

Հարգելի՛ ընթերցող,

**Արցախի Երիտասարդ Գիտնականների և Մասնագետների Միավորման (ԱԵԳՄՄ)** նախագիծ հանդիսացող **Արցախի Էլեկտրոնային Գրադարանի** կայքում տեղադրվում են Արցախի վերաբերյալ գիտավերլուծական, ճանաչողական և գեղարվեստական նյութեր՝ հայերեն, ռուսերեն և անգլերեն լեզուներով: Նյութերը կարող եք ներբեռնել ԱՆՎՃԱՐ:

Էլեկտրոնային գրադարանի նյութերն այլ կայքերում տեղադրելու համար պետք է ստանալ ԱԵԳՄՄ-ի թույլտվությունը և նշել անհրաժեշտ տվյալները:

Շնորհակալություն ենք հայտնում բոլոր հեղինակներին և հրատարակիչներին՝ աշխատանքների էլեկտրոնային տարբերակները կայքում տեղադրելու թույլտվության համար:



Уважаемый читатель!

На сайте **Электронной библиотеки Арцаха**, являющейся проектом **Объединения Молодых Учёных и Специалистов Арцаха (ОМУСА)**, размещаются научно-аналитические, познавательные и художественные материалы об Арцахе на армянском, русском и английском языках. Материалы можете скачать БЕСПЛАТНО.

Для того, чтобы размещать любой материал Электронной библиотеки на другом сайте, вы должны сначала получить разрешение ОМУСА и указать необходимые данные.

Мы благодарим всех авторов и издателей за разрешение размещать электронные версии своих работ на этом сайте.

Dear reader,

**The Union of Young Scientists and Specialists of Artsakh (UYSSA)** presents its project - **Artsakh E-Library** website, where you can find and download for FREE scientific and research, cognitive and literary materials on Artsakh in Armenian, Russian and English languages.

If re-using any material from our site you have first to get the UYSSA approval and specify the required data.

We thank all the authors and publishers for giving permission to place the electronic versions of their works on this website.

### Մեր տվյալները – Наши контакты - Our contacts

Site: <http://artsakhlb.am/>

E-mail: [info@artsakhlb.am](mailto:info@artsakhlb.am)

Facebook: <https://www.facebook.com/www.artsakhlb.am/>

ВКонтакте: <https://vk.com/artsakhelibrary>

Twitter: <https://twitter.com/ArtsakhELibrary>

Ն.Ս. ԶԱՐԿԻՍ

ՄԵՂՐԸ ԵՎ ՄՅՈՒՍ  
ԲՆԱՄԹԵՐՔՆԵՐԸ



Բնության գաղտնիքներից

Գ. Ս. ԶԱՐԿԻՍ

ՄԵՂՐԸ ԵՎ ՄՅՈՒՍ  
ԲՆԱՍԹԵՐՔՆԵՐԸ

Մի բժշկի փորձը և հետազոտությունները

«ՀԱՅԱՍՏԱՆ» ՀՐԱՏԱՐԱԿԶՈՒԹՅՈՒՆ

ԵՐԵՎԱՆ—1985

Ռուսերենից բարգմանեց ԼԻԼԻՔ ԲՈՅԱՄՋՅԱՆԸ

Ջարվիս Դ. Ս.

Ջ 387 Մեղրը և մյուս բնամթերքները: Մի բժշկի փորձը և հետազոտությունները/Ռուս. թարգմ. Լ. Լ. Բոյամյանը. — Եր.: 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 բացախին:

Հեղինակը հատուկ գլուխ է նվիրել մեղրամթերքներին, ապացուցելով դրանց առավելությունը: Նրանք պահպանում են օրգանիզմի կենսաբանական հավասարակշռությունը:

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

Գիրքը նախատեսված է ընթերցող լայն շրջանների համար:

ԳՄԴ 53 . 61

4110000000

2 701 (01) 85 107-85

© «Апимондиз», 1981

© Քարգմանված է հայերեն, «Հայաստան» հրատարակչություն, 1985

ԵՍ ԾԱՆՈՒԱՅԵԼ ԵՄ ԲԺԻՇԿ ԶԱՐՎԻՍԻ ՀԵՏ...

Այս ինքնատիպ և մեծ քանակությամբ հետաքրքիր փաստեր պարունակող գիրքը ունեցել է շատ մեծ պահանջարկ գրախանությունում: 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 հազարամանք, 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 ինքը՝ 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 տպավորություն թողեց հեղինակի անցած կյանքի ուղին: Հրաժարվելով ակնաբույժի և քիթ-կոկորդ-ականջի բժշկի կարիերայից, որին նա պատրաստվել էր, Ջարվիսն 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 փհնակվեց 1964 թվականին անձամբ ծանոթանալ

այս գրքի հեղինակի հետ, որը, չնայած իր ութսունամյա տարի-  
քին, աչքի էր ընկնում արտասովոր ամրությամբ, ստույգու-  
թյամբ և բարեպառությամբ: Ես հրավիրված էի Վերմոնտի մեղ-  
վարությունների ասոցիացիայի կողմից, և հենց ասոցիացիայի նա-  
խագահն էլ ասաջնորդեց ինձ դեպի դոկտոր Ջարվիսի աշխա-  
տավայրը: Ես այժեյեցի այն դիպրանտերը, որտեղ բժիշկը ծա-  
վալե էր իր գործունեությունը, և առիթ ունեցա գրուցելու նրա  
հիվանդների հետ, լսելու նրանցից շնորհակալության ու երախ-  
տիքի ջերջ խոսքեր: Այդ տպավորիչ գնահատականները, հա-  
մարված նրա անձնական հատկանիշների՝ պարզության և հա-  
մեատության 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, որ-  
տեղ նկարագրվում է մեղվարածական մթերքների սնուցիչ և  
բուժիչ արժեքը: Այս գլխում հիմնավորված, սխտեմատիկ և  
հանրամատչելի ձևով ապացուցվում է սննդի մեջ մեղվարածա-  
կան մթերքների օգտագործման առավելությունները՝ կապված  
օրգանիզմի կենսաբանական հավասարակշռության և մարդ-  
կանց առողջության պահպանման հետ:

Ես, որպես «Ապիմոնեյիա» հրատարակչության պրեզիդենտ,  
հաշվի առնելով վերը նշված փաստարկները, անհրաժեշտ հա-  
մարեցի առաջարկել այս յուրօրինակ գիրքը ընթերցող լայն  
շրջաններին:

«Ապիմոնեյիա» հրատարակչության պրեզիդենտ,  
պրոֆ. դոկտոր Վ. ԽԱՌՆԱԺ

## ՎԵՐԱԴԱՐՁ ԴԵՊԻ ԲՆՈՒԹՅՈՒՆ...

Անգլերեն լեզվով լույս տեսած բոլոր հրատարակություննե-  
րում գիրքն ունեցել է «Ժողովրդական բժշկություն» վերնագի-  
րը՝ առաջարկված, ըստ երևույթին, կամ հեղինակի, կամ հրա-  
տարակիչների կողմից: Կարելի է ենթադրել, որ «Ժողովրդա-  
կան բժշկություն» բառերի տակ տեղաբնակները հասկանում են  
բոլորովին այլ բան, համեմայն դեպս ոչ այն, ինչ հասկանում  
ենք մենք՝ եվրոպացիներս: Ամերիկյան ժողովրդի պատմու-  
թյունը տարբերվում է մյուս ժողովուրդների պատմությունից.  
այստեղ բոլոր սովորություններն ու ավանդույթները պատմական  
տեսակետից ձևավորվել են համեմատաբար կարճ ժամանակա-  
հատվածում: Գրքի ֆրանսերեն թարգմանությունը լույս է տե-  
սել «Հին բուժամիջոցներ» վերնագրով: Այս բուժամիջոցները  
(մեղրը և մեղրահացը, խնձորի բացախը, ինչպես նաև ծովա-  
յին 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, որպես-  
զի ի վիճակի լինի անմիջականորեն օգնել իր բարեկամներին  
և միաժամանակ ուսումնասիրել մի քանի ժողովրդական բու-  
ժամիջոցների գիտական հիմքը:

Սա էր նրա գլխավոր նպատակը, և այդ նպատակին հեղի-  
նակը ծառայեցրեց իր ողջ գիտելիքն ու եռանդը: Նա սահմա-  
նազատում է ժողովրդական բժշկությունը «խոտերի մասին պա-  
ռավական հեքիաթներից»: Իր աշխատության մեջ նա դիտար-  
կում է կենդանի էակներին շրջակա միջավայրի հետ իրենց ան-  
խախտ կապի մեջ: Այս ներդրման միասնության մեջ կենդանի-  
ները բնագրական մղումով փնտրում են բուժամիջոցներ՝ հիվան-  
դության կամ ակնկալվող վտանգի դեպքում: Այս տեսակետից  
հեղինակը նորովի է մոտենում ժողովրդական բժշկությանը՝

ջանալով գիտականորեն հիմնավորել մի շարք բազմադարյան ավանդական բուժամիջոցների արդյունավետությունը:

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

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 հիվանդության 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 բուն ապահովելու գործում: Հեղինակն առաջարկում է մեղրի վրա հիմնված մի շարք դեղատոմսեր՝ հագի, մկանային կծկումների (բլեֆարոսպազմա՝ կուպերի, և օրոսպազմա՝ բերանի շրջանում), ինչպես նաև այլ տեղային կծկումների ժամանակ, որոնք ժողովրդի մեջ հայտնի են մկանային ջղաձգումներ անվամբ:

Մեղրի ներմուծումը սպորտսմենների օրաբաժնում տվեց գերազանց արդյունքներ: Նրա կանոնավոր օգտագործումը նպաստում էր մարզիկների լավ մարզավիճակի պահպանմանը և ուժերի արագ վերականգնմանը հոգնեցուցիչ մրցումներից հետո: Հեղինակը հատկապես ընդգծում է մեղրամոմ և ակնանոմ պարունակող մեղրահացի որոշակի թերապևտիկ նշանակությունը: Նա շատ լավ արդյունքներ է ստացել վերին շնչաուսկան ուղիների հիվանդությունների բուժման դեպքում և

գլխավորապես ընդգծում է մեղրահացի ազդեցության տեղային դրական արդյունքը:

Խնձորի բացախի դրական ազդեցության ուսումնասիրման և պարզաբանման 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 բաջ հայտնի այս տվյալների լուսի տակ հեղինակը բացատրում է կալիումով հարուստ խնձորի բացախի թերապևտիկ նշանակությունը: Հիմնվելով իր դիտարկումների վրա, հեղինակը առաջարկում է սննդի ռեժիմին վերաբերող մի շարք հանձնարարականներ՝ օրաբաժնի մեջ ընդգրկելով ծովային մթերքներ, որոնք վերջին ժամանակներս գրեթե ընդհատվում 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:

**Գոկտոր Գ. ԿԵԼԿԵՅԱՆՈՒ**  
բժիշկ, ավագ գիտաշխատող

## ԱՌԱՋԱՆԱՆ

Ես մորս կողմից հինգերորդ սերնդի վերմոնտացի եմ: Բժըշկական քոլեջում ուսանելու և հեղինակոնի հիվանդանոցում գործնական պարապմունքներ անցկացնելու շրջանում ես ուսումնասիրում էի գիտական բժշկություն: Վերադառնալով հայն, 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 հետո ֆերմաներում ապրող, բնության հետ անմիջական շփման մեջ գտնվող վերմոնտի տեղաբնակների հարգանքն ու վստահությունը: Ժրգիվարդական բժշկությունը չէր մտնում իմ պաշտոնական ուսումնասիրության ծրագրի մեջ, բայց այն բնիկ վերմոնտացիների կյանքից անբաժան է: Ես սկսեցի ուսումնասիրել ժողովրդական բժշկությունը՝ փորձելով հասկանալ նրա ակունքները: Այդ ուսումնասիրության շնորհիվ նշանակալիորեն վերանայեցի շատ հիվանդությունների բուժման վերաբերյալ ընդունված կարծիքը: Այսպես օրինակ, ես, որպես բժիշկ, դժվարանում էի միանգամից բժբնել, թե ինչպես կարելի է բուժել անգինան մեկ օրում, եթե ծամենք եղևնու թարմ խեժը: Բայց փոխարենը հասկացա, որ կարող եմ ուսումնասիրել ժողովրդական բժշկության սկզբունքները և դիմել այդ բժշկության կողմից առաջարկվող, տարիներ 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 պետական բաշմաթիվ հավաքներում, ժողովրդական բժշկության մի շարք բուժամիջոցների ջնհարկման ժամանակ, իմ պաշտոնակիցները խրնդրեցին ինձ ավելի հանգամանորեն մոտենալ այդ հարցին՝ կազմակերպելով ուսուցողական խմբեր համակարգությամբ: Նա-

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

Այդ նամակագրությունը 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 նամակներ՝ ամեն երեքշաբթի և հինգշաբթի օրերին:

Գրքի գաղափարը հրահայտու սկզբնական շրջանում իմ նպատակը հետևյալն էր. իմ դատեր և նրա ապագա սերունդներին փոխանցել 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 ճանաչել և հասկանալ բնությունը և հնարավորություն 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 նաև հավասար չափով ուսուցիչներ կլինեն, և նրանց ազնվագույն պարտքը կլինի սովորեցնել մարդկանց պահպանելու իրենց առողջությունը: Բժիշկները նույնիսկ ավելի շատ զբաղված կլինեն, քանի որ մարդկանց առողջությունը պահպանելը շատ ավելի բարդ խնդիր է, քան պարզապես նրանց բուժելը: Ժողովրդական բժշկությունն առանձնապես կհետաքրքրի նրանց, ովքեր չեն ընդունում ծերության անխուսափելիությունը, օրգանիզմի ֆիզիկական վիճակի վատացումը և գերադասում են տնօրինել սեփական կյանքն այնպես, որպեսզի մինչև իրենց օրերի վերջը ապրեն առույգ և առողջ կյանքով և ի վիճակի լինեն դիմակայել բոլոր հիվանդություններին:

ԱՄՈՆ, ՎԵՐՄՈՆՏ

Դ. Ս. Զարվիս

## Ք Լ ու ի I

### ՊԱՐՉԱԲԱՆՈՒՄՆԵՐ

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 զանազան 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 ապաքինման համար անհրաժեշտ դեղամիջոցը, այն բազմազան նյութերը, որոնք կազմում են բուժիչ թեյերի, խոտերի և քսուքների բաղկացուցիչ մասը:

Ժողովրդական բժշկությունն անհիշելի ժամանակներից բացել է Վերմոնտի (վեր—կանաչ, մոնտ—լեռ) գրբի 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 պատենշներ, նրանք հաջողությամբ կարող են կիրառվել տարբեր կլիմայական պայմաններում:

Անհիշելի ժամանակներից ժողովրդական բժշկությունը ձգտում 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-

քիմների «պառավական հեքիաթների» 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 «Նհովայի արցունք» (ինչ-որ մեկի հարուստ երեակայությունը 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 երեխայի տառապանքները ատամների ծկլթման շրջանում»: Եվ, իհարկե, մենք բոլորս լսել ենք ասաֆետիդի (գարշահոտ բուսախեթ, Ferula ցեղի բույսի խեթ) 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 գլխավորում 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 բնական օրենքներից օգտվելու բնագրը: Նրանք անսխալ որոշում են, թե որ խոտաբույսը կարող է օգտակար լինել տվյալ հիվանդության դեպքում: Երբ կենդանին անհանգիստ է, նախ և առաջ գտնում է ամառի 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, փասիանք իր հիվանդ ձագին ստիպում է ուտել կնդրկենու տերևներ, կենդանին, որին խայթել է թունավոր օձը, վստահորեն ծամում է զրվանդի որոնքները, սրանք բուլդոզ էլ բնորոշ օրինակներ են: Եթե կենդանին ջերմում է, նա անմիջապես գտնում է մի զովասուն և ստվերոտ վայր, ջրի կողքին և, հրաժարվելով սննդից ու ապավինելով



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

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

Ժամանակակից քաղաքակրթության պայմաններում մարդկային օրգանիզմը բախվելով բարդությունների, կյանքի լարվածության և ուրիշ հետ, կարիք ունի օգնության:

Մանուկ հասակում մեզ ավելի կամ պակաս գիտարտությանը պահպանում են մեր բնազդները: Բայց երբ հասակ ենք առնում, չգիտես ինչու, հակված ենք այդ բնազդները համարել հնաոճ: 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 մեկուններին, թռչուններին, կատուններին, շներին, այծերին, հորթերին, ջրաբիսներին, կաթնատու կովերին, ցուլերին, ձիերին և փոխ առնեք նրանց սովորություններից մի քանիսը, ապա կսովորենք բուժման այնպիսի մեթոդներ, որոնց մասին չեք կարող 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 բուրբելուց հետո էլ աչքի ընկնելով ֆիզիկական և մտավոր բարձր կարողություններով, լավ մարտողությամբ, տեսողությամբ, լսողությամբ և ծերության ղզացման բացակայությամբ մինչև կյանքի վերջը:

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

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

## Գ Լ Ո Ւ Յ Ի I I

### ՇՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆԸ 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 հատող և դեպի Ատլանտյան օվկիանոս զնացող 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, ծանրաշափական ճնշման բարձրացման և իջեցման, խոնավության սեզոնային 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: Չեք սիրտը շարժիչ է, որը ղեկավարում է մարդկային օրգանիզմի ամբողջ աշխատանքը: Մարմնի բոլոր մկանները, այդ թվում նաև սրտամկանը, աշխատելիս օգտագործում են շաքար: Ժողովրդական բժշկությունը

հետազոտողները անդրադարձնալով կենդանիների ու մարդկանց օրգանիզմի վրա շրջակա միջավայրի, սննդի և օդի միջոցով բազմազան ազդեցությունը, վկայում են, որ մարդկային արտի համար ամենևին էլ միևնույն չէ՝ հրամցնում էք նրան մեղրի մեջ պարունակող բնական շաքարը, թե՛ վերամշակման պրոցեսում զտվածը, մաքրվածը: Գուց կարող էք խնայել ձեր սիրտը՝ օգտագործելով նրա աշխատանքում այնքան կարևոր մեղրը:

Նորմալ գործունեության ժամանակ ձեր սիրտը ընդունակ է արտալին մեկ հարվածի ժամանակ արտալին մեկ մղել 6 ունցիա արյուն՝:

Ձեր արյան մեջ շաքարի քանակը կաղմում է մեկ թեյի գդալ: Այս քանակությունը կենսական կարևոր նշանակություն ունի: Նրա նվազելու դեպքում մարդը կիսով չափ կորցնում է գիտակցությունը, իսկ ավելանալու դեպքում (նույնիսկ մեկ թեյի գդալի շափով) 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: Գեոևս 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 օրերով յոթանց հոգոց հանելու աշխատում են ֆերմաներում, իսկ հաճախ կարելի է հանդիպել 80-ամյա ծերունիների, որոնք աշխա-

տում են երիտասարդներից ոչ պակաս ավյունով: 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 դեբաղանցում է նրա լրիվ հասունացման համար անհրաժեշտ ժամանակահատվածը: Հավը, որ հասնում է սեռական 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 սեռական 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 վարքերն իրենց գծի հատումը տեղի է ունենում 50 տարեկան հասակում:

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

Վերմոնտի բնակիչներն ընդունակ են իրենց աշխատունակության ժամկետը երկարացնել: Վերընթաց և վարքն իրենց 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 գտնվում են լավագույն վիճակում, և, իհարկե, հանդես են գալիս օրգանիզմի ֆիզիկական հատկությունների 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 վատատեսի հանգստից:

\* 1 ունցիան հավասար է 28,8 գր

Ժողովրդական բժշկությունը հետապնդում է մեկ նպատակ-  
քան կենդանական աշխարհի օրենքների, մարդու կյանքի տեղու-  
թյունը հասցնել այն ժամանակամիջոցի հնգապատիկ անդամին,  
որն անհրաժեշտ է նրա օրգանիզմի լիակատար զարգացման հա-  
մար:

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

Վերմոնտի բնակիչների գիտելիքները սննդի ընտրության  
խնդրում փոխառնված էին ոչ թե գրականությունից, այլ ընտա-  
նի 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,  
ստեղի տերևները և արմատապտուղները) և սպիտակուցների  
ցածր պարունակությամբ (միս, թռչունի միս և ձու): Այսպիսի  
սննդամթերքների օգտագործումը օրգանիզմը ապահովում է յու-  
րացման համար պատրաստ սնուցիչ տարրերով:

Վերմոնտի բնակիչները մարդու օրգանիզմի հյուսվածքները  
նմանեցնում են հողին: Հողի բերրիությունը բարձրացնող պայ-  
մաններ ստեղծելու համար հարկավոր է, նախ, բնության օրենք-  
ների իմացություն և ապա սյուղաբերությունը պահպանող և վե-  
րականգնող միջոցառումների անցկացում:

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

Նրբ դուք պատրաստվում եք ձեզ համար կառուցել փայտա-  
շեն տնակ, մի՞թե պատվիրում եք ուղղակի սովորական, պատա-  
հած անտառանյութը: Ի՞նչպե՞ս ոչ: Դուք նախապես որոշում եք,  
թե կառուցի այս կամ այն մասի համար ինչպիսի նյութ ընտրելու

Մարդկային օրգանիզմի ստեղծման և վերաստեղծման, կեն-  
սական ակտիվ միջակի մեջ նրա պահպանման և կյանքի ժամա-

նակահատվածի երկարացման համար մենք մեծ նշանակություն  
ենք տալիս հանքային տարրերին:

Մարդկային օրգանիզմի գործունեությանը մասնակցող հան-  
քային տարրերի հավաքածուն իրենից ներկայացնում է բնության  
հրաշքներից մեկը: Բացառությամբ արծաթի և ոսկու, մնացած  
բոլոր հանքային տարրերը գործնականորեն օգտագործվում են  
մարդկային օրգանիզմի կողմից:

Ժողովրդական բժշկությունը 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 ծանրաբեռնվածությունից: Խառնուրդն ունի խնձորի  
դիմոնի համ: Քացախը պարունակում է խնձորի բաղադրու-  
թյան մեջ մտնող ամբողջ հանքային տարրերը, իսկ մեղրը ծա-  
ղիկների նեկտարի մեջ պարունակվող հանքային տարրերը:

### Գ Լ Ո Ւ Խ III

#### ԿԵՆՊԱՆԻՆԵՐԻ ԿՅԱՆՔԻ ՕՐԵՆՔՆԵՐԸ

Մարդը հակված է հակադրվելու բնությանը և ապրելու կեն-  
դանիների կյանքի օրենքներից տարբերվող իր օրենքներով: Հաշ-  
վի առնելով այս հանգամանքը, դիտարկենք կենդանիների կյան-  
քի օրենքները, որոնք կիրառելի են նաև մարդու համար: Լավ  
օրինակ կարող են ծառայել գյուղատնտեսական կենդանիները:  
Կովը, ձին, խոզը կամ որևէ այլ ընտանի կենդանի շատ ընդհա-  
նուր բան ունեն թավ անտառներում ապրող վայրի գաղանների  
հետ. և, եթե մենք ցանկություն 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 հնարավորությունից, հաճախ  
մեծանում են գաղափար իսկ շունենալով կենդանիների կյանքի  
օրենքներից:

Որպես օրինակ վերցնենք հիվանդ կենդանու հրաժարվելը սննդից:

Սոված մնալու դեպքում կենդանու օրգանիզմի կենսաքիմիական բաղադրությունը փոխվում է, որը և նպաստում է արագ ազդեցիկ մահու: Երբ մենք հիվանդ ենք, հաճախ ընդունում ենք առաջարկվող սնունդը՝ անհնազանդի տպավորություն չլսողներու 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 լոռամարգու հյութ կամ էլ խնձորաթթու պարունակող խնձորի հյութ:

Մարդիկ սովոր են կարծել, որ եթե օրվա մեջ գոնե մեկ անգամ շուտեն, 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 ակտիվացրած բավարարելու համար, այլ ավելի կանոնավոր, բնորոշ լողով 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 տունը:

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 թրջուղոյի պալարախտի դպրոցում այդ թեմայի վերաբերյալ դասախոսություններ լսելուց հետո ևս 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: Յուրաքանչյուր 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. գոյություն ունեն 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՝ ինչու: Պատասխանն ավելի քան անսպասելի էր. «Բժիշկ,— ասացին նրանք,— քնելիս մենք աշխատում ենք նմանվել հավերժին: Գիտե՞ք արդյոք, թե ինչու են հավերժ քնած ժամանակ կտուցը թաքցնում փետուրների տակ: Մենք կարծում ենք, նրանք գիտեն ինչ են անում: Կուզենայինք իմանալ ձեր կարծիքը»:

Ես պարել 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-

յով: 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 բնազդաբար, կարգավորում է օդափոխանակությունը, երբ քնած ժամանակ ծածկում է դուռը իր թավ պոչով, այսպիսով շնչելով թարմ, բայց տաք օդ: Մենք հետևել ենք ցուրտ օրը բաց դաշտում քնած ձիերին: Նրանք կանգնած էին իրար շատ մոտիկ՝ գլուխները սեղմած մեկը մյուսին: Նրանց կողմից հերշնչվող օդը շրջանառություն էր կատարում գլուխների շուրջը և հետևաբար ներշնչման պահին միայն թեթևակիորեն սառչում: Եթե օրը ցուրտ է և քամոտ, ապա ձին կանգնում է մեջքով դեպի քամին:

Ներկայումս, անշուշտ, կան մարդիկ, որոնք գերադասում են չնել բաց պատուհաններով և անմիջապես շնչել սառը, ձմեռային օդը: Նրանք դրանից որոշակիորեն իրենց լավ են զգում: Այդպիսի մարդկանց կարելի է համեմատել սարայանջին աճող սոճուհետ, որը դիմանում է կյանքի դժման 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 ակտիվությունը վերաբերող հարցեր շոշափելիս նորից պետք 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: Երկտասարդ կենդանիներն աչքի են ընկնում ավելի մեծ ակտիվությամբ: Շան լակոտները և կատվի ձագերը անընդհատ շարժման մեջ են. վազվզում են, թռչկոտում, մագլցում, կուլում իրար հետ, զննում շրջապատը: Մեծանալու հետ միասին օրգանիզմի ակտիվությունը նվազում է և սխտուժ ծառայել հիմնականում երկու նպատակի՝ սնունդ ապահովելուն և իր ու իր սերնդի պաշտպանությունը թշնամիների հարձակումներից:

Եթե մենք պատռենք կենդանիների կյանքի մասին պատմող շրջից մի էջ, ապա բավական ջանք պետք է թափենք կուսակուրտ համար այն ամենը, ինչ մեզ սովորեցրել են կենդանիները: Այս

խմաստով այդպիսի օրոշումներ կարող է ֆիզիկական վարժություն հիանալի օրինակ հանդիսանալ, քանի որ այդպիսի օրոշումները կարողվելիս մարդը նմանվում է ուտելիք փնտրող կենդանուն: Կենդանիների կյանքին հետևելով, նկատում ենք, որ հանդիսանալի նրանց շրջանը ոչ այլ ինչ է, եթե ոչ մարմնի ընդարձացում սննդի հերթական որոնումներին և թշնամու հարձակումներին դիմադրավելու նախապատրաստվելու համար:

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

Տարվա տարբեր ժամանակաշրջաններում օրգանիզմը որոշակիորեն պետք է հարմարվի շրջակա միջավայրին: Անսխալ բնազդըն ստիպում է կենդանիներին փոխել սնունդը: Նրանք այդ անում են առանց մտածելու՝ օգտագործելով բնությունից կողմից իրենց համար նախապատրաստված բնական սնունդը: Օրինակ, բուրբ էգ թռչունները բնազդով կարողանում են որոշել, որ իրենց անհրաժեշտ է կիր ձվակճեպի կազմավորման համար: Զուգավորման շրջանում նրանք սովորաբար հավաքվում են ջրային կաղամորթների բնակատեղիներում: Կրի պահանջը բավարարելու, այն փնտրելու ճանապարհին նրանք առաջնորդվում են այն ուղիներով, որոնք հուշում է հենց ինքը՝ բնությունը:

#### Գլուխ IV

### ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ԺԱՌԱՆԳԱԿԱՆ ՀԻՄՔԸ

(Մարդկային օրգանիզմի ձևավորման պայմանները)

Երբեմն դժվար է պատկերացնել, որ մենք էլ ինչ-որ ժամանակ մանրադիտակային մասնիկներ ենք եղել: Օլիվեր Ուենդել Հոլմսը ասում էր, որ յուրաքանչյուր էակի կյանքը սկսվում է նրա ծննդից հարյուրավոր տարիներ առաջ: Հասկանալի է, որ մեր օրգանիզմը ֆիզիոլոգիապես ձևավորվում է ոչ թե ծննդյան օրը, այլ ինն ամիսների ընթացքում՝ մինչև լույս աշխարհ գալը: Այն մասնիկը, որից մենք շարունակում ենք մեր սկիզբը, կենդանանում է սննդի շնորհիվ: Այն ստանում է արյուն, մշտական ջերմություն,

մեացորդներից ազատվելու համակարգ և առողջ սնունդ ընդունող առողջ մայր, սնունդ, որը հիմք է ստեղծում առողջ երեխա ծնվելու համար:

Եթե 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: Ծիշտ նույն ձևով էլ ապագա մոր ամենօրյա սննդի մեջ պտղի հասունացման շրջանում անհրաժեշտ այս կամ այն տարրի անբավարար լինելը բացասական ազդեցություն կունենա երեխաչի 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 գանձակ: 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 ճտի օրգանիզմի ձևավորման համար անհրաժեշտ բոլոր տարրերը: Չուն նաև լիարժեք սնունդ է մարդու համար: Օգտակար է շաքար 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՝ համարժեք սնունդով՝ լյարդից պատրաստված երշիկի մեկ կամ երկու շերտով:

Հարկավոր է թուռնի միս ուտել հազվադեպ, և ավելի շատ՝ ընկուզեղեն: Ցիտրուսային մրգերի՝ նարնջի, գրեյվի ֆրուտի և դրանց 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 սննդախարինելի սննդային լրացում: Այն կանխում է խմորման երեւույթները աղեստամոքսային տրակտում և արագ ներծծվում: Մեղրն իր մեջ պարունակում է արյան քիչների ձևավորման համար անհրաժեշտ կարևոր տարրեր: Այն ունի նաև թուլացնող հատկություն, այլ կերպ ասած նպաստում է փոքրկապույթյան կանխմանը: Մեղրն ունի նաև հանգստացնող ազդեցություն, նպաստում է խոր և ուժեղ վերականգնող քնին: Ինչ վերաբերում է պտղի ներարգանդային զարգացման համար անհրաժեշտ սննդին, ապա երկու թեյի գդալ մեղրը յուրաքանչյուր ուտելուց առաջ կամ դեսերտի ժամանակ նպաստում է երեխայի ամուր նյարդային համակարգի ստեղծմանը:

Ինչ վերաբերում է ապագա մոր պահանջներին թթվության բավարարման խնդրում, ապա բնությունն առաջարկում է շատ լայն ընտրություն: 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 թնթև սրտխառնուրդ: Օրվա ընթացքում խորհուրդ է տրվում օգտագործել մեկ բաժակ խաղողի, խնձորի կամ լոռամրգու հյութ:

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

Երեխան կունենա այնպիսի խիտ մազեր և այնպիսի ամուր ու երկար եղունգներ, որ ստիպված կլինեն կտրել ծննդյան հենց հաջորդ օրը:

Երեխայի մկանային համակարգը զարգացած կլինի այն ատիճան, որ մեկ շաբաթական հասակում նա արգեն կկարողանա բարձրացնել գլուխը բարձի վրայից: Երեխայի աճին զուգընթաց կարելի է տեսնել նրա ֆիզիկական և մտավոր հատկությունների ներդաշնակ 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 դեմքի գեղեցիկ շրջագիծ: Նրա ծնոտներին յուրաքանչյուրը ձևով նման կլինի պայտի, որը և հնարավորություն կտա ատամների ուղիղ ծկլթմանը: Իսկ որ ատմակարևորն 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: Զևավորվելով 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 նշանակություն, և, այս իմաստով, անբավարար սնունդը պտղի ծնվելուց հետո կարող է պակաս ազդեցություն ունենալ երեխայի օրգանիզմի վրա: Այն պայմանները, որոնցում զարգանում է երեխան մոր արգանդում, պետք է ընդունել որպես հիմք, յնչպես ժամանակակից քաղաքակրթության մեր դարում այս համագամանքը չի արժանանում լուրջ ուշադրության:

Կովերի և կանանց հղիության շրջանները շատ 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 ունեցել այն բանից հետո, երբ ևս խորհուրդ էի տվել խնձորի քացախ օգտագործել խոզեր եղջերավոր անասունների կերի մեջ: Մի անգամ մենք դրեթե ամբողջ օրը անցկացրինք ցախատանը՝ գրուցելով այդ թեմայի շուրջ: Հանկարծ ֆերմերը դուրս եայեց և իմ ուշադրությունը հրավիրեց ծննդաբերող կովի վրա: Նա հույս ուներ վերջացնել մուսրների մաքրումը և հետո միայն գնալ կովի մոտ, բայց մի քանի րոպե անց, երբ նա նորից դուրս եայեց, կովը արդեն ուռի էր կանգնել և իր նոր ծնված հորթի հետ միասին շարժվում էր դեպի ցախատուն: Հորթն ուներ ամբողջ քաղցր, այլ կերպ ասած

