երիկամները, որպես արտաթորող օրգաններ, հե-
ռացնում են արյան հետ ներմուծվող փոխանակության ար-
դյունքները: Այսպիսով երիկամների մեջ նստորիումի հայտնվե-
լու հետևանքով մեղի ռեակցիան նորմալ թթվայինից դառնում
է հիմնային: Հետագայում սնունդը ստամոքսից անցնում է
աղիները, որտեղից և սնուցիչ նյութերը ներծծվում են արյան
մեջ: Արյան մեջ թթվի գոյացմանը զուգընթաց պակասում է
նստորիումի պարունակությունը: Հետո արյունը անցնելով երի-
կամների միջով, ազատվում է թթուներից, և մեղի ռեակցիան
վերադառնում է իր նորմային՝ թթվային ռեակցիային: Թթվի
հեռացումը արյան միջից կարող է տեղի ունենալ նաև թոքերի
միջոցով: Անցնելով թոքերի միջով, արյունն անջատում է ածխա-
թթու, որը և նպաստում է արյան թույլ-հիմնային ռեակցիայի
պահպանմանը:

Երբ մենք խոսում ենք օրգանիզմի տիպերի մասին՝ ավելի
կամ պակաս եռանգուն կամ նախածեղնող, ապա նկատի ունենք
ներանց տարբեր էմոցիոնալ դրսևորումները: Շոշափելով այս
հարցը, ուսումնասիրենք վախի զգացողության ազդեցությունը
մեղի ռեակցիայի վրա, որը կարելի է որոշել լակմուսի թղթի օգ-
նությունը, առավոտյան քնից հետո և ընթրիքից առաջ: Լա-
մուսի թուղթը հատուկ պատրաստված թուղթ է, որը կարմրում
է, եթե մեղի ռեակցիան թթվային է, և կապտում, եթե այն հիմ-
նային է: Այդ թուղթը թողարկվում է սրվակներում (մի սրվակը
պարունակում է լակմուսի թղթի 100 շերտ) և կարելի է ձեռք
բերել ցանկացած գեղատանը:

Որպես օրինակ կրեքեմ երեք հիվանդի, որոնք կարծես իրենց վրա էին վերցրել «ենթափորձային ճագարների» դերը: Նրանցից վերցված (առավոտյան քնից հետո և ընթրիքից առաջ) մեզի նմուշներում մշտապես դիտվում էր թթվային ռեակցիա, որը, սակայն, հետո հանկարծակի փոխվում էր հիմնայինի: Այս երեք հիվանդները նույն ընտանիքի անդամներ էին՝ հայրը, մայրը և հարևանությամբ ապրող ամուսնացած որդին: Այս երևույթի պատճառը բացահայտելիս պարզվեց, որ ընտանիքի երկրորդ որդին հաճախակի իր ժամանակն անց էր կացնում երեկույթներում, որոնցից սովորաբար վերադառնում էր հարբած վիճակում: Այդ ընտանիքը բավական հայտնի էր հասարակության մեջ, և այդ կարգի միջադեպերը ծայրահեղորեն վշտացնում էին ընտանիքի բոլոր անդամներին:

Այն ժամանակ, երբ եղբայրներից մեկը թափառում էր փողոցում՝ փնտրելով իր թեթևաբարո աբյունակցին, հայրն ու մայրը տանը նստած հուզմունքով ու վախով սպասում էին նրանց: Անհանգստություն ու վախի զգացումն էլ հենց առաջացնում էր մեզի ռեակցիայի փոփոխությունը դեպի հիմնայինը: Վախի զգացման և մեզի ռեակցիայի այս կարգի փոխադարձ կապ նկատվել է նաև շատ այլ մարդկանց մոտ: Օրինակ, 62-ամյա մի կին, որն ապրում էր Ֆերմայում, մշտապես ունենում էր մեզի թթվային ռեակցիա: Հանկարծ այն դարձավ հիմնային: Փոփոխությունը նկատվեց փետրվար ամսին և տևեց երկու շաբաթ շարունակ: Մենք փորձեցինք պարզել պատճառը: Եղանակի կտրուկ ցրտելու հետ կապված Ֆերմայի աղբյուրից սնվող ջրամատակարարման սխտեմը սկսել էր սառցակալելու նշաններ ցույց տալ, որ կարող էր հանգեցնել ջրի հոսքի դադարին: Հետևաբար ընտանի կենդանիների և տնտեսության համար անհրաժեշտ ջուրը սափալված պետք է լինեին կրել 2 մզոն (3,2 կմ) հեռավորության վրա գտնվող առվակից, որ հեշտ գործ չէր մինուս ջերմաստիճանի դեպքում: Նման սլատմություն արդեն եղել էր մի քանի տարի առաջ: Ուժեղ ձնածածկույթի հետևանքով Ֆերմայի կաթնատու հոտին ջրով ապահովելը բավական կզժվարանար: Ֆերմայի ջրամատակարարման համար անհանգրստության զգացումը այդ կնոջ մոտ առաջ էր բերել մեզի ռեակցիայի փոփոխություն՝ թթվայինից հիմնայինի: Հենց որ եղանակը լավացավ և ջրմուղի սառցակալելու վտանգն անցավ,

մեղի ռեակցիան նորից վերադարձավ նորմալին (դարձավ թթվային):

Հիստունից փոքր-ինչ ավելի տարիք ունեցող մի կին, որը փոքր հասակից դբադվել էր երգարվեստով և այժմ ժողովրդական երգերի հայտնի կատարող էր, երբեմն համերգներով հանդես էր գալիս հասարակության առջև: Օգոստոս ամսին հնագույն երածրշտության և պարերի ամենամյա փառատոնի ժամանակ այդ կնոջ մեղի ռեակցիան, որը միշտ եղել էր թթվային, հանկարծ, Յ օրվա ընթացքում, դարձավ հիմնային: Այն հարցին, թե ինչպիսի զգացմունքային լարվածություն մեջ էր եղել նա այդ երեք օրերին, հիվանդը պատասխանել էր, որ հանկարծ սկսել էր վախենալ, թե կմոռանա կատարվող երգերի բառերը: Հենց որ փառատոնն ավարտվեց, մեղի ռեակցիան վերադարձավ նորմալին:

Սննդի բաղադրությունը մեծապես ազդում է մեղի ռեակցիայի վրա (հիմնային կամ թթվային):

Բուսական իսկ կողմից ստեղծված սպիտակուցների ցածր պարունակությամբ օժտված սնունդը նպաստում է օրգանիզմի լավատեսորեն տրամադրվելուն, նրա խաղաղ և հանգիստ վիճակին և հնարավորություն ընձեռում օրգանիզմին կուտակելու սննդարար նյութերի պաշարներ, որոնք կօգտագործվեն հարկ եղած դեպքում:

Բայց երբ մարդը գործում է բնության օրենքներին հակառակ՝ ենթարկվելով միայն սեփական քմահաճույքներին, ցանկությունը և ածխաջրային սննդի փոխարեն գերադասում է սպիտակուցայինը, նա նպաստում է իր օրգանիզմի հոռետեսական տրամադրվածությանը՝ մղելով նրան պայքարի և պարտության:

Դա պատահական չէ: Եթե մարդու կամ կենդանու ծնողներն ապրում են էմոցիաներ ծնող պայմաններում, օգտագործում են սպիտակուցներով հարուստ և ածխաջրերով աղքատ սնունդ, ապա նրանք կունենան հյուծված երեխա՝ որպես օրգանիզմը պայքարի և պարտության մատնող պայմանների ազդեցության հետևանք (կամ հակասական իրավիճակի հետևանք, որն առաջանում է օրգանիզմում, մոր արգանդում երեխայի զարգացման ընթացքում): Այլ կերպ ասած, ծնողները, գործելով բնության օրենքներին հակառակ, փշաջնում են հրաշալի ժառանգական հիմքը: Ժառանգականության այսպիսի ընդհատումը կարող է սրտչակիտրեն ազդել նորածնի ուղեղի, մկանային, մարսողա-

կան և նյարդային համակարգերի, ինչպես նաև մարմնի մեծու-
թյան վրա: Մնվելու պահին նրա քաշը պակաս կլինի, իսկ շափ-
սերը՝ փաքր: Նրա վրա անսպասելիորեն կարող են առաջանալ
գունավոր կետեր: Նա մտավորապես կլինի թերզարգացած:
Ուղեղի և մկանների գործունեության կոորդինացիան՝ նորմայից
ցածր: Պայքարի և պարտության, ոչ թե խաղաղության ու հան-
գրատի նախատրամադրված այսպիսի օրգանիզմը, լույս աշ-
խարհ գալով, կունենա օրգանիզմին անհրաժեշտ պաշարներ
ստեղծելու ավելի պակաս հնարավորություններ: Նրա արյունը
կպարունակի մեծ քանակությամբ նատրիում, մեզի ռեակցիան
ավելի շուտ կլինի հիմնային, քան, որ ավելի նորմալ կլիներ,
թթվային: Եթե այսպիսի նորածինը, այնուամենայնիվ, շնորհիվ
զարգացման բարենպաստ պայմանների, կկարողանա պահպա-
նել իր գոյությունը, ապա սովորաբար այն շատերին կգիջի իր
առկունությունը և հաջողությունների չի հասնի կյանքում: Այս-
պիսի մարդիկ հաճախ են հիվանդանում: Այլ կերպ ասած,
նրանք հաղթահարում են բազմաթիվ դժվարություններ շրջակա
միջավայրին հարմարվելու ընթացքում:

Դիտենք օրինակներ կենդանական աշխարհից: Երբ խախտ-
վում են որսորդական շների հրաշալի ժառանգական հիմքի
երևան գալուն անհրաժեշտ՝ բնությունից տրված պայմանները,
ծնվում են վախկոտ լակոտներ: Նրանց փետրավոր թռչնաորսի
տանելիս պետք է հաճախ ձայն տալ և ոգևորել: Ընդհակառակը,
այն երիտասարդ շները, որոնց հրաշալի ժառանգականության
լրիվ դրսևորման համար ներարգանդային զարգացման ընթաց-
քում ստեղծվում են ճիշտ, ռացիոնալ կերակրման պայմաններ,
ծնվելուց հետո աչքի են ընկնում համարձակությամբ: Հաճախ
մարդու մեծ շների շրջանում կարիք է լինում զսպել նրանց հուսկը,
քանի որ այն բավական ակտիվ բնույթ է ստանում:

Եթե ոչ լիարժեք սնուցման պատճառով խախտվում է խոշոր
եղջերավոր անասունի խիստ սելեկցիայի հետևանքով ստացված
հրաշալի ժառանգական հիմքը, հորթը ծնվում է թույլ և նյարդա-
յին: Նա ի վիճակի չէ, ինչպես հարկն է, ծնվելուց անմիջապես
հետո իրեն տիրապետել: Այսպիսի հորթը աչքի է ընկնում ավե-
զի պակաս ճարակությամբ և ուշիմությամբ: Նրան պետք կլինի
խմել սովորեցնել փոքրիկ դուլլից: Երբ նա մտնի հոտի մեջ,
դիմացկունությամբ կգիջի մյուսներին և առաջինը կհիվանդա-
նա: Նա կունենա ցածր արդյունավետություն, հակառակ սպա-

սումներին, որովհետև ծնողները աչքի էին ընկել ցեղական բարձր հատկանիշներով: Ընդհակառակը, եթե ծնողների սնունդը լիարժեք է եղել, նրանցից կծնվի նորմալ մեծությամբ հորթ: Նա կունենա խիտ մազածածկույթ և ամուր ոտքեր: Մնվելուց 5 րոպե հետո ոտքի կկանգնի, իսկ կես ժամ անց կծծի մոր կուրծքը: Կարիք չի լինի նրան սովորեցնել դուլլից ջուր խմել, ինքը այդ կանի: Դառնալով հոտի անդամ, ինչպես ասում են, «ամոթով չի թողնի»:

Կենդանու, ինչպես և մարդու ժառանգական հիմքի խախտման դեպքում տեղի է ունենում օրգանիզմի քիմիական բաղադրության փոփոխություն, որն իր հերթին դժվարացնում է շրջակա միջավայրին հարմարվելը, և, հավանաբար, գործնական տեսակետից այն դարձնում անհնարին:

Ինչպիսի՞ միջոցներ կարելի է ձեռք առնել այս երևույթը կանխելու ուղղությամբ:

Որպես օրինակ վերցնենք որսաշներին: Վիժումը անցանկալի երևույթ է: Յուրաքանչյուր ծննդից մենք ուզում ենք ունենալ նորմալ թվով ձագեր: Ուզում ենք, որ այդ ձագերը ծնվելիս լինեն առողջ, ունենան սննդաբար նյութերի բավարար պաշարներ, որոնք կնպաստեն նրանց լավ աճին: Մենք հասնում ենք դրան մոր օրաբաժնի մեջ ավելացնելով մեկ թեյի գդալ խնձորի քացախ: Խնձորի քացախը պարունակում է խնձորի բաղադրության մեջ մտնող բոլոր տարրերը՝ շահաված խնձորի հյութի մեջ առկա շաքարի բնույթի փոփոխությունները: Խնձորի հյութի բաղադրության մեջ մտնող կալիումը նպաստում է օրգանիզմի լավատեսական տրամադրվածության ստեղծմանը՝ մղելով նրան խաղաղության և հանգստության, ինչպես նաև օրգանիզմում սնունդաբար նյութերի պաշարների կուտակման: Հետևաբար, մենք կարող ենք օգնել մորը՝ ծնելու օրգանիզմի նորմալ քիմիական բաղադրությամբ, նորմալ նյարդային համակարգով և մարմնակազմությամբ աչքի ընկնող ձագ:

Կովի հղիության ամբողջ ընթացքում նրա օրաբաժնի մեջ ավելացնում են 2 ունցիա (56,6 գ) խնձորի քացախ (օրական երկու անգամ կերակրելու ժամանակ): Օրական երկու անգամ (մինչև ծննդաբերելու վայրկյանը) խնձորի քացախը կերի հետ միասին լցնում են ուղղակի կերատաշտերի մեջ: Հղիության վերջին երեք ամիսների ընթացքում յուրաքանչյուր շաբաթվա երկուշաբթի, չորեքշաբթի և ուրբաթ օրերին խնձորի քացախի

մեջ ավելացնում են 3 կաթիլ յոդի լուծույթ՝ պատրաստված 5% տարրական յոդի և 10% յոդային կալիումի խառնուրդից:

Ապագա մայրը հղիության ամբողջ ընթացքում պետք է ընդունի հետևյալ լրացումները. առավոտյան, նախաճաշից առաջ, մեկ բաժակ ջուր մեկ թեյի գդալ խնձորի քացախով, նախաճաշից կամ ընթրիքից հետո ևս մեկ բաժակ ջուր այս անգամ երկու թեյի գդալ խնձորի քացախով և երկու թեյի գդալ մեղրով:

Հղիության վերջին երեք ամիսների ընթացքում յուրաքանչյուր շաբաթվա հրեքշաբթի և ուրբաթ օրերը այս խառնուրդին ավելացնել մեկ կաթիլ յոդի լուծույթ: Վերը նկարագրված բուժամիջոցը, համադրվելով ցորենի ալյուրը և ցորենի ձավարը տարեկանով և եգիպտացորենով, շաքարը մեղրով փոխարինելու հետ, պետք է ապահովի երեխայի օրգանիզմի հրաշալի քիմիական կազմը, որը թույլ կտա նրան հարմարվելու նոր շրջակա միջավայրին: Տարիքի հետ այսպիսի քիմիական կազմ ունեցող օրգանիզմի զարգացման բարենպաստ պայմանները կդրսեվորվեն ամուր առողջության և շրջակա միջավայրի փոփոխությունների հեշտ հարմարվելու կարողության մեջ:

Գ Լ ու խ VI

ՁԵՐ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՋԻՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇԸ

Ձեր առողջության առաջին ցուցանիշը մեզն է: Ժողովրդական բժշկությունը գտնում է, որ հիվանդության նշանների երևան գալու մասին կարող է վկայել մեզի հիմնային ռեակցիան:

Պարզելու համար, թե հիվանդությունն արդյոք առաջացել է մեզի հիմնային, թե թթվային ռեակցիայի ֆոնի վրա, ես անցկացրի 5 տարեկան և ավելի ցածր տարիք ունեցող 12 երեխաների և 12 չափահաս մարդկանց մեզի զննում: Երկու տարի շարունակ այդ 24 մարդիկ, այլ կերպ ասած «ենթափորձային ճազարները», կատարում էին մեզի ռեակցիան ցույց տվող ամենօրյա գրանցում և օրական (3 անգամ սնվելու պայմաններում) օգտագործվող սննդի հաշվառում: Նրանք երկու շաբաթը մեկ դալիս էին ինձ մոտ հետազոտման և հայտնում հետազոտության արդյունքների մասին: Ամեն անգամ շափվում էր նրանց ջերմությունը, արյան ճնշումը, ստուգվում զարկերակը և շնչառության

հաճախականությունը: Հետազոտվում էր նրանց քթի և կոկորդի լորձաթաղանթի գունավորումը, ինչպես նաև հաշվի առնվում կոկորդում լիմֆոցիտ հյուսվածքի առկայությունը: Մեզի ռեակցիայի և օրական սննդի հաշվառմանը զուգահեռ շարունակաբար հետազոտվում էր նաև աղիների գործունեությունը, միզելու հաճախականությունը յուրաքանչյուր 24 ժամվա ընթացքում, գիշերային քնի տևողությունը, քնի խոր կամ մակերեսային լինելը:

Շուտով պարզվեց, որ մեզի ռեակցիայի տատանումները կապված էին օգտագործվող սննդի տեսակի հետ: Գրեհեմը և Մորիսը իրենց «Թթվայնություն և հիմնայնություն» գրքում նկարագրում են այդ երևույթը հետևյալ ձևով. «Նախաճաշից մոտավորապես մեկ ժամ առաջ արյան մեջ նկատվում է բիկարբոնատների ավելացում ստամոքսահյութից արտազատվող քլորի նվազեցման հետևանքով: Միաժամանակ մեզը դառնում է ավելի հիմնային: Այդ երևույթը հայտնի է որպես «հիմնայնության բարձրացում» և հաճախ նկատվում է բարձր թթվայնություն ունեցող մարդկանց մոտ և, ընդհակառակը, բացակայում է ցածր կամ զրո թթվայնություն ունեցողների մոտ: Երբ սնունդը հայտնվում է աղիներում և տեղի է ունենում աղիքային հյութից քլորի վերագոյացում և ներծծում, բիկարբոնատի և քլորի պարունակությունը արյան մեջ նորմալանում է, և մեզի ռեակցիան վերականգնում է իր սովորական թթվայնությունը»¹:

Որոշ ժամանակ անց պարզվեց, որ առավոտյան առաջին մեզի մի քանի նմուշների զննումը հնարավորություն է տալիս ձեռք բերել ավելի ստույգ տվյալներ, քանի որ այն բնութագրում է մեզը մի բավական երկարատև ժամանակահատվածում, դիշերային քնի ընթացքում: Այս իմաստով հետաքրքրական է նաև մեզի ռեակցիայի ուղղումը ընթրիքից առաջ վերցված նմուշով: Օրգանիզմի վիճակը գիշերային քնի ժամանակ կարող է որոշվել առավոտյան մեզի դեպի թթվայնության կողմը ունեցած փոփոխությամբ: Ընթրիքից առաջ վերցված մեզի ռեակցիայի ուղղումը ցույց է տալիս մարդու ակտիվության աստիճանը օրվա ընթացքում: Եթե ռեակցիան դեռ թթվային է, ուրեմն ամեն ինչ կարգին է, բայց եթե այն փոխվել է հիմնայինի, ապա հարկավոր է պարզել դրա պատճառը:

¹ Մտենլի Գրեհեմ և Նոյ Մորիս, Թթվայնություն և հիմնայնություն (անգլերեն), (էդինբուրգ Ե. և Լիվինգստոն Ս., 1933):

Այս հարցի հետ կապված առաջին դիտարկումները կատարվեցին սովորական մրսածության դեպքեր ուսումնասիրելիս: Հավանաբար մեզի ռեակցիան թեքվում է դեպի հիմնայնություն հիվանդության թաքուն շրջանում, այսինքն՝ հիվանդության ախտանշանների երևան գալուց մի քանի օր առաջ: Ապաքինման հետ զուգահեռ մեզի ռեակցիան դառնում է թթվային և պահպանվում այդ մակարդակի վրա: Մեզի ռեակցիայի փոփոխման ճանապարհով հնարավոր դարձավ կանխել մրսածությունը:

Ուսումնասիրությունների համաձայն մեզի ռեակցիան փոխվում է թթվայինից դեպի հիմնային այնպիսի մանկական հիվանդությունների ախտանշանների երևան գալուց առաջ, ինչպիսիք են ջրծաղիկը կամ կարմրուկը: Մեզի ռեակցիան թթվայինի վերափոխող թերապևտիկ միջոցների կիրառման շնորհիվ տվյալ մանկական հիվանդությունը կամ բոլորովին չէր սկսվում, կամ էլ ունենում էր թեթև ընթացք, որին հետևում էր արագ ապաքինումը: Հաճախ հիվանդներն ուսումնասիրվում էին իրենց կլինիկական վիճակի և մեզի ռեակցիայի փոխադարձ կապի տեսանկյունից: Պարզվեց նաև, որ հայմորիտի երևույթները նույնպես ուղեկցվում էին մեզի հիմնային ռեակցիայով: Հայմորիտին բնորոշ երևույթների մի դեպքի ուսումնասիրությունից հայտնի դարձավ, որ բացահայտ ախտանշաններից 1—2 շաբաթ առաջ արդեն նկատվում էր մեզի հիմնային ռեակցիա: Ինչ վերաբերում է մանկական հիվանդություններին, ինչպես արդեն նշեցինք, եթե հաջողվում էր մեզի ռեակցիան փոխել թթվայինի, ապա հիվանդությունը կամ բոլորովին չէր սկսվում, կամ ունենում էր թեթև ընթացք, որին հաջորդում էր արագ ապաքինումը:

Հաստատվել է նաև ասթմայի ախտանշանների երևան գալու և մեզի հիմնային ռեակցիայի փոխադարձ կապի առկայությունը: Նմանօրինակ կապ նկատվել է խոտատենդի նշանների, ինչպես նաև ուրիշ այլ հիվանդությունների դեպքում, որոնց բոլորին էլ բնորոշ է օրգանիզմի վիճակի բարելավում մեզի ռեակցիան թթվայինի փոխելու պարագայում: Միայն հրկու տարի անց հնարավոր դարձավ պատասխանել ավելի վաղ տրված հարցին. «Մեզի ինչպիսի՞ ռեակցիայի դեպքում են երևան գալիս հիվանդության ախտանշանները՝ թթվային, թե հիմնային»: Պատասխանը հետևյալն է. հիվանդության ախտանշանները երևան են գալիս, երբ մեզի ռեակցիան օրվա ավելի բնորոշ պահերին

վերցված երկու նմուշներում հիմնային է (լակմուսով թրշված թուղթը ներկվում է կապույտ գույնով):

Օրգանիզմի կլինիկական վիճակի և մեզի հիմնային ռեակցիայի միջև առկա կապը կարող է այնպիսի կարծիք ստեղծել, որ տարրեր մարդկանց օրգանիզմի տարրեր մասերում տեղակայված են զանազան կենսաքիմիական թիրախներ: Այդ թիրախների ախտահարման դեպքում տրվում է տազնապի ազդանշան հիվանդության ախտանշանների տեսքով: Քանի որ այս երևույթի հիմքում ընկած պատճառը մեկն է, հետևաբար և բուժումն էլ միանման կլինի, անկախ նրանից, թե թիրախներից որ մեկն է վնասված: Այդ իսկ պատճառով ախտորոշման նշանակությունն էլ է նվազում, քանի որ բուժման համար ամբողջ ցուցմունքը կայանում է օրգանիզմի քիմիական բաղադրությունը և ֆիզիոլոգիական վիճակը նսրմալացնելու մեջ:

Մեզի ռեակցիայի մյուս դիտարկումը կապված է եղանակի փոփոխությունների հետ: Հաստատվել է, որ ցրտելուց երկու օր առաջ մեզի ռեակցիան շեղվում է դեպի հիմնայինը և վերադառնում նորմային (թթվային ռեակցիային) եղանակի էական փոփոխությունից մեկ կամ երկու օր հետո:

Չմոռանք մի խումբ մայրերի և երեխաների ուսումնասիրելուց հետո նկատվեց, որ արտաքին շերմաստիճանի նվազմանը զուգահեռ մեզի ռեակցիան շեղվում է դեպի հիմնայինը: Առաջարկվեց մանկական ննջարանների պատուհանները փակ պահել: Մեզի ռեակցիայի փոփոխություն դեպի հիմնայինը կարելի է առաջ բերել ցուրտ եղանակին պատուհանները բացելով, որը նպաստում է հիվանդության ախտանշանների երևան գալուն: Մինչդեռ պատուհանների փակելու դեպքում մեզի ռեակցիան նշանակալի շափով վերականգնում է իր թթվայնությունը և հետևաբար հիվանդության ախտանշանների հայտնվելու համար ստեղծում անբարենպաստ պայմաններ:

Բնականաբար հարց է ծագում. ի վիճակի՞ է տաքը վերականգնել մեզի թթվային ռեակցիան այնպես, ինչպես ցուրտը այն փոխում է հիմնայինի: Հետազոտվող հիվանդներին առաջարկվեց օգնել ճշտելու այդ հարցը: Պարզվեց, որ տաք լոգանքը մեզի ռեակցիան փոխում է նորից թթվայինի: Ստացված տվյալները հիմք ընդունելով, կարելի է կատարել բժշկական տրամաբանական հղրակացություն. ճիշտ են ժողովրդական բժըշկության մեջ կիրառվող մեթոդները, որոնց համաձայն սկսվող

հիվանդության վերաբերյալ կասկած ունեցող մայրը երեխայի ոտքերը անմիջապես տաք ջուրն է դնում և խմեցնում մեկ բաժակ տաք թեյ կամ կաթ:

Ի համոզումն այս փաստի ուզում եմ ձեր ուշադրությունը ներկայացնել իմ բժիշկ բարեկամներից մեկի օրինակը: Մի անգամ նա ինձ հիշեցրեց իր մի սովորության մասին. խոսքը վերաբերում էր «թուրքական բաղնիքին» (գոլորշու լոգանք, որին հետևում է սառը ցնցուղ), որը նա ընդունում էր սարսափելի հոգնած ժամանակ, և որը որոշակիորեն հանգստացնում էր նրան: Ըստ հարցրի, թե արդյոք չէ՞ր ցանկանա ստուգել իր մեզը լոգանքն ընդունելուց հետո. նա իսկույն համաձայնվեց: Որոշ ժամանակ անց նա հայտնեց ինձ, որ լոգանքն ընդունելուց անմիջապես առաջ մեզը ցույց է տալիս օրգանիզմի հոգնածություն իր հիմնային ռեակցիայով, իսկ լոգանքից հետո այն փոխվում է թթվայինի: Հավանաբար տաքության ազդեցության տակ օրգանիզմում տեղի է ունենում քիմիական փոփոխություն: Այս հանգամանքը հուշեց ինձ խնդրել իմ հիվանդներին պարզելու ֆիզիկական հոգնածության ազդեցությունը մեզի ռեակցիայի վրա: Դիտարկումներից հայտնի դարձավ, որ հոգնածության զգացում առաջացնող գործոնները առաջ են բերում մեզի ռեակցիայի փոփոխություն: Մի շափահաս հիվանդ ուսումնասիրելով մեզի ռեակցիայի փոփոխությունների դինամիկական ամբողջ օրվա ընթացքում, նկատեց, որ օրվա կեսը անտառում որսորդությամբ անցկացնելուց հետո մեզի ռեակցիան վերադառնում է թթվայինի: Բայց, եթե նա տանն էր մնում և զբաղվում էր ֆիզիկական աշխատանքով, մեզի ռեակցիան մնում էր հիմնային: Մեկ ուրիշ շափահաս հիվանդի հաղորդումների համաձայն, այնպիսի ֆիզիկական աշխատանքը, ինչպիսին գարածի կարգի բերումն էր, փոխում էր մեզի ռեակցիան հիմնայինի, բայց եթե նա կիրակի օրվա կեսը անց էր կացնում սարերում՝ դահուկ քշելով, մեզի ռեակցիան մնում էր թթվային: Նույնիսկ եթե մինչև դահուկ քշելը եղել էր հիմնային, ապա քշելուց հետո դառնում էր թթվային:

Եթե սպորտից և սպորտային հաճույքներից հետո ֆիզիկական ծանր աշխատանքը առաջացնում է մեզի հիմնային ռեակցիա, ապա ինքնըստիներյան հարց է ծագում. ինչպիսի՞ ազդեցություն կունենա մտավոր աշխատանքը մեզի ռեակցիայի վրա: Իմ 12 շափահաս հիվանդներից 5-ը զբաղվում էին մտավոր աշխատանքով: Հենց նրանց օգնությամբ էլ հաջողվեց պարզել, որ

մտավոր աշխատանքով տևականորեն զբաղվելը առաջ է բերում մեզի հիմնային ռեակցիա:

Օրբ հրաժարվում ենք սննդի ընտրության հարցում մանկական բնազդներից, որոնք օրգանիզմի քիմիական բաղադրության և ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունների տեսանկյունից ելնելով ավելի լիարժեքորեն են համապատասխանում օրգանիզմի պահանջներին, ապա մեզ զրկում ենք մեր օրգանիզմին նշանակալի օգուտ տալու հնարավորությունից: Այժմ եկեք պարզենք, թե կարո՞ղ է մեզի ռեակցիան կատարել մանկական բնազդներին փոխարինողի դեր, որոնցից մենք զրկված ենք, դատելով օրական օգտագործվող սննդի ճիշտ ընտրության տեսանկյունից: Ժամանակին հիվանդների օգնությամբ կազմվել էր մեզի հիմնային ռեակցիա առաջ բերող սննդամթերքների մի ցուցակ: Առաջին տեղում նշվում էր ցորենի ալյուրը՝ հաց, զանազան թխվածքներ, կեքսեր, տապակած կարկանդակներ, րլիթներ և սննդի մեջ օգտագործվող ցորենի ձավարը:

Հերթական դիտարկումը ցույց տվեց, որ սպիտակ, դորշ և թխկուց ստացվող շաքարը նույնպես կարող է առաջ բերել մեզի հիմնային ռեակցիա, իսկ մեզրը շունի այդ հատկությունը: Ֆերմաներում ապրող և շաքարի թխկի աճեցնող մի շարք մարդկանց խնդրեցին ստուգել իրենց մեզի ռեակցիան մինչև այդ բույսի ակտիվ սեզոնը և ակտիվ սեզոնից հետո: Ստուգումները ցույց տվեցին, որ ինչպես թխկու շաքարը, այնպես էլ թխկու հյութը առաջ են բերում մեզի հիմնային ռեակցիա այն մարդկանց մոտ, որոնք մինչև դրանք օգտագործելը ունեին մեզի թթվային ռեակցիա: Այս դիտումների արդյունքները հիմք ընդունելով, ես կարողացա հասկանալ, թե ինչու քաղաքում պահածոյացված թթու վարունգը միշտ մատուցվում էր թխկու սառը հյութով: Ժողովրդական բժշկությունը դա բացատրում է նրանով, որ վարունգի մեջ պարունակվող և մեզի թթվային ռեակցիան պահպանող քաղախը հակադրվում է մեզի հիմնային ռեակցիա առաջացնող թխկու շաքարի վնասակար ազդեցությանը:

Հավանաբար հնարավոր չէ այս գրքի սահմաններում կանգ առնել մեզի ռեակցիային վերաբերող կատարված բոլոր հետազոտությունների վրա: Նախքան այս հարցի քննարկումը շարունակելը՝ կապված հիվանդության ախտանշանների երևան գալու, եղանակի պայմանների, սննդի բնույթի, ֆիզիկական և մտավոր

հոգնածութեան աստիճանի հետ, անհրաժեշտ է ուշադրութիւն հրավիրել մեզի ռեակցիայի և ցավի զգացման միջև առկա կապին:

Ցավի զգացումը հայմորիաի դեպքում քթի հարակից խոռոչում առաջ է բերում մեզի հիմնային ռեակցիա: Որպես օրենք, այն կարելի է փոխել թթվայինի և թեթևացնել ցավը, եթե օրվա մեջ յոթ անգամ, ըստ որում ժամը մեկ, խմեք մեկ բաժակ ջուր, ավելացնելով մեկ թեյի գդալ խնձորի քացախ:

Սովորյակ նյարդի բորբոքումից (դեմքի նյարդացավ) առաջացող ցավը նույնպես կապված է մեզի հիմնային ռեակցիայի հետ: Այդ ցավը վերացնելու համար խորհուրդ է տրվում օգտագործել վերը նշված խառնուրդը ճիշտ նույն ձևով, և մեզի ռեակցիան կփոխվի թթվայինի: Ըստ որում ավելի լավ արդյունք դիտվում է այն ժամանակ, երբ թթվահամ ջրի այդ մի բաժակը խմում եք կումերով և ոչ թե միանգամից:

Տարբեր թթուներ տարբեր ձևով են ազդում օրգանիզմի վրա: Օրինակ, նոսրացված աղաթթվի 5—10 կաթիլը մեկ բաժակ ջրում, օրական 4 անգամ, 2 շարաթ ընդունելուց հետո կուժիղացնի ձևոքերի և ոտքերի մանր հոդերի ցավերը (արտրիտի դեպքում), այն դեպքում, երբ մեկ բաժակ ջուրը 1 թեյի գդալ խնձորի քացախով, օրական 4 անգամ, նույն ժամանակամիջոցում զգալիորեն կթեթևացնի դրանք:

Ինչպես նշվեց այս գլխի սկզբում, մեզի ռեակցիան առողջական վիճակի առաջին ցուցանիշն է: Այս կարգի հետազոտութիւնները լույս են սփռում օրգանիզմի ներսում կատարվող մի շարք կարևոր երևույթների վրա և հիմք ստեղծում ուրիշ ուզութիւններով հետազոտութիւնները շարունակելու համար:

Փ Լ ո լ ի Վ VII

ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ԲՆԱԶԳՆԵՐԸ

Փոքր երեխաները տիրապետում են ինքնապաշտպանութեան բնազդների, որոնք և ստիպում են նրանց փնտրել այդ պահին իրենց օրգանիզմի բջիջներին որոշակիորեն անհրաժեշտ սնունդ:

Սա ուսումնասիրեցի ֆերմաներում ապրող մինչև 10 տարեկան երեխաների, որպեսզի կարողանամ հետևել նրանց բնազդ-

ների դրսևորմանը: Այդ ուսումնասիրություններից պարզեցի, որ ֆերմերների երեխաները ծամում էին եգիպաացորենի ցողուն, ուտում հում կարտոֆիլ, գազար, հում սիսեռ, կանաչ պատիճավոր լոբի, թարմ խավարժիլ, հատապտուղներ, շհասունացած և հասուն խնձորներ, վայրի խաղող, թրթնջուկ, մարգագետնային սիզախոտ, ինչպես նաև հողի տակից հանված նրա ցողունները: Այդ երեխաները ուտում էին խոշոր հղջերավոր անասունների կերատաշտերի աղը, խմում նրանց գուռերի ջուրը, ծամում էին շոր խոտ, ուտում հորթերի համար պատրաստված կերը, բոհրով իրենց բերանն էին լցնում ծովային դարչնագույն ջրիմուռներով հարուստ այն լրացուցիչ կերը, որը ավելացվում էր անասունների օրաբաժնի մեջ, նույնիսկ այդ կերից լցնում էին գրպանները, որպեսզի հետո դպրոցում ուտեն:

Հնարավորություն ստեղծվեց նաև ուսումնասիրել հարևան գյուղի մի քանի երեխաների: Այդ նույն ժամանակ ես դիտարկում էի 45 ֆրիզյան ցեղական կովերի մի նախիր: Ֆերմայի տերը սիրում էր երեխաներ, և նրանք հաճախ գյուղից գալիս էին նրա ֆերման՝ թավալվելու շոր խոտի վրա, ձի քշելու, կերակրելու հավերին ու հորթերին, օգնելու հավաքել ձվերը:

Կեր բաժանող սալլակի վրա տեղադրում էին խնձորի քացախով լիքը դուլը և գավաթով ավելացնում կերատաշտերի մեջ: Քացախը տեսնելուն պես երեխաները լցնում էին այն իրենց գավաթները և խմում: Սովորաբար նրանք սկսում էին այդ անել դեռ ցախատանը, որտեղ մի մեծ տակառից դուլը բերներերան լցվում էր քացախով: Որոշ ժամանակ հետևելով երեխաներին, ես եկա այն եզրակացություն, որ յուրաքանչյուր երեխա օրական խմում է մեկից երկու ունցիա խնձորի քացախ: Ըստ նկատեցի նաև հետևյալը. երբ նրանց մատուցվում էր խնձորի քացախով կտրուտած դդում, նրանք գոումը ուտելուց հետո սովորաբար լիզում էին իրենց ափսեները մինչև քացախի վերջին կաթիլը: Լրիվ պարզված չէ, թե ինչու են փոքր երեխաները սիրում թթու ըմպելիքներ, բայց կասկած չկա, որ սիրում են: Նրանց ամենասիրած խմիչքը լոռամրգու հյութն է: Չէի ասի, որ պատճառը նրա աչք ծակող հրաշալի կարմիր գույնն է, քանի որ հաճախ նկատում էի, թե ինչպես են այն խմում նաև հաստ, անթափանց, ճենապակե գավաթներով:

Միանգամայն պարզ է, որ երեխաները սիրում են թթու ըմպելիքներ: Չորս տեսակ թթու պարունակող լոռամրգու հյութը

խմում են այն աստիճան թթու վիճակում, որ մեծը դժվար թե կարողանար: Իմ հայրենիքում՝ Վերմոնտում, ամառվա ամիսներին երեխաները թափառում են այս ու այն կողմ՝ փնտրելով խավարժիլի ցողուններ, ապա կոտրում և ծամում: Նրանք ուտում են ամենաթթու բազմամյա խոտերից մեկի՝ թրթնջուկի թթու տերևները: Ղեկավարվելով մի անբացատրելի ուժեղ բնազդով, երեխաները փնտրում են սննդի հենց այդ տեսակը, որն անհրաժեշտ է բավարարելու օրգանիզմի պահանջները, այսինքն՝ պարունակում է մեծ քանակությամբ ածխաջրեր և քիչ քանակությամբ սպիտակուցներ, և նախքան ուտելն արդեն օժտված է թթվային ուսուցիչությամբ:

Եթե մենք՝ մեծերս, այնքան խելացի լինելինք, որ կարողանայինք առաջնորդվել երեխաների բնազդներով, ավելի ջատուշադրություն կդարձնեինք մրգերին, հատապտուղներին, ուտելի տերևների և արմատների հում վիճակում օգտագործելուն:

Գյուղաբնակ մարդկանց հետ շփվելիս հանդիպեցի շատերին, որոնք հենց այդպես էլ վարվում էին: Ես պարզեցի, որ նրանք ուտում են հետևյալը. հաճարենու թթվաշ տերևներ, թխկու տերևներ, որ սկզբից թվում են թթվաշ, իսկ հետո կարծես քաղցբանում են, ծփենու տերևներ, որ հաճելի համ ունեն և շուտ հագեցնում են քաղցը (փաստորեն բոլոր ծառերի տերևները ավելի արագ և լիարժեք ձևով են հագեցնում քաղցը), ուտենու թթվաշ տերևներ, խնձորենու մի քիչ դառնահամ տերևներ, վիրգինյան թխկենու թթվահամ տերևներ, խնձորի տերևներից պակաս դառնահամ՝ բարդու տերևներ, կեշու տերևներ:

Ճերմաների բնակիչները սովորաբար ուտում են ազնվամորու նուրբ և հյութալի տերևները: Վերջինս սննդի մեջ օգտագործում են և՛ կանաչք, և՛ տղամարդիկ: Տեղի բնակիչները սերընդեսերունդ փոխանցում են իրենց գիտելիքները անտառներում աճող վայրի բույսերի մատղաշ տերևների արժեքավոր հատկանիշների և հաճելի համի մասին: Գարնանը, երբ բոստանային բանջարեղենը և կանաչիները տակավին շատ քիչ են, մարդիկ սկսում են վայրի բույսերի մատղաշ տերևիկների հոանդուն որոնումներ, որպեսզի հագեցնեն թարմ, հոտավետ, հաճելի համ ունեցող սննդի իրենց մեծ պահանջը: Այս կարգի սնունդը օժտված է մի շարք սննդարար հատկություններով, որոնք ավելի աղքատ են ձմեռային ուտելիքներում:

Վայրի բույսերի տերևները որոշակիորեն օժտված են պաշտ-

պանական հատկութիւններով (պարունակում են արժեքավոր սննդարար նյութերի մի կատարյալ ամբողջութիւն): Բացի իրենց սննդային արժեքից և ախորժաբեր բուրմունքից, այսպիսի կերակուրների թարմութիւնը, գունավորումը թույլ են տալիս դրանք օգտագործել սեղանը զարդարելու ժամանակ:

Նշված բույսերի տերևների մեծ մասը սննդում օգտագործվում է զարնանը և ամուսն սկզբին, մինչև բոստանային բանջարեղենի հասնելը: Կան և այնպիսի բույսեր, որոնք աչքի են ընկնում ոչ միայն գրավիչ համու հոտով (և՛ եփած, և՛ թարմ ձևով օգտագործելիս), այլև իրենց մի շարք արժեքավոր հատկութիւններով կազմում են ժողովրդական բժշկութեան հիմքը: Դրանց մի մասն աճում է վայրի ձևով, մյուսները՝ այգիներում և զանազան մշակովի հողահանդակներում: Նրանց կարելի է տարբերել մի շարք բնորոշ առանձնահատկութիւններով:

Յինգ կամ ոսկեծաղիկ, դեղագործական. աճում է ճահիճներում, խոնավ մարդագետիկներում և ճահճացած տեղանքում: Օգտագործում են եփած տերևները:

Ամերիկյան ձարխոտի շիվերը դուրս գալով գետնի տակից, նմանվում են ջութակի գլխիկի, դրա համար էլ հենց այդպես էլ կոչվում են: Դրանք ձարխոտի մատղաշ յլորված տերևներ են, աճում են խոնավ տեղերում, հաճախ ճամփեղրերին: Տերևները հարկավոր է պոկել, քանի դեռ մատղաշ են և նուրբ: Աճում էն փնջերով, ունեն մուգ կանաչ, հարթ ու փայլուն ցողուններ, իսկ գլխիկի թավոտ մակերեսին՝ դարչնագույն թասակ: Այս բույսը կարելի է օգտագործել և՛ մնացած կանաչիների նման եփած վիճակում, և՛ թարմ՝ սալաթի ձևով: Ունի ծներեկի համ: Մովաբողկի տերևները նույնպես օգտագործվում են որպես կերակրատեսակ:

Խառուտիկը առատորեն տարածված է ամեն տեղ՝ դաշտերում, մարգագետիկներում, ճամփեղրերին, բնակավայրերի մոտակայքում: Այս բույսի հավաքման և օգտագործման ամենալավ ժամանակը գարունն է և ամուսն սկիզբը, քանի դեռ այն չի կոշտացել և դարձել դառնահամ: Բույսը կտրում են բավական ներքևից՝ թողնելով արմատի մի փոքր մասը մի քանի տերևներով: Մատղաշ, հյութալի և նուրբ ցողուններն ու տերևները առանձնապես համեղ են զարնանը, թարմ սալաթի մեջ: Իսկ ավելի հասուն շրջանում հարկավոր է բույսն օգտագործել եփած վիճակում:

Թրքնջուկը օգտագործում են թարմ սալաթի ձևով (առանձին կամ ուրիշ բույսերի հետ): Այն սովորաբար հանդիպում է և՛ մշակովի հողամասերում, և՛ ամառի հողերում: Հաճախ պատահում է նաև խոտհարքի հանդերում, նոր ցանքից հետո:

Ռոկետ-սալաթը սովորական մոլախոտ է: Հանդիպում է և՛ ամառի հողերում, և՛ մշակովի հողահանդակներում, նաև մարգագետիններում, առձի եզրերին, ճամփեզրին և դաշտում: Գարնանը մինչև դեղին ծաղիկների երևան գալը, վարդածե տերևաբույլի մեջ դասավորված տերևները օգտագործվում են եփած և հում վիճակում:

Չրկոտեմը աճում է տոռների եզրերին: Այս բույսի համար տարվա ամենալավ ժամանակը գարունն ու աշունն են: Աչքի ընկնելով իր հաճելի հոտով, այն դուրեկան կծվություն է տալիս ուզած դուրսերբողին կամ սալաթին:

Շատերը շփտեն, որ սովորական ափալը ուտելի բույս է, որին կարելի է առատորեն հանդիպել գրեթե բոլոր ճամփեզրերին, ինչպես նաև բաց դաշտում և մարգագետիններում: Այս բույսը կարելի է օգտագործել միայն այն ժամանակ, երբ ցողունը դեռ նուրբ է և հյութալի, իսկ տերևները՝ մատղաշ: Վերջիններս կարելի է բանջարեղենի նման եփել, իսկ թարմ ծլած շիվերը ծնեբեկի ձևով պատրաստելու դեպքում շատ համեղ են լինում: Բույսի նուրբ վերնամասը ուտելի է նաև թարմ վիճակով և իր համով հիշեցնում է բոստանային կանաչ սիսեռ:

Մաևաճեխի բույսը նույնպես մոլախոտ է, որը համեղ է թե՛ առանձին և թե՛ ուրիշ կանաչիների հետ եփելիս: Նուրբ, մատղաշ տերևները յուրատեսակ բույր են հաղորդում ցանկացած սալաթին: Այս բույսը տաբերվում է իր խավոտ, անհարթ ու կոշտավուն տերևներով:

Դանդաղը նույնպես մոլախոտ է, առատորեն տարածված ամառի և մշակովի հողերում: Հատկապես լավ է աճում տաք եղանակին, ունի փոքրիկ դեղին ծաղիկներ: Սա սալաթ պատրաստելու համար թերևս ամենահարմար խոտերից մեկն է: Այն հեշտ կարելի է հավաքել և պատրաստել օգտագործվում է թարմ և եփած վիճակում:

Ավելուկը սիրում են ոչ միայն երեխաները, այլև մեծերը: Այն թթվաշ է, հանդիպում է ամառի հողերում, դաշտերում, մարգագետիններում, երբեմն էլ մշակովի հողամասերում: Մեծերը հաճույքով են ուտում այն և՛ հում, և՛ եփած վիճակում:

Հաճախ ավելուկն էլ, ինչպես շրկոտեմը, օգտագործվում է բու-
տերբրոդներ պատրաստելիս:

Բոստանային կանաչիներից մի քանիսի տերևները նույնպես
օգտակար են, օգտագործվում են և՛ հում՝ սալաթի ձևով, և՛
եփած վիճակով:

Հազարը գլխավորում է այդ տեսակի բույսերի ցուցակը:
Երկրորդ տեղում է աղցանը: Այն լինում է երկու տեսակ՝ լայնա-
տերև և խուճուճ, երկուսն էլ օժտված են առանձնահատուկ բույ-
րով:

Սովորական սալաթի տերևները աչքի են ընկնում իրենց
թաքմությամբ և հաճելի համով: Խուճուճ մշակովի կոտեմը
սուստորեն տարածված է այգու ծառեռի տակ և սալաթներին
տալիս է կծու համ:

Կեովելը բուրավետ խոտաբույս է, մասամբ նման մաղաղա-
նոսին, բայց ավելի հաճելի բույրով: Օգտագործվում է սալաթի
մեջ որպես մսով ճաշատեսակների խավարտ (գարնիր):

Սոխուկը սալաթի կանաչիներից առավել հաճախ օգտա-
գործվողներից է: Այն նման է սոխի, տերևներն ունեն սոխին
բնորոշ համ: Այս բույսը օգտագործվում է սալաթներում: Սո-
խուկը իր հաճելի հոտով հիշեցնում է նարդոս ծաղկաբույսին և
այդ պատճառով հաճախ օգտագործվում է այգու ծառուղիները
եղրազարդելու նպատակով:

Շաղգամի տերևները ուտում են եփած վիճակում: Սպանախի
տերևները կարելի է օգտագործել և՛ հում, և՛ կաղամբի նման խա-
շած: Մաղաղանուր օգտագործվում է սննդի մեջ: Աշնանը մա-
ղաղանոսի փունջը կարելի է տեղափոխել թաղարի մեջ և պահել
սենյակում ձմռանը օգտագործելու համար:

Սննդի մեջ օգտագործվող որոշ բույսեր ժողովրդական բժըշ-
կության մեջ դիտվում են որպես խոտեր: Գրանցից մի քանիսը
աճում են վայրի ձևով՝ մարգագետիններում և անտառներում,
իսկ մեծամասնությունը՝ պարտեզներում և բացատներում: Խո-
տերը, անշուշտ, լիարժեք են թարմ վիճակում, բայց դրանք կա-
րելի է օգտագործել նաև շորացրած: Գոյություն ունեն բազմա-
թիվ միջոցներ սննդի մեջ վերահիշյալ խոտերի օգտագործման
համար: Խոտերից մի քանիսը ի սկզբանե օգտագործվել են որևէ
որոշակի կերակրատեսակի հետ. օրինակ, անանուխը՝ ոչխարի
մսի հետ, սամիթը՝ թթու դրած կամ աղ դրած վարունգի հետ,
քեմոնը՝ թխվածքների մեջ, ռեհանը՝ լոլիկի, իսկ կորթինը՝ պա-

տիճավոր լորու հետ: Խոտերի մի մասը առանձնապես համեղ է սալաթների մեջ:

Անխոսե՛ն ունի նախշաղարդ, ժանյակ հիշեցնող տերևներ և սպիտակ ծաղիկներ: Անխոսնի տերևները ավելացնում են սալաթներին հոտավետության համար:

Սովորական ռեհանը մոտավորապես ֆուտանոց բարձրություն ունեցող թուփ է: Տերևներն ու ծաղիկները հիշեցնում են առվույտ և օժտված են սքանչելի ախորժաբեր բույրով: Այս բույսը հաճելի է որպես համեմունք սալաթների, մսով ճաշատեսակների և ապուրների, ինչպես նաև լոլիկից պատրաստված զանազան ուտելիքների մեջ: Պետք է հավաքել ծաղկելու շրջանում: Ծայրերի նուրբ ցողունները պոկվում են տերևների հետ միասին, կապվում ոչ մեծ փնջերով և չորացվում ձմռան համար:

Գաղտրիկը միամյա բույս է, կոպիտ, անհարթ ցողունով, առատ տերևներով և գեղեցիկ, կապույտ ծաղիկներով: Պատրաստվում և մատուցվում է սպանախի նման:

Արյունխմիկը բազմամյա խոտաբույս է, բարդ, երկարավուն տերևների ոստափնջերով: Բույսի օգտագործվող մասերն են մատղաշ տերևները, որ աճում են գրեթե մշտադալար ոստափնջերից ամբողջ ձմեռվա ընթացքում: Բույսի տերևները լայնորեն կիրառվում են սալաթներում որպես լրացուցիչ բաղադրամաս՝ սալաթին տալով վարունգի յուրահատուկ համ:

Քեմոնի տերևներն ու մատղաշ ցողունները նույնպես օգտագործվում են սալաթներում: Այս բույսն ունի մոտավորապես երկու ֆուտ բարձրություն և հաճախ պատահում է վայրի տեսակը:

Բուլորին հայտնի է նեխուրի տերևների օգտագործումը հոտավետության համար՝ ապուրների, տապակաների և սալաթների մեջ: Դիվասաւերի տերևները հիշեցնում են ձարխոտի տերևներ և օգտագործվում են տարբեր ուտելիքներում:

Սամիթը և հոռոմը (քաղցր սամիթ) հիանալի են կանաչեղենի սեզոնի ժամանակ:

Չնայած հոտավետ խորդենին համարվում է սենյակի դեկորատիվ բույս, նրա տերևները ուտելիքին տալիս են վաբղի համ: Այն առավելապես օգտագործում են խնձորի ժելե, պուզինգներ, զանազան սերուցքներ պատրաստելիս:

Մեղրածուծի տերևները չորացնում են և օգտագործում մրրսածության դեպքում՝ թեյի ձևով:

Հնդկոտեմը միամյա բույս է, աճում է թմբերի վրա և գաղտնեկորում: Տերևներն ունեն պղպեղի համ և կարող են օգտագործվել որպես համեմունք, բուտերբրոզներ և սալաթների պատրաստելիս:

Հագրեվարդի, եղեսպակի, կորթինի, անանուխի, օշինդրի, քարխունի, կոռթուկի և կախավհատիկի տերևները նույնպես ունեն լայն կիրառություն: Բացի այս կամ այն ճաշատեսակին յուրահատուկ համ ու հոտ տալուց, այս բույսերը մեծ նշանակություն ունեն հանքային բաղադրության տեսակետից:

Դեղատներում վաճառվում են տաբբեր խոտեր, որոնք օգտագործվում են թեյի ձևով, և ընդունակ են բարձրացնել նյութափոխանակության ինտենսիվությունը, բացի այդ սլքի են ընկնում հակասպեկտիկ և միզամուղ հատկություններով: Այս տերևները օգտագործվում են թուրմերի ձևով կամ էլ եռացնում են՝ մեկ ունցիան մեկ պինտա* ջրով, ապա քամում են և խմում: Մեծահասակները խմում են թեյի գավաթի կեսը՝ օրական 2—3 անգամ: Շատ տարածված է նաև կատվադաղձը, որի տերևները թուրմը ունի թթվային ուտակցիա: Խոնդատի տերևները օգնում են հազի, մրսածության, լույծի դեպքում, ունեն նաև ցավազրկող հատկություն: Ճաննային անանուխի տերևները օժտված են յուրահատուկ հոտով, օգտագործվում են որպես գրգռիչ միջոց, ինչպես նաև սուր ցավը հանգստացնելու համար (մեկ բաժակ թուրմը): Եզան լեզվի թուրմը բժշկական տեսակետից նույնպես հրաշալի միջոց է:

Մի առիթով ես ֆերմայում մեծացած լւմ բժիշկ ընկերոջ հետ զննարկում էի տաբբեր խոտերի բուժիչ հատկությունները: Նաչելով խոտաբույսերի, զանազան բուժիչ թփերի և ծառատեսակների տերևների ցուցակը, նա ասաց, որ ֆերմայում ապրելու աարիներին գրեթե բոլորն էլ օգտագործել է:

Ինչպես վկայում է տեղի գյուղաբնակների կողմից սննդի մեջ օգտագործվող բույսերի ուտելի տերևների հետազոտությունը, դրանք մեծ դեր են կատարում մարդու սննդի օրաբաժնում, և մարդը շատ հաճախ դրանք օգտագործում է բնազդաբար: Եթե շափահաս մարդը ենթարկվելով երեխաների բնազդներին, ցանկանա իր օրաբաժնում մտցնել կանաչեղեն, ապա պետք է իրեն վարժեցնի սալաթներ ուտելուն: Դուք մեկ անգամ շէ, որ կհա-

* մեկ ունցիա=28,8 գրամ, մեկ պինտա=0,56 լ:

մողվեք, թե սալաթները որոշակիորեն լավացնում են ձեր ինքնազգացողութունը: Ձեր օրգանիզմը, որ ձևավորվել է շատ հեռավոր անցյալում, երբ դեռ աշխարհի վրա ապրում էին նախնադարյան մարդիկ, հակված է կանաչեղենի ամենօրյա օգտագործման: Ժամանակակից քաղաքակրթության պայմաններում մաքրկային օրգանիզմը առաջվա նման կարիք ունի կանաչեղենի նույն քանակության, ինչքան որ առաջ, դրանով իսկ նպաստելով մեք դարաշրջանում գոյատևելու համար առավել բարենպաստ պայմաններ ստեղծելուն, մի դարաշրջան, որն աչքի է ընկնում քաղաքակրթության զարգացման ներկայիս մակարդակով բացատրվող կյանքի արագացած տեմպով և զանազան սթրեսների ազդեցությամբ:

Քլուխ VIII

ԿԱԼՈՒՄԸ ԵՎ ՆՐԱ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Որքան ավելի ետ խորանում ժողովրդական բժշկության կողմից բոլոր կենդանի աբարածների նկատմամբ նույն հաջողությամբ կիրառվող միջոցների ու սկզբունքների համընդհանրության մեջ, այնքան ավելի ես զարմանում կալիումի, որպես սովորական բուժամիջոցի, կատարած հսկայական դերի վրա: Ժողովրդական բժշկության կողմից առաջարկվող դեղամիջոցները պարզապես օրգանիզմը կալիումով ապահովելու տարրեր ճանապարհներ են: Թարմ տերևները, խոտաբույսերի և ծառատեսակների բողբոջները, ծառերի կեղևները, արմատները, խաղողի, խնձորի և եռաթև բոնչենու պտուղները համարվում են կալիումի աղբյուրներ:

Մարդիկ և կենդանիները զգում են կալիումի սուր պահանջ և այն փնտրելու ճանապարհին շեն վախենում ոչնչից, նույնիսկ հեռավորութունից: Օրինակ բերենք երեխաներին: Մայրերին միշտ չէ, որ հաճույք է պատճառում իրենց երեխաների հող ուտելը, որովհետև նրանք չեն հասկանում, որ երեխաները պարզապես բավարարում են իրենց բնազդական պահանջը կալիումի նկատմամբ. այն անհրաժեշտ է օրգանիզմի աճի և զարգացման համար:

Ձին որոճում է մսուրի փայտը, քանի որ այն պարունակում է

կալիում: Եթե մի քիչ կալիում գեներք նրա կերի մեջ, նա կդադարի այդ անելու շորթը չի կրծոտի կերատաշտի պատերը, եթե նրա օրագածին հեղուկի մեջ ավելացնենք խնձորի քացախ: Կովերը կդադարեն լիզել իրենց կապերի մետաղյա մասերը, եթե նրանց կերակրեն օվկիանոսի ջրիմուռներով:

Նկատելով, որ կալիումը օգնում է մարմնի բջիջներին նրանց պայքարում վնասակար մանրէների դեմ, ես այն մտցրեցի հանքային տարրերի կոմպլեքսի մեջ և դրանով պարարտացրի իմ ծաղկանոցի հողը: Նույն բանը անում էի ամեն տարի, բայց հետագայում պարզվեց, որ այդ պարարտանյութում պակասում են որոշ հանքային տարրեր, որոնք գոյություն ունեն բնության մեջ հանդիպող կալիումի մեջ, և ես որոշեցի ավելացնել նաև գրանիտի փոշի, որը փոշեցտիչ սարքից անցնելով վեր էր ածվում մանր աղացվածքի, ինչպես այլուրը: Գրանիտի փոշին պարունակում է 5% կալիում 16 ուրիշ տարրերի հետ միասին: Այս ձևով պարարտացնելով այգու հողը, ես կատարեցի մի շարք հետաքրքիր դիտարկումներ:

Իմ ծաղկանոցում կար ոչլախոտի 125 տուփ: Ամեն տարի ես աշխատում էի ազատվել մանրագույն տիզերից, որոնք ուրորում և սևացնում էին տերևները: Այդ վնասակար տիզերը այնքան փոքր էին, որ ես ստիպված խոշորացույց էի գործածում, որպեսզի կարողանամ տեսնել նրանց տերևների վրա: Ես կատարում էի սրսկումներ, բայց նրանք չէին վերանում: Երբ գրանիտի փոշի ավելացրի բույսի արմատը շրջապատող հողի վրա, այդ վնասակար տիզերը բոլորովին վերացան իմ այգուց:

Կարիք չեղավ սրսկել նաև 60 թփից բաղկացած իմ վարդանոցը, քանի որ ես օգտագործեցի գրանիտի փոշի և՛ զարնանը, և՛ ամռան կեսին, և՛ աշնանը: Ես հկա այն եզրակացության, որ կալիումը սուսանձին այնքան արդյունավետ չէ, որքան համադրված այլ հանքային տարրերի հետ, որոնցից ոմանք, ըստ երևույթին, ակտիվացնում են կալիումը: Ժողովրդական բժշկությունը մեծ հույսեր է կապում կալիումի հետ որպես հանքային տարրերի կոմպլեքսում առավել կարևոր և փաստորեն հիմնական տարր: Կալիումն այն աստիճան անհրաժեշտ է յուրաքանչյուր կենդանի արարածի, որ առանց նրա կյանքը պարզապես գոյություն չի կարող ունենալ: Բնությունը այնքան առատ է ցրել կալիումը ամենուր, որ, կարելի է ասել, մարմնի հյուսվածքների կազմության մեջ մտնող բոլոր հանքային տարրերից այն ամենատա-

բաժնավածն է: Սակայն, շնայած նրա տարածվածութեանը, հանքային կալիումը երբեք չի պատահում ազատ և մաքուր վիճակում, այլ հանդես է գալիս որևէ թթվի հետ կապակցված:

Իմ հայրենիքում հողի հերկելի շերտը աղքատ է կալիումով: Հանքային նյութերը հողից անցնում են բույսերին և ապա թափանցում մարդու օրգանիզմ, որն օգտագործում է հողից ստացվող սնունդ: Հողի մեջ հանքային տարրերից մեկի կամ երկուսի պակաս լինելը անմիջապես անդրադառնում է այդ հողում աճող բույսերի բաղադրութեան վրա: Հանքային նյութերի անբավարարութեամբ աչքի ընկնող սնունդ օգտագործելիս մարմնի բջիջները զրկվում են իրենց գործունեությունը հաշվեկշռելու համար անհրաժեշտ տարրերից: Սրա հետևանքով մարմնի ֆիզիոլոգիայի և քիմիական բաղադրութեան մեջ ժամանակ առ ժամանակ կարող են հրկանդություններ առաջացնող խախտումներ:

Այդպիսի թութեան մեջ կալիումն անհրաժեշտ է այն նյութերի գոյացման համար, որոնք ապահովում են բույսերի բների աճը և բարձրացնում նրանց դիմադրողականությունը հիվանդությունների նկատմամբ: Կալիումը բույսի զարգացման ընթացքում սերմից ծաղկի առաջացմանը նպաստող գործոն է: Կալիումի պակասի դեպքում տեղի է ունենում բույսի աճի կանգ որևէ միջանկյալ փուլում: Բույսի մեջ կալիումի անբավարարութեան առաջին նշանը աճի կանգն է, որն արտահայտվում է արտաքին նշաններով: Եթե կալիումի պակասը չըրացվի, սույաբույսը կամաց-կամաց կդեղնի ու կմահանա: Ճիշտ նույն ձևով, երբ մենք նկատում ենք մարդու կամ կենդանու օրգանիզմի անոմալիաներ, կամ հյուսվածքների վերականգնման վատ ընդունակություն, անմիջապես ենթադրում ենք կալիումի պակաս, որն անհրաժեշտ է հյուսվածքներին կատարելու իրենց կարգավորող դերը:

Կալիումն ամենից ավելի անհրաժեշտ է երեխաներին՝ կառուցելու մարմնի հյուսվածքները, շնայած որ կալիումի նկատմամբ պահանջը ուղեկցում է մարդուն իր ողջ կյանքի ընթացքում: Կալիումը սննդի անփոխարինելի տարր է:

Օգտագործվող սննդի կազմի մեջ մտնող հանքային տարրերն անհրաժեշտ են սննդի յուրացման համար, որն իրականանում է բույսերի և կենդանիների բջիջների պրոտոպլազմայի միջոցով: Պրոտոպլազման բջջի կյանքի աղբյուրն է և վերահսկում է մար-

դու ու կենդանիների օրգանիզմի, ինչպես նաև բույսերի բջիջների առողջական վիճակը և աճը:

Մենդի պատրաստման պրոցեսում կալիումը կարող է ոչնչանալ, խախտելով սենդի բնական կազմը: Ֆերմաներում ապրող տեղաբնակները մշտապես ինձ խորհուրդ էին տալիս օգտագործել հնարավորին շափ բնական սնունդ և ոչ թե այն, ինչ գործարանային մշակման ընթացքում կորցրել էր իր արժեքավոր հատկությունների մի մասը: Ըստ նրանց, հատուկ կշռաբաշխված ձավարը նպաստում է աշխատունակության ժամկետի կրճատմանը:

«Hoard's Dairyman» ամսագրի համարներից մեկից ես կտրել եմ մի աղյուսակ, որտեղ ցույց էր տրված նոր ծնված և ավելի մեծ տարիքի տարբեր ցեղերի հորթերի վզակոթի նորմալ բարձրությունը: Այդ աղյուսակի տվյալների հետ համեմատելու համար ես շափեցի 45 գլխից բաղկացած ցեղական հոտի 25 ջերսիյան հորթերի վզակոթերի բարձրությունները: 25-ից 17-ը ունեին նորմալից ցածր բարձրություն: Այնուհետև շափեցի մրցանակ շահած երկու ջերսիյան հոտերի հորթերի վզակոթերի բարձրությունը ծնվելու պահին և աճման ընթացքում, և պարզեցի, որ ամսեամիս նրանց վզակոթերի բարձրությունը նվազում է:

Հարց առաջացավ. եթե կալիումը կարգավորում է նորմալ աճը, ապա կարո՞ղ է արգյոք հորթը ծնվելու պահին ունենալ նորմալ բարձրություն, եթե մայրը Հղիության շրջանում ստացել է կալիում:

Այս հարցը պարզելու համար հղի կովերին ապահովեցին կալիումով՝ 4 ճանապարհով:

1. Օրական երկու անգամ յուրաքանչյուր կերաբաժնում ավելացնում էին երկու ունցիա խնձորի քացախ:

2. Խոշոր եղջերավոր անասունների յուրաքանչյուր կերաբաժնում որպես լրացում ավելացնում էին օվկիանոսի դարչնագույն ջրիմուռ:

3. Հղիության վեցերորդ ամսից սկսած յուրաքանչյուր կով ստանում էր երկու ունցիա խնձորի քացախից և երեք կաթիլ յուղի լուծույթից բաղկացած մի խառնուրդ:

Հղիության վեցերորդ ամսի սկզբից օրական երկու կերակրումներից մեկի ժամանակ, շաբաթը երեք անգամ, կերաբաժնում ավելացնում էին երկու ունցիա խնձորի քացախից և երեք

Լաթիլ յողի լուծույթից բաղկացած խառնուրդ: Հղիության վերջին երկու շաբաթների սկզբին նույնատիպ խառնուրդ ավելացնում էին արդեն երկու կերակրումներից յուրաքանչյուրի ժամանակ:

4. Հողը պարարտացրին կալիումով, որպեսզի չոք խոտը, հատիկը և մնացած կոշտ կերատեսակները աչքի ընկնեին կալիումի առավելագույն պարունակությամբ:

Այս շորս աղբյուրից օրգանիզմ կալիում ներմուծելու հետևիվանքով բույր կովերը ծնեցին ամուր և առողջ հորթեր, որոնք ունեին խիտ մազածածկույթ: Մնվելու պահին նրանք ունեին վզակոթի նորմալ բարձրություն, շանցած 5 րոպե ոտքի կանգնեցին, իսկ կես ժամ անց ծծում էին մոր կուրծքը:

Նույն եղանակով կալիումով հարստացրին այծերի կերը: Դրա հետևանքով ծնվեցին ավելի խոշոր այծիկներ, որոնք ոտքի կանգնեցին ծնվելուց 15 րոպե անց, իսկ 12—18 ժամ հետո նրանց սմբակները արդեն կարծրացան:

Երբ խնձորի քացախ ավելացրին հավերի խմելու ջրին, նրանք սկսեցին ավելի արագ փետրավորվել, ավելի արագ աճեցին նրանց պոչի փետուրները և մեծացավ աճի ինտենսիվությունը:

Վերը նշված աշխատանքներից ելնելով, ըստ երևույթին, կարելի է անել այն սրամաքանական հետևությունը, որ Վերմոնտի նահանգի պայմաններում անասունների ոչ բավարար հասակը բացատրվում է կալիումի պակասով հողի հերկելի շերտերում, ինչպես նաև վաճառքի նկատառումներով կերի արտագրական մշակման պրոցեսում նրանից կալիումի հեռացմամբ:

Եթե դիտվում է անասունների ոչ բավարար հասակ, ապա հարկավոր է ուշադրություն հրավիրել կալիումի օգտագործման վրա աճման շրջանում: Կալիումը կարգավորում է նորմալ աճի և մարմնի հյուսվածքների նորմալ վերականգնման հետ կապված պրոցեսները, որոնք պայմանավորված են ուսցիտնալ սնուցմամբ: Երբ նկատվում է աճի ոչ ճիշտ ընթացք, որն արտահայտվում է ոտնաթաթերի վրա կոշտուկների առաջացումով կամ հյուսվածքների վերականգնման վատ ընդունակությամբ (օրինակ, մազերը թափելը, առամների փթումը, եղունգների դյուրարեկությունը), ապա անմիջապես պետք է ենթադրեն օրգանիզմում կալիումի պակասի մասին:

Ինձ շատ էր հետաքրքրում այն հարցը, թե ինչպես են գյուղաբնակները կարգավորում իրենց սեփական օրգանիզմի աճը և նույնիսկ որոշում, թե ինչպիսին պետք է լինի այդ աճը: Մի առիթով նրանք ինձ սովորեցրին, որ ձեռքի բուժ մատի նոր եղունգի գուրս գալը տևում է հինգ ամիս, իսկ ոտքի բուժ մատինը՝ տասն ամիս: Այս ժամկետները ճշտվել էին շնորհիվ եղունգի հիմքի վրա սզոցիկով արված քերթերի: Գրանցվում էր քերթը անելու ամսաթիվը և հինգ ամիս անց ստուգվում եղունգի աճը: Եթե քերթը հասնում էր այս կամ այն կետին սպասված ժամկետից առաջ կամ հետո, ապա համապատասխանաբար կարելի է եզրակացութուն անել օրգանիզմի աճի ինտենսիվության մասին. Եթե աճը դանդաղ է ընթանում, ապա անհրաժեշտ է ավելացնել կալիումով հարուստ սնունդ: Կալիումն անհրաժեշտ է փափուկ հյուսվածքների համար, իսկ կալցիումը՝ կարծր հյուսվածքների: Անկասկած կալիումը ձգձգում է արյունատար անոթներին սպառնացող կարծրացման պրոցեսը: Խնձորի քացախը, որպես կալիումի աղբյուր, կաթնատու կովի կամ եզան մսին տալիս է փափկութուն, իսկ հյուսվածքներին փափկութուն հաղորդելը, անկասկած, կալիումի ֆունկցիաներից մեկն է:

Սկզբունքներից մեկը, որի վրա հիմնված են ժողովրդական բժշկության մեթոդները, մարմնի բջիջների ջրափոխանակութունն է՝ խոնավության կլանում և արտաթորում: Զրի կլանումը անվանում են հիդրատացիա, իսկ արտազատումը՝ դեհիդրատացիա (ջրազրկում): Ժողովրդական բժշկությունը գտնում է, որ բակտերիաները իրենց կենսադործունեության համար մարմնի բջիջներից խլում են խոնավությունը: Բայց մարմնի յուրաքանչյուր բջջում կալիումի բավարար քանակությունը ինքնին կխլի խոնավության մի մասը, այսպիսով ստեղծելով ոչ նպաստավոր պայմաններ բակտերիաների համար: Հետևաբար, բակտերիաների և մարմնի բջիջների միջև եղած մշտական պայքարում շահում է մեկնումեկը, ապահովելով նպաստավոր միջավայր կամ մարմնի բջիջների, կամ բակտերիաների համար: Այս դեպքում անհրաժեշտ է հատուկ ուշադրություն դարձնել պտուղների, ուտելի տերևների և արմատների, մեղրի և խնձորի քացախի բաղադրության մեջ մտնող կալիումի օգտագործման վրա:

Փրբ մարմնի բջիջները, կարծես, ոլորտվում են այդ պայքարում, կարելի է բուժամիջոցի ճիշտ ընտրության օւնությանը

փոխել իրավիճակը, ստեղծելով բակտերիաների հաղթանակը բացառող պայմաններ:

Հիվանդությունների բուժման համար ժամանակակից գիտական բժշկության կողմից կիրառվող տարբեր դեղամիջոցների ազդեցության յուրահատկությունը, հավանաբար, կայանում է բակտերիաների բջիջներից խոնավության արագ և ինտենսիվ կլանման մեջ, որի հետևանքով բակտերիաները մահանում են, և հիվանդությունը անցնում է:

Ժողովրդական բժշկության մեջ որպես դեղամիջոց առաջարկվող խնձորի քացախի կիրառման բացատրություններից մեկն էլ այն է, որ այն կարողանում է կալիումը կապակցել այնպիսի հանքային տարրերի հետ, ինչպիսիք են ֆոսֆորը, քլորը, նատրիումը, մագնեզիումը, կալցիումը, ծծումբը, երկաթը, ֆտորը, սիլիցիումը և որոշ միկրոտարրեր: Հետևյալ ուսումնասիրությունը պարզորոշ վկայում է այն մասին, թե որքան մեծ է խնձորի բաղադրության մեջ գտնվող կալիումի և նրա հետ կապակցված հանքային տարրերի պահանջը կենդանու օրգանիզմում: Տակառը, որի մեջ եղած խնձորի քացախը վերջացել էր, խնամքով լվացին, որպեսզի ազատվեն կալուն ու մածուցիկ նստվածքից և խնձորի նոր, թարմ հյութ լցնեն: Հյութը ստանում էին ֆարրիկայում արտադրվող խնձորի սիդրից, որը հասունանալով վեր էր ածվում խնձորի քացախի: Տակառը դրեցին արոտավայրում, որտեղ արածում էր կաթնատու կովերի մի նախիր: Հենց որ տակառը ողողած ջուրը թափեցին գետնին, կովերը իրար հրմշտելով հավաքվեցին ջրափոսի շուրջը, ձգտելով հասնել թանկարժեք խոնավությանը: Նրանք ոչ միայն մաքրագարգեցին այդ մասի ամբողջ խոտը, այլև կերան տակառի ջրով թրջված հողը:

Հայտնի ասացվածքն ասում է. «Կեր օրական մեկ խնձոր և մոռացիր բժշկի մասին»: Ասացվածքի ճշմարիտ էությունը այն է, որ խնձորն օժտված է մարդկային օրգանիզմին օգտակար բուժիչ հատկություններով:

Խնձորի քացախը սարունակում է խնձորի բաղադրության մեջ մտնող վերը նշված բոլոր հանքային տարրերը: Խնձորի հյութի, խնձորագինու կամ խնձորի քացախի կիրառության վրա հիմնված բուժամիջոցները հավասարապես արդյունավետ են, քանի որ այդ երեքից յուրաքանչյուրը իրենից ներկայացնում է արժեքավոր հանքանյութերի մի աղբյուր: Եթե դուք ուսումնասիրեք տարբեր տեսակի քացախների ազդեցությունը, կհասկանա՞ր:

որ նրանցից ոչ մեկը հիվանդությունների բուժման ընթացքում այնպիսի արդյունք չի տալիս, ինչպիսին՝ խնձորի քաղախը: Որպես բուժամիջոց նույնպիսի արդյունավետություններ աչքի է ընկնում իտալացիների կողմից օգտագործվող գինու քաղախը, որն իր ներգործությամբ, համեմատած մյուս տեսակների հետ, առավել նման է խնձորի քաղախին:

Բուժական նպատակներով կիրառելու համար խնձորի քաղախը պետք է պատրաստվի մանր կտրատված ամբողջական խընձորներից:

Ուտումնասիրելով ամբողջական խնձորների բաղադրության փոփոխությունների բնույթը խնձորի քաղախ պատրաստելու ժամանակ, պարզվեց, որ նախնական մթերքի (ամբողջական խնձորի) բուժիչ հատկությունները պահպանվում են խնձորի քաղախի մեջ, բացառությամբ մեկ փոփոխության, որն արտահայտվում է խնձորի շաքարի փոխակերպմամբ՝ թթվի, այսինքն՝ հենց քաղախի առաջացմամբ: Կարևոր է ճիշտ պատկերացնել մարսողության տրակտում քաղախի ներգործության բնույթը և թե ինչու 2 թեյի գդալ խնձորի քաղախի և 1 բաժակ ջրի ընդունումը, ամեն ուտելուց առաջ, ապահովում է մարսողության տրակտի և վերջին հաշվով ամբողջ օրգանիզմի լավ գործունեությունը:

Կարելի է բերել ցուցադրական մեկ օրինակ: Որպեսզի տեսնեք, թե ինչպես է խնձորի քաղախը ներգործում կենդանի մանրէների վրա, պարտեզում կամ բանջարանոցում գտեք մի անձրևաորդ, դրեք տախտակի կամ որևէ այլ պինդ մակերեսի վրա և թրջեք խնձորի քաղախով: Սկզբում նա կկծկվի, ինչպես ցավի ժամանակ: Մի քանի վայրկյան անց կանշարժանա: Դարձյալ մի քանի վայրկյան անց գրեթե կչքանա նրա վաբդադույն երանդը և սպիտակ գույն կստանա: Մի քանի վայրկյանի ընթացքում քաղախը նրան սպանեց: Ճիշտ նույն ձևով էլ խնձորի քաղախը ոչնչացնում է մարսողական տրակտի մանրէները:

Ի հաստատումն ասածիս բերեմ շորս ցայտուն օրինակ:

Սրկու քույր ցանկանում էին ճաշին ձուկ ուտել: Նրանք հոտ քաշեցին ձկից, և նրանցից մեկն ասաց, որ ձուկը թարմ չէ և հարկավոր է դնել նետել: Մյուսը գտնում էր, որ ձուկը կարելի է ուտել: Ձուկը եփում են և գնում սեղանին: Անցյալում մի առիթով ես քույրերից մեկին սովորեցրել էի, որ եթե կասկածում ես սննդի թարմության վրա, ապա երևու թեյի գդալ խնձորի քաղախ

խառնիր մեկ բաժակ ջրին և խմիր: Նա ավարտել էր խոհարարների դպրոց, և երբեմն մենք միասին քննում էինք զանազան ճաշատեսակների պատրաստման ձևերը:

Ճաշից առաջ նա խմում է 1 բաժակ ջրի և 2 թեյի գդալ քացախի խառնուրդից 2—3 կում և խորհուրդ տալիս քրոջը նույն բանն անել: Բայց քույրն այդ անհրաժեշտ չի համարում: Շուտով տանտիրուհին հիվանդանում է փորլուծով, մինչդեռ հյուր եկած քրոջ մոտ ամեն ինչ կարգին էր:

Շայնեք ընտանիքի ամառային պիկնիկի ժամանակ ճաշին մատուցվեց օմարից պատրաստված սալաթ, որը, ցավոք, պարզվեց, թարմ չէր: Իրա հետևանքով 19 մարդ փորլուծ ունեցան, մի քանիսը՝ նույնիսկ սրտխառնոց: Ճաշողներից մեկը նախազգուշական միջոցի էր դիմել: Հետևելով իմ նախօրոք տված խորհրդին, նա հետը վերցրել էր մի փոքրիկ շիշ խնձորի քացախ: Ճաշից առաջ իր քացախից բավականին լցրել էր բաժակի մեջ, խառնել ջրի հետ և խմել: Նա շատ էր սիրում օմարի սալաթ և վերցրեց լրացուցիչ ևս երկու բաժին: Չնայած սեղանակիցներից շատերը հիվանդացան, նրան ոչինչ չսպառահեց. քացախը շատ լավ ախտահանել էր նրա մարսողական տրակտը:

Մի ուրիշ անգամ, երբ ես մասնակցում էի բժիշկների սլետական հավաքին և ապրում էի հյուրանոցում, իմ բժիշկ ընկերներից մեկը խնդրեց ինձ անմիջապես վեր բարձրանալ իր սենյակը, ասելով, որ հիվանդ է և օգնության կարիք ունի: Գիշերը նա արթնացել էր մարսողության տրակտի խանգարումից, որն արտահայտվել էր փորլուծով և սրտխառնոցով:

Առավոտյան ժամը 10-ն էր: Ես իմ սենյակից վերցրի մեկ շիշ խնձորի քացախ, որ միշտ վերցնում եմ հետս, երբ հեռանում եմ տնից: Նրան տվեցի խմելու մեկ թեյի գդալի շափով իմ պատրաստած խառնուրդից (մեկ թեյի գդալ քացախ մեկ բաժակ ջրով), յուրաքանչյուր հինգ րոպեն մեկ: Սրտխառնոցով ուղեկցվող սննդային թունավորումների դեպքում, եթե դուք փորձեք խմել ամբողջ բաժակը միանգամից, ձեր ստամոքսը չի ընդունի: Իսկ եթե խմեք ոչ մեծ կումերով, յուրաքանչյուր հինգ րոպեն մեկ, խառնուրդը կյուրացվի ստամոքսի կողմից: Մեկ բաժակը պարունակում է մոտավորապես 50 թեյի գդալ հեղուկ: Եթե այդ խառնուրդից խմեք մեկ թեյի գդալ ամեն հինգ րոպեն մեկ, ապա բաժակը կդատարկվի 4 ժամվա ընթացքում:

Երբ իմ բժիշկ ընկերը պարպեց մի ամբողջ բաժակ, ես նրա

համար պատրաստեցի երկրորդը, բայց ավելացրի շափը, և տալիս էի 2 թեյի գդալ 5 ռուպեն մեկ: Երրորդ բաժակը հարկավոր է խմել աստիճանաբար, փոքր կումերով և 15 ռուպե ընդմիջումներով:

Եթե դուք առափուտյան արթնանում եք փորլուծով և սրբախառնոցով, հարկավոր է փորձել կարգի բերել ստամոքսը և աղիները, դրանից հետո ամբողջ մեկ օր ընդունելով ջրի հետ խառնած խնձորի քացախ: Ընթրիքին պետք է ուտել թեթև յուրացվող սնունդ: Հետագա երկու կամ երեք օրերի ընթացքում ամեն ուտելու ժամանակ հարկավոր է խմել մեկ բաժակ խառնուրդ մարսողական տրակտի աշխատանքը կարգավորելու համար: Իմ բժիշկ ընկերը, որը արեց հենց այնպես, ինչպես ասվեց վերևում, արագ ապաքինվեց և նույնիսկ մասնակցեց ընթրիքին: Ես կարծում եմ, որ այս բոլոր ցայտուն օրինակները համոզիչ կերպով ապացուցում են, որ ժողովրդական բժշկության մեջ կիրառվող շատ միջոցներ չափազանց պարզ են, հարմար և կատարյալ: Անցյալներում, երբ հնարավորություն չկար հեռախոսով բժիշկ կանչել, մարդիկ հիվանդությունները բուժելու և օրգանիզմի խախտված հավասարակշռությունը վերականգնելու համար, սախաված էին բնական բուժամիջոցների՝ տերևների, խոտերի և պտուղների կիրառման միջոցներ փնտրել:

Ջանազան ախտեր բուժելու նպատակով օգտագործվող դեղորայքի շափերի մասին իմ բժիշկ ընկերոջ հետ զրուցելիս, ես շոշափեցի մի հարց, որ վաղուց հետաքրքրում էր ինձ: Այդ հարցը վերաբերում էր ժողովրդական բժշկության ասպարեղում իմ վերջին տարիների կատարած մի շարք փորձերին: Ջանալով որոշել այս կամ այն դեղաչափը, ես հասկացա, որ դա հույժ անհատական խնդիր է: Մի քանիսն ասում էին, որ իրենց օգնել է մեկ բաժակ ջրի մեջ լուծված մեկ թեյի գդալ խնձորի քացախը, մյուսները բաժակի մեջ լցնում էին մի մատնաչափ խնձորի քացախ և ավելացնում ջուր, մինչև բաժակի ծայրը, կամ երկուերեք մատնաչափ: Ինձ հանդիպել են նաև մարդիկ, որոնք օգտագործել են հավասարաչափ խառնուրդ: Ես ճանաչում էի երեսուներե մեկ կնոջ, որը ժամանակ առ ժամանակ, իր խոսքերով ասած, կարոտում էր որևէ թթու բանի: Նման դեպքերում նա խմում էր մեկ բաժակ մաքուր, անխառն խնձորի հյութ: Իրը ես հարցրի հետևանքների մասին, նա պատասխանեց, որ ոչ մի

արտասովոր բան չի նկատել, բացի այն, որ այդ ժամանակից ի վեր նրան այլևս թթուն չի հրապուրում:

Նթե ինչ-ինչ պատճառներով ձեր օրգանիզմը չի ընդունում խնձորի քացախ, ապա փորձեք խմել խնձորի հյութ, կամ այսպես կոչված քաղցր խնձորագինի, որպեսզի ապահովեք օրգանիզմը խնձորի մեջ պարունակվող բուժիչ հատկություններով օժտված արժեքավոր նյութերով:

Համոզվելով խնձորի հյութի բարենպաստ ներգործությանը տղեստամոքսային տրակտի վրա, եկեք ուսումնասիրենք նրա ազդեցությունը երիկամների և լեղասյարկի վրա: Նթե ամեն անգամ ուտելիս խմեք 2 թեյի գդալ խնձորի քացախի և մեկ բաժակ ջրի խառնուրդ, և հավաքեք ձեր գիշերային մեղը բանկայի մեջ, սպա հաջորդ առավոտ կտեսնեք, որ մեղի մեջ բացակայում է կարմիր, փոշենման նստվածքը:

Երիկամների բորբոքման ժամանակ (պիելիտ) մեղի մեջ լինում են թարախային բջիջներ. վիճակը սովորաբար բարելավվում է երկու թեյի գդալ խնձորի քացախի և մեկ բաժակ ջրի խառնուրդը խմելուց հետո:

Քառասունութ տարեկան ամուսնացած մի կին 15 տարի շարունակ տառապում էր պիելիտի նոպաներից, որոնք սկսվում էին յուրաքանչյուր վեց շաբաթը մեկ և տևում 2—3 ամիս: Նա սկսեց օգտագործել խնձորի քացախ և զգաց, որ հիվանդությունը նահանջեց: Տեսնելով, որ այլևս նոպաներ չի ունենում, նա մեկ տարի շամեց խնձորի քացախ, մտածելով, որ այն արդեն իրեն հարկավոր չէ: Չորս շաբաթ անց նորից երևացին պիելիտի ախտանշանները, արտահայտվելով դողով, բարձր ջերմությամբ և ձախ երիկամի սուր ցավերով: Նա վերականգնեց խնձորի քացախի ընդունումը, և նրա կլինիկական վիճակը լավացավ:

Մենք հաճախ ենք լսում այն մասին, թե ինչպիսի մեծ անհանգստություն է պատճառում մարդկանց խրոնիկական հոգնածությունը, խրոնիկական գլխացավը, այդ թվում նաև միգրենը, արյան բարձր ճնշումը, գլխապտույտները և հատկապես սրտի հիվանդությունների հետ կապված՝ ճարպակալումը:

Կալիումը և նրա հետ կապված մյուս հանքային տարրերը շատ մեծ դեր են կատարում վերը նշված հիվանդությունների դեպքում ժողովրդական բժշկության մոտեցման մեջ, և հսկուզենայի մանրամասն կանգ առնել իմ հետազոտությունների ընթացքում արված մի շարք դիտարկումների վրա:

Ճարպակալում

Հաճախ կարելի է լսել հետևյալ արտահայտությունը. «Կարելի է նիհարել շափսերով, բայց քաշը իջեցնելը դժվար է»: Այսպիսի կարծիքը հիմնավորված է նրանով, որ կմախքի և օրգանիզմի մկանային հյուսվածքների փոփոխությունները կարող են երբեմն փոխհատուցել քաշի կորստին:

Ավելորդ քաշը, ըստ երևույթին, կասկած է օրգանիզմում ավելորդ ճարպի կուտակման հետ:

Գոյություն ունեն տարբեր ձևեր, որոշելու համար, թե ինչպիսին պետք է լինի այս կամ այն մարդու քաշը: Ժողովրդական բժշկությունը առաջարկում է հետևյալը. դաստակի կրկնակի շրջագիծը պետք է հավասար լինի վզի ներքևի մասի շրջագծին, իսկ վզի ներքևի մասի կրկնակի շրջագիծը՝ գոտկատեղի շրջագծին:

Ձեր սեփական քաշը գնահատելու լավ միջոց է առաջարկում դոկտոր Լուու Հանտ Պետերսը:

1. Չափեք ձեր հասակը առանց կոշիկների՝

2. Եթե այն անցնում է 5 ֆուտից*, ապա ավելորդ գյույմերը բազմապատկեք 5,5-ով:

3. Ստացված թվին գումարեք 110 և կստացվի ձեր իդեալական քաշը:

Ենթադրենք, թե ձեր հասակը առանց կոշիկների հավասար է 5 ֆուտ 7 գյույմի: Բազմապատկենք 7 գյույմը 5,5-ով, կստանանք 38,5, այս թվին գումարենք 110: Կստացվի 148,5: Սա էլ հենց կլինի ձեր իդեալական քաշը՝ արտահայտված անգլիաճան ֆունտերով**:

Եթե ձեր հասակը պակաս է 5 ֆուտից, ապա հարկավոր է պակասող գյույմերը բազմապատկել 5,5-ով և 110-ից հանել ստացված թիվը:

Եթե ձեր գոտկատեղի շրջագիծը մեծ է կրծքի շրջագծից, և կզակն էլ արդեն երկտակված է, ապա կարելի է խոսել օրգանիզմի կենսաքիմիական և ֆիզիոլոգիական պրոցեսների խախտումների մասին: Այս դեպքում ժողովրդական բժշկությունն առաջարկում է օգտագործել լանձորի քացախ՝ ազատվելու ավելորդ քաշից:

* 1 ֆուտը հավասար է 30,5 սմ:

** 1 ֆունտ հավասար է 453,6 գր

Եթե այն կինը, որի հագուստը վրան բավական կիպ է նըստում, սկսի խնձորի քացախ օգտագործել (մեկ բաժակ ջրում 3 թեյի գդալ խնձորի քացախ՝ ամեն անգամն ուտելիս), ապա երկու ամիս անց նա կնկատի, որ իր հագուստը գոտկատեղի շրջանում 1 գլույմաչափ լայնացել է: Եվ ո երկու ամիս անց նա զարձայալ կնիհարի 1 գլույմի շափով, և հինգերորդ ամսվա վերջին՝ էլի 1 գլույմ: Խնձորի քացախ օգտագործելու օրից մեկ տարի հետո այդ կինը, որ հագնում էր 50 շափի հագուստ, կսկսի հագնել 42, իսկ 26 շափի հագնողը՝ 18: Նույն ժամանակահատվածի վերջում 16 շափի հագուստ կրող ավելի երիտասարդ կինը կսկսի հագնել 14 շափի հագուստեղեն*:

Քաշը նվազում է աստիճանաբար: Այն կինը, որն ունի 5-ից 5,6 ֆուտ հասակ, իսկ քաշը 210 ֆունտ է, եթե ամեն ուտելուց ընդունի 1 բաժակ ջուր երկու թեյի գդալ խնձորի քացախով, ապա երկու տարի անց նա կկշռի 180 ֆունտ: Եթե տղամարդը ունի մեծ փոր, նույն մեթոդով բուժվելու դեպքում երկու տարի հետո կազատվի դրանից: Խնձորի քացախը նպաստում է ճարպի ալյումանը օրգանիզմում, դրանով իսկ նվազեցնելով նրա կուտակման հնարավորությունը, ինչպես նաև նպաստում է քաշի պակասեցմանը:

Ինչ վերաբերում է սննդին, ապա քաշի շափից ավելի ավելացման դեպքում հարկավոր է օրաբաժնից կրճատել այն մթերքները, որոնք նպաստում են օրգանիզմում ճարպի կուտակմանը: Խնձորի քացախի օգտագործման հղանակը անսահման պարզ է և արդյունավետ: Նրա ամենօրյա օգտագործմանը դեպքում նպատակահարմար է մի բաժինն ընդունել նախաճաշից առաջ, երկրորդը՝ գիշերը, իսկ այս երկուսի միջև ընկած ցանկացած հարմար ժամին՝ երրորդը:

Խրոնիկական հոգևածություն (թուլություն)

Մեր կամքից անկախ ամբողջ կյանքում ստիպված ենք հավատարիմ մնալ որոշակի օրենքների, որոնք նպաստում են մեր առողջության պահպանմանը: Յուրաքանչյուր մարդ պետք է նախ և առաջ ապրի երկար, որպեսզի իրականացնի այն ամենը, ինչի մասին երազել է, որպեսզի հասնի իր առջև դրված նպա-

* Բերված են Մեծ Բրիտանիայում ընդունված շափերը:

տակին: Դրա համար պետք է առողջ լինել: Առողջութունն անհրաժեշտ է, որպեսզի կատարենք մեր առօրյա գործերը, որպեսզի հաճույք ստանանք մեր ապրած կյանքից, որպեսզի կյանքը շրտանա տառապանք, ինչպես տևական հիվանդութիան դեպքում, երբ մարդ իրեն լիարժեք չի զգում, և կյանքը իր բոլոր ուրախութիւններով ու հրաշքներով անցնում է նրա կողքով: Մարդ պետք է միշտ առույգ լինի՝ լցված կենսատու ուժերով և գործելու ծարավով:

Որպես կանոն մենք կարողանում ենք զգալ մտտեցող հիվանդութիան ախտանշանները՝ դատելով մեր օրգանիզմի վիճակից: Օրգանիզմի ազդանշանային համակարգը, խոր քնից մեղարթնացնող զարթուցիչի նման, նախազգուշացնում է, որ օրգանիզմի համակարգային շղթայի օղակներից ինչ-որ մեկում թույլ են տրվել խախտումներ, և որ անհրաժեշտ է այդ օղակի աշխատանքի պայմանների մանրակրկիտ ստուգում:

Խրոնիկական հոգնածութիւնը այդ տազնապի ազդանշաններից մեկն է: Հանկարծ հայտնաբերում եք, որ սկսել եք շուտ հոգնել: Գիշերային հանգիստը չի վերացնում հոգնածութիան զգացողութիւնը, և առավոտյան դուք ձեզ ջարդված եք զգում: Ամենօրյա աշխատանքը այլևս հաճույք չի պատճառում: Դուք աշխատում եք աստիճանաբար ազատել օրգանիզմը ամեն տեսակի ծանրաբեռնվածութիւնից: Դուք կորցրել եք ակտիվութիւնը, դործելու ծարավը: Ժամանակ առ ժամանակ հոգեպես ընկճվում եք: Դուք զգում եք, որ ի վիճակի եք կատարելու այս կամ այն գործը, և ամեն ինչ շատ ավելի լավ կանեիք, եթե կարողանայիք ազատվել հոգնածութիան այդ մշտական զգացողութիւնից: Երբեմն զգում եք ուժերի անսպասելի հորդում, և օգտվելով առիթից, աշխատում եք հնարավորին չափ շատ բան անել: Դուք վարմանում եք, թե ինչու չեք կարողանում միշտ այդպես լավ զգալ ձեզ:

Եթե դուք տառապում եք խրոնիկական հոգնածութիամբ, առաջին հերթին պարզեք, թե քանի ժամ եք քնում գիշերը, երբ եք պառկում և երբ արթնանում:

Մի մոռացեք, որ էլիկտրական լուսավորութիւնը մարդու հայտնագործութիւնն է: Օրվա ժամանակակից ուժիմը, երբ մարդիկ լայնորեն օգտագործում են էլիկտրական լուսավորութիւն, չի համապատասխանում բնութիւն կողմից սահմանված ուժիմին, որի համաձայն օրվա գործունե շրջանը համարվում էր

արևածագից մինչև մայրամուտ ընկած ժամանակահատվածը: Սա մեզ համար ընդունելի չէ, քանի որ մենք ստիպված ենք ապրել ժամանակակից կյանքով. բայց և այնպես պետք է աշխատենք հնարավորության սահմաններում այնպես կարգավորել մեր աշխատանքի և հանգստի ռեժիմը, որ այն համապատասխանի բնության կողմից հաստատված իմաստուն ապրելակերպին:

Առանձնապես կարևոր է հնարավորին չափ շատ քնել մինչև կեսգիշեր ընկած ժամանակահատվածում: Կան, անշուշտ, մարդիկ, որոնց համար ընդամենը մի քանի ժամվա քունն էլ հերիք է, որպեսզի առավոտյան իրենց զգան թարմ ու առույգ: Բայց այդպես չեն զգում այն մարդիկ, որոնք ունեն խրոնիկական հոգնածություն, և որոնք վատնել են «հաղթանակի հատնելու կամքը»:

Շատ հավանական է, որ դուք գիշերը դժվարությամբ եք քնում, և երբ դա ձեզ վերջապես հաջողվում է, ապա քնում եք մակերեսային քնով: Եթե դա իրոք այդպես է, ապա պետք է դիմեք մեղրին, որպես լավագույն քնաբեր և օրգանիզմը հանգրստացնող միջոց: Մեղրը մեղունների կողմից վերամշակված շաքար է, այն կարիք շունի մշակման և պատրաստ է օրգանիզմի կողմից յուրացվելու: Ընդունելուց քսան րոպե անց մեղրը արդեն հայտնվում է արյան մեջ, ինչ վերաբերում է խրոնիկական հոգնածությանը, ապա ժողովրդական բժշկությունը չգիտե ավելի լավ բուժամիջոց, քան մեկ գավաթ մեղրը՝ երեք թեյի գդալ խնձորի քացախով: Այս խառնուրդով լիքը բաժակը կարող եք պահել ննջարանում և քնելուց առաջ ընդունել երկու թեյի գդալ: Պառկելուց կես ժամ հետո կքնեք: Բայց եթե չքնեք, ընդունեք ևս երկու թեյի գդալ: Ծայրահեղ թուլության գեպքում հնարավոր է մի քանի գդալի կարիք զգացվի, և եթե գիշերը արթնանաք և զգաք, որ այլևս չեք կարողանում քնել, ընդունեք ևս մի քանի գդալ: Այսպիսի բուժամիջոցը սովորական քնաբերից անհամեմատ լավ է, քանի որ հիմնված է օրգանիզմի բնական պահանջները բավարարելու վրա, մանավանդ որ մեղրը անվնաս է: Ժողովրդական բժշկությունը գտնում է, որ խնձորի քացախի հետ համադրվելով, այն ավելի արդյունավետ է:

Առավոտյան անկողնուց վեր կենալով, ստուգեք ձեր մեզի ունակցիան լակմուսի թղթով: Ինչպես արդեն ասվել է, մեզի ունակցիան նորմալի դեպքում թթվային է. թուղթը կարմրում է: Առավոտյան մեզի ունակցիայի ստուգումը թույլ է տալիս որոշե-

լու, թե ձեր օրգանիզմը բավարար է հանգոտացել գիշերվա ընթացքում:

Սթե դուք տառապում եք խրոնիկական հոգնածությամբ, ապա պետք է ուսումնասիրեք ձեր օրգանիզմը և կարողանաք որոշել, թե ինչ վիճակում է այն: Եթե չեմ սխալվում, հենց Դարամուտի քոլեջի նախկին ոեկտորն է հետևյալ հռչակավոր աֆորիզմի հեղինակը. «Ծս երբեք չեմ կանգնում, եթե կարող եմ նստել, երբեք չեմ վազում, եթե կարող եմ քայլել, երբեք չեմ նստում, եթե կարող եմ պառկել»: Չնայած մեզանից շատերը, հնարավոր է, կզժվարանան ապրել համաձայն վերը նշված կանոնի. այն հիմնը ված է օրգանիզմը քայլքի, վազքի ժամանակ ավելորդ լարվածությունից ազատելու ձգտման, ինչպես նաև օրգանիզմին՝ էներգետիկ պաշարները ավելի խնայողաբար ծախսելու հնարավորությունն ընձեռելու ցանկության վրա:

Սթե առավոտյան մեզի ունակցիայի բնույթից ելնելով դուք պարզում եք, որ ձեր օրգանիզմի պահեստային էներգիայի մակարդակը շատ ցածր է, ապա նպատակահարմար է կատարել ձեռքերի շփումներ նոսրացված խնձորի քուցախով: Կես բաժակ գուլ ջրին ավելացրեք մեկ թեյի գդալ խնձորի քացախ: Այդ լուծույթից մոտավորապես մեկ թեյի գդալ լցրեք ափի մեջ և սկսեք շփումները. նախ՝ մեկ թևը և ուսը, հետո նույնությամբ՝ մյուսը, Այդպես հաջորդաբար նույն քանակությամբ լուծույթով շփեք կուրծքը, փորը, մեջքը, ազդրերը, սրունքները և վերջապես ոտնաթաթերը: Սրբիչի կարիք չի զգացվի: Փոխարենը հարկավոր է երկու ձեռքով մի լավ շփել մաշկի մակերեսը, մինչև լուծույթը լրիվ ներծծվի, ի դեպ, այն շատ արագ է ներծծվում:

Ոմանց կարող է զարմանալի թվալ, եթե ես խրոնիկական հոգնածությամբ տառապող հիվանդներին խորհուրդ տամ հրաժարվել օճառից: Ստուգեք օճառի կտորի խոնավ մակերեսի ունակցիան լակմուտի վրա և կտեսնեք, որ այն հիմնային է (թերթը կապույտ գույն կստանա): Այդ իսկ պատճառով օճառը չի նպաստում մեր օրգանիզմում խրոնիկական հոգնածության վիճակի վերացմանը, որից դուք ցանկանում եք ազատվել: Մյուս կողմից, շատ բույսերի բաղադրության մեջ մտնում են թթուներ: Երբ որպես լվացող միջոց օգտագործվում է թթուն, մաշկը ստանում է իր բնական պահանջը բավարարող բնամթերք. թթուն, ըստ երևույթին, աշխուժացնում է արյան հոսքը դեպի մաշկը: Օճառի և ջրի (հիմնային լուծույթ) օգտագործումից մաշկը գու-

նատվում է և, որպեսզի նրան թարմություն հաղորդենք, ստիպւ-
ված ենք դիմել կոսմետիկ միջոցների նորմալ արյունամատա-
կաբարման դեպքում մաշկը վարդագույն երանդ է ստանում,
մաշկի գունատությունը սովորաբար թթվային քաղցի նշան է:
Օճառը անհրաժեշտ է օգտագործել կեղտոց մաքրելու նպատակով,
բայց խորհուրդ է տրվում հնարավորին չափ քիչ գործածել, իսկ
օգտագործելուց հետո ցանկալի է մաշկը ցայել խնձորի նոսրաց-
րած քացախով՝ մաշկի թթվային ռեակցիան վերականգնելու հա-
մար:

Նույն ձևով պետք է մոտենալ լողանալուն: Օճառի փոխարեն
լողարանում ավելացրեք կեռ պինտա խնձորի քացախ և 15 րո-
պե պառկեք ջրում, որպեսզի մաշկը կարողանա թթվեցրած ջրի
մի որոշ քանակություն ներծծել: Աշխատեք հնարավորին չափ քիչ
օճառ օգտագործել լողանալիս, լողանալուց հետո ցայեք մաշկը
խնձորի քացախի ջրային լուծույթով: Մաշկի ռեակցիան որո-
շելու միջոցը չափազանց հեշտ է: Եթե մաշկը քոր է գալիս,
ուրեմն նրա ռեակցիան հիմնային է: Եթե քոր է գալիս ձեր գլու-
խը կամ մարմնի մաշկը, ապա դադարեցրեք օճառի օգտագործու-
մը, փոխարեն օգտագործելով մի այնպիսի միջոց, որը կարող է
մաշկի ռեակցիան վերադարձնել նորմալ-թթվայինի: Եթե քոր է
գալիս տղամարդու գլուխը, ապա խորհուրդ է տրվում գլուխը թրջել
խնձորի քացախի ջրային լուծույթով (1 բաժակ ջրին մեկ թեյի
գդալ խնձորի քացախ) և հետո սանրել: Այս պրոցեդուրան պետք
է կրկնել այնքան ժամանակ, քանի դեռ մազերը լրիվ չեն ներ-
ծծվել լուծույթով: Կանանց համար այս խնդիրը ավելի բարդ է:
Եթե ձեր մազերը գանդրացված են, ապա անհրաժեշտ է վերը
նշված լուծույթով թրջել մազերը և սանրել: Սակայն այդ ժամա-
նակ մազերը կուղղվեն և գանգուրները կանհետանան: Նման
դեպքում սանրվածքը պահպանելու համար խորհուրդ է տրվում
վերը նշված պրոցեդուրան կատարել գլուխը լվանալուց առաջ:

Խոսելով մաշկի վիճակի մասին կապված խրոնիկական հոգ-
նածության հետ, եկեք վերլուծենք նաև սննդի հարցերը: Պետք
է խուսափել մի շարք մթերքների օգտագործումից: Կարելի է
օրինակ վերցնել կենդանիների կյանքի փորձից: Եթե նկատել եք,
թռչունը չի ուտում ցորենի հատիկները: Եթե դրանցից ավելաց-
նենք նրա կերի մեջ, թռչունը մեկ առ մեկ դրանք դուրս կնետի:
Մի ֆերմեր ասում էր, որ եթե հավերի խառը կերի մեջ ավե-

լացնենք ցորեն, նրանք նույնիսկ շեն մոտենա, իսկ եթե շատ սոված լինեն, կսկսեն թեթևակի կտցել: Եթե կովի օրաբաժնի մեջ շափից ավելի ցորեն լինի, ապա նա կհրաժարվի ուտելիքից: Կենդանիները միայն բնագոյով անսխալ որոշում են, թե ինչպիսի սնունդ է պետք իրենց օրգանիզմին՝ հոգնածության և թուլության զգացումը վերացնելու համար, և դարձյալ բնագոյով դիտակցում են, որ ցորեն օգտագործելու դեպքում կունենան թույլ սերունդ:

Խրոնիկական հոգնածությամբ տառապող մարդը պետք է սովորի օգտվել օվկիանոսի պարզեցներից, քանի որ հոգնածության պատճառներից մեկը յոգի և մյուս հանքային նյութերի նկատմամբ օրգանիզմի աճող պահանջն է, իսկ դրանք մեծ քանակությամբ պարունակվում են ձկնեղենի և ծովային այլ մթերքների մեջ: Խորոզած ընդեղենը նույնպես օգտակար է խրոնիկական հոգնածությամբ տառապող մարդկանց համար: Նման սնունդ կարելի է օգտագործել շաքաթը երեք անգամ: Վերմոնտում խորոզած ընդեղենը սովորաբար մատուցում են քաղախով: Ոմանք սիրում են քաղախը պարզապես լցնել ընդեղենի վրա, մյուսները նախընտրում են ուտելու ընթացքում իմել 1—2 կում նոսրացված քաղախ: Մի խոսքով, խրոնիկական հոգնածությամբ տառապող մարդը պետք է իր ամենօրյա սննդի փորձից պարզվի, թե ինչպիսի սնունդն է տալիս ցանկալի թթվություն և թե որքան պետք է հանվի կերակրուցանելից՝ անցանկալի հիմնային ռեակցիա առաջացնելու պատճառով:

Խրոնիկական գլխացավ

Խրոնիկական գլխացավի դեպքում պետք է առաջին հերթին ստուգել աչքերը, ստամոքսը, երիկամները, լյարդը և ջրի խրոնները: Գոյություն ունի խրոնիկական գլխացավի մի քանի տեսակ: Դրանց մի մասը կապված է խրոնիկական հիվանդությունների հետ, ինչպես օրինակ երիկամային հիվանդության հետ: Լինում են հոգեկան ծագում ունեցող գլխացավեր. այս դեպքում դրանք բացատրվում են բացասական զգայություններով (էմոցիաներ), ինչպիսիք են վախը, ատելությունը, անհանգստությունը: Թուր տեսակի գլխացավերից ամենից ավելի զրգոնչը միգրենն է: Միգրենը փոխանցվում է ժառանգաբար և, սովորաբար, նրանով տառապում են որոշակի ֆիզիկական տիպի պատկանող մարդիկ: Հաճախ դրանով տառապում են շափից ավելի

Եռանդուն, ակտիվ և արտասովոր մտավոր կարողություններով աչքի ընկնող մարդիկ: Այսպիսի մարդիկ սովորաբար շատ էմոցիոնալ են, գթասիրտ դիմացինի նկատմամբ, աչքի են ընկնում իրենց գյուրագրգռությամբ և փառասիրությամբ: Ես լսել եմ, որ միգրենը երբեմն անվանում են «հատուցում փառասիրության դիմաց»:

Խրոնիկական ուժեղ գլխացավի որոշ տեսակները բժիշկները հակված են համարելու միգրեն: Նրա իսկական, այլ կերպ ասած, դասական ախտանշանները, համենայն դեպս, բավական յուրահատուկ են: Նախքան գլխացավի սկսվելը մարդու մոտ առաջանում են նախնական ախտանշաններ: Աչքերի առաջ հայտնվում են լույսի բծեր կամ առկայծումներ: Սովորաբար ցավում է գլխի միայն մի կողմը (միգրենն բառը հենց նշանակում է «գլխի կես»): Հաճախ գլխացավը ուղեկցվում է սրտախառնոցով և մարսողության զանազան խանգարումներով:

Վախի և անհանգստության զգացումները կարող են որոշակիորեն առաջ բերել միգրեն: Տարիքն առաջանալու հետ, սովորաբար, միգրենի նոպաները նվազում են, իսկ վաթսունից հետո նույնիսկ անհետանում: Այս երևույթը, հավանաբար, մասամբ բացատրվում է նրանով, որ մարդը տարիքի հետ դառնում է ավելի հանդիստ և ավելի լավ է հարմարվում շրջապատի պայմաններին: Ես բավական ուշադիր հետազոտել եմ միգրենով տառապող հիվանդներին: Քանի որ օրգանիզմի հավասարակշռության խախտումը ուղեկցվում է մի ամբողջ շարք ախտանշաններով, ամենից առաջ կարևոր է պարզել, թե մեզի ո՞ր ռեակցիայի դեպքում է հայտնվում միգրենը: Երբ ռեակցիան փոխվում էր թթվայինի, միգրենը ավելի հազվադեպ էր սկսվում և արտահայտվում էր զգալիորեն ավելի թեթև ընթացքով: Ակնհայտ է, որ նախ և առաջ անհրաժեշտ է հայտնաբերել այն գործոնները, որոնք առաջ են բերում մեզի հիմնային ռեակցիա, և հետո միայն մտածել դրանց կարգավորման և վերացման մասին:

Հարկավոր է ավելացնել թթվի ամենօրյա օգտագործումը իրնձորի քացախի հաշվին, որն անմիջապես կտա դրական արդյունք: Միգրենի կանխարգելմանը, շատ դեպքերում, նպաստում է նաև մեղրի օգտագործումը՝ երկու թեյի գդալ ամեն անգամ ուտելիս: Նույնիսկ գլխացավը դադարելուց հետո միանգամից ընդունեք մեկ ճաշի գդալ մեղր, որն անմիջապես կյուրացվի օրգանիզմի կողմից: Հաճախ գլխացավը թուլանում է մեղրն ընդունելուց կես

ժամ հետո: Եթե գլխացավը շարունակում է ձեզ տանջել, ընդունեք ևս մեկ ճաշի գդալ մեղր: Մեղրը հանգստացնող ներգործություն է ունենում օրգանիզմի վրա և գլխացավի դեպքում տալիս զրական արդյունք:

Ժողովրդական բժշկությունը միգրենի բուժման նպատակով առաջարկում է խնձորի քացախի կիրառման ևս մեկ արդյունավետ միջոց: Դա գոլորշու լոգանքն է: Կրակի վրա դրեք խնձորի քացախի և ջրի հավասար քանակություն պարունակող թասը և սպասեք մինչև լուծույթը եռա: Երբ նրա մակերեսից սկսի դուրրի բարձրանալ, կախեք ձեր գլուխը թասի վրա և պահեք այդպես, քանի դեռ գոլորշին ուժեղ է: Ներշնչեք այդ գոլորշին 75 անգամ: Սովորաբար դրանից հետո գլխացավը դադարում է: Եթե այն նորից սկսվի, ապա կլինի երկու անգամ ավելի թույլ: Գոլորշու այսպիսի լոգանք կարող է փոխարինել գլխացավի հաբերին:

Արյան բարձր ճնշում (հիպերտոնիա)

Հիպերտոնիան բժշկության ամենալուրջ խնդիրներից մեկն է: Այն բավական տարածված է, միաժամանակ շատ ծանր հիվանդություն է: Գոյություն ունի գրեթե որոշակի կապ արյան ճնշման բարձրացման և շրջակա միջավայրին մարդու հարմարվողականության միջև:

Եթե մարդը հակասության մեջ չէ շրջակա միջավայրի հետ, ապա իրեն զգում է ուժեղ, առույգ և այս կամ այն չափով հաջողությունների հասնում կյանքում: Իսկ եթե մարդը չի կարողանում հարմարվել կյանքի առաջադրած պայմաններին, առաջ են գալիս օրգանիզմի ֆունկցիաների տարբեր խախտումներ, և որպես մարդկային օրգանիզմի վրա շրջապատող իրադրության բացասական ազդեցության դրսևորում, առաջանում է հիպերտոնիա: Հիպերտոնիայի հետ կապված խնդրի կարևորությունը գնալով մեծանում է, քանի որ այն ուղեկցող գործոն է սրտի և երիկամների հիվանդությունների ժամանակ, որոնցից մահանում է տարեկան զանազան հիվանդություններից մեռնող մարդկանց 3/4-ը: Այն հարցը՝ համարվո՞ւմ է հիպերտոնիան ինքնուրույն հիվանդություն, թե պարզապես այս կամ այն հիվանդության ուղեկցող ախտանշան է, առիթ է տալիս բազմաթիվ վեճերի: Երբ հիվանդության պատճառը մեզ հայտնի չէ, մենք գիտում ենք հիպերտոնիան որպես ինքնուրույն հիվանդություն:

Արյան բարձր ճնշում Խճեցող մարդկանց, սովորաբար, բաժանում են երկու խմբի: Երբ երևույթի պատճառը չի կարող վերագրվել որոշակի հիվանդության, արյան բարձր ճնշումը (հիպերտոնիա), սովորաբար, դիտվում է որպես առաջնային հիպերտոնիա: Հիվանդության բուն պատճառի առկայության դեպքում կիրառվում է երկրորդային հիպերտոնիա տերմինը:

Բժշկական գրականության մեջ տրվում է արյան ճնշման բարձրացմանը նպաստող և հիպերտոնիա առաջ շերտը մեխանիզմի բացատրությունը: Մարդու օրգանիզմում արյան շրջանառության համակարգում հիմնական ծառայությունն ընկնում է փոքր արյունատար անոթների՝ արտերիոլների վրա: Հիպերտոնիայի վաղ շրջանում տեղի է ունենում արտերիոլների փոփոխական նեղացում. քնի ժամանակ արյան ճնշումը նորմալանում է, այսինքն՝ արտերիոլների սեղմվածությունը նվազում է: Սակայն շատ դեպքերում այդ անոթները աստիճանաբար կորցնում են նորմալ լարվածությունը վերադառնալու հատկությունը, և ժամանակի ընթացքում հանգիստը այլևս չի օգնում նորմալ արյան ճնշման վերականգնմանը: Գիտական բժշկության տեսակետից արտերիոլների նեղացման բնույթը արյան բարձր ճնշման զեպքում կարելի է բացատրել երկու ձևով: Առաջին, կապված սիմպատիկ նյարդային համակարգի գերակտիվ վիճակի հետ, որը հոռետեսորեն նախատրամադրելով օրգանիզմը, մղում է նրան պայքարի և պարտության ու փաստորեն պատճառ դառնում արտերիոլների մասսայական նեղացման: Երկրորդը կապված է արյան մեջ շրջանառող քիմիական նյութերի ազդեցության հետ, որ նույնպես կարող է առաջ բերել արտերիոլների նեղացում:

Հիպերտոնիայով տառապող հիվանդների մշտական դիտարկումների վրա հիմնվելով կարելի է ենթադրել, որ շատ դեպքերում հիվանդության պատճառ կարող են հանդիսանալ բնավորության անհատական առանձնահատկությունները: Հիպերտոնիկ հիվանդների մեծ մասը ակտիվ, եռանդուն, գործունյա, ուժեղ կամքի տեր մարդիկ են, որոնք սովորաբար ձգտում և աշխատում են կարճ ժամանակամիջոցում հնարավորին չափ շատ բան անել: Այսպիսի մարդկանց կարելի է համեմատել արշավաձիերի հետ: Հիպերտոնիայով տառապող հիվանդների և նրանց բարեկամների մանրակրկիտ հարցաքննման ժամանակ, սովորաբար, պարզվում է, որ հիվանդությունը չի փոխանցվել ժառանգաբար, այլ պայմանավորված է այդպիսի մարդկանց անհատական

զարգացման առանձնահատկություններով՝ սկսած կյանքի առաջին իսկ օրերից:

Մի քանի տարի շարունակ ուսումնասիրելով արյան բարձր ճնշում ունեցող մարդկանց, կարելի է շատ բաներ պարզել: Օրինակ, գիտարկումների հիման վրա կարելի է դալ այն եզրակացություն, որ գա ֆիզիոլոգիական հաստատուն վիճակ չէ, այլ օրգանիզմի մի այնպիսի վիճակ, որը օրեցօր, շաբաթեշաբաթ կարող է փոխվել՝ կապված եղանակի փոփոխության, ֆիզիոլոգիական ակտիվության, հանգստի, օգտագործվող սննդի բնույթի, ցավի զգացողության, նյարդային լարվածության հետ: Առանձնապես ազդում է եղանակի փոփոխությունը: Ցուրտ եղանակին դիտվում է արյան առավել բարձր ճնշում, շոգին՝ առավել ցածր: Այնտեղ, որտեղ ես աշխատում եմ, ճնշումը առավելապես բարձր է հունվարին և փետրվարին, իսկ ադավելապես ցածր՝ հուլիսին և օգոստոսին: Երբեմն բժշկական զննման ժամանակ հուզմունքից հիվանդների ճնշումը որոշակիորեն բարձրանում է: Աստիճանաբար, բժշկին և միջավայրին հիվանդի հարմարվելուն զուգընթաց օրգանիզմի սկզբնական լարվածությամբ բացատրվող հուզմունքը վերանում է, և հիվանդը հանգստանում է:

Ինչպիսի՞ն է ժողովրդական բժշկության տեսակետը հիպետոտնիայի վերաբերյալ:

Խորհուրդ է տրվում օգտագործել ածխաջրերով առավելապես հարուստ սննդամթերք, ինչպիսիք են մրգերը, կանաչեղեղեղ, հատապտուղները, մեղրը և, ընդհակառակը, չչարաշահել սպիտակուցներով հարուստ և ածխաջրերի պակասով աչքի ընկնող ոնտնդը՝ ձուն, միսը, կաթը, պանիրը, սիսեռը, ընդեղեն, ընկույզը: Հիպետոտնիայի զարգացման առաջին նախապայմանը ստեղծում է հենց ինքը՝ մարդը՝ օգտագործելով ածխաջրերով աղքատ մեծ քանակությամբ սպիտակուցային սնունդ: Մարդը ավելացնում է սպիտակուցի օգտագործումը, սբպեսզի օրգանիզմում կուտակի կյանքի արագացող տեմպից առաջացած լարվածությանը դիմակայելու համար անհրաժեշտ էներգիայի պաշարներ: Որպես օրինակ կարող են ծառայել աֆրիկյան ցնդերը, որոնք նախքան առյուծի որսի գնալը, որը հարձակվում էր շնտանի կենդանիների վրա և սպառնում ցեղի անգամների կյանքին, մորթում և ուտում են մի ամբողջ կով: Օքտագործելով լճի, ալյուրի և սպիտակուցային սնունդ, նրանք իրենց օրգանիզմում ստեղծում են անհրաժեշտ պաշարներ՝ կատարելու այդ

ծանր աշխատանքը, ինչպիսին է ուժ, համարձակութիւն և ինքնատիրապետում. պահանջող որսորդութիւնը: Սպիտակուցային սննդի ամենօրյա օգտագործվող քանակի աճը վնասակար չէր լինի օրգանիզմի համար, եթէ արյան աճող հիմնայնութեան բարձրացումը փոխհատուցվեր օգտագործվող թթվի քանակի համապատասխան աճով, այն էլ թթվի օրգանական տեսակներով, ասենք խնձորի քաղցախով, խնձորով, խաղողով, լոռամրգով կամ նրանց հյութերով: Արյան ռեակցիան միշտ հիմնային է: Բայց նրա հիմնայնութիւնը կարող է աճել և նվազել: Հիմնայնութեան աճի դեպքում արյունը թանձրանում է և նրա մեջ հայտնվում է նստվածք՝ մանր փաթիլների տեսքով: Արյան պլազման (հեղուկը) ներծծվում է արյունատար համակարգի մանրագույն անոթների պատերի մեջ ճիշտ այնպես, ինչպես թանաքը՝ ծծանի մեջ: Սակայն թանձրացած արյունը դժվարությամբ կանցնի մանրագույն արյունատար անոթների պատերից ներս: Վերը նշված փաթիլները խցանում են անոթներից մի քանիսը, և որոշ ժամանակ անց տեղի է ունենում արյան հակառակ հոսք, որի հետևանքով էլ բարձրանում է արյան ճնշումը:

Ի՞նչ կարծիք է հայտնում ժողովրդական բժշկութիւնը այս առթիվ:

1. Ժողովրդական բժշկութիւնը խորհուրդ է տալիս ավելացնել օգտագործվող թթվի ամենօրյա քանակութիւնը թթվի օրգանական տեսակներով, ինչպիսիք են խնձորը, խաղողը, լոռամրգին կամ դրանց հյութերը: Ամեն օր հարկավոր է ուտել այնպիսի քանակությամբ մրգեղեն, որը համարժեք լինի շորս բաժակ հյութի: Միրգը կարելի է ուտել օրվա ուտելու պահերին կամ ցանկացած հարմար ժամին: Եթէ դուք որպես թթվի աղբյուր օգտագործում եք խնձորի քաղցախը, ապա մեկ բաժակ ջրին ավելացրեք երկու թեյի գդալ քաղցախ և խմեք:

2. Դուք պետք է վերանայեք ձեր օրաբաժինը և վերլուծեք սպիտակուցների և ածխաջրերի պարունակութիւնը ձեր կողմից օգտագործվող սննդի մեջ: Եթէ պարզվի, որ սպիտակուցները դերակշռում են, ապա աշխատեք ավելի ճշգրտորեն հաշվեկշռել ձեր օրաբաժինը այդ երկու բաղադրամասերի պարունակութեան տեսանկյունից:

3. Ցորենով հարուստ ուտելիքների փոխարեն օգտագործեք եղիպտացորեն: Այնքանով, որքանով երիկամները, որպես արտաթորման օրգաններ, ցույց են տալիս հիմնային ռեակցիա,

որի առաջացմանը նպաստում են ցորենից պատրաստված կերակուրները, ռաֆինացված շաքարը և միսը, հարկավոր է անհասկացող միջոցներ ձեռք առնել արյան հիմնայնությունը նվազեցնելու ուղղությամբ:

4. Սովորական կերակրի աղը օրգանիզմից խլում է նրա հեղուկները: Այդ իսկ պատճառով արյան բարձր ճնշում ունեցող մարդկանց օրաբաժնում հարկավոր է կրճատել աղի ուսուլիքները: Իդուր չէ, որ աղի կերակուր ընդունելուց հետո սկսում ենք ջուր խմել: Մինչև օրգանիզմից դուրս գալու պահը ավելորդ հեղուկը անցնում է արյան մեջ, այսպիսով առաջացնելով արյան ճնշման բարձրացում: Երբ աղը և աղի կերակուրները կրճատվում են օրաբաժնից, արյունը հեշտորեն ազատվում է իր մեջ պարօսնակվող հեղուկից և արյան ճնշումը իջնում է:

Ի տարբերություն աղի, մեղրը թողնում է ճիշտ հակաուսակ ազդեցություն: Եթե ամեն օր ուտելու ընթացքում օգտագործենք մեղր, ապա այն արյան միջից կխլի ավելորդ խոնավությունը, դրանով նպաստելով արյան ճնշման իջեցմանը: Ինչպես տրանկվիլիզատոր (հանգստացնող միջոց), մեղրը թուլացնում է ամեն տեսակի լարումները, որոնք կարող են առաջ բերել նյարդային համակարգի խախտումներ: Մի հիվանդ կնոջ զննումից պահանջվեց արտառովոր արյան բարձր ճնշում (մոտավորապես սնդիկի սյան 300 մմ), երբ նրան գրեթե կիսամեռ հասցրին նահանգի հայտնի կլինիկան: Սակայն ժողովրդական բժշկության առաջադրած մեթոդով արյան հիմնայնությունը կարգավորելու շնորհիվ այդ կինը ապրեց 84 տարի: Հետագայում ես չափեցի նաև նրա քառասունից անց տարիք ունեցող գտեր ճնշումը: Այն նույնպես բարձր էր (225 մմ): Հետևելով իր մոր օրինակին (բուժամիջոցի ընտրության հարցում), նա ապրեց 81 տարի:

Գլխապտույտ

Քանի որ ժողովրդական բժշկության մեթոդները հաջողությամբ կիրառվում են գլխապտույտը բուժելիս, ես որոշեցի կանգ առնել այդ խնդրի ուսումնասիրման և բուժման միջոցների վրա:

Որպես երկարատև ուսումնասիրությունների արդյունք (մի քանի տարի շարունակ) առանձնացվեց գլխապտույտի 4 տեսակ.

1. Ժամանակավոր, կարճատև գլխապտույտ: Այս տկարությամբ տառապող մարդիկ խուսափում են բարձրությունից, նրանց մոտ նկատվում է կոորդինացիայի որոշ խախտում: Նրանք սովորաբար աստիճաններից իջնում են դանդաղ, նայելով յուրաքանչյուր աստիճանին:

2. Գլխապտույտ՝ կապված մարմնի կոորդինացիայի խախտման հետ: Երբ մարդ արագ ոտքի է կանգնում, անմիջապես պետք է ինչ-որ բանից բռնվի, որպեսզի չընկնի: Այսպիսի մարդիկ հաճախ կրում են ակնոց՝ հույս ունենալով, որ ակնոցը կնպաստի գլխապտույտների վերանաշուն: Առավոտյան, արթնանալուց հետո, մինչև ոտքի կանգնելը, նրանք ստիպված են 5—15 րոպե նստել մահճակալի եզրին: Անկողնուց վեր կենալուց 1—2 ժամ հետո գլխապտույտը կարող է անցնել: Գլխապտույտով տառապող մարդիկ հաճախ բուժվում են դյուրազրուգրոսիջան դեմ, ենթադրելով, որ դա է իրենց գլխապտույտի պատճառը:

3. Կա գլխապտույտ, որի ժամանակ մարդիկ ստիպված են մի քանի օր շարունակ պառկել անկողնում, քանի որ գլխապտույտները տևական բնույթ են կրում: Նրանք ի վիճակի չեն վեր կենալ և հազնվել: Նրանք կորցնում են համասարակշռության զգացումը և կարող են ընկնել: Այս տեսակի դեպքում չի դիտվում սրտխառնոց կամ այնպիսի զգացում, կարծես, սենյակի առարկաները լողում են աչքերի առաջ:

4. Այս դեպքում գլխապտույտներն ընթանում են ուժեղ նուպաներով՝ ուղեկցվելով սրտխառնոցով, ականջների մեջ լովող աղմուկով, իսկ երբեմն էլ լսողության թուլացմամբ: Այս հիվանդությամբ տառապող մարդիկ պատահում է շարաթներով գամվում են անկողնում: Տևական գլխապտույտից նրանց մոտ առաջանում է այնպիսի զգացում, կարծես, սենյակի առարկաները լողում են աչքերի առաջ: Նրանք ի վիճակի չեն ոտքի կանգնել՝ վախենալով, որ կընկնեն, և, եթե նրանց հարկավոր է ինչ-որ տեղ գնալ, ապա ուղեկցորդի կարիք է զգացվում:

Գլխապտույտի նախապայմանը մեզի հիմնային ռեակցիան է: Երբ ռեակցիան փոխվում է թթվայինի, գլխապտույտը որոշակիորեն թեթևանում է կամ լրիվ վերանում: Գլխապտույտի կանխարգելման նպատակով ժողովրդական բժշկությունն առաջարկում է բուժման իր մեթոդը՝ խնձորի քացախը, որի ընդունման շափը և ժամկետները նույնն են, ինչ որ մյուս հիվանդություն-

ների դեպքում: Համապատասխանաբար կարելի է կազմակերպել կյանքի և սննդի ուժի մ` գլխապատույտի առաջացումը կանխարգելելու կամ բուժման նպատակներով, եթե այն արդեն սկսվել է:

Սակայն շկարժեք, որ, եթե այսօր մեկ-երկու անգամ ընդունել եք խնձորի քացախ, ապա վաղը ևեթ կաղատվեք գլխապատույտից: Գլխապատույտի որոշ նվազում ձեզ մոտ կդիտվի միայն երկրորդ շաբաթվա վերջում (եթե դուք ճշտորեն կատարեք ժողովրդական բժշկության պատվերները խնձորի քացախի օգտագործման վերաբերյալ), իսկ վիճակի հետագա բարելավում` ամսվա վերջում:

Անգինա (տոնգիլիտ)

Ժողովրդական բժշկության մեջ անգինայի բուժման առավել տարածված միջոցը կոկորդի ողողումներն են խնձորի քացախով: Լուծույթը բաղկացած է մեկ բաժակ ջրից և մեկ թեյի գդալ խնձորի քացախից: Խորհուրդ է տրվում ողողումները կատարել ժամը մեկ. ըստ որում վերցնում ենք լուծույթի մի լավ կում, ողողում և ապա կուլ տալիս:

Ժողովրդական բժշկությունը գտնում է, որ կուլ տալու պահին լուծույթը լվանում է կոկորդի ետևի պատը, որին լուծույթը չի հասնում ողողման ժամանակ: Կոկորդում ցավի զգացման թուլացմանը զուգընթաց ողողումների միջև ընդմիջումը կարելի է հասցնել երկու ժամի:

Ի մեծ գույք մանս ինձ, ես հայտնաբերեցի, որ այս ձևով կարելի է 24 ժամում բուժել ստրեպտոկոկային անգինան: Որպես կանոն հիվանդության ախտանշանները հիվանդի մոտ անհետանում էին հենց այն ժամանակահատվածի ընթացքում, երբ ես սպասում էի կոկորդից վերցված քսուքի միկրոֆլորայում ստրեպտոկոկների առկայությունը հաստատող անալիզի արդյունքներին:

Ես հայտնաբերեցի նաև, որ երբ նշագեղձերի վրա նկատվում էր փառ, ապա 12 ժամ անց այն անհետանում էր:

Կալիումը և հեղուկ արտադրությունները

Մի քանի շաբաթ շարունակ ուսումնասիրելով կաթնատու կովերի մի քանի նախիր, հեռուստով նրանց ախորժակին, ես նկատ

անցի, որ կովերից մի քանիսի մոտ արցունքոտվում են աչքերը: Երբեմն արցունքները կաթիլների նման իջնում էին աչքերից, և թվում էր, թե կովերը լաց են լինում: Նկատեցի նաև, որ ճիշտ նույն ձևով լորձ էր հոսում կովերի պնչերից, և նրանք ստիպված լիզում էին ունզերը: Մի քանիսը փռշտում էին կոկորդում հավաքված լորձի պատճառով:

Բժշկական գրականությունից ես տեղեկացա, որ կալիումն առաջացնում է ուժեղ ծարավ, որովհետև մագնիսի նման իրեն է քաշում ջուրը: Այս կապակցությամբ կովերի օրաբաժնում ավելացրին 2 ունցիա խնձորի քացախ յուրաքանչյուր կովի օրական երկու կերակրումներից մեկում: Հետևանքը եղավ այն, որ և՛ աչքերի արցունքոտվելը, և՛ քթի լորձը, և՛ հազը դադարեցին: Միակ խելացի եզրակացությունը, որ կարելի է անել այս գեպքում, հավանաբար այն է, որ օրական օգտագործվող անդի մեջ կալիումի անբավարար լինելու պատճառով անասունների մոտ խախտվել էր ջրափոխանակությունը: Բույր վերը նշված, արտաքին բնույթ կրող երևույթները, կարծես, օրգանիզմի ճիգերն էին՝ ազատվելու ավելորդ խոնավությունից:

Օգտագործվող կերի հետ օրգանիզմը բավարար քանակությամբ կալիումով ապահովելը նպաստում է ջրազրկման պրոցեսին: Ավելորդ լորձը վերանում է, ջրի քանակը օրգանիզմում նորմալանում:

Նրբ ինձ առիթ է ներկայացել հանդիպել տարիքն առած, արցունքոտվող աչքերով հիվանդի, բնականաբար առաջ է եկել միևնույն եզրակացությունը, որին ես հանգել էի կաթնատու կովերին ուսումնասիրելու հետևանքով: Այսպիսի հիվանդներին օգնելու նպատակով առաջարկվում է հետևյալ լուծույթը. մեկ թեյի գդալ խնձորի քացախ և մեկ կաթիլ յոդի լուծույթ մեկ բաժակ ջրին: Բաժակի պարունակությունը խառնել և խմել օրական մեկ անգամ ուտելու պահին, երկու շաբաթ շարունակ:

Շաբաթվա վերջում հիվանդը, սովորաբար, հայտնում էր, որ աչքերի արցունքոտվելը դադարել է: Անհրաժեշտության դեպքում բուժումը կարելի է երկարաձգել ևս երկու շաբաթով: Իսկ դրանից հետո խորհուրդ է տրվում լուծույթն ընդունել շաբաթական երկու անգամ՝ երեքշաբթի և ուրբաթ օրերին, հիվանդության կրկնությունը կանխելու նպատակով:

Ես նկատեցի նաև, որ այս մեթոդը բավական արդյունավետ է, երբ հիվանդները օգտագործում են «ինչ-որ ձևով հարբուխից

ազատվելու համար: Այն սովորաբար անցնում է մեկ-երկու շաբաթից: Պետք է նաև համոզել հիվանդին՝ ցիտրուսների (ինչպես մրգերի, այնպես էլ նրանց հյութերի) օգտագործումը դադարեցնելու անհրաժեշտության մասին, քանի որ երբեմն դրանք դառնում են ալերգիկ հարբուխի պատճառ:

Կալիումի փոխանակման ավելի խոր ուսումնասիրությունը ցույց է տալիս նրա կապը ետծննդյան արտադրությունների հետ, ինչպես նաև նրա ազդեցությունը ջրափոխանակության վրա: Այսպիսով, այն նպաստում է երիկամների միջոցով օրգանիզմից հեղուկի արտազատմանը՝ կրճատելով ետծննդյան արտադրությունները:

Եթե կալիումի օգտագործմանը զուգահեռ հիվանդին հիշեցնում են ցորենից հրաժարվելու և փոխարենը տարեկան և եզրատացորեն օգտագործելու անհրաժեշտության, ինչպես նաև ցիտրուսային մրգերից ու նրանց հյութերից հրաժարվելու մասին, ապա կարճ ժամանակ անց հնարավոր կլինի արտադրության պատճառներից շատերը բացատրել:

Ինչպիսի՞ նշաններով կարելի է որոշել կալիումի պակասը օրգանիզմում:

1. Նկատվում են մտավոր գործունեության, ըմբռնողության որոշ թուլացում, անվճռականություն և անվստահություն: Մասամբ վատանում է հիշողությունը:

2. Ավելի հաճախ են դիտվում ֆիզիկական և մտավոր հոգնածության նշաններ: Նվազում է ֆիզիկական դիմացկունությունը: Շուտ են հոգնում:

3. Առավել զգայուն են դառնում ցրտի նկատմամբ: Նախընտրում են տաք կերակուրներ: Ձեռքերն ու ոտքերը հաճախ սառչում են:

4. Ոտնաթաթերի տակ առաջանում են կոշտուկներ:

5. Դիտվում են փորկապության հաճախակի երևույթներ:

6. Այսպիսի մարդիկ ավելի են հակված հիվանդանալու Հաճախ հիվանդանում են մրսածությունից:

7. Ժամանակ առ ժամանակ կորցնում են ախորժակը, երբեմն օկովում է սրտխառնոց և փսխում:

8. Այրվածքներն ու վերքերը դանդաղ են լավանում:

9. Մաշկը հաճախ քոր է դալիս:

10. Փտած ատամները ավելի շատ են, քան կարող էին լինել:

11. Հնարավոր է կորյակների առաջացում:

12. Երբեմն թրթռում են կոպերը կամ բերանի անկյունները:
13. Հտճախ լինում են մկանային ջղաձգումներ, առանձնապես ստերի մկանների: Հատկապես գիշերը:
14. Այսպիսի մարդիկ լարված վիճակից դժվար են թուլանում:
15. Գիշերները միշտ շէ, որ լավ են քնում:
16. Հոգերում կարող են առաջանալ արտրիտի տպավորություն ստեղծող ցավային զգացումներ:

Տարիքի առաջանալու հետ նման մարդիկ պետք է ամենօրյա սննդի մեջ ավելացնեն օգտագործվող կալիումի քանակը: Որպես կանոն անհրաժեշտ է երկու անգամ շատացնել կալիում պարունակող այնպիսի մթերքների օգտագործումը, ինչպիսիք են մեղրը, թարմ բանջարեղենը, մրգերը, հատապտուղները: Կալիումն անհրաժեշտ է ոչ միայն լավ առողջության պահպանման համար, քանի որ կատարում է մի շարք կարևոր ֆունկցիաներ օրգանիզմում, այլ նաև կալիումի և նատրիումի միջև հավասարակշռության պահպանման համար: Կալիումի օգտագործումը կարելի է ավելացնել հետևյալ պարզ միջոցով:

1. Կարմիր պղպեղը կալիումի հարուստ աղբյուր է: Այն կարելի է ավելացնել սննդի մեջ օրական մեկ կամ երկու անգամ:

2. Կալիումի աղբյուր է նաև այն, որի մասին խոսվեց վերեվում. մեղրի և խնձորի քացախի խառնուրդը ջրի հետ:

3. Մեկ բաժակ խաղողի, լոռամրգու կամ խնձորի հյութը օրական երկու անգամ կապահովի ձեր օրգանիզմը անհրաժեշտ կալիումով:

Առօրյա սննդի բազմազանության մեջ դուք պետք է կարողանաք որոշել, թե որ մթերքներն են ձեզ համար ավելի կիրառելի, և դրանք ավելի հաճախ օգտագործեք: Խաղողի հյութը, որպես կալիումի աղբյուր, գործնականորեն անհրաժեշտ է շատ մարդկանց:

Խաղողի միջուկի (բացառությամբ կեղևն ու կորիզները) քիմիական բաղադրությունը և սնուցիչ արժեքը:

	% -ներով
Ջուր	77,4
Սպիտակուցներ	1,3
Ճարպեր	1,6
Ածխաջրեր	19,2
Մոխիր	0,5

Խաղողի 100 գ հյութի հանքային մասի անալիզը ներկայացվում է ստորև.