այն իրենից ներկայացնում էր բնության ծրագրի մի հիանալի իրականացում:

Մարդկային օրգանիզմի ուսումնասիրությունը մեզ հանգեցրեց այն եզրակացության, որ նրա առողջական վիճակին կարելի է հետևել հյուսվածաբանական առումով, այսինքն մարմնի տարրական մասնիկի՝ բջի հետազոտման տեսակետից: Բջիջ կոչվող բիլիոնավոր մասնիկները հանդիսանում են մեր օրգանիզմի կառուցվածքային միավորները: Բջիջները լինում են տարբեր տեսակի, օբիևակ, մկանային, նյարդային, ոսկրային հյուսվածքների բջիջներ, ինչպես նաև պլազմայի մեջ շրջանառող արյան բյուրավոր բջիջներ: Յուրաքանչյուր բջիջ ունի որոշակի ձև և կատարում է որոշակի դեր օրգանիզմում, հանդիսանալով մյուսնական ամբողջության մասնիկ: Մարմնի յուրաքանչյուր բջիջ ապրում է հեղուկ միջավայրում: Այն շորս կողմից շրջապատված է հեղուկով, որը գտնվում է մշտական շարժման մեջ: Երբեք սրկու բջիջ չէ: 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 զարկերակները արյուն են մատակարարում մարմնի բոլոր հյուսվածքներին, աստիճանաբար նրանք ճյուղավորվում են ավելի փոքր և փոքրագույն անոթների և վերջին հաշվով վերածվում ավելի նուրբ, մազանման անոթների, որոնք կոչվում են մազանոթներ: Վերջիններիս այնքան բազմաքանակ են, որ գործնականորեն հնարավոր չէ թեկուզ 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, որոնք գոյանում են նրա գործունեության ընթացքում: Հեղուկի մշտական շրջանառությունը բջիջների կենսունակության պարտադիր պայմանն է, քանի որ նրա կանգի դեպքում բջիջները կարող են թռչնել և նույնիսկ մեռնել: Սա բացատրվում է ոչ միայն նրանով, որ հեղուկի կանգի դեպքում կազարի սննդի և թթվածնի մատակարարումը, այլև կարող է տեղի ունենալ ինքնաթունավորում անջատող նյութերի:

Ժողովրդական բժշկությունը գտնում է, որ հիվանդությունը հայտնվում է այն ժամանակ, երբ փոխվում են օրգանիզմի նյանքի հիմնական օրենքների հետ կապված գործոնները: Ժողո-

վերոգրական բժշկությունը հիմնական շեշտը դնում է մարմնի բջիջների սնուցման հարցի վրա, որը ուղղակիորեն ազդում է սրտի աշխատանքի և օրգանիզմի ընդհանուր դիմադրողականության վրա:

Հիվանդությունը գիշերային գողի նման հանկարծ չի հայտնւմ: Նախքան վտանգավոր մանրէները կսկսեն իրենց հարձակումը օրգանիզմի վրա, կսկսեն բազմանալ և ավերիչ գործունեություն ծավալել օրգանիզմի ներքում, նրանք պետք է թափանցեն բջիջների մեջ: Այդ իսկ պատճառով մենք պետք է օգնություն հասնենք մարմնի բջիջներին: Օգնության միջոցներից մեկը թթվային ունեցող հեղուկի գործածվող քանակի ավելացումն է, ինչպիսիք են, օրինակ, խնձորի, լոռամրգու, խաղողի հյութերը, որովհետև ժողովրդական բժշկությունը գրտնում է, որ թթվությունը նոսրացնում է մարմնի հեղուկները՝ պահպանելով դրանք չորիկ վիճակում, իսկ հիմնային հեղուկները խտացնում են մարմնի հեղուկները, դժվարացնում նրա շրջանառությունը: Հաջորդ միջոցը աղիքների գործունեության ակտիվացումն է լուծողականի օգնությամբ, և գեղձերի համակարգի գործունեության ակտիվացումը՝ քրտնաբերությամբ: Օրգանիզմի համար բարենպաստ պայմաններ ստեղծելու նպատակով բնությունը առաջարկում է բազմաթիվ միջոցներ: Որպես օրինակ ես ընտրեցի դրանցից մի քանիսը միայն:

Երբ ես դեռ նոր էի սկսել իմ ուսումնասիրությունները, 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 արդյունավետության 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 քանակությամբ խնձորի քացախ ավելացնել ցուլի օրական կերի մեջ: Կալիում և հանքային տարրերի մի ռամբողջություն պարունակող խնձորի քացախի դերը կայանում է կենդանու օրգանիզմում պոտենցիալ պողարությունը և սերնդագոյացումը խթանող պայմաններ ստեղծելու մեջ:

Ների մեջ խնձորի քացախի ավելացումը սկսեցին նույնքերի

1-ից: Յուրաքանչյուր երկու կովերից մեկը փետրվարի վերջին արդեն հղի էր, և համապատասխան ժամանակից հետո այդ կովերից ծնվեցին ուժեղ և ամուր հորթեր, որոնք լույս աշխարհ դալուց 5 լուսե հետո ոտքի կանգնեցին, իսկ կես ժամ անց արդեն ծծում էին իրենց մոր կուրծքը: Դրանք գեղեցիկ, առողջ հորթեր էին, ամուր ոտքերով և խիտ մաղածածկությամբ: Ավելին, նրանք շատ խելացի էին և զգացվում էր, որ ծնողներից երկուսից էլ ժառանգել էին որոշակի հատկանիշներ: Հորթերին պետք չէր սովորեցնել դուլից խմել: Նրանք կարողանում էին այդ անել: Ծիշտ նմանօրինակ հետաքրքիր դեպք տեսել եմ նաև բոքսեր ցեղի շների մոտ: Մի անգամ իմ բարեկամ ատամնաբույժը, որն իր հաճույքի համար զբաղվում էր այդ ցեղի շների բազմացմամբ և ուներ բավական հաճախորդներ, բողոքեց, որ շնայած հինգ հատ էր շների գոյությունը, 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:

Չմեռային 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: Չյունը նրանց մեզից չէր ներկվում դեղին գույնով, այլ կերպ ասած մեզը ձյան վրա հետք չէր թողնում: Հաջորդ տարի բոլոր հինգ էգ շներն էլ սերունդ տվեցին: Մնվեցին առողջ և ամուր լակոտներ: Հետևաբար, նրանց ներազանդային կյանքը ընթացել էր նորմալ:

Սկզբից ես նշեցի, որ կենդանիների կյանքի օրենքները կարող են նույն հաջողությամբ կիրառվել մարդկանց կողմից: Իմ ընկերներից մեկը, մասնագիտությամբ բժիշկ, և նրա կինը տառապում էին, որ երեխա չեն ունենում, շնայած ամուսնացած էին արդեն չոր 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 ցորենի հացը և ձավարեղենը փոխարինել եգիպտացորենի կամ տարեկանի հացով և եգիպտացորենի 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 քացայա: Կալիումի ամենօրյա օգտագործման հետևանքով ընկերոջս կի- նը հզիացավ և ունեցավ առողջ ու ամուր կրեխա:

## Ք Ր Ո Ւ Ջ V

### ՄԱՐԳԿԱՆՏ ԱԶԳԱՅԻՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԵՎ ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Մարդկանց ազգային առանձնահատկությունների հարցը որոշակի հետաքրքրություն է ներկայացնում ժողովրդական բժշկու- թյան տեսակետից: Հետաքրքիր է նաև նրանց մոտեցումը տար- րեր ցեղերի խոշոր եղջերավոր անասունների խնամքի և կերա- կրքման համակարգին: Իմ հայրենիքում յուրաքանչյուր մար- դուն ընկնում է 3 գլուխ խոշոր եղջերավոր անասուն: Նախրի մեջ կարելի է տեսնել հողշտինյան, գերնսեյսկյան, չերսիյան և այլ ցեղերի անասուններ: Ֆերմերը գիտեն, որ գերնսեյսկներին և հողշ- տինյաններին չի կարելի կերակրել միևնույն ձևով կամ ջերսիյան կովերին կերակրել այնպես, ինչպես խոշոր եղջերավոր անա- սունների մեկ այլ ցեղի: Նա պարտավոր է իմանալ այս կամ այն ցեղին բնորոշ տարբերակիչ առանձնահատկությունները, որ- պեսզի կարողանա նիշտ ընտրել նախրի ցեղական կազմը, այդ- պիսով 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:

Մենդի կաղմակերպումը այս սկզբունքի համաձայն նպաս- տում է հիվանդությունների կանխմանը, քանի որ մարմնի բջիջ- ները ստանում են այնպիսի սնունդ, որպիսին նրանք կարող են օգտագործել առավել արդյունավետ ձևով:

Հայտնի է, որ բույսերի տեսակային տարբերությունները երևում են արտաքին նշաններով: Վերջինք, օրինակ, կակտու- սը: Մենք կակտուսը տարբերում ենք սերնդեսերունդ փոխանց-

վող մի շարք բնորոշ նշաններով: Այն աչքի է ընկնում շոգի նկատմամբ բնածին տոկունությունը, իրենավորությունը պահպա- նելու հատկությունը և փարթամ աճով այնպիսի պայմաններում, որոնցում ապրել և հարմարվել են իր նախնիները: Իսկ հիմա ուշադրություն դարձրեք լուխի և ջրկոտեմի վրա. արտաքինից նրանք բոլորովին նման չեն իրար:

Եվրոպայում ապրում են սպիտակ ոստայի մարդկանց երեք տիպ՝ նորդիական, ալպիական և միջերկրածովային: Նորդիա- կան նշանակում է հյուսիսային: Նորդիական տիպի մարդիկ զբաղեցնում են Եվրոպայի դրեթե ամբողջ հյուսիսը, ինչպես նաև նրա հյուսիսային առափնյա շրջանները, որտեղ տարին մի քանի ամիս բույսերի աճը կանգ է առնում: Այդ պատ- ճառով սեղի բնակչությունը սնվում է գլխավորապես ձկնեղե- նով, այսպիսով օգտագործելով ձկնեղեն մտավորապես տասն անգամ ավելի շատ, քան միս: Ինչ վերաբերում է ամենուր աճող բուսական սննդին, ապա նրանք օգտագործում են ալիքների մի- ջոցով ափ հանված մեծ քանակությամբ ջրիմուռներ և մամուռ, որ հավաքում են առափնյա ժայռերի վրայից:

Հյուսիսային մարդկանց ամենաբնորոշ տարբերակիչ առանձ- նահատկությունը ալիքնիզմն է՝ գունազրկությունը: Հյուսիսա- բնակները սովորաբար բարձրահասակ են, երկնագույն, մոխրա- գույն կամ կանաչ աչքերով, խարտյաշ կամ բաց շագանակա- գույն մազերով, նեղ թթով, շատ սպիտակ մաշկով և երկարա- վուն մեծ գլխով (ըստ որում, մեծությունը արտահայտվում է եր- կարության մեջ ավելի, քան լայնության):

Հյուսիսում ապրող մարդիկ, որոնք սնվում են հյուսիսցուն բնորոշ համապատասխան կերակուրներով, սովորաբար աչքի են ընկնում ամուր առողջությամբ, հիվանդությունների նկատմամբ դիմացկունությամբ, կենսունակությամբ և համեմատաբար առողջ 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 աա- բեկանի հացը: Շաքարի փոխարեն խորհուրդ է տրվում օգտա- գործել մեղր, մսի փոխարեն (տավարի, ոչխարի կամ խոզի)՝ ձուկ և ծովային այլ մթերքներ: Հյուսիսային շրջանների բուսականու- թյան բնույթից արմեքները կարող են փոխհատուցվել ծովային դարչնագույն ջրիմուռներից պատրաստված դեղահաբերի հաշ- վին, որոնք կարծես առողջության ազբյուրներ լինեն՝ օժտված

բութիչ հատկութիւններով, լի կենսականորեն կարևոր տարրերով:

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

Ալգերի բնակիչները սովորաբար առանձնանում են հետևյալ բնորոշ գծերով. դարչնագույն կամ բաց դարչնագույն աչքեր, սև կամ շագանակագույն մազեր և կտրավուն գլուխ (ավելի ընդգծված լայնութեամբ, քան երկարությամբ): 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, օդատեղծում են ինչպես ծովային մթերքներ, այնպես էլ կաթնամթերքներ, հաց, ձավարեղեն, մրգեր: Կրանք առանձնապես հակված են օգտագործելու եգիպտացորեն, յաղոզ և յաղողի հյութ:

Կենդանիները, ինչպես նաև մարդիկ շրջակա պայմաններին հարմարվելու ընդունակություն ունեն: Բայց այս հարմարվողականությունը կատարվում է ոչ մեկ, ոչ երկու, ոչ էլ նույնիսկ մի քանի սերունդների ընթացքում: Պետք է հաշվի առնել, որ վերջին ժամանակներս գրեթե բոլոր ժողովուրդների ուտելու սովորությունները նշանակալի փոփոխություններ են կրել: Մեքենայացման և փոխադրամիջոցների վարդացումը թույլ տվեցին զգալիորեն ընդլայնել գյուղատնտեսական կուլտուրաների մշակման տարածությունները, իսկ դրա հետ կապված ավելացան սննդամթերքների արտադրությունը: Իր հերթին այս երևույթը, ինչպես նաև համաճարակային հիվանդությունների դեմ պայքարի նվաճումները, հանգեցրին բնակչության զգալի աճի: Այստեղից էլ փոխվեց օդատեղծվող սննդի բնույթը: Մովային մթերքները բավական կրճատվեցին, իրենց տեղը զիջելով հողից ստացվող սննդին: Այս փոփոխությունը առանձնապես նկատելի է հյուսիսարևելյանների մոտ:

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

գյուղատնտեսական կուլտուրաների մասին: Դրանցից ոմանք ավելի լավ դարգանում են խոպան հողերում, որոնք դեռ չեն հյուծվել նախորդ կուլտուրաներով, և բոլորովին չեն դարգանում իր պտղաբերությունը մասնակիորեն կորցրած աղքատ հողերում: Դա է պատճառը, որ որոշ ֆերմերներ նման դեպքերում նախընտրում են աճեցնել 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 կլինի, եթե լեռնային ապառների քայքայման հետևանքով մշտապես շճավորվեր հողի նոր շերտ: Հողը շարունակ կաղքատանա, եթե ամեն տարի գյուղատնտեսական կուլտուրաների աճեցմանը 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 բարեկազմ է, ունի միջին (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 գիրք է գրավում 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, ւորերն ու ձեռքերը՝ կարճ, դեմքը՝ լայն ու կլորավուն:

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

Մյուս կողմից, եթե հիվանդանում է զիրանայու հակված պինդ և թիկնեղ մարդը, ապա դա սովորաբար տեղի է ունենում աշնանը: Նա պետք է դիմի նախադպրական 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՝ գերազանցել ինքն իրեն ծերության ժամանակ: Հաճախ այս տիպի մարդը հիսունից հետո ունենում է ուժերի արտասովոր ծաղկում և հաճեցիորեն 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 բնույթից հետո գնահատականին դուրընթաց կարևոր է նաև ուշադրություն դարձնել ականջների շափերին: 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 ընտրության հարցում՝ ըստ ազգային առանձնահատկությունների:

Մյուս կողմից վարչերում ապրող և վարչի կենդանիների կյանքին հետևելու հնարավորություն ունեցող մարդիկ՝ զիտեն, որ ամենայն հավանականությամբ ծնողներից ժառանգվող նյարդային համակարգի տեսակը թե մաշդանց և թե կենդանիների մոտ կախված է ծնողների, մանավա՛ռ մոր սննդից: Նորածնի փոքր կամ խոշոր չափի լինելը ուղղաճիտը կապված է մոր սննդի հետ: Թեև սնունդը կերակրատեսակների ոչ միշտ ընտրությունը (դրանց քանակի և սնուցիչ սթեղծների տեսակետից) կարող են խախտել հրաշալի ժառանգական հիմքը:

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

Ծնողների սնունդը ազդում է մոր մարմնում զարգացող երեխայի օրգանիզմի, ինչպես նաև նորածնի նյարդային համակարգի վրա, ըստ որում, եթե ազդեցությունը 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 ակտիվությունը բարձրացնող մի շարք փոփոխություններ. էներգիայի բուռն արտահայտություն ճշալով, արագացած սիրտխփոց, մարսողության տրակտի գործունեության դադարեցում, արյան հոսք ներքին օրգաններից դեպի մկանային ակտիվության հետ կապված օրգանները, սրտամկանի ուժեղ կրճատումներ, ավելորդ արյան արտահոսք փայծաղից, ավելի խոր շնչառություն, դեպի թոքերը տանող բրոնխների լայնացում, և վերջապես, արյան մեջ շաքարի հայտնվելը:

Ավելի քիչ պահանջներ են ներկայացվում մարմնի նյարդային, էներգիկ և քիմիական մեխանիզմներին, որոնց ռեակցիան ուղղված է օրգանիզմի վրա տարբեր աստիճանի լարվածությունների ազդեցության դեմ, ինչպիսիք են վախը, հուզմունքը, անհանգրստությունը, շրջապատի անբարենպաստ պայմանները, դժբախտությունը, ցուրտը, սննդի որոշ տեսակները: Եթե այս գործոնների ազդեցությունը օրեցօր գնալով ավելանում է՝ առաջ բերելով օրգանիզմի այս կամ այն ռեակցիան, մարմնի բջիջներ:

րի սնուցման մակարդակը իջնում է, միաժամանակ պակասում է նյութափոխանակության պրոցեսների արդյունավետությունը:

Եթե դուք պատկանում եք այն մարդկանց թվին, որոնք ի ծնե ունեն սրտի աշխատանքի բարձր ուժի, ապա ժաղվրդակյան բժշկությունը իր խորհուրդներով կօգնի ստեղծելու ձեր օրգանիզմին համապատասխան այնպիսի պայմաններ, որոնցում դուք ձեզ հրաշալի կզգաք: Գրանք սրտի արագ ուժի միջ 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: Գուք պետք է հրաժարվեք մեզի հիմնաչին ռեակցիա առաջ բերող ուտելիքից: Նման ռեակցիա նկատվում է նաև արագացած սրտխփոցի ժամանակ: Գուք 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 օգտակար է հնարավորին չափ շատ եգիպտացորեն ուտել: Շաբարի 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 օվիսինոսի պարզները օրգանիզմի համար հանգստացնող միջոցներ են: Ուշադրություն դարձրեք, թե որքան լավ եք քնում գիշերը, երբ ընթրիքին ուտում եք մեկ կամ երկու օմար\*:

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

\* Սովային տանտուսի խեցեղանի:

չերմացնող մի քանի միջոցներ: Առաջին. հնարավորության սահմաններում արևի լողանք, երբեմն էլ բավարարվեք ջերմություն արձակող սենյակի լամպով: Երկրորդ. ոտքերը տաք ջուր գնել, պայմանով, որ ջուրը ծածկի ներբաններն ու կոճերը: Ուրիշը ջրի մեջ պահեք 20 րոպե: Լողանք ընդունեք քնելուց առաջ: Այդպիսի լողանքը հանգստացնող ազդեցություն կունենա, և դրանից հետո դուք լավ կքնեք: Երրորդ. տեղավորել էլեկտրական չեռակը մեջքի և աթոռի հենակի միջև կամ էլ տաքանալու նպատակով դնել փորին: Վերջին միջոցը. քնել էլեկտրական ծածկոցի տակ:

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

Մարդկանց տիպերը բնութագրելու համար օգտագործվում է երկու տերմին: Բ ա ց ա ս կ ա ն տիպի մարդ (կամ բացասական տիպի ընտանիք) տերմինը վերաբերում է նրանց, որոնց կլինիկական ցուցանիշները նորմայից ցածր են: Այդպիսի ցուցանիշներ են՝ զարկերակի և շնչառության հաճախականությունը րոպեի ընթացքում, բերանի շերմաստիճանը առողջ ժամանակ և արյան շնչումը:

Գ ր ա կ ա ն տիպի մարդ (կամ դրական տիպի ընտանիք) տերմինը վերաբերվում է այն մարդկանց, որոնց կլինիկական ցուցանիշները համապատասխանում են նորմային: Այն մեկի չի կարելի 100% դրական կամ բացասական համարել, սովորաբար այդ արվում է 75% մոտավորությամբ: Բավարար կարելի է համարել, եթե այս կամ այն մարդը (անամենեզի տվյալների համաձայն) 60—80%-ով պատկանում է նշված երկու տիպերից մեկին:

Բ ա ց ա ս կ ա ն տիպը բնորոշվում է հետևյալ առանձնահատկություններով: Երիտասարդ ժամանակ, մինչև 25 տարեկանը, դուք շատ եռանդուն եք եղել: Գուք կարողանում էիք աշխատել վաղ առավոտից մինչև ուշ գիշեր՝ առանց հոգնելու: Եթե նախորդ օրը մինչև ուշ գիշեր հյուր 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  
էրբեմն հոգնում եք:

Երբեմն աշխատանքային օրվա վերջում դուք հոգնածություն  
էիք զգում: Ֆիզիքային քունը վերականգնում էր ձեր ուժերը և  
առավոտյան արթնանում էիք թարմ ու հանգստացած, բայց նո-  
քից հոգնում էիք օրվա վերջում: Իսկ որոշ ժամանակ անց գիշե-  
րային քունն այլևս չէր օգնում վերականգնելու ձեր ուժերը և հա-  
ջորդ առավոտյան դեռ ձեզ մի քիչ հոգնած էիք զգում: Ժամանա-  
կի բնթացքում ավելի կամ պակաս չափով 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 պառ-  
կած, դուք վերցնում եք թերթ, ամսագիր կամ գիրք, որպեսզի ժա-  
մանակը իզուր չկորցնեք և այն օգտագործեք մտավոր աշխա-  
տանքի համար: Ինչպիսի՞ աշխատանքն եք գերադասում՝ մտա-  
վոր 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 հայտնա-  
բերում եք, որ ձեր ուղեղը բթացած է:

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

Եվ այն, ինչն առավել անհրաժեշտ է նշված տիպի մարդկանց  
համար, հոգեկան վիճակն է բնակարանը մաքրելիս, մանավանդ,  
եթե այդ բնթացքում զբաղվում եք նաև ֆիզիկական լարում չպա-  
հանջող ձեր սիրած մեկ կամ մի քանի գործով. երաժշտությամբ,  
նամականիշներ հավաքելով, ռադիո կամ ձայնապնակ ունկնդրե-  
լով, խաղաքարտերով, ընթերցանությամբ, ավտոմոբիլային  
զբոսանքով, կերպարվեստի ուսումնասիրությամբ, նկարչու-  
թյամբ, ձևագործով, հյուսքով և ցանկացածդ տնային արհես-  
տով (փորագրում փայտի կամ մետաղի վրա) զբաղվելը հոգե-

պես կրավարարի ձեզ և կլիցքավորի առօրյա աշխատանքի հա-  
մար նոր, թարմ ուժերով: Բացասական տիպին պատկանող  
մարդկանց համար հատկանշական է տրամադրության հաճախա-  
կի փոփոխությունը: 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  
ընթերցանությամբ տարվելը, հետազոտություններով տրվող այս  
կամ այն հաղորդումը, կարճատև զբոսանքը մերենաչով կամ էլ  
սիրած գործով զբաղվելը: Այս բոլորը նրանց վրա ազդում է  
ճիշտ այնպես, ինչպես ֆիզիկական աշխատանքը հակառակ տի-  
պի ներկայացուցիչների վրա:

Երբ ձեր ինքնազգացողությունը լավ է, դուք լավ եք քնում:  
Դուք չեք արթնանում տան աղմուկից, ամպրոպի, փողոցով սլա-  
ցող մեքենաների ձայներից: Վատ ինքնազգացողության դեպ-  
քում վատ եք քնում: Դուք կարող եք հեշտությամբ արթնանալ  
գիշերվա ժամը 3-ին և ձեզ դժվարությամբ կհաջողվի նորից քնել:  
Ձեզ համեմատաբար վատ եք զգում առավոտյան ժամը 6-ից  
10-ն ընկած ժամանակահատվածում, քան երեկոյան նույն ժա-  
մերին: Երբ գալիս է ձեր պառկելու ժամանակը, դուք հաճախ  
առույզանում եք, ձեզ զգում եք հիանալի և ուզում եք անկողին  
մտնելու փոխարեն ավելի երկար նստել: Առավոտյան արթնա-  
նալիս հաճախ ունենում եք թուլության զգացում, որը ավելի ուշ  
սովորաբար վերանում է: Եթե դրա փոխարեն ձեզ մոտ սկսվում  
է իսկական գլխացավ, ապա օրը ձեզ համար կորած է, և աշխա-  
տում եք հնարավորին չափ խուսափել առօրյա աշխատանքից:  
Երբեմն ձեզ կարող է անհանգստացնել ծոծրակի ցավը և ծանրու-  
թյան զգացումը վզի ետևի շրջանում: Երբեմն, առանց պատճա-  
ռի, ձեր գլուխը սկսում է քոր գալ, բայց լվանալուց հետո կարող  
եք ազատվել տհաճ զգացումից: Ձեզ կարող է ջղայնացնել ձեր  
բթի քորը, և դուք ստիպված պիտի շփեք այնքան ժամանակ,  
մինչև այդ անդուր զգացողությունը անցնի:

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

նությունը վերականգնելու համար հարկավոր է ձեռքերը շիկել Երբեմն ձեզ կարող է գրգռել ձեռքերի և ոտքերի քորը:

Ձեզ դուր չի գալիս եղանակի սուր փոփոխությունը: Ցուրտ եղանակին չեք ուզում փողոց դուրս գալ: Եթե դուք այնուամենայնիվ դուրս եք գալիս, ապա շմբուելու համար աշխատում եք տաք հանգնելու (մանավանդ տաք պահել ձեռքերն ու ոտքերը): Մյուս կողմից, ամռանը, երբ ջերմաստիճանը արագորեն բարձրանում է՝ հասնելով 32° և նույնիսկ ավելի, դուք 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 ձեզ ավելի լավ եք զգում: Ձեզ հաճույք չի պատճառի նաև շատ տաք և շատ սառը ուտելիքը, թեպետ ձեր տիպի որոշ մարդիկ գերազանցում են շատ տաք կերակուրներ, մեծամասնությունը, համենայն դեպս, նախընտրում է պարզապես տաք ճաշեր: Սառը ուտելիքը ձեզ դուր չի գալիս: Եթե ռեստորանում ձեզ հրամայենում 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: Պաղպաղակը ուտում եք դանդաղ, ավելի դանդաղ, քան մյուսները: Դուք տաքացնում եք այն բերանում և հետո միայն կուլ տալիս: Չնայած դուք կարող եք խմել սառցաջուր, սակայն նախընտրում եք ծուրակից 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: Ձեզ մոտ առաջանում է թեթև խոպոտություն, և դուք բնական ձայն արտաբերելու համար լարում եք ձեր ձայնալարերը: Ձեզ ճանաչող մարդիկ հասկանում են ձեր վիճակը՝ դատելով ձեր ձայնից:

Ձեր տիպի մարդիկ հաճախ գտնում են, որ իրենք դյուրազրգիս են այն պատճառով, որ ժամանակ առ ժամանակ ունենում են արագ վերացող գլխապտույտներ և տհաճ զգացում աչ կողատակում:

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

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

Եթե ձեզ բուժող բժիշկը երբեք հետաքրքրվել է ձեր աղիների գործունեությամբ, ապա հավանաբար նա այդ արև է կապված վիրաբուժական միջամտության հետևյալ շորս ձևերից որևէ մեկի հետ, որ դուք կարող է ունեցած լինեք. քթարմպանի գործողություն, նշագեղձերի հեռացում, կույր աղիքի հեռացում և լեղապարկի 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: Եաքարը ձեզ չի ապահովի ամենօրյա աշխատանքի համար անհրաժեշտ էներգիայով: Եթե դուք 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: Սնվելու տարրեր ժամերին 4-ից մինչև 6 թեյի գդալ մեղր ընդունելը 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 կհայտնաբերեք նրա թուլացնող հատկությունը աղիների գործունեության վրա: Դուք պետք է կարգավորեք օգտագործվող մեղրի քանակը:

Ձեր օրգանիզմը վատ է յուրացնում մանր աղացած գործնի ալյուրը, այդպիսի ուտելիքը ձեզ համար չէ: Այն առաջացնում է փրվածություն, պատճառ դառնում գազերի արագ կուտակման ստամոքսում, ուտելուց հետո սկսվում է այրոցը և նպաստում փորկապության առաջացմանը: Այդպիսի սնունդը կխանդարի

աղինների կանոնավոր շարժունեությունը: Գրա փոխարին լավ եք մարտում եղիպտացորենից պատրաստված սննդամթերքները, ինչպես նաև եգիպտացորենի կամ տարեկանի հացը: Մի խոսքով, ուսումնասիրելով ձեր օրգանիզմը, դուք կնկատեք, որ այն տարբեր ձևով է շարժվում 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 դրիպային այլ վարակների, կամ, եթե ձեզ մոտ հայտնաբերվեն հյամոքիտ, 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:

Վերցնե՛ք, օրինակ, այգու աճող բույսերը: Պետք է խուսափել այգու ծառերը շափից ավելի մեծ քանակությամբ աղոտով պարարտացնելուց: Աղոտային 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 լոբազդիներ: Բացի այդ, նրանք իրենց լավ են զգում ձկնեղեն և ծովային այլ մթերքներ օգտագործելիս:

Ինչ վերաբերում է բացասական տիպի մարդկանց օրգանիզմի կենսաքիմիական բաղադրությանը, ապա կարևոր խնդիր է կայցիումի 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 կայցիումը և չորս բաժինը՝ ֆոսֆորը: Ֆոսֆորը սովորաբար ուտելիքի միջոցով թափանցում է օրգանիզմ բավարար քանակությամբ: Սակայն կայցիումի պահանջը լրիվ չի բավարարվում: Արյան մեջ կայցիումի պակասը կարելի է լրացնել մեղրի օգտագործման հաշվին: Արյան անալիզը ցույց է տալիս, որ արյան մեջ կայցիումի 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 կայցիումը, 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 բնկնում ֆիզիկական մեծ ակտիվությամբ, շատերը ըբաղվում են սպորտով: Այս տիպի մարդիկ սիրում են ոտքով երկարատև զբոսանքներ կատարել, զբաղվել ձկնորսությամբ, որսորդությամբ, գոլֆ և թենիս խաղալ: Նրանք ավելի մեծ հաճույք են ստանում ֆիզիկական աշխատանքից, քան մտավոր: Տարբի առաջացմանը զուգընթաց հազվադեպ են հիվանդանում, եթե զբաղվում են ֆիզիկական աշխատանքով և խուսափում սենյակում երկար մնալուց: Սովորաբար ունենում են լավ խորթակ, 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 պարտականություն, որից կուզենաք հնարավորին շափ շուտ ազատվել: Աշխատանքից խուսափելու հանգամանքը ձեզ կդարձնի դյուրա-

զրգիս: Այսպիսի մարդը շուտ բորբոքվում է, շուտ վերավորվում, հաճախ դուրս է գալիս ինքն իրենից և կարող է նույնիսկ վերավորել դիմացիներին: Երգիս կեսին, երբ նա պետք է գտնվի ահանակտիվ վիճակում, ընդհակառակը քունը տանում է: Երբ գալիս է քնելու ժամանակը, երկար ժամանակ տառապում է անքնութեամբ: Գիշերային քունը լրիվ չի վերացնում հոգնածությունը և առավոտյան հոգնածությունը շարունակում է իրեն զգացնել տալ: Առավոտյան ժամը 6-ից 10-ն ընկած ժամանակահատվածում նա ավելի աշխատունակ է, քան երեկոյան նույն ժամերին: Այսպիսի մարդու մարմնի տարբեր մասերում առաջանում են արագ անհետացող, անորոշ զգացողություններ: Հակված է փորկապություն ունենալուն: Մաշկը աչքի է ընկնում շորութեամբ: Մազերը իր ցանկութեամբ հակառակ աճում են բավական արագ: Մի խոսքով, սեփական ուժերը վերականգնելու միակ միջոցը, իր կարծիքով, երկարատև հանգիստն է: Դրական 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 դյուրադրություն: Մեղրը հանգստացնող ազդեցություն է ունենում: Օրական հարկավոր է ուտել 6 թելի գդալ մեղր, բաշխելով այն նախաճաշի, ճաշի և ընթրիքի միջև:

Այն տարիներին, երբ դուք գտնվում եք ֆիզիկապես առավել ակտիվ շրջանում, ձեր օրգանիզմը ավելի լավ է յուրացնում սպիտակուցային սնունդը՝ միս, կաթ, ձու, ընկուզեղեն, լոբազգիներին՝ սիսեռ և բակլա, թուչի միս, ձուկ և ծովային մթերքներ: Քառասուն տարեկան հասակում դուք պետք է վերանայեք ձեր օրաբաժինը: Ֆիզիկական ակտիվության նվազման զուգընթաց 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 դեպքում: Ռադիոլով և հեռուստատեսությամբ տրվող հազորդումների ժամանակ դուք հաճախ լսում եք քրվայնություն և հիմնայնություն տերմինները: Արյան մեջ գտնվող նատրիումը

թույլ է տալիս պահպանել նորմալ թույլ հիմնային ռեակցիա, շեղորացնելով ավելորդ թթուները, որոնք գոյանում են երկու ճանապարհով՝ օգտագործվող սննդի այրմանը զուգընթաց օրգանիզմի բջիջների և աշխատանքի կամ խաղի ժամանակ մարդու օրգանիզմի կենսագործունեության հետևանքով: Իրենց կենսագործունեության ընթացքում մարմնի բջիջները արտադրում են կաթնաթթու, ծծմբաթթու, ածխաթթու և ֆոսֆորաթթու:

Թթվի և հիմքի միջև քիմիական հավասարակշռությունը կարգավորող համակարգի մեխանիզմը հիմնականում ներկայացված է արյան, թոքերի և երիկամների միջոցով: Երբ ուտելուց անմիջապես հետո թթվի արտադրությունը ստամոքսում հասնում է առավելագույնի, արյան ռեակցիան դառնում է ավելի հիմնային: Երիկամները, որպես արտաթորող օրգաններ, հեռացնում են արյան հետ ներմուծվող դիֆուզիաներից: Այսպիսով երիկամների մեջ նատրիումի հայտնվելու 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 նատրիումի պարունակությունը: Հետո արյունը անցնելով երիկամների 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 ածխաթթու, որը և նպաստում է արյան թույլ-հիմնային ռեակցիայի պահպանմանը:

Երբ մենք խոսում ենք օրգանիզմի տիպերի մասին՝ ավելի կամ պակաս եռանդուն կամ նախաձեռնող, ապա նկատի ունենք նրանց տարբեր էմոցիոնալ դրսևորումները: Շոշափելով այս հարցը, ուսումնասիրենք վախի զգացողության ազդեցությունը մեղի ռեակցիայի վրա, որը կարելի է որոշել լակմուսի թղթի օգնությամբ, առավոտյան քնից հետո և ընթրիքից առաջ: Լակմուսի թուղթը հատուկ պատրաստված թուղթ է, որը կարմրում է, եթե մեղի ռեակցիան թթվային է, և կապտում, եթե այն հիմնային է: Այդ թուղթը թողարկվում է սրվակներում (մի սրվակը պարունակում է լակմուսի թղթի 100 շերտ) և կաթելի է ձեռք բերել ցանկացած դեղատանը:



Որպես օրինակ կրեքեմ երեք հիվանդի, որոնք կարծես իրենց վրա էին վերցրել «ենթափորձային ճագարների» զերը: Նրանցից վերցված (առավոտյան քնից հետո և ընթրիքից առաջ) մեզի նմուշներում մշտապես գիտվում էր թթվային ռեակցիա, որը, սակայն, հետո հանկարծակի փոխվում էր հիմնայինի: Այս երեք հիվանդները նույն ընտանիքի անդամներ էին՝ հայրը, մայրը և հարևանութեամբ ապրող ամուսնացած որդին: Այս երևույթի պատճառը բացահայտելիս պարզվեց, որ ընտանիքի երկուորդ 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 արյունակցին, հայրն ու մայրը տանը նստած հուզմունքով ու վախով սպասում էին նրանց: Անհանգստության ու վախի զգացումն էլ հենց առաջացնում էր մեզի ռեակցիայի փոփոխություն 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 սիստեմը սկսել էր սառցակալելու նշաններ ցույց տալ, որ կարող էր հանգեցնել ջրի հոսքի դադարին: Հետևաբար ընտանի կենդանիների և տնտեսության համար անհրաժեշտ ջուրը ստիպված պետք է լինեին կրել 2 մղոն (3,2 կմ) հեռավորության վրա գտնվող առվակից, որ հեշտ գործ չէր միևնույն ջերմաստիճանի դեպքում: Նման պատմություն արդեն եղել էր մի քանի տարի առաջ: Ուժեղ ձնածածկույթի հետևանքով ֆերմայի կաթնատու հոտին ջրով ապահովելը բավական կոթվարանար: 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,

մեզի ռեակցիան նորից վերադարձավ նորմային (դարձավ թթվային):

Հիսունից փոքր-ինչ ավելի տարիք ունեցող մի կին, որը փոքր հասակից զբաղվել էր երգարվեստով և այժմ ժողովրդական երգերի հայտնի կատարող էր, երբեմն համերգներով հանդես էր գալիս հասարակության առջև: Օդոստոս ամսին հնազույն երաժշտության և պարերի ամենամյա փառատոնի ժամանակ այդ կնոջ մեզի ռեակցիան, որը միշտ եղել էր թթվային, հանկարծ, 3 օրվա ընթացքում, դարձավ հիմնային: Այն հարցին, թե ինչպիսի զգացմունքային լարվածության մեջ էր եղել նա այդ երեք օրերին, հիվանդը պատասխանել էր, որ հանկարծ սկսել էր վախենալ, թե կմոռանա կատարվող երգերի բառերը: Հենց որ փառատոնն ավարտվեց, մեզի ռեակցիան վերադարձավ նորմային:

Մանրի բաղադրությունը մեծապես ազդում է մեզի ռեակցիայի վրա (հիմնային կամ թթվային):

Բնության 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 քմահաճույթներին, 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 հյուսված 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, փչացնում են հրաշալի ժառանգական հիմքը: Ժառանգականության այսպիսի ընդհատումը կարող է որոշակիորեն ազդել նորածնի ուղեղի, մկանային, մարսողա-

կան և նյարդային համակարգերի, ինչպես նաև մարմնի մեծությամբ վրա: Մնվելու պահին նրա քաշը պակաս կլինի, իսկ շափսերը՝ փոքր: Նրա վրա անսպասելիորեն կարող են առաջանալ գունավոր կետեր: Նա մտավորապես կլինի թերզարգացած: Ուղեղի և մկանների գործունեության կոորդինացիան՝ նորմալից ցածր: Պայքարի և պարտության, ոչ թե խաղաղության ու հանգրստի նախադրամագրված այսպիսի օրգանիզմը, լույս աշխարհ գալով, կունենա օրգանիզմին անհրաժեշտ պաշարներ ստեղծելու ավելի պակաս հնարավորություններ: Նրա արյունը կպարունակի մեծ քանակությամբ նատրիում, մեղի ու կալցիումի ավելի շուտ կլինի հիմնային, քան, որ ավելի նորմալ կլինի, թթվային: Եթե այսպիսի նորածինը, այնուամենայնիվ, շնորհիվ զարգացման բարենպաստ պայմանների, կկարողանա պահպանել իր գոյությունը, ապա սովորաբար այն շատերին կզիջի իր սովորությունները և հաջողությունների չի հասնի կյանքում: Այսպիսի մարդիկ հաճախ են հիվանդանում: Այլ կերպ ասած, նրանք հաղթահարում են բազմաթիվ դժվարություններ շրջակա միջավայրին հարմարվելու ընթացքում:

Դիտենք օրինակներ կենդանական աշխարհից: Երբ խախտվում են որսորդական շների հրաշալի ժառանգական հիմքի երևան գալուն անհրաժեշտ՝ բնությունից տրված պայմանները, ծնվում են վահակոտ լակոտներ: Նրանց փետրավոր թռչնաորսի տանելիս պետք է հաճախ ձայն տալ և ոգևորել: Ընդհակառակը, այն երիտասարդ շները, որոնց հրաշալի ժառանգականության լրիվ դրսևորման համար ներարգանդային դարգացման ընթացքում ստեղծվում են ճիշտ, ուսցիոնալ կերակրման պայմաններ, ծնվելուց հետո աչքի են ընկնում համարձակությամբ: Հաճախ մարզումների շրջանում կարիք է լինում զսպել նրանց եռանդը, 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 նյարդային: Նա ի վիճակի չէ, ինչպես հարկն է, ծնվելուց անմիջապես հետո իրեն տիրապետել: Այսպիսի հորթը աչքի է ընկնում ավելի պակաս ճարպկությամբ և ուշիմությամբ: Նրան պետք կլինի խմել սովորեցնել փոքրիկ դուլից: Երբ նա մտնի հոտի մեջ, դիմացկունությամբ կզիջի մյուսներին և առաջինը կհիվանդանա: 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 մեծության հորթ: Նա կունենա խիտ մաղաձածկույթ և ամուր ոտքեր: Մնվելուց 5 րոպե հետո ոտքի կկանգնի, իսկ կես ժամ անց կծծի մոր կուրծքը: Կարիք չի լինի նրան սովորեցնել դուլից ջուր խմել, ինքը այդ կանխի: 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 սննդարար 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 տրամագրվածության ստեղծմանը՝ մղելով նրան խաղաղության և հանգստության, ինչպես նաև օրգանիզմում սնունդարար 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 շաքարովա երկուշաբթի, չորեքշաբթի և ուրբաթ օրերին խնձորի քացախի

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

Ապացա մալրը հղիության ամբողջ ընթացքում պետք է ընդունի հետևյալ լրացումները. առավելության, նախաճաշից առաջ, մեկ բաժակ ջուր մեկ թեյի զգալ խնձորի քաղցրուկ, նախաճաշից կամ ընթրիքից հետո ևս մեկ բաժակ ջուր այս անգամ երկու թեյի զգալ խնձորի քաղցրուկ և երկու թեյի զգալ մեղրով:

Հղիության վերջին երեք ամիսների ընթացքում յուրաքանչյուր շաբաթվա երեքշաբթի և ուրբաթ օրերը այս խառնուրդին ավելացնել մեկ կաթիլ յոդի լուծույթ: Վերը նկարագրված բուժամիջոցը, համադրվելով ցորենի ալյուրը և ցորենի ձավարը տարեկանով և եգիպտացորենով, շաբաթը 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 կդրսեւնորվեն ամուր առողջության և շրջակա միջավայրի փոփոխությունների հեշտ հարմարվելու կարողության մեջ:

## Գ Լ Ո Ւ Յ Վ I

### ԶԵՐ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՋԻՆ ՅՈՒՅԱՆԻՇԸ

Զեր 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 շափահաս մարդկանց մեզի զննում: Երկու տարի շարունակ այդ 24 մարդիկ, այլ կերպ ասած «ենթափորձային ճագարները», կատարում էին մեզի ռեակցիան ցույց տվող ամենօրյա գրանցում և օրական (3 անգամ սնվելու պայմաններում) օգտագործվող սննդի հաշվառում: Նրանք երկու շաբաթը մեկ գալիս 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 թթի և կոկորդի լորձաթաղանթի գունավորումը, ինչպես նաև հաշվի առնվում կոկորդում լիմֆոիդ 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 մեղր 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 վերազոյացում և ներծծում, բիկարբոնատի և քլորի պարունակությունը արյան մեջ նորմալանում է, և մեզի ռեակցիան վերականգնում է իր սովորական թթվայնությունը»<sup>1</sup>:

Որոշ ժամանակ անց պարզվեց, որ առավելության առաջին մեզի մի քանի նմուշների զննումը հնարավորություն է տալիս ձեռք բերել ավելի ստույգ տվյալներ, քանի որ այն բնութագրում է մեզը մի բավական երկարատև ժամանակահատվածում, գիշերային քնի ընթացքում: Այս իմաստով հետաքրքրական է նաև մեզի ռեակցիայի որոշումը ընթրիքից առաջ վերցված նմուշով: Օրգանիզմի վիճակը գիշերային քնի ժամանակ կարող է որոշվել առավելության մեզի դեպի թթվայնության կողմը ունեցած փոփոխությամբ: Ընթրիքից առաջ վերցված մեզի ռեակցիայի որոշումը 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:

<sup>1</sup> Ստեֆի Գրեհեմ և Նայ Մարիս, Թթվայնություն և հիմնայնություն (անգլերեն), (Էդինբուրգ Ե. և Լիվինգստոն Ս., 1933):

Այս հարցի հետ կապված ստույգին դիտարկումները կատարվեցին սովորական մրսածութիան ղեկավար ուսումնասիրելիս: Հավանաբար մեզի ռեակցիան թերվում է ղեկի հիմնադրություն հիվանդության թափում շրջանում, այսինքն՝ հիվանդության ախտանշանների երևան գալուց մի քանի օր առաջ: Այսպիսի ման հետ զուգահեռ մեզի ռեակցիան գտնում է թթվային և պահպանվում այդ մակարդակի վրա: Մեզի ռեակցիայի փոփոխման ճանաչարհով հնարավոր դարձավ կանխել մրսածությունը:

Ուսումնասիրությունների համաձայն մեզի ռեակցիան փոխվում է թթվայինից ղեկի 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 բուրրովին չէր սկսվում, կամ էլ թունկում էր թեթև ընթացք, որին հետևում էր արագ ապաքինումը: Հաճախ հիվանդներն ուսումնասիրվում էին իրենց կլինիկական վիճակի և մեզի ռեակցիայի փոխադարձ կապի տեսանկյունից: Պարզվեց նաև, որ հայմոռիտի երևույթները նույնպես ուղեկցվում էին մեզի հիմնային ռեակցիայով: Հայմոռիտին բնորոշ երևույթների մի ղեկի ուսումնասիրությունից հայտնի դարձավ, որ բացահայտ ախտանշաններից 1—2 շաբաթ առաջ արդեն նկատվում էր մեզի հիմնային ռեակցիա: Ինչ վերաբերում է մանկական հիվանդություններին, ինչպես արդեն նշեցինք, էթե հաջողվում էր մեզի ռեակցիան փոխել թթվայինի, ապա հիվանդությունը կամ բուրրովին 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 ղեկքում, որոնց բուրրին էլ բնորոշ է օրգանիզմի վիճակի բարելավում մեզի ռեակցիան թթվայինի փոխելու սլարագայում: Միայն երկու տարի անց հնարավոր դարձավ պատասխանել ավելի վաղ տրված հարցին. «Մեզի ինչպիսի՞ ռեակցիայի ղեկքում 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 թրջված լուղիք ներկվում է կապույտ գույնով):

Օրգանիզմի կլինիկական վիճակի և մեզի հիմնային ռեակցիայի միջև առկա կապը կարող է այնպիսի կարծիք ստեղծել, որ տարբեր մարդկանց օրգանիզմի տարբեր մասերում տեղակայված են զանազան կենսաքիմիական թիրախներ: Այդ թիրախների ախտահարման ղեկքում տրվում է տազնապի աղանշան 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 էայնում է օրգանիզմի քիմիական բաղադրությունը և ֆիզիոլոգիական վիճակը նորմալացնելու մեջ:

Մեզի ռեակցիայի մյուս դիտարկումը կապված է եղանակի փոփոխությունների հետ: Հաստատվել է, որ ցրտելուց երկու օր առաջ մեզի ռեակցիան շեղվում է ղեկի 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 ղեկի հիմնայինը: Առաջարկվեց մանկական ննջարանների պատուհանները փակ պահել: Մեզի ռեակցիայի փոփոխություն ղեկի հիմնայինը կարելի է առաջ բերել ցուրտ եղանակին պատուհանները բացելով, որը նպաստում է հիվանդության ախտանշանների երևան գալուն: Մինչդեռ պատուհանների փակելու ղեկքում մեզի ռեակցիան նշանակալի չափով 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 եզրակացություն. ճիշտ են ժողովրդական բժշկության մեջ կիրառվող մեթոդները, որոնց համաձայն սկսվող

հիվանդության վերաբերյալ կասկած ունեցող մայրը երեւոյցի ուտքերը անմիջապէս տաք ջուրն է դնում և խմեցնում մեկ բաժակ տաք թէյ կամ կաթ:

Ի համոզումն այս փաստի ուզում եմ ձեր ուշադրութեանը ներկայացնել իմ բժիշկ բարեկամներից մեկի օրինակը: Մի անգամ նա ինձ հիշեցրեց իր մի սովորութեան մասին. խոսքը վերաբերում էր «թուրքական բաղնիքին» (գոլորշու լողանք, 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 մեղը լողանքն ընդունելուց հետո. նա իսկույն համաձայնվեց: Որոշ ժամանակ անց նա հայտնեց ինձ, որ լողանքն ընդունելուց անմիջապէս առաջ մեզը ցույց է տալիս օրգանիզմի հոգնածութիւնն իր հիմնային ռեակցիայով, իսկ լողանքից հետո այն փոխվում է թթվայինի: Հավանաբար տաքութեան ազդեցութեան տակ օրգանիզմում տեղի է ունենում քիմիական փոփոխութիւն: Այս հանգամանքը հուշեց ինձ խնդրել իմ հիվանդներին պարզելու ֆիզիկական հոգնածութեան ազդեցութիւնը մեզի ռեակցիայի վրա: Գիտարկումներից հայտնի դարձավ, որ հոգնածութեան զգացում առաջացնող գործոնները առաջ են բերում մեզի ռեակցիայի փոփոխութիւն: Մի շափահաս հիվանդ-ուսումնասիրելով մեզի ռեակցիայի փոփոխութիւնների դինամիկան ամբողջ օրվա ընթացքում, նկատեց, որ օրվա կեսը անտառում որսորդութեամբ 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 ինքնըստինքյան հարց է ծագում. ինչպիսի՞ ազդեցութիւն կունենա մտավոր աշխատանքը մեզի ռեակցիայի վրա: Իմ 12 շափահաս հիվանդներից 5-ը զբաղվում էին մտավոր աշխատանքով: Հենց նրանց օգնութեամբ էլ հաջողվեց պարզել, որ

մտավոր աշխատանքով տևականորեն զբաղվելը առաջ է բերում մեզի հիմնային ռեակցիա:

Սրբ հրատարվում ենք սննդի ընտրութեան հարցում մանկական բնազդներից, որոնք օրգանիզմի քիմիական բաղադրութեան և ֆիզիոլոգիական առանձնահատկութիւնների տեսանկյունից ելնելով ավելի լիարժեքորեն են համապատասխանում օրգանիզմի պահանջներին, ապա մեզ դրկում ենք մեր օրգանիզմին նշանակալի օգուտ տալու հնարավորութիւնից: Այժմ եկեք պարզենք, թե կարո՞ղ է մեզի ռեակցիան կատարել մանկական բնազդներին փոխարինողի դեր, որոնցից մենք զրկված ենք, դատելով օրական օգտազորովող սննդի ճիշտ ընտրութեան տեսանկյունից: Ժամանակին հիվանդների օգնութեամբ կազմվել էր մեզի հիմնային ռեակցիա առաջ բերող սննդամթերքների մի ցուցակ: Առաջին տեղում նշվում էր ցորենի ալյուրը՝ հաց, զանազան թխվածքներ, կեքսեր, տապակած կարկանդակներ, բլրթներ և սննդի մեջ օգտազորովող ցորենի ձավարը:

Հերթական դիտարկումը ցույց տվեց, որ սպիտակ, գորշ և թխկուց ստացվող շաքարը նույնպէս կարող է առաջ բերել մեզի հիմնային ռեակցիա, իսկ մեղրը շունի այդ հատկութիւնը: 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 ինչպէս թխկու շաքարը, այնպէս էլ թխկու հյութը առաջ են բերում մեզի հիմնային ռեակցիա այն մարդկանց մոտ, որոնք մինչև դրանք օգտազորովող ունեին մեզի թթվային ռեակցիա: Այս դիտումների արդյունքները հիմք ընդունելով, ես կարողացա հասկանալ, թե ինչու քացախով պահածոյացված թթու վարունգը միշտ մատուցվում էր թխկու սառը հյութով: Ժողովրդական բժշկութիւնը դա բացատրում է նրանով, որ վարունգի մեջ պարունակվող և մեզի թթվային ռեակցիան պահպանող քացախը հակադրվում է մեզի հիմնային ռեակցիա առաջացնող թխկու շաքարի վնասակար ազդեցութեանը:

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

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

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

Յավորյակ նյարդի բորբոքումից (դեմքի նյարդացալ) առաջացող ցավը նույնպէս 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 կուճերով 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 շաբաթ ընդունելուց հետո կուճեղացնի ձեռքերի և ոտքերի մանր հոգերի ցավերը (արտրիտի դեպքում), այն դեպքում, երբ մեկ բաժակ ջուրը 1 թեյի գդալ խնձորի քացախով, օրական 4 անգամ, նույն ժամանակամիջոցում զգալիորեն կթեթեացնի դրանք:

Ինչպէս 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 ուղղութիւններով հետազոտութիւնները շարունակելու համար:

## Գլուխ VII

### ԵՐԵՍԱՆԵՐԻ ԲՆԱԶԳՆԵՐԸ

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

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

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

Հնարավորութիւն ստեղծվեց նաև ուսումնասիրել հարևան գյուղի մի քանի երեխաների: Այդ նույն ժամանակ ես դիտարկում էի 45 ֆրիզյան ցեղական կովերի մի նախիր: Ֆերմայի տները 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 սայլակի 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 բերնեբերան լցվում էր քացախով: Որոշ ժամանակ հետևելով երեխաներին, ես նկատեցի, որ յուրաքանչյուր երեխա օրական խմում է մեկից երկու ունցիա խնձորի քացախ: Ես նկատեցի նաև հետևյալը. երբ նրանց մատուցվում էր խնձորի քացախով կտրուտած դդում, նրանք դդումը ուտելուց հետո սովորաբար լիզում էին իրենց ափսնները 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 ինչպէս 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 ռեակցիայով:

Եթե մենք՝ մեծերս, այնքան խելացի լինեինք, որ կարողանայինք առաջնորդվել երեխաների բնազդներով, ավելի շատ ուշադրություն 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 քաղցրանում 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, կեչու տերևներ:

Ֆերմաների 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 եռանդուն 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-

ոյանական հատկություններով (պարունակում են արժեքավոր սննդարար նյութերի մի կատարյալ ամբողջություն), Բացի իրենց սննդային արժեքից և ախորժաբեր բուրմունքից, այսպիսի կեթակուրների թարմությունը, գունավորումը թույլ են տալիս դրանք օդագործել սեղանը զարդարելու ժամանակ:

Նշված բույսերի տերևների մեծ մասը սննդում օգտագործվում է զարնանք և ամուսն սկզբին, մինչև բոստանային բանջարեղենի հասնելը: Կան և այնպիսի բույսեր, որոնք աչքի են ընկնում ոչ միայն զրավիչ համ ու հոտով (և՛ եփած, և՛ թարմ ձևով օտագործելիս), այլև իրենց մի շարք արժեքավոր հատկություններով կազմում են ժողովրդական բժշկության հիմքը: Դրանց մի մասն աճում է վայրի ձևով, մյուսները՝ այգիներում և զանազան մշակովի հողահանդակներում: Նրանց կարելի է տարբերել մի շարք բնորոշ առանձնահատկություններով:

Ցիւզ կամ ոսկեծաղիկ, ղեղագործական. աճում է ճահճեններում, խոնավ մարգագետիններում և ճահճացած տեղանքում: Օգտագործում են եփած տերևները:

Ամերիկյան ձախտաթի շիվերը դուրս գալով գետնի տակից, նմանվում են ջութակի գլխիկի, դրա համար էլ հենց այդպես էլ կոչվում են: Դրանք ձախտաթի մատղաշ ուղորված տերևներ են, աճում են խոնավ տեղերում, հաճախ ճամփեզրերին: Տերևները հարկավոր է պոկել, քանի դեռ մատղաշ են և նուրբ: Աճում են 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 ծնեբեկի համ: Մովաբողկի տերևները նույնպես օգտագործվում են որպես կերակրատեսակ:

Խատուտիկը առատորեն տարածված է ամեն տեղ՝ դաշտերում, մարգագետիններում, ճամփեզրերին, 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 զարնանք, թարմ սալաթի մեջ: Իսկ ավելի հասուն շրջանում հարկավոր է բույսն օգտագործել եփած վիճակում:

ԹԵՐՔՆԵՆՈՒԿՐ օգտագործում են թարմ սալաթի ձևով (առանձին կամ ուրիշ բույսերի հետ)։ Այն սովորաբար հանդիպում է Ա՝ մշակովի հողամասերում, և՛ ամառյի հողերում։ Հաճախ պատահում է նաև խոտհարքի հանդերում, նոր ցանքից հետո։

Թուկեա-սալաթը սովորական մոլախոտ է։ Հանդիպում է և՛ ամառյի հողերում, և՛ մշակովի հողահանդակներում, նաև մարգագետիններում, առվի եզրերին, ճամփեզրին և դաշտում։ Փարնանը մինչև դեղին ծաղիկների երևան գալը, վարդաձև տերևաբույլի մեջ դասավորված տերևները օգտագործվում են եփած և հում վիճակում։

Զրկոսեմը աճում է առուների եզրերին։ Այս բույսի համար տարվա ամենալավ ժամանակը գարունն ու աշունն են։ Աչքի ընկնելով իր հաճելի հոտով, այն դուրեկան կծուություն է տալիս ուղածո բուսերը որդին կամ սալաթին։

Շատերը չգիտեն, որ սովորական ալալը 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։

Մառանխի բույսը նույնպես մոլախոտ է, որը համեղ է թե՛ առանձին և թե՛ ուրիշ կանաչների հետ եփելիս։ Նուրբ, մատղաշ տերևները յուրատեսակ բույր են հաղորդում ցանկացած սալաթին։ Այս բույսը տարրերով է իր խավոտ, անհարթ ու կոշտալուծ տերևներով։

Գանդուտը նույնպես մոլախոտ է, առատորեն տարածված ամառյի 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 թթվաչ է, հանդիպում է ամառյի հողերում, դաշտերում, մարգագետիններում, երբեմն էլ մշակովի հողամասերում։ Մեծերը հաճույքով են ուտում այն և՛ հում, և՛ եփած վիճակում։

Հաճախ ավելուկն էլ, ինչպես ջրկոտեմը, օգտագործվում է բուսերը որդին պատրաստելիս։

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

Հագարը գլխավորում է այդ տեսակի բույսերի ցուցակը։ Երկրորդ տեղում է աղցանը։ Այն լինում է երկու տեսակ՝ լայնատերև և խուճուճ, երկուսն էլ օժտված են առանձնահատուկ բույրով։

Սովորական սալաթի տերևները աչքի են ընկնում իրենց թարմությամբ և հաճելի համով։ Խուճուճ մշակովի կոտեմը առատորեն տարածված է այգու ծառերի տակ և սալաթներիս տալիս է կծու համ։

Կեռվիլը բուրավետ խոտաբույս է, մասամբ նման մաղաղանոսին, բայց ավելի հաճելի բույրով։ Օգտագործվում է սալաթի մեջ որպես մսով ճաշատեսակների խավարտ (գարնիր)։

Սոխուկը սալաթի կանաչներից առավել հաճախ օգտագործվողներից է։ Այն նման է սոխի, տերևներն ունեն սոխին բնորոշ համ։ Այս բույսը օգտագործվում է սալաթներում։ Սոխուկը իր հաճելի հոտով հիշեցնում է նարդոս ծաղկաբույսին և այդ պատճառով հաճախ օգտագործվում է այգու ծառուղիները կարազարդելու նպատակով։

Շաղգամի տերևները ուտում են եփած վիճակում։ Սպանախի տերևները կարելի է օգտագործել և՛ հում, և՛ կաղամբի նման խաշած։ Մաղաղանոսը օգտագործվում է սննդի մեջ։ Այնանը մաղաղանոսի փունջը կարելի է տեղափոխել թաղարի մեջ և սպանել սենյակում ձմռանը օգտագործելու համար։

Սննդի մեջ օգտագործվող որոշ բույսեր ժողովրդական բժշկության մեջ դիտվում են որպես խոտեր։ Գրանցից մի քանիսը աճում են վայրի ձևով՝ մարգագետիններում և անտառներում, իսկ մեծամասնությունը՝ պարտեզներում և բացատներում։ Խոտերը, անշուշտ, լիարժեք են թարմ վիճակում, բայց դրանք կարելի է օգտագործել նաև շորացրած։ Գոյություն ունեն բազմաթիվ միջոցներ սննդի մեջ վերահիշյալ խոտերի օգտագործման համար։ Խոտերից մի քանիսը ի սկզբանե օգտագործվել են որևէ որոշակի կերակրատեսակի հետ։ օրինակ, անանուխը՝ ոլխարի մսի հետ, սամիթը՝ թթու գրած կամ աղ դրած վարունգի հետ, քեմոնը՝ թխվածքների մեջ, սեհանը՝ լոլիկի, իսկ կորթինը՝ պատրաստելու նպատակով։



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

Անխոսն ունի նախշագարդ, ժանյակ հիշեցնող տերևներ և սպիտակ ծագիկներ: Անխոսնի տերևները ավելացնում են սալաթներին հոտավետության համար:

Սոգոթական ռեհանը մոտավորապես ֆուտանոց բարձրությամբ ունեցող թուփ է: Տերևներն ու ծաղիկները հիշեցնում են ապուլոս 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 ծաղիկները շրջանում: Ծայրերի նուրբ ցողունները պոկվում են տերևների հետ միասին, կապվում ոչ մեծ փնջերով և շորացվում ձմռան համար:

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

Արյունխամիկը 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:

Բոլորին հայտնի է Ախուրի տերևների օգտագործումը հոտավետության համար՝ ապուրների, տապակաների և սալաթների մեջ: Գլխասանրի 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 վարդի համ: Այն առավելապես օգտագործում են խնձորի ժելե, պուդինգներ, զանազան սերուցքներ պատրաստելիս:

Մեղրածուծի տերևները շորացնում են և օգտագործում մըր-սալաթի հեղուկում՝ թեյի ձևով:

Շեղկոտեմը միամյա բույս է, աճում է թմբերի վրա և գաղտնեցիկ: Տերևներն ունեն պղպղի համ և կարող են օգտագործվել որպես համեմունք, բուտերբրոդներ և սալաթներ պատրաստելիս:

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

Գեղատնեցում վաճառվում են տարբեր խոտեր, որոնք օգտագործվում են թեյի ձևով, և ընդունակ են բարձրացնել նյութափոխանակության ինտենսիվությունը, բացի այդ աչքի 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 տերևների թուրմը ունի թթվային ռեակցիա: Խոնդատի տերևները օգնում են հազի, մրսածություն, լույծի դեպքում, ունեն նաև ցավազրկող հատկություն: Ճահենալին 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 իմ բժիշկ ընկերոջ հետ ըննարկում էի տարբեր խոտերի բուժիչ հատկությունները: Նայելով խոտաբույսերի, զանազան բուժիչ թփերի և ծառատեսակների տերևների ցուցակը, նա ասաց, որ ֆերմայում ապրելու տարիներին գրեթե բոլորն էլ օգտագործել է:

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

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

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

### Գլուխ VIII

#### ԿԱԼԻՈՒՄԸ ԵՎ ՆՐԱ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Որքան ավելի ես խորանում ժողովրդական բժշկության կողմից բոլոր կենդանի արարածների 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 տարբեր ճանապարհներ են: Թարմ տերևները, խոտարույսերի և ծառատեսակների բողբոջները, ծառերի կեղևները, արմատները, խաղողի, խնձորի և եռաթև բռնչենու պտուղները համարվում են կալիումի աղբյուրներ:

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

Ձին որոճում է մսուրի փայտը, բանի որ այն պարունակում է

կալիում: Եթե մի քիչ կալիում գնենք նրա կերի մեջ, նա կդադարի այդ անելու: Հորթը չի կրծոտի կերատաշտի պտտերը, եթե նրա օրարամին հեղուկի մեջ ավելացնենք խնձորի քացախ: Կովերը կզարգանան լիզել իրենց կապերի մետաղյա մասերը, եթե նրանց կերակրեն օվկիանոսի ջրիմուռներով:

Նկատելով, որ կալիումը օգնում է մարմնի բշխներին նրանց պայքարում վնասակար մանրէների դեմ, ես այն մտցրեցի հոնքային 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 փոշեկտիչ սարքից անցնելով վեր էր ածվում մանր աղացվածքի, ինչպես ալյուրը: 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 ողջախոտի 125 տուփ: Ամեն տարի ես աշխատում էի ազատվել մանրագույն տիզերից, որոնք ուտում և սեպնում 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 շեղավ սրսկել նաև 60 թփից բազկացած իմ վարդանոցը, քանի որ ես օգտագործեցի գրանիտի փոշի և գարնանը, և ամռան կեսին, և աշնանը: Ես եկա այն եզրակացության, որ կալիումը առանձին այնքան արդյունավետ չէ, որքան համազրբված 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 էնդոանի 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-

բածվածն է: Սակայն, շնայած նրա տարածվածությանը, հանքային կալիումը երբեք չի պատահում սզատ 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 բաղադրության վրա: Հանքային նյութերի անբավարարությունը աչքի ընկնող սնունդ օգտագործելիս մարմնի բջիջները զրկվում են իրենց գործունեությունը հաշվեկշռելու համար անհրաժեշտ տարրերից: Սրա հետևանքով մարմնի ֆիզիոլոգիայի և քիմիական բաղադրությունը մեջ ժամանակ առ ժամանակ կարող են երևալ հիվանդություններ առաջացնող խախտումներ:

Այդգործության մեջ կալիումն անհրաժեշտ է այն նյութերի գոյացման համար, որոնք ապահովում են բույսերի բների ամրությունը 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 անբավարարության առաջին նշանը աճի կանգն է, որն արտահայտվում է արտաքին նշաններով: Եթե կալիումի պակասը չլրացվի, ապա բույսը 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:

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

«Hoard's Dairyman» ամսագրի համարներից մեկից ես կարելի էմ 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 մերցանակ 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 արդյոք 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, շաքարը երեք անգամ, կերաբաժնում ավելացնում էին երկու ունցիա խնձորի քացախից և երեք

կաթիլ յոգի լուծույթից բաղկացած խառնուրդ: Հղիության վերջին երկու շաբաթների սկզբին նույնատիպ խառնուրդ ավելացնում էին արգեն երկու կերակրումներից չուրաքանչյուրի ժամանակ:

4. Հողը պարարտացրին կալիումով, որպեսզի շոր խտոր, հատիկը և մնացած կոշտ կերատեսակները աչքի ընկնեն կալիումի առավելագույն պարունակությամբ:

Այս շորս աղբյուրից օրգանիզմ կալիում ներմուծելու հետևանքով բոլոր կովերը ծնեցին ամուր և առողջ հարթեր, որոնք ունեին խիտ մազածածկույթ: Մնակու պահին նրանք ունեին վաղեմի նորմալ բարձրություն, շանցած 5 րոպե ոտքի կանգնեցին, իսկ կես ժամ անց ծծում էին մոր կուրծքը:

Նույն եղանակով կալիումով հարստացրին այծերի կերը: Գրա հետևանքով ծնվեցին ավելի խոշոր այծիկներ, որոնք ոտքի կանգնեցին ծնվելուց 15 րոպե անց, իսկ 12—18 ժամ հետո նրանց սմբակները արգեն 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 արամարանական հետևությունը, որ վերմոնտի նահանգի պայմաններում անասունների ոչ բավարար հասակը բացատրվում է կալիումի պակասով հողի հերկելի շերտերում, ինչպես նաև վաճառքի նկատառումներով կերի արտադրական 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 ոսցիոնալ սնուցմամբ: Երբ նկատվում է աճի ոչ ճիշտ ընթացք, որն արտահայտվում է ոտնաթաթերի վրա կոշտուկների առաջացումով կամ հյուսվածքների վերականգնման վատ ընդունակությամբ (օրինակ, մազերը թափելը, ատամների փթումը, եղունգների դյուրաբևեությունը), ապա անմիջապես պետք է ենթադրեն օրգանիզմում կալիումի պակասի մասին:

Ինձ շատ էր հետաքրքրում այն հարցը, թե ինչպես են գյուղարնակները կարգավորում իրենց սեփական օրգանիզմի աճը և նույնիսկ որոշում, թե ինչպիսին պետք է լինի այդ աճը: Մի առիթով նրանք ինձ սովորեցրին, որ ձեռքի բութ մասի նոր եղունգի դուրս դալը տևում է հինգ ամիս, իսկ ոտքի բութ մասինը՝ տասն ամիս: Այս ժամկետները ճշտվել էին շնորհիվ եղունգի հիմքի վրա սղոցիկով 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 եզրակացություն 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 անոթների սպառնացող կարծրացման պրոցեսը: Խնձորի քացախը, որպես կալիումի աղբյուր, կաթնառու կովի կամ եղան մսին տալիս է փափկություն, իսկ հյուսվածքներին փափկություն հաղորդելու անկասկած, կալիումի ֆունկցիաներից մեկն է:

Սկզբունքներից մեկը, որի վրա հիմնված են ժողովրդական բժշկության մեթոդները, մարմնի բջիջների ջրափոխանակությունն է՝ խոնավության կլանում և արտաթորում: Զրի կլանումը անվանում են հիդրատացիա, իսկ արտազատումը՝ դեհիդրատացիա (ջրազրկում): Ժողովրդական բժշկությունը գտնում է, որ բակտերիաները իրենց կենսագործունեության համար մարմնի բջիջներից խլում են խոնավությունը: Բայց մարմնի չուրաքանչյուր բջջում կալիումի բավարար քանակությունը ինքնին կխի 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:

Երբ մարմնի բջիջները, կարծես, պարտվում են այդ պայքարում, կարելի է բուժամիջոցի ճիշտ ընտրության օգնությամբ

փոխել իրավիճակը, ստեղծելով բակտերիաների հայթանակը քաջառող պայմաններ:

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

Ժողովրդական բժշկության մեջ որպես գեղամիջոց առաջարկվող խնձորի քաջախի կիրառման քաջատրուկություններից մեկն էլ այն է, որ այն կարողանում է կալիումը կապակցել այնպիսի հանքաչին տարրերի հետ, ինչպիսիք են ֆոսֆորը, քլորը, նատրիումը, մագնեզիումը, կալցիումը, ծծումբը, երկաթը, ֆտորը, սելիցիումը և որոշ միկրոտարրեր: Հետևյալ ուսումնասիրությունը պարզորոշ վկայում է այն մասին, թե որքան մեծ է խնձորի բաղադրության մեջ գտնվող կալիումի և նրա հետ կապակցված հանքաչին տարրերի պահանջը կենդանու օրգանիզմում: Տակառը, որի մեջ եղած խնձորի քաջախը վերջացել էր, խնամքով լվացին, որպեսզի ազատվեն կաշուն ու մածուցիկ նստվածքից և խնձորի նոր, թարմ հյութ լցնեն: Հյութը ստանում էին ֆարրիկայում արտադրվող խնձորի սիդրից, որը հասունանալով վեր էր ածվում խնձորի քաջախի: 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 մաքրազարդեցին այդ մասի ամբողջ խոտը, այլև կերան տակառի ջրով թրջված հողը:

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

Խնձորի քաջախը պարունակում է խնձորի բաղադրության մեջ մտնող վերը նշված բոլոր հանքաչին տարրերը: Խնձորի հյութի, խնձորագինու կամ խնձորի քաջախի կիրառության վրա հիմնված բուժամիջոցները հավասարապես արդյունավետ են, բանի որ այդ երեքից յուրաքանչյուրը իրենից ներկայացնում է արժեքավոր հանքանյութերի մի աղբյուր: Եթե դուք ուսումնասիրեք տարբեր տեսակի քաջախների ազդեցությունը, կհասկանաք,

որ նրանցից ոչ մեկը հիվանդությունների բուժման ընթացքում այնպիսի արդյունք չի ապրիս, ինչպիսին՝ խնձորի քաջախը: Որպես բուժամիջոց նույնպիսի արդյունավետություն արժեք է ընկնում իտալացիների կողմից օգտագործվող գինու քաջախը, որն իր ներգործությունը, համեմատած մյուս տեսակների հետ, առավել նման է խնձորի քաջախին:

Բուժական նպատակներով կիրառելու համար խնձորի քաջախը պետք է պատրաստվի մանր կտրատված ամբողջական խնձորներից:

Ուսումնասիրելով ամբողջական խնձորների բաղադրության փոփոխությունների բնույթը խնձորի քաջախ պատրաստելու ժամանակ, պարզվեց, որ նախնական մթերքի (ամբողջական խնձորի) բուժիչ հատկությունները պահպանվում են խնձորի քաջախի մեջ, բացառությամբ մեկ փոփոխության, որն արտահայտվում է խնձորի շաքարի փոխակերպմամբ՝ թթվի, այսինքն՝ հենց քաջախի առաջացմամբ: Կարևոր է հիշտ պատկերացնել մարսողության տրակտում քաջախի ներգործության բնույթը և թե ինչու 2 թեյի գդալ խնձորի քաջախի 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 քաջախը ներգործում կենդանի մանրէների վրա, պարտեղում կամ բանջարանոցում գտեք մի անձրևաորդ, դրեք տախտակի կամ որևէ այլ պինդ մակերեւի վրա և իրեք խնձորի քաջախով: Սկզբում նա կկծկվի, ինչպես ցավ: Ժամանակ: Մի քանի վայրկյան անց կանշարժանա: Դարձյալ մի քանի վայրկյան անց գրեթե կքանա նրա վարդագույն երանգը և սպիտակ գույն կստանա: Մի քանի վայրկյանի ընթացքում քաջախը նրան սպանեց: Ծիշտ նույն ձևով էլ խնձորի քաջախը ոչնչացնում է մարսողական տրակտի մանրէները:

Ի հաստատումն ասածիս բերեմ չորս ցայտուն օրինակ:

Երկու քույր ցանկանում էին ճաշին ձուկ ուտել: Նրանք հոտ քաշեցին ձկնից, և նրանցից մեկն ասաց, որ ձուկը թարմ չէ և հարկավոր է դեն նետել: Մյուսը զարնում էր, որ ձուկը կարելի է ուտել: Զուկը եփում են և դնում սեղանին: Անցյալում մի առիթով ես քույրերից մեկին սովորեցրել էի, որ եթե կատկածում ես սննդի թարմության վրա, ապա երկու թեյի զոլալ խնձորի քաջախ

խառնիր մեկ բաժակ ջրին և խմիր: Նա ավարտել էր խոհարար-  
ների պարոց, և երբեմն մենք միասին քննում էինք զանազան  
ճաշատեսակների պատրաստման ձևերը:

Ճաշից առաջ նա խմում է 1 բաժակ ջրի և 2 թեյի գդալ քա-  
ցախի խառնուրդից 2—3 կուս և խորհուրդ տալիս քրոջը նույն  
բանն անել: Բայց քույրն այդ անհրաժեշտ չի համարում: Շու-  
տով 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, պարզ-  
վեց, թարմ չէր: Դրա հետևանքով 19 մարդ փորլուծ ունեցան, մի  
քանիսը՝ նույնիսկ սրտխառնոց: Ճաշողներից մեկը նախադու-  
շական միջոցի էր դիմել: Հետևելով իմ նախօրոք տված խորհրդ-  
դին, նա հետը վերցրել էր մի փոքրիկ շիշ խնձորի քացախ: Ճա-  
շից 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 չպատահեց. քացախը շատ  
լավ ախտահանել էր նրա մարսողական տրակտը:

Մի ուրիշ անգամ, երբ ևս մասնակցում էի բժիշկների  
պետական հավաքին և ապրում էի հյուրանոցում, իմ բժիշկ ըն-  
կերներից մեկը խնդրեց ինձ անմիջապես վեր բարձրանալ իր  
սենյակը, ասելով, որ հիվանդ է և օգնության կարիք ունի: Գիշե-  
րը նա արթնացել էր մարսողության տրակտի խանգարումից,  
որն արտահայտվել էր փորլուծով և սրտխառնոցով:

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

Երբ իմ բժիշկ ընկերը պարպեց մի ամբողջ բաժակ, ևս նրա

համար պատրաստեցի երկրորդը, բայց ավելացրի չափը, և տա-  
լիս էի 2 թեյի գդալ 5 ռուպեն մեկ: Երրորդ բաժակը հարկավոր է  
խմել աստիճանաբար, փոքր կումերով և 15 րոպե ընդմիջումնե-  
րով:

Եթե դուք առավոտյան արթնանում եք փորլուծով և սրտ-  
խառնոցով, հարկավոր է փորձել կարգի բերել ստամոքսը և  
աղիները, դրանից հետո ամբողջ մեկ օր ընդունելով ջրի հետ  
խառնած խնձորի քացախ: Ընթրիքին պետք է ուտել թեթև յու-  
րացվող սնունդ: Հետագա երկու կամ երեք օրերի ընթացքում  
ամեն ուտելու ժամանակ հարկավոր է խմել մեկ բաժակ խառ-  
նուրդ մարսողական տրակտի աշխատանքը կարգավորելու հա-  
մար: 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 կա-  
տարյալ: Անցյալներում, երբ հնարավորություն չկար հեռախո-  
սով բժիշկ կանչել, մարդիկ հիվանդությունները բուժելու և օր-  
գանիվ մի խախտված հավասարակշռությունը վերականգնելու  
համար, ստիպված էին բնական բուժամիջոցների՝ տերեւների,  
խոտերի և պտուղների կիրառման միջոցներ փնտրել:

Չանազան ախտեր բուժելու նպատակով օգտագործվող դե-  
ղորայքի չափերի մասին իմ բժիշկ ընկերոջ հետ զրուցելիս, ևս  
շոշափեցի մի հարց, որ վաղուց հետաքրքրում էր ինձ: Այդ հար-  
ցը վերաբերում էր ժողովրդական բժշկության ասպարեկում իմ  
վերջին տարիների կատարած մի շարք փորձերին: Չանաչով որո-  
շել այս կամ այն դեղաչափը, ևս հասկացա, որ դա հույժ անհա-  
տական 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 քա-  
ցախ և ավելացնում ջուր, մինչև բաժակի ծայրը, կամ երկու-  
երեք մատնաչափ: Ինձ հանդիպել են նաև մարդիկ, որոնք օգ-  
տագործել են հավասարաչափ խառնուրդ: Ես ճանաչում էի երե-  
սուհի տեղ մի կնոջ, որը ժամանակ առ ժամանակ, իր խոսքե-  
րով ասած, կարոտում էր որևէ թթու բանի: Նման դեպքերում նա  
խմում էր մեկ բաժակ մաքուր, անխառն խնձորի հյութ: Իրը ևս  
հարցրի հետևանքների մասին, նա պատասխանեց, որ ոչ մի

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

Եթե 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 աղետամոռքային տրակտի վրա, եկեք ուսումնասիրենք նրա ազդեցությունը երիկամների և լեղապարկի վրա: Եթե ամեն անգամ ուտելիս խմեք 2 թեյի գդալ խնձորի քացախի և մեկ բաժակ ջրի խառնուրդ, և հավաքեք ձեր գիշերային մեզը բանկայի մեջ, ապա հաջորդ առավոտ կտեսնեք, որ մեզի մեջ բացակայում է կարմիր, փոշենման նստվածքը:

Երիկամների բորբոքման ժամանակ (պիելիտ) մեզի 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 ջարձունակ 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 լիմեց 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 զնայթում ժողովրդական բժշկության մոտեցման մեջ, և ես կուզենայի մանրամասն կանգ առնել իմ հետազոտությունների ընթացքում արված մի շարք դիտարկումների վրա:

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

Ավելորդ քաշը, բայց երևույթին, կապված 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 զնահատելու լավ միջոց է առաջարկում դոկտոր Լուլու Հանտ Պետերսը:

1. Չափեք ձեր հասակը առանց կոշիկների:
2. Եթե այն անցնում է 5 ֆուտից\*, ապա ավելորդ դյույմերը բաղմապատկեք 5,5-ով:
3. Ստացված թվին գումարեք 110 և կստացվի ձեր իդեալական քաշը:

Ենթադրենք, թե ձեր հասակը առանց կոշիկների հավասար է 5 ֆուտ 7 դյույմի: Բաղմապատկենք 7 դյույմը 5,5-ով, կստանանք 38,5, այս թվին գումարենք 110: Կստացվի 148,5: Սա էլ հենց կլինի ձեր իդեալական քաշը՝ արտահայտված անգլիական ֆունտերով\*\*:

Եթե ձեր հասակը սլակաս է 5 ֆուտից, ապա հարկավոր է պակասող դյույմերը բաղմապատկել 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 խնձորի քացախ՝ ազատվելու ավելորդ քաշից:

\* 1 ֆուտը հավասար է 30,5 սմ:  
 \*\* 1 ֆունտ հավասար է 453,6 գ:

Եթե այն կինը, որի հագուստը վրան բավական կիպ է նըստում, սկսի խնձորի քացախ օգտագործել (մեկ բաժակ ջրում 2 թեյի գդալ խնձորի քացախ՝ ամեն անգամն ուտելիս), ապա երկու ամիս անց նա կնկատի, որ իր հագուստը գոտկատեղի շրջանում 1 գլուխաշափ լայնացել է: Եվս երկու ամիս անց նա դարձյալ կնիհարի 1 գլուխի շափով, և հինգերորդ ամսվա վերջին՝ էլի 1 գլուխ: Խնձորի քացախ օգտագործելու օրից մեկ տարի հետո այդ կինը, որ հագնում էր 50 շափի հագուստ, կսկսի հագնել 42, իսկ 20 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 այրմանը 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 եղանակը անսահման պարզ է և արդյունավետ: Նրա ամենօրյա օգտագործման դեպքում նպատակահարմար է մի բաժինն ընդունել նախաճաշից առաջ, երկրորդը՝ գիշերը, իսկ այս երկուսի միջև ընկած ցանկացած հարմար ժամին՝ երրորդը:

### Խրոնիկական հոգնածություն (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 չափերը:

տակին: Գրա համար պետք է առողջ լինել: Առողջությունն անհրաժեշտ է, որպեսզի կատարենք մեր առօրյա գործերը, որպեսզի հաճույք ստանանք մեր ապրած կյանքից, որպեսզի կյանքը շղատնա տառապանք, ինչպես տեական հիվանդության դեպքում, երբ մարդ իրեն լիարժեք չի զգում, և կյանքը իր բոլոր ուրախություններով ու հրաշքներով անցնում է նրա կողքով: Մարդ պետք է միշտ առույգ լինի՝ լցված կենսատու ուժերով և գործելու ծառայով:

Որպես կանոն մենք՝ կարողանում ենք զգալ մոտեցող հիվանդության ախտանշանները՝ դատելով մեր օրգանիզմի վիճակից: Օրգանիզմի ազդանշանային համակարգը, խոր քնից մեզ արթնացնող 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 հոգնածությունը այդ տազնապի ազդանշաններից մեկն է: Հանկարծ հայտնաբերում եք, որ սկսել եք շուտ հոգնել: Գիշերային հանգիստը չի վերացնում հոգնածության զգացողությունը; և առավոտյան դուք ձեզ ջարդված եք զգում: Ամենօրյա աշխատանքը այլևս հաճույք չի պատճառում: Գուք աշխատում եք աստիճանաբար ազատել օրգանիզմը ամեն տեսակի ծանրաբեռնվածությունից: Գուք կորցրել եք ակտիվությունը, գործելու ծարավը: Ժամանակ առ ժամանակ հոգեպնս ընկճվում եք: Գուք զգում եք, որ ի վիճակի եք կատարելու այս կամ այն գործը, և ամեն ինչ շատ ավելի լավ կանեիք, եթե կարողանայիք ազատվել հոգնածության այդ մշտական զգացողությունից: Երբեմն զգում եք ուժերի անսպասելի հորդում, և օգտվելով աֆիթից, աշխատում եք հնարավորին շափ շատ բան անել: Գուք զարմանում եք, թե ինչու չեք կարողանում միշտ այդպես լավ զգալ ձեզ:

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

Մի մոռացեք, որ էլեկտրական լուսավորությունը մարդու հայտնագործությունն է: Օրվա ժամանակակից ռեժիմը, երբ մարդիկ լայնորեն օգտագործում են էլեկտրական լուսավորություն, չի համապատասխանում բնության կողմից սահմանված ռեժիմին, որի համաձայն օրվա գործուն 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 ուժերը, որ այն համապատասխանի բնության կողմից հաստատված իմաստուն ապրելակերպին։

Առանձնապես կարևոր է հնարավորին շափ շատ քննել մինչև կեսգիշեր ընկած ժամանակահատվածում։ Կան, անշուշտ, մարդիկ, որոնց համար ընդամենը մի քանի ժամվա՞ր քունն էլ հենք է, որպեսզի առավոտյան իրենց զգան թարմ ու առույգ։ Բայց այդպես չեն զգում այն մարդիկ, որոնք ունեն խրոնիկական հոգնածություն, և որոնք վատնել են «հաղթանակի հասնելու 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 հանգրտացնող միջոց։ Մեղրը մեղունների կողմից վերամշակված շաքար է, այն կարիք չունի 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 շփոթեցնում է լի 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։ Պաակելուց կես ժամ հետո կքնեք։ Բայց եթե չքնեք, ընդունեք ևս երկու թեյի գդալ։ Մայրահեղ թուլության դեպքում 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 ուսուցիչի լակմուսի թղթով։ Ինչպես արդեն ասվել է, մեզի ուսուցիչի նորմայի դեպքում թթվային է։ Թուլվել կարծրում է։ Առավոտյան մեզի ուսուցիչի ստուգումը թույլ է տալիս սրտչե-

լու, թե ձեր օրգանիզմը բավարար է հանգստացել գիշերվա ընթացքում։

Եթե դուք տառապում եք խրոնիկական հոգնածությամբ, ապա պետք է ուսումնասիրեք ձեր օրգանիզմը և կարողանաք որոշել, թե ինչ վիճակում է այն։ Եթե չեմ սխալվում, հենց Գարամուտի քոլեջի նախկին ռեկտորն է հետևյալ հռչակավոր աֆորիզմի հեղինակը. «Ես 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, կղժվարանան ապրել համաձայն վերը նշված կանոնի. այն հիմնված է օրգանիզմը քայլելի, վազելի ժամանակ ավելորդ լարվածությունից ազատելու ձգտման, ինչպես նաև օրգանիզմին՝ էներգետիկ պաշարները ավելի խնայողաբար ծախսելու հնարավորությունն ընձեռելու ցանկության վրա։

Եթե առավոտյան մեզի ուսուցիչի բնույթից ելնելով դուք պարզում եք, որ ձեր օրգանիզմի պահեստային էներգիայի մակարդակը շատ ցածր է, ապա նպատակահարմար է կատարել ձեռքերի շփումներ նոսրացված խնձորի քացախով։ Կես բաժակ գուլ չրին 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 հաջողաբար նույն քանակությամբ լուծույթով շփեք կրծքը, 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։

Ուսանց կարող է զարմանալի թվալ, եթե ես խրոնիկական հոգնածությամբ տառապող հիվանդներին խորհուրդ տամ հրաժարվել օձառից։ Ստուգեք օձառի կտորի խոնավ մակերեսի ուսուցիչի լակմուսի վրա և կտեսնեք, որ այն հիմնային է (թերթը կապույտ գույն կստանա)։ Այդ իսկ պատճառով օձառը 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 երևույթի, աշխուժացնում է արյան հոսքը դեպի մաշկը։ Օձառի և չրի (հիմնային լուծույթ) օգտագործումից մաշկը գու-

նատվում է և, որպեսզի նրան թարմութուն հաղորդենք, ստիպված ենք դիմել կոսմետիկ միջոցներին: Նորմալ արյունամատակարարման դեպքում մաշկը վարդագույն երանգ է ստանում, մաշկի գունատությունը սովորաբար թթվային քաղցի նշան է: Օձառը անհրաժեշտ է օգտագործել կեղտը մաքրելու նպատակով, բայց խորհուրդ է տրվում հնարավորին չափ քիչ գործածել, իսկ օգտագործելուց հետո ցանկալի է մաշկը ցայել խնձորի նոսրացրած քացախով՝ մաշկի թթվային ռեակցիան վերականգնելու համար:

Նույն ձևով պետք է մոտենալ լողանալուն: Օձառի փոխարեն լողաբանում ավելացրեք կես պինտա խնձորի քացախ և 15 րոպե պառկեք ջրում, որպեսզի մաշկը կարողանա թթվեցրած ջրի մի որոշ քանակություն եերծծել: Աշխատեք հնարավորին չափ քիչ օձառ օգտագործել լողանալիս, լողանալուց հետո ցայեք մաշկը խնձորի քացախի ջրային լուծույթով: Մաշկի ռեակցիան որոշելու միջոցը չափազանց հեշտ է: Եթե մաշկը քոր է գալիս, ուրեմն նրա ռեակցիան հիմնային է: Եթե քոր է գալիս ձեր գլուխը կամ մարմնի մաշկը, ապա դադարեցրեք օձառի օգտագործումը, փոխարենը օգտագործելով մի այնպիսի միջոց, որը կարող է մաշկի ռեակցիան վերադարձնել նորմալ-թթվայինի: Եթե քոր է գալիս տղամարդու գլուխը, ապա խորհուրդ է տրվում գլուխը թփել խնձորի քացախի ջրային լուծույթով (1 բաժակ ջրին մեկ թևի գդալ խնձորի քացախ) և հետո սանրել: Այս պրոցեդուրան պետք է կրկնել այնքան ժամանակ, քանի դեռ մազերը լրիվ չեն ներծծվել լուծույթով: Կանանց համար այս խնդիրը ավելի բարդ է: Եթե ձեր մազերը գանգրացված են, ապա անհրաժեշտ է վերը նշված լուծույթով թրջել մազերը և սանրել: Սակայն այդ ժամանակ մազերը կողովեն և գանգուրները կանհետանան: Նման դեպքում սանրվածքը պահպանելու համար խորհուրդ է տրվում վերը նշված պրոցեդուրան կատարել գլուխը լվանալուց առաջ:

Խոսելով մաշկի վիճակի մասին կապված խրոնիկական հոգնածությունից հետ, եկեք վերլուծենք նաև սննդի հարցերը: Պետք է խոսափել մի շարք մթերքների օգտագործումից: Կարելի է օրինակ վերցնել կենդանիների կյանքի փորձից: Եթե նկատել եք, թառամբ չի ուտում ցորենի հատիկները, եթե դրանցից ավելացնենք նրա կերի մեջ, թուշումը մեկ առ մեկ դրանք դուրս կնետնի: Մի ֆերմեր ասում էր, որ եթե հավերի խառը կերի մեջ ավել

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

Խրոնիկական հոգնածությամբ տառապող մարդը պետք է սովորի օգտվել օվկիանոսի պարզեցրած, քանի որ հոգնածության պատճառներից մեկը յոդի և մյուս հանքային նյութերի նկատմամբ օրգանիզմի աճող պահանջն է, իսկ դրանք մեծ քանակությամբ պարունակվում են ձկնեղենի և ծովային այլ մթերքների մեջ: Խորոված ընդեղենը նույնպես օգտակար է խրոնիկական հոգնածությամբ տառապող մարդկանց համար: Նման սնունդ կարելի է օգտագործել շաբաթ երեք անգամ: Վերմոնտում խորոված ընդեղենը սովորաբար մատուցում են քացախով: Ոմանք սիրում են քացախը պարզապես լցնել ընդեղենի վրա, մյուսները նախընտրում են ուտելու ընթացքում խմել 1—2 կուս նոսրացված քացախ: Մի խոսքով, խրոնիկական հոգնածությամբ տառապող մարդը պետք է իր ամենօրյա սննդի փորձից պարզի, թե ինչպիսի սնունդն է տալիս ցանկալի թթվություն և թե որք պետք է հանվի կերակրուցանելից՝ անցանկալի հիմնային ռեակցիա տաջացնելու պատճառով:

### Խրոնիկական գլխացավ

Խրոնիկական գլխացավի դեպքում պետք է առաջին հերթին ստուգել աչքերը, ստամոքսը, երիկամները, լյարդը և ջրի խրոնչները: Գոյություն ունի խրոնիկական գլխացավի մի քանի տեսակ: Գրանց մի մասը կապված է խրոնիկական հիվանդությունների հետ, ինչպես օրինակ երիկամային հիվանդությունների հետ: Երկրորդ տեսակի գլխացավից ամենից ավելի զրգուիչը միգրենն է: Միգրենը փոխանցվում է ժառանգաբար և, սովորաբար, նրանով տառապում են որոշակի ֆիզիկական տիպի պատկանող մարդիկ: Հաճախ դրանով տառապում են չափից ավելի

և Լուսնդուն: և ակտիվ և արտասովոր մտավոր կարողություններով աչքի ընկնող մարդիկ: Այսպիսի մարդիկ սովորաբար շատ էմոցիոնալ են, գիտասիրտ դիմացիների նկատմամբ, աչքի են ընկնում իրենց դուրազնությունները և փառասիրություններ: Ես լսել եմ, որ միգրանտները են «հատուցում փառասիրության դիմաց»:

Երոնիկական ուժեղ գլխացավի որոշ տեսակները բժշկիչները հավելած են համարելու միգրանտներին նրա իսկական, այլ կերպ ասած, դասական ախտանշանները, համեմայն դեպք, 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 (միգրանտ բառը հենց նշանակում է «գլխի կես»): Հաճախ գլխացավը ուղեկցվում է սրտխառնոցով և մարսողության զանազան խանգարումներով:

Վախի և անհանգստության զգացումները կարող են որոշակիորեն առաջ բերել միգրանտներին: Ճարիքն առաջանալու հետ, սովորաբար, միգրանտները նվազում են, իսկ վախոսներից հետո նույնիսկ անհետանում: Այս երևույթը, հավանաբար, մասամբ բացատրվում է նրանով, որ մարդը տարիքի հետ դառնում է ավելի հանգիստ և ավելի լավ է հարմարվում շրջապատի պայմաններին: Ես բավական ուշադիր հետազոտել եմ միգրանտով տառապող հիվանդներին: Քանի որ օրգանիզմի հավասարակշռության խախտումը ուղեկցվում է մի ամբողջ շարք ախտանշաններով, ամենից առաջ վարեոր է պարզել, թե մեզի ո՞ր ռեակցիայի դեպքում է հայտնվում միգրանտը: Երբ ռեակցիան փոխվում էր թթվայինի, միգրանտը 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 ռեակցիան, և հետո միայն մտածել դրանց կարգավորման և վերացման մասին:

Հարկավոր է ավելացնել թթվի ամենօրյա օդափոխումը խրճուղի քացալի հաշվին, որն անմիջապես կտա դրական արդյունք: Միգրանտի կանխարդիմանը, շատ դեպքերում, նպաստում է նաև մեզի օգտագործումը՝ երկու թևի գդալ ամեն անգամ ռուսիս նույնիսկ գլխացավը դադարելուց հետո միանգամից ընդունել մեկ ճաշի գդալ մեղր, որն անմիջապես կյուրացվի օրգանիզմի կողմից: Հաճախ գլխացավը թուլանում է մեղրն ընդունելուց կես

ժամ հետո: Եթե գլխացավը շարունակում է ձեռք տանջել, ընդունե՛նք ևս մեկ ճաշի գդալ մեղր: Մեղրը հանգստացնող և քրոնոտրոֆիկ է ունենում օրգանիզմի վրա և գլխացավի դեպքում տալիս դրական արդյունք:

Ժողովրդական բժշկությունը միգրանտների բուժման նպատակով առաջարկում է խնձորի քացալի կիրառման ևս մեկ արդյունավետ միջոց: Դա գոլորշու լոգանքն է: Կրակի վրա դրնք խնձորի քացալի և ջրի հավաքար քանակություն պարունակող թասը և սպասեք մինչև լուծույթը եռա: Երբ նրա մակերեսից սկսի գոլորշի 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 լոգանքը կարող է փոխարինել գլխացավի հաբերինս:

### 5 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, այս 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 քացասական ազդեցության դրսևորում, առաջանում է հիպերտոնիա: Հիպերտոնիայի հետ կապված խնդրի կարևորությունը դնալով մեծանում է, քանի որ այն ուղեկցող գործոն է սրտի և երիկամների հիվանդությունների ժամանակ, որոնցից մահանում է տարեկան զանազան հիվանդություններից մեծամասնությամբ մարդկանց 3/4-ը: Այն հարցը՝ համարվում է հիպերտոնիան ինքնուրույն հիվանդություն, թե պարզապես այս կամ այն հիվանդության ուղեկցող ախտանշան է, առիթ է տալիս բազմաթիվ մեծերի: Երբ հիվանդության պատճառը մեզ հայտնի չէ, մենք դիտում ենք հիպերտոնիան որպես ինքնուրույն հիվանդություն: 6 — Ս. Ս. Զարվե

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

Բժշկական գրականության մեջ տրվում է արյան ճնշման բարձրացմանը նպաստող և հիպերտոնիա առաջ բերող մեխանիզմի բացատրությունը: Մարդու օրգանիզմում արյան շրջանառության համակարգում հիմնական ծառայությունն ընկնում է փոքր արյունատար անոթների՝ արտոնրիոլենդի վրա: Հիպերտոնիայի վաղ շրջանում տեղի է ունենում արտոնրիոլենդի փոփոխական նեղացում. քնի ժամանակ արյան ճնշումը նորմալանում է, այսինքն՝ արտոնրիոլենդի 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 արտոնրիոլենդի նեղացման բնույթը արյան բարձր ճնշման դեպքում կարելի է բացատրել երկու ձևով: Առաջին. կապված սիմպատիկ նյարդային համակարգի գերակտիվ վիճակի հետ, որը հոռետեսորեն նախատրամադրելով օրգանիզմը, մղում է նրան պայթարի և պարտուլության ու փաստորեն պատճառ դառնում արտոնրիոլենդի մասսայական նեղացման: Երկրորդը կապված է արյան մեջ շրջանառող թիմիական նյութերի ազդեցության հետ, որ նույնպես կարող է առաջ բերել արտոնրիոլենդի 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 արշավածիների 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, դիտարկումների հիման վրա կարելի է գալ այն եզրակացության, որ դա 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՝ դժբաղդության, նյարդային լարվածության հետ: Առանձնապես ազդում է եղանակի փոփոխությունը: Յուրա եղանակին դիտվում է արյան առավել բարձր ճնշում, շոգին՝ առավել ցածր: Այնտեղ, որտեղ ես աշխատում եմ, ճնշումը առավելապես շարժք է հունվարին և փետրվարին, իսկ առավելապես ցածր՝ հուլիսին և օգոստոսին: Երբեմն բժշկական զննման ժամանակ հուզմունքից հիվանդների ճնշումը որոշակիորեն բարձրանում է: Աստիճանաբար, բժշկին և միջավայրին հիվանդի հարմարվելուն դուզրնթաց օրգանիզմի սկզբնական լարվածությամբ բացատրվող հուզմունքը վերանում է, և հիվանդը հանգստանում է:

Ինչպիսի՞ն է ժողովրդական բժշկության տեսակետը հիպերտոնիայի վերաբերյալ:

Խորհուրդ է տրվում օգտագործել ածխաջրերով առավելապես հարուստ սննդամթերք, ինչպիսիք են մրգերը, կանաչեղեճը, հատապտուղները, մեղրը և, ընդհակառակը, ընթացակարգել սպիտակուցներով հարուստ և ածխաջրերի պակասով աչքի ընկնող սնունդը՝ ձուն, միսը, կաթը, պանիրը, սիսեռը, ընդհանրապես, ընկույզը: Հիպերտոնիայի զարգացման առաջին նախապայմանը ստեղծում է հենց ինքը մարդը՝ օգտագործելով ածխաջրերով աղքատ մեծ քանակությամբ սպիտակուցային սնունդ: Մարդը ավելացնում է սպիտակուցի օգտագործումը, որպեսզի օրգանիզմում կուտակի կյանքի արագացող առաջացած լարվածությունը դիմակայելու համար անհրաժեշտ էներգիայի պաշարներ: Որպես օրինակ կարող են ծառայել աֆրիկյան ցեղերը, որոնք նախքան առյուծի որսի գնալը, որը հարձակվում էր նտանի կենդանիների վրա և սպառնում ցեղի անդամներին կյանքին, մորթում և ուտում են մի ամբողջ կով: Օգտագործելով նաև, այսինքն սպիտակուցային սնունդ, նրանք իրենց օրգանիզմում ստեղծում են անհրաժեշտ պաշարներ՝ կատարելու այդ

ճանր աշխատանքը, ինչպիսին է սե՛, համարձակություն և ինքնատիրապետում պահանջող որոտրդությունը: Սպիտակուցային սննդի ամենօրյա օգտագործվող քանակի աճը վնասակար չէր լինի օրգանիզմի համար, եթե արյան աճող հիմնայնության բարձրացումը փոխհատուցվեր օգտագործվող թթվի քանակի համապատասխան աճով, այն էլ թթվի օրգանական տեսակներով, աօենք խնձորի քացախով, խնձորով, խաղողով, լոռամրգով կամ նրանց հյութերով: Արյան ռեակցիան միշտ հիմնային է: Բայց նրա հիմնայնությունը կարող է աճել և նվազել: Հիմնայնության աճի դեպքում արյունը թանձրանում է և նրա մեջ հայտնվում է էստվածք՝ 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 բժշկությունը այս առթիվ:

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

2. Դուք պետք է վերանայեք ձեր օրաբաժինը և վերլուծեք սպիտակուցների և ածխաջրերի պարունակությունը ձեր կողմից օգտագործվող սննդի մեջ: Եթե պարզվի, որ սպիտակուցները գերակշռում են, ապա աշխատեք ավելի ճշգրտորեն հաշվեկշռել ձեր օրաբաժինը այդ երկու բաղադրամասերի պարունակության տեսանկյունից:

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

որի առաջացմանը նպաստում են ցորենից պատրաստված կերակուրները, ուսիինացված շաքարը և միսը, հարկավոր է անհասարակ 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 ուտելիքները: 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 պարունակվող հեղուկից և արյան ճնշումը իջնում է:

Ի տարբերություն աղի, մեղրը թողնում է ճիշտ հակառակ 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 գրանցվեց արտաւուժոր 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 շափեցի նաև նրա քառասունից անց տարիք ունեցող դստեր ճնշումը: Այնուույնպես 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 կանոն առնել այդ խնդրի ուսումնասիրման և բուժման միջոցների վրա:

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

1. Ժամանակավոր, կարճատև գլխապատույտ: Այս տկարութեամբ տառապող մարդիկ խուսափում են բարձրութիւնից, նրանց մոտ նկատւում է կոորդինացիայի որոշ խախտում: Նրանք սովորաբար աստիճաններից իջնում են դանդաղ, նայելով յուրաքանչյուր աստիճանին:

2. Գլխապտույտ՝ կապւած մարմնի կոորդինացիայի խախտման հետ: Երբ մարդ արագ ոտքի է կանգնում, անմիջապէս պէտք է ինչ-որ բանից բռնվի, որպէսզի չընկնի: Այսպիսի մարդիկ հաճախ կրում են ակնոց՝ հուշ ունենալով, որ ակնոցը կնպաստի գլխապտույտների վերանալուն: Առաւիտտան, արթնանալուց հետո, մինչև ոտքի կանգնելը, նրանք ստիպւած են 5—15 րոպե նստել մահճակալի եզրին: Անկողնուց վեր կենալուց 1—2 ժամ հետո գլխապտույտը կարող է անցնել: Գլխապտույտով տառապող մարդիկ հաճախ բուժվում են դյուրազրբ-զրուբիան դեմ, ենթադրելով, որ դա է իրենց գլխապտույտի պատճառը:

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

4. Այս դեպքում գլխապտույտներն ընթանում են ուժեղ նոպաներով՝ ուղեկցվելով արտաառնոցով, ականջների մեջ լավող աղմուկով, Դսկ երբեմն էլ լսողութեան թուլացմամբ: Այս հիվանդութեամբ տառապող մարդիկ պատահում է շարաթներով զամվում են անկողնում: Տեական 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 մեղի հիմնային ռեակցիան է: Երբ ռեակցիան փոխվում է թթվալինի, գլխապտույտը որոշակիորեն թեթևանում է կամ լրիվ վերանում: Գլխապտույտի կանխարգելման նպատակով ժողովրդական բժշկութիւնն առաջարկում է բուժման իր մեթոդը՝ խնձորի քացախը, որի ընդունման շաիր և ժամկետները նույնն են, ինչ որ մյուս հիվանդութիւն-

ների դեպքում: Համապատասխանաբար կարելի է կազմակերպել կյանքի և սննդի ռեժիմ՝ գլխապտույտի առաջացումը կանխարգելելու կամ բուժման նպատակներով, եթե այն արդեն սկսվել է:

Սակայն շկարժեք, որ, եթե այսօր մեկ-երկու անգամ ընդունել եք խնձորի քացախ, ապա վաղը եթէ կաղատվեք գլխապտույտից: Գլխապտույտի որոշ նվազում ձեզ մոտ կդիտվի միայն երկրորդ շաբաթվա վերջում (եթե դուք ճշտորեն կատարեք ժողովրդական բժշկութեան պատվերները խնձորի քացախի օգտագործման վերաբերյալ), իսկ վիճակի հետագա բարելաւում՝ ամսվա վերջում:

### Անգիմա (տոնգլիտ)

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

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

Ի մեծ զարմանս ինձ, ես հայտնաբերեցի, որ այս ձևով կարելի է 24 ժամում բուժել ստրեպտոկոկային անգիման: Որպես կանոն հիվանդութեան ախտանշանները հիվանդի մոտ անհետանում էին հենց այն ժամանակահատվածի ընթացքում, երբ ես սպասում էի կոկորդի վերցված քսուքի միկրոֆլորայում ստրեպտոկոկների առկայութիւնը հաստատող անալիզի արդյունքներին:

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

### Կալիումը և հեղուկ արտադրութիւնները

Մի քանի շաբաթ շարունակ ուսումնասիրելով կաթնատու կովերի մի քանի նախիր, հետևելով նրանց ախորժակին, ես նկա-

ունցի, որ կովերից մի քանիսի մոտ արցունքոտվում են աչքերը: Երբեմն արցունքները կաթիլների նման իջնում էին աչքերից, և իջում էր, քե կովերը լաց են լինում: Նկատեցի նաև, որ ճիշտ նույն ձևով լորձ էր հոսում կովերի պնչերից, և նրանք ստիպված լիզում էին սունգերը: Մի քանիսը վաշտում 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 դեպքում, հավանաբար այն է, որ օրական օգտագործվող սննդի մեջ էալիումի անբավարար լինելու պատճառով անասունների մոտ խախտվել էր ջրափոխանակությունը: Բոլոր վերը նշված, արտաքին բնույթ կրող երևույթները, կարծես, օրգանիզմի ճիգերն էին՝ ազատվելու ավելորդ խոնավությունից:

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

Երբ 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 սինդ-որ ձևով հարբուխից

պատվելու՝ համար Այն սովորաբար անցնում է մեկ-երկու շաբաթից: Պետք է նաև համոզել հիվանդին՝ ջրաբուսների (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 արտադրատմանը՝ կրճատելով ետծննդյան արտադրությունները:

Եթե կալիումի օգտագործմանը դուգահեռ հիվանդին հիշեցնում են ցորենից հրաժարվելու և փոխարենը տարեկան և եգիպտացորեն 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: Չեռքերն ու ոտքերը հաճախ սառչում են:

4. Ունաթաթերի 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 սկսվում է սրտխառնոց և փսխում:

8. Այրվածքներն ու վերքերը դանդաղ են լավանում:

9. Մաշկը հաճախ քոր է գալիս:

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

11. Հնարավոր է կորյակների առաջացում:

- 12. Երբեմն թրթռում են կոպերը կամ բերանի անկյունները:
- 13. Հաճախ լինում են մկանային ջղաձգումներ, առանձնապես ոտքերի մկանների: Հատկապես գիշերը:
- 14. Այսպիսի մարդիկ լարված վիճակից դժվար են թուլանում:
- 15. Քիչերները միշտ չէ, որ լավ են քնում:
- 16. Հոգեբույժ կարող են առաջանալ արտրիտի տալավորություն տեղծող 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: Սյն կարելի է ավելացնել սննդի մեջ օրական մեկ կամ երկու անգամ:
2. Կալիումի աղբյուր է նաև այն, որի մասին խոսվեց վերվում. 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 բաղադրանքային մեջ դուք պետք է կարողանաք որոշել, թե որ մթերքներն են ձեզ համար ավելի կիրառելի, և դրանք ավելի հաճախ օգտագործել: Խաղողի հյութը, որպես կալիումի աղբյուր, գործնականորեն անհրաժեշտ է շատ մարդկանց:

Խաղողի միջուկի (քացառությամբ 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
Ծծումբ	1,01
Քլոր	0,42

Խաղողի հյութը, նույնիսկ քիչ քանակությամբ, անմիջապես հագեցնում է ծարավը: Խաղողի հյութի արագ ներգործությունը բացատրվում է նրանով, որ այն շմանակեցելով 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 նստվածքով, 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 համակարգը 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 անոթները խցանվել ճիշտ այնպես, ինչպես բույսերի մոտ, ասկեր եզրիպատերենի հիվանդ ցողուններում: Կուտակվում է արդյոք երկաթ ավշային խոռոչներում, հանգույցներում և այլ օրգաններում: Մեծանո՞ւմ է արդյոք մարդու կամ կենդանու օրգանիզմի ախտահարման հավանականությունը սնկային կամ ուրիշ վտանգավոր միկրոօրգանիզմներով կալիումի պակասի դեպքում: Արդյոք տարբեր տեսակի վարակների և ախտածին մանրէների նկատմամբ իմունիտետը կապ ունի՞ հիմնական հանքային հաշվեկշիռի հետ:

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

45 ջեղական ջերսիյան կաթնատու կովերի նախրում ես ուսումնասիրեցի կալիումի ազդեցությունը սնկային և վնասակար միկրոֆլորայով ախտահարված անասունների վրա: Այդ նախրի անասնաբուժական ծառայության տարեկան ծախսերը կազմում էին 50 ֆունտ ստեռլինգից ոչ պակաս: Երբ յուրաքանչյուր կովի օրաբաժնում սկսեցին ավելացնել ընդամենը 4 ունցիա խնձորի քացախ, այս հետազոտությունների 14 ամիսների ընթացքում միայն երկու անգամ անասնաբույժի կարիք զգացվեց: 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 նրանից, 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 սպարինման արտաքին նշաններ կարծես չէին երևում:

Որոշ ժամանակ անց նկատեցի, որ կովը ավելի հեշտությամբ է պառկում և վեր կենում: Տարվա վերջին նրա ծնկի շափերը վերագարծան նորմային: Բնականաբար մեզ հետաքրքրեց, թե կարո՞ղ էր խնձորի քացախը բարերար ներդրություն ունենալ կալցիումի կուտակումների վրա վերջույթների հոդերում:

Ճիշտ այդ ժամանակ ինձ մոտ եկավ մի ֆերմեր՝ հայտնելու իր դիտարկումները: Մի յոթ տարեկան կովի վերջույթները հոդերի շրջանում չէին ծալվում, քայլելը նրան ցավ էր պատճառում, պառկում և փոքրի էր կանգնում մեծ դժվարությամբ: Կովի կրծի մեկ քառորդ մասում կաթը սկսել էր թանձրանալ, այն հնարավոր չէր կթել նույնիսկ 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 գդալ խնձորի քացախ մեկ բաժակ ջրով, ամեն ուտելիս), ախտահարված էին նրա մարմնի բոլոր հոդերը: Խնձորի քացախը խմելուց հետո առաջին իսկ օրը ֆերմերի կազույթյունը 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 չկազալ, նվազել էր նաև ցավի զգացումը: Վերջապես հոդերի ցավը բոլորովին դադարեց, ինչպես դադարեցին նաև ծոծրակի և վզի ետևի մասում զգացվող ցավերը:

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

ավելի լավ հասկանամ արտրիտի դեպքում դիտվող որոշ երև-  
վույթներ:

Ենթահոդի 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 ցնեցնալու 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-  
բանի ներքին պատերին գոյանում է կալցիումի մեկ դյույմանոց  
հաստությամբ շերտ: Մարդիկ սովորել են թեյնիկի միջի նստված-  
քը մաքրել՝ եռացնելով նրա մեջ խնձորի քացախի և ջրի լուծույթ  
(մեկ զավաթ 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:

Ես 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 եզրը ջրի ստուգումը լակմուսով ցույց տվեց, որ այն շե-  
պք 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 գարնանը վերմոնտում թխկու շաքարի պատ-  
րաստման ժամանակ կարելի է դիտել կալցիումի նստվածքի  
առաջացում հիմնային միջավայրում: Գարնանը ծառերի վրա  
կտրվածքներ են անում և հյութը հավաքում: Շաքարի գործա-

րանում հյութը եռացնում են մինչև օշարակի թանձրանալը: Զրի  
մեջ մեծ քանակությամբ կալցիումի պարունակության պատ-  
ճառով թխկնու հյութից ստացված օշարակը շատ հարուստ է  
խնձորաթթվային կալցիումով: Երբ հյութը եռում է, նրա մեջ  
պարունակվող խնձորաթթվային կալցիումը նստվածք է տալիս,  
գոյացնելով այսպես կոչված «թխկու շաքարավազ»: Այդ ավա-  
զից ազատվելու նպատակով օշարակը անցկացնում են կես  
դյույմ հաստություն ունեցող թաղիքե ֆիլտրով: Այս եղանակը  
հիմնված է այն բանի վրա, որ եռալու ընթացքում հյութի հիմ-  
նայնությունը բավարար է, որպեսզի խնձորաթթվային կալցիու-  
մը նստվածք տա:

Ժողովրդական բժշկության մեջ կալցիումի լուծույթ ստանա-  
լու միջոցներից մեկը ձվի կեղևի լուծումն է խնձորի քացախի  
մեջ: Ապակյա բանկայի մեջ տեղադրեք մեկ լրիվ ձվի կճեպի եր-  
կու կեսերը: Ավելացրեք վրան խնձորի քացախ և բանկան փա-  
կեք կափարիչով: Շատ շուտով ձվի կճեպից կանջատվեն պղպը-  
ջակներ և կսկսեն բարձրանալ դեպի հեղուկի վերին շերտը: Կճե-  
պի արտաքին մակերեսը կարճ ժամանակ անց կծածկվի մեծ քա-  
նակությամբ իրար նման պղպջակներով: Մեկ կամ երկու օր հետո  
կճեպը կլուծվի, նրանից կմնա միայն մի բարակ թաղանթ: Կճե-  
պի կալցիումը լուծվեց թթվի, այսինքն՝ խնձորի քացախի մեջ:

Ինչպես ցույց տվեցին դիտարկումները, կալցիումը լուծվում է  
ջրի մեջ, իսկ հիմնային միջավայրում նստվածք տալիս: Որոշա-  
կի հետաքրքրություն է ներկայացնում այն պայմանների յուրա-  
հատությունը, որոնց առկայության դեպքում օրգանիզմում ձևա-  
վորվում են կալցիումի նստվածքները: Բժշկական գիտությունից  
հայտնի է, որ արտաբջջային հեղուկի ռեակցիայի լրիվ ֆիզիոլո-  
գիական դիապազոնը (տարածքը) համընկնում է շեղքից հիմ-  
նային ընկած հատվածին: Արյան մեջ պարունակվում է օրգա-  
նիզմի արտաբջջային հեղուկի մեկ քառորդը:

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

Ուշադրությամբ նայելով Մեյոյի կլինիկայի 1937 թ. հուլիսի  
7-ի «The Proceedings of the Staff Meeting»-ի օրինակներից,  
ես հանկարծ նկատեցի մի հոդված՝ «Օրաբաժին կազմելու և կա-  
լիումի ցածր պարունակությամբ աչքի ընկնող սննդի պատ-

բաստման եղանակների ուղեցույց», որի հեղինակն էր Մեյոյի կլինիկայի գլխավոր Մերի Վիկտորը: Հոգովածում նա հիմնականում անդրադառնում էր Ազդիստնի հիվանդության դեպքում կալիումի օգտագործման սահմանափակման հարցերին: Նա ներկայացրել էր կալիումի բարձր պարունակությամբ աչքի ընկնող սննդամթերքների մի ցուցակ, որն ինձ առանձնապես հետաքրքրեց: Կալիում պարունակող մթերքների այդ ցուցակում ես կարգացի հետևելու հետաքրքիր միտքը. «Մեծ քանակությամբ ջրի մեջ եփելուց հետո բանջարեղենների զննումը ցույց է տալիս, որ նեֆելու ընթացքում դիտվում է կալիումի պարունակության նվազում միջին հաշվով 70%-ով գազարի, դդմիկի, դդումի և սպանախի մեջ, 60%-ով՝ ծաղկակաղամբի, սիսեռի, ծնեբեկի, պատիճավոր լոբու, բրյուսելյան կաղամբի մեջ, 50%-ով՝ եգիպտացորենի, բազուկի և լոլիկի մեջ»:

Մեյոյի կլինիկայի հոգովածներում 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 դեղահարի ընդունումը: Դարչնագույն ջրիմուռը ավելի հանգամանորեն կնկարագրվի ստորև, այն կալիումի հիանալի աղբյուր է:

Նթե դուք ուտելու ընթացքում խմեք մեկ բաժակ լոռամրգու կամ խաղողի հյութ, ապա կնկատեք, որ ուտելուց հետո ձեր մեղի ռեակցիան հիմնայինի փոխարեն դարձել է թթվային: Ձեր արյունը 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 աղատվում 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 անոթներն ու բջջաները, կազմում է մարմնի քաշի 15%-ը: Հետևաբար

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

Կալիումի լավագույն աղբյուր է կարմիր պղպեղը, որ հաճախակի ցանում են սալաթների 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, բջջաների հեղուկը դուրս է գալիս արտաքին մակերես, բջջաների սահմաններից դուրս: Երբ գերակշռությունը կալիումի կողմն է, տեղի է ունենում հակառակ երևույթը, հեղուկը անցնում է մարմնի բջջաների մեջ: Նատրիումի օգտագործման ավելացումը (օրինակ, կերակրի աղի) նպաստում է բջջաների մեջ պարունակվող կալիումի կորուստի մեծացմանը, որի հետևանքով օրգանիզմը կորցնում է կալիում: Կալիումի կորուստը անթույլատրելի է, որովհետև կալիումը միակ հանքային տարրն է, որն անհրաժեշտ է նյարդային 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 գրանցից յուրաքանչյուրի պակասը՝ օրգանիզմի նորմալ վիճակի պահպանման համար:

## Գ Լ Ո Ւ Խ IX

### ՄԵՂՐԻ ՕԳՏԱԿԱՐ ԼԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Շատ բաներում մենք ենթարկվում ենք սովորության ուժին: Նույնիսկ սնվելու ռեժիմը զգալիորեն սովորության հարց է: Դարեր շարունակ մեղուները ապշեցնում են մեկ նեկտարի և ծաղ-  
7— Դ. Ս. Զարգիս

կապուղու բազադրութեան մեջ մտնող հազմագումար արժեքավոր նյութերի իրենց «փմաստուն» ընտրութեամբ, նյութեր, որ նրանք հազարում են իրենց բյուրավոր թոփշների ժամանակ:

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

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:

Նոտրադոյի նահանգի գյուղատնտեսական քոլեջում մանրէաբան գոկտոր 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, ճայրահեղ 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: Երանիկական բրոնխաթորաբորբ հարուցող մանրէները մահանում էին չորրորդ օրը, ոչնչանում էին նաև այնպիսի յուրահատուկ մանրէներ, ինչպիսիք են պերիտոնիտի, պլերիտի և թարախակուլտի հարուցիչները: Դիզենտերիայի մանրէները մահանում էին 10 ժամ հետո: Այս կարգի տեղեկություններ կաբելի է ստանալ № 252 բյուլետենից, որ հրատարակվել է այն փորձարարական կայանում, որտեղ գոկտոր Սեքեթը դնում էր իր փորձերը: Նրա եզրակացությունները հաստատեցին նաև այլ հետազոտողներ: Օրինակ, միջատաբանության բաժանմունքի մանրէաբան գոկտոր Սթերթեանթը (Վաշինգտոնից), Օտտավայի

մանրէաբանության բաժանմունքի աշխատակից գոկտոր Լոկհեդը և շատ ուրիշներ:

Մեղրի օգտակարության մասին պետքին դեռ այն Համանակ, երբ հողագնդի վրա ապրում էին նախնադարյան մարդիկ: Մի անգամ պատահաբար գտնելով մեղունների բույն և համոտեսելով ոսկեգույն նեկտարը, նրանք սկսեցին սխտեմատիկ հորձակումներ գործել մեղունների բնների վրա և հավաքել մեղրը:

Հարյուրամյակների ընթացքում ծաղիկների նեկտարից մեղունների մշակած մեղրը մարդուն մատչելի միակ քաղցր կերակուրն էր: Վերջին ժամանակներս մարդկանց սննդի մեջ հայտնվել 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 հատկություններով օժտված միակ քաղցր կերակուրը:

Մեղրը առանձնահատուկ հետաքրքրություն է ներկայացնում անհրաժեշտ հանքային նյութերով մարդու պահանջների բավարարման տեսանկյունից: Սա շատ կարևոր հանգամանք է, որովհետև մեզանից շատերը գիտեն, որ սննդի միջին օրաքանակը որոշակիորեն տարբերվում է օրգանիզմին անհրաժեշտ հանքային նյութերի պակասով: Մենք վարժվել ենք մեծ թվով այնպիսի կերակուրների, որոնք արտադրության պրոցեսում մասամբ կորցնում 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 ճանապարհով կարող է այդ պակասը լրացվել:

Մեղրի բաղադրության մեջ մտնում են երկաթ, պղինձ, մանգան, սիլիցիումի երկօքսիդ, քլոր, կալցիում, կալիում, նատրիում, 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 մեղր: արտադրման համար մեղունների կողմից օգտագործվող ճիմական նյութն է Ակնհայտ է, որ մեղրի բաղադրությունը կարող է աննշան տարբերություններ ունենալ՝ կախված հողի հանքային պաշարների մակարդակից:

Տարիներ շարունակ մեղրի հանքային բաղադրության ուշու-

դրույթուն չէր գործվում, քանի որ ենթադրում էին, թե մեզրի մեջ հանքային նյութեր պարունակվում են շատ աննշան չափով: Ենթադրումն հայտնի է, սակայն, որ հանքային հաշվեկշռի պահպանման համար շատ հանքային նյութեր անհրաժեշտ են մարդկային օրգանիզմին հենց աննշան չափով: Մեղրը պարունակում է նորմալ մարդկային օրգանիզմի պահանջները բավարարելու համար անհրաժեշտ հանքային նյութերի համապատասխան քանակություն: Վիտեոնսին նահանգի համալսարանի քիմիայի ամբիոնի պրոֆեսոր Լ. Ա. Շուրիթը մեղրի մեջ հանքային նյութերի պարունակության մասին հայտնել է հետևյալ միտքը. «Կենսափածոքեն կարևոր հանքային տարրերից պղինձ, երկաթ և մանգան, կարծես, ավելի մեծ քանակությամբ պարունակվում են մուգ գույն ունեցող մեղրի մեջ: Սնուցիչ արժեքի տեսակետից երկաթը ունի շատ մեծ նշանակություն՝ կապված արյան մեջ պարունակվող հեմոգլոբինի հետ: Հեմոգլոբինը կազմավորվում է սննդի հետ ներմուծվող սնուցիչ նյութերից: Այն փոխանցում է մարմնի ճյուղավաճքներին անհրաժեշտ թթվածին: Միայն շնորհիվ էր մեջ պարունակվող երկաթի, հեմոգլոբինը ախրապետում է թթվածինը իր մեջ պահելու հատկությամբ»:

Պղինձը, հավանաբար, խթանում է երկաթի բուժիչ հատկությունը՝ վերականգնելու սակավարյունությունը տառապող հիվանդների արյան հեմոգլոբինը: Այլ կերպ ասած, պղինձը ակտիվացնում է երկաթը: Չնայած մեր տրամադրության տակ չուենք ճշգրիտ տեղեկություններ մանգանի, որպես սննդի բազաբանասի առավելությունների մասին, բայց և այնպես դիտենք, որ այդ տարրը համարվում է օրաբաժնի անհրաժեշտ բաղադրուցիչ մասը: Ոմանք այն կարծիքին են, որ նրա ֆունկցիաները ավել կամ պակաս չափով 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 պարունակությունը մեղրի մեջ: Քանի որ մեղրը հիանալի բնամթերք է, կարելի է կարծել, որ նրա բաղադրության մեջ պետք է անպայման լինեն վիտամիններ: Շատ ծաղիկների ծաղկափոշին աչքի է ընկնում C վիտամինի

բարձր պարունակությամբ՝ համեմատած մրգերի կամ բանջարեղենի գրեթե ցանկացած տեսակի հետ: Իսկ մեղրի մեջ կա ծաղկափոշուի 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 քանջարեղենների 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 ղզալի մասից: Ինչպես շաքարի մեծ խտություն ունեցող մթերքների մեծ մասը, մեղրի մեջ վիտամինը քիչ է, բայց կա մեծ քանակությամբ ռիբոֆլավին և նեկոտինաթթու: 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 փոփոխության՝ վերածվելով պարզ շաքարների, ապա մեղրը, որպես մեղրների 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 ամիլազա, և որն ունի պակաս ակտիվ մարսողական համակարգ, մեղրի օգտագործումը մեծ նշանակություն ունի, այսինքն, օրգանիզմն ազատվում է ավելորդ ծանրաբեռնվածությունից՝ իրագործելու շաքարի տեսակների փոփոխության մասն պրոցեսը:

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

1. Մեղրը չի գրգռում մարսողության տրակտի լորձաթաղանթը:
2. Հնչու և արագ յուրացվում է օրգանիզմի կողմից:
3. Արագ անջատում է անհրաժեշտ էներգիա:

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

5. Մյուս շաբաթների հետ համեմատած ավելի հեշտորեն է արտաթորվում երկամներին:

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

7. Սրգանիզմը հանգստացնող (սեղատիվ) բուժամիջոց է:

8. Մեղրը մատչելի և ոչ առանձնապես թանկ սննդամթերք է:

Մեղրը 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 չվնասող այնպիսի արդյունավետ հանգստացնող միջոց, ինչպիսին մեղրն է: Եվ կա՞րողոք բնական մեղրից ավելի լավ բնաբեր: Մեղրը հանգստացնող ազդեցություն է թողնում նաև ստամոքսի վրա:

Մեղրը հանգստացնում է ականջ ծակող, գրգռիչ հալը, ինչպես նաև ցավի զգացումը արտրիտի դեպքում:

Ես շատ լավ եմ հիշում մի դպրոցական ուսուցչուհու, որը «մեղրի շնորհիվ», ինչպես ինքն էր ասում, ազատվել էր արտրիտից: Նրկար 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 բնտանիքում, որտեղ հնուց ի վեր շաբաթի փոխարեն օգտագործում էին մեղր, բնականաբար, այն միշտ սեղանի վրա էր: Նոր տեղում աշխատելու առաջին տարվա վերջում նրա արտրիտը անհետացավ, և անկասկած, կալիում պարունակող մեղրի բուժիչ հատկությունների շնորհիվ:

Մեղրը օգնում է նաև ծեր մարդկանց՝ պահպանելու իրենց առողջությունը: Ինձ համար վիրավորական է լսել, որ երբեմն մարդիկ իրենց հրաժարվելը մեղր օգտագործելուց բացատրում են մեղրի թանկությամբ: Ես միշտ փորձում եմ տպացուցել 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 դեղերի 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 բացիլը:

### 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 դուզընթաց: 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, շնայած մեղրը գլյուկոզայից թանկ է, համեմալն դեպս, 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 բնությունը: Այդ պատճառով բժիշկը պարտավոր է երեխայի անհատական պահանջներին համապատասխան օրաբաժին կաղմել: Որոշ երեխաներ քեթուչ 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 դժվարությունների 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 մեզրը անփոխարինելի է: Երեխաների մեծ  
մասը աչք 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 օծոված է անտիսեպտիկ հատկու-  
թյուններով: Մտամոքսի վրա կարող է ունենալ մասամբ թուլաց-  
նազ ներգործություն: Նշված առավելություններից բացի, մեղրը  
աչքի է բնկնում նորը հոտով, որը բարձրացնում է նրա համա-  
լին 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  
էրջերս զոկտոր Մ. Հ. Հեյբոբը և զոկտոր Մ. Ք. Քենքվերին՝  
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 զննման 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 սլասերից ներծծվելով շաքարները արյան հետ  
անցնում են լյարդի մեջ, որտեղ առաջանում է գլիկոլեն: Ածխա-  
ջրերի օգտագործման այն քանակի դեպքում, որը դերազանցում  
է լյարդի հնարավորությունը՝ կազմավորելու և պահպանելու  
ածխաջրերը, արդեն որպես գլիկոլեն, 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 գլյուկոզայի (խաղողա-  
ջաքար), ավելի արագ ներծծվեց: Մեղրի բաղադրության մեջ  
մտնող շաքարները ավելցուկի ձևով չեն պահպանվում արյան

մեջ: Մեղրի երկու շաքարներից դեքստրոզն անմիջապես յու-  
րացվում է օրգանիզմի կողմից, իսկ լեուկոզն, որն աչքի է բնկ-  
նում ավելի դանդաղ ներծծմամբ, միայն մամանակավորապես  
կարող է բարձրացնել շաքարի մակարդակը արյան մեջ:

Մեղրն ունի առավելություն դեքստրոզայի ավելի բարձր մա-  
կարդակ պարունակող շաքարների նկատմամբ, քանի որ մեղրը  
չի նպաստում արյան մեջ շաքարի մակարդակի շափից ավելի  
բարձրացմանը, այլ պարզապես բավարարում է օրգանիզմի պա-  
հանջը շաքարի նկատմամբ:

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

Գոկտորներ Շուլցը և Նոթթը հետազոտել են մեղրի, որպես  
քաղցրացնող բաղադրիչի, օգտագործման հնարավորությունը  
երեխաների սննդի մեջ: Ուշագրավ է նրանց հաշվետվության  
սկզբում տեղ գտած հետևյալ ծանոթությունը. «Չնայած մեղրը  
դեռ հնուց հայտնի է որպես արժեքավոր սննդամթերք, նրա  
նշանակությունը մարդու սննդի մեջ, հավանաբար, քաղաքա-  
կրթության զարգացման հետ նվազել է: Մեղրը բնական, օրգա-  
նիզմի կողմից յուրացվելու համար պատրաստ և լրացուցիչ վե-  
րամշակում չպահանջող սննդամթերք է՝ բաղկացած երկու հեշտ  
յուրացվող շաքարներից: Այս իմաստով զարմանալի է, որ այն  
օդապարծվում է ոչ բավարար քանակությամբ, առանձնապես  
ծժկեր մանկիկների և երեխաների սննդում»:

Մանկական սննդի մեջ մեղրի օգտագործումը կարելի է իրա-  
կանացին 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 համեմա-  
տաբար պետք է նվազեցվի:

Մեղր ընդունող ծժկեր երեխաները հազվադեպ են տառապում  
ստամոքսի ցավերից (գազեր), որովհետև մեղրի արագ ներծծու-  
մը կանխում է ֆերմենտացիայի (խմորում) պրոցեսը:

Ուզում եմ ներկայացնել մեղրի թերապևտիկ հատկություննե-  
րի օգտագործման մի քանի արդյունավետ օրինակներ:

## Մեղրը և երեխաների անկողնում միգելու հակվածությունը

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

Քաղաքացիական 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 միգում են գյուրագրգիռ և շատ զգայուն երեխաները: Նրանց մեծ մասը մինչև երկու տարեկանը կարողանում է օրվա (ցերեկվա) ընթացքում կարգավորել իր միգելու հարցերը, իսկ էլի մի քանի ամիս հետո հիմնականում դադարում են «տակն անել» նաև գիշերը՝ անկողնում: Սովորաբար երեխաները մեկ գիշերվա ընթացքում միգում 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 միգում են պառկելուց հետո հենց առաջին ժամվա ընթացքում: Մյուսների հետ դա կարող է պատահել լուսաղեմին: Որոշ երեխաներ արթնանում են միգելու պահին կամ անմիջապես դրանից հետո, մյուսները չեն արթնանում, մնում են քնած: Շատ անգամ երեխան տակը միգում է երազ տեսնելիս: Շատ հնարավոր է, օրինակ, միգելու 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 միգելուն, մեծ մասամբ շատ նյարդային են: Բացի տակը միգելուց, նրանք կարող են կրծիկ եղունգները, 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 թերապիայի:

Երբեմն օգնում է պրոֆիլակտիկ բուժումը, որի էությունը կայանում է միգելու 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 միգելու ցանկության մասին:

Ակտիվ թերապիան հետապնդում է մեկ այլ նպատակ՝ զրտնել այնպիսի թերապիայի 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 չվախենալ, 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: Սկսելով խոնավածուծ հատկություն, մեղրն ընդունակ է իրեն ձգել և խտացնել օդում և դաժ խոնավությունը: Մեղրի լուլեզան, համեմատած մյուս շաքարների հետ, աչքի է ընկնում իր հատկապես «խոնավածիգ» 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 չոր 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 միգելը:

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



Տնչի գղալ մեզր: Մեզրը այս դեպքում կունենա կրկնակի ներգործություն: Նախ, որպես հանգստացնող միջոց կազդի նյարդային համակարգի վրա, և երկրորդ, ինչպես արդեն ասվեց, այն իրեն կծգի և կպահպանի խոնավությունը, թևեկացնելով երիկամների աշխատանքը:

Այս նպատակով մեզրի երկարատև օգտագործման ընթացքում դուք կկարողանաք որոշել, թե երբ է ավելի նպատակահարմար երեխային մեզր տալ: Օրինակ, տոնական հանդեսից հետո, երբ երեխայի նյարդային համակարգը զրգոված է և նրան անհրաժեշտ է լավ հանգիստ: Իրոք, այս դեպքում մեկ թևչի գղալ մեզրը քնելուց առաջ կունենա բարենպաստ ներգործություն: Ընչա նույն ձևով հեղուկի շափից ավելի օգտագործման դեպքում, հատկապես կրեկոյան ժամը 5-ից հետո, ձեզ կպաշարի տաղանազը: Որ երեխան կտրող է գիշերը տակը միզել, և դուք անմիջապես կսկսեք մտածել նրա նյարդային համակարգի լարվածությունը թուլացնելու մասին:

Երբ դուք գիշերը երեխային մեզր տալով հասնեք որոշակի հաջողությունների տակը միզելը կանխելու գործում, փորձեք ստուգել, կկարողանա՞ ինքը՝ երեխան, առանց մեզրի կարգավորել իբր այդ պրոբլեմը: Շուտով դուք ձեզ համար կընտրեք նշանների մի խումբ, որոնց համաձայն կկարողանաք որոշել՝ կթրջի՞ երեխան տակը, թե՞ ոչ: Աստիճանաբար նվազեցնելով մեզրի շափը, վերջապես այն կարող եք լրիվ կրճատել: Իայց այդ ժամանակ էլ դուք կնախընտրեք ձեռքի տակ միշտ մեզր ունենալ, որպեսզի անհրաժեշտության դեպքում նորից օգտվեք դրանից: Ամեն դեպքում մեզրը միշտ էլ հանգստացնող ներգործություն է ունենում նյարդային համակարգի վրա:

### Մեզրը որպես քնաբեր

Շատ մարդիկ, որպեսզի ստիպեն իրենց քնել, օգտվում են հեռելյալ միջոցից. պառկում են փակ աչքերով՝ պատկերացնելով իրենց առջև դպրոցական գրատախտակ, որի վրա վրձնով և սպիտակ ներկով դանդաղ և ուշադիր գրում են հսկայական «3» թվանշան: Մեծ մասամբ դեռ չավարտած երևակայական «3»-ի գրելը մարդու բունը տանում է: Կամ մեկ ուրիշ միջոց. կենտրոնացրեք ձեր ուշադրությունը և սկսեք ինքնամերշնչման օգնությունը թուլացնել մարմնի յուրաքանչյուր հոդը. նախ՝ մատնի-

լը, հետո՝ դաստակը, ամբողջ ձեռքը, ուսը և այսպես շարունակ ամբողջ մարմինը: Շատերը գտնում են, որ այս եղանակը բավական արդյունավետ է:

Ժողովրդական բժշկությունը, որպես լավագույն քնաբեր, նախապատվությունը տալիս է մեզրին: Եթե պառկելուց հետո ձեր բունը դժվարությամբ է տանում, կամ քնելուց հետո հեշտություն արթնանում եք և երկար ժամանակ չեք կարողանում քնել, պետք է օգտագործեք մեզր: Ամեն օր ընթրիքի ժամանակ մեկ ճաշի գղալ մեզր ուտելուց հետո շուտով կզգաք, որ չեք կարողանում հաղթահարել ձեր եինջը, եթե ինչ-որ պատճառով ի վշտակի չեք գնալ քնելու: Իսկ երբ վերջապես պառկում եք, դեռ գլուխը բարձին չդրած՝ կքնեք: Եթե ձեզ թվա, որ ընթրիքի ժամանակ ընդունած մեկ ճաշի գղալ մեզրը բավական չէ լավ քնելու համար, կամ օրվա երկրորդ կեսում կատարված որևէ դեպք հանել է ձեզ ձեր սովորական հունից, ապա դիմեք VII դպրոցում նկարագրված միջոցին:

### Հին փորձված միջոց հազի դեմ

Եթե ձեզ անհանգստացնում է հազը, օգտվեք ժողովրդական բժշկության կողմից առաջարկվող և շատ սերունդների կողմից ստուգված հետևյալ արդյունավետ միջոցից: Վերցրեք մեկ լիմոն և իաշեք 10 րոպե դանդաղ վառվող կրակին: Այն կփափկի, հատկապես կեղեր, և կարելի է նրանից ավելի շատ հյութ քամել: Կիսեք լիմոնը և քամեք հյութը: Լցրեք այն բաժակի մեջ, վրան ավելացրեք 2 ճաշի գղալ գլիցերին (2 լիթր ճաշի գղալը հավասար է մեկ ունցիայի), լավ խառնեք և բաժակը մինչև վերջ լցրեք մեզրով: 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 թևչի գղալ: Օգտագործելուց առաջ խառնուրդը լավ թափահարեք: Եթե հազը անհանգստացնում է ձեզ գիշերը, ընդունեք մեկ թևչի գղալ պառկելուց առաջ և մեկն էլ՝ արդեն գիշերը: Ումեղ հազի դեպքում խորհուրդ է տրվում արթնանալուց անմիջապես հետո ընդունել 1 թևչի գղալ խառնուրդ, և մեկը՝ մինչև ճաշը, ճաշից հետո նորից մեկ թևչի գղալ, և մեկական էլ՝ ընթրիքից հետո և պառկելուց առաջ: Հազի թեթևանալուն զուգընթաց կարող եք խառնուրդի ընդունման քանակը կրճատել:

Սա հազար բուժող իմ իմացած ամենից արդյունավետ միջոցն է։ Այն ունի մի քանի առավելություն։ Չի առաջացնում ստամոքսի խանգարումներ, մի բան, որ հազի շատ միջոցների համար հատկանշական է։ Որպես բուժամիջոց կարելի է առաջարկել ինչպես մեծահասակներին, այնպես էլ երիտասարդներին։ Դա լավ արդյունք է տալիս նույնիսկ այն դեպքում, երբ մյուս միջոցները չեն օգնում։

### Մեղրը և մկանային ջրակծկումները

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 ջրակծկումներ, բայց գլխավորապես ոտքերի (ազդրից մինչև ոտնաթափ) շրջանում և գլխավորապես գիշերը։ Մկանային ջրակծկումները 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 բշտերի առաջացումը։ Մեղրով բուժելու դեպքում այրվածքից ախտահարված մաշկը արագ լավանում է։

### Սպորտամեներթի սնունդը

Մի ամսագրի 1955 թ. հոկտեմբերի համարներից մեկում, կանադայի սպորտային քուլիշներից մեկի դասախոս Լյուդ Փրբսիվալի հոգովածում, շատ լավ լուսաբանված է գյուղարնակների կողմից մեղրի ուսուցանելու օգտագործման հարցը։ Ես կուզեմ այստեղ բերել բավական ծավալուն մեջբերում այդ հոդվածից։

Քանի որ ներկայումս դպրոցներում և քուլիշներում շատ մեծ ուշադրություն է հատկացվում սպորտին, և սպորտային խմբերի մարզիչները մշտապես փնտրում են նոր միջոցներ, որոնք կօգնեն և՛ փորձված սպորտամեներթին, և՛ նորեկներին՝ պահպանելու և էլ ավելի զարգացնելու իրենց օրգանիզմի ուժերը, տոկոսությունն ու եռանդը։ Սկսած 1951 թվից սպորտային քուլիշում սխտեմատիկ անց էին կացվում սպորտամեներթի 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 ևս օգտագործում էինք այն որպես առողջ սնունդ։ Օրգանիզմը ակտիվացնող, ինտենսիվ մարզումներից հետո ուժերի վերականգնումը խթանող, ֆիզիկական մեծ ծանրաբեռնվածության դեպքում օրգանիզմը ակտիվ վիճակում պահելուն նպաստող սննդամթերքների հետադարձան ընթացքում առաջացավ կենդանի հետաքրքրություն՝ հայտնաբերելու այնպիսի սննդարար կերակուրներ և ըմպելիքներ, որոնք կարելի էին ևս 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 հղավ այն, որ ներկայումս կարող ենք բաղերով գնահատել էներգիայի աղբյուր հանդիսացող և լայնորեն օգտագործվող հետևյալ սննդամթերքներն ու ըմպելիքները. մեղր—9, գլյուկոզա (խաղողաշաքար)—7,5, եգիպտացորենի օշարակ—7, գորշ շաքար—6, սպիտակ բաֆինացված (զտված) շաքար—4,5։ էներգետիկ մթերքների գնահատման ժամանակ հաշվի են առնվում հետևյալ գործոնները.

1. Զագիւնքի ռեակցիան (Ֆիզիկական հատկութիւններ): 2. Յուրացումը: 3. Քիմիական ռեակցիան (Թթվայնութիւն, հիմնայնութիւն): 4. Թրոշակի սննդամթերքների նկատմամբ սպորտսմենի ընդհանուր տուրքանտութիւնը\*: 5. Մննդի կալուրիականութիւնը: 6. Համայն որակները (համաձայն դեղուստացիոն սանդղակի): 7. Օգտագործման բաղմամբայնութիւնը: 8. Շահագնատիւնը: 9. Հիմնական բաղադրիչները:

Մթերքների մեր կողմից անցկացված փորձարկման արդյունքների վերլուծութիւնը ցույց է տալիս, որ 1) մեղրը, ըստ նախաձեռն օրյակտիվ զնահատանքի, գերազանց էներգետիկ սննդամթերք է, անհրաժեշտ ֆիզիկական մեծ ծանրաբեռնվածութիւնից առաջ լիցքավորվելու, առավելագույն ակտիվութիւնի դեպքում օրգանիզմի լարվածութիւնը պահպանելու և ծայրահեղ լարվածութիւնից հետո էներգիայի արագ վերականգնման համար, 2) շնորհիվ իր բարձր կալորիականութիւնի մեղրը նույնիսկ փոքր շափերով կարող է էներգիայի աղբյուր համարվել, 3) այն սիրված է սպորտսմենների կողմից իւր համայն որակի պատճառով, 4) յուրաքանչյուր սպորտսմեն կարող է օգտագործել միջին հաշվով ավելի մեծ քանակութիւնը մեղր, քան փորձարկմանը ենթարկված ուրիշ էներգետիկ սննդամթերք կամ ըմպելիք, 5) մեղրի թողութիւնայնութիւնը բացատրվում է նաև նրանով, որ կարելի է օգտագործել ձևերի ձոխ բաղմամբայնութիւն, ինչպես նաև ուրիշ կերակուրների և ըմպելիքների հետ համադրութիւնի մեջ, 6) մեղրը մաքուր բնամթերք է, հավանաբար, զերծ ամեն տեսակ մանրէներից և գրգռիչ նյութերից:

Արպես հետևանք վերը ասվածին, մենք առաջարկում ենք մեղրը 1) որպես լիցքավորող միջոց ֆիզիկական մեծ ծանրաբեռնվածութիւնից առաջ, 2) որպես կերակրատեսակ օրգանիզմի առավելագույն ակտիվութիւնի շրջանում, 3) որպես սննդամթերք հանգստանալու շրջանում, երբ օրգանիզմը ֆիզիկական մեծ ծանրաբեռնվածութիւն կրելուց հետո հյուսված է, 4) ամենօրյա օգտագործման համար, առանձնապէս նախաձեռն ժամանակ, բավարարելու օրգանիզմի առօրյա էներգետիկ պահանջները, 5) որպես սովորական քաղցրացնող միջոց, հացի վրա քսելու նպատակով, 6) մի շարք կերակուրների հետ համադրութիւնի մեջ,

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

Տ ո կ ու ն ու թ յ ու ն. սպորտսմենների տոկոսութիւնի քննութիւնը ցույց տվեց, որ առավելագույն արդյունք ապահովում է 2 ճաշի զգալ մեղրի ընդունումը մրցումներից կես ժամ առաջ: Ցանկացած բոլոր դեպքերում օրաբաժնից մեղրի կրճատման ժամանակ դիտվում էր սպորտսմենների ակտիվութիւնի մակարդակի ակնհայտ իջեցում, մասնակիորեն կարճ տարածութիւնների վազքի դեպքում (սպրինտ՝ 500 յարդ\*, հինգական ընդմիջումով), երկար տարածութիւնների վազքի դեպքում՝ 6 ըրպետում մեկ մղոն արագութիւնը, 100 յարդ կրկնվող մրցալսողի դեպքում՝ 10 ըրպետանոց ընդմիջումներով:

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

Ու ժ ժ ր ի վ եր ա կ ա ն գ ն ու մ. ֆիզիկական մեծ ծանրաբեռնվածութիւնից հետո մեղր օգտագործելիս սպորտսմենները արագ վերականգնում էին ուժերը և կարճ ժամանակում վերսկսում մարզումները:

Մ ա ն ո թ ու թ յ ու ն. մեղրի այս հատկութիւնի հետ կապված՝ առաջարկում ենք մեղր օգտագործել ֆիզիկական մեծ ծանրաբեռնվածութիւն և լարում պահանջող սպորտային մրցումներին և սպորտային խաղերին մասնակցող սպորտսմեններին: Մեր կողմից կատարված հետազոտութիւնները ցույց տվեցին, որ մեղր օգտագործելու դեպքում ուսանողները ավելի լավ են յուրացնում ուսումնական նյութը, որովհետև մեղրը նպաստում է պարապմունքների ժամանակ ծախսված էներգիայի վերականգնմանը:

Մ եղ ըր ր որ պ ե ս կ ա զ դ ու ը ի շ մ ի ջ ո ջ. ֆուտբոլի, բասկետբոլի և հոկեյի, ինչպես նաև հեծանվավազքի ընդմիջումների ժամանակ մեղր ստացող սպորտսմենները՝ հայտարարում էին, որ մրցումների ավարտին իրենք ավելի քիչ էին հոգնած, և որ զարմանալի է, զգում էին ուժերի նոր վերելք: Բերենք նրկու օրինակ:

\* Տոկոսանտութիւն— (այստեղ) օրգանիզմի այս կամ այն սնունդը յուրացնելու հատկութիւն, սննդի նկատմամբ ակտիվացի բացակայութիւն

1 յարդը հավասար է 0,9144 մետրի:

1. Այն սպորտսմենները, որոնք օլետը է անցկացնելին երկու խաղ երկու օր ընդմիջումով, հայտնեցին, որ ծախաված էներգիան վերականգնելու նպատակով մեղր ընդունելով առաջին խաղից հետո և երկրորդ խաղը սկսելուց առաջ, իրենց ավելի լավ զգացին երկրորդ խաղի ժամանակ:

2. Այն սպորտսմենները, որոնք պիտի մարզվելին կամ մասնակցելին սպորտային խաղերի դպրոցական սյուրսյուրսներին կամ աշխատանքից հետո, ուտում էին մեղր երկրորդ նախաճաշի 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 ւ մ ն ե թ .** մեղրի օգտագործումը (օրվա ընթացքում կամ քնելուց առաջ 12—16 թեյի գդալ ուտելու դեպքում) կանխում էր լարված աշխատանքով և ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությամբ պատճառարանվող քաշի հնարավոր կորուստը տևական ժամանակահատվածի ընթացքում: Այն սպորտսմենները, որոնք սնվում էին ցածր կալորիականության սննդային սեփմով, ճաշից հետո մեկ թեյի գդալ մեղր ուտելով ունենում էին հագեցածության զգացողություն: Մեղրը 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 ա ն ն ե ր .** շորս տարվա ընթացքում սպորտային քուլցներում մարզիկների վրա մեղրի ազդեցության մասսայական փորձարկման հետևանքով արված եզրակացությունների համաձայն, մեղրը իրենից ներկայացնում է ֆիզիկական մեծ ծանրաբեռնվածությունից հետո ուժերի վերականգնմանը նպաստող գերազանց էներգետիկ սննդամթերք: Մեղրը 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 (մեղրախորիսխ) հրաշալի բուժամիջոց է շնչառական համակարգի որոշ հիվանդությունների համար: Ըստ որում բուժիչ հատկություններով առանձնապես աչքի է ընկնում մեղրահացի այն տեսակը, որից մեղրը լրիվ քամված է: Մեղրա-

հացի ծամելը ունենում է բարենպաստ ներգործություն շնչառական տրակտի լորձաթաղանթի վրա: Միաժամանակ բուժման ընթացքում ցանկալի և պարտադիր 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 որպես դեսերտ մեկ ճաշի գդալ մեղր օգտագործելով:

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

Մեղրուները 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, ես դժվարանում եմ տալ մեղրահացի բուժիչ հատկությունների լրիվ բացատրությունը: Որքան ինձ հայտնի է, մեղրահացի հետազոտմամբ զբաղվող ոչ մի դեղագործական հաստատություն չի կարողացել պատասխանել այդ հարցին: Սակայն ես հայտնաբերեցի արժեքավոր գրականություն, որտեղ փորձ էր արվում տալ ավելի լրիվ պատկերացում մեղրահացի մասին, ինչպես նաև մեղրահացի և մեղրի միասնության՝ խորըսխամեղրի մասին: Այսպիսով, ես իմացա, որ մեղրուների կողմից հավաքվող նեկտարը ածխաջրերի հիմնական աղբյուրն է, այն ածխաջրերի, որոնք հետո փոխակերպվում են դյուրամարյա շաքարների՝ դեքստրոզայի և լևուլոզայի: Մեղրուների կողմից վերամշակված նեկտարը հենց ինքը մեղրն է: Բացի դեքստրոզայից և լևուլոզայից, մեղրի մեջ հայտնաբերված են ասարիք քանակությամբ սախարոզա, դեքստրին, մալտոզա և այլ հազվագյուտ շաքարներ, ինչպես նաև հանքային տարրեր (որոնց

մասին հիշատակվեց այս դիտի սկզբում) և թթուներ՝ մրջնաթթու, քացախաթթու, սաթաթթու, ամինաթթուներ: Մեղրի բաղադրության մեջ մտնում են նաև պիզմենտներ՝ կարոտին և բսանտոֆիլ, արումինտիզներ և էնզիմներ՝ ինվերտազա, դիաստազա, կատալազա և ինուլազա, ինչպես նաև B կոմպլեքսի վիտամիններ հետևյալ քանակությամբ (միկրոգրամներով մեկ գրամ մեղրի մեջ). պանտոտենաթթու—0,55, փրոֆլավին—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: Մաղկափոշու 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, ծաղկափոշուներ՝ ճարպերի, օսլայի, սպիտակուցների, հանքային տարրերի պարունակության տեսակետից տարափոխվում է բազմազան լայն սահմաններում՝ կախված հավաքման աղբյուրներից: Մեղրամուխի թեփուկները ձևավորվում են մեղրամուխի գեղձադատուկներից (սեկրեցիա) և ունեն համառոտ կազմ: Մեղրամուխի բարսաղրության համար անհրաժեշտ է միայն շաքար: Այս կապալեցությանը կարելի է եզրակացնել, որ մեղրամուխի 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 դուրսահանումը 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 մրսածությունով, հազվադեպ են տառապում խոտատնեղով կամ քթի խոռոչի այլ հիվանդություններով: Ժողովրդական բժշկության կարծիքով, մեղրահաց ծամելը առաջացնում է վարակի անհնարավորություն շնչառական շարժման հիվանդությունների նկատմամբ, որ կարող է պահպանվել շքրա տարի: Այստեղ պետք

է անհետանել, որ եթե դուր չեք օդա պոքծնի խորսխամեղր մանկությունից մինչև 16 տարեկան հասակը, կարող եք ցանկացած ժամանակ սկսել դրա օգտագործումը շնչառական համակարգի լորձաթաղանթի ֆունկցիաների նորմալացման նպատակով:

Մեղրահացի շրջանում երբ մեղվանոցներում բուսում են մեղրը, դուր պետք է աշխատեք օդահողով, ձեռք մեղրամուխի և մեղրի խոռոչըրդով ամբողջ տարվա համար: Այս խմաստով ամենահարմարը հենց այն է, որ մեղվաբույծները անվանում են «սերեկ» (մեղրահացի մեղրա ?ում: «կափարիչները», որոնք հետաջվում են մեղրը քամելուց առաջ): Եթե այդ «կափարիչները» ձեռք կռն թվան, ավելացրեք մի քիչ մեղր, որպեսզի ավելի հեշտ ծամեք:

Ես կուզենայի այստեղ հիշատակել մի քանի հետաքրքիր դեպքերի մասին, որոնց ականատես եղա բուժման այս մեթոդի արդյունքների երկարատև հետազոտության 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 հոտում էր, և նա ստիպված էր անընդհատ քիթը մաքրել:

Երբ տարեկան հասակում հեռացրել էին սղաձի նշագեղձը և աղեկոտիզները: Արտաքին նշաններից դատելով նա տառապում էր խոտատնեղով: Քթի լորձաթաղանթը գունատված էր և չափազանց բորբոքված: Երեխան շնչում էր բերանով, որովհետև քիթը ուռած էր և փակ: Ընդհանուր զննումից հետո, հատկապես քթի, ես առաջարկեցի նրան ծամել մի փոքր կտոր մեղրահաց (սկափարիչները): Մոտավորապես հինգ րոպե անց, մինչև ես զբաղված էի կաթիլներ գուրս գրելով, տղան հանկարծ ասաց. «Քիթս այլևս փակ չէ, ես կարողանում եմ շնչել»: Ես նորից զննեցի սղաձի քիթը: Քթի ուռուցքը որոշ չափով նստել էր, ինչպես սովորաբար լինում է քթի կաթիլներ ընդունելուց հետո: Կործաթաղանթը թեթևակիորեն վարդագունել 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 արգեն ազատ շնչում էր: Ծրկու շարաթվա ընթացքում չէր նկատվել ախտադարձության որևէ դեպք:

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

### Քթի հավելյալ խոռոչի լորձաթաղանթի բորբոքում

Քթախորշերը կազմում են շնչառական համակարգի կարևոր մասը, որովհետև նրանք կապված են շնչուղիների հետ և օգնում են զտելու, խոնավացնելու, տաքացնելու ներշնչվող օդը: Լինելով սնամեջ, քթախորշերը ազդում են ձայնի հնչերանդի վրա և թեթևացնում գանգի քաշը: Գոյություն ունեն ութ հավելյալ խորշեր քթախոռոչի երկու կողմերում: Քթի ոսկորներին ներքեից 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 քթախեցիները՝ ստորին, միջին և վերին, հիմքերը: Քթի խոռոչի ամենատեղին մասը, միջին և ստորին քթախեցիների ետևի վերջավորություններից էլ ևտև ընկած, որոնք անմիջապես հարում խոռոչներին\*, կոչվում է քթալմպանի մուտք:

Քթի խոռոչները բաժանող թաղանթները ծածկված են մանրագույն թարթիչների և մազմզուկների բարակ շերտով: Այս խմաստով նրանք հիշեցնում են նույնատիպ լորձաթաղանթ ունեցող քթի ներքին մակերեսը: Մազմզուկները գտնվում են մշտական շարժման մեջ և այսպիսով քթի խոռոչից դուրս մղում լորձը: Սա ինքնամաքրման ամենարդյունավետ 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 լօգտագործեն դրանք մինչև լրիվ ապաքինումը:

Խորհուրդ է տրվում մեղրահացը ծամել ծամը մեկ, շորսից վեց ժամվա ընթացքում, ամեն անգամ 15 րոպե տևողությամբ: Մամած զանգվածը պետք է դուրս թքել: Քթի հավելյալ խոռոչի լորձաթաղանթի սուր բորբոքման դեպքում բավական է նկարագրված բուժման մեկ կուրսը կես կամ լրիվ օրվա ընթացքում: Քթի 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 գդալ մեղր օգտագործելուց և առօրյա սնունդը կարգավորելուց: Այսպես վարվելու դեպքում, ամենայն հավանականությամբ հայմորիտի, 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:

### Խոտատենդ

Խոտատենդով տառապող մարդիկ սովորաբար հավատացնում են, որ այն ամենատհաճ հիվանդություններից է: Ժողովրդական բժշկությունը խոտատենդը բաժանում է երեք տեսակի՝ թույլ արտահայտված, շափավոր և ուժեղ: Իրենց հերթին բուժման միջոցները ստորաբաժանվում են՝ պրոֆիլակտիկ և ախտանշանային: Ծթե նախքան հիվանդության մոտսովոր սկսվելը օրական մեկ անգամ ծամեք մի փոքր կտոր սերեկ, այն կամ բուրդովին չի սկսվի, կամ կընթանա թեթև ընթացքով:

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

քթով: Եթե չունիք մեղրահաց, օգտագործեք մեղր՝ 2 թելի 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 կտևի հիվանդությունը ընթացքը: Արդյունավետ ներգործություն է ունենում մեղրահացի ամենօրյա օգտագործումը, իսկ եթե մեղրահաց չկա, ապա կարելի է բավարարվել 2 թելի գդալ մեղրով:

Չափավոր խոտատենդը բուժելու ընթացքում կատարվեցին հետևյալ դիտարկումները:

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

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 բնդունել դիշերը, 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 թելի գդալ մեղր, 2 թելի գդալ խնձորի քացախ, կես կամ մեկ բաժակ ջուր):

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

3. Շարունակեք օգտագործել մեկ ճաշի գդալ մեղր՝ ճաշից համ ընթրիքից հետո՝ որպես դեսերտ, ինչպես նաև օգտագործեք խնձորի քացախի և մեղրի խառնուրդ նախաճաշից առաջ և դիշերը 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 քացախի և

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

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

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

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

Գիտարկումները 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 շահագանց վատ վիճակի մեջ էին ընկնում: Օրինակ, մի դպրոցական աշխատում էր ֆերմայում: Երբեմն, եթե կովերի կերակրումը ուշացնում էին, տղան օգնում էր ցորենը տուրակներից լցնելով կերաբաժան սայլի 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 խոտահնձի

ամենանոտն շրջանում, որպեսզի մեկ անգամ ևս ստուգեմ վի-  
րը նկարագրված մեթոդի արդյունավետությունը: Նա համա-  
ձայնեց: Հետագա յոթ օրերին շփումը վիճակի վատացման  
նշաններ, չնայած որ շնչում էր խոտի փոշին: Սեփերորդ օրը  
հիվանդությունը զգացնել տվեց իրեն, ըստ որում, շատ ուժեղ, և  
տղան սկսեց իրեն վատ զգալ: Ես վերսկսեցի բուժումը նույն  
մեթոդով: Մեկ շաբաթ անց ես մտա ֆերմա՝ տեսնելու նրա վի-  
ճակը: Տղան կանգնած էր խոտի դեզի մոտ և սպասում էր բեռ-  
եաթափող մեքենային: Իր վիճակի մասին իմ հարցին, նա պա-  
տասխանեց. «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 ժողովրդա-  
կան բժշկության մեթոդներով բուժվելուն, ուզում եմ ներկա-  
յացնել Տեխասից ստացված մի տեղեկություն: Խոտատենդի  
փորձարարական բուժմանը սկիզբ դրվեց 1936 թվականի ապրի-  
լին էլ Պասոյում, Վիլյամ Բյումոնտի հիվանդանոցում: Կապ-  
ված բույսերի ծաղկման շրջանի սկզբի (մարտ) և ծաղկափո-  
շու առավելագույն հասունացման ժամկետի (օգոստոս) հետ,  
մեծ ծավալ էին ստացել հիվանդությունները: Դրանք այն աս-  
տիճան էին, որ էլ Պասոյում և նրա արվարձաններում ծավալ-  
վեցին լուրջ աշխատանքներ մոլախոտերի դեմ: Հիվանդների  
մեծ մասը այդ շրջանում բնակվող զինվորականներն էին, որոնք  
և առիթ հանդիսացան սկսելու փորձարկումները:

«Խոտատենդով տառապող մարդկանց հետ ունեցած դրույց-  
ներից կարելի է եզրակացնել, որ տնային միջոցներից,  
թերևս, միայն մեկն է իրապես արժեք ներկայաց-  
նում: Հիվանդներից ոմանք հայտնեցին, որ վերջին երկու  
տարվա ընթացքում հիվանդության բուժման գործում մեծ արդ-  
յունք են տվել տեղի բույսերից մեղունների հավաքած մեղրի,  
հատկապես, մեղրահացի օգտագործումը»<sup>1</sup>:

Իմանալով, որ ես հետաքրքրվում եմ ժողովրդական բժշկու-  
թյամբ, տեղաբնակները իմ ուշադրությունը հրավիրեցին՝ մի  
կալուն, խեժանման նյութի վրա, որը կարելի էր գտնել բույսե-

<sup>1</sup> «Ժամանակի և միջոցների տեսնումը խոտատենդի բուժման ժամա-  
նակ» հոդվածը գրել է կապիտան Ջորջ Դ. Մաքգրյուն, 1937 թ. մայիս:

րի բողբոջների և ծառերի կեղևի վրա: Կրանցից մեկը բերեց  
եղևնու մի կտորված հյուղ՝ այդ խեժի կաթիլները վրան: Նա  
բացատրեց, որ խեժը լինում է տարբեր գույների՝ մուգ շագա-  
նակագույն, վարդագույն և գորշ: Խեժը բողբոջների, խոտա-  
բույսերի և ծառերի պաշտպանական միջոցն է: Մրջյունները  
մշտապես փնտրում են կալուն խեժանման նյութը: Մեղրատու  
մեղուններին առանձնապես հրապուրում է կաղնու և եղևնու կե-  
ղևի խեժը: Նկատելով, որ կաթնատու կովերը և այծերը ուտում  
են բույսերի խեժանման նյութով պատած բողբոջները, ֆերմեր-  
ներից մեկը եկավ այն եզրակացության, որ խեժը, հավանա-  
բար, արդյունավետ ներգործություն պիտի ունենա շնչառական  
տրակտի հիվանդությունների բուժման գործում: Այդ պատճա-  
ռով նա սկսեց հավաքել բողբոջներով և փշոտ տերևներով պա-  
տած կաղնու կարճ ընձուղներ, ապա թասի մեջ լցրեց, վրան  
ավելացրեց ջուր և 3 օր եռացրեց ցածր կրակի վրա: Մտացված  
գորշ գույնի հեղուկը քամեց և խտացրեց՝ ավելացնելով մեղր:  
Շնչառական տրակտի որևէ հիվանդության դեպքում նա իս-  
կույն դիմում էր այդ խառնուրդի օգնությանը՝ օգտագործելով  
մեկ թեյի գդալ, օրական մի քանի անգամ:

Իրգաձև սոճու կեղևի վրա սովորաբար նկատվում են պղղ-  
պղջակներ: Դրանք ծակում են դանակով և հավաքում դրանցից  
հոսող հեղուկը: Օրական երեք անգամ այդ հեղուկից մեկ թեյի  
գդալ ընդունելը բարերար ազդեցություն է գործում շնչառական  
համակարգի վրա:

## Փ լ ու խ X

### ԾՈՎԱՅԻՆ ԴԱՐՉՆԱԳՈՒՅՆ ՋՐԻՄՈՒՌՆԵՐԻ ՕԳՏԱԿԱՐ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Ժամանակակից քաղաքակրթությունն իր անժխտելի առա-  
վելությունների հետ միասին ունի նաև որոշ թերություններ:  
Դրանցից ամենահիմնականը հանքային նյութերի պակասն է  
սննդամթերքների մեջ: Մարդկային օրգանիզմը մշտապես կա-  
րիք ունի իր կազմը լրացնելու հանքային տարրերով: Այս իմաս-  
տով 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 քշվում են դեպի ծովը, որտեղ կարծես թե հայտնվում են մի յուրօրինակ ծուղակում, և դրանք կարելի է ձեռք 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 ամբողջությամբ վերհանել օվկիանոսի անսպառ գանձերը և անգնահատելի օգուտ քաղել նրա մեջ պարունակվող քիմիական նյութերի լրիվ ամբողջությունից:

Երկրի մակերևույթը կազմում է 196950277 քառ. մղոն<sup>2</sup>, այս տարածության 70—73% կամ 139295000 քառ. մղոնը զբաղվում է օվկիանոսով: Օվկիանոսի միջին խորությունը կազմում է 2,33 մղոն, իսկ մինչև այսօր հայտնաբերված ամենամեծ խորությունը 6,7 մղոնն է՝ Ֆիլիպինյան դոգավորությունում, Մինդաո կղզու շրջանում: Օվկիանոսի հատակի ավելի քան 1/5-ը պատած է ջրով մոտավորապես մեկ մղոնից ավելի խորության վրա, իսկ 2/3-ը՝ 2,2 մղոն խորության վրա:

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

<sup>1</sup> Մովային մղոնը հավասար է 1852 մ:

րևույթից: Երկնաքարերը կամ տիեզերական փոշին, ընկնելու տասը հնարավորությունից յոթի դեպքում, կարող էին հանգրվան գտնել օվկիանոսում: Մովերի հատակում քարային երկնաքարերի կողքին հայտնաբերվել են նաև երկաթի և նիկելի բաղադրություն ունեցող երկնաքարեր: Օվկիանոս էին թափանցում նաև շատ հրաբխային ապտոներ կամ ուղղակի ճանապարհով, կամ փոշու տեսքով, որ դուրս շարտվելով երկրի ընդերքից, հայտնվում էին մթնոլորտի վերին շերտերում, ապա ցրվում քամու միջոցով և վերջապես զանազան նստվածքների հետ մուտք գործում օվկիանոս:

Որոշ նյութեր էլ երկրի ընդերքից օվկիանոս են թափանցում հետևյալ ճանապարհով. երկրի կեղևի ճեղքվածքների ժամանակ դուրս գալով արտաբին մակերևույթ, նրանք հետագայում ջրային հոսանքների հետ իջնում են դեպի օվկիանոս: Սառցադաշտերը, իրենց հերթին, կարծես թե հղկելով ժայռերը, իրենց մեջ են ներառում զանազան բեկորներ և ապտոներ, ապա վերածվելով այսբերքների, մտնում օվկիանոս:

Հավանաբար, ամենամեծ ներդրումը օվկիանոսը հարրստացնող հանքային տարրերի քանակի տեսակետից կատարում է ջուրը: Հաշվված է, որ օվկիանոսի մակերեսից տարեկան միջին հաշվով գոլորշիանում է մոտավորապես 82 մետր հաստությամբ ջրային շերտ: Չեւվորված գոլորշին բարձրանում է երկինք, ցրվում քամու միջոցով և նորից ցած իջնում տեղումների ձևով: Եթե ենթադրենք, որ այդ ջրի 29,27% -ը թափվում է երկիր, ապա ամբողջ երկրագնդում տեղումները կկազմեն 22 գյույմ: Այդ ջուրը քայքայում է հողի վերին շերտը և, որպես ցեխաջուր, առվակների, վտակների, գետերի միջոցով վերադառնում դեպի օվկիանոս: Այդ ջրի մի մասը ներծծվում է հողի մեջ՝ որոշակի խորությամբ լուծելով իր մեջ տարբեր նյութեր, և նորից տեղափոխում է դրանք ստորգետնյա առվակների, գնդակների, արտեզյան ջրհորների մեջ և հարստացած հանքային տարրերով, վերադառնում դեպի ծով, այնուհետև՝ օվկիանոս և այսպիսով, սկիզբ առլիս 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՝ հարստացնում է օվկիանոսը: Առավել լուծելի միացությունների թվին են պատկանում նիտրատները, հալոիդ

ՀՀալսգեն) միացութիւնները՝ քլորիդները, յոդիդները, բրոմիդները, ինչպես նաև նատրիումը, կալցիումը, մագնեզիումը և այլն: Պակաս լուծելի նյութերը, ինչպես, օրինակ, սիլիցիումի երկօքսիդը, ալմազը, կավը կամ կալահողը, բնականաբար, ալկալի ուղ են հասնում օվկիանոս: Հենց այդպիսի, այսինքն՝ դժվար լուծվող նյութերն են ներկայումս կազմում հողի հերկելի շերտի հիմնական բաղադրութիւնը: Տարբեր բնական ուժերի ներգործութեան տակ տեղի է ունենում հանքային տարրերի լվացման-լուծման և տեղափոխման հավերժական պրոցեսը: Կայծակի յուրաքանչյուր բռնկման ժամանակ օքսիդանում է մթնոլորտային ազոտի մի որոշ քանակութիւն, 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 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 քանակութեամբ հանքային նյութեր ի վերջո հասնում են ծով, միայն այն տարբերութեամբ, որ դրանց մի մասը հեշտ է լուծվում և փաստորեն արագ հասնում ծով, իսկ մյուս մասը լուծվում է ալկալի դանդաղ: Սիլիցիումի երկօքսիդը, ալմազը, կալահողը, ֆոսֆորները և նման մյուս տարրերը երկրի մակերևութից պակասում են ալկալի քիչ քանակութեամբ, սակայն ժամանակի մեկ երկրաբանական հատվածի ընթացքում կորուստը, այնուամենայնիվ, հսկայական թիվ է կազմում:

Էրոզիայի պատճառ հանդիսացող գործոնները՝ քամին, սառնամանիքը, ջերմաստիճանի փոփոխութիւնները և արևի ճառագայթումը նպաստում են հանքային նյութերի հավերժական տեղաշարժին հողից դեպի ծով: Լեռներն ու բլուրները զանազան 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 ուղղակի էրոզիայի կանխմանը: Ներկա-

յումս մարդիկ կտրում են անտառները, մերկացնելով հողը, այսպիսով ապահովելով կարծր նյութերի ալկալի անարգել տեղաշարժը դեպի օվկիանոս, մինչդեռ նախնադարյան ժամանակներում անտառանյութի թափոնները ամեն տեսակ արտաթորանքների հետ միասին նորից վերագառնում էին հողին: Հիմա մարդիկ նպատակադրված աղատում 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 կառուցների, սարքավորումների, առարկաների արտադրութեան մեջ՝ քաղաքակրթութեան ժամանակակից զարգացման մակարդակով: Սակայն, վերջին հաշվով, երկարատև օգտագործումից մաշվելով, այս ամենը քայքայվում է և վերածվում հսկայական աղբակույտերի, ապա ենթարկվելով ամենատարբեր պրոցեսների, ինչպիսիք են կոռոզիան, փտումը, այրումը, լուծումը, նորից հաշտնվում ծովի մեջ: Նյութերի մի հսկայական մաս քայքայվում է այրման պրոցեսում, ինչպես վառելանյութի տեսքով, այնպես էլ զանազան թափոնների ոչընչացման ժամանակ: Ամբողջ ածուխը, նավթի և անտառանյութերի մեծ մասը ժամանակի ընթացքում ենթարկվում է այրման, որից առաջացած ծուխն ու փոշենման մասնիկները թափանցում են մթնոլորտի օդային շերտերը, հետո անձրևի հետ միասին թափվում հողին, տարրալուծում մոխրը և վերջին հաշվով քշվում դեպի ծով:

Տարբեր նյութեր գետերի միջոցով ընկնելով օվկիանոս, անմիջական մասնակցութիւն են ունենում քիմիական փոփոխութիւնների և ռեակցիաների հսկայական բազմազանութեան մեջ՝ լուծվելով, նստվածք տալով և նորից լուծվելով, օգտագործվելով ստորջրյա բույսերի և կենդանիների կողմից, և ապա, նրանց մահանալուց հետո, նորից վերագառնում ազատ վիճակի: Օվկիանոսում տեղի են ունենում գրեթե բոլոր հնարավոր ռեակցիաները, քանի որ օվկիանոսը քամու ազդեցութեան տակ գտնվում է հավերժական շարժման մեջ: Ուղղահայաց և հորիզոնական հոսանքները մշտապես փոխելով իրենց ուղղութիւնը, ենթարկվելով ջերմաստիճանի փոփոխութեան ազդեցութեանը (սառչելով և հալվելով), լուսավորման տարբեր ինտենսիվութեանը, նպաստում են հնարավոր քիմիական փոփոխութեան-

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

Ծովի 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 զրեթե բոլոր կարևոր քիմիական տարրերը: 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/ահուելի շտեմարան, և բնականաբար, բույսերն ու կենդանիները շեն տառապում նրանց պակասից: Ծովային բույսերն ու կենդանիները կուտակելով իրենց մեջ զանազան հանքային նյութեր և փոխակերպելով դրանք օրգանական միացությունների, երկրաբանականների համար ստեղծում են անհրաժեշտ պայմաններ՝ լրացնելու հանքային քաղցը և բուծելու դրա հետ կապված մի շարք հիվանդություններ: Օվկիանոսի կյանքը ներկայանում է մեզ բուսական և կենդանական տեսակների հսկայական բազմազանություն, սկսած մեկ քառակուսի սանտիմետրում վիստացող, սովորական աչքով անտեսանելի հազարավոր միկրոսկոպիկ էակներից, վերջացրած ահուելի կետ ձկներով: Օվկիանոսը վարից վեր հագեցած է բուսական և կենդանական աշխարհով:

Օվկիանոսի բուսական ձևերը, ինչպես և կենդանականը, աչքի են ընկնում իրենց առատությունը և տեսակների բազմազանությամբ՝ ամենամանրաններից մինչև ահուելիները, օրինակ, դարչնագույն ջրիմուռի հսկայական «ծառերը»:

Ծովային կենդանիները սնվելով ծովային բույսերով, ստանում են ավելի առատ և լիարժեք սնունդ, և ի տարրերություն երկրի երեսին ապրող տեսակների՝ նշանակալիորեն ավելի ինտենսիվորեն են բազմանում: Ինչով է բացատրվում ստորջրյա կյանքի նմանօրինակ ծաղկումը իր բոլոր դրսևորումներում: Ինչու 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: Ծովային բույսերը աճում են հանքային նյութերով հարուստ միջավայրում: Ի հաշիվ դրա նրանք 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:

Ծովային 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 անասնակների և սննդամթերքների բաղադրության աղքատացման՝ հանքային տարրերի տեսակետից: Ի վերջո այս բոլորը շեր կարող շանդրադառնալ 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 լրացնելու: Սովորաբար առողջական նորմալ վիճակում մենք՝ ինքներս, համաձայն, մեր ճաշակի, ընտրում ենք

հենց այնպիսի սնունդ, որի նկատմամբ մեր օրգանիզմը որոշակի պահանջ է զգում: 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՝ կորալտ 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 թլթվածին մատակարարող արյան կարմիր գնդիկների հեմոգլոբինի ձևավորմանը: Անեմիան (սակավարյունություն) 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 բանջարիղեն է և հաճախ օգտագործվում է որպես սննդային լրացում: Այս ջրիմուռը առատորեն հանդիպում է Կալիֆոռնիայի ափերին: Այն փարթամորեն աճում

է 6—10 ծովային սաժեն խորության վրա (մեկ ծովային սաժենը հավասար է 6 ֆուտ=182 սմ), քարքարոտ մասերում. բույսը շունի արմատներ, այն ամրանում է ժայռերին ճուպան հիշեցնող ամուր ցողուններով, որոնք ժամանակի ընթացքում կարծես թե արմատակալում են ժայռերի մեջ: Ջրիմուռի միակ սննդային միջավայրը ջուրն է: Այս ջրիմուռը համարվում է ծովային 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 տեղադրված են խոշոր լանցետանման տերևներ՝ դասավորված մեկական, արմատանման կոթերի վրա: Յուրաքանչյուր տերևին հաջորդում են վեցական կամ ութական դասավորված տերևաթերթիկներ, որոնք ամրանում են բնին լողանի միջոցով: Տերևաթերթիկներն ունեն բաց կանաչից դարչնագույն երանգ, ալիքաձև մակերես և եզրափակված են կարճ, փափուկ փշերի կարգով: Ծովային ջրիմուռները, մասնավորապես դարչնագույն ջրիմուռը, իրենից ներկայացնում է սնուցիչ նյութերով հարուստ, մարդկանց և կենդանիներին անհրաժեշտ բնական սնունդ: Հանքային նյութերը, որոնք կլանվում են ջրից հսկայական քանակությամբ, գտնվում են օրգանական կոլոիդ վիճակում և կարող են արագ և հեշտորեն յուրացվել մարդկային օրգանիզմի կողմից:

Նախկինում մարդկանց մեծամասնությունը սնվում էր ձրկենդենով և խեցգետնի դանազան տեսակներով՝ ծովի հսկայական պաշարների ներկայացուցիչներով:

Ծովի ափին գտնվող այնպիսի երկրների բնակչությունը, ինչպիսիք են Ճապոնիան և Իռլանդիան, մշտապես և մեծ քանակությամբ օգտագործել է ծովային ուտելի ջրիմուռներ: Հարկ է նշել, որ այս կարգի սնուցման պայմաններում այդ ժողովուրդների մոտ հանքային տարրերի անբավարարության հետ կապված մի շարք հիվանդություններ հանդիպում էին կամ շատ հազվադեպ կամ բոլորովին բացակայում էին:

Ճապոնացիները նավակներով մոտենալով Կալիֆոռնիայի ափերին, հավաքում են վեց թե յոթ տեսակ տարբեր ջրիմուռներ՝ պահեստավորելով դրանք հերթական օգտագործման համար: Մի առիթով ես հարցրեցի Կոռնելի համալսարանի հանգուցյալ 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 հաբերի ձևով, որոնք ստացվել էին Կալիֆոռնիայի նահանգի  
Սան Պեդրո քաղաքի Ֆրիլիպ Ռ. Փարքի կորպորացիայից:

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

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

Ջրիմուռ հավաքող մեքենան հետաքրքիր նորույթ է: Այն,  
ինչպես նաև բարձիչ սարքը, տեղադրված է նավակի վրա: Եթե  
առաջինը կատարում է մանզաղի 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 գագաթային հատվածը:  
Պաշտոնապես արգելված է ավելի խոր կտրվածք անել:

Այս մեքենայի ավելի հզոր տեսակը 6 ժամում հնձում է 18  
ֆուտ լայնություն 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 անդամից  
բարձվում է 900 ֆունտ ջրիմուռ և անմիջապես տեղադրվում  
բունկերի մեջ: Կտրող սարքից ջրիմուռը կոնվեյերով տեղա-  
փոխվում է դեպի կակղեցնող սարքը, որտեղ արտրվում է, ապա  
լցվում աճուխի կաթսայի մեջ: Այստեղից ջրհան համակարգի  
օգնությամբ զանգվածն անցնում է դեպի շորանոց: Այս վիճա-  
կում ջրիմուռը գրեթե պատրաստ է օգտագործման համար: Զա-  
փից ավելի մեծ քանակությամբ ջրի և սիդի առկայության  
հետևանքով արտրվելուց հետո գոյանում է կիսահեղուկ խյուս,  
որ իր խտությամբ հիշեցնում է շիլա: Չորացման պրոցեսը

նախատեսվում է այնպես, որպեսզի ջրիմուռի բաղադրությունը  
որևէ փոփոխություն չկրի:

Ջրիմուռն ունի երեք շորանոց: Կրանցից յուրաքանչյուրը իրե-  
նից ներկայացնում է 60 ֆուտ երկարությամբ և 6 ֆուտ տրա-  
մազով պողպատյա պտտվող զլան, որի մի ծայրում տեղա-  
դրված է գազի վառարան: Այս մասը մի քանի ֆուտ բարձր է  
ընդհանուր գլանից: Մյուս, ավելի ցածր ծայրամասում տե-  
ղադրված է օդափոխիչ սարքը: Չորանոցի թեթուցիկները, նրա  
արագ պտտվելը, օդափոխիչի մղած օդը ստեղծում են բարե-  
նպաստ պայմաններ այդ զանգվածի ջրադրկման 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 հա-  
տիկներն անցնում են ծեծող սարքի միջով և վերածվում ոչ շատ  
մանր փոշու, որ հետագայում օգտագործվում է ընկերության  
կողմից թողարկվող պրեպարատների պատրաստման մեջ:

Ընկերությունն ունի ընդարձակ, լավ սարքավորված լաբո-  
րատորիա, որտեղ պահվում են մեծ քանակությամբ հավեր և  
սպիտակ առնետներ, որոնց պարբերաբար տրվում են ընկերու-  
թյան թողարկած պրեպարատները: Մանրակրկիտ հետազոտու-  
թյուններից 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 քաղա-  
քից ինձ մոտ՝ Բառե եկավ հանգուցյալ դոկտոր Ուիթսոն Ա.  
Փրայսը, որը համաշխարհային հռչակ էր ստացել ատամների  
փտելու պատճառների մասին իր աշխատությամբ: Նրա այցնե-  
լության հիմնական նպատակը ժողովրդական բժշկության վե-  
րաբերյալ տարիների ընթացքում իմ կատարած ուսումնասիրու-  
թյունների արդյունքների հետ ծանոթանալն էր: Նա հենց նոր  
էր վերադարձել Պերուից, որտեղ լուսանկարել և հետազոտել էր  
լեռներում ապրող մարդկանց ատամները:

Փրայսն ինքն է վիճակի չլինելով 12000 ֆուտից ավելի  
բարձրանալ, այնուամենայնիվ, հավաքում էր տեղեկություններ  
ևս 16000 ֆուտ բարձրության վրա ապրողներից: Պայմանա-  
վորվածության համաձայն, լեռնաբնակները իրենք էին իջնում

բժշկի մոտ, որպեսզի հնարավորություն ստեղծեն հետազոտելու իրենց:

Աշխատանքի ընթացքում բժիշկը պատահաբար նկատել էր, որ այդ բուրբ մարդիկ ունեին ոչ մեծ տուպրակներ, որոնց վերաբերվում էին շատ զգուշ և խնամքով: Հետաքրքրությունից մզված նա նայել էր տուպրակների մեջ և այնտեղ տեսել գաբշնագույն ջրիմուռ: Բժշկի հարցերին նրանք պատասխանել էին, թե դրանք հավաքել են օվկիանոսից: Բժիշկը ուղղակի ապշել էր, որովհետև ճամփորդությունը դեպի ծով, և հակառակը, պահանջում էր ամիսներ: Ինչի՞ համար էին նրանք օգտագործում այն: Սրտի առողջությունը պահպանելու համար, պատասխանել էին նրանք:

Գոկտոր Փրայսի այցելությունից քիչ անց ինձ մոտ եկավ մի սրտային հիվանդ, որի ախտաբանությունը հաճախակի կրկնվող նպաստներից 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 դժվարացել էր: Ամեն երեք աստիճանը մեկ կանգնել և հանգստացել էր սրտի ուժեղ ցավերից: Նա ասաց նաև, որ առավոտները ստիպված է պառկած անցկացնել, որպեսզի կեսօրին և երեկոյան գոնե մասամբ դորժուն զգա իրեն:

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

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

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

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

Ես պատմեցի նրան գոկտոր Փրայսի փորձերի մասին՝ կատարված 16000 ֆուտ բարձրության վրա ապրող Պերուի լեռնաբնակիչների հետ և տալով ջրիմուռի մի քանի դեղահաբ՝ պատվիրեցի ընդունել մեկ դեղահաբ ուտելիս: Ավելի ուշ ես իմացա, որ նրա նոսրաները դադարել էին:

Կոռնելի համալսարանում պրոֆեսոր Կավանոն ինձ ներկայացրեց իր կատարած մի շարք փորձերը հավերի հետ: Որպես լրացուցիչ կեր ստանալով ջրիմուռ, սպիտակ լեզուսն 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 դյուրարեկությունը 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, ոսկորային հյուսվածքի փոփոխությունների հետ: Նման դեպքերում նա առաջարկում էր հիվանդներին տալ ջրիմուռի դեղահաբեր 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 ոսկորային 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 դեղահաբեր:

Մարդու օրգանիզմի բաղադրությունը հանքային տարրերի

տեսակետից համարվել է 7 գայուն՝ ծովային ջրի Այդ իսկ պատճառով պահանջը հանքային տարրերի նկատմամբ կարող է լինել բավարարվել ծովային անհրաժեշտությունների հաշվին: Մենք մասամբ լրացնում ենք այդ բացը՝ օգտագործելով ձկնի-դեն և ծովային այլ մթերքներ: Օրական ընդունելով ջրիմուռի մեկ ղեղաձաբ, 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: Խառնուրդը եռացնում են թույլ կրակի վրա մինչև քամած մեղրի խտություն 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 նախարհների խանութներում ես՝ տեսել եմ ծովային ջրիմուռի մի տեսակ, որը բնիկներն անվանում էին մուգ կարմիր ջրիմուռ: Այս և սրա նման այլևայլ տեսակները տեղաբնակների սիրած կերակուրներն են: Հավանաբար, սննդի մեջ նրանց մշտական օգտագործումը բացատրվում է նրանց մեջ պարունակվող սնուցիչ նյութերի նկատմամբ մարդու օրգանիզմի սուր պահանջով:

## Գ յ ու խ XI

### ՅՈՒՆ ԵՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

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

հատկությունը, հյուսվածքների փրականգնողական հատկությունը՝ դանդաղ 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 դանդաղ է վոլի ներքևի հատվածի առաջնային մասում: Այդ գեղձի միջոցով 17 բուսեում 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 բուսեում 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 ոչնչանում, եթե, իհարկե, վահանաձև գեղձը ապահովվում է յոդի անհրաժեշտ քանակով: Հակառակ դեպքում արյան մեջ շրջանառող վնասակար միկրոֆլորան չի ոչնչանում, այսպիսով հնարավորություն չափով 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 հողի մեջ, որտեղ նա ապրում է, և արդյոք լրացվում է այդ բացը զանազան

<sup>1</sup> Գայուն հավասար է 4,5 ր

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

Ցոդի երկրորդ ֆունկցիան օրգանիզմի և նյարդային համակարգի վրա սեղատիվ (հանգստացնող) ներգործության ապահովելն է: Նյարդային լարվածության ուժեղացման, ուժեղ գրգռվածության և անքնության դեպքում օրգանիզմը կարծես մշտապես գտնվում է պայքարի վիճակում՝ հակված ընդհարումների և պարտության: Օրգանիզմի լարվածությունն ու ծանրաբեռնվածությունը 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 փոփոխությանը կարելի է հասնել ընդամենը երկու ժամում՝ տալով երեխային որևէ բանջարեղենի կամ մրգի հյութ, որի մեջ նախապես ավելացրել եք մեկ կաթիլ յոդ, կամ մեկ բաժակ թթվաջուր (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: Ցողը համարվում է օրգանիզմում առկա ունեցող օքսիդացումների լավագույն կատալիզատորներից մեկը: Կատալիզատորի ոչ բավարար գործունեության ընթացքում առկա է ունենում անդի ոչ լրիվ այրում, որը կարող

է իր հերթին պատճառ դառնալ անցանկալի ճարպի կուտակման: Վահանաձև գեղձը, որը յոդի 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 շահավոր 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 շորս հալոգեններից ցանկացածի կլինիկական ակտիվությունը հակադարձ համեմատական է նրա ատոմային կշռին: Սա նշանակում է, որ շորս 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: Ընդհանուր 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, միանգամայն պարզ է դառնում խմելու ջրի մեջ քլորի ավելացման (քլորացման) նշանակությունը: 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-



շարժելի կոտակումը բացատրվում են օրգանիզմին անհրա-  
ժեշտ յոդի պակասով. որը կարող է առաջ գալ մեր սպրած տե-  
ղանքում յոդի ոչ բավարար քանակից, ապա նաև տեղականորեն  
բլորացված ջուր օգտագործելով:

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

Գոյություն ունի երեք միջոց.

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

2. Մարմնի ոչ մեծ հատվածի շփումը յոդի թուրմով:

3. Գեղատներում վաճառվող յոդային պրեպարատների ըն-  
դունում, 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 օր-  
վանից այս խառնուրդը լայնորեն օգտագործվում է: Գեղագործ-  
ները լավ գիտեն Լյուգոլի լուծույթի պատրաստման եղանակը  
Այն ազատ վաճառվում է դեղատներում:

Օրգանիզմի աշխատունակությունը պահպանող յոդի շափը  
աննշան 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 զոզան մեկ կամ եր-  
կու կաթիլ է, ըստ մարմնի քաշի: Օրինակ, 65 կգ կամ պակաս  
քաշի դեպքում օրգանիզմի աշխատունակությունը պահպանող զո-  
զան կկազմի ընդամենը մեկ կաթիլ, որը կարելի է ըն-  
դունել օրական մեկ անգամ, ուտելու պահին, յուրա-  
քանչյուր շաբաթվա երեքշաբթի և ուրբաթ օրերին: 65 կգ-ից  
ավելի քաշի դեպքում կարելի է ընդունել 2 կաթիլ: Այստեղ կա-  
րևոր է հիշել, որ մարդու օրգանիզմը շարունակում է գործել նաև  
օրգանիզմին անհրաժեշտ նյութերի նվազագույն պաշարի դեպ-  
քում: Չեր ապրած վայրում որևէ հիվանդության սպասվող հա-  
մաճարակի դեպքում հարկավոր է Լյուգոլի լուծույթի ընդունու-

մը շաբաթական 2 անգամից հասցնել 3-ի՝ երկուշաբթի, չորեք-  
շաբթի և ուրբաթ, օրգանիզմում յոդի պաշարներ ապահովելու  
նպատակով: Ինչպե՞ս պետք է ընդունել լուծույթի կաթիլալին  
զոզան նշանակված օրերին: Սովորաբար բժիշկները խորհուրդ  
են տալիս յոզն ընդունել սոված փորին, ցանկալի է ուտելուց  
20 րոպե առաջ:

Վերջին տարիներին ժողովրդական բժշկությունն առաջար-  
կում է յոդի լուծույթն ընդունելու մի քանի եղանակ, բայց ես  
կցանկանայի հիշատակել դրանցից մեկը, որի մասին ուրիշ ա-  
ռիթով արդեն խոսել ենք: Մեկ բաժակ թթվաջրի մեջ (1 բա-  
ժակ ջրին մեկ թեյի գդալ խնձորի քացախ) ավելացնում են մեկ  
խոշոր կաթիլ Լյուգոլի լուծույթ (կաթոցիկից): Սուսցված լու-  
ծույթը լավ խառնում են և խմում կումերով ուտելու ընթացքում՝  
թեյ կամ սուրճ խմելուն զուգընթաց:

Կախնատու կովերի օրաբաժնի մեջ յոդ ավելացնելու ուղղու-  
թյանը իմ կատարած հետազոտությունների հետևանքով հա-  
ջողվեց վեր հանել հետաքրքիր կապ տիրոջ օրգանիզմի և վնա-  
սակար միկրոֆլորայի՝ հարուցիչների, զանազան միջատների և  
պարազիտների միջև:

Մեկնույն նախդի 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: Ընդհանրապես՝ մյուս  
նախրում, որի կովերը չէին ստացել յոդ, դիտվեցին հիվանդու-  
թյան հաճախակի դեպքեր, ըստ որում, այնքան ծանր ընթաց-  
քով, որ բուժման համար առաջացավ պենիցիլինի օգտագործ-  
ման անհրաժեշտություն:

Ես նկատել եմ, որ սովորաբար այն կովերը, որոնք ստացել  
են խնձորի քացախ և յոդ, չեն ոչլուտում: Արտաավայրերում  
ճանճերը նույնպես չեն անհանգստացնում նրանց, մինչդեռ կա-  
տաղի հարձակում են զործում խնձորի քացախ և յոդ շտացած  
մատղաշ կովի վրա: Այն նախրում, որտեղ հաճախակի էին վի-  
ժումները, որպես հետևանք նախդի՝ *Brucella abortus* միկրո-  
օրգանիզմով վարակվելուն (հարկ է նշել, որ բացիլը զարգա-  
նում է հիմնալին միջավայրում և առաջ բերում խոշոր եղջերա-  
վոր անասունների կոնտագիոզ վիժում, այլ կերպ ասած բրու-  
ցելյոզ կամ Բանգի հիվանդություն), վիժումները անմիջապես

դադարում էին օրաբաժնում յուրաքանչյուր 2 ունցիա խնձորի քացախին 3 կաթիլ կուզողի լուծույթ ավելացնելու դեպքում:

Ցնդական հոտերի ուսումնասիրման ժամանակ ինձ հետաքրքրեց անասունների՝ եզան մաշկային բոռի թրթուրներով ախտահարվելու խնդիրը: Արդեն ձևավորված թոշոյ միջատնեցը չեն կծում, սակայն նյարդայնացնում և վախեցնում են անասուններին: Փարնանային առաջին արևոտ օրերին էգ բուրջարքերով ձու է դնում կովի մաշկի վրա, մազարմատների մոտ, մեծ մասամբ վերամբակային հողի շրջանում: Արևից շոքս 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 «դեզերում 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 դալու 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 ազատվելուց հետո 18—80 օրվա ընթացքում ձեռվորվում են հասուն միջատներ, որոնք լիակատար հասունացումից անմիջապես կես ժամ հետո ընդունակ են դուրսավորվելու:

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

Այսպես, 45 ցիգական ջերսիյան կովերից բաղկացած նախրի անասունների մեջքերին մեկ տարում հայտնաբերվեց ընդամենը 10 թրթուր: Սովորաբար եզան բոռի թրթուրները մաախի ծայրից բիշ ավելի խոշոր և կլորավուն են. իսկ խնձորի քացախի և յոդի ազդեցությամբ ստեղծված անբարենպաստ միջավայրում զարգացած թրթուրները իրենց շրջագծով ատամ մաքրելու փայտիկից մեծ չէին: Ես նկատեցի նաև, որ յոդի բարձր պարունակությամբ 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:

Դոկտոր Վիլյամ Ուեսթոնը (Հարավային Կարոլինա) արշավածիերի հետ իր փորձարկումների ժամանակ ցույց տվեց յոդի նշանակությունը կենդանիների օրգանիզմում և յոդի կապը տոկոնոթյան հետ: Այն վայրում, որտեղ ապրում էր դոկտոր Ուեսթոնը պահում էին մոտավորապես 100 արշավածի: 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:

Դոկտոր 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 զննումից ստացված տվյալները դոկտոր Ուեսթոնը առաջարկեց ավելացնել յոդի պարունակությունը օրաբաժնի մեջ՝ օգտագործելով յոդով հարուստ կերեր: Արդյունքն եղավ այն, որ այդ ձին հաղթեց: Ավելի ուշ արշավածիերի 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 առկանության միջև եղած կապի մասին:

Հետազայում գոկտոր 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 հակայական նշանակություն ունի յոզի պարունակությունը ամեն օր օգտագործվող սննդի մեջ: Նամակի բովանդակությունը հետևյալն էր. «Քանկագին գոկտոր Ուեսթոն, այժմ, երբ ձիարշավի եռուն շրջանն է, ես կուղենայի պատմել Ձեզ այն մի քանի գիտարկումների 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 բաղադրության տեսակետից հաշվեկշռված կերատեսակները նշանակալիորեն բարելավեցին մեր ձիերի առողջական վիճակը: Թույլ տվեք բերել մեկ օրինակ: Այս ամառ Նյու Յորքի ձիարշավարանի ֆոնդներում երկու տարեկան ձիերի մեջ բունկեց գրիպի և վերին շնչառական ուղիների կատառի համաճարակ: Այն տարածվում էր անտառային հրզեհի 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: Բնականաբար, մենք այդ մասին հաճախ ենք հիշում և յայսպիսով 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 հնարավորություն-

ներ 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 տաշի առաջ լավ մարդիչ համարվում էր նա, որի ձիերը ավելի պարարտ էին և աչքի էին բնկնում իրենց անվիճելի առավելություններով: Արշավաձիերի համար առաջնային նշանակություն ունի ձիու մկանային կառուցվածքը, առողջ և չիարժեք արյունը: Մենք անշափ երախտապարտ ենք Ձեզ այն օգնության համար, որ ջրույց տվեցիք մեզ մեր ձիերի կերակրման խնդրում, շնորհակալ ենք Ձեր հայտնած արժեքավոր տեղեկությունների համար և թույլ տվեք հույս հայտնել, որ ժամանակ կգտնեք այցելելու մեզ այս սեղոնում և կատարելու լրացուցիչ ուսումնասիրություններ, իսկ մենք կաշխատենք Ձեզ համար ստեղծել աշխատանքային պայմաններ»:

Կալագույն կաթնատու կովերի համար յոզով հարուստ կերի ընտրության հարցում բնազդի կատարած դերի հետազոտման նպատակով 54 կովից կազմված խառը նախրի մի սեփականատեր զոմից ոչ հեռու, ծածկի տակ, կառուցեց շորս մասից կազմված հատուկ կերանոց: Մի մասում տեղադրեցին յոզ և անօրգանական ձևով հանդես եկող այլ հանքային տարրեր պարունակող լրացուցիչ կեր, երկրորդում՝ օվկիանոսային դարչնագույն 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 հոտոտում էին յուրաքանչյուր բաժանմունքի կերը: Նրանք արհամարհեցին անօրգանական բաղադրություն ունեցող լրացուցիչ կերատեսակը: Ոմանք համտես արեցին ոսկրափոշին, մյուսները՝ աղը: Բայց բոլոր կովերին առավելապես հրապուրեց զգալի քանակությամբ յոզ պարունակող ջրիմուռը: Շուտով նրանք մաքրազարդեցին այդ բաժանմունքի ամբողջ ջրիմուռը, այլ կերպ ասած, կովերը նախընտրեցին յոզը օրգանական, բնական ձևի մեջ: Այնուհետև ես ջրիմուռ առաջարկեցի երկու ցեղական ջեր-