	%-ներով
Կալիում	11,49
Նատրիում	0,97
Կալցիում	1,63
Մագնեզիում	1,21
Երկաթ	0,36
Ֆոսֆոր	7,08
Մծումբ	1,01
Քլոր	0,42

Խաղողի հյութը, նույնիսկ քիչ քանակություներ, անմիջապես հագեցնում է ծարավը: Խաղողի հյութի արագ ներգործությունը բացատրվում է նրանով, որ այն շմասնակցելով մարսողության պրոցեսին, անմիջապես անցնում է արյան մեջ և արագ յուրացվում օրգանիզմի կողմից:

Մեծ նշանակություն ունի կալիումի կապի ուսումնասիրությունը երկաթի, կալցիումի, նատրիումի հետ: Երբ հողը աղքատ է կալիումով, այնտեղ աճող եգիպտացորենի արմատները կփտեն և կվարակվեն զանազան հիվանդածին սնկերով և բորբոսով: Այսպիսի դեպքերում երևան են գալիս բույսերի անոթային համակարգի խցանման նշաններ, որոնք արտահայտվում են կարմրավուն նոսրացումով, և որը արգելակում է սնուցիչ հյութերի շրջանառությունը արմատից տերևին և հակառակը: Իսկ հողի մեջ կալիում ներմուծելու դեպքում եգիպտացորենը աճում է բարձր և առողջ ցողուններով, արմատի փտածությունը, սնկային հիվանդությունները և բորբոսը այլևս չեն սպառնում բույսին, նրավածք առաջացնող հանքային նյութերը չեն արգելակում սնուցիչ հյութերի շրջանառությանը բույսերի անոթներում, հանգույցներում և տերևներում:

Խցանված հանգույցների հետազոտության ժամանակ պարզվեց, որ նոսրացված աղաթթվի մի քանի կաթիլը, իսկ հետո կալիումի ֆերոցիանիդի մի քանի կաթիլը առաջացնում են այդ հանգույցների կարմրում. սա ցույց է տալիս, որ անոթների (խողովակների) խցանումը առաջանում է երկաթի պատճառով: Նույն ձևով, եթե կտրված ցողունների ծայրերն իջեցվեն մեթիլենային կապույտի մեջ, կտեսնենք, որ այդ անոթները (խողովակ-

ները) գրեթե ամբողջովին խցանված են երկաթ պարունակող նստվածքներով:

Հայտնի է, որ մարդկանց ու կենդանիների ավշային համա-կարգը սկզբունքորեն նույնատիպ է և կազմված է խոռոչներից, անոթներից, հանգույցներից, գեղձերից: Հայտնի է նաև, որ մարդկանց ավշային գեղձերը հաճախ խցանվում են և ուռչում:

Այս կապակցությամբ ծագում է հարցերի մի ամբողջ շարք: Չե՞ն կարող մարդու և կենդանու օրգանիզմում ավշային անոթ-ները խցանվել ճիշտ այնպես, ինչպես բույսերի մոտ, ասենք ևդիպսացորենի հիվանդ ցողուններում: Կուտակվո՞ւմ է արդյոք երկաթ ավշային խոռոչներում, հանգույցներում և այլ օրգան-ներում: Մեծանո՞ւմ է արդյոք մարդու կամ կենդանու օրգանիզմի ախտահարման հավանականությունը սնկային կամ ուրիշ վստան-գավոր միկրոօրգանիզմներով կալիումի պակասի գեպում: Արդ-յոք տարբեր տեսակի վարակների և ախտածին մանրէների նկատմամբ իմունիտետը կապ ունի՞ հիմնական հանքային հաշ-վեկշռի հետ:

Ես կատարել եմ բազմաթիվ սևումնասիրություններ կովերի վրա: Դրանք ինձ մեծապես օգնել են պարզելու ժողովրդական բժշկության տեսությանն ու պրակտիկային վերաբերող շատ հարցեր:

45 ցեղական ջերսիյան կաթնատու կովերի նախում ետ ուսումնասիրեցի կալիումի ազդեցությունը սնկային և վնասա-կար միկրոֆլորայով ախտահարված անասունների վրա: Այդ նախրի անասնաբուժական ծառայության տարեկան ծախսերը կազմում էին 50 ֆունտ ստեռլինգից ոչ պակաս: Երբ յուրաքանչ-յուր կովի օրաբաժնում սկսեցին ավելացնել ընդամենը 4 ուն-ցիա խնձորի քացախ, ապա հետազոտությունների 14 ամիսների ընթացքում միայն երկու անգամ անասնաբույժի կարիք զգաց-վեց: Ակնհայտ է, որ կերի մեջ կալիումի ավելացումը նպաստեց անասունների օրգանիզմում այնպիսի միջավայրի ստեղծմանը, որը բացառում էր վարակի վտանգը հիվանդածին ֆլորայով:

Կալիումի և կալցիումի կապը քննելիս իմ ուշադրությունը գրավեց մի կով, որի ծնկները խիստ ուռած էին: Դատելով նրա-նից, թե ինչպիսի դժվարությամբ էր կովը պառկում և ոտքի կանգնում, պետք էր ենթադրել, որ նրա հոդերը ցավում են: Նրան սկսեցին բուժել կալիումով՝ տալով օրական 2 ունցիա խնձորի

քացախ: Սկզբնական շրջանում ասյաքինման արտաքին նշաններ կարծես չէին երևում:

Որոշ ժամանակ անց նկատեցի, որ կովը ավելի հեշտոթյամբ է պառկում և վեր կենում: Տարվա վերջին նրա ծնկի շափերը վերադարձան նորմային: Բնականաբար մեզ հետաքրքրեց, թե կարո՞ղ էր խնձորի քացախը բարերար ներգործություն ունենալ կալցիումի կուտակումների վրա վերջուլթների հողերում:

Ճիշտ այդ ժամանակ ինձ մոտ եկավ մի ֆերմեր՝ հայտնելու իր դիտարկումները: Մի յոթ տարեկան կովի վերջուլթները հոգերի շրջանում չէին ծալվում, քայլելը նրան ցավ էր պատճառում, պառկում և ոտքի էր կանգնում մեծ դժվարություններով: Կովի կրծի մեկ քառորդ մասում կաթը սկսել էր թանձրանալ, այն հնարավոր չէր կթել նույիսկ կթող ապարատի միջոցով: Որպեսզի նոսրացնի թանձրացած կաթը, ֆերմերը օրական երկու անգամ յուրաքանչյուր կերաբաժնում ավելացրել էր 2 ունցիա խնձորի քացախ: Քացախը կովին դուր էր գալիս, և կերը ուտելուց հետո նա լիզում էր կերատաշտակի պատերը: Քացախի շափը հասցրին մինչև 4 ունցիայի՝ յուրաքանչյուր կերակրման ժամանակ: Հետևանքը եղավ այն, որ ոչ միայն կաթը նոսրացավ, այլև կովը բուժվեց արտրիտից և հիմա լրիվ առողջ է: Երբ նրա կերաբաժնում սկսեցին ավելացնել խնձորի քացախ, նա օրական տալիս էր 11 ֆունտ կաթ: Արտրիտից բուժվելուց հետո նրա օրական կիթը աճեց մինչև 32 ֆունտ:

Մի առիթով ֆերմերներից մեկը պատմեց ինձ, թե ինչպես է ինքն ազատվել արտրիտից: Նախքան խնձորի քացախով ինտենսիվ բուժում սկսելը (10 թեյի զգալ խնձորի քացախ մեկ բաժակ ջրով, ամեն ուտելիս), ախտահարված էին նրա մարմնի բոլոր հոդերը: Խնձորի քացախը խմելուց հետո առաջին իսկ օրը ֆերմերի կաղությունը 20% պակասեց, երկրորդ օրը նա իրեն ավելի լավ զգաց: Զորրորդ օրը նա նշեց 50% լավացում, իսկ ամսվա վերջին՝ 75%: Բացի այն, որ ֆերմերը սկսել էր շկաղալ, նվազել էր նաև ցավի զգացումը: Վերջապես հոդերի ցավը բոլորովին գաղարեց, ինչպես զաղարեցին նաև ծոծրակի և վզի ետևի մասում զգացվող ցավերը:

Ինձ չափազանց հետաքրքրեց խնձորի քացախի ազդեցությունը կալցիումի փոխանակության վրա մարդկանց և կենդանիների օրգանիզմում, և ես սկսեցի հետազոտել այս խնդիրը, որպեսզի

արվելի լավ հասկանամ արտրիտի գեպրում դիտվող որոշ երե-
վույթներ:

Յնթահողի մեջ մեծ քանակությամբ մարմարի նստվածքի
պատճառով խմելու ջուրը Վերմոնտի նահանգի այն շրջանում,
որտեղ ես ծնվել եմ, որպես կանոն, աչքի է ընկնում կալցիումի
օքսիդի առատությամբ: Այդ մասին է վկայում այն հանգաման-
քը, որ երկու ամիսը մեկ հարկ է լինում մաքրել թեյնիկի ներսի
պատերի վրայի նստվածքը: Նրանք, ովքեր խոհանոցում տաք
ջուր ունենալու համար օգտագործում են նավթի ջեռուցիչ,
ստիպված են ամեն տարի գնել նոր գալարախողովակ, քանի որ
հինը խցանվելով կալցիումի նստվածքով, շարքից դուրս է գա-
լիս: Ամեն հինգ տարին մեկ իմ աշխատասենյակի հսկա վառա-
րանի ներքին պատերին գոյանում է կալցիումի մեկ դյույմանոց
հաստության շերտ: Մարդիկ սովորել են թեյնիկի միջի նստված-
քը մաքրել՝ եռացնելով նրա մեջ խնձորի քացախի և ջրի լուծույթ
(մեկ գավաթ խնձորի քացախ մեկ կվարտ ջրին): Եռալու ընթաց-
քում կալցիումի նստվածքը լուծվում է, և թեյնիկը ցայելիս,
ջրի հետ դուրս գալիս: Երբեմն հարկ է լինում այս գործողու-
թյունը կրկնել մի քանի անգամ:

Եո հետևել եմ, թե ինչպես են ջրմուղագործները մաքրում շո-
գեջեռուցման կաթսայի ներքին մակերեսը կալցիումի նստված-
քից: Նրանք օգտագործում էին ջրի հետ խառնած երկու կվարտ
խնձորի քացախ: Լուծույթը լցնում էին կաթսայի մեջ և թողնում
երկու օր: Այդ ժամանակաշրջանում կալցիումը լուծվում էր և
հետո հեշտորեն հեռացվում՝ ջրի հետ եռացնելով:

Այս բոլոր դիտարկումները ցույց են տալիս, որ կալցիումը
լուծվում է թթվի մեջ: Ես ուզում էի պարզել, թե ինչպիսի՞ պայ-
մաններում է կալցիումը անջատվում հեղուկից, կարծրանում և
նստվածքի ձևով կուտակվում անոթների ներքին պատերին:
Մինչև եռալը ջրի ստուգումը լակմուսով ցույց տվեց, որ այն շե-
ղոք վիճակում է: Այն բանից հետո, երբ ջուրը սկսեց եռալ, ռեակ-
ցիան դարձավ որոշակիորեն հիմնային: Հավանաբար, կալցիումը
սկսում է նստվածք տալ ռեակցիան հիմնայինի փոխվելիս,
և, ընդհակառակը, լուծվում է թթվային ռեակցիայի դեպքում:

Ամեն տարի զարնանը Վերմոնտում թիկու շաքարի պատ-
րաստման ժամանակ կարելի է դիտել կալցիումի նստվածքի
առաջացում հիմնային միջավայրում: Գարնանը ծառերի վրա
կտրվածքներ են անում և հլուծը հաճաքում: Շաքարի գործա-

բանում հյուսիսը եռացնում են մինչև օշարակի թանձրանալը: Ջրի մեջ մեծ քանակությամբ կալցիումի պարունակության պատճառով թխկենու հյուսից ստացված օշարակը շատ հարուստ է խնձորաթթվային կալցիումով: Երբ հյուսիսը եռում է, նրա մեջ պարունակվող խնձորաթթվային կալցիումը նստվածք է տալիս, զույացնելով այսպես կոչված «թխկու շաքարավազ»: Այդ ավազից ազատվելու նպատակով օշարակը անցկացնում են կես գլույմ հաստություն ունեցող թաղիքի ֆիլտրով: Այս եղանակը հիմնված է այն բանի վրա, որ եռալու ընթացքում հյուսի հիմնայնությունը բավարար է, որպեսզի խնձորաթթվային կալցիումը նստվածք տա:

Ժողովրդական բժշկության մեջ կալցիումի լուծույթ ստանալու միջոցներից մեկը ձվի կեղևի լուծումն է խնձորի քացախի մեջ: Ապակյա բանկայի մեջ տեղադրեք մեկ լրիվ ձվի կճեպի երկու կեսերը: Ավելացրեք վրան խնձորի քացախ և բանկան փակեք կափարիչով: Ետ շուտով ձվի կճեպից կանջատվեն պղպրջակներ և կսկսեն բարձրանալ դեպի հեղուկի վերին շերտը: Կճեպի արտաքին մակերեսը կարճ ժամանակ անց կծածկվի մեծ քանակությամբ իրար նման պղպրջակներով: Մեկ կամ երկու օր հետո կճեպը կլուծվի, նրանից կմնա միայն մի բարակ թաղանթ: Կճեպի կալցիումը լուծվեց թթվի, այսինքն՝ խնձորի քացախի մեջ:

Ինչպես ցույց տվեցին դիտարկումները, կալցիումը լուծվում է ջրի մեջ, իսկ հիմնաքին միջավայրում նստվածք տալիս: Որոշակի հետաքրքրություն է ներկայացնում այն պայմանների յուրահատկությունը, որոնց առկայության դեպքում օրգանիզմում ձևավորվում են կալցիումի նստվածքները: Բժշկական գիտությունից հայտնի է, որ արտաքրջային հեղուկի ռեակցիայի լրիվ ֆիզիոլոգիական դիապազոնը (տարածքը) համընկնում է շեղոքից հիմնային ընկած հատվածին: Արյան մեջ պարունակվում է օրգանիզմի արտաքրջային հեղուկի մեկ քառորդը:

Այդ հեղուկը ունի թույլ հիմնային ռեակցիա: Հիմնայնության հետագա նորմայից ավելի բարձրացման պայմաններում (թույլ հիմնային ռեակցիա) կալցիումը նստվածք է տալիս և կուտակվում հյուսվածքներում:

Ուշադրությամբ նայելով Մեյոյի կլինիկայի 1937 թ. հուլիսի 7-ի «The Proceedings of the Staff Meeting»-ի օրինակներից, եռ հանկարծ նկատեցի մի հոգված՝ «Օրաբաժին կազմելու և կալցիումի ցածր պարունակությամբ աչքի քնկնող սննդի պատ-

րաստման եղանակների ուղեցույց», որի հեղինակն էր Մեյոյի կլինիկայի դիւտքույր Մերի Վիկտորը: Հոգվածում նա հիմնականում անդրադառնում էր Ադդիսոնի հիվանդության դեպքում կալիումի օգտագործման սահմանափակման հարցերին: Նա ներկայացրել էր կալիումի քարձր պարունակությամբ աչքի ընկնող սննդամթերքների մի ցուցակ, որն ինձ առանձնապես հետաքրքրեց: Կալիում պարունակող մթերքների այդ ցուցակում ևս կարդացի հետևյալ հետաքրքիր միտքը. «Մեծ քանակությամբ ջրի մեջ ևփելուց հետո բանջարեղենների զննումը ցույց է տալիս, որ եփելու ընթացքում դիտվում է կալիումի պարունակության նվազում միջին հաշվով 70%-ով գազարի, դդմիկի, դդումի և սպանախի մեջ, 60%-ով՝ ծաղկակաղամբի, սիսեռի, ծնեբեկի, պատիճավոր լոբու, բրյտանիլյան կաղամբի մեջ, 50%-ով՝ եգիպտացորենի, բազուկի և լոլիկի մեջ»:

Մեյոյի կլինիկայի հոգվածներում ներկայացված փորձարարական տվյալներն ու տեղեկությունները ցույց են տալիս, որ կալիումի և կալցիումի որոշ քանակություն կորչում է միջավայրի ռեակցիայի թթվայինից հիմնայինի փոփոխվելու դեպքում: Ապացուցված է, որ կալիումը կարգավորում է կալցիումի փոխանակությունը օրգանիզմում: Կոտրվածքների և ոսկորների վատ սերտաճման դեպքում լավ արդյունք է տալիս ամեն ուտելուց դարչնագույն ջրիմուռի մեկ դեղահաբի ընդունումը: Դարչնագույն ջրիմուռը ավելի հանգամանորեն կնկարագրվի ստորև, այն կալիումի հիանալի աղբյուր է:

Սթե դուբ ուտելու ընթացքում խմեք մեկ բաժակ լոռամրգու կամ իազողի հյութ, ապա կնկատեք, որ ուտելուց հետո ձեր մեղք ռեակցիան հիմնայինի փոխարեն դարձել է թթվային: Չեք ապրումը մեկ լրիվ շրջանառությունը կատարում է 23 վայրկյանում, և դուք կապահովեք այն թթվայնությամբ: Կալիում պարունակող բնական թթվով արյունը ապահովելու դեպքում նստվածքային կալցիումի որոշ քանակություն նորից վեր է ածվում լուծույթի, որի հետևանքով արյունատար անոթների պատերը ազատվում են կալցիումի կուտակումներից:

Կալիումի և նատրիումի փոխադարձ կապը հասկանալու համար անհրաժեշտ է գիտենալ, որ ներբջջային հեղուկը կազմում է մարմնի քաշի 50%-ը: Արյան ավիշը կազմում է մարմնի քաշի 5%-ը: Միջբջջային հեղուկը, որ ողողում է արյունատար անոթները՝ ու բջիջները, կազմում է մարմնի քաշի 15%-ը: Հետևաբար

հեղուկի 50%-ը գտնվում է մարմնի բջիջներից դուրս: Ինչպես կալիումը, այնպես էլ նատրիումը աչքի են ընկնում հեղուկը իրենց ձգելու հատկություններով: Կալիումը, որ մտնում է մարմնի բջիջների բաղադրության մեջ, հեղուկը ձգում է դեպի բջիջները: Նատրիումը բջիջներից դուրս կատարում է նույն աշխատանքը:

Կալիումի լավագույն աղբյուր է կարմիր պղպեղը, որ հաճախակի ցանում են սալաթիւնների վրա, ինչպես նաև մեղրը, թարմ բանջարեղենը, մրգերը, հատապտուղները: Նատրիումի լավագույն աղբյուրը սովորական կերակրի աղն է:

Կալիումը և նատրիումը գտնվում են մշտական մրցակցության մեջ՝ օրգանիզմը հեղուկով ապահովելու գործում: Երբ գերակշռությունը, կարծես, նատրիումի կողմն է, բջիջների հեղուկը դուրս է դալիս արտաքին մակերես, բջիջների սահմաններից դուրս: Երբ գերակշռությունը կալիումի կողմն է, տեղի է ունենում հակառակ երևույթը, հեղուկը անցնում է մարմնի բջիջների մեջ: Նատրիումի օգտագործման ավելացումը (օրինակ, կերակրի աղի) նպաստում է բջիջների մեջ պարունակվող կալիումի կորուստի մեծացմանը, որի հետևանքով օրգանիզմը կորցնում է կալիում: Կալիումի կորուստը անթույլատրելի է, որովհետև կալիումը միակ հանքային տարրն է, որն անհրաժեշտ է նյարդաջին համակարգի նորմալ վիճակի պահպանման համար:

Յուրաքանչյուր մարդ, որ ցանկանում է ունենալ լավ առողջություն, պետք է սովորի կարգավորել կալիումի և նատրիումի հաշվեկշիռը օրգանիզմում: Վերջին հաշվով առաջնային ուշադրություն պետք է դարձվի օրգանիզմի հանքային փոխանակությանը: Ամեն մարդ պետք է կարողանա պարզել, թե որ հանքային տարրերն են անհրաժեշտ իր օրգանիզմին և լրացնել դրանցից յուրաքանչյուրի պակասը՝ օրգանիզմի նորմալ վիճակի պահպանման համար:

Գ Լ Ո Ւ Խ IX

ՄԵՂՐԻ ՕԳՏԱԿԱՐ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Շատ բաներում մենք ենթարկվում ենք սովորության ուժին: Նույնիսկ սնվելու ուժովը զգալիորեն սովորության հարց է: Իսրեբր շարունակ մեղուները ապշեցնում են մեզ նեկտարի և ծաղի-
7— Գ. Ս. Զարվիս

կախույն բաղադրություն մեջ մտնող հաղվագյուտ արժեքավոր նյութերի իրենց «փմաստուն» ընտրությամբ, նյութեր, որ նրանք հավաքում են իրենց բյուրավոր թռչյունների ժամանակ:

Մեղրը կարող է լրացնել առօրյա սնուցման մեջ տեղ գտած ցանկացած բացը: Մեղրի սննդային արժեքներին քաջատեղյակ մարդիկ ավելի են հակված նրա կանոնավոր օգտագործմանը, քան նրանք, ովքեր մեղրի մասին ունեն բավական աղոտ պատկերացում: Ծանոթ լինելով մեղրի բոլոր հատկություններին, բժիշկը սովորաբար առաջարկում է այն հիվանդներին, որոնց անհրաժեշտ է ինչ-որ ձևով փոխել սնվելու ռեժիմը:

Փորձով ապացուցվել են մեղրի մանրէասպան հատկությունները, այսինքն՝ մեղրը իր մեջ պարունակող կալիումի պատճառով հանդիսանում է այնպիսի միջավայր, որտեղ մանրէներ չեն կարող գոյություն ունենալ: Կալիումը մանրէներից խլում է խոնավությունը, առանց որի նրանց գոյությունը անհնարին է:

Կոլորադոյի նահանգի գյուղատնտեսական քոլեջում մանրէաբան դոկտոր Սեքեթը հետազոտել է մեղրի մանրէասպան հատկությունները: Ծիշտն ասած՝ սկզբում ինքն էլ չէր հավատում, որ մեղրը կարող է քայքայել ախտածին մանրէները: Իր լաբորատորիայում նա մաքուր մեղրի մեջ տեղավորեց տարբեր ախտածին մանրէներ: Արդյունքները ապշեցուցիչ էին: Մի քանի ժամում կամ, ծայրահեղ դեպքում, մի քանի օր հետո բոլոր ախտածին միկրոօրգանիզմները ոչնչանում էին: Որովայնային տիֆի հարուցիչները մահանում էին 48 ժամ հետո: Նույնանման, սակայն A և B անվանումը կրող այլ մանրէներ ոչնչանում էին արդեն 24 ժամ հետո: Աղիներում և ջրում հայտնաբերված շարժուն մանրէները, որ նման են տիֆակիր մանրէներին, ոչնչանում էին 5 ժամ հետո: Երեսնակական բրոնխաթոքաբորբ հարուցող մանրէները մահանում էին շորրորդ օրը, ոչնչանում էին նաև այնպիսի յուրահատուկ մանրէներ, ինչպիսիք են պերիտոնիտի, պլերիտի և թարախակույտի հարուցիչները: Գիզենտերիայի մանրէները մահանում էին 10 ժամ հետո: Այս կարգի տեղեկություններ կարելի է ստանալ № 252 բյուլետենից, որ հրատարակվել է այն փորձարարական կայանում, որտեղ դոկտոր Սեքեթը դնում էր իր փորձերը: Նրա եզրակացությունները հաստատեցին նաև այլ հետազոտողներ: Օրինակ, միջատաբանության բաժանմունքի մանրէաբան դոկտոր Սթերթևանթը (Վաշինգտոնից), Օտտավայի

մանրէաբանութեան բաժանմունքի աշխատակից դոկտոր ԼոկՏեղը
և շատ ուրիշներ:

Մեզի օգտակարութեան մասին գիտեին դեռ այն ժամա-
նակ, երբ հողագնդի վրա ապրում էին նախնադարյան մարդիկ:
Մի անգամ պատահաբար գտնելով մեղունների բույն և համատեսե-
լով ոսկեգույն նեկտարը, նրանք սկսեցին սխտեմասիկ հար-
ձակումներ գործել մեղունների բների վրա և հավաքել մեղրը:

Հարյուրամյակների ընթացքում ծաղիկների նեկտարից մե-
ղունների մշակած մեղրը մարդուն մատչելի միակ քաղցր կերա-
կուրն էր: Վերջին ժամանակներս մարդկանց սննդի մեջ հայտ-
նույն և օգտագործվում են մեղրի բազմաթիվ փոխարինողներ՝
իրենց հիմքում ունենալով վերամշակման պրոցեսում ստացվող
շաքարը: Այնուհանդերձ մինչև հիմա մեղրը, ինչպես ոչ մի այլ
սննդամթերք, համարվում է արժեքավոր հատկութիւններով
օժտված միակ քաղցր կերակուրը:

Մեղրը առանձնահատուկ հետաքրքրություն է ներկայացնում
անհրաժեշտ հանքային նյութերով մարդու պահանջների բավա-
րարման տեսանկյունից: Սա շատ կարևոր հանդամանք է, որով-
հետև մեղանից շատերը գիտեն, որ սննդի միջին օրարածինը
որոշակիորեն տարբերվում է օրգանիզմին անհրաժեշտ հանքա-
յին նյութերի պակասով: Մենք վարժվել ենք մեծ թվով այնպիսի
կերակուրների, որոնք արտադրութեան պրոցեսում մասամբ կորց-
նում են իրենց բնական հանքային բաղադրությունը, և այդպիսով
նշանակալիորեն զրկվում իրենց արժեքից: Այդ իսկ պատճառով
շատ կարևոր է իմանալ, թե հատկապես ո՞ր հանքային նյութերն
են պակասում մեր կողմից օգտագործվող սննդի մեջ և ի՞նչ ճա-
նապարհով կարող է այդ պակասը լրացվել:

Մեղրի բաղադրութեան մեջ մտնում են երկաթ, պղինձ, ման-
գան, սիլիցիումի երկօքսիդ, քլոր, կալցիում, կալիում, նասու-
րիում, ֆոսֆոր, ալյումին, մագնեզիում: Վերջին հաշվով այս
բոլոր տարրերն անցնում են մեղրի մեջ հողից, որտեղ աճում են
բույսերը, իսկ բույսերից էլ անցնում են նեկտարին, որը և մեղրի
արտադրման համար մեղունների կողմից օգտագործվող հիմնա-
կան նյութն է: Ակնհայտ է, որ մեղրի բաղադրությունը կարող է
աննշան տարբերություններ ունենալ՝ կախված հողի հանքա-
յին պաշարների մակարդակից:

Տարիներ շարունակ մեղրի հանքային բաղադրութեանը ուշա-

դրութիւն չէր դարձվում, քանի որ ենթադրում էին, թե մեղրի մեջ հանքային նյութեր պարունակվում են շատ աննշան շափով: Ներկայումս հայտնի է, սակայն, որ հանքային հաշվեկշռի պահպանման համար շատ հանքային նյութեր անհրաժեշտ են մարդկային օրգանիզմին հենց աննշան շափով: Մեղրը պարունակում է նորմալ մարդկային օրգանիզմի պահանջները բավարարելու համար անհրաժեշտ հանքային նյութերի համապատասխան քանակութիւն: Վիտամիններն անհանգի համալսարանի քլիմիայի ամբիոնի պրոֆեսոր Հ. Ա. Շուիթը մեղրի մեջ հանքային նյութերի պարունակութեան մասին հայտնել է հետևյալ միտքը. «Կենսականորեն կարևոր հանքային տարրերից պղինձ, երկաթ և մանգան, կարծես, ավելի մեծ քանակութեամբ պարունակվում են մուգ գույն ունեցող մեղրի մեջ: Սնուցիչ արժեքի տեսակետից երկաթը ունի շատ մեծ նշանակութիւն՝ կապված արյան մեջ պարունակվող հեմոգլոբինի հետ: Հեմոգլոբինը կազմավորվում է սննդի հետ ներմուծվող սնուցիչ նյութերից: Այն փոխանցում է մարմնի հյուսվածքներին անհրաժեշտ թթվածին: Միայն շնորհիվ իր մեջ պարունակվող երկաթի, հեմոգլոբինը ախրապետում է թթվածինը իր մեջ պահելու հատկութեանը»:

Պղինձը, հավանաբար, խթանում է երկաթի բուժիչ հատկութիւնը՝ վերականգնելու սակավարյունութեամբ տառապող հիվանդների արյան հեմոգլոբինը: Այլ կերպ ասած, պղինձը ակտիվացնում է երկաթը: Չնայած մեր տրամադրութեան տակ չունենք ճշգրիտ տեղեկութիւններ մանգանի, որպես սննդի բաղադրամասի առավելութիւնների մասին, բայց և այնպես գիտենք, որ այդ տարրը համարվում է օրաբաժնի անհրաժեշտ բաղկացուցիչ մասը: Ոմանք այն կարծիքին են, որ նրա ֆունկցիաները ավել կամ պակաս շափով նման են պղնձի ֆունկցիաներին, իսկ եթե ոչ, ուրեմն՝ պղնձի հետ միասին օժանդակում է արյան հեմոգլոբինի առաջացմանը: Ուրիշները, սակայն, ենթադրում են, որ հեմոգլոբինի կազմավորման պրոցեսում երկաթին օգնում է միայն պղինձը: Բայց և այնպես ապացուցված է, որ օրգանիզմի սնուցման պրոցեսում մանգանը կատարում է բացառիկ յուրահատուկ ֆունկցիա:

Ինչպիսի՞ն է վիտամինների պարունակութիւնը մեղրի մեջ: Քանի որ մեղրը հիանալի բնամթերք է, կարելի է կարծել, որ նրա բաղադրութեան մեջ պետք է անպայման լինեն վիտամիններ: Շատ ծաղիկների ծաղկափոշին աչքի է ընկնում C վիտամինի

րարձր պարունակությամբ՝ համեմատած մրգերի կամ բանջարեղենի գրեթե ցանկացածդ տեսակի հետ: Իսկ մեղրի մեջ կա ծաղկափոշի: Հետևաբար, որքան ծաղկափոշին շատ լինի մեղրի մեջ, այնքան մեղրը հարուստ կլինի C վիտամինով:

Հետաքրքիր է հետևյալ փաստը. մեղրը վիտամինները պահպանելու հրաշալի միջավայր է: Նույնը չի կարելի ասել բանջարեղենների և մրգերի մասին: Օրինակ, հավաքած սպանախը 24 ժամում կորցնում է իր մեջ պարունակող C վիտամինի 50%-ը: Երկար պահվելուց մրգերը զրկվում են իրենց մեջ պարունակվող վիտամինների մի զգալի մասից: Ինչպես շաքարի մեծ խտություն ունեցող մթերքների մեծ մասը, մեղրի մեջ վիտամինը քիչ է, բայց կա մեծ քանակությամբ ռիբոֆլավին և նիկոտինաթթու: Այսուհանդերձ մեղրի բաղադրության մեջ մտնում են այն բոլոր վիտամինները, որոնք դիետաբանների կարծիքով անհրաժեշտ են առողջության համար:

Եթե եղեգնաշաքարը և օսլան աղեստամոքսային տրակտում ֆերմենտների ազդեցության տակ ենթարկվում են փոխակերպման՝ վերածվելով պարզ շաքարների, ապա մեղրը, որպես մեղունների կողմից վերամշակված սննդամթերք, արդեն պատրաստ է յուրացվելու օրգանիզմի կողմից: Առողջ մարդու օրգանիզմն ընդունակ է վերամշակել շաքարի տեսակները: Բայց այն հիվանդի համար, որի օրգանիզմում բացակայում են երկու ֆերմենտ՝ ինվերտազա և սմիլազա, և որն ունի պակաս ակտիվ մարսողական համակարգ, մեղրի օգտագործումը մեծ նշանակություն ունի, այսինքն, օրգանիզմն ազատվում է ավելորդ ծանրաբեռնվածությունից՝ իրագործելու շաքարի տեսակների փոխակերպման պրոցեսը:

Մեղրը ոչ միայն համեղ ուտելիք է, որը կարելի է սարքեր ձևերով օգտագործել դեսերտի ժամանակ, այլև յուրացման սրտցեններում մեծ դեր կատարող սնուցիչ տարրերի տրծեքավոր ամբողջություն: Մեղրը հեշտորեն է անջատում օրվա առավել ակտիվ ժամանակահատվածի համար մարդուն անհրաժեշտ էներգիան: Ստերե բերվում է մեղրի առավելություններից մի քանիսը մյուս շաքարների համեմատ:

1. Մեղրը չի զրգոում մարսողության տրակտի լորձաթաղանթը:

2. Հեշտ և արող յուրացվում է օրգանիզմի կողմից:

3. Արագ անջատում է անհրաժեշտ էներգիա:

4. Մեծ քանակությամբ էներգիա ծախսելուց հետո թույլ է տալիս սպորտամեններին և մարզիկներին արագ վերականգնել ուժերը:

5. Մյուս շաքարների հետ համեմատած ավելի հեշտորեն է արտաթորվում երիկամներից:

6. Ստամոքսի վրա ունենում է բնական, մասամբ թուլացնող ներգործություն:

7. Օրգանիզմը հանգստացնող (սեդատիվ) բուժամիջոց է:

8. Մեղրը մատչելի և ոչ առանձնապես թանկ սննդամթերք է:

Սակայն մեղրի առավել կարևոր նշանակություններից պետք է առանձնացնել նրա թերապևտիկ հատկությունները:

Ինձ, որպես բժշկի, առավելապես հրապուրում են մեղրի թերապևտիկ և բուժիչ հատկությունները, որոնք մեծ դեր են կատարում մարդու համար նրա ողջ կյանքի ընթացքում: Որտե՞ղ կարելի է գտնել դյուրագրգիռ մարդկանց նյարդային համակարգի վրա բարենպաստ ներգործող և օրգանիզմը շվնասող այնպիսի արդյունավետ հանգստացնող միջոց, ինչպիսին մեղրն է: Եվ կա՞րողո՞ք բնական մեղրից ավելի լավ քնաբեր: Մեղրը հանգստացնող ազդեցություն է թողնում նաև ստամոքսի վրա:

Մեղրը հանգստացնում է ականջ ծակող, զրգոխչ հազը, ինչպես նաև ցավի զգացումը տրտրիտի դեպքում:

Ես շատ լավ եմ հիշում մի դպրոցական ուսուցչուհու, որը «մեղրի շնորհիվ», ինչպես ինքն էր ասում, ազատվել էր արտրիտից: Երկար ժամանակ տառապելով ուժեղ ցավերից, նա վերջապես որոշում է լուրջ ուշադրություն դարձնել մեղրի վրա: Ավելի ուշ նրան տեղափոխեցին մեկ ուրիշ դպրոց, և այդ ընթացքում նա ապրում և սնվում էր մի ֆերմերի ընտանիքում, որտեղ հնուց ի վեր շաքարի փոխարեն օգտագործում էին մեղր, բնականաբար, այն միշտ սեղանի վրա էր: Նոր տեղում աշխատելու առաջին տարվա վերջում նրա արտրիտը անհետացավ, և անկասկած, կայիտում պարունակող մեղրի բուժիչ հատկությունների շնորհիվ:

Մեղրը օգնում է նաև ձեր մարդկանց՝ պահպանելու իրենց առողջությունը: Ինձ համար վիրավորական է լսել, որ երբեմն մարդիկ իրենց հրաժարվելը մեղր օգտագործելուց բացատրում են մեղրի թանկությամբ: Ես միշտ փորձում եմ ապացուցել նրանց, որ առողջությունն ավելի թանկ է և հարկավոր չէ առողջության համար խնայել: Հակառակ դեպքում, որոշ ժամա-

նակ անց, դուք միևնույն է մեծ փողեր եք ծախսելու գեղեցի վրա: Ստացվում է, որ եթե դեռ երիտասարդ տարիքից հետևեք ձեր առողջությանը, ապա հենց դա էլ կլինի ձեր ամենամեծ տնտեսումը: Մեղրը թույլ է տալիս լրացնել սննդի և առօրյա օգտագործվող մթերքների սնուցիչ արժեքներում տեղ գտած բազմաթիվ բացերը:

Մեղրը և ծծկեր երեխաների սնունդը

Անշուշտ, հայտնի է, որ նորմալ մայրական կաթը համարվում է լավագույն և առավել լիարժեք սնունդ երեխայի համար: Բայց այս բնական սննդամթերքը հաճախ և՛ որակի, և՛ քանակի տեսակետից չի բավականացնում, առանձնապես երեխայի մեծանալուն դուզրնթաց: Այդ պատճառով մայրական կաթի փոխարեն կամ ուղղակի որպես լրացում օգտագործվում է ջրով բացված կովի կաթը: Այն սովորաբար քաղցրացնում են, այդ նպատակով օգտագործելով երկու տեսակի շաքար՝ գլյուկոզա և դեքստրիմալտոզա: Վերջերս արված հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ, չնայած մեղրը գլյուկոզայից թանկ է, համեմայն դեպք, ավելի էժան շաքար է, քան դեքստրիմալտոզան, և կովի կաթը քաղցրացնելու համար օգտագործվելիս երկու տեսակի շաքարներին էլ գերազանցում է:

Ներկայումս, հավանաբար, շատ մայրեր ի վիճակի չեն իրենց երեխաներին կրծքով կերակրելու, ինչպես պատգամում է բնութայունը: Այդ պատճառով բժիշկը պարտավոր է երեխայի անհատական պահանջներին համապատասխան օրաբաժին կաղմել: Որոշ երեխաներ քնքուշ պահելուց արդեն նրբացել են և պահանջում են հատուկ խնամք: Ոմանք տառապում են ալերգիայով որոշակի մթերքների նկատմամբ, մյուսները միանգամայն առողջ են և կարող են ամեն ինչ ուտել: Այս կամ այն ուտելիքի տանելիության հետ կապված խնդիրը երբեմն զժվարությունների է հանգեցնում:

Մայրական կաթից բացի, բոլոր կրծքի երեխաների հիմնական կերը ջրով բացված և քաղցրացրած կովի կաթն է: Քաղցրացնելու նպատակով առավել հաճախ օգտագործվում է եգիպտացորենի օշարակը: Բայց շատ երեխաներ այն վատ են տանում: Գնալով ավելի ակնհայտ է դառնում, որ բնականից քաղցր սննդամթերքին ավելի մեծ նախապատվություն է տրվում, քան

վերամշակման հետևանքով ստացված ցանկացած քաղցր ուտե-
լիքին: Այս իմաստով մեղրը անփոխարինելի է: Երեխաների մեծ
մասը այն լավ է մարսում: Բացի այն, որ մեղրը քաղցր է, նաև
հիանալի հանքային լրացում է կաթի բաղադրության մեջ մտնող
հանքային նյութերին: Մեղրը պարունակում է նաև ոչ մեծ քա-
նակությամբ սպիտակուց և օժտված է անտիսեպտիկ հատկու-
թյուններով: Ստամոքսի վրա կարող է ունենալ մասամբ թուլաց-
նող ներգործություն: Նշված առավելություններից բացի, մեղրը
աչքի է ընկնում նուրբ հոտով, որը բարձրացնում է նրա համա-
յին որակը: Մեղրի հիմնական նշանակությունը, ըստ էության,
երեխայի օրգանիզմի մատակարարումն է նրա աճի և զարգաց-
ման համար անհրաժեշտ հանքային տարրերի ամբողջությամբ:

Երեխաների սնուցման հետ կապված՝ մեղրի իմ կա-
տարած հետազոտությունների արդյունքները մեկ ան-
գամ ևս հաստատեցին այն եզրակացությունները, որ արել են
վերջերս զոկտոր Մ. Հ. Հեյբոքը և զոկտոր Մ. Ք. Թենքվերին՝
Միննեսոտայի նահանգի համալսարանից, զոկտորներ Շուլցը և
Նոթթը՝ Չիկագոյի համալսարանի մանկաբուժության ամբիոնից:
Երեխաների սննդի մեջ տարբեր ածխաջրերի սննդարարության
համեմատական արժեքները հետազոտելիս, որոշ շաքարների
հետ կիրառվեց նաև մեղրը: Տարիքային երկու խմբի երեխաներ
օգտագործվեցին տարբեր շաքարների ազդեցությունը որոշելու
նպատակով՝ 7—13 տարեկան 4 երեխա, երկուսից վեց ամսա-
կան 9 երեխա: Երեխաներին տալիս էին շաքարի լուծույթներ,
հետո ղննման համար վերցվում էին արյան նմուշներ, և, վերջա-
պես, համաձայն այդ նմուշների, որոշվում էր շաքարի պարու-
նակությունը արյան մեջ ուտելուց 15, 30, 60, 90 և 120 րոպե հե-
տո: Աղիների պատերից ներծծվելով շաքարները արյան հետ
անցնում են յլարդի մեջ, որտեղ առաջանում է գլիկոգեն: Ածխա-
ջրերի օգտագործման այն քանակի դեպքում, որը դերադանցում
է յլարդի հնարավորությունը՝ կազմավորելու և պահպանելու
ածխաջրերը, արդեն որպես գլիկոգեն, դրանց ավելցուկը վեր է
ածվում հյուսվածքային ճարպի և հենց այդ ձևով էլ պահպան-
վում:

Ուտելուց 15 րոպե հետո մեղրը, համեմատած փորձարկվող
մյուս շաքարների հետ, բացառությամբ դլյուկոզայի (րադոզա-
շաքար), ավելի արագ ներծծվեց: Մեղրի բաղադրության մեջ
մտնող շաքարները ավելցուկի ձևով չեն պահպանվում արյան

մեջ: Մեղրի երկու շաքարներից դեքստրոզան անմիջապես յուրացվում է օրգանիզմի կողմից, իսկ լեուլոզան, որն ալքի է ընկնում ավելի դանդաղ ներծծմամբ, միայն ժամանակավորապես կարող է բարձրացնել շաքարի մակարդակը արյան մեջ:

Մեղրն ունի առավելություն դեքստրոզայի ավելի բարձր մակարդակ պարունակող շաքարների նկատմամբ, քանի որ մեղրը չի նպաստում արյան մեջ շաքարի մակարդակի շարժիչ ավելի բարձրացմանը, այլ պարզապես բավարարում է օրգանիզմի պահանջը շաքարի նկատմամբ:

Շնորհիվ իր մի շարք արժեքավոր հատկանիշների՝ մատչելիության, բարձր համային որակների և արագ յուրացման, մեղրը, ըստ երևույթին, ածխաջրի հենց այն տեսակն է, որը պետք է ավելի լայն կիրառություն գտնի երեխաների սննդի մեջ:

Դոկտորներ Շուլցը և Նոթթը հետազոտել են մեղրի, որպես քաղցրացնող բաղադրիչի, օգտագործման հնարավորությունը երեխաների սննդի մեջ: Ուշադրավ է նրանց հաշվեալության սկզբում տեղ գտած հետևյալ ծանոթությունը. «Չնայած մեղրը դեռ հնուց հայտնի է որպես արժեքավոր սննդամթերք, նրա նշանակությունը մարդու սննդի մեջ, հավանաբար, քաղաքակրթության զարգացման հետ նվազել է: Մեղրը բնական, օրգանիզմի կողմից յուրացվելու համար պատրաստ և լրացուցիչ վերամշակում չպահանջող սննդամթերք է՝ բաղկացած երկու հեշտ յուրացվող շաքարներից: Այս իմաստով զարմանալի է, որ այն օգտագործվում է ոչ բավարար քանակությամբ, առանձնապես ծծկեր մանկիկների և երեխաների սննդում»:

Մանկական սննդի մեջ մեղրի օգտագործումը կարելի է իրականացնել հետևյալ ձևով. 2 թեյի գդալ մեղրը խառնում են 8 ունցիա մանկական կերատեսակին: Եթե երեխայի փորը պինդ է, կարելի է մեղրի քանակը ավելացնել ևս կես թեյի գդալով: Մյուս կողմից, եթե դիտվի փորի թուլացում, մեղրի քանակը համեմատաբար պետք է նվազեցվի:

Մեղրը ընդունող ծծկեր երեխաները հազվադեպ են տառապում ստամոքսի ցավերից (զագևր), որովհետև մեղրի արագ ներծծումը կանխում է ֆերմենտացիայի (խմորում) պրոցեսը:

Ուզում եմ ներկայացնել մեղրի թերապևտիկ հատկությունների օգտագործման մի քանի արդյունավետ օրինակներ:

Մեղքը և երեխաների անկողնում միզելու հակվածությունը

Ոմանց կարող է զարմանալի թվալ, որ մեղքը երեխաների անկողնում միզելը բուժելու առավել արդյունավետ միջոցներից է: Եթե երեխան երեք տարեկանից հետո շարունակում է «տակն անել», ապա դա արդեն լուրջ պրոբլեմ է: Չնայած այն չի կարելի դասել արտառոց երևույթների շարքը, այնուամենայնիվ, չի կարող անհանգստություն չպատճառել և՛ երեխաներին, և՛ քնտանիքի մյուս անդամներին:

Բավական երկար ժամանակ այն հարցին, թե ինչպես ազատվել երեխայի «տակը թրջելու» սովորությունից, բժիշկները պատասխանում էին, որ ժամանակի հետ կանցնի: Այս պատասխանը ինքնին խոսում էր այն մասին, որ ոչ մի որոշակի միջոց չկար: Որպես կանոն տակը միզում են դյուրագրգիռ և շատ զգայուն երեխաները: Նրանց մեծ մասը մինչև երկու տարեկանը կարողանում է օրվա (ցերեկվա) ընթացքում կարգավորել իր միզելու հարցերը, իսկ էլի մի քանի ամիս հետո հիմնականում դադարում են «տակն անել» նաև գիշերը՝ անկողնում: Սովորաբար երեխաները մեկ գիշերվա ընթացքում միզում են մեկ կամ երկու անգամ: Այդպես կարող է լինել նույնիսկ այն բանից հետո, երբ կարգավորվել է միզապարկի աշխատանքը. երբեմն դա կարող է տեղի ունենալ ինքնաբերաբար, նախկին սովորության համաձայն:

Որոշ երեխաներ անկողնում միզում են պառկելուց հետո հենց առաջին ժամվա ընթացքում: Մյուսների հետ դա կարող է պատահել լուսադեմին: Որոշ երեխաներ արթնանում են միզելու պահին կամ անմիջապես դրանից հետո, մյուսները չեն արթնանում, մնում են քնած: Շատ անգամ երեխան տակը միզում է երազ տեսնելիս: Շատ հնարավոր է, օրինակ, միզելու պահին քնած երեխային կարող է թվալ, թե նա նստած է գիշերանոթին կամ գտնվում է այդ գործի համար հարմար մեկ այլ տեղում:

Այն երեխաները, որոնք հակված են գիշերը տակը միզելուն, մեծ մասամբ շատ նյարդային են: Բացի տակը միզելուց, նրանք կարող են կրծել հղունգները, ծծել մատը և ամեն կերպ դրսևորել իրենց զրգովածությունը: Երբեմն նրանց մոտ կարող է դիտվել ինֆանտիլային (թերզարգացած) խոսվածք:

Ժողովրդական բժշկությունը այս սովորությունից ազատվե-

լու միջոցները բաժանում է երկու տեսակի՝ պրոֆիլակտիկ և ակտիվ թերապևտիկ:

Երբեմն օգնում է պրոֆիլակտիկ բուժումը, որի էությունը կայանում է միզելու հաճախականությունը կարգավորելու մեջ: Այն պետք է սկսել կիրառել մոտավորապես մեկ տարեկան հասակից: Երեխային նստեցնում են գիշերանոթին ժամանակի հավասար ընդմիջումներից հետո (որոշակի ժամերին), օրինակ, քնից հետո, ուտելուց հետո: Սկզբում դա կարելի է անել յուրաքանչյուր 3 ժամը մեկ, իսկ հետո, երևույթը կարգավորվելուց հետո, ավելի ուշ-ուշ: Երեխաների մեծ մասը երկու տարեկան հասակում սովորաբար հայտնում է իր միզելու ցանկություն մասին:

Ակտիվ թերապիան հետապնդում է մեկ այլ նպատակ՝ գրտանել այնպիսի թերապևտիկ միջոց, որն իր մեջ համադրի միանգամից երկու հատկություն. իրեն ձգել և պահպանել մարմնի ավելորդ հեղուկները և միևնույն ժամանակ հանգստացնող ներգործություն ունենալ երեխայի օրգանիզմի վրա: Այսպիսի բուժամիջոցը կարելի է կիրառել բուժման երկարատև ընթացքում և շվախենալ, որ այն կվնասի երեխայի օրգանիզմը: Այն պետք է կիրառել միայն որոշակի անհրաժեշտ ժամանակահատվածներում և պետք է տանելի լինի երեխայի համար: Ժողովրդական բժշկությունը գտնում է, որ մեղրը համապատասխանում է վերը նշված բոլոր պահանջներին: Ունենալով խոնավածուծ հատկություն, մեղրն ընդունակ է իրեն ձգել և խտացնել օդում եղած խոնավությունը: Մեղրի լեուկեզան, համեմատած մյուս շաքարների հետ, աչքի է ընկնում իր հատկապես «խոնավածիզ» հատկությամբ: Մեղրի այս հատկությունը կարելի է նկատել մեղրով հացի և մեղրով պատրաստված հրուշակեղենի մեջ. դրանք միշտ թեթև խոնավություն ունեն և երկար պահպանում են իրենց համային որակը: Ելնելով մեղրի խոնավածուծ և ջուրը խտացնելու հատկությունից, խորհուրդ չի տրվում այն պահել սառնարանում կամ նկուղում: Այն ավելի լավ է պահել շոր ոչ շատ տաք տեղում, լավ փակված ամանի մեջ: Հենց շնորհիվ իր վերը նշված հատկության, մեղրը գիշերային հանգստի ընթացքում իրեն է ձգում երեխայի օրգանիզմի «խոնավությունը», այսպիսով կանխում անկողնում միզելը:

Ենթադրենք, թե ձեր երեխան սովորություն ունի գիշերը տակը միզել: Ինչպիսի՞ խորհուրդ կարող է տալ այս դեպքում ժողովրդական բժշկությունը: Քնելուց առաջ տվեք երեխային մեկ

Թեյի գդալ մեղր: Մեղրը այս դեպքում կունենա կրկնակի ներգործութիւն: Նախ, որպէս հանգստացնող միջոց կազդի նյարդային համակարգի վրա, և երկրորդ, ինչպէս արդեն ասվեց, այն իրեն կձգի և կպահպանի խոնավութիւնը, թեթևացնելով երիկամների աշխատանքը:

Այս նպատակով մեղրի երկարատև օգտագործման ընթացքում դուք կկարողանաք որոշել, թե երբ է ավելի նպատակահարմար երեխային մեղր տալ: Օրինակ, տոնական հանդեսից հետո, երբ երեխայի նյարդային համակարգը գրգռված է և նրան անհրաժեշտ է լավ հանգիստ: Իրոք, այս դեպքում մեկ թեյի գդալ մեղրը քնկուց առաջ կունենա բարենպաստ ներգործութիւն: Ճիշտ նույն ձևով հեղուկի շափից ավելի օգտագործման դեպքում, հատկապէս երեկոյան ժամը 5-ից հետո, ձեզ կպաշարի տազնապը, որ երեխան կարող է գիշերը տակը միզել, և դուք անմիջապէս կսկսեք մտածել նրա նյարդային համակարգի լարվածութիւնը թուլացնելու մասին:

Նրբ դուք գիշերը երեխային մեղր տալով հասնեք որոշակի հաջողութիւնների տակը միզելը կանխելու գործում, փորձեք ստուգել, կկարողանա՞ ինքը՝ երեխան, առանց մեղրի կարգավորել իր այդ պրոբլեմը: Շուտով դուք ձեզ համար կընտրեք նշանների մի խումբ, որոնց համաձայն կկարողանաք որոշել՝ կթրջի՞ երեխան տակը, թե՞ ոչ: Աստիճանաբար նվազեցնելով մեղրի շափը, վերջապէս այն կարող եք լրիվ կրճատել: Բայց այդ ժամանակ էլ դուք կնախընտրեք ձեռքի տակ միշտ մեղր ունենալ, որպէսզի անհրաժեշտութեան դեպքում նորից օգտվեք դրանից: Ամեն դեպքում մեղրը միշտ էլ հանգստացնող ներգործութիւն է քուննում նյարդային համակարգի վրա:

Մեղրը որպէս քնաբեր

Շատ մարդիկ, որպէսզի ստիպեն իրենց քնել, օգտվում են հետևյալ միջոցից. պառկում են փակ աչքերով՝ պատկերացնելով իրենց առջև դպրոցական գրատախտակ, որի վրա վրձնով և սպիտակ ներկով գանդաղ և ուշադիր գրում են հսկայական «Յ» թվանշան: Մեծ մասամբ դեռ չավարտած երևակայական «Յ»-ի գրելը մարդու քունը տանում է: Կամ մեկ ուրիշ միջոց. կենտրոնացրեք ձեր ուշադրութիւնը և սկսեք ինքնաներշնջման օգնութեամբ թուլացնել մարմնի յուրաքանչյուր հոգը. նախ՝ մատնե-

րը, հետո՝ դատարանը, ամբողջ ձեռքը, ուսը և այսպես շարունակ ամբողջ մարմինը: Շատերը գտնում են, այս եղանակը բավական արդյունավետ է:

Ժողովրդական բժշկությունը, որպես լավագույն քնաբեր, նախապատվությունը տալիս է մեղրին: Եթե պառնկելուց հետո ձեր քունը դժվարությամբ է տանում, կամ քնելուց հետո հեշտությամբ արթնանում եք և երկար ժամանակ չեք կարողանում քնել, պետք է օգտագործեք մեղր: Ամեն օր ընթրիքի ժամանակ մեկ ճաշի գդալ մեղրը ուտելուց հետո շուտով կզգաք, որ չեք կարողանում հազթահարել ձեր նիհզը, եթե ինչ-որ պատճառով ի վիճակի չեք դնալ քնելու: Իսկ երբ վերջապես պառնկում եք, դեռ գլուխը բարձին չդրած՝ կքնեք: Եթե ձեզ թվա, որ ընթրիքի ժամանակ ընդունած մեկ ճաշի գդալ մեղրը բավական չէ լավ քնելու համար, կամ օրվա երկրորդ կեսում կատարված որևէ դեպք հանել է ձեզ ձեր սովորական հունից, ապա դիմեք VII դիտում նկարագրված միջոցին:

Հին փորձված միջոց հազի դեմ

Եթե ձեզ անհանգստացնում է հազը, օգտվեք ժողովրդական բժշկության կողմից առաջարկվող և շատ սերունդներին կողմից ստուգված հետևյալ արդյունավետ միջոցից: Վերցրեք մեկ լիմոն և խաշեք 10 բույե դանդաղ վառվող կրակին: Այն կփափկի, հատկապես կեղևը, և կարելի է նրանից ավելի շատ հյութ քամել: Կիսեք լիմոնը և քամեք հյութը: Լցրեք այն բոժակի մեջ, վրան ավելացրեք 2 ճաշի գդալ գլիցերին (2 լիքը ճաշի գդալ հավասար է մեկ ունցիայի), լավ խառնեք և բաժակը մինչև վերջ լցրեք մեղրով: Մի ֆերմեր ասաց ինձ, որ ինքը նույն հաջողությամբ լիմոնի փոխարեն օգտագործել է խնձորի քացախ:

Ստացված օշարակի ընդունման շափը կարելի է որոշել համաձայն հազի տեսակի: Եթե հազվադեպ եք հազում, օրական ընդունեք մեկ թեյի գդալ: Օգտագործելուց առաջ խառնուրդը լավ թափահարեք: Եթե հազը անհանգստացնում է ձեզ գիշերը, ընդունեք մեկ թեյի գդալ պառնկելուց առաջ և մեկն էլ՝ արդեն գիշերը: Ուժեղ հազի դեպքում խորհուրդ է տրվում արթնանալուց անմիջապես հետո ընդունել 1 թեյի գդալ խառնուրդ, ևս մեկը՝ մինչև ճաշը, ճաշից հետո նորից մեկ թեյի գդալ, և մեկական էլ՝ ընթրիքից հետո և պառնկելուց առաջ: Հազի թևեղանալուն զուգընթաց կարող եք խառնուրդի ընդունման քանակը կրճատել:

Սա հազար բաժանի իմ իմացած ամենից արդյունավետ միջոցն է: Այն ունի մի բանի ատավելություն: Չի առաջացնում ստամոքսի խանգարումներ, մի բան, որ հազի շատ միջոցների համար հատկանշական է: Որպես բուժամիջոց կարելի է առաջարկել ինչպես մեծահասակներին, այնպես էլ երեխաներին: Դա լավ արդյունք է տալիս նույնիսկ այն դեպքում, երբ մյուս միջոցները շեն օգնում:

Մեղրը և մկանային ջղակծկումները

Երբեմն ձեզ կարող է անհանգստացնել կոպերի կամ բերանի անկյունների թրթռոցը: Այս երևույթից կարելի է շատ շուտ ազատվել, որպես կանոն, ընդամենը մեկ շաբաթում, եթե ամեն ուտելուց հետո օգտագործեք 2 թեյի գդալ մեղր:

Ժամանակ առ ժամանակ դուք կարող եք ունենալ մկանային ջղակծկումներ, բայց գլխավորապես ոտքերի (ազդրից մինչև ոտնաթաթ) շրջանում և գլխավորապես գիշերը: Մկանային ջղակծկումները կարելի է վերացնել՝ օգտագործելով 2 թեյի գդալ մեղր, ամեն ուտելուց հետո, մեկ շաբաթ շարունակ: Դրանից հետո վիճակը կբարելավվի: Մեղրը կարելի է շարունակել ընդունել մի որոշ ժամանակ ևս՝ հնարավոր ախտադարձությունը կանխելու նպատակով:

Մեղրը և այրվածքների բուժումը

Ժողովրդական բժշկությունը հնուց մեղրը օգտագործել է որպես մաշկի այրվածքները բուժող արդյունավետ միջոց: Մեղրը թուլացնում է ցավի զգացումը այրվածքի դեպքում և կանխում բջտերի առաջացումը: Մեղրով բուժելու դեպքում այրվածքից ախտահարված մաշկը արագ լավանում է:

Սպորտամեճերի սնունդը

Մի ամսագրի 1955 թ. հոկտեմբերի համարներից մեկում, Կանադայի սպորտային քոլեջներից մեկի դասախոս Լույդ Փրրսիվալի հոդվածում, շատ լավ լուսաբանված է գյուղաբնակների կողմից մեղրի ուսցիոնալ օգտագործման հարցը: Ես կուզենայի այստեղ բերել բավական ծավալուն մեջբերում այդ հոդվածից,

քանի որ ներկայումս գայրոցներում և քուլեզներում շատ մեծ ուշադրություն է հատկացվում սպորտին, և սպորտային խմբերի մարզիչները մշտապես փնտրում են նոր միջոցներ, որոնք կօչնենին և՛ փորձված սպորտսմեններին, և՛ նորեկներին՝ պահպանելու և էլ ավելի զարգացնելու իրենց օրգանիզմի սւժերը, տոկոսությունն ու եռանդը: Սկսած 1951 թվից սպորտային քուլեզում սիստեմատիկ անց էին կացվում սպորտսմենների սննդի մեջ մեղրի նշանակությունը որոշող էքսպերիմենտներ: Մինչ այդ մեղրը մեզ հետաքրքրում էր որպես էներգիայի աղբյուր համարվող սննդամթերք, սակայն օրգանիզմի վրա նրա ազդեցությունը պարզաբանող հատուկ հետազոտություններ չէին տարվել: Սովորության և լայն տարածվածության պատճառով մենք ես օգտագործում էինք այն որպես առողջ սնունդ: Օրգանիզմը ակտիվացնող, ինտենսիվ մարզումներից հետո ուժերի վերականգնումը խթանող, ֆիզիկական մեծ ծանրաբեռնվածության դեպքում օրգանիզմը ակտիվ վիճակում պահելուն նպաստող սննդամթերքների հետազոտման ընթացքում առաջացավ կենդանի հետաքրքրություն՝ հայտնաբերելու այնպիսի սննդարար կերակուրներ և ըմպելիքներ, որոնք կարելի կլինեն առավելագույնս օգտագործել վերը նշված նպատակներով: Ըստ որում մեզ ամենից շատ հետաքրքրում էր հետևյալ հարցը. սննդամթերքներից ո՞րը կարող էր համարվել գերազանցապես էներգետիկ սնունդ: Մենք շահագրգռված էինք գտնելու այնպիսի սննդամթերք կամ սննդամթերքների համադրություն, որ ամենաարագ ձևով կապահովեր օրգանիզմը առավել մեծ քանակությամբ անհրաժեշտ էներգիայով, շունենալով, սակայն, զանազան վնասակար կողմնակի ներգործություններ օրգանիզմի վրա: Այս նպատակով կազմակերպվեց հետազոտությունների մի ամբողջ շարք:

Մենք նաև մեծ աշխատանք ծավալեցինք այլ հեղինակների կողմից կատարված նմանօրինակ ուսումնասիրությունների վերաբերյալ տեղեկություններ հավաքելու ուղղությամբ: Հետևանքը եղավ այն, որ ներկայումս կարող ենք բալերով գնահատել էներգիայի աղբյուր հանդիսացող և լայնորեն օգտագործվող հետևյալ սննդամթերքներն ու ըմպելիքները. մեղր—9, գլյուկոզա (խաղողաշաքար)— 7,5, եգիպտացորենի օշարակ— 7, գորշ շաքար— 6, սպիտակ ռաֆինացված (զտված) շաքար—4,5: էներգետիկ մթերքների գնահատման ժամանակ հաշվի են առնվում հետևյալ գործոնները.

1. Չափվող ունակցիան (ֆիզիկական հատկություններ): 2. Յուրացումը: 3. Քիմիական ունակցիան (թթվայնություն, հիմնայնություն): 4. Որոշակի սննդամթերքների նկատմամբ սպորտսմենի ընդհանուր տոլերանտությունը*: 5. Սննդի կալորիականությունը: 6. Համային որակները (համաձայն գեգուստացիոն սանդղակի): 7. Օգտագործման բազմազանությունը: 8. Շահավետությունը: 9. Հիմնային բաղադրիչները:

Մթերքների մեր կողմից անցկացված փորձարկման արդյունքների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ 1) մեղրը, ըստ հնարավոր օրյեկտիվ գնահատանքի, գերազանց էներգետիկ սննդամթերք է, անհրաժեշտ ֆիզիկական մեծ ծանրաբեռնվածությունից առաջ լիցքավորվելու, առավելագույն ակտիվության գեպքում օրգանիզմի լարվածությունը պահպանելու և ծայրահեղ լարվածությունից հետո էներգիայի արագ վերականգնման համար, 2) շնորհիվ իր բարձր կալորիականության մեղրը նույնիսկ փոքր շափերով կարող է էներգիայի աղբյուր համարվել, 3) այս սիրված է սպորտսմենների կողմից իր համային որակի տատանումով, 4) յուրաքանչյուր սպորտսմեն կարող է օգտագործել միջին հաշվով ավելի մեծ քանակությամբ մեղր, քան փորձարկմանը ենթարկված ուրիշ էներգետիկ սննդամթերք կամ ըմպելիք, 5) մեղրի ժողովրդականությունը բացատրվում է նաև նրանով, որ կարելի է օգտագործել ձևերի ճոխ բազմազանություն, ինչպես նաև ուրիշ կերակուրների և ըմպելիքների հետ համադրության մեջ, 6) մեղրը մաքուր բնամթերք է, հավանաբար, զերծ ամեն տեսակ մանրէներից և գրգռիչ նյութերից:

Որպես հետևանք վերը ասվածին, մենք առաջարկում ենք մեղրը 1) որպես լիցքավորող միջոց ֆիզիկական մեծ ծանրաբեռնվածությունից առաջ, 2) որպես կերակրատեսակ օրգանիզմի առավելագույն ակտիվության շրջանում, 3) որպես սննդամթերք հանգստանալու շրջանում, երբ օրգանիզմը ֆիզիկական մեծ ծանրաբեռնվածություն կրելուց հետո հյուծված է, 4) ամենօրյա օգտագործման համար, առանձնապես նախաճաշի ժամանակ, բավարարելու օրգանիզմի առօրյա էներգետիկ պահանջները, 5) որպես սովորական քաղցրացնող միջոց, հացի վրա քսելու նպատակով, 6) մի շարք կերակուրների հետ համադրության մեջ,

* Տոլերանտություն— (այստեղ) օրգանիզմի այս կամ այն սնունդը յուրացնելու հատկություն, սննդի նկատմամբ ալերգիայի բացակայություն:

ինչպիսիք են մրգի սալաթը, մածունը, պուդինգների տեսակները և այլն, 7) հրուշակեղենի զանազան տեսակների, թխվածքների մեջ, 8) տարբեր կոնֆետների արտադրության մեջ, 9) որպես քաղցրացնող միջոց՝ մյուս հայտնի տեսակների փոխարեն:

Տ ո կ ու ն ու թ յ ու ն. սպորտամենների տոկոսության քննությունը ցույց տվեց, որ առավելագույն արդյունք ապահովում է 2 ճաշի գդալ մեղրի ընդունումը մրցումներից կես ժամ առաջ: Ցանկացած բոլոր դեպքերում օրաբաժնից մեղրի կրճատման ժամանակ դիտվում էր սպորտամենների ակտիվության մակարդակի ակնհայտ իջեցում, մասնակիորեն կարճ տարածությունների վազքի դեպքում (սպրինտ՝ 500 յարդ¹, հինգական բոլակ ընդմիջումով), երկար տարածությունների վազքի դեպքում՝ 6 բոլակում մեկ մղոն արագությամբ, 100 յարդ կրկնվող մրցալողի դեպքում՝ 10 բոլականոց ընդմիջումներով:

Մ ա ն ո թ ու թ յ ու ն. մրցումների ժամանակ մեղրով լրացուցիչ կերակրելու դեպքում սպորտամենների մոտ զրանցվում էին ավելի բարձր ցուցանիշներ:

Ուժեղի վերականգնում. ֆիզիկական մեծ ծանրաբեռնվածությունից հետո մեղր օգտագործելիս սպորտամենները արագ վերականգնում էին ուժերը և կարճ ժամանակում վերսկսում մարզումները:

Մ ա ն ու թ ու թ յ ու ն. մեղրի այլ հատկության հետ կապված՝ առաջարկում ենք մեղր օգտագործել ֆիզիկական մեծ ծանրաբեռնվածություն և լարում սլահանջող սպորտային մրցումներին և սպորտային խաղերին մասնակցող սպորտամեններին: Մեր կողմից կատարված հետազոտությունները ցույց տվեցին, որ մեղր օգտագործելու դեպքում ուսանողները ավելի լավ են յուրաքանչյուր ուսումնական նյութը, որովհետև մեղրը նպաստում է պարասիմոնքների ժամանակ ծախսված էներգիայի վերականգնմանը:

Մ եղրը որպես կաղցուրիչ միջոց. ֆուտբոլի, բասկետբոլի և հոկեյի, ինչպես նաև հեծանվավազքի ընդմիջումների ժամանակ մեղր ստացող սպորտամենները հայտարարում էին, որ մրցումների ավարտին իրենք ավելի քիչ էին հոգնած, և որ զարմանալի է, զգում էին ուժերի նոր վերելք: Բերենք երկու օրինակ.

¹ յարդը հավասար է 0,9144 մետրի:

1. Այն սպորտամենները, որոնք պետք է անցկացնեն երկու խաղ երկու օր ընդմիջումով, հաշտնեցին, որ ծախսված էներգիան վերականգնելու նպատակով մեզը ընդունելով առաջին խաղից հետո և երկրորդ խաղը սկսելուց առաջ, իրենց ավելի լավ զգացին երկրորդ խաղի ժամանակ:

2. Այն սպորտամենները, որոնք պիտի մարզվեին կամ մասնակցեին սպորտային խաղերի դպրոցական սյարապմունքներից կամ աշխատանքից հետո, ուտում էին մեզը երկրորդ նախաձաշի ժամանակ, որից հետո այլևս ոչինչ չէին ուտում: Համաձայն իրենց հաղորդումների, չէին ունենում էներգիայի նվազման սովորական զգացողություն օրգանիզմի հետագա ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության շրջանում:

Ք ա շ ի պ ր օ բ լ հ մ ն ե ր . մեզրի օգտագործումը (օրվա ընթացքում կամ քնելուց առաջ 12—16 թեյի գդալ ուտելու դեպքում) կանխում էր լարված աշխատանքով և ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությամբ պատճառաբանվող քաշի հնարավոր կորուստը տևական ժամանակահատվածի ընթացքում: Այն սպորտամենները, որոնք սնվում էին ցածր կալորիականության սննդային ուժիմով, ճաշից հետո մեկ թեյի գդալ մեզը ուտելով ունենում էին հագեցածության զգացողություն: Մեզըր նպաստեց նաև սննդի ավելի լայն յուրացմանը, օրգանիզմի էներգիայի և ուժերի պահպանմանը:

Ը ն դ հ ա ն ու ր հ ե տ և ու թ յ ու ն ն ե ր . շորս տարվա ընթացքում սպորտային քոլեջներում մարզիկների վրա մեզրի ազդեցության մասսայական փորձարկման հետևանքով արված եզրակացությունների համաձայն, մեզըր իրենից ներկայացնում է ֆիզիկական մեծ ծանրաբեռնվածությունից հետո ուժերի վերականգնմանը նպաստող գերազանց էներգետիկ սննդամթերք: Մեզըրը կարելի է վստահորեն առաջարկել նրանց, ովքեր զբաղվում են սպորտով, և բոլոր նրանց, ովքեր ցանկանում են լինել ակտիվ և աշխատունակ ամբողջ օրվա ընթացքում:

Մեղրահացի թերապևտիկ հատկությունները

Մեղրահացը (մեղրախորխոխ) հրաշալի բուժամիջոց է շնչառական համակարգի որոշ հիվանդությունների համար: Ըստ բրում բուժիչ հատկություններով առանձնապես աչքի է ընկնում մեղրահացի այն տեսակը, որից մեզըրը լրիվ քամված է: Մեղրա-

հացի ծամելը ունենում է բարենպաստ ներգործություն: շնչառական տրակտի լորձաթաղանթի վրա: Միաժամանակ բուժման ընթացքում ցանկալի և պարասպիր է մեղրի ամենօրյա գործածությունը: Ավելի լավ արդյունք, ինչ խոսք, տալիս է մեղրահացը, բայց եթե ինչ-ինչ պատճառներով չեք կարողանում այն ձեռք բերել, դրական արդյունքի կարող եք հասնել նաև ամեն ուտելուց հետո սրպես դեսերտ մեկ ճաշի գգալ մեղր օգտագործելով:

Որքան էս հասկանում եմ, ժողովրդական բժշկությունը մեղրահացը օգտագործում է որպես չեզոք միջոց, որը, ինչպես վկայում են նրա օգտագործումից ստացված արդյունքները, ունի հակասեպտիկ ներգործություն:

Մեղուները իմաստուն դեղագործներ են, և ժողովրդական բժշկությունը անսահմանորեն վստահում է նրանց նեկտարի և ծաղկափոշու առավել արժեքավոր բնական աղբյուրների ընտրության մեջ:

Ժողովրդական բժշկության կողմից մեղրահացի օգտագործման դեպքում կատարված դիտարկումները ցույց տվեցին, որ շնչառական տրակտի հիվանդությունները կապված են փոխանակության պրոցեսների որոշակի խանգարումների հետ, ինչպես նաև որոշ սնուցիչ նյութերի անբավարար լինելու հետ: Այս դեպքում մեղրը, շնորհիվ իր մեջ առկա թերապևտիկ հատկություններով օժտված մի շարք նյութերի, բարերար ազդեցություն է թողնում շնչառական տրակտի լորձաթաղանթի վրա:

Այնուհանդերձ, էս դժվարանում եմ տալ մեղրահացի բուժիչ հատկությունների լրիվ բացատրությունը: Որքան ինձ հայտնի է, մեղրահացի հետադոսմամբ զբաղվող ոչ մի դեղագործական հաստատություն չի կարողացել պատասխանել այդ հարցին: Սակայն էս հայտնաբերեցի արժեքավոր դրականություն, որտեղ փորձ էր արվում տալ ավելի լրիվ պատկերացում մեղրահացի մասին, ինչպես նաև մեղրահացի և մեղրի միասնության՝ խորը սխամեղրի մասին: Այսպիսով, էս իմացա, որ մեղուների կողմից հավաքվող նեկտարը ածխաջրերի հիմնական աղբյուրն է, այն ածխաջրերի, որոնք հետո փոխակերպվում են դյուրամարս ջաքարների՝ դեքստրոզայի և լեուլեզայի: Մեղուների կողմից վերամշակված նեկտարը հենց ինքը մեղրն է: Բացի դեքստրոզայից և լեուլեզայից, մեղրի մեջ հայտնաբերված են տարրեր քանակությամբ սախարոզա, դեքստրին, մալտոզա և այլ հազվագյուտ շաքարներ, ինչպես նաև հանքային տարրեր (որոնց

մասին հիշատակվեց այս գլխի սկզբում) և թթուներ՝ մրջնաթթու, քացախաթթու, սաթաթթու, ամինաթթուներ: Մեղրի բաղադրության մեջ մտնում են նաև պիգմենտներ՝ կարոտին և քսանտոֆիլ, ալբումինոիդներ և էնզիմներ՝ ինվերտազա, դեաստազա, կատալազա և ինուլազա, ինչպես նաև B կոմպլեքսի վիտամիններ հետևյալ քանակությամբ (միկրոգրամներով մեկ գրամ մեղրի մեջ). պանտոտենաթթու—0,55, ռիբոֆլավին—0,26, նիկոտինաթթու—1,1, տիամին—0,044, պիրիդոսկին—0,10, բիոտին—0,00066, ֆոլիաթթու—0,03:

Բացի մեղրից, մեղուները սնվում են ծաղկափոշով, որը նույնպես կարելի է հայտնաբերել մեղրահացի մեջ: Ծաղկափոշու հատիկների քիմիական զննումը ցույց տվեց, որ նրանք հարուստ են սպիտակուցներով, ճարպերով, պարունակում են տարբեր ածխաջրեր, ինչպես, օրինակ, շաքար, օսլա և ցելյուլոզա: Չնայած նեկտարի և ծաղկափոշու մեջ միևնույն բաղադրիչների մշտական առկայությանը, նրանց կազմը, մասնավորապես, ծաղկափոշունը՝ ճարպերի, օսլայի, սպիտակուցների, հանքային տարրերի պարունակության տեսակետից տարափոփվում է բավական լայն սահմաններում՝ կախված հավաքման աղբյուրներից: Մեղրամոմի թեփուկները ձևավորվում են մեղրամոմի գեղձադատուկներից (սեկրեցիա) և ունեն համառու կազմ: Մեղրամոմի արտադրության համար անհրաժեշտ է միայն շաքար: Այս կապակցությամբ կարելի է եզրակացնել, որ մեղրամոմի բաղադրության մեջ մտնում է մեղուների կողմից վերամշակվող նեկտարում պարունակվող ամենաքիչը մի քանի բաղադրիչ:

Հետազոտությունների արդյունքները հաստատեցին մեղրահացի և խորսխամեղրի որպես բուժամիջոցի բարձր արդյունավետությունը: Այս երկու միջոցների զուգակցված բուժման գրեթե 90%-ի դեպքում ստացվեցին լիովին բավարարող արդյունքներ, ըստ որում մի քանի օրվա ընթացքում, իսկ հաճախ՝ նույնիսկ ավելի կարճ ժամանակամիջոցում: Ժողովրդական բժշկությունը խորապես համոզված է, որ մինչև 16 տարեկանը խորսխամեղր օգտագործած մարդիկ հազվադեպ են հիվանդանում մրսածությամբ, հազվադեպ են տառապում խոտատենդով կամ քթի խոռչի այլ հիվանդություններով: Ժողովրդական բժշկության կարծիքով, մեղրահաց ծամելը առաջացնում է վարակի անշնկայունակություն շնչառական: արտադրի հիվանդությունների նկատմամբ, որ կարող է պահպանվել շքրս տարի: Այստեղ պետք

է ավելացնել, որ եթե դուք չեք օգտագործել խորսխամեղր մանկութունից մինչև 16 տարեկան հասակը, կարող եք ցանկացած ժամանակ սկսել դրա օգտագործումը շնչառակաւ համակարգի լորձաթաղանթի ֆունկցիաների նորմալացման նպատակով:

Մեղրահալաքի շրջանում երբ մեղվանոցներում քամում են մեղրը, դուք պետք է աշխատեք ապահովել ձեզ մեղրամոմի և մեղրի խառնուրդով ամբողջ տարվա համար: Այս իմաստով ամենահարմարը հենց այն է, որ մեղվաբույժները անվանում են «սերեկ» (մեղրահացի մեղրամոմե «կափարիչները», որոնք հետագում են մեղրը քամելուց առաջ): Եթե այդ «կափարիչները» ձեզ կոշտ թվան, ավելացրեք մի քիչ մեղրը, որպեսզի ավելի հեշտ ծամեք:

Ես կուզենայի այստեղ հիշատակել մի քանի հետաքրքիր դեպքերի մասին, որոնց ականատես եղա բուժման այս մեթոդի արդյունքների երկարատև հետազոտութան ընթացքում:

Ուժեղ հարբուխ

Մայրը ինձ մոտ բերեց իր յոթ տարեկան որդուն, որպեսզի ես զննեմ նրան և օգնեմ ապաքինվելու հարբուխից, որը ոչ մի կերպ չէր բուժվում: Երեխայի քթից ուժեղ հոսում էր, և նա ստիպված էր անընդհատ քիթը մաքրել:

Երեք տարեկան հասակում հեռացրել էին տղայի նշագեղձերն ու ադենոիդները: Արտաքին նշաններից դատելով նա տառապում էր խոտատենդով: Քթի լորձաթաղանթը գունատված էր և շափաղանց բորբոքված: Երեխան շնչում էր բերանով, որովհետև քիթը ուռած էր և փակ: Ընդհանուր զննումից հետո, հատկապես քթի, ես առաջարկեցի նրան ծամել մի փոքր կտոր մեղրահաց («կափարիչները»): Մոտավորապես հինգ բույս անց, մինչև ես զբաղված էի կաթիլներ դուրս գրելով, տղան հանկարծ ասաց. «Քիթս այլևս փակ չէ, ես կարողանում եմ շնչել»: Ես նորից զննեցի տղայի քիթը: Քթի ուռուցքը որոշ չափով նստել էր, ինչպես սովորաբար լինում է քթի կաթիլներ ընդունելուց հետո: Լորձաթաղանթը թեթևակիորեն վարդագույնել էր: Երբ մեկ շաբաթ անց տղան նորից եկավ ինձ մոտ, նախկին ախտանշաններից ոչ մեկը չկար: Նա ազատ շնչում էր քթով:

Մի ուրիշ անգամ մի կնոջ ես առաջարկեցի սերեկ ծամել, որովհետև նրա քիթը նույնպես ուռած էր և այն աստիճան փակ,

որ չէր կարողանում նորմալ շնչել: Մամելուց հինգ րոպե հետո արդեն ազատ շնչում էր: Երկու շաբաթվա քնթացքում չէր նկատվել ախտագարձության որևէ դեպք:

Այս միջոցը ստուգվել է ուժեղ հարբուխով տառապող շատ այլ հիվանդների բուժելով, ըստ որում, արդյունքները միշտ էլ համընկել են վերը նկարագրվածներին:

Քրի հավելյալ խոռոչի լորձաթաղանթի բորբոքում

Քթախորշերը կազմում են շնչառական համակարգի կարևոր մասը, որովհետև նրանք կապված են շնչուղիների հետ և օգնում են գտելու, խոնավացնելու, տաքացնելու ներշնչվող օդը: Կինելով սնամեջ, քթախորշերը ազդում են ձայնի հնչերանգի վրա և թեթևացնում գանգի քաշը: Գոյություն ունեն ութ հավելյալ խորշեր քթախոռոչի երկու կողմերում: Քթի ոսկորներին ներքևից և կողքից յուրաքանչյուր կողմից հարում է վերին ծնոտի ճակատային ելուստը: Վերին մասի ոսկրակմախքը ձևավորվում է ճակատոսկրի քթային հատվածից: Քթի խոռոչի արտաքին պատի ոսկրային մասի վրա տեղադրված են երեք քթախեցիների՝ ստորին, միջին և վերին, հիմքերը: Քթի խոռոչի ամենաետին մասը, միջին և ստորին քթախեցիների ետևի վերջավորություններից էլ ետև ընկած, որոնք անմիջապես հարում խոռոչներին*, կոչվում է քթաըմպանի մուտք:

Քթի խոռոչները բաժանող թաղանթները ծածկված են մանրագույն թարթիչների և մազմզուկների բարակ շերտով: Այս իմաստով նրանք հիշեցնում են նույնատիպ լորձաթաղանթ ունեցող քթի ներքին մակերեսը: Մազմզուկները գտնվում են մշտական շարժման մեջ և այսպիսով քթի խոռոչից դուրս մղում լորձը: Սա ինքնամաքրման ամենաարդյունավետ հարմարանքն է:

Մեկ կամ ավելի քթախորշի բորբոքումը սովորաբար զարգանում է մեզի հիմնային ռեակցիայի հետևանքով: Մեղրահաց կամ սերեկ ծամելու ժամանակ մեզի ռեակցիան հիմնայինից դառնում է թթվային, այսինքն՝ տեղի է ունենում օրգանիզմի քիմիական ռեակցիայի փոփոխություն: Այդ պատճառով էլ քթախորշերի հիվանդություններով տառապող մարդիկ պետք է գիտենան, թե

* Քթի խոռոչի ետին բացվածք:

որ մթերքներն են առաջացնում մեզի հիմնային ռեակցիա և շօտազործեն դրանք մինչև լրիվ ապաքինումը:

Խորհուրդ է տրվում մեղրահացը ծամել ժամը մեկ, չորսից վեց ժամվա ընթացքում, ամեն անգամ 15 բույս տևողությամբ: Ծամած զանգվածը պետք է դուրս թքել: Քթի հավելյալ խոտը լորձաթաղանթի սուր բորբոքման դեպքում բավական է նկարագրված բուժման մեկ կուրսը կես կամ լրիվ օրվա ընթացքում: Քիթը մաքրվում է, ցավերը վերանում են: Քթախորշերը վերադառնում են նորմալ վիճակի: Խորհուրդ է տրվում մեկ շաբաթ ևս օրական մեկ անգամ ծամել մեղրահաց՝ ախտադարձության հնարավոր դեպքերը կանխելու նպատակով: Ես նույնպես խորհուրդ կտայի օրական մեկ անգամ մեղրահաց ծամել՝ աշնանից (երբ երեխաները դպրոց են գնում) մինչև հունիս (երբ սկսում են ամառային արձակուրդները), բացի ամեն ուտելուց հետո 2 թեյի գգալ մեղր օգտագործելուց և առօրյա սնունդը կարգավորելուց: Այսպես վարվելու դեպքում, ամենայն հավանականությամբ հայմոռիտի, գրիպի կամ հարբուխի ախտադարձության երևույթները կբացառվեն: Կատարված հետազոտություններից հետո ես եկա այն եզրակացության, որ մեղրահացի և սերեկի բաղադրության մեջ կա ինչ-որ ուժեղ ազդող նյութ, որը պաշտպանում է շնչառական համակարգը հիվանդություններից:

Խոտատեղո

Խոտատեղով առապող մարդիկ սովորաբար հավատացնում են, որ այն ամենատհաճ հիվանդություններից է: Ժողովրդական բժշկությունը խոտատեղը բաժանում է երեք տեսակի՝ թույլ արտահայտված, չափավոր և ուժեղ: Իրենց հերթին բուժման միջոցները ստորաբաժանվում են՝ պրոֆիլակտիկ և ախտանշանային: Եթե նախքան հիվանդության մոտավոր սկսվելը օրական մեկ անգամ ծամեք մի փոքր կտոր սերեկ, այն կամ բուրբոկին չի սկսվի, կամ կընթանա թեթև ընթացքով:

Հիվանդության թեթև տեսակի դեպքում խորհուրդ է տրվում սերեկը ծամել օրական մեկ անգամ, շաբաթական երեք օր՝ երկու-ջարթի, չորեքշաբթի և ուրբաթ օրերը: Այսպիսի օգտագործման դեպքում ձեզ չի անհանգստացնի հարբուխը, կարելի է շնչել

քթով: Եթե շունեք մեղրահաց, օգտագործեք մեղր՝ 2 թեյի գդալ ամեն անգամ ուտելուց հետո:

Չափավոր խոտատենդը պետք է բուժել մեղրահաց ծամելով, օրական 5 անգամ առաջին երկու օրերին, իսկ հետո՝ օրական երեք անգամ, այնքան ժամանակ, ինչքան կտեի հիվանդության ընթացքը: Արդյունավետ ներգործություն է ունենում մեղրահացի ամենօրյա օգտագործումը, իսկ եթե մեղրահաց չկա, ապա կարելի է բավարարվել 2 թեյի գդալ մեղրով:

Չափավոր խոտատենդը բուժելու ընթացքում կատարվեցին հետևյալ դիտարկումները:

1. Երեք ընդհանուր դադարում է աչքերի արցունքոտվելը:
2. Երեք ընդհանուր բացվում է փակ քիթը, իսկ վեց ընդհանուր արդեն կարելի է շնչել քթով:
3. Հարբուխային վիճակը անցնում է հինգ ընդհանուր:
4. Կոկորդի բորբոքվածությունը վերանում է 3—5 ընդհանուր:

Ուժեղ խոտատենդի դեպքում ժողովրդական բժշկությունը առաջարկում է հետևյալ միջոցները:

1. Հիվանդության ենթադրվող սկզբից երեք ամիս առաջ սկսեք օգտագործել մեղր՝ մեկ ճաշի գդալ ամեն ուտելուց հետո, որպես դեսերտ: Ավելի արդյունավետ է խորսխամեղրի օգտագործումը: Կարելի է նաև սովորական հեղուկ մեղրը, այն պետք է ընդունել գիշերը, քնելուց առաջ՝ մեկ ճաշի գդալ մեղրի և կես բաժակ ջրի խառնուրդ:

2. Հիվանդության ենթադրվող սկզբից երկու շաբաթ առաջ սկսեք հետևյալ խառնուրդի օգտագործումը օրական երկու անգամ՝ նախաճաշից առաջ և քնելուց առաջ: (Երկու թեյի գդալ մեղր, 2 թեյի գդալ խնձորի քաղցախ, կես կամ մեկ բաժակ ջուր):

Բուժումը պետք է շարունակել այնքան ժամանակ, մինչև անցնեն հիվանդության ախտանշանները:

3. Շարունակեք օգտագործել մեկ ճաշի գդալ մեղր ճաշից վաղ ընթրիքից հետո որպես դեսերտ, ինչպես նաև օգտագործեք խնձորի քաղցախի և մեղրի խառնուրդ նախաճաշից առաջ և գիշերը քնելուց առաջ:

4. Անհրաժեշտության դեպքում օրվա ընթացքում ծամեք սերեկ, որպեսզի կանխեք հարբուխի երևան գալը և ազատ շնչեք քթով:

Ես նկատել եմ, որ բուժման այս ձևը՝ խնձորի քաղցախի և

մեղրի խառնուրդը համադրված սերեկ ծամելու հետ, ավելի արդյունավետ է ներգործում, քան խոտատենդի ժամանակ կիրառվող սրսկումները: Եթե սրսկումները չեն կանխում հարուխը, ապա ժողովրդական բժշկության միջոցները տալիս են որոշակի դրական արդյունք:

Խոտատենդի վերը նկարագրված բուժման ժամանակ հիվանդները միայն ժամանակ առ ժամանակ փուշտում են, քթից հեղուկ արտադրություն սովորաբար չի դիտվում:

Այն մարդիկ, որոնք մշտապես բուժվում են ժողովրդական բժշկության առաջարկած միջոցներով, վկայում են, որ բուժումը սկսելու մոտավորապես երրորդ օրը կարելի է ականատես լինել հետևյալ արդյունքներին.

- 1) փուշտոցը դադարում է, 2) աչքերի արցունքոտվելը դադարում է բուժումը սկսելուց երեք րոպե հետո, 3) հարբուխը անցնում է բուժումը սկսելուց 5—6 րոպե հետո, 4) կարելի է փաղաքշել շանը և կատվին, 6) ձի քշել, 7) հավերին կերակրել, 8) կով կթել, 9) քնել բրդյա ծածկոցի տակ, 10) կամ բմբուլե բարձի վրա, 11) աշխատել ծաղկանոցում, 12) կտրատել ամբրոզիան, 13) հոտ քաշել վարդերից:

Դիտարկումները ցույց տվեցին, որ շաբաթվա մեջ 3—4 անգամ մեղրահաց ծամելու դեպքում խոտատենդը 3 տարում բուժվում է:

Այս մեթոդով բուժելու արդյունավետությունը ինձ առանձնապես հետաքրքրեց այն տեսակետից, որովհետև որոշակի աշխատանքով զբաղվող մարդիկ, տառապելով խոտատենդով, աշխատանքի ժամերին երբեմն շափաղանց վատ վիճակի մեջ էին ընկնում: Օրինակ, մի դպրոցական աշխատում էր ֆերմայում: Երբեմն, երբ կովերի կերակրումը ուշացնում էին, տղան օգնում էր ցորենը տոպրակներից լցնելով կերաբաժան սալի մեջ: Ամեն անգամ այդ աշխատանքը կատարելիս նրա քիթը սկսում էր հոսել, քիթը փակվում էր, աչքերը արցունքոտվում էին: Նրան առաջարկեցին ծամել մեղրահաց օրական երեք անգամ: Մեկ շաբաթ անց նա կատարում էր իր աշխատանքը առանց վերը նկարագրված երևույթների:

Մեկ ուրիշ դպրոցական (դեռահաս), որը նույնպես աշխատում էր ֆերմայում և տառապում էր խոտատենդով, օրական երեք անգամ մեղրահաց ծամելով իրեն միանգամայն նորմալ էր զգում: Ես նրան խնդրեցի դադարեցնել բուժումը խոտահձի

ամենաևուր շրջանում, որպեսզի մեկ անգամ ևս ստուգեմ վերը նկարագրված մեթոդի արդյունավետությունը: Նա համաձայնեց: Հետագա յոթ օրերին շփտվեցին վիճակի վատացման նշաններ, չնայած որ շնչում էր խոտի փոշին: Արթերոպ օրը հիվանդությունը զգացնել տվեց իրեն, ըստ որում, շատ ուժեղ, և սուրան սկսեց իրեն վատ զգալ: Ես վերսկսեցի բուժումը նույն մեթոդով: Մեկ շաբաթ անց ես մտա ֆերմա՝ տեսնելու նրա վիճակը: Տղան կանգնած էր խոտի դեզի մոտ և սպասում էր բեռնաթափող մեքենային: Իր վիճակի մասին իմ հարցին, նա պատասխանեց. «Հրաշալի: Չեմ փոշտում, հարբուխս անցել է: Ես այլևս չեմ ընդհատի մեղրահաց ծամելը»:

Որպեսզի ընթերցողի մոտ տպավորություն չստեղծվի, որ այսպիսի դրական արդյունքները բնորոշ են միայն վերմոնտի պայմաններին, որտեղ մարդիկ հնուց վարժված են ժողովրդական բժշկության մեթոդներով բուժվելուն, ուզում եմ ներկայացնել Տեխասից ստացված մի տեղեկություն: Խոտատենդի փորձարարական բուժմանը սկիզբ դրվեց 1936 թվականի ապրիլին էլ Պասոյում, Վիլյամ Բյումոնտի հիվանդանոցում: Կապված բույսերի ծաղկման շրջանի սկզբի (մաքա) և ծաղկափուշու առավելագույն հասունացման ժամկետի (օգոստոս) հետ, մեծ ծավալ էին ստացել հիվանդությունները: Դրանք այն աստիճան էին, որ էլ Պասոյում և նրա արվարձաններում ծավալվեցին լուրջ աշխատանքներ մուլսխոտերի դեմ: Հիվանդների մեծ մասը այդ շրջանում բնակվող զինվորականներն էին, որոնք և առիթ հանդիսացան սկսելու փորձարկումները:

«Խոտատենդով տառապող մարդկանց հետ ունեցած զրույցներից կարելի է եզրակացնել, որ տնային միջոցներից, թիրևս, միայն մեկն է իրապես արժեք ներկայացնում: Հիվանդներից ոմանք հայտնեցին, որ վերջին երկու տարվա ընթացքում հիվանդության բուժման գործում մեծ արդյունք են տվել տեղի բույսերից մեղուների հավաքած մեղրի, հատկապես, մեղրահացի օգտագործումը»¹:

Իմանալով, որ ես հետաքրքրվում եմ ժողովրդական բժշկությանը, տեղաբնակները իմ ուշադրությունը հրավիրեցին մի կաշուն, խեժանման նյութի վրա, որը կարելի էր գտնել բույսե-

¹ «Ժամանակի և միջոցների տեսնումը խոտատենդի բուժման ժամանակ» հոդվածը գրել է կապիտան Ջորջ Դ. Մաքգրյուն, 1937 թ. մայիս:

րի բողբոջների և ծառերի կեղևի վրա: Նրանցից մեկը բերեց եղևնու մի կոտորված ճյուղ՝ այդ խեժի կաթիլները վրան: Նա բացատրեց, որ խեժը լինում է տարբեր գույների՝ մուգ շագանակագույն, վարդագույն և գորշ: Խեժը բողբոջների, խոտաբույսերի և ծառերի պաշտպանական միջոցն է: Մրջյունները մշտապես փնտրում են կաշուն խեժանման նյութը: Մեղրատու մեղուներին առանձնապես հրապուրում է կաղնու և եղևնու կեղևի խեժը: Նկատելով, որ կաթնատու կովերը և այծերը ուտում են բույսերի խեժանման նյութով պատած բողբոջները, ֆերմերներից մեկը եկավ այն եղրակացության, որ խեժը, հավանաբար, արդյունավետ ներգործություն պիտի ունենա շնչառական տրակտի հիվանդությունների բուժման գործում: Այդ պատճառով նա սկսեց հավաքել բողբոջներով և փշոտ տերևներով պատած կաղնու կարճ ընձյուղներ, ապա թասի մեջ լցրեց, վրան ավելացրեց ջուր և Յ օր եռացրեց ցածր կրակի վրա: Ստացված գորշ գույնի հեղուկը քամեց և խտացրեց՝ ավելացնելով մեղր: Շնչառական տրակտի որևէ հիվանդության դեպքում նա խուլույն դիմում էր այդ խառնուրդի օգնությանը՝ օգտագործելով մեկ թեյի գդալ, օրական մի քանի անգամ:

Բրգաձև սոճու կեղևի վրա սովորաբար նկատվում են պղզպղզակներ: Դրանք ծակում են դանակով և հավաքում դրանցից հոսող հեղուկը: Օրական երեք անգամ այդ հեղուկից մեկ թեյի գդալ ընդունելը բարեբար ազդեցություն է գործում շնչառական համակարգի վրա:

Գ Լ Ո Ւ խ X

ԾՈՎԱՅԻՆ ԴԱՐՉՆԱԳՈՒՅՆ ՋՐԻՄՈՒՌՆԵՐԻ ՕԳՏԱԿԱՐ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Ժամանակակից քաղաքակրթությունն իր անժխտելի առավելությունների հետ միասին ունի նաև որոշ թերություններ: Դրանցից ամենահիմնականը հանքային նյութերի պակասն է սննդամթերքների մեջ: Մարդկային օրգանիզմը մշտապես կարիք ունի իր կազմը լրացնելու հանքային տարրերով: Այս իմաստով ծովային ջրիմուռները համարվում են հանքային տարրերի արժեքավոր աղբյուր:

Մովի ջրի բաղադրությունը բավական բարդ է, նրա մեջ պարունակվում են մոտավորապես 3,5% լուծված անօրգանական նյութեր: Մովի ջրի մեջ աճող ջրիմուռները այդ անօրգանական միացությունները փոխակերպում են օրգանական ձևերի:

Օվկիանոսը, որը գտնվում է երկրի մակերևույթի ամենաստորին մակարդակի վրա, պատկերավոր ասած, շտեմարանի դեր է կատարում, որտեղ զանազան բնական ուժերի ազդեցության տակ կուտակվում են բոլոր քիմիական նյութերը: Դրանք կարող են հայտնվել այնտեղ անմիջականորեն և արագ, կամ աստիճանաբար, անուղղակի ճանապարհով: Տարբեր մասնիկներ տեղափոխվում են քամու, ջրային հոսանքների, սառցադաշտերի միջոցով: Զրի մեջ լուծված նյութերը ինքնաբերաբար ըջվում են դեպի ծովը, որտեղ կարծես թե հայտնվում են մի յուրօրինակ ծուղակում, և դրանք կարելի է ձևաք բերել ուղղակի այնտեղից: Օվկիանոսը, որտեղ կենտրոնանում են քիմիական նյութերի անհաշիվ հարստություններ, ահռելի հսկայի տպավորություն է թողնում համեմատած երկրային մակերևույթի բնական պաշարների հետ:

Հավանաբար, գալիք սերունդներին է վերապահված ամբողջությունը մեր հանել օվկիանոսի անսպառ գանձերը և անգնահատելի օգուտ քաղել նրա մեջ պարունակվող քիմիական նյութերի լրիվ ամբողջությունից:

Նրկրի մակերևույթը կազմում է 196950277 քառ. մղոն², այս տարածության 70—73% կամ 139295000 քառ. մղոնը զբաղվում է օվկիանոսը: Օվկիանոսի միջին խորությունը կազմում է 2,33 մղոն, իսկ մինչև այսօր հայտնաբերված ամենամեծ խորությունը 6,7 մղոնն է՝ Ֆիլիպինյան զոգավորությունում, Մինդաո կղզու շրջանում: Օվկիանոսի հատակի ավելի քան $\frac{1}{3}$ -ը պատած է ջրով մոտավորապես մեկ մղոնից ավելի խորության վրա, իսկ $\frac{2}{3}$ -ը՝ 2,2 մղոն խորության վրա:

Առաջին, նախնադարյան ծովերի բաղադրությունը հայտնի չէ: Սակայն մենք գիտենք, որ դարեր շարունակ զանազան բնական ուժերի ազդեցության տակ օվկիանոս են մուտք գործել քիմիական շատ նյութեր, ըստ որում, մուտք են գործել տիեզերական տարածությունից, երկրի ընդերքից, ինչպես նաև հողի մակե-

¹ Մովային մղոնը հավասար է 1852 մ:

բևույթից: Երկնաքարերը կամ տիեզերական փոշին, ընկնելու
ուսար հնարավորությունից յոթի դեպքում, կարող էին հանգր-
վան գտնել օվկիանոսում: Ծովերի հատակում քարային երկնաքա-
րերի կողքին հայտնաբերվել են նաև երկաթի և նիկելի բաղադրու-
թյուն ունեցող երկնաքարեր: Օվկիանոս էին թափանցում նաև
շատ հրաբխային ապառներ կամ ուղղակի ճանապարհով, կամ
փոշու տեսքով, որ դուրս շարտվելով երկրի ընդերքից, հայտն-
վում էին մթնոլորտի վերին շերտերում, ապա ցրվում քամու
միջոցով և վերջապես զանազան նստվածքների հետ մուտք գոր-
ծում օվկիանոս:

Որոշ նյութեր էլ երկրի ընդերքից օվկիանոս են թափանցում
հետևյալ ճանապարհով. երկրի կեղևի ճեղքվածքների ժամանակ
դուրս գալով արտաքին մակերևույթ, նրանք հետագայում ջրա-
յին հոսանքների հետ իջնում են դեպի օվկիանոս: Սաուցադաշ-
տերը, իրենց հերթին, կարծես թե հղկելով ժայռերը, իրենց մեջ
են ներառում զանազան բեկորներ և ապառներ, ապա վերած-
վելով այսբերգների, մտնում օվկիանոս:

Հավանաբար, ամենամեծ ներդրումը օվկիանոսը հարըս-
տացնող հանքային տարրերի քանակի տեսակետից կատարում
է ջուրը: Հաշվված է, որ օվկիանոսի մակերեսից տարեկան մի-
ջին հաշվով գոլորշիանում է մոտավորապես 82 մետր հաստու-
թյամբ ջրային շերտ: Ձևավորված գոլորշին բարձրանում է եր-
կինք, ցրվում քամու միջոցով և նորից ցած իջնում տեղումների
ձևով: Եթե ենթադրենք, որ այդ ջրի 29,27 % -ը թափվում է եր-
կիր, ապա ամբողջ երկրագնդում տեղումները կկազմեն 22
դուլյա: Այդ ջուրը քայքայում է հողի վերին շերտը և, որպես
ցեխաջուր, առվակների, վտակների, գետերի միջոցով վերա-
դառնում դեպի օվկիանոս: Այդ ջրի մի մասը ներծծվում է հողի
մեջ՝ որոշակի խորությամբ լուծելով իր մեջ տարբեր նյութեր, և
նորից տեղափոխում է դրանք ստորգետնյա առվակների, գեյ-
զերների, արտեզյան ջրհորների մեջ և հարստացած հանքային
տարրերով, վերադառնում դեպի ծով, այնուհետև՝ օվկիանոս և
այսպիսով, սկիզբ տալիս վերը նկարագրված ամբողջ պրոցեսին:
Երկրի մակերեսից, առաջին հերթին, դեպի օվկիանոս են քշվում
ավելի հեշտ լուծվող նյութեր: Այս երևույթը ինքնին առաջացնում
է երկրի մակերևույթի պաշարների մշտական աղքատացում և
ընդհակառակը՝ հարստացում է օվկիանոսը: Առավել լուծելի
միացութայինների թվին են պատկանում նիտրատները, հալոիդ

(հալոգեն) միացությունները՝ քլորիդները, յոդիդները, բրոմիդները, ինչպես նաև նատրիումը, կալցիումը, մագնեզիումը և այլն: Պակաս լուծելի նյութերը, ինչպես, օրինակ, սիլիցիումի երկօքսիդը, ավաղը, կավը կամ կավահողը, բնականաբար, ավելի ուշ են հասնում օվկիանոս: Հենց այդպիսի, այսինքն՝ դժվար լուծվող նյութերն են ներկայումս կազմում հողի հերկելի շերտի հիմնական բաղադրությունը: Տարբեր բնական ուժերի ներգործության տակ տեղի է ունենում հանքային տարրերի լվացման-լուծման և տեղափոխման հավերժական պրոցեսը: Կայծակի յուրաքանչյուր բռնկման ժամանակ օքսիդանում է մթնոլորտային ազոտի մի որոշ քանակություն, նպաստելով ազոտաթթվի առաջացմանը, որը անձրևի հետ միասին անցնում է հողի մեջ և այնտեղ լուծելով մի շարք հանքային նյութեր՝ առաջացնում նիտրատներ: Սրանց մի մասն օգտագործվում է բույսերի կողմից, մյուս մասը լուծվում է զանազան ջրերի մեջ և քշվում դեպի ծով: Մթնոլորտային ածխածնի երկօքսիդը նույնպես լուծվում է անձրևաջրի մեջ և իր հերթին լուծում կրաքարը: Նրա հիմնական մասը գետերի միջոցով քշվում է դեպի ծով: Այսպիսով, մեծ քանակությամբ հանքային նյութեր ի վերջո հասնում են ծով, միայն այն տարրերությամբ, որ դրանց մի մասը հեշտ է լուծվում և փաստորեն արագ հասնում ծով, իսկ մյուս մասը լուծվում է ավելի դանդաղ: Սիլիցիումի երկօքսիդը, ավաղը, կավահողը, ֆոսֆորները և նման մյուս տարրերը երկրի մակերե-վույթից պակասում են ավելի քիչ քանակությամբ, սակայն ժամանակի մեկ երկրաբանական հատվածի ընթացքում կորուստը, այնուամենայնիվ, հսկայական թիվ է կազմում:

Էրոզիայի պատճառ հանդիսացող դործոնները՝ քամին, սառնամանիքը, ջերմաստիճանի փոփոխությունները և արևի ճառագայթումը նպաստում են հանքային նյութերի հավերժական տեղաշարժին հողից դեպի ծով: Լեռներն ու բլուրները դանդաղ քայքայվում են, հովիտները հարթվում, և ահա, փլուզման, քայքայման, փտման պրոցեսների հետևանքով առաջացած նյութերը լուծվում են ջրային հոսանքների մեջ և նրանց հետ իջնում դեպի օվկիանոս:

Մարդը շատ հաճախ ինքն է երկրի պաշարների աղքատացման պատճառ դառնում: Նախնադարյան անտառը իր տերևների, արմատների և սողացող բույսերի հետ միասին մասամբ նպաստել է հողաշերտի սւղղակի էրոզիայի կանխմանը: Ներկա-

յումս մարդիկ կտրում են անտառները, մերկացնելով հողը, այսպիսով ապահովելով կարծր նյութերի ավելի անարգել տեղաշարժը գեպի օվկիանոս, մինչդեռ նախնադարյան ժամանակներում անտառանյութի թափոնները ամեն տեսակ արտաթորանքների հետ միասին նորից վերադառնում էին հողին: Հիմա մարդիկ նպատակադրված ազատում են հողի վերին շերտը ոչ պիտանի մնացորդներից, և դրանք վերջին հաշվով հանգրվան են գտնում օվկիանոսում:

Մարդը երկրի ընդերքից արդյունահանում է երկաթ, անագ, պղինձ, ցինկ և ուրիշ հանքային նյութեր, որոնք օգտագործվում են ամենատարբեր կառույցների, սարքավորումների, առարկաների արտադրության մեջ՝ քաղաքակրթության ժամանակակից զարգացման մակարդակով: Սակայն, վերջին հաշվով, երկաթատեղ օգտագործումից մաշվելով, այս ամենը քայքայվում է և վերածվում հսկայական աղբակույտերի, ապա ենթարկվելով ամենատարբեր պրոցեսների, ինչպիսիք են կոռոզիան, փտումը, այրումը, լուծումը, նորից հայտնվում ծովի մեջ: Նյութերի մի հսկայական մաս քայքայվում է այրման պրոցեսում, ինչպես վառելանյութի տեսքով, այնպես էլ ղանազան թափոնների ոչընչացման ժամանակ: Ամբողջ ածուխը, նավթի և անտառանյութերի մեծ մասը ժամանակի ընթացքում ենթարկվում է այրման, որից առաջացած ծովան ու փոշենման մասնիկները թափանցում են մթնոլորտի օդային շերտերը, հետո անձրևի հետ միասին թափվում հողին, տարրալուծում մոխիրը և վերջին հաշվով քրչվում դեպի ծով:

Տարբեր նյութեր գեաների միջոցով ընկնելով օվկիանոս, անմիջական մասնակցություն են ունենում քիմիական փոփոխությունների և ռեակցիաների հսկայական բազմազանության մեջ՝ լուծվելով, նստվածք տալով և նորից լուծվելով, օգտագործվելով ստորջրյա բույսերի և կենդանիների կողմից, և ապա, նրանց մահանալուց հետո, նորից վերադառնում ազատ վիճակի: Օվկիանոսում տեղի են ունենում գրեթե բոլոր հնարավոր ռեակցիաները, քանի որ օվկիանոսը քամու ազդեցության տակ գտնվում է հավերժական շարժման մեջ: Ուղղահայաց և հորիզոնական հոսանքները մշտապես փոխելով իրենց ուղղությունը, ենթարկվելով ջերմաստիճանի փոփոխության ազդեցությանը (սառչելով և հալվելով), լուսավորման տարբեր ինտենսիվություններ, նպաստում են հնարավոր քիմիական փոփոխություն-

ների իրականացմանը: Օվկիանոսի ներկայիս բաղադրությունը արդյունք է միլիոնավոր տարիների ընթացքում կատարված ամենաբազմազան ռեակցիաների:

Մովի կենդանական և բուսական աշխարհը ոչ միայն խլում և յուրացնում էր իր հյուսվածքների համար անհրաժեշտ սնուցիչ նյութեր, այլև կուտակում դրանց մեծ պաշարներ՝ ապահովելով մարդուն բնական սննդով, բաղադրության տեսակետից ավելի լիարժեքորեն բավարարելով նրա սննդի պահանջները: Քիմիկոսները դեռ հնուց գիտեն, որ օվկիանոսի մեջ լուծված են գրեթե բոլոր կարևոր քիմիական փարբերը: Հաշվված է, որ յուրաքանչյուր քառակուսի մղոնին ընկնում է մոտավորապես 200000000 տոննա քիմիական միացություն, այդ թվում այնպիսի տարրեր, ինչպիսիք են ոսկին, արծաթը, մագնեզիումը, ալյումինը, ռադիումը, բարիումը, բրոմը, յոդը, ծծումբը և այլն: Այսպիսով, օվկիանոսը ոչ այլ ինչ է, քան երկրի մակերևույթից լվացված հանքային տարրերի մի ահռելի շտեմարան, և բնականաբար, բույսերն ու կենդանիները շեն տառապում նրանց պակասից: Մովային բույսերն ու կենդանիները կուտակելով իրենց մեջ զանազան հանքային նյութեր և փոխակերպելով դրանք օրգանական միացությունների, երկրաբանականների համար ստեղծում են անհրաժեշտ սլայմաններ՝ լրացնելու հանքային քաղցը և բուժելու դրա հետ կապված մի շարք հիվանդություններ: Օվկիանոսի կյանքը ներկայանում է մեզ բուսական և կենդանական տեսակների հսկայական բազմազանությամբ, սկսած մեկ քառակուսի սանտիմետրում վիտացող, սովորական աչքով անտեսանելի հազարավոր միկրոսկոպիկ էակներից, վիրջուցրած ահռելի կետ ձկներով: Օվկիանոսը վարից վեր հաղեցած է բուսական և կենդանական աշխարհով:

Օվկիանոսի բուսական ձևերը, ինչպես և կենդանականը, աչքի են ընկնում իրենց առատությամբ և տեսակների բազմազանությամբ՝ ամենաանշաններից մինչև ահռելիները, օրինակ, դարչնադույն ջրիմուռի հսկայական «ծառերը»:

Մովային կենդանիները սնվելով ծովային բույսերով, ստանում են ավելի առատ և յիարժեք սնունդ, և ի տարբերություն երկրի երեսին ապրող տեսակների՝ նշանակալիորեն ավելի ինտենսիվորեն են բազմանում: Ինչո՞վ է բացատրվում ստորջրյա կյանքի նմանօրինակ ծաղկումը իր բոլոր դրսևորումներում: Ինչո՞ւ մարդիկ, որոնք սնվում են ծովային մթերքներով, գործ-

նականորեն ոչնչով չեն հիվանդանում: Պատճառն այն է, որ այսպիսի սնունդը ավելի լիարժեք է բավարարում մարդու պահանջը առողջության պահպանման համար անհրաժեշտ հանքային տարրերի նկատմամբ: Մովային բույսերը աճում են հանքային նյութերով հարուստ միջավայրում: Ի հաշիվ դրանք իրենց օրգանիզմում-կուտակում են հանքային նյութերի առատ պաշարներ: Բուսական կամ կենդանական ծագում ունեցող ծովային մթերքներ օգտագործելիս հանքային նյութերը նորից կլանվում են մարդու օրգանիզմի կողմից և նրա կենսագործունեության ընթացքում կատարում մի շարք ուղղակի և անուղղակի ֆունկցիաներ:

Մովային սննդի բաղադրության մեջ մտնող առավել կարևոր տարրերից է յոդը, որը կատարում է որոշակի ֆունկցիաներ օրգանիզմում տեղի ունեցող պրոցեսների ընթացքում: Կենդանի օրգանիզմի բաղադրության մեջ մտնող առավել արժեքավոր հանքային տարրերի թվին են պատկանում, ըստ իրենց կարևորության հերթականության, յոդը, պղինձը, կալցիումը, ֆոսֆորը, մանգանը, նատրիումը, կալիումը, մագնեզիումը, քլորը և ծծումբը: Բացի յոդից, որը մտնում է ծովային կենդանիների և բույսերի բաղադրության մեջ, նշված բոլոր հանքային նյութերը կան հողում: Մարդը գործում է բնության օրենքներին հակառակ՝ կտրելով անտառները, ոչնչացնելով բնական բուսականության մյուս տեսակները և դրանով իսկ ստեղծելով բարենպաստ պայմաններ հողի էրոզիայի, առավել արժեքավոր հանքային տարրերի լվացման և առվակների ու գետերի միջոցով դեպի ծովը քշվելու համար: Որպես հետևանք վերը նշվածի, աստիճանաբար առաջ եկավ «հանքային քաղց», որն իր հերթին պատճառ դարձավ անասնակերի և սննդամթերքների բաղադրության աղքատացման՝ հանքային տարրերի տեսակետից: Ի վերջո այս բոլորը չէր կարող չանդրադառնալ մարդու օրգանիզմի վրա, որն իր հանքային պաշարները մշտապես լրացնում է սննդամթերքների հաշվին:

Որոշակի ժամանակահատվածներում մարդկանց մոտ առաջանում է սուր պահանջ այս կամ այն նյութերի նկատմամբ, օրինակ՝ շաքարների, օսլայի կամ ճարպերի: Օրգանիզմը, կարծես, ազդանշան է տալիս, թե հատկապես որ նյութի պակասն է անհրաժեշտ լրացնել: Մովորարար առողջական նորմալ շիճակում մենք՝ ինքներս, համաձայն, մեր հաշակի, ընտրում ենք

հենց այնպիսի սնունդ, որի նկատմամբ մեր օրգանիզմը որոշակի պահանջ է դրում: Սննդի այս կամ այն կարևոր տարրերի տևական պակասը վերջին հաշվով կարող է հանգեցնել օրգանիզմի հաշվեկշռի որևէ խախտման:

Վերջին մի քանի սերունդների ընթացքում, հատկապես Միացյալ Նահանգներում, որտեղ մարդու սննդի միջին մակարդակը համեմատաբար բարձր է, առաջացել են մի ամբողջ շարք «անբավարարության հիվանդություններ»: Գտնում են, որ դրանցից յուրաքանչյուրի պատճառը կարող է բացատրվել սննդի մեջ կենսականորեն կարևոր տարրերի պակասով: Վահանաձև գեղձին անհրաժեշտ է յոդ: Հարվահանաձև գեղձին և ենթաստամոքսային գեղձին՝ կոբալտ և նիկել, մակերիկամներին՝ մագնեզիում, հիպոֆիզի առաջնային բլթակին՝ մանգան, հիպոֆիզի ետնային բլթակին՝ քլոր, սեռական գեղձերին՝ երկաթ: Անհրաժեշտ է բոլորովին նոր մոտեցում հանդես բերել օրգանիզմի՝ երկաթի, պղնձի, մանգանի, ցինկի և ալյումինի պահանջների նկատմամբ, որովհետև այս հանքային տարրերը որպես կատալիզատորներ և էլեկտրիզատորներ կարևոր դեր են կատարում մեր օրգանիզմի տարբեր պրոցեսների ընթացքում, մասնավորապես, լիարժեք արյան ձևավորման պրոցեսում:

Երկաթը անմիջականորեն մասնակցում է օրգանիզմին թրթվածին մատակարարող արյան կարմիր գնդիկների հեմոգլոբինի ձևավորմանը: Անեմիան (սակավարչունություն) հանքային տարրերի անբավարարության հետ կապված հիվանդություն է, առաջանում է արյան մեջ մասնավորապես երկաթի պակասի հետևանքով: Ցավոք, մարդկային օրգանիզմը չի կարող ապահովել իրեն երկաթի անսպառ պաշարներով: Տարեցտարի, օրեցօր հողի հանքային տարրերով աղքատացմանը զուգահեռ ծովերը հարստանում են հանքային նյութերով: Ահա թե ինչու մենք որոշակի հետաքրքրություն ենք հանդես բերում ծովային մթերքների նկատմամբ, սակայն դրանք, մեր կողմից տակավին չափավոր օգտագործման դեպքում, չեն կարող լրացնել մեր օրգանիզմի հանքային տարրերի ակնառու բացը:

Օվկիանոսում աճում է դարչնագույն ջրիմուռի մի տեսակ, որի բուսաբանական անվանումն է *Macrocystis pyrifera*: Ըստ էության սա ծովային բանջարեղեն է և հաճախ օգտագործվում է որպես սննդային լրացում: Այս ջրիմուռը առատորեն հանդիպում է Կալիֆոռնիայի ափերին: Այն փարթամորեն աճում

է 6—10 ծովային սաժեն խորութեան վրա (մեկ ծովային սա-
ժենը հավասար է 6 ֆուտ=182 սմ), քարքարոտ մասերում.
բույսը չունի արմատներ, այն ամրանում է ժայռերին ճուղան
հիշեցնող ամուր ցողուններով, որոնք ժամանակի ընթացքում
կարծես թե արմատակալում են ժայռերի մեջ: Ջրիմուռի միակ
սննդային միջավայրը ջուրն է: Այս ջրիմուռը համարվում է ծո-
վային առավել խոշոր բույսերից մեկը, որը կարող է տարածվել
մինչև 700 ֆուտ՝ տարեկան տալով 50 ֆուտ աճ: Բույսի
յուրաքանչյուր առանձին հատվածը բաղկացած է բուն կամ
ցողուն հիշեցնող մասից, որի երկու կողմերում էլ տե-
ղադրված են խոշոր լանցետանման տերևներ՝ դասավորված մե-
կական, արմատանման կոթերի վրա: Յուրաքանչյուր տերևին
հաջորդում են վեցական կամ ութական դասավորված տերևա-
թերթիկներ, որոնք ամրանում են բնին լողանի միջոցով: Տե-
րևաթերթիկներն ունեն բաց կանաչից դարչնագույն երանգ, ալի-
քաձև մակերես և եզրափակված են կարճ, փափուկ փշերի կար-
գով: Ծովային ջրիմուռները, մասնավորապես դարչնագույն ջրի-
մուռը, իրենից ներկայացնում է սնուցիչ նյութերով հարուստ,
մարդկանց և կենդանիներին անհրաժեշտ բնական սնունդ: Հան-
քային նյութերը, որոնք կլանվում են ջրից հսկայական քանա-
կությամբ, գտնվում են օրգանական կոլոիդ վիճակում և կարող
են արագ և հեշտորեն յուրացվել մարդկային օրգանիզմի կող-
մից:

Նախկինում մարդկանց մեծամասնությունը սնվում էր ձրկ-
նեղենով և խեցգետնի դանազան տեսակներով՝ ծովի հսկայա-
կան պաշարների ներկայացուցիչներով:

Ծովի ամփին գտնվող այնպիսի երկրների բնակչությունը,
ինչպիսիք են Ճապոնիան և Իռլանդիան, մշտապես և մեծ քա-
նակությամբ օգտագործել է ծովային ուտելի ջրիմուռներ: Հարկ
է նշել, որ այս կարգի սնուցման պայմաններում այդ ժողո-
վուրդների մոտ հանքային տարրերի անբավարարության հետ
կապված մի շարք հիվանդություններ հանդիսյում էին կամ շատ
հազվադեպ կամ բոլորովին բացակայում էին:

Ճապոնացիները նավակներով մոտենալով Կալիֆոռնիայի
ափերին, հավաքում են վեց թե յոթ տեսակ տարբեր ջրիմուռ-
ներ՝ պահեստավորելով դրանք հերթական օգտագործման հա-
մար: Մի առիթով ես հարցրեցի Կոռնելի համալսարանի հան-
դուցյալ պրոֆեսոր Կավանոյին, թե որտեղ կարելի է ձեռք բե-

րել հիվանդներին առաջարկելու նպատակով հատուկ պատ-
րաստված ջրիմուռ: Նա պատասխանեց, որ գյուղատնտեսական
կենդանիների և թռչունների հետ անցկացրած իր փորձերի ըն-
թացքում ինքն օգտագործել է ջրիմուռի տեսակներ՝ հատիկների
և հարերի ձևով, որոնք ստացվել էին Կալիֆոռնիայի նահանգի
Սան Պեդրո քաղաքի Ֆիլիպ Ռ. Փարքի կորպորացիայից:

Որք ինձ բախտ վիճակվեց գտնվել Կալիֆոռնիայում, բժիշկ-
ների խորհրդակցության, ես այցելեցի այդ ընկերության Փար-
րիկան: Սո ցանկանում էի ծանոթանալ օվկիանոսից ջրիմուռ-
ների հավաքման և ապա մարդկանց ու կենդանիների օգտա-
գործման համար դրանց պատրաստման եղանակներին:

Մովային ջրիմուռը հավաքում էին երկու հավաքող մեքե-
նաների օգնությամբ: Նրանք աշխատում էին Սան Կլեմենտ
կղզու ափերին, Ռեգոնդո և Սան Պեդրո քաղաքների միջև:

Ջրիմուռ հավաքող մեքենան հետաքրքիր նորույթ է: Այն,
ինչպես նաև բարձիչ սարքը, տեղադրված է նավակի վրա: Եթե
առաջինը կատարում է մանգաղի դեր, միայն այն տարբերությամբ,
որ կտրում է ոչ միայն հորիզոնական ուղղությամբ, այլև երկու
սուր դանակների միջոցով նաև ուղղահայաց, ապա երկրորդը
արդեն կտրված ջրիմուռը բարձում է նավակում տեղադրված
մեկ այլ սարքի վրա: Կտրող ապարատը իջեցվում է ջրի մեջ երեք
ֆուտ խորությամբ և կտրում բույսի դադաթային հատվածը:
Պաշտոնապես արգելված է ռավելի խոր կտրվածք անել:

Այս մեքենայի ավելի հզոր տեսակը 6 ժամում հնձում է 18
ֆուտ լայնությամբ ունեցող տեղամաս՝ հավաքելով 200 տոննա
բերք: Այն գործողության մեջ է դրվում բենզինով աշխատող շար-
ժիչի միջոցով, որը տեղադրված է նավակի հակառակ ծայրում:
Ջրիմուռը բարձվում է հսկայական երկաթե եղանով, որը հի-
շեցնում է մարդկային ձեռք: Այս եղանակով մեկ անգամից
բարձվում է 900 ֆունտ ջրիմուռ և անմիջապես տեղադրվում
բունկերի մեջ: Կտրող սարքից ջրիմուռը կոնվեյերով տեղա-
փոխվում է դեպի կակղեցնող սարքը, որտեղ տրորվում է, ապա
լցվում ահռելի կաթսայի մեջ: Այստեղից ջրհան համակարգի
օգնությամբ զանգվածն անցնում է դեպի շորանոց: Այս վիճա-
կում ջրիմուռը դրեթե պատրաստ է օգտագործման համար: Զա-
փից ավելի մեծ քանակությամբ ջրի և տիզմի առկայության
հետևանքով տրորվելուց հետո գոյանում է կիսահեղուկ խյուս,
որ իր խտությամբ հիշեցնում է շիլա: Զորացման պրոցեսը

նախատեսվում է այնպես, որպեսզի ջրիմուռի բաղադրությունը որևէ փոփոխություն չկրի:

Ֆիրման ունի երեք շորանոց: Դրանցից յուրաքանչյուրը իրենից ներկայացնում է 60 ֆուտ երկարությամբ և 6 ֆուտ տրամագծով պողպատյա պտտվող գլան, որի մի ծայրում տեղադրված է գազի վառարան: Այս մասը մի քանի ֆուտ բարձր է ընդհանուր գլանից: Մյուս, ավելի ցածր ծայրամասում տեղադրված է օդափոխիչ սարքը: Չորանոցի թերությունը, նրա արագ պտտվելը, օդափոխիչի մղած օդը ստեղծում են բարենպաստ պայմաններ այդ զանգվածի ջրազրկման համար: Այս ընթացքում զանգվածի ջերմաստիճանը փոխվում է 760°C մինչև 150°C :

Չորանոցից դուրս գալու պահին ջրիմուռն ունենում է մանր տապակած եգիպտացորենի հատիկների տեսք: Այնուհետև հատիկներն անցնում են ծեծող սարքի միջով և վերածվում ոչ շատ մանր փոշու, որ հետագայում օդաազործվում է ընկերության կողմից թողարկվող պրեպարատների պատրաստման մեջ:

Ընկերությունն ունի ընդարձակ, չափ սարքավորված լաբորատորիա, որտեղ պահվում են մեծ քանակությամբ հավեր և սպիտակ առնետներ, որոնց պարբերաբար արվում են ընկերության թողարկած պրեպարատները: Մանրակրկիտ հետազոտություններից ստացվող թվային տվյալները արձանագրվում են զանազան աղյուսակներում:

Ընկերությունը թողարկում է ծովային ջրիմուռի հաբեր և հատիկներ նաև մարդկանց համար:

Մի քանի տարի առաջ Օհայոյի նահանգի Կլիվլենդ քաղաքից ինժեմոս՝ Բաոն եկավ հանդուցյալ ղեկավար Ռեիթսոն Ա. Փրայսը, որը համաշխարհային հռչակ էր ստացել ատամների փտելու պատճառների մասին իր աշխատությամբ: Նրա այցելության հիմնական նպատակը ժողովրդական բժշկության վերաբերյալ տարիների ընթացքում իմ կատարած ուսումնասիրությունների արդյունքների հետ ծանոթանալն էր: Նա հենց նոր էր վերադարձել Պերուից, որտեղ լուսանկարել և հետազոտել էր լեռներում ապրող մարդկանց ատամները:

Փրայսն ինքն ի վիճակի չլինելով 12000 ֆուտից ավելի բարձրանալ, այնուամենայնիվ, հաջաբում էր տեղեկություններ նաև 16000 ֆուտ բարձրության վրա ապրողներից: Պայմանավորվածության համաձայն, լեռնաբնակները իրենք էին իջնում

բժշկի մոտ, որպեսզի հնարավորութիւն ստեղծեն հետազոտելու իրենց:

Աշխատանքի ընթացքում բժիշկը պատահաբար նկատել էր, որ այդ բոլոր մարդիկ ունեին ոչ մեծ տոպրակներ, որոնց վերաբերվում էին շատ զգուշ և խնամքով: Հետաքրքրութիւնից մղված նա նայել էր տոպրակների մեջ և այնտեղ տեսել դարչնագույն ջրիմուռ: Բժշկի հարցերին նրանք պատասխանել էին, թե դրանք հավաքել են օվկիանոսից: Բժիշկը ուղղակի ապշել էր, որովհետև ճամփորդութիւնը դեպի ծով, և հակառակը, պահանջում էր ամիսներ: Ինչի՞ համար էին նրանք օգտագործում այն: Սրտի առողջութիւնը պահպանելու համար, պատասխանել էին նրանք:

Գոկտոր Փրայսի այցելութիւնից քիչ անց ինձ մոտ եկավ մի սրտային հիվանդ, որի ականջները հաճախակի կրկնվող նոպաներից ուռած էին: Ուրբաթ օր էր, և ես խնդրեցի հիվանդին երկուշաբթի օրը նորից գալ: Նա կասկած հայտնեց, թե ի վիճակի կլինի՞ նորից գալ, քանի որ աստիճանները բարձրանալիս բավականին գծվարացել էր: Ամեն երեք աստիճանը մեկ կանգնել և հանգստացել էր սրտի ուժեղ ցավերից: Նա առաջ նաև, որ առավոտները ստիպված է պառկած անցկացնել, որպեսզի կեսօրին և երեկոյան զոնե մասամբ գործուն զգա իրեն:

Ես տվեցի նրան ջրիմուռի մի քանի դեղահար և պատվիրեցի ընդունել օրական երեք անգամ մեկ դեղահար օրվա ցանկացած ժամին՝ ուտելուց առաջ, ուտելու ընթացքում կամ ուտելուց հետո:

Հաջորդ երկուշաբթի նա եկավ և տեղ հասնելուն պես խնդրեց չափել զարկերակը: Ես չափեցի այն՝ 72 հարված մեկ րոպեում: Հիվանդը հայտնեց, որ ջրիմուռի առաջին հաբն ընդունելուց հետո ցավերը սրտի շրջանում լիովին դադարել են: Աստիճանները հաղթահարել էր նկատելիորեն ավելի հեշտ, համենայն դեպս առանց կանգնելու և հանգստանալու: Ես համոզեցի նրան շարունակել դեղահարի ընդունումը՝ մեկական հաբ ամեն անգամ ուտելուց հետո: Հետևանքը եղավ այն, որ նա իրեն սկսեց որոշակիորեն ավելի լավ զգալ, քան առաջ:

Մի առիթով Կայիֆոոնիայից մեզ մոտ հյուր եկավ մի քահանա իր կնոջ հետ: Զրույցի ժամանակ քահանայի դեմքը հանկարծ ազավաղվեց, ինչպես սովորաբար լինում է սուր ցավի ժամանակ, և նա բռնեց սիրտը: Երբ մենք մնացինք մենակ, ես հե-

տաքրքրվեցի նրա վիճակով: Նա խոստովանեց, որ դա առաջին անգամը չէ, և որ երբեմն հանկարծ ունենում է ուժեղ նոպաներ սրտի շրջանում:

Սա պատմեցի նրան դոկտոր Փրայսի փորձերի մասին՝ կատարված 16000 ֆուտ բարձրության վրա ապրող Պերուի լեռնաբնակների հետ և տալով ջրիմուռի մի քանի դեղահար՝ պատվիրեցի ընդունել մեկ դեղահար ուտելիս: Ավելի ուշ ես իմացա, որ նրա նոպաները դադարել էին:

Կոռնելի համալսարանում պրոֆեսոր Կավանոն ինձ ներկայացրեց իր կատարած մի շարք փորձերը հավերի հետ: Որպես լրացուցիչ կեր ստանալով ջրիմուռ, սպիտակ լեզհորն ցեղի հավերի առողջական վիճակը նկատելիորեն բարելավվել էր, որի հետևանքով բարելավվել էր նաև ձվերի որակը: Պրոֆեսորը ցույց տվեց ինձ, թե որքան ամուր էր ձվի կճեպը և կայուն ձվի դեղնուցը, որը չէր կազմալուծվում նույնիսկ ափից ափ տեղափոխելիս: Պրոֆեսորին հատկապես հետաքրքրում էր ձվի կճեպի դյուրաբեկությունը կանխելու հնարավորությունը:

Պրոֆեսոր Կավանոն երկար ժամանակ հետազոտում էր նաև կոտրվածքների դեպքում ոսկորների վատ սերտաճման դեպքերը և վերջապես նրան հաջողվեց պարզել այդ երևույթի պատճառը: Նա գտավ, որ այդ երևույթը կապված է օրգանիզմի քիմիական բաղադրության, մասնավորապես, ոսկրային հյուսվածքի փոփոխությունների հետ: Նման դեպքերում նա առաջարկում էր հիվանդներին տալ ջրիմուռի դեղահարեր որպես մարդու օրգանիզմին անհրաժեշտ օրգանական վիճակում հանդես եկող հանքային տարրերի հրաշալի աղբյուր: Ավելի ուշ նա նկատեց, որ ջրիմուռի հաբերով բուժումն սկսելուց անմիջապես հետո հիվանդների մոտ դիտվում է ոսկրային հյուսվածքի արագ սերտաճում: Հետագայում պրոֆեսոր Կավանոն եկավ այն եզրակացության, որ, իրոք, ջրիմուռի հաբերի ամենօրյա օգտագործումը բարերար ազդեցություն է ունենում ոչ միայն կոտրվածքների ապաքինման, այլև ճաքերի դեպքում: Հիվանդների արյան հետազոտությունները, ըստ կալցիումի, կալիումի, երկաթի և յոդի պարունակության, ցույց տվեցին, որ կոտրվածքների ապաքինման ժամանակահատվածը կարող է կրճատվել 20%-ով, եթե հիվանդներն ամեն օր օգտագործեն արյան մեջ կալցիումի պարունակության մեծացմանը նպաստող ջրիմուռի դեղահարեր:

Մարդու օրգանիզմի բաղադրությունը հանքային տարրերի

տեսակետից համարժեք է 7 գալոն* ծովային ջրի: Այդ իսկ պատճառով պահանջը հանքային տարրերի նկատմամբ կարող է լիովին բավարարվել ծովային սննդամթերքների հաշվին: Մենք մասամբ լրացնում ենք այդ բացը՝ օգտագործելով ձկնեղեն և ծովային ալյ մթերքներ: Օրական ընդունելով ջրիմուռի մեկ դեղահաբ, մենք կնպաստենք հանքային տարրերի նկատմամբ մեր պահանջների ավելի լիակատար բավարարմանը: Սա մի պարզ և արդյունավետ միջոց է վերացնելու հանքային անբավարարության վիճակը, որ զարգանում է մարդու օրգանիզմում միայն հողից ստացվող սննդի օգտագործման պայմաններում:

Վերմոնտի տեղաբնակներից շատերը շորացնում են ջրիմուռը և փոշի դարձնում հատուկ գլանների օգնությամբ: Այդ փոշուց նրանք պատրաստում են համեղ աղանդերային ճաշատեսակ, խառնելով մեկ թեյի գդալ ծեծած ջրիմուռը մեկ գավաթ ջրի հետ: Խառնորդը եռացնում են թույլ կրակի վրա մինչև բամած մեղրի խառնություն ստանա, ապա սառեցնում, ավելացնում հարած կաթնասեր և մատուցում: Բնիկներից ոմանք օգտագործում են նաև սովորական մամուռը, որը նրանք հավաքում են մոտակա ժայռերի վրայից, տեղատվության ժամերին: Այն շորացնում են և օգտագործում բնական վիճակով: Տարիներ շարունակ Բառեի նպարեղենի խանութներում ես տեսել եմ ծովային ջրիմուռի մի տեսակ, որը բնիկներն անվանում էին մուզ կարմիր ջրիմուռ: Այս և սրա նման ալյևալյ տեսակները տեղաբնակների սիրած կերակուրներն են: Հավանաբար, սննդի միջ նրանց մշտական օգտագործումը բացատրվում է նրանց մեզ պարունակվող սնուցիչ նյութերի նկատմամբ մարդու օրգանիզմի սուր պահանջով:

Գ Լ Ո Ւ Խ XI

ՅՈՒԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ժողովրդական բժշկությանը մշտապես հետաքրքրել է մարդու օրգանիզմի հետևյալ երեք հատկությունները՝ հիվանդությունների նկատմամբ օրգանիզմի դիմադրողականության

* Գալոնը հավասար է 4,5 լ

հատկությունը, հյուսվածքների վերականգնողական հատկությունը զանազան վնասվածքների դեպքում և արդեն սկսված հիվանդության դեմ պայքարի ծավալման հատկությունը:

Վերջին ժամանակներս հայտնաբերվեց յոդի կապը օրգանիզմի դիմադրողականության հետ: Յոդն անհրաժեշտ է վահանաձև գեղձի նորմալ գործունեության համար: Մարդու վահանաձև գեղձը գտնվում է վզի ներքևի հատվածի առաջնային մասում: Այդ գեղձի միջոցով 17 րոպեում անցնում է օրգանիզմում շրջանառող արյան ամբողջ ծավալը: Ինչպես արդեն ասացինք, այս գեղձի բջիջներն իրենց աշխատանքի ընթացքում յոդի կարիք են զգում և հենց գեղձից արտազատվող յոդն է, որ 17 րոպեում սպանում է անկայուն մանրէներին, որոնք արյան մեջ թափանցում են մաշկի վնասվածքների և մարսողության համակարգում սնուցիչ նյութերի ներծծման ժամանակ, կամ պարզապես քթի և բերանի լորձաթաղանթի միջոցով: Ախտահարույց ավելի կայուն մանրէները արյան հետ միասին անցնելով վահանաձև գեղձի միջով՝ մասամբ ուժազրկվում են: Այսպես, մի քանի անգամ հաջորդաբար անցնելով վահանաձև գեղձի միջով, նրանք ավելի ու ավելի են թուլանում և վերջապես ոչլինչանում, եթե, իհարկե, վահանաձև գեղձը ապահովվում է յոդի անհրաժեշտ քանակով: Հակառակ դեպքում արյան մեջ շրջանառող վնասակար միկրոֆլորան չի ոչնչանում, այսպիսով հնարավորություն չստանալով օրգանիզմին գործել՝ համաձայն իր պաշտպանական հատկության բնական օրենքի:

Ստույգ հաստատված է, որ յոդի պարունակությունը վահանաձև գեղձում կախում ունի մարդու կողմից օգտագործվող սննդի և ջրի մեջ պարունակվող յոդի մատչելի քանակից: Յոդի պակասի դեպքում գեղձը զրկվում է իր նորմալ գործունեության համար անհրաժեշտ որոշակի տարրից: Սակայն ժողովրդական բժշկությունը գտնում է, որ վահանաձև գեղձը մարդու օրգանիզմում կատարում է նաև այլ ֆունկցիաներ: Օրվա ընթացքում այս կամ այն աշխատանքի համար ծախսված էներգիայի վերականգնման հոգսը մասամբ ընկած է վահանաձև գեղձի վրա: Գոյություն ունի որոշակի կապ մարդու էներգիայի պաշարի և յոդի օգտագործման միջև: Մարդու կենսունակության նվազման դեպքում առաջին հերթին հարց է ծագում. բավարար է արդյոք յոդի պարունակությունը այն տեղանքի հոդի մեջ, որտեղ նա ապրում է, և արդյոք լրացվում է այդ բացը զանազան

լրացուցիչ միջոցների հաշվին: Մարդու աշխատունակության և դիմադրողականության ցածր ցուցանիշի դեպքում անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել յոդի օգտագործման վրա:

Յոդի երկրորդ ֆունկցիան օրգանիզմի և նյարդային համակարգի վրա սեդատիվ (հանգստացնող) ներգործության ապահովելն է: Նյարդային լարվածության ուժեղացման, ուժեղ դրգուլվածության և անքնության դեպքում օրգանիզմը կարծես մշտապես գտնվում է պայքարի վիճակում՝ հակված ընդհարումների և պարտության: Օրգանիզմի լարվածությանն ու ծանրաբեռնվածությանը նպաստող բոլոր այս գործոնների առկայության դեպքում առաջ է գալիս որոշակի պահանջ յոդի նկատմամբ, որն անհրաժեշտ է թուլացնելու օրգանիզմի նյարդային լարվածությունը և ստեղծելու օրգանիզմը խաղաղ և հանգիստ վիճակի մղող լավատեսական տրամադրություն: Այս դեպքում է հնարավոր դառնում օրգանիզմում պահեստային նյութերի պաշարների կուտակումը, որոնք կարող են ծախսվել անհրաժեշտության դեպքում: Ժողովրդական բժշկության օգնությամբ հասկացա, որ մինչև տասը տարեկան հասակը կարելի է ներգործել երեխայի գրգռվածության, անհամբերության և անհանգրստության վրա, նրան դարձնելով զուսպ և հավասարակշիռ: Եվ այս փոփոխությունը կարելի է հասնել ընդամենը երկու ժամում՝ տալով երեխային որևէ բանջարեղենի կամ մրգի հյութ, որի մեջ նախապես ավելացրել եք մեկ կաթիլ յոդ, կամ մեկ բաժակ թթվաշուր (մեկ թեյի գդալ խնձորի քացախ և մեկ բաժակ ջուր) մեկ կաթիլ յոդով:

Այս միջոցը ես բազմիցս առաջարկել եմ այն մայրերին, որոնք ունեն դյուրագրգիռ երեխաներ: Այն միշտ էլ ունեցել է հանգստացնող ներգործություն երեխաների նյարդային համակարգի վրա:

Մարդու օրգանիզմում յոդի երրորդ ֆունկցիան կապված է մարդու մտավոր գործունեության հետ: Օրգանիզմը յոդի անհրաժեշտ քանակով ապահովելու դեպքում դիտվում է մտավոր գործունեության որոշակի ակտիվացում:

Այժմ դիտարկենք մարդու օրգանիզմում ճարպի անցանկալի պաշարների կուտակման հարցը: Յոդը համարվում է օրգանիզմում տեղի ունեցող օքսիդացումների լավագույն կատալիզատորներից մեկը: Կատալիզատորի ոչ բավարար գործունեության ընթացքում տեղի է ունենում սննդի ոչ լրիվ այրում, որը կարող

է իր հերթին պատճառ դառնալ անցանկալի ճարպի կուտակման: Վահանաձև գեղձը, որը յոգի իր պաշարները ստեղծում է ամեն 17 րոպեն մեկ իր իսկ միջով շրջանառող արյունից, երբեմն ստիպված է լինում կորցնել այդ պաշարների մի մասը. այսպես օրինակ, խմելու քլորացված ջուր օգտագործելիս, կամ սովորական կերակրի աղի ոչ շափավոր-օգտագործման դեպքում:

Գոյություն ունի հալոգենների տեղակալման հայտնի օրենք: Հալոգենային խումբը տեղաբաշխվում է հետևյալ ձևով.

Հալոգեններ	Հարաբերական ատոմային կշիռ
Ցտոր	19,0
Քլոր	35,5
Բրոմ	80,0
Յոդ	127,0

Այս չորս հալոգեններից ցանկացածի կլինիկական ակտիվությունը հակադարձ համեմատական է նրա ատոմային կշռին: Սա նշանակում է, որ չորս հալոգեններից յուրաքանչյուրը կարող է տեղակալել ավելի մեծ ատոմային կշիռ ունեցող տարր: Օրինակ, ֆտորը կարող է տեղակալել քլորին, բրոմին և յոդին, քանի որ այն ունի ավելի պակաս ատոմային կշիռ համեմատած մյուս երեքի հետ: Այնուհետև, քլորը կարող է տեղակալել բրոմին և յոդին, քանի որ երկուսն էլ ունեն ավելի մեծ ատոմային կշիռ: Ճիշտ նույն ձևով բրոմը կարող է տեղակալել օրգանիզմում պարունակվող յոդին, որն աչքի է ընկնում ավելի մեծ ատոմային կշռով: Սակայն հակառակ շարժումն անհնար է: Հիմք ընդունելով այս լավ հայտնի քիմիական օրենքը, միանդամայն պարզ է դառնում խմելու ջրի մեջ քլորի ավելացման (քլորացման) նշանակութունը: Այն արվում է ջուրը մանրէներից ազատելու, զտելու նպատակով:

Խմելու ջուրը վնասակար է օրգանիզմի համար ոչ այն պատճառով, որ նրա մեջ կան ախտահարույց մանրէներ, այլ ավելի շուտ նրա մեջ պարունակվող քլորի պատճառով, որը պայմանավորում է օրգանիզմին անհրաժեշտ յոդի նշանակալի կորուստ:

Վերը ասվածից կարելի է եզրակացնել, որ օրգանիզմի դիմադրողականության անկումը, հոանդի և տոկունության պակասը, նյարդային լարվածությունը, ճարպի անցանկալի պա-

շարժերի կուտակումը բացատրվում են օրգանիզմին անհրաժեշտ յոդի պակասով, որը կարող է առաջ գալ մեր ապրած տեղանքում յոդի ոչ բավարար քանակից, ապա նաև տեղականորեն քլորացված ջուր օգտագործելով:

Ինչպե՞ս կարող է լրացվել յոդի պակասը օրգանիզմում և ինչպե՞ս կարելի է նրա պարունակությունը հասցնել պահանջվող մակարդակին:

Գոյություն ունի երեք միջոց.

1. Յոդով հարուստ սննդամթերքների օգտագործում, ինչպիսիք են ցանկացած ծովային մթերքները, ինչպես նաև բողկը, ծնեբեկը, դազարը, լոլիկը, սպանախը, ռևանդենին, կարտոֆիլը, սիսեռը, ելակը, սնկի տեսակները, հազարը, բանանը, կաղամբը, ձվի դեղնուցը և սոխը:

2. Մարմնի ոչ մեծ հատվածի շփումը յոդի թուրմով:

3. Դեղատներում վաճառվող յոդային պրեպարատների ընդունում, ինչպիսիք են ձկան յուղը, յոդի լուծույթը, ինչպես նաև ջրիմուռի հաբերը, որոնց մասին արդեն խոսվել է:

Յոդի լուծույթը թանկ դեղորայք չէ: 1880 թ. ֆրանսիացի բժիշկ Լյուգոլը կազմեց նոր լուծույթ՝ յոդային կալիումի 10 %-անոց լուծույթը խառնելով 5 % տարրական յոդի հետ: Այդ օրգանից այս խառնուրդը լայնորեն օգտագործվում է: Դեղագործները լավ գիտեն Լյուգոլի լուծույթի պատրաստման եղանակը: Այն ազատ վաճառվում է դեղատներում:

Օրգանիզմի աշխատունակությունը պահպանող յոդի շափրաննշան է և խորհուրդ է տրվում ընդունել շաբաթվա որոշակի օրերի: Քիմիական զննման միջոցով հաջողվել է պարզել, որ օրգանիզմում դիտվում են միայն յոդի հետքեր (10 կաթիլից պակաս): Լյուգոլի յոդի լուծույթի դոզան մեկ կամ երկու կաթիլ է, ըստ մարմնի քաշի: Օրինակ, 65 կգ կամ պակաս քաշի դեպքում օրգանիզմի աշխատունակությունը պահպանող դոզան կկազմի ընդամենը մեկ կաթիլ, որը կարելի է ընդունել օրական մեկ անգամ, ուտելու պահին, յուրաքանչյուր շաբաթվա երեքշաբթի և ուրբաթ օրերին: 65 կգ-ից ավելի քաշի դեպքում կարելի է ընդունել 2 կաթիլ: Այստեղ կարևոր է հիշել, որ մարդու օրգանիզմը շարունակում է գործել նաև օրգանիզմին անհրաժեշտ նյութերի նվազագույն պաշարի դեպքում: Ձեր ապրած վայրում որևէ հիվանդության սպասվող համաճարակի դեպքում հարկավոր է Լյուգոլի լուծույթի ընդունու-

մը շարաթական 2 անգամից հասցնել 3-ի՝ երկուշարթի, չորեքշարթի և ուրբաթ, օրգանիզմում յոդի պաշարներ ապահովելու նպատակով: Ինչպե՞ս պետք է ընդունել լուծույթի կաթիլային դոզան նշանակված օրերին: Սովորաբար բժիշկները խորհուրդ են տալիս յոդն ընդունել սոված փոքին, ցանկալի է ուտելուց 20 րոպե առաջ:

Վերջին տարիներին ժողովրդական բժշկությունն առաջարկում է յոդի լուծույթն ընդունելու մի քանի եղանակ, բայց ես կցանկանայի հիշատակել դրանցից մեկը, ուրի մասին ուրիշ առիթով արդեն խոսել ենք: Մեկ բաժակ թթվաշ ջրի մեջ (1 բաժակ ջրին մեկ թեյի գդալ խնձորի քացախ) ավելացնում են մեկ խոշոր կաթիլ Լյուգոլի լուծույթ (կաթոցիկից): Ստացված լուծույթը լավ խառնում են և խմում կումերով ուտելու ընթացքում՝ թեյ կամ սուրճ խմելուն զուգընթաց:

Կաթնատու կովերի օրաբաժնի մեջ յոդ ավելացնելու ուղղությամբ իմ կատարած հետազոտությունների հետևանքով հաջողվեց վեր հանել հետաքրքիր կապ տիրոջ օրգանիզմի և վնասակար միկրոֆլորայի՝ հարուցիչների, զանազան միջատների և պարազիտների միջև:

Միևնույն նախրի կովերի օրաբաժնում ավելացնում էին Լյուգոլի յոդի լուծույթի 3 կաթիլ 4 ունցիա խնձորի քացախին: Այդ ժամանակից ի վեր ութ ամսվա ընթացքում միայն մեկ անգամ զգացվեց անասնաբույժի կարիք: Ընդհակառակը՝ մյուս նախրում, որի կովերը չէին ստացել յոդ, դիտվեցին հիվանդաթյան հաճախակի դեպքեր, ըստ որում, այնքան ծանր ընթացքով, որ բուժման համար առաջացավ պենիցիլինի օգտագործման անհրաժեշտություն:

Ես նկատել եմ, որ սովորաբար այն կովերը, որոնք ստացել են խնձորի քացախ և յոդ, չեն ոջլոտում: Արոտավայրերում ճանճերը նույնպես չեն անհանգստացնում նրանց, մինչդեռ կատաղի հարձակում են գործում խնձորի քացախ և յոդ շտտացած մատղաշ կովի վրա: Այն նախրում, որտեղ հաճախակի էին վիժումները, որպես հետևանք նախրի՝ *Brucella abortus* միկրոօրգանիզմով վարակվելուն (հարկ է նշել, որ բացիլը զարգանում է հիմնային միջավայրում և առաջ բերում խոշոր եղջերավոր անասունների կոնսագիոզ վիժում, այլ կերպ ասած բրուցելյոզ կամ Բանգի հիվանդություն), վիժումները անմիջապես

դադարում էին օրաբաժնում յուրաքանչյուր 2 ունցիա խնձորի քացախին 3 կաթիլ կյուզուլի լուծույթ ավելացնելու դնպքում:

Ցեղական հոտերի ուսումնասիրման ժամանակ ինձ հետաքրքրեց անասունների՝ եզան մաշկային բոռի թրթուրներով ախտահարվելու խնդիրը: Արդեն ձեռնարկած թռչող միջատները չեն կծում, սակայն նյարդայնացնում և վախեցնում են անասուններին: Գարնանային առաջին արևոտ օրերին էգ բոռը շարքերով ձու է դնում կովի մաշկի վրա, մազարմատների մոտ, մեծ մասամբ վերսմբակային հողի շրջանում: Երեքից շորս օր հետո ձվերից դուրս են գալիս թրթուրներ, որոնք անմիջապես թափանցում են կովի մաշկի տակ՝ առաջացնելով քոր, շճահեղուկի արտադրություն և ախտահարված տեղամասի հիվանդագին տեսք: Այնուհետև նորելուկ թրթուրները շարժվում են դեպի մկանային հյուսվածքները, իսկ մի քանի օր հետո արդեն հայտնվում կենդանու մարմնի ավելի խոր շերտերում: Այսպես, նրանք շարունակում են թափառել օրգանիզմով մեկ, հայտնվում աղիներում և մյուս ներքին օրգաններում՝ ախտահարելով բոլոր հյուսվածքները: Որոշակի ժամանակահատվածներում աղիների պատերին հնարավոր է հայտնաբերել մեծ թվով թրթուրներ, որոնք «դեգերում են» բերանից ստամոքս և հակառակը: Աշնանը և ձմռանը թրթուրները վերջապես հավաքվում են մեջքի շրջանում և տեղավորվում անմիջապես մաշկի տակ: Յուրաքանչյուր թրթուր մաշկի վրա բացում է անցք՝ հասունացման շրջանում իրեն անհրաժեշտ օդի և հասունանալուց հետո կենդանու օրգանիզմից դուրս գալու համար: Սովորաբար թրթուրները մնում են մաշկի տակ 30-ից մինչև 90 օր: Փետրվարին և մարտին դուրս են գալիս մաշկի տակից և թափվում գետնին՝ ավարտելու իրենց զարգացման շրջանը: Կենդանու օրգանիզմից աղատվելուց հետո 18—80 օրվա ընթացքում ձեռնարկվում են հատուն միջատներ, որոնք լիակատար հասունացումից անմիջապես կեռ ժամ հետո ընդունակ են զուգավորվելու:

Ես որոշեցի պարզել խնձորի քացախի ազդեցությունը եզան մաշկային բոռի թրթուրների վրա. ուզում էի համոզվել, որ խնձորի քացախի և յոդի օգտագործումը կնպաստի տիրոջ օրգանիզմում զանազան մանրէների, հարուցիչների և այլ մակարույթ ֆլորայի գոյություն և զարգացման համար անբարենպաստ պայմաններ ստեղծելուն:

Այսպես, 45 ցեղական ջերսիյան կովերից բաղկացած նախրի անառունների մեջքերին մեկ տարում հայտնաբերվեց ընդամենը 10 թրթուր: Սովորաբար եզան բոռի թրթուրները մատիտի ծայրից քիչ ավելի խոշոր և կլորավուն են. իսկ խնձորի քացախի և յոդի ազդեցությամբ ստեղծված անբարենպաստ միջավայրում զարգացած թրթուրները՝ իրենց շրջագծով առամ մաքրելու փայտիկից մեծ չէին: Ես նկատեցի նաև, որ յոդի բարձր սպարունակությամբ աչքի ընկնող լրացուցիչ կեր տալու դեպքում մանրէների թիվը կաթի մեջ նվազում էր. մանրէների թիվը աճում էր, երբ դադարում էին յոդ տալ և նորից նվազում, երբ վերսկսում էին օրաբաժնի մեջ յոդի լրացուցիչ ներմուծումը:

Գոկտոր Վիլյամ Ուեսթոնը (Հարավային Կարոլինա) արշավաձիերի հետ իր փորձարկումների ժամանակ ցույց տվեց յոդի նշանակությունը կենդանիների օրգանիզմում և յոդի կապը տոկունության հետ: Այն վայրում, որտեղ ապրում էր դոկտոր Ուեսթոնը պահում էին մոտավորապես 100 արշավաձի: Իմ այցելությունից երկու տարի առաջ նրա մոտ է գալիս ձիանոցներից մեկի ձիապանը և հավատացնում, որ իր խնամած ձիերից մեկը մեծ հավանականություն ունի հաղթելու Կենտուկիում անցկացվող ձիարշավային մրցույթում: Նրա կարծիքով, եթե ձին կերակրվի ճիշտ, ապա անպայման մրցանակ կշահի այդ մրցույթում: Այս կապակցությամբ նա որոշել էր խորհրդակցել դոկտոր Ուեսթոնի հետ:

Գոկտոր Ուեսթոնը համաձայնվում է օգնել և որպես սկիզբ որոշում է վերանայել օրաբաժնի բաղադրությունը: Հարավային Կարոլինայի նահանգի գիտահետազոտական լաբորատորիայում կատարվեց այդ ձիու ստացած կերերի զննումը: Հիմք ընդունելով ղննումից ստացված տվյալները դոկտոր Ուեսթոնը առաջարկեց ավելացնել յոդի սպարունակությունը օրաբաժնի մեջ՝ օգտագործելով յոդով հարուստ կերեր: Արդյունքն եղավ այն, որ այդ ձին հաղթեց: Ավելի ուշ արշավաձիերի երկու խոշոր սեփականատերեր հրավիրեցին դոկտոր Ուեսթոնին՝ այցելելու իրենց ձիանոցները և իրենց հետ քննարկելու ձիերի կերակրման հարցը: Գարձյալ առաջարկվեց սովորական կերաբաժնում ավելացնել յոդով հարուստ կերատեսակներ և ստացվեցին նմանօրինակ արդյունքներ. այն բոլոր ձիերը, որոնք ստացել էին յոդով հարուստ օրաբաժիններ, հաղթեցին

ձիարշավում: Այս տվյալները ակնհայտորեն վկայում են յոզի և կենդանիների ակտիվության ու տոկունության միջև եղած կապի մասին:

Հետազայում դոկտոր Ուեսթոնը ուղարկեց ինձ մի նամակի պատճենը, որը հասցեագրվել էր նրան որպես Հարավային Կարոլինա նահանգի ձիերի կերատեսակների որակի գնահատման հանձնաժողովի նախագահ: Նամակից պարզ երևում է, թե ինչ հսկայական նշանակություն ունի յոզի պարունակությունը ամեն օր օգտագործվող սննդի մեջ: Նամակի բովանդակությունը հետևյալն էր. «Քանկագին դոկտոր Ուեսթոն, այժմ, երբ ձիարշավի ետոն շրջանն է, ես կուզենայի պատմել Ձեզ այն մի քանի պիտարկումների մասին, որոնք վերաբերում են մեր ձիերի ձմեռային խնամքի և Ձեզ մոտ պատրաստած կերատեսակներով նրանց կերակրելու հարցերին: Մի քանի հարյուրի հասնող ձիերի հետ կատարած վեցամյա փորձերից մենք համոզվեցինք, որ Ձեր՝ յոզով հարուստ և հանքային բազադրություն տեսակետից հաշվեկշռված կերատեսակները նշանակալիորեն բարելավեցին մեր ձիերի առողջական վիճակը: Թույլ տվեք բերել մեկ օրինակ: Այս ամառ Նյու Յորքի ձիարշավարանի ախուռներում երկու տարեկան ձիերի մեջ բունկեց գրիպի և վերին շնչառական ուղիների կատաոի համաճարակ: Այն տարածվում էր անառնային հրդեհի նման, ձիանոցից ձիանոց, և բոլոր հայտնի բուժական և պրոֆիլակտիկ միջոցները անզոր գտնվեցին: Մանրակրկիտ ստուգումից պարզվեց, որ Հարավային Կարոլինայում ձմեռած ձիերից և ոչ մեկը չէր հիվանդացել: Քնականաբար, մենք այդ մասին հաճախ ենք հիշում և այսպիսով շարժելով շատերի հետաքրքրությունը դեպի այդ երևույթի Ձեր տեսական հիմնավորումը և ստացված գիտական արդյունքները:

Մենք հայտնաբերեցինք, որ մեր ձիերը Հարավային Կարոլինայում ձմեռելուց հետո գրեթե անընկալունակ են դարձել մաշկային հիվանդությունների, ժանտախտի և այլ կոնտագիոզ հիվանդությունների նկատմամբ, որոնք առանձնապես վտանգավոր են ձիերին ձիարշավարանի ձիանոցները տեղափոխելուց հետո: Մենք առիթ ենք ունեցել համոզվելու, թե ինչքան արագ կարող ենք բուժել մատղաշ ձիերի որոշ հիվանդություններ: Մեր կարծիքով, կերի և ջրի մեջ պարունակվող յոզի ազդեցության տակ արյունը կարող է այն աստիճան վարակազերծվել, որ սովորական վարակիչ հիվանդությունների հնարավորությունը

նը կարող է ընդհանրապես բացառվել: Կենդանու որևէ վարակի նկատմամբ անընկալունակությունը (իմունիտետ) բարձրանում է այն աստիճան, որ օրգանիզմը ի վիճակի է լինում ակտիվորեն պայքարել բոլոր վարակների դեմ, բացառությամբ բաց վերքի միջոցով անմիջական ախտահարման: Մի քանի տարի առաջ լավ մարզիչ համարվում էր նա, որի ձիերը ավելի պարարտ էին և աչքի էին ընկնում իրենց անվիճելի առավելություններով: Արշավաձիերի համար առաջնային նշանակություն ունի ձիու մկանային կառուցվածքը, առողջ և լիարժեք սրյունը: Մենք անչափ երախտապարտ ենք Ձեզ այն օգնության համար, որ ցույց տվեցիք մեզ մեր ձիերի կերակրման խնդրում, շնորհակալ ենք Ձեր հայտնած արժեքավոր տեղեկությունների համար և թույլ տվեք հույս հայտնել, որ ժամանակ կգտնեք այցելելու մեզ այս սեզոնում և կատարելու լրացուցիչ ուսումնասիրություններ, իսկ մենք կաշխատենք Ձեզ համար ստեղծել աշխատանքային պայմաններ»:

Կավագույն կաթնատու կովերի համար յոդով հարուստ կերի ընտրության հարցում բնադդի կատարած դերի հետազոտման նպատակով 54 կովից կազմված խառը նախրի մի սեփականատեր գոմից ոչ հեռու, ծածկի տակ, կառուցեց շորս մասից կազմված հատուկ կերանոց: Մի մասում տեղադրեցին յոդ և անօրգանական ձևով հանդես եկող այլ հանքային տարրեր պարունակող լրացուցիչ կեր, երկրորդում՝ օվկիանոսային: դարչնազույն ջրիմուռ, որի մեջ բոլոր հանքային տարրերը հանդես են գալիս օրգանական ձևով, երրորդում՝ ոսկրափոշի, իսկ շորրորդում՝ կերակրի աղ:

Մենք կանգնել էինք մոտերքում և հետևում էինք կովերի վարքագծին, որոնք առաջին անգամ էին անցնում այդ կերանոցի մոտով: Կովերը առանց բացառության հոտտաում էին յուրաքանչյուր բաժանմունքի կերը: Նրանք արհամարհեցին անօրգանական բաղադրություն ունեցող լրացուցիչ կերատեսակը: Ոմանք համտես արեցին ոսկրափոշին, մյուսները՝ աղը: Բայց բոլոր կովերին առավելապես հրապուրեց ղզալի քանակությամբ յոգ պարունակող ջրիմուռը: Շուտով նրանք մաքրազարդեցին այդ բաժանմունքի ամբողջ ջրիմուռը, այլ կերպ ասած, կովերը նախընտրեցին յոդը օրգանական, բնական ձևի մեջ: Այնուհետև ես ջրիմուռ առաջարկեցի երկու ցեղական ջեր-

սիյան եզներին: Նրանք արագորեն կերան այն և էլի պահանջեցին:

Իմ ընկերներից մեկը զբաղվում էր որսորդական շներ բազմացնելով: Նա վարժեցնում էր բրիտանական սպանիել ցեղի շներին՝ որսի համար և այնուհետև վաճառում: Իր իսկ առողջության վրա խնձորի քացախի ունեցած բարերար ազդեցությունից ոգևորված, նա որոշեց փորձել այն շների վրա:

Ընկերոջս թվում էր, թե շները արագ հոգնում են որսի ժամանակ: Մենք որոշեցինք փորձել հետևյալը. որսից ազատ օրերին յուրաքանչյուր շան օրաբաժնում ավելացրինք մեկ ճաշի գդալ խնձորի քացախ, օրական մեկ անգամ, իսկ որսի օրերին, քացախի նույն չափը տալիս էինք օրական երկու անգամ: Երեք տարի շարունակ այս մեթոդը կիրառելուց հետո եկանք հետևյալ եզրակացության.

ա) որսից ազատ շրջանում շների օրաբաժնում օրական մեկ անգամ մեկ ճաշի գդալ խնձորի քացախ ավելացնել,

բ) որսի շրջանում օրաբաժնում օրական երկու անգամ մեկական ճաշի գդալ խնձորի քացախ ավելացնել,

գ) որսի շրջանում խմելու ջրի մեջ (ջրի ազատ օգտագործման դեպքում) մեկ ճաշի գդալ խնձորի քացախ ավելացնել,

դ) միայն ծարավը հագեցնելու նպատակով անհրաժեշտաբար տրվող ջրին զուգընթաց մեկական ճաշի գդալ անխառն խնձորի քացախ տալու դեպքում ստացվեցին հետևյալ արդյունքները.

1. խնձորի քացախ օգտագործելու դեպքում շները շուտ չէին հոգնում. երկարաձգվում էր նրանց ակտիվության շրջանը: Միջին հաշվով խնձորի քացախ շտապած շունը բավարար ակտիվություն է դրսևորում 3—4 ժամ, իսկ խնձորի քացախ ստացած շունը կարող է ակտիվ լինել 8—10 ժամ: Խնձորի քացախը բարձրացնում է որսորդական շների տոկունությունը:

2. Խնձորի քացախ ստացած շունը ի վիճակի է կանգնել գլխիվայր, միանգամից սպասարկել որսին մասնակցող շորս որսորդի՝ գտնելով և բերելով յուրաքանչյուր խփած թռչունը:

3. Խնձորի քացախ ստացած շները որսի ժամանակ չէին հետում:

4. Այսպիսի շները ունեն լավ ախորժակ և որսի ժամանակ օգտագործվելու ընթացքում ուտում են բացառապես ամեն ինչ:

5. Քացախ ստացած շնորք որսի ժամանակ քաշը չեն կորցնում:

Վերլուծելով որսորդական շների և արջավաճիների շարժման արագությունն ու տեղումնությունը մեծացնելու նպատակով յոզ և խնձորի քացախ օգտագործելու հետևանքով ստացված արդյունքները, եկեք դիտենք մարգու սննդում հիշյալ լրացումների կիրառման հնարավորությունը:

Եթե առավոտյան արթնանալուն պես խմենք մեկ բաժակ թթվաշ ջուր (1—2 թեյի գդալ խնձորի քացախ մեկ բաժակ ջրին), ապա դա ի՞նչ կտա մեզ:

Այն, որ թթուները նոսրացնում են օրգանիզմի հեղուկները, հայտնի է դեռ այն ժամանակներից, երբ արյունառությունը համարվում էր բուժման սովորական միջոց: Նորմայում կովի կաթը ունի թույլ թթվային ռեակցիա, ռեակցիան հիմնայինի փոխվելու ժամանակ կաթը խտանում է: Կաթը նորից կվերադառնա իր նորմային, եթե կովը երեկոյան և առավոտյան ընդունի 4 ունցիա խնձորի քացախ 4 ունցիա ջրով: Պարզ է, որ նորմալ շրջանառության համար արյունը պետք է լինի հեղուկ միճակում (նորմայի սահմաններում)՝ հեշտացնելով միտոցի դեր կատարող սրտի աշխատանքը:

Նախաճաշին խորհուրդ չի տրվում օգտագործել ցորենի ալյուրից պատրաստված կերակուր, ռաֆինացված շաքար և ցիտրուսային մրգեր ու հյութեր, որովհետև այսպիսի սնունդը կարող է առաջացնել մեզի նորմալ թթվային ռեակցիայի փոփոխություն հիմնայինի՝ մի ազդանշան, որը ցույց է տալիս, թե արյունը նորմայից խիտ է, նրա շրջանառությունը դժվարացել է և, վերջապես, սրտի աշխատանքը ծանրացել է: Այդ իսկ պատճառով հարկավոր է վերը նշված կերակրատեսակները փոխարինել տարեկանից և եգիպտացորենից պատրաստված սննդամթերքներով, ձավարեղենով, շաքարի փոխարեն պետք է օգտագործել մեղր: Կարելի է օգտագործել խնձորի, խաղողի կամ լոռամրգու հյութ:

Երկրորդ նախաճաշի ժամանակ խորհուրդ է տրվում խմել հետևյալ խառնուրդը. 2 թեյի գդալ խնձորի քացախ և 2 թեյի գդալ մեղր՝ մեկ բաժակ ջրով: Այս դեպքում օրգանիզմը ստանում է մրգերում, հաապատուղներում, կանաչեղենի մեջ և արմատապտուղներում պարունակվող թթուն և կարծես թե մեղրի

մնջ խառացած արևի էներգիան: Այս խառնուրդը կարելի է ընդունել երկրորդ նախաճաշից առաջ, հետո կամ ընթացքում:

Օրգանիզմի ակտիվության բարձրացման զուգրնթաց մեզի ունակցիան նորմայից (թթվային) փոխվում է հիմնայինի: Այս դեպքում նպատակահարմար չէ նախաճաշին ուտել այնպիսի մթերքներ, որոնք ավելի կնպաստեն այդ փոփոխությանը: Հենց այդ պատճառով ցորենի ալյուրը, շաքարը, ցիտրուսային մրրկերը և հյութերը պետք է կրճատել օրաբաժնից, որպեսզի մարդը չզգա ֆիզիկական և մտավոր հոգնածություն:

Ընթրիքի ժամանակ նույնպես հարկավոր է ընդունել վերը նկարագրված խառնուրդից մեկ բաժակ (2 թեյի գդալ խնձորի քացախ, 2 թեյի գդալ մեղր մեկ բաժակ ջրով): Խառնուրդը կարելի է ընդունել և ընթրիքից առաջ, և ընթրիքի ժամանակ:

Ընդհանրապես ճաշից կամ ընթրիքից առաջ օգտակար է ուտել կանաչեղենի սալաթ: Եթե օրվա ընթացքում ծանրաբեռնվել եք որևէ աշխատանքով կամ հուզվել եք, ցանկալի է ընթրիքին օգտագործել ձկնեղեն կամ յոգու՛ հարուստ ծովային որևէ սննդամթերք: Այսպիսի սնունդը հանդիսանում է կալիումի աղբյուր և կունենա որոշակի հանգստացնող ներգործություն ձեր նյարդային համակարգի վրա: Տավարի, ոչխարի կամ խոզի միս խորհուրդ է տրվում օգտագործել շաքաթական երկու անգամ: Աշխատեք հիշել, որ կենդանիների ներքին օրգանները, ինչպես, օրինակ, լյարդը, իրենցից ներկայացնում են անհրաժեշտության դեպքում օգնության հասնող սնուցիչ նյութերի շտեմարաններ: Օգտակար է շաքաթը մեկ անգամ ուտել լյարդ կամ լյարդից սլաֆրաստված երշիկ: Աստիճանաբար հետևելով սննդի վերը նկարագրված ռեժիմին, կարելի է օրաբաժնի բնույթը փոխել այնպես, որպեսզի օգտագործվող սնունդը փոխատուցի ծախսված ուժերին և էներգիային: Ենթադրելով, որ դուք հետևում եք մեր խորհուրդներին և նկատի ունենալով, որ ձեզ մոտ կարող են լինել աշխատանքով և բացասական էմոցիաներով ծանրաբեռնված շաքաթներ, խորհուրդ է տրվում ավելացնել լյուգոլի յոդի լուծույթի մեկ կաթիլ մեկ բաժակ խնձորի կամ խաղողի հյութին, որը դուք սովորաբար ընդունում եք առավոտյան, նախաճաշի ժամանակ: Լյուգոլի լուծույթը կարելի է օգտագործել նաև ջրի և խնձորի քացախի խառնուրդի հետ: Լուծույթի մեջ պարունակվող կալիումը նպաստում է օրգանիզմի լարվածության թուլացմանը, ստեղծում հանգստի տրամադ-

րող պայմաններ: Փաստորեն յողը գործի է դնում օրգանիզմը լավատեսորեն նախատրամադրող ամբողջ մեխանիզմը՝ մղելով նրան խաղաղ և հանգիստ վիճակի և նպաստելով սնուցիչ նյութերի պաշարների ստեղծման: Օրգանիզմի չափից ավելի ծանրաբեռնվածության (լարվածության) պայմաններում ցանկալի է կյուպոլի լուծույթի օգտագործումը շարունակել այնքան ժամանակ, մինչև օրգանիզմը թեթևանա: Օրգանիզմի յողով հազենալու առաջին նշանը քթում լորձի քանակության շատացումն է: Նման դեպքում հարկավոր է դադարեցնել յողի օգտագործումը, մինչև վերը նշված երևույթը շանհետանա:

Շուտով, սեփական փորձից ելնելով, դուք կկարողանաք որոշել, թե ձեր օրգանիզմը երբ կարիք ունի յողի: Եթե գիշերային հանգիստը, ինչպես առաջ, չի նպաստում ուժերի (լներգիայի) բավարար վերականգնմանը, հիշեցեք յողի մասին: Եթե դուք սովորեք օգտագործել այն, դա ձեզ թույլ կտա լրացնել բաց թողածը և պահպանել լավ ինքնազգացողությունը:

Գ Լ Ո Ւ Խ XII

ԳԵՐՉԱԿԻ ԵՎ ԵԳԻՊՏԱՑՈՐԵՆԻ ՑՈՒՂ

Գերչակի յուղը, որն օժտված է զանազան բուժիչ հատկություններով, համարվում է ժողովրդական բժշկության կարևոր բուժամիջոցներից մեկը: Հարկ չկա կանգ առնել նրա հանրածանոթ և հնուց եկող կիրառություններից մեկի՝ փորը թուլացնող հատկության վրա: Կնախընտրելի ընթերցողի ուշադրությունը հրավիրել գերչակի յուղի՝ մաշկի և ենթամաշկային հյուսվածքների վրա ունեցած տեղային ներգործության վրա:

Առաջին անգամ գերչակի յուղի արդյունավետության մասին, որպես արտաքին բուժամիջոց, տեղեկացա մի գյուղական բժշկից, որը հայտնեց ինձ, թե այն հաջողությամբ կիրառել է գորտնուկներից ազատվելու համար: Այդ օրվանից ես սկիզբ դրեցի իմ «հավաքածուին»՝ հավաքագրելով գերչակի յուղի օգտագործման բազմաթիվ եղանակներ ամենատարբեր դեպքերի համար, որոնցից կցանկանայի առանձնացնել մի քանիսը:

1. Գորտնուկները բուժելու համար հարկավոր է գորտնուկը շփել գերչակի յուղով մոտավորապես 20 րոպե քնելուց առաջ և առավոտյան, այնպես, որպեսզի յուղը լավ ներծծվի:

2. Գերչակի յուղը հաշոդությամբ կիրառվում է մաշկային խոցերի բուժման նպատակով:

3. Տարեց կանայք, որոնք հույժ անհրաժեշտ դեպքերում ցույց են տալիս մանկաբարձական օգնություն, հաճախ գերչակի յուղով մշակում են նորածնի պորտը, եթե այն դժվար է լաւանում:

4. Գերչակի յուղով շփում են կերակրող մոր պտուկները՝ կաթի արտադրությունը ավելացնելու նպատակով:

5. Աչքի լորձաթաղանթը բորբոքվելիս և կարմրելիս աչքի մեջ կաթեցնում են մեկական կաթիլ գերչակի յուղ՝ բորբոքային վիճակը թեթևացնելու համար:

6. Ծիւն փոքր երեխայի մազերը վատ են աճում, կամ անուրակ են, պառկելուց առաջ գլխի մաշկը խնամքով շփում են գերչակի յուղով: Առավոտյան գլուխը լվանում են: Այս արարողությունը կրկնում են շաբաթը երկու անգամ, այնքան ժամանակ, մինչև կդիտվի մազերի որակի նկատելի բարելավում: Հետագայում կարելի է շարունակել երկու շաբաթը կամ էլ՝ ամիսը մեկ անգամ:

7. Որպես արտաքին բուժամիջոց գերչակի յուղը խորհուրդ է տրվում օգտագործել նաև թարթիչների վատ աճի դեպքում: Թարթիչների, ինչպես նաև հոնքերի աճը արագացնելու նպատակով խորհուրդ է տրվում շաբաթը երեք անգամ գերչակի յուղ քսել կոպերին և հոնքերի մազարմատներին:

8. Գերչակի յուղը կաթեցնում են որսորդական շների աչքերի մեջ որսի շրջանում՝ աչքի լորձաթաղանթը օտարածին մարմիններից պաշտպանելու նպատակով, որոնք կարող են հայտնվել կենդանու աչքում մացառների և բարձր խոտերի միջով անցնելիս:

9. Մրսածության կամ բրոնխիտի դեպքում կուրծքը շփում են երկու ճաշի գդալ գերչակի յուղի և մեկ ճաշի գդալ բեկկնախեժի (սկիպիդար) խառնուրդով: Սկզբում տաքացնում են գերչակի յուղը, ապա ավելացնում բեկկնախեժը: Ստացված խառնուրդով շփում են կուրծքը, ապա տաք փաթաթում: Թույլ մրբսածության դեպքում վերը նկարագրված շփումը կարելի է կատարել օրական մեկ անգամ, պառկելուց առաջ, իսկ ուժեղ մրբսածության դեպքում՝ օրական երեք անգամ:

10. Ֆերմերներից շատերը, որոնք ծանոթ են ժողովրդական բժշկության մեջ կիրառվող բուժամիջոցներին, տանը միշտ

ունենում են գերչակի յուղով լի սրվակ և օգտագործում այն ցանկացած կտրվածքի, քերծվածքի կամ թարախային վերքի գեպքում, ըստ որում յուղը քսում են փետուրով:

11. Ուղիղ աղու արտաքին մասի թուփքի դեպքում նույնպես օգտագործում են գերչակի յուղ, որը փափկեցնում է աղու լուծաթաղանթը և նպաստում նրա արագ ապաքինմանը:

12. Արտաժամյա, հոգնեցուցիչ աշխատանքով զբաղվելու ժամանակ խորհուրդ է տրվում շաբաթը երկու անգամ, քնելուց առաջ, ոտքերը շփել գերչակի յուղով, ապա հագնել բամբակյա գուլպաներ: Առավոտյան ոտքերի մաշկը կլինի փափուկ, թափշանման, իսկ հոգնածության և ցավի զգացումը լրիվ կվերանա: Ճիշտ նույն ձևով գերչակի յուղը կարելի է օգտագործել ոտքերի մատների և ոտքերի տակի կոշտուկների փափկեցման և ցավը մեղմացնելու նպատակով: Գերչակի յուղը համարվում է կոշտուկների վերացման հատուկ միջոց:

Ժողովրդական բժշկության մեջ գերչակի յուղի կիրառման զանազան եղանակներին ծանոթանալով, ես գործնականորեն փորձեցի դրանք և ստացա հետևյալ արդյունքները:

Վաթսունչորս տարեկան մի փաստաբանի աջ քթանցքի ծայրին գոյացել էր գորտնուկ: Առավոտյան և երեկոյան գերչակի յուղով շփումներ կատարելով, երեք շաբաթ հետո գորտնուկը վերացավ:

Վաթսուներկու տարեկան մի հիվանդ կնոջ ակնոցի շափը հարմարեցնելիս ես նկատեցի մի ահռելի մսոտ խալ ($3 \times 3 \times 3$ մմ) ձախ հոնքի վերջավորության վրա: Խալի արտաքին մակերեսը հարթ էր, այն ավելի շուտ շման էր մաշկի գույն ունեցող խաղողի հատիկի: Խալը հայտնվել էր երեք ամիս առաջ: Ես խորհուրդ տվեցի այդ կնոջը ամեն ուտելուց առաջ խալը խնամքով շփել գերչակի յուղով և հետո խնձ հայտնել արդյունքների մասին: Վեց ամիս հետո խալն անհետացավ:

Քառասունինը տարեկան մի այլ կնոջ աջ այտին տասը տարի շարունակ եղել էր մի խոշոր մսոտ խալ, որը նրան անհանգրստացնում էր հատկապես դեմքը սրբելիս, քանի որ սրբիչը կամա թե ակամա կալչում էր դրան: Բուժումը սկսելու պահին խալի մեծությունը կազմում էր $6 \times 6 \times 5$ մմ: Նկարագրված եղանակով գերչակի յուղի երկշաբաթյա օգտագործումից հետո խալի շափերը փոքրացան՝ մինչև $4 \times 4 \times 3$ մմ:

Երեսուն տարեկան մի ամուսնացած կնոջ աջ այտի մեջտե-

դում գոյացել էր ճկույթի մեծության շագանակագույն խալ: Այնքան մուգ էր, որ երևում էր նույնիսկ դիմափոշու հաստ շերտի տակից: Ես խորհուրդ տվեցի կնոջը՝ փորձել գերշակի յուղ: Նա ասաց, որ խալը եղել է իր ողջ կյանքի ընթացքում, սակայն համաձայնեց փորձել իմ առաջարկած մեթոդը: Ամեն գիշեր, կոսմետիկան դեմքի վրայից հանելուց հետո, նա դանդաղ շփում էր խալը գերշակի յուղով՝ քնելուց առաջ անձեռոցիկով հանելով շներժծված մասը: Երեք շաբաթ հետո շագանակագույն պիգմենտը բոլորովին անհետացավ, խալի տեղում մաշկի շերտը հարթվեց ու սովորական գույն ստացավ:

Խալերի վերացման հաջող փորձերից հետո ինձ հետաքրքրեց շագանակագույն, այսպես կոչված «լյարդային բծերի» խնդիրը, որոնք առաջանում են մեծահասակների դեմքին և ձեռքերին: Ես ցանկացա պարզել գերշակի յուղի ազդեցությունը դրանց վրա: Ես գտա մի մարդու, որի թևերի արտաքին մակերեսը պատած էր այդպիսի բծերով, և խորհուրդ տվեցին նրան գերշակի յուղով շփումներ կատարել առավոտյան և երեկոյան: Հիվանդը անմիջապես համաձայնեց փորձել այս եղանակը, քանի որ ուզում էր ազատվել այդ բծերից:

Մեկ ամիս անց բոլոր բծերը վերացան: Եթե ես բծերը նախօրոք տեսած չլինեի, չէի հավատա, որ դրանք երբևէ եղել են այդ մարդու ձեռքերին: Այնուհետև ես որոշեցի հետազոտել բուսայուղերի կիրառման հնարավորությունը, մասնավորապես, եգիպտացորենի հասուն հատիկներից ստացվող յուղինը: Ես հայտնաբերեցի, որ խոհարարական առաջնային նշանակությունից բացի, եգիպտացորենի յուղը օժտված է թերապևտիկ, բուժիչ հատկություններով: Այս աննպամթերքը աչքի է ընկնում իր մատչելիությամբ, էժանությամբ և սննդի մեջ լայնորեն օգտագործվելու հնարավորությամբ, քանի որ այն գրեթե հոտ չունի:

Եգիպտացորենի յուղը թթվի լավ աղբյուր է: Նրա լրիվ քիմիական գննումը ցույց տվեց հետևյալ թթվային բաղադրությունը ճարպի ընդհանուր հաշվեկշռի մեջ.