սիյան եզներին: Արանք արագորեն կերան այն և էլի պահանջեցին:

Իմ ընկերներից մեկը զբաղվում էր որսորդական շներ բազմացնելով: Նա վարժեցնում էր բրիտանական սպանիել ցիդի շներին՝ որսի համար և այնուհետև վաճառում: Այս իսկ անողջություն վրա խնձորի քացախի ունեցած բարեբար 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 եզրակացություն:

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 շտացած 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 չորս որսորդի՝ գտնելով և բերելով յուրաքանչյուր խփած թռչունը:

3. Խնձորի քացախ ստացած շները որսի ժամանակ չէին հեռու:

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

5. Քացախ ստացած շները որսի ժամանակ քաշը չեն կորցնում:

Վերլուծելով որսորդական շների և արշավաձիկների շարժման արագությունն ու տոկունությունը մեծացնելու նպատակով յոդ և խնձորի քացախ օգտագործելու հետևանքով ստացված արդյունքները, եկեք դիտենք մարդու սննդում հիշյալ քիմիականների կիրառման հնարավորությունը:

Նթե առավոտյան արթնանալուն պես խմենք մեկ բաժակ թթվաջրուր (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: Նորմալում կովի կաթը ունի թույլ թթվային ռեակցիա, ռեակցիան հիմնայինի փոխվելու ժամանակ կաթը խտանում է: Կաթը նորից կվերադառնա իր նորմալին, եթե կովը երեկոյան և առավոտյան ընդունի 4 ունցիա խնձորի քացախ 4 ունցիա ջրով: Պարզ է, որ նորմալ շրջանառության համար արյունը պետք է լինի հեղուկ վիճակում (նորմալի սահմաններում)՝ հեշտացնելով միսոցի դեր կատարող սրտի աշխատանքը:

Նախաճաշին խորհուրդ չի տրվում օգտագործել ցորենի ալյուրից պատրաստված կերակուր, ուստի նացված շաքար և ցիտրուսային մրգեր ու հյութեր, որովհետև այսպիսի սնունդը կարող է առաջացնել մեղի նորմալ թթվային ռեակցիայի փոփոխություն հիմնայինի՝ մի ազդանշան, որը ցույց է տալիս, թե արյունը նորմալից խիտ է, նրա շրջանառությունը դժվարացել է և, վերջապես, սրտի աշխատանքը ծանրացել է: Այդ իսկ պատճառով հարկավոր է վերը նշված կերակրատեսակները փոխարինել տարեկանից և եզրիպատարներից 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, հատապտուղներում, կանաչեղենի մեջ և արմատապտուղներում պարունակվող թթու և կարծես թե մեղրի:

մեջ խտացած արևի կներգիան: Այս խտոնուրդը կարելի է ընդունել երկրորդ նախաձաշից առաջ, հետո կամ ընթացքում:

Օրգանիզմի ակտիվության բարձրացման զուգընթաց մեզի ունակցիան նորմալից (թթվային) փոխվում է հիմնայինի: Այս դեպքում նպատակահարմար չէ նախաձաշին ուտել այնպիսի մթերքներ, որոնք ավելի կնպաստեն այդ փոփոխությանը: Հենց այդ պատճառով ցորենի ալյուրը, շաքարը, ցիտրուսային մրրգերը 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 յոգով 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 շաքարակալան երկու անգամ: Աշխատեք հիշել, որ կենդանիների ներքին օրգանները, ինչպես, օրինակ, լյարդը, իրենցից ներկայացնում են անհրաժեշտության դեպքում օգնության հասնող սնուցիչ նյութերի շտեմարաններ: Օգտակար է շաքարը մեկ անգամ ուտել լյարդ կամ լյարդից պատրաստված երշիկ: Աստիճանաբար հետևելով սննդի վերը նկարագրված ուժեղման, կարելի է օրաբաժնի բնույթը փոխել այնպես, որպեսզի օգտագործվող սնունդը փոխհատուցի 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 շաքարներ, խորհուրդ է տրվում ավելացնել կյուզուի յոգի լուծույթի մեկ կաթիլ մեկ բաժակ խնձորի կամ խաղողի հյութին, որը դուք սովորաբար ընդունում եք առավոտյան, նախաձաշի ժամանակ: Կյուզուի 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 յոգը գործի է դնում օրգանիզմը լավատեսորեն նախատրամադրող ամբողջ մեխանիզմը՝ մղելով նրան խաղաղ և հանդիստ վիճակի և նպաստելով սնուցիչ նյութերի պաշարների ստեղծման: Օրգանիզմի շափից ավելի ծանրաբեռնվածության (լարվածության) պայմաններում ցանկալի է կյուզուի լուծույթի օգտագործումը շարունակել այնքան ժամանակ, մինչև օրգանիզմը թեթևանա: Օրգանիզմի յոգով հագնալու առաջին նշանը թույլ է լորձի քանակության շատացումն է: Նման դեպքում հարկավոր է դադարեցնել յոգի օգտագործումը, մինչև վերը նշված երևույթը շանհետանա:

Շուտով, սեփական փորձից ելնելով, դուք կկարողանաք որոշել, թե ձեր օրգանիզմը երբ կարիք ունի յոգի: Եթե գիշերային հանգիստը, ինչպես առաջ, չի նպաստում ուժերի (էներգիայի) բավարար վերականգնմանը, հիշեցեք յոգի 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 ԵԳԻՊՏԱՅՈՐԵՆԻ ՅՈՒՂ

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. Գերշակի յուզը հասցուցվածը կիրառվում է մաշկային խոցերի բուժման նպատակով:

3. Տարեց կանայք, որոնք հույժ անհրաժեշտ դեպքերում ցույց են տալիս մանկաբարձական օգնություն, հաճախ գերշակի յուզով մշակում են նորածնի պորտը, եթե այն դժվար է լվանում:

4. Գերշակի յուզով շփում են կերակրող մոր պտուկները՝ կաթի արտադրությունը ավելացնելու նպատակով:

5. Աչքի լորձաթաղանթը բորբոքվելիս և կարմրելիս աչքի մեջ կաթնցնում են մեկական կաթիլ գերշակի յուզ՝ բորբոքային վիճակը թեթևացնելու համար:

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

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

8. Գերշակի յուզը կաթնցնում 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 զդալ գերշակի յուզի և մեկ ճաշի զդալ բեկկնախեժի (սկիպիդար) խառնուրդով: Սկզբում տաքացնում են գերշակի յուզը, ապա ավելացնում բեկկնախեժը: Ստացված խառնուրդով շփում են կուրծքը, ապա տաք փաթաթում: Թույլ մըրսածության դեպքում վերը նկարագրված շփումը կարելի է կատարել օրական մեկ անգամ, պառկելուց առաջ, իսկ ուժեղ մըրսածության դեպքում՝ օրական երեք անգամ:

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

ունենում են գերշակի յուզով լի սրվակ և օգտագործում այն ցանկացած կտրվածքի, քերծվածքի կամ թարախային վերքի դեպքում, բայց որում յուզը քսում են փետուրով:

11. Ուղիղ աղու արտաքին մասի թուփքի դեպքում նույնպես օգտագործում են գերշակի յուզ, որը փափկեցնում է աղու լորձաթաղանթը և նպաստում նրա արագ ապաքինմանը:

12. Արտածամյա, հոգնեցուցիչ աշխատանքով զբաղվելու ժամանակ խորհուրդ է տրվում շաբաթը երկու անգամ, քնելուց առաջ, ոտքերը շփել գերշակի յուզով, ապա հագնել բամբակյա գուլպաներ: Առավոտյան ոտքերի մաշկը կլինի փափուկ, թավշանման, իսկ հոգնածության և ցավի դժգոյությամբ լրիվ կվերանա: Ընդհատ նույն ձևով գերշակի յուզը կարելի է օգտագործել ոտքերի մատների և ոտքերի տակի կոշտուկների փափկեցման և ցավը մեղմացնելու նպատակով: Գերշակի յուզը համարվում է կոշտուկների վերացման հատուկ միջոց:

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

Վաթսունչորս տարեկան մի փաստաբանի աչք թթանցքի ծայրին գոյացել էր գորտնուկ: Առավոտյան և երեկոյան գերշակի յուզով շփումներ կատարելով, երեք շաբաթ հետո գորտնուկը վերացավ:

Վաթսուներկու տարեկան մի հիվանդ կնոջ ակնոցի շափք 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 նման էր մաշկի գույն ունեցող խաղողի հատիկի: Խալը հայտնվել էր երեք ամիս առաջ: Ես խորհուրդ տվեցի այդ կնոջը ամեն ուտելուց առաջ խալը խնամքով շփել գերշակի յուզով և հետո ինձ հայտնել արդյունքների մասին: Վեց ամիս հետո խալն անհետացավ:

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

Սրիսուն տարեկան մի ամուսնացած կնոջ աչք այտի մեջտե-

գում գոյացել էր ճկուն և մեծությամբ շագանակագույն խալ Այնքան մուգ էր, որ երևում էր նույնիսկ դիմափոշու հաստ շերտի տակից: Ես խորհուրդ տվեցի կնոջը՝ փորձել գերչակի 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 գերչակի յուղով՝ քնելուց առաջ անձեռոցիկով հանելով շնորձոված 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 գերչակի յուղի ազդեցությունը դրանց վրա: Ես գտա մի մարդու, որի թևերի արտաքին մակերեսը պատած էր այդպիսի բծերով, և խորհուրդ տվեցին նրան գերչակի 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 նախորդ տեսած չլինեի, չէի հավատա, որ դրանք երբևէ եղել են այդ մարդու ձեռքերին: Այնուհետև ես որոշեցի հետազոտել բուսալուղերի կիրառման հնարավորությունը, մասնավորապես, եգիպտացորենի հասուն հատիկներից ստացվող յուղինը: Ես հայտնաբերեցի, որ խոհարարական առաջնային նշանակությունից բացի, եգիպտացորենի յուղը օժտված է թերապևտիկ, բուժիչ հատկություններով: Այս սննդամթերքը 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 գնումը 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
լիգնոցերինաթթու	հետքեր

Եգիպտացորենի յուղի փորձնական կիրառումից եկանք մի շարք օգտակար եզրակացությունների: Մինչ այդ հայտնաբերված բուժական հատկություններից բացի, պարզվեց, որ եգիպտացորենի յուղի մեկ ճաշի գդալը ուտելուց առաջ օրական մեկ կամ երեք անգամ լավ արդյունք է տալիս խոտատենդի, ասթմայի և միգրենի դեպքում: Եգիպտացորենի յուղը օրգանիզմի քիմիական ռեակցիան հիմնայինից փոխում է թթվայինի: Ուշադրության արժանի են նրա հետևյալ դիտարկումները. կոպերի եզրերի թեփոսման և մասմոլություն դեպքում լավ արդյունք է տալիս մեկ ճաշի գդալ եգիպտացորենի յուղի օգտագործումը նախաճաշի և ընթրիքի ժամանակ, մեկ ամիս շարունակ: Նույն եղանակով, միայն ավելի երկարատև ընթացքով, կարելի է բուժել մարմնի վրա ժամանակ առ ժամանակ գոյացող չոր թեփուկավոր էկզեմայի առանձին կամ մի քանի բծերը (տեղամասերը): Եգիպտացորենի 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 գդալ յուղ օրական մեկից-երեք անգամ, ուտելու ժամանակ) եգիպտացորենի յուղի օգտագործումը արդյունավետ ներգործություն է ունենում նաև անգիոնեյրոտիկ էկզեմայի դեպքում, որին բնորոշ է շրթունքներից մեկի, դեմքի կեսի կամ ճակատի այս կամ այն հատվածի հանկարծակի այտուցվելը: Եգիպտացորենի 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 գալ եգիպտացորենի յուղը, որի ներընդունումը վերը նկարագրված եղանակով, 1—2 ամիս տևողությամբ, կտացանկալի արդյունք՝ վերականգնելով մազերի փայլն ու նրբությունը, ինչպես նաև նպաստելով թեփի վերացմանը:

Սոցիալապետական շարժումը կարելի է օգտագործել գլուխը լվանալիս: Առաջարկվում է հետևյալ եղանակը. գույացրած յուզով ինձամբով շփել գլխի մաշկը, ապա փաթաթել գլուխը նախօրոք տաք ջրի մեջ թրջած և քամած սրբիչով: Կրկնեք այս գործողությունը հինգից-վեց անգամ: Այնուհետև լվացեք գլուխը շեղք օժանոսով: Գրանից հետո մազերը ձեռք կրեքեն արտասովոր փայլ:

Մայրերը շատ հաճախ ինձ մոտ էին բերում իրենց երեխաներին ցույց տալու, թե ինչ գեղեցիկ ու մետաքսանման են դառնում երեխաների մազերը եգիպտացորենի յուղով մշակելուց և լվանալուց հետո: Թվում է, թե կարելի է հաշվել յուրաքանչյուր մազը. մազերը ստանում են գեղեցիկ փայլ:

Մի խոսքով, ելնելով իմ բազմաթիվ փորձից և դիտարկումներից, ևս խորապես համոզված եմ, որ ժողովրդական բժշկության մեջ բուսալուղերի կիրառման նմանօրինակ եղանակները ունեն տրամաբանական հիմք: Նրանք մեկ անգամ ևս հաստատում են, որ ժողովրդական բժշկության հիմքում ընկած է գանազան բույսերի և նյութերի բուժական և պրոֆիլակտիկ հատկությունների արդյունավետ օգտագործումը, որոնք կարող են կիրառվել համաձայն բնության իսկ կողմից սրվող երաշխիքի:

### Գ Լ Ո Ւ Խ XIII

#### ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԲԺԵԿՈՒԹՅԱՆ ԳԻՏԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱՎՈՐՈՒՄԸ

Մի քանի տարի առաջ իմ հիվանդներից մեկը, տարեց մի կին, բերեց ինձ՝ 1824 թվին հրատարակված «Ամերիկյան բուսաբան և բժիշկ» վերնագրով գիրքը: Այն նվիրված էր հանքային, կենդանական և բուսական ծագում ունեցող բնական նյութերի բուժիչ հատկություններին և դրանց գործնական կիրառությանը թերապևտիկ և վիրաբուժական նպատակներով: Առաջինը, ինչի վրա Վերմոնտի ժողովրդական բժշկությունը հրավիրում է ուշադրություն մարդու հիվանդության զեպում, եղանակի փոփոխական վիճակն է: Արտաքին ջերմաստիճանի իջեցմանը գույզնեցնող մեծանում է մակերիկամների ակտիվությունը և բարձրանում արյան ճնշումը, աճում է արյան հիմնայնու-

թյունը, իսկ դրա հետ կապված՝ փոխվում հյուսվածքների քիմիական կազմը: Հնդհակառակը՝ արտաքին ջերմաստիճանի բարձրացմանը գույզնեցնող, մի քանի օրվա ընթացքում, մաշկի կամայնների 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 կալիումը՝ ոսկրային հյուսվածքների: Կալիումի պակասը կարող է լրացվել ի հաշիվ կյուպրի լուծույթի մեկ կաթիլի, որը պետք է ավելացնել խնձորի քացախի օրական օգտագործվող քանակի մեջ: Այս ճանապարհով կարելի է բավարարել օրգանիզմի պահանջը յոդի և կալիումի նկատմամբ: Շրջակա միջավայրի ազդեցությունը օրգանիզմի վրա արտահայտվում է խշխշոցի, զնգոցի և ընդհանրապես աղմուկի ղգացողությամբ ականջներից մեկի կամ միանգամից երկուսի մեջ: Նման տհաճ վիճակը կարելի է կանխել բուժման վերջը նկարագրված միջոցով:

«Շրջակա միջավայրի գործոններ» ասելով չպետք է հասկանալ պարզապես տերմինների հավաքածու, դրանք կարելի է համեմատել սիմֆոնիկ նվագախմբի գործիքների հետ: Միայն բոլոր գործիքների միասնության զեպում կարելի է լիակատար պատկերացում կազմել նոտաներով վերաբառադրվող մեղեդու մասին: Օրգանիզմի բարենպաստ վիճակում յուրաքանչյուր գործոնը գրեթե զրոյանում է առանձնահատուկ, միայն իրեն բնորոշ կիներկական վիճակով: Ինչպես սիմֆոնիկ նվագախմբի գործիքները շրջակա միջավայրի գործոնների փոխներգործությունը ստեղծում է օրգանիզմում այս կամ այն ընդհանուր կլինիկական վի-



ճակը, որի հետևանքով 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 ռեժիմի ազդեցությանը: Ժողովրդական բժշկությունը գտնում է, որ մենք ստեղծում և վերաստեղծում ենք մեր օրգանիզմը ի հաշիվ օգտագործվող ուտելիքների և ըմպելիքների, ինչպես նաև այն օդի, որը 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 աղբյուրները՝ կանաչկենդի, 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 զարգացման համար անբարենպաստ թթվային միջավայր ստեղծելու նպատակով:

Մենք բոլորս ձգտում ենք մեկ բանի՝ ապրել որքան կարելի է երկար, պահպանելով լավ առողջություն, տոկոսություն, աէտիվություն, 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 խորհուրդներին, մինչև ձեր կյանքի վերջը չեք տառապի որևէ հիվանդությամբ, մարսողության խանգարումներից, կապահանջ 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, ապա պետք եղավ տասնյակ տարիների քրանաչան 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 դնում 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 դժվար պայմաններ ունեցող մի այլ վայր, քան Վերմոնտի նահանգը: Ես գտնում եմ, որ Վերմոնտի դժվար պայմաններում արդյունավետորեն գործող միջոցները էլ ավելի արդյունավետ և հաջող կերպով կդրսևորեն իրենց պակաս դժվար և քմահաճ կլինիկական պայմաններում:

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

## ՀԱՎԵԼՎԱԾ I

ԱՆՉՅԵՐ ԲԱՅԱՆԵՐ ԿՈՐԱՌՈՒՄԸ ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ՌԵՎՍԻՐՔՅԱՆ ՄԵՋ ԱՅՆ  
ԵՊԱՏԱԿՈՒՄԸ

Հեղուկ Բսուր (շփման համար) կազար բերևացնելու համար  
Հարել մեկ ձվի դեղնուցը մեկ թեյի գդալ բեկկնախեղձի  
(սկիպիդար) հետ, ավելացնել մեկ ճաշի գդալ խնձորի քացախ:  
Ստացված խառնուրդով խնամքով շփել ոտքի մակերեսը:

**Քուհավոր աղտոցի կամ այլ խոտերի դաղոցի դեմ**

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

### Գառնուրհին

Մաշկի ախտահարված մասը շփեք անխառն (չնոսրացված)  
խնձորի քացախով (լցնելով ուղղակի շշից)՝ 4 անգամ ցերեկը և  
3 անգամ գիշեր (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 Բրախն

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

### Այրվածքներ

Մաշկի այրված մակերեսի մշակումը չնոսրացված խնձորի  
քացախով մեղմացնում է ցավը:

**Նրակների հանգուցավոր լայնացումը բուժելու համար**

Ժողովրդական բժշկության այս ձևը կիրառվում է ոչ միայն  
վերմոտում, ինչպես նա տեղեկացա իմ հիվանդներից, այլ նաև  
ուրիշ երկրներում՝ Շոտլանդիայում, ԳՅԷ-ում և ԳԴԷ-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 երակների նեղացում: Շփելուց բացի,  
խորհուրդ է տրվում օրական երկու անգամ խմել մեկ բա-  
ժակ ջրի և 2 թեյի գդալ խնձորի քացախի խառնուրդ:

### Մաշկի ցան (իմպետիզոն)

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

Իմպետիզոն մաշկի ստաֆիլոկոկային վարակ է: Մարզն բն-  
դունակ է վարակվելու այդ հիվանդությամբ ցանկացած տարի-  
քում, 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 վերաբեր-  
վելու դեպքում իմպետիզոն կարելի է բուժել երկու շաբաթում:

Հարկավոր է մատը թաթախել չնոսրացած խնձորի քացա-  
խի մեջ և այնուհետև հպել մաշկի ախտահարված մասերին,  
օրական 6 անգամ, առավոտից մինչև երեկո: Այդ դեպքում իմ-  
պետիզոն կբուժվի 2—4 օրում:

### Խուզող ուրհին (տրիստֆիտիա)

Մաշկի, մազերի և եղունգների սնկային հիվանդությունն է:  
Հարթ մաշկը մակերեսորեն ախտահարվում է խիստ սահմանա-  
գծված, կլոր, փոքր-ինչ ուռած բծերով, որոնց վրա հիմնակա-  
նում կարելի է տարբերել երկու շրջան. ծայրամասային բժա-  
բշտա-կեղևային գլանիկը և թեփոտվող կենտրոնը: Ուշագիբ  
զննելու դեպքում, սակայն, մաշկի մազոտ հատվածում կարելի  
է տեսնել փշրված մազեր և թեփուկներ: Խուզող որքինի վահա-  
նաձև թեփուկներն էլ հենց կարող են վկայել տեղային բոր-  
բոքում կա, թե՞ ոչ: Բորբոքվածության դեպքում մաշկը կարող է  
ունենալ թուլից (կաշվեթևի պակաս քանակությամբ) մինչև  
նկատելի կարմրածություն, հյուսվածքի որոշ ուռածություն և

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

Տղաները ազդեցիկներից 6—9 անգամ ավելի հաճախ են վարակվում: Սնկային հիվանդության հարուցիչը փոխանցվում է երեխաների անմիջական շփման միջոցով, ինչպես նաև կատուներից և շներից: Հավանաբար տարածման գլխավոր աղբյուրը հիվանդ մարդկանց իրերն են՝ զլխարկները, պաստառապատված աթոռների վերին մասերը՝ թատրոններում, տրանսպորտում: Հիվանդությունը բուժվում է շնորհացված խնձորի քացախով, որը պետք է քսել ախտահարված մասերին՝ օրական վեց անգամ, առավոտից մինչև երեկո: Խնձորի քացախը հրաշալի հականեխիզ (անտիսեպտիկ) միջոց է:

## ՀԱՎԵԼՎԱԾ 2

ԺՈՂՈՎՐԿԱԿԱՆ ՌԺԵԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԽՄԻՉՔՆԵՐԸ

### Հարելը 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 ըոպե անց դարձյալ այդքան, երրորդ անգամ՝ էլի նույնքան: Քառասուն ըոպեում նա ընդունեց 18 թեյի գդալ մեղր: Բուժումը շարունակեցին նույն ձևով՝ քսան ըոպեն մեկ տալով վեցական թեյի գդալ մեղր: Հաջորդ առավոտ, 8 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 թարթած օղու շշի պարունակության վերջին կումը: Նրան նորից տվեցին վեց թեյի գդալ մեղր, քսան ըոպե ընդմիջումով, երեք անգամ, հետո՝ մեկ թերխաշ ձու: Տասը ըոպեից հետո նորից ստացավ իր վեց թեյի գդալ մեղր: Նախաճաշին նա ընդունեց չորս թեյի գդալ մեղր ուտելուց առաջ, խմեց մեկ բաժակ տոմատի հյութ և կերավ մեկ կտոր փափուկ միս: Որպես աղանդղի (դեսերտ) նա ստացավ ևս չորս թեյի գդալ մեղր: Ընթրիքին

ընկերը բերեց մեկ շիշ օլի և դրեց սեղանին, բայց հիվանդը մի կողմ դրեց շիշը և ասաց, 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: Մեղրը, համարվելով կալիումի հրաշալի աղբյուր, նկատելիորեն նվազեցնում է սպիրտային խմիչքների նկատմամբ ուժեղ ծարավը (առաջացնում է զգվանքի զգացողություն) և հաջողությամբ իրականացնում սթափեցման ընթացքը:

Այդ նպատակով ես ձեռնարկեցի ալկոհոլային խմիչքների ուսակցիայի հետադոտում լակմուսի թղթի օգնությամբ: Ես մի բարձեն ընկերոջ հետ հետազոտեցի տարբեր ալկոհոլային խմիչքների՝ համադրելով դրանք հանքային ջրի հետ: Ստացվեցին հետևյալ արդյունքները.

Խմիչք	Ռեակցիա
Վիսկի	pH 6,0 թույլ թթվային
Ռոմ	pH 5,5 թթվային
Վիշի (հանքային ջուր)	pH 7,0 թույլ հիմնային
Պարեջուր	pH 4,5 ուժեղ թթվային
Պաղով (հանքային) ջուր	pH 5,5 թթվային
Շերրի	pH 4,5 ուժեղ թթվային
Պորտվեն	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 պահանջի մասին, ավելի հեշտությամբ կհասկանանք բանվորին, 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 ալկոհոլային խմիչքները, որոնք ունեն թթվային ռեակցիա, բավարարում են թթվի նկատմամբ բնազդական պահանջը: Բոլոր ալկոհոլային խմիչքներից գինին և գարեջուրն են, որ ունեն ամենից ավելի թթվային ռեակցիա: Հավանաբար նույն հանգամանքով է բա-

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

### ՀԱՎԵԼՎԱԾ 3

ՄԱՐԶԱՆԻ ԳԱՐԶԱԿՈՒՅՆ ԶՐԻՄՈՒԹՆԵՐԻ ԲԻՄԵՐԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

Որոշ ժամանակ հանցակացրի Կոռնելի համալսարանում՝ հանգուցյալ պրոֆեսոր Զորջ Ու. Կավանոյի հետ: Կենտրոնը ագրոքիմիայի խոշոր մասնագետ, նա հրատարակած 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
Ճարսյ (եթերային էքստրակտ)	0,34
Մոխիր	33,68
	<hr/>
	100,00

#### Մոխրի մուտավոր 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
Ցող	0,19
Անորոշ տարրեր	1,00
	<hr/>
Ընդամենը	33,68

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

Դարչնագույն ջրիմուռի մոխրի նմուշների սպեկտրոգրաֆիկ գննությունը

Տարրեր	Քառակյր տոկոսներով
Նատրիում	ավելի քան 10,0
Կալիում	— « — 10,0
Կալցիում	— « — 10,0
Երկաթ	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
Արճիճ	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 չհրապարակած տվյալների, դարչնագույն ջրիմուռի մեջ կա նաև բավական մեծ քանակությամբ մաննիտ, որն օժտված է չորը թուլացնող և լեղազատումը խթանող հատկությամբ, ինչպես նաև ոչ մեծ քանակությամբ լեցիտին, ֆոսֆորային միացություն (երեք վալենտանոց ֆոսֆորի միացություն), որը, հավանաբար, ունի շատ մեծ նշանակություն կոտորված ոսկորների սերտաճման դեպքում, հատկապես մեծահասակների մոտ: Դարչնագույն ջրիմուռի բաղադրության մեջ մտնում են նաև կարոտին՝ A վիտամինի մի տարբերակը: 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
- 2 1/2 գրանուլա օրգանական նատրիում

1 գրանուլան = 0,0648 գ

#### ՀԱՎԵԼՎԱԾ 4

ՎԱՍԱԿԱՐ ՄԱՆՐԷՆԵՐԸ ԵՎ ՉԻՄԱՅՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

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

Մտաֆիլոկոկ	7,4 հիմնային	հիմնային
Ստրեպտոկոկ	7,4-ից մինչև 7,6	— « —
Պենմոկոկ	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 diptheriae	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 միկրո-  
ֆլորան զարգանում է հիմնային միջավայրում: Այս տվյալները  
առանձնակի հետաքրքրություն են ներկայացնում կապված

կաթնասուու կովերի և մարդու թթվի նկատմամբ բնադղական  
պահանջի և նրա բավարարման հնարավորությունների հետ:  
Այստեղից կարելի է ենթադրել, որ ախտածին միկրոֆլորան իր  
գոյությունը հետապնդում է մեկ այլ նպատակ, քան դանազան  
հիվանդություններով մարդու օրգանիզմի ախտահարումը:  
Բնությունը առատորեն ցրել է թթուն ամենուր՝ բուսական տե-  
սակների շքեղ բազմազանության մեջ, հավանաբար, պահես-  
տավորելով այն որպես ախտածին միկրոֆլորայով վարակվելու  
հետևանքով առաջացող հիվանդությունները կանխելու միջոց:  
Մարդու և կենդանու օրգանիզմի պաշտպանական ռեակցիան  
դրսևորվում է թթու պարունակող բուսական սննդի և թթու  
խմիչքների նկատմամբ մեծ պահանջի մեջ:

#### ԽՆՁՈՐԻ ՔԱՅԱԽԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԵՂԱՆԱԿԸ

Մրդահյուսների, գլխավորապես խնձորի, տանձի և սերկևիլի  
անաերոբ (առանց թթվածնի) ֆերմենտացիայի միջոցով պատ-  
րաստվող խմիչքները հայտնի են սիդր անունով:

Սիդրի պատրաստումը հիշեցնում է գինու պատրաստումը:

Խնձորի, տանձի, սերկևիլի և այլ մրգերի ցածրորակ սիդրից  
կամ նշված մրգերի հյուսներից անաերոբ խմորման (ֆերմենտա-  
ցիա) միջոցով կարելի է ստանալ սննդի բարձրորակ քացախ:

Տնային պայմաններում անմիջապես խնձորից կարելի է  
պատրաստել քացախ հետևյալ կերպ:

+ Խնձորները լվանում են, հեռացնում փտած և որդոտ մասերը,  
ալյուհետե ճզմում կամ անցկացնում խոշոր քերիչով, օգտա-  
գործելով նաև միջուկը: Կարելի է օգտագործել նաև կեղևը, ինչ-  
պես նաև մուրաբա, կոմպոտ պատրաստելու ընթացքում առա-  
ջացած ոչ հարկավոր մասերը, կամ էլ սիդրի պատրաստումից  
մնացած խնձորի քամվածքները:

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

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

Քացախաթթվաչին 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 մաուլյայի տոպրակի մեջ և քամում:

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

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

Ֆերմենտացիայի երկրորդ շրջանում անոթի բերանը փակում են մաուլյայով 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, զտելու նպատակով նորից անցկացնելով մաուլյայից:

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 թիթվային լրացման նկատմամբ: Համաձայն բժիշկ Ջարվիսի ցուցումների, խնձորի քացախը կարելի է օգտագործել, և որպես դիետիկ սննդամթերք, և թերապևտիկ միջոց զանազան հիվանդությունների բուժման նպատակով:

**ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ**

Ես ծառերացել եմ բժիշկ Ջարվիսի հետ	3
Վերադարձ դեպի բնություն	5
Առաջաբան	8
Գլուխ I Պարզարանումներ	10
Գլուխ II Շրջակա 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 ժողովրդական բժշկությունը	28
Գլուխ VI Ձեր առողջության առաջին ցուցանիշը	43
Գլուխ VII Թրեխաների բնազդները	54
Գլուխ VIII Կալիումը և նրա նշանակությունը	62
Գլուխ IX Մեղրի օգտակար հատկությունները	97
Գլուխ X Մովային դարչնագույն ջրիմուռների օգտակար հատկությունները	123
Գլուխ XI Ցողի նշանակությունը	138
Գլուխ XII Գերշակի և եգիպտացորենի յուղ	149
Գլուխ XIII Ժողովրդական բժշկության գիտական հիմնավորումը	154
<b>Հավելվածներ</b>	
1. Խնձորի քացախի կիրառումը ժողովրդական բժշկության մեջ այլ նպատակներով	158
2. Ժողովրդական բժշկությունը և խմիչքները	160
3. Մովային յարչնագույն ջրիմուռների թրեխական հետազոտությունը	162
4. Վնասակար մանրէները և հիմնախթանը	164
Խնձորի քացախի պատրաստման եղանակը	165

Ջարվիս Դ. Ս.  
ՄԵՂՐԸ ԵՎ ՄՅՈՒՍ ԲՆԱՄԹԵՐԲԵՆԵՐԸ  
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. Թառլոյան, գեղ. խմբագիր՝  
Ս. Ս. Մկրտչյան, տեխն. խմբագիր՝ Հ. Յ. Վարդանյան, վերստուգող  
սրբագրիչ՝ Ռ. Բ. Մարգարյան

ИБ—№ 4344.

Հանձնված է շարվածքի 29. 05. 1985 թ.: Ստորագրված է տպագրության  
20. 08. 1985 թ.: Ֆորմատ՝ 84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>: Թուղթ տպ. № 2: Տառատեսակ՝  
«Գրքի սովորական»: Տպագրություն՝ բարձր 8,82 պայմ. տպագր. մամ.,  
9,13 պայմ. ներկ. թերթ., հրատ.՝ 8,25 մամ.: Պատվեր՝ 1794: Տպաքանակ՝  
50000: Գինը՝ կազմով՝ 75 կոպ., շապիկով՝ 60 կոպ.:

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

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

ՀՍՍՀ հրատարակչությունների, պոլիգրաֆիայի և գրքի առևտրի գործերի պե-  
տական կոմիտեի № 1 տպարան, Երևան, Ալավերդյան 65:

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