Տոկոսներով

լինոլենաթթու	1,85
լինոլեաթթու	38,24
օլեինաթթու	42,78
պալմիտինաթթու	7,56

ստեարինաթթու	4,82
արախինաթթու	0,22
լիդնոցերինաթթու	հետքեր

Եզիպտացորենի յուղի փորձնական կիրառումից եկանք մի շարք օգտակար եզրակացությունների: Մինչ այդ հայտնաբերված բուժական հատկություններից բացի, պարզվեց, որ եզիպտացորենի յուղի մեկ ճաշի գզալը ուտելուց առաջ օրական մեկ կամ երեք անգամ լավ արդյունք է տալիս խոտատենդի, ասթմայի և միգրենի դեպքում: Եզիպտացորենի յուղը օրգանիզմի քիմիական ռեակցիան հիմնալիսից փոխում է թթվայինի: Ուշադրության արժանի են նրա հետևյալ դիտարկումները. կոպիլի եզրերի թեփոսման և մասնուլության դեպքում լավ արդյունք է տալիս մեկ ճաշի գզալ եզիպտացորենի յուղի օգտագործումը նախաճաշի և ընթրիքի ժամանակ, մեկ ամիս շարունակ: Նույն եղանակով, միայն ավելի երկարատև ընթացքով, կարելի է բուժել մարմնի վրա ժամանակ առ ժամանակ գոյացող շոր թեփուկավոր էկզեմայի առանձին կամ մի քանի բծերը (տեղաբացները): Եզիպտացորենի յուղի վերը նկարագրված ձևով կանոնավոր ընդունումը հաճախ նպաստավոր ազդեցություն է ունենում՝ մաքրելով էկզեմայով ախտահարված մաշկի տվյալ տեղամասը: Այս միջոցը թույլ է տալիս վերացնել թեփոսումը՝ վերականգնելով մաշկի առաձգականությունն ու փափկությունը:

Վերը նշված եղանակով (մեկ ճաշի գզալ յուղ օրական մեկից-երեք անգամ, ուտելու ժամանակ) եզիպտացորենի յուղի օգտագործումը արդյունավետ ներգործություն է ունենում նաև անգիոնեյրոտիկ էղեմայի դեպքում, որին բնորոշ է շրթունքներից մեկի, դեմքի կեսի կամ ճակատի այս կամ այն հատվածի հանկարծակի սլոտուցվելը: Եզիպտացորենի յուղի ներընդունումը սովորաբար լրիվ անհետացնում է այտուցումը: Հիվանդներից ոմանք հայտնեցին ինձ նաև այս մեթոդի արդյունավետության մասին գլխի մաշկի և մազերի որոշ հիվանդությունների դեպքում: Եթե մազերը առանձնապես աչքի չեն ընկնում իրենց որակով և դժվարությամբ են սանրվում, նորից օգնության կարող է դալ եզիպտացորենի յուղը, որի ներընդունումը վերը նկարագրված եղանակով, 1—2 ամիս տևողությամբ, կտացանկալի արդյունք՝ վերականգնելով մազերի փայլն ու նրբությունը, ինչպես նաև նպաստելով թեփի վերացմանը:

Ծգիպտացորենի յուղը կարելի է օգտագործել գլուխը լվա-
նալիս: Առաջարկվում է հետևյալ եղանակը. գոլացրած յուղով
խնամքով շփել գլխի մաշկը, ապա փաթաթել գլուխը նախօրոք
տաք ջրի մեջ թրջած և քամած սրբիչով: Կրկնեք այս գործողու-
թյունը հինգից-վեց անգամ: Այնուհետև լվացեք գլուխը շեղոք
օժանոով: Դրանից հետո մազերը ձեռք կրենեն արտասովոր փայլ:

Մայրերը շատ հաճախ ինձ մոտ էին բերում իրենց երեխա-
ներին ցույց տալու, թե ինչ գեղեցիկ ու մետաքսանման են դառ-
նում երեխաների մազերը եգիպտացորենի յուղով մշակելուց և
լվանալուց հետո: Թվում է, թե կարելի է հաշվել յուրաքանչյուր
մաղը. մաղերը ստանում են գեղեցիկ փայլ:

Մի խոսքով, ելնելով իմ բազմաթիվ փորձից և դիտարկում-
ներից, ես խորապես համոզված եմ, որ ժողովրդական բժշ-
կության մեջ բուսայուղերի կիրառման նմանօրինակ եղանակ-
ները ունեն տրամաբանական հիմք: Նրանք մեկ անգամ ևս հաս-
տատում են, որ ժողովրդական բժշկության հիմքում ընկած է
ղանաղան բույսերի և նյութերի բուժական և պրոֆիլակտիկ
հատկությունների արդյունավետ օգտագործումը, որոնք կարող
են կիրառվել համաձայն բնության իսկ կողմից արվող երաշ-
խիքի:

Գ Լ Ո Ւ Յ XIII

ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅԱՆ ԳԻՏԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱՎՈՐՈՒՄԸ

Մի քանի տարի սուաչ իմ հիվանդներից մեկը, տարեց մի
կին, բերեց ինձ՝ 1824 թվին հրատարակված «Ամերիկյան բու-
սաբան և բժիշկ» վերնագրով դիրքը: Այն նվիրված էր հանքա-
յին, կենդանական և բուսական ծագում ունեցող բնական նյու-
թերի բուժիչ հատկություններին և դրանց գործնական կիրառու-
թյանը թերապևտիկ և վիրաբուժական նպատակներով: Առաջի-
նը, ինչի վրա վերստին ժողովրդական բժշկությունը հրավի-
բում է ուշադրություն մարդու հիվանդության դեպքում, եղա-
նակի փոփոխական վիճակն է: Արտաքին ջերմաստիճանի իջեց-
մանը զուգընթաց մեծանում է մակերիկամների ակտիվությու-
նը և բարձրանում արյան ճնշումը, աճում է արյան հիմնայնու-

թյունը, իսկ դրա հետ կապված՝ փոխվում հյուսվածքների քիմիական կազմը: Ընդհակառակը՝ արտաքին ջերմաստիճանի բարձրացմանը զուգընթաց, մի քանի օրվա ընթացքում, մակերիկամների ակտիվությունը և արյան ճնշումը ընկնում են, արյան հիմնայնությունը նվազում է, փոխվում է հյուսվածքների քիմիական կազմը համաձայն շրջապատող պայմանների փոփոխության: Ի՞նչ է առաջարկում ժողովրդական բժշկությունը եղանակի սուր և հաճախակի փոփոխություններից օրգանիզմը պահպանելու համար: Հիմնականում խորհուրդ է տրվում պահպանել օրգանիզմի թթվային ռեակցիան: Ի՞նչ եղանակներով թթվի ամենօրյա օգտագործման միջոցով, որի քանակությունը կախում ունի եղանակի պայմաններից: Ո՞րն է օրգանիզմի թթվային ռեակցիայի պահպանմանը նպաստող ամենաարդյունավետ միջոցը: Խնձորի քացախն է, որն իրենից ներկայացնում է խնձորի բաղադրության մեջ մտնող բոլոր տարրերի հավաքածու: Ո՞րն է նրա օգտագործման եղանակը: Մեկ կամ ավելի թեյի գդալ խնձորի քացախ մեկ բաժակ ջրով, օրական մեկ կամ երկու անգամ: Եթե կալիումն անհրաժեշտ է նյարդային համակարգի գործունեության համար, ապա կայցիտներ՝ ոսկրային հյուսվածքների: Կալիումի պակասը կարող է լրացվել ի հաշիվ կուզոլի լուծույթի մեկ կաթիլի, որը պետք է ավելացնել խնձորի քացախի օրական օգտագործվող քանակի մեջ: Այս ճանապարհով կարելի է բավարարել օրգանիզմի պահանջը յոդի և կալիումի նոկատմամբ: Շրջակա միջավայրի ազդեցությունը օրգանիզմի վրա արտահայտվում է խշխշոցի, զնգոցի և ընդհանրապես աղմուկի դրսեցողությունը ականջներից մեկի կամ միանգամից երկուսի մեջ: Նման տհաճ վիճակը կարելի է կանխել բուժման վերը նկարագրված միջոցով:

«Շրջակա միջավայրի գործոններ» ասելով չպետք է հասկանալ պարզապես տերմինների հավաքածու, դրանք կարելի է համեմատել սիմֆոնիկ նվագախմբի գործիքների հետ: Միայն բոլոր գործիքների միասնությունը դեպքում կարելի է լիակատար պատկերացում կազմել նոտաներով վերարտադրվող մեղեղումասին: Օրգանիզմի բարենպաստ վիճակում յուրաքանչյուր գործոն դրսևորվում է առանձնահատուկ, միայն իրեն բնորոշ կլինիկական վիճակով: Ինչպես սիմֆոնիկ նվագախմբի գործիքները, շրջակա միջավայրի գործոնների փոխներգործությունը ստեղծում է օրգանիզմում այս կամ այն ընդհանուր կլինիկական վի-

ճակը, որի հետեանքով էլ մարդն ունենում է լավ կամ վատ ինքնազգացողություն: Եղանակի փոփոխությունների և շրջակա միջավայրի մյուս գործոնների ազդեցության կարգավորման դեպքում ժողովրդական բժշկությունը առաջնային նշանակություն է տալիս օրգանիզմի վրա սննդի կազմի և սնվելու ուժի մի ազդեցությանը: Ժողովրդական բժշկությունը գտնում է, որ մենք ստեղծում և վերաստեղծում ենք մեր օրգանիզմը ի հաշիվ օգտագործվող ուտելիքների և ըմպելիքների, ինչպես նաև այն օդի, սրը մենք շնչում ենք: Հարկ է նշել, որ օգտագործվող սննդի տեսակը որոշելու ժամանակ անհրաժեշտ է հաշվի առնել մարդկանց ազգային առանձնահատկությունները: Եղանակի փոփոխության, շրջակա միջավայրի մյուս գործոնների, ինչպես նաև սննդի օրգանիզմի վրա ունեցած ազդեցությունից բացի, ժողովրդական բժշկությունը իր ուշադրությունը հրավիրում է օրգանիզմի և վնասակար միկրոֆլորայի միջև առկա մշտական պայքարի վրա: Եթե մենք գիտենք, որ վնասակար միկրոֆլորան զարգանում է հիմնային միջավայրում, և որ բնության մեջ առատ են թթվայնության ազդյունները՝ կանաչեղենի, մրգերի, հատապտուղների, բանջարեղենի, ուտելի տերեւների և արմատապտուղների տեսքով, ապա մենք կարող ենք նախատեսել ավելի ռացիոնալ օրաբաժին՝ ներառելով նրա մեջ բավարար քանակությամբ թթուներ, օրգանիզմում ախտածին միկրոֆլորայի վարդացման համար անբարենպաստ թթվային միջավայր ստեղծելու նպատակով:

Մենք բոլորս ձգտում ենք մեկ բանի՝ ապրել որքան կարելի է երկար, պահպանելով լավ առողջություն, տոկոսնություն, ակտիվություն, որպեսզի ի վիճակի լինենք արդյունավետորեն զբաղվել սիրած գործով և փաստորեն ստեղծել երջանիկ կյանքի պայմաններ: Ես կարող եմ վստահորեն ասել, որ եթե դուք հետևեք վերը նկարագրված հանձնարարականներին և խոհանորդներին, մինչև ձեր կյանքի վերջը չեք տառապի որևէ հիվանդությամբ, մարսողության խանգարումներից, կպահպանեք լավ տեսողություն, լսողություն, լավ մտավոր և ֆիզիկական կարողություններ: Սովորաբար մեզ թվում է, թե բավականաչափ գիտակ ենք մեր օրգանիզմը լավ ձևի մեջ պահպանելու խնդրում: Որոշ իմաստով դա այդպես է: Բայց մենք շատ քիչ գիտենք մեր հնարավորությունների մասին: Ինչ վերաբերում է ինձ, ասլա պետք եղավ տասնյակ տարիների քրտնաջան աշ-

խատանք, մի ամբողջ շարք հետազոտությունների անցկացում՝ ժողովրդական բժշկության սկզբունքները ուսումնասիրելու և նրա կողմից առաջարկվող բուժամիջոցները գիտականորեն հիմնավորելու համար: Որոշ իմաստով ժողովրդական բժշկությունը, հավանաբար, կարելի է համարել հնացած: Անշուշտ, այն հնուց ի վեր օգտագործվում է առօրյա գործնական կյանքում, իր արմատներով գնում դեպի հեռավոր անցյալ, դեպի նախնադարյան մարդկանց ու կենդանիների կենցաղը, որոնք ապրում էին մշտական շարժման մեջ, և, որոնք պարզապես ժամանակ չունեին հիվանդանալու: Չնայած քաղաքակրթությունը իր ստրեսների և օրգանիզմի վրա ունեցած ճնշման հետ միասին սկիզբ դրեց զանազան հիվանդությունների և ախտերի նոր տարատեսակների, այսուհանդերձ ժողովրդական բժշկության սկզբունքները մշտապես լայնացնում են իրենց իմացության հորիզոնները: Համենայն դեպս, քաղաքակրթությունը որևէ արժեքավոր նորություն կամ ուղղում չմտցրեց ֆիզիոլոգիական և կենսաքիմիական հին օրենքների մեջ: Բնությունը ի սկզբանե նախատեսել էր այդ և ստեղծել օրգանիզմ՝ իդեալական, ճշգրտորեն հաշվեկշռված ձևի մեջ, որի յուրաքանչյուր խախտումը ինքնին հիվանդություն է կամ հիվանդության նախապայման: Ժողովրդական բժշկության հիմունքներին տիրապետելուց հետո ինձ առանձնապես հետաքրքրեց նրա տեսական և գործնական կիրառությունը Վերմոնտում: Բառիս բուն իմաստով, դրժվար թե գտնվի ժողովրդական բժշկության մեթոդների ուսումնասիրման և փորձարկման համար ավելի դաժան պայմաններ ունեցող մի այլ վայր, քան Վերմոնտի նահանգը: Ես գտնում եմ, որ Վերմոնտի դաժան պայմաններում արդյունավետորեն գործող միջոցները էլ ավելի արդյունավետ և հաջող կերպով կդրոնորեն իրենց պահաս դաժան և քմահաճ կլինիկական պայմաններում:

Իսկ հիմա, վերջացնելով ուսումնասիրությունը, ես կցանկանայի ցուցադրել ժողովրդական բժշկության իմ կողմից առաջարկվող մի շարք մեթոդների արդյունավետությունը:

ՀԱՎԵԼՎԱՄ 1

ԽԵՉՈՐԻ ՔԱՅԱՆԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅԱՆ ՄԵՋ ԱՅԼ
ՆՊԱՏԱԿՆԵՐՈՎ

Հերոսիկ Բուր (շփման համար) կաղալը թեթևացնելու համար
Հարել մեկ ձվի դեղնուցը մեկ թեյի գդալ բևեկնախեթի
(սկիպիդար) հետ, ավելացնել մեկ ճաշի գդալ խնձորի քացախ:
Ստացված խառնուրդով խնամքով շփել ոտքի մակերեսը:

Թունավոր աղտորի կամ այլ խոտերի դաղոցի դեմ

Խառնեցեք հավասար քանակությամբ խնձորի քացախ և ջուր:
Ստացված լուծույթը քսեք մաշկի ախտահարված մասին և թո-
ղեք, որ շորանա: Հաճախակի թարմացրեք լուծույթի շերտը:

Գոտերին

Մաշկի ախտահարված մասը շփեք անխառն (չնոսրացված)
խնձորի քացախով (լցնելով ուղղակի շշից)՝ 4 անգամ ցերեկը և
3 անգամ գիշերը (եթե արթնանում եք): Խնձորի քացախի օգ-
տագործումից մի քանի րոպե հետո մաշկի քորն ու այրոցքն
անհետանում են: Այսպիսի բուժման դեպքում որքինով ախ-
տահարված մաշկը արագ լավանում է:

Գիշերային Բրախի

Գիշերային քրտինքը կարելի է կանխել, քնելուց առաջ մար-
մընի մաշկը խնձորի քացախով շփելով:

Այրվածքներ

Մաշկի այրված մակերեսի մշակումը շնորհացված խնձորի
քացախով մեղմացնում է ցավը:

Երակների հանգուցավոր լայնացումը բուժելու համար

Ժողովրդական բժշկության այս ձևը կիրառվում է ոչ միայն
վերմոնաում, ինչպես նա տեղեկացա իմ հիվանդներից, այլ նաև
ուրիշ երկրներում՝ Շոտլանդիայում, ԳՖՀ-ում և ԳԴՀ-ում: Խնձո-
րի քացախը շշից լցնում են ափի մեջ և շփում հիվանդ երակնե-
րի շրջանը՝ քնելուց առաջ և առավոտյան: Մոտավորապես մեկ

ամիս անց դիտվում է րակների նեղացում: Շփելուց բացի, խորհուրդ է տրվում օրական երկու անգամ խմել մեկ բաժակ ջրի և 2 թեյի դդալ խնձորի քացախի խառնուրդ:

Մաշկի ցան (իմպետիզո)

Անկասկած, իմպետիզոն աշխարհի «ամենավարակիչ» հիվանդությունն է: Այն փոխանցվում է ձեռքերի (առաջին իսկ շփման դեպքում) և սրբիչի միջոցով: Սովորաբար սկսվում է սիսեոից մի քիչ փոքր, կարմիր, պզուկանման բծերով: Հաճախ ցանը հայտնվում է այտերի վրա կամ քթի շրջանում, և կարող է թողնել ջերմային ցանի խարուսիկ տպավորություն: Շուտով բծերը մեծանալով դառնում են բշտեր, որոնցից հոսող առողջությունից հիվանդությունը տարածվում է մարմնի մյուս մասերում: Վերջապես ցանը շորանում է, առաջացնելով դեղնավուն կեղև, որը հեշտությամբ պոկվում է:

Իմպետիզոն մաշկի ստաֆիլոկոկային վարակ է: Մարդն ընդունակ է վարակվելու այդ հիվանդությամբ ցանկացած տարիքում, սակայն, հատկապես դրան հակված են երեխաները: Եթե մարդը, որի մոտ արդեն առաջացել է այդ հիվանդությունը, ձեռք տա հիվանդ մաշկին, նա անընդհատ ինքն իրեն կվարակի: Մաշկի ախտահարված տեղամասերի հետ զգույշ վերաբերվելու դեպքում իմպետիզոն կարելի է բուժել երկու շաբաթում:

Հարկավոր է մատը թափախել շնոսրացած խնձորի քացախի մեջ և այնուհետև հպել մաշկի ախտահարված մասերին, օրական 6 անգամ, առավոտից մինչև երեկո: Այդ դեպքում իմպետիզոն կբուժվի 2—4 օրում:

Խուլոզ ուրֆին (տրիխոֆիտիա)

Մաշկի, մազերի և եղունգների սնկային հիվանդություն է: Հարթ մաշկը մակերեսորեն ախտահարվում է խիստ սահմանագծված, կլոր, փոքր-ինչ ուռած բծերով, որոնց վրա հիմնականում կարելի է տարբերել երկու շրջան. ծայրամասային բծաբշտա-կեղևային գլանիկը և թեփոտվող կենտրոնը: Ուշադիր զննելու դեպքում, սակայն, մաշկի մազոտ հատվածում կարելի է տեսնել փշրված մազեր և թեփուկներ: Խուլոզ որբինի վահանաձև թեփուկներն էլ հենց կարող են վկայել տեղային բորբոքում կա, թե՞ ոչ: Բորբոքվածության դեպքում մաշկը կարող է ունենալ թուլից (կաշվեթեփի պակաս քանակությամբ) մինչև նկատելի կարմրածություն, հյուսվածքի որոշ ուռածություն և

մաշկի նորմալ մակարդակից բարձրացած, աննշան ճեղքով պատած այտուցված շքշաններ, որոնցից, սեղմելիս, հոսում է թարախ: Տրիխոֆիտիայով ախտահարված տեղամասին մոտիկ գտնվող գեղձերը մեծանում են: Խուլզող որթիների վահանիկները հանդես են գալիս միայնակ կամ խմբով: Ավելի հաճախ հայտնվում են ծոծրակին կամ մարմնի ցանկացած մազոտ մասում:

Տղաները աղջիկներից 6—9 անգամ ավելի հաճախ են վարակվում: Մնկային հիվանդության հարուցիչը փոխանցվում է երեխանների անմիջական շփման միջոցով, ինչպես նաև կատուներից և շներից: Հավանաբար տարածման դիսամփոք աղբյուրը հիվանդ մաբդկանց իրերն են՝ գլխարկները, պաստառապատված աթոռների վերին մասերը՝ թատրոններում, տրանսպորտում: Հիվանդությունը բուժվում է շնորացված խնձորի քացախով, որը պետք է քսել ախտահարված մասերին՝ օրական վեց անգամ, առավոտից մինչև երեկո: Խնձորի քացախը հրաշալի հականեխիչ (անտիսեպտիկ) միջոց է:

ՀԱՎԵԼՎԱԾ 2

ԺՈՂՈՎՐԹԱԿԱՆ ՌԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԽՄԻՉՔՆԵՐԸ

Հարբելի կանխելու միջոց

Ժողովրդական բժշկությունը մշակել է հարբած վիճակից մարդկանց սթափեցնելու միջոց: Քառասունն անց մի տղամարդ խմել էր դեկտեմբերի 27-ից մինչև հունվարի 10-ը: Զննման ժամանակ նա մեռնելու աստիճան հարբած էր: Նրան տվեցին վեց թեյի գդալ մեղր, քսան թուփ անց դարձյալ այդքան, երրորդ անգամ՝ էլի նույնքան: Քառասուն թուփում նա ընդունեց 18 թեյի գդալ մեղր: Բուժումը շարունակեցին նույն ձևով՝ քսան թուփն մեկ տալով վեցական թեյի գդալ մեղր: Հաջորդ առավոտ, 3 անց կեսին, հիվանդին զննեցին: Նա քնել էր մինչև առավոտյան ժամը 7 անց կես: Այդպիսի բան չէր եղել նրա հետ վերջին քսան տարում: Այսուհանդերձ հասցրել էր խմել անկողնում թաքցրած օղու շշի պարունակության վերջին կումը: Նրան նույրից տվեցին վեց թեյի գդալ մեղր, քսան թուփ ընդմիջումով, երեք անգամ, հետո՝ մեկ թերխաշ ձու: Տասը թուփից հետո նույրից ստացավ իր վեց թեյի գդալ մեղրը: Նախաճաշին նա ընդունեց շորս թեյի գդալ մեղր ուտելուց առաջ, իմեց մեկ բաժակ տոմատի հյութ և կերավ մեկ կտոր փափուկ միս: Որպես աղանդղեր (դեսերտ) նա ստացավ ևս շորս թեյի գդալ մեղր: Ընթրիքին

ընկերը բերեց մեկ շիշ օլի և դրեց սեղանին, բայց հիվանդը մի կողմ դրեց շիշը և ստաց, որ այլևս չի ուզում խմել: Այդ օրից ի վեր նա ընդհանրապես հրաժարվեց սպիրտային խմիչքներից:

ժողովրդական բժշկությունը գտնում է, որ խմելու բուռն ցանկությունը (հակումը սպիրտային խմիչքների նկատմամբ) բացատրվում է կալիումի պակասով: Մեզրը, համարվելով կալիումի հրաշալի աղբյուր, նկատելիորեն նվազեցնում է սպիրտային խմիչքների նկատմամբ ուժեղ ծարավը (առաջացնում է զզվանքի զգացողություն) և հաջողությամբ իրականացնում սթափեցման ընթացքը:

Այդ նպատակով ես ձեռնարկեցի ակոհոլային խմիչքների ռեակցիայի հետազոտում լակմուսի թղթի օգնությամբ: Ես մի բարձուն ընկերոջ հետ հետազոտեցի տարբեր ակոհոլային խմիչքներ՝ համադրելով դրանք հանքային ջրի հետ: Առաջվեցին հետևյալ արդյունքները.

Խմիչք	Ռեակցիա
Վիսկի	pH 6,0 թույլ թթվային
Ռոմ	pH 5,5 թթվային
Վիշի (հանքային ջուր)	pH 7,0 թույլ հիմնային
Գարեջուր	pH 4,5 ուժեղ թթվային
Գազով (հանքային) ջուր	pH 5,5 թթվային
Շերրի	pH 4,5 ուժեղ թթվային
Պորտվին	pH 4,5 ուժեղ թթվային
Վերմուտ	pH 4,5 ուժեղ թթվային
Կրեմ անանուխի (լիկյոր)	pH 6,0 թույլ թթվային
Ջին	pH 6,0 թույլ թթվային

Եթե հիշենք կաթնատու կովերի և մարդկանց թթվի նկատմամբ ունեցած բնազդական սթահանքի մասին, ավելի հեշտությամբ կհասկանանք բանությունը, որը լարված աշխատանքային օրվա վերջում կարիք է զգում ուժեղ թթվային ռեակցիա ունեցող մեկ շիշ գարեջրի: Նույն ձևով կարելի է բացատրել մտավոր աշխատանքով զբաղվող մարդու հաճախակի ցանկությունը՝ ընթրիքից առաջ խմել մի քիչ կոկտեյլ: Այն ակոհոլային խմիչքները, որոնք ունեն թթվային ռեակցիա, բավարարում են թթվի նկատմամբ բնազդական պահանջը: Բոլոր ակոհոլային խմիչքներից գինին և գարեջուրն են, որ ունեն ամենից ավելի թթվային ռեակցիա: Հավանաբար նույն հանգամանքով է բա-

ցատրվում ուժեղ թթվային ռեակցիա ունեցող (рН 4,5) սուրճի և թեյի տարածված լինելը: Ժողովրդական բժշկությունը հիվանդությունների դեպքում շատ հաճախ առաջարկում է խմել միայն թեյ:

ՀԱՎԵԼՎԱԾ 3

ՄՈՎԱՅԻՆ ԳԱՐՉԵԱԳՈՒՅՆ ԶՐԻՄՈՒՌՆԵՐԻ ՔԻՄԻԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

Որոշ ժամանակ ես անցկացրի Կոռնելի համալսարանում՝ հանգուցյալ պրոֆեսոր Զորջ Ու. Կալանոյի հետ: Կինելով ազրոբիմիայի խոշոր մասնագետ, նա հրապուրված էր ծովային դարչնագույն ջրիմուռի հետազոտմամբ: Մենք հաճախ վիճում էինք այդ թեմայի շուրջը: Նա այն կարծիքին էր, որ ժամանակակից քաղաքակրթության պայմաններում մարդը մեծապես կարիք ունի սննդային լրացումների: Ստորև բերվում է պրոֆեսորի կողմից կատարված ծովային դարչնագույն ջրիմուռի հետազոտության արդյունքները.

	Տոկոսներով
Զուր	6,00
Պրոտեին (հում)	7,50
Բջջանյութ (հում)	7,20
Ազոտ (էքստրակտիվ նյութեր)	45,28
Ճարպ (եթերային էքստրակտ)	0,34
Մոխիր	33,68
	<hr/>
	100,00

Մոխրի մոտավոր բաղադրությունը

Հանձային տարրեր	Տոկոսներով
Կալցիում	1,00
Ֆոսֆոր	0,34
Մագնեզիում	0,74
Նատրիում	4,00
Կալիում	12,00
Քլոր	13,37
Սծումբ	1,00
Երկաթ	0,04
Ցոգ	0,19
Անորոշ տարրեր	1,00
	<hr/>
Ընդամենը	33,68

Հետևյալ աղյուսակում ներկայացված են դարչնագույն ջրի-
մուռի՝ *Macrocystis pyrifera*, սպեկտրոգրաֆիկ գննության
արդյունքները, կատարված ԱՄՆ-ի ձկնորսական բաժնի կողմից:

Դարչնագույն ջրիմուռի մոխրի նմուշների սպեկտրոգրաֆիկ
գննությունը

Տարրեր	Փանակը տոկոսներով
Նատրիում	առկելի քան 10,0
Կալիում	— « — 10,0
Կալցիում	— « — 10,0
Նրկաթ	0,1
Ալյումին	0,1
Մագնեզիում	0,1
Ստրոնցիում	0,1
Կրեմնիում	0,01-ից մինչև 0,1
Մանգան	0,01-ից մինչև 0,1
Պղինձ	0,001-ից մինչև 0,01
Անագ	0,001-ից մինչև 0,01
Սրճիճ	0,001-ից մինչև 0,01
Վանադիում	0,001
Ցինկ	0,001
Տիտան	0,0001-ից մինչև 0,001
Քրոմ	0,0001-ից մինչև 0,001
Բարիում	0,0001-ից մինչև 0,001
Արծաթ	0,001

Ինչ վերաբերում է վիտամինների պարունակությանը, ապա
դարչնագույն ջրիմուռը A և E վիտամինների հրաշալի աղբյուր
է: Այն պարունակում է նաև D վիտամին: Համաձայն պրոֆեսոր
Կավանոյի շրապարակած տվյալների, դարչնագույն ջրիմու-
ռի մեջ կա նաև բավական մեծ քանակությամբ մաննիտ, որն
օժտված է փոքր թուլացնող և լեղազատումը խթանող հատկու-
թյամբ, ինչպես նաև ոչ մեծ քանակությամբ լեցիտին, ֆոսֆո-
րային միացություն (երեք վալենտանոց ֆոսֆորի միացու-
թյուն), որը, հավանաբար, ունի շատ մեծ նշանակություն կո-
տրրված ոսկորների սերտաճման դեպքում, հատկապես մեծա-
հասակների մոտ: Դարչնագույն ջրիմուռի բաղադրության մեջ
մտնում են նաև կարոտին՝ A վիտամինի մի տարրերակը: Ստորև

բերվում է մեկ թեյի գդալ դարչնագույն ջրիմուռի բազադրու-
թյունը.

- 1/10 գրանուլա օրգանական յոդ
- 3/5 գրանուլա օրգանական կալցիում
- 7 գրանուլա օրգանական կալիում
- 1/2 գրանուլա օրգանական ծծումբ
- 1/2 գրանուլա օրգանական մագնեզիում
- 1/45 գրանուլա օրգանական երկաթ
- 1/1800 գրանուլա օրգանական պղինձ
- 1/6 գրանուլա օրգանական ֆոսֆոր
- 2¹/₂ գրանուլա օրգանական նատրիում

1 գրանուլան = 0,0648 գ

ՀԱՎԵԼՎԱԾ 4

ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՄԱՆՐԷՆԵՐԸ ԵՎ ՀԻՄՆԱՅՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

Իմ գործընկերներից մեկը բժշկական քոլեջից ինձ ուղարկել է մարդու օրգանիզմի համար վնասակար մանրէների մի ցուցակ, որտեղ նա ցույց է տալիս նրանց աճի համար առավել նպաստավոր միջավայրի ռեակցիան:

Ցուցակը կազմվել էր մանրէաբանության ամբիոնում:

Ախտածին մանրէների զարգացման համար միջավայրի առավել նպաստավոր ռեակցիան

Միկրոօրգանիզմներ	Միջավայրի ռեակցիան	
Ստաֆիլոկոկ	7,4 հիմնային	հիմնային
Ստրեպտոկոկ	7,4-ից մինչև 7,6	— « —
Պնևմոկոկ	7,6-ից մինչև 7,8	— « —
H. influenza	7,8	— « —
Մենինգոկոկ	7,4-ից մինչև 7,6	— « —
Գոնոկոկ	7,0-ից մինչև 7,4	— « —
Corynebacterium diphtheriae	7,2	— « —
B. abortus	7,2-ից մինչև 7,4	— « —
B. tularemiae	6,8-ից մինչև 7,3	— « —
Clostridium tetani	7,0-ից մինչև 7,6	— « —

Պարզ է, որ մարդու օրգանիզմի համար վնասակար միկրոֆլորան զարգանում է հիմնային միջավայրում: Այս տվյալները առանձնակի հետաքրքրություն են ներկայացնում կապված

կաթնատու կովերի և մարդու թթվի նկատմամբ բնազդական պահանջի և նրա բավարարման հնարավորությունների հետ: Այստեղից կարելի է ենթադրել, որ ախտածին միկրոֆլորան իր գոյությունը հետապնդում է մեկ այլ նպատակ, քան զանազան հիվանդություններով մարդու օրգանիզմի ախտահարումը: Բնությունը առատորեն ցրել է թթուն ամեուր՝ բուսական տեսակների շքեղ բազմազանության մեջ, հավանաբար, պահեստավորելով այն որպես ախտածին միկրոֆլորայով վարակվելու հետևանքով առաջացող հիվանդությունները կանխելու միջոց: Մարդու և կենդանու օրգանիզմի պաշտպանական ռեակցիան դրսևորվում է թթու պարունակող բուսական սննդի և թթու իմիչքների նկատմամբ մեծ պահանջի մեջ:

ԽՆՁՈՐԻ ՔԱՅԱԽԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԵՂԱՆԱԿԸ

Մրգահյութերի, դլխավորապես խնձորի, տանձի և սերկևիլի անաերոբ (առանց թթվածնի) ֆերմենտացիայի միջոցով պատրաստվող խմիչքները հայտնի են սիդր անունով:

Սիդրի պատրաստումը հիշեցնում է գինու պատրաստումը:

Խնձորի, տանձի, սերկևիլի և այլ մրդերի ցածրորակ սիդրից կամ նշված մրդերի հյութերից անաերոբ խմորման (ֆերմենտացիա) միջոցով կարելի է ստանալ սննդի բարձրորակ քացախ:

Տեսլին պայմաններում անմիջապես խնձորից կարելի է պատրաստել քացախ հետևյալ կերպ:

Խնձորները լվանում են, հեռացնում փտած և որդուտ մասերը, այնուհետև ճղմում կամ անցկացնում խոշոր քերիչով, օդադործելով նաև միջուկը: Կարելի է օգտագործել նաև կեղևը, ինչպես նաև մուրաբա, կոմպոտ պատրաստելու ընթացքում առաջացած ոչ հարկավոր մասերը, կամ էլ սիդրի պատրաստումից մնացած խնձորի քամվածքները:

Խնձորի այս հում խյուսը լցնում են իր տարողությամբ խնձորի քանակին համապատասխանող լայն անոթի մեջ: Ավելացնում են նախապես եռացրած գոլ ջուր (0,5 լ ջուր 0,4 կգ խնձորի խյուսին): Զրի յուրաքանչյուր լիտրին ավելացնում են 100 գ մեղր կամ շաքար, ինչպես նաև (քացախաթթվային խմորումը արագացնելու նպատակով) 10-ական դրամ թթխմոր և 20-ական գրամ շոր սև հաց:

Այս խառնուրդով լցված անոթը պահում են բաց, 20—30 ջերմաստիճան ունեցող սենյակում:

Քացախաթթվային խմորմանը նպաստում է աննշան քանակությամբ սպիրտ պարունակող հեղուկը (20 %-ից պակաս շաքարային նյութեր), հնարավորին շափ կայուն ջերմաստիճանը (20° C) և օդի շփման հետ հնարավորին շափ մեծ մակերեսը (աերոբ ֆերմենտացիա):

Անոթը պիտի լինի ապակուց, փայտից կամ էմալապատ կավից:

Անոթը պիտի պահվի մութ տեղում, քանի որ արևի ուլտրամանուշակագույն ճառագայթները արգելակում են խմորման պրոցեսը:

Այսպիսով, ֆերմենտացիայի առաջին շրջանում, առաջին տասն օրը, անոթը պահում են համեմատաբար տաք տեղում (20—30° C), օրական երկու-երեք անգամ փայտե գդալով խառնելով խնձորի խյուսը:

Այնուհետև խյուսը տեղափոխում են մառլյայի տոպրակի մեջ և քամում:

Ստացված հյութը նորից անց են կացնում մառլյայից, որոշում քաշը և լցնում լայն բերանով անոթի մեջ:

Կարելի է հյութի յուրաքանչյուր լիտրին ավելացնել 50—100 գ մեղր կամ շաքար՝ խառնելով մինչև լիակատար համապետություն ստանալը:

Ֆերմենտացիայի երկրորդ շրջանում անոթի բերանը փակում են մառլյայով և նորից տեղադրում որևէ տաք տեղում՝ խմորման պրոցեսի շարունակման նպատակով:

Խմորումը կարելի է համարել ավարտված, երբ հեղուկը հանդարտվի և պարզվի:

Կախված հյութի համապատասխան պատրաստումից, ջերմաստիճանից, խնձորի քացախը պատրաստ կլինի 40—60 օր հետո: Այնուհետև այն կարելի է անոթից դատարկել շշերի մեջ, գտելու նպատակով նորից անցկացնելով մառլյայից:

Շշերը ամուր փակում են խցաններով, պատում մեղրամոմով և պահում հով տեղում:

Խնձորի քացախը հաջողությամբ կարող է կիրառվել որպես համեմունք սալաթների կամ այլ կերակուրների հետ՝ բավարարելով մարդկային օրգանիզմի պահանջը սննդի թթվային լրացման նկատմամբ: Համաձայն բժիշկ Ջարվիսի ցուցումների, խնձորի քացախը կարելի է օգտագործել, և որպես դիետիկ սննդամթերք, և թերապևտիկ միջոց զանազան հիվանդությունների բուժման նպատակով:

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ես ծանոթացել եմ բժիշկ Զարվիսի հետ	3
Վերադարձ դեպի բնություն	5
Առաջաբան	8
Գլուխ I Պարզարանումներ	10
Գլուխ II Շրջական միջավայրը և կյանքի տևողությունը	13
Գլուխ III Կենդանիների կյանքի օրենքները	17
Գլուխ IV Օրգանիզմի ժառանգական հիմքը (մարդկային օրգանիզմի ձևավորման պայմանները)	21
Գլուխ V Մարդկանց ազգային առանձնահատկությունները և ժողովրդա- կան բժշկությունը	28
Գլուխ VI Ձեր առողջության առաջին ցուցանիշը	48
Գլուխ VII Երեխաների բնազդները	54
Գլուխ VIII Կալիումը և նրա նշանակությունը	62
Գլուխ IX Մեղրի օգտակար հատկությունները	97
Գլուխ X Ծովային դարչնագույն ջրիմուռների օգտակար հատկությունները	123
Գլուխ XI Յոգի նշանակությունը	136
Գլուխ XII Գերչակի և եգիպտացորենի յուղ	149
Գլուխ XIII Ժողովրդական բժշկության գիտական հիմնավորումը	154
Հավելվածներ	
1. Խնձորի քացախի կիրառումը ժողովրդական բժշկության մեջ այլ նպատակներով	158
2. Ժողովրդական բժշկությունը և խմիչքները	160
3. Ծովային դարչնագույն ջրիմուռների քիմիական հետազոտությունը	162
4. Վնասակար մանրէները և հիմնայնությունը	164
Խնձորի քացախի պատրաստման եղանակը	165

Ջարվիս Դ. Ս.

ՄԵՂԸ ԵՎ ՄՅՈՒՍ ԲՆԱՄՔԵՐՔՆԵՐԸ
Մի բժշկի փորձն ու հետազոտությունները

Джарвис Д. С.

МЕД И ДРУГИЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

Опыт и исследования одного врача

(На армянском языке)

Издательство «Айастан»

Ереван 1985

*Խմբագիր՝ Ա. Հ. Մանվելյան, նկարիչ՝ Ս. Վ. Քաղոյան, գեղ. խմբագիր՝
Ս. Ս. Մկրտչյան, տեխն. խմբագիր՝ Հ. Յ. Վանդանյան, վերստուգող
սրբագրիչ՝ Ռ. Բ. Մարգարյան*

ИБ — № 4344.

Տպագրված է 1985 թ. մատրիցայից:

Ֆորմատ՝ 84×108¹/₃₂: Քուլթ տպ. № 2: Տառատեսակ՝ «Գրքի սովորական»: Տպագրություն՝ բարձր: 8,82 պայմ. տպագր. մամ., 9,13 պայմ. ներկ. թերթ., հրատ.՝ 8,25 մամ.: Պատվեր 3747: Տպաքանակ՝ 50000: Գինը՝ կազմով՝ 75 կոպ., շապիկով՝ 60 կոպ.:

«Հայաստան» հրատարակչություն, Երևան—9, Տերյան—91:

Издательство «Айастан», Ереван-9, ул. Теряна, 91.

ՀՍՍՀ հրատարակչությունների, պոլիգրաֆիայի և գրքի անտրի գործերի պետական կոմիտեի № 1 տպարան, Երևան, Ալավերդյան 65:

Типография № 1 Госкомитета по делам издательств, полиграфии и книжной торговли Арм. ССР, Ереван, ул. Алавердяна, 65.

100
100
100
100



60 189.

✦ 70718JAWND 70 NYUEN KA 7UJAN 4 NYHJNS 7U ✦

7MS89970