

613

R-76

148

~~88888888~~

$\frac{2}{485}$

485

20 JUL 200

ՉՈՒԱՐՃԱԼԻ

ԲԺՇԿՈՒԹԻՒՆԸ

Պ. Մ. ԲՕԼՈԼԵԱՆ

613
Բ-76
Ա

1746

Զուարճալի

ԲԺՇԿՈՒԹԻՒՆԸ



ՍԱԼՕՆԻ ԳԻՐՔ

174614



Կ. ՊՈԼԻՍ

ՏՊԱՐԱՆ, ՎԻՄԱԳՐԱՏՈՒՆ ԵՒ ԿԱԶՄԱՏՈՒՆ

Յ. ՄԱՏՔԷՈՍԵԱՆ

1893

ՏՊԱՐԱՆ, ՎԻՄԱԳՐԱՏՈՒՆ, ԿԱԶՄԱՏՈՒՆ ԵՒ ԹՂԹԱՎԱՃԱՌԱՆՈՑ

Յ. ՄԱՏՔԷՈՍԵԱՆ

27, Կ. Պոլիս, Ֆիննաներլար եօզուու, Ամերիկան խան 27.

30 AUG 2013

2168

16209

معارق عمومیه نظارت جلیله سنک ۲۹ ربیع الاول ۱۳۱۱ و ۲۹ ایلول ۳۰۹
تاریخی و ۴۲۲ نومرولی رخصتنامه سیمله طبع اولشمشدر

(6918-57)

22205-59

Մեծապատիւ Ռեպեոս Էմբենի Պետրեան.



Սիրեցեալ վարպետ,

Ինչպէս թէ կը կարդաք եղեր «Քիչ մը բժշկական» վերնագրին
սակ գրած մեկ ֆակի յօդուածներու, եւ հիմա ես ալ ձեզի կ'իմացնեմ
թէ սնունդն ու գիրք մը պիտի շինեմ. ի՞նչ կը խորհիք:

— Tu as perdu ton huile, պիտի ըսեք կարելի է հիներուն պէս
կոր գրողիս, որ հաս-գրուի ու յամառ մը եղաւ դպրոցը:

Զրօսանքի ժամերուն մէջ եմ գրած այն մեկ ֆակի տղերը որոնք
զրօսանք կը հոսին. խաղաղիներ եղան սնունդ ինծի համար որոնցն ու
մեծցուցի պարսպ ժամերուն սաղսուկը, եւ հիմա իրարու ֆոյ բերելով
խաղաղիներու, զորս բժշկութեան, բնախօսութեան, դեղաբանու-
թեան գողցայ, գիրք մը շինել կ'ուզեմ. եւ զարմանալիս այն է որ
ձեզի, առաջին վարպետս, հայ գրողներուն ամենէն շուրջերուն
մեկէն, այս խաղաղիներուն ամբողջութեանը միացումիս համար
յառաջաբան մը կ'ուզեմ, շուրջ բան մը իմ այս գուստաբանիներուն:

Գաթիկի Մեհեկա չ. Պանկի և ուրիշներ ժողովրդին համար
գրուած բժշկական գիրքերուն մէջ յառաջաբաններ գրած են: Մեր մէջ
դեռ բժշկութիւնը իր ժողովրդականութիւնը չէ գտած որ հայ գրագե-
ները յառաջաբաններ դնեին սնոր համար գրուած գիրքերուն մէջ:

Յարեւազներ ըրած եմ յօդուածներուն վրայ եւ արդէն սպում-
ներէն շատ մը բաներ պակսեցուցած եմ: Նախ ուզեցի՝ գրի վերածելի

առաջ՝ չաւ արագրութիւն մը ընել, բայց այնքան բան արագրեցի մաֆրեցի յօդուածներէս որ վերնագրեմ ու ստորագրութեան զանազան բան ջնջուած ճեսայ վերջը, ուստի որոշեցի իրենց խիստական մէջին մէջ պահել զանոնք, մէկ քանի արագրութիւններ ընելով միայն:

Երկու գլխի եւ բաժնած գիրքը. Առաջին գլուխը կը պարունակէ Ենթադրութեան գործարանները, երկրորդ գլուխը Մարտոզութեան գործարանները:

Նորութիւն մը մտնելու համար Սայօնի գրքիս մէջ, յօդուածներուն մեծագոյն մասը բարեկամներուս նուիրուած եմ, որովհետեւ սնունդեւ ունակ իրենց խնդրանքին վրայ գրած եմ:

Օր մը օրհորդ մը ակուայի փոշիի formule մը ուզեց ինձ, եւ ալ ակոռոջ յօդուած մը գրեցի որ սպունջաւ, յետոյ բարգամեցի (որովհետեւ օրհորդը փրակտիկ է) եւ իրեն տուի. արդ իրեւ զան որոշ կրնայի նուիրել նոյն տղերը:

Միւրեցեայ վարպետ, յուսամ թէ քիչ օրէն նպաստուոր պատասխան մը կ'ընդունիմ, որու համար շնորհակալիս կը յայտնեմ:

Ընդունեցե՛ք խնամքիս յարգանքները:

Ի Բարիկ
1893, Յուլիս.

Ձեր նախկին աշակերտը

ՊՕՂՈՍ ԲՕՂՕՂԵԱՆ



Պ Ա Տ Ա Ս Ի Ա Ն



Միրեշի՛ Բօջօղեան,

Այո՛, մեծ հանութեամբ կը կարգայի «Հայրենիք»ի մէջ **Բիչ մը բժշկական** վերնագրին սակ ձեր հրատարակած յօդուածները, եւ ուրախ էի տեսնելով որ անոնք ոչ նուազ հանոյժով կը կարգացուէին առաւօտեան օրաթերքին բազմաթիւ ընթերցողներէն: Մի կարծե՛ք որ այն Հիներէն ըլլամ որոց համար դեռ ի լոյս չեկած դասապարտուած են Դարերուն ամէն գրածներն ու գրելիքներն ալ: **Հին** եւ **Նոր** բառեր են լոկ. ապագային առջեւ ժամանակի տեսակէտով ամէն ինչ հին պիտի ըլլայ օր մը, բայց բարեբախտաբար ամէն բանի արժէքը ժամանակէն կախում չունի, մանաւանդ մարդկային մտքի արտադրութեանց: Գեռ երէկ ծնած գործ մը մեռած է այսօր, մինչդեռ ոչ միայն տաս տարի, այլ տաս, հասն եւ արեւի զար յառաջ ծնած գործեր կան որք ցայսօր կենդանի են ու մարդկային բանականութեան ու սրտին պատիւ կը բերեն: Խնդիրն այն է որ հեղինակն իր գործին մէջ հոգի մը դնէ, անհասականութեան մը պատկերը դրուէ, ժամանակին ներկայացուցած յարափոփոխ երեւոյթներէն մին հաստատաբար քննարկել, բնութիւնը կամ մարդկային ընկերութիւնը իրենց բազմադիմի տեսիլներէն միայն մէջ նկարէ կենսայից, ամէն դարերու մէջ մարդկային սիրտը բարախեցնող ու բանակոտրինն զբաղեցնող զգացումներէն ու շահերէն ու խնդիրներէն մին պարզէ հզօր ու ներգործիչ, եւ այդ գործէն ելնէ ընթերցողին համար իբրեւ արձագանգ մ'իր հոգւոյն կամ իր նմանեաց, լոյս մը արտաբերելու կամ ներքին աշխարհին վրայ, դաս մը կամ ուղղութիւն մ'իր նակասագրին մտութեանց մէջէն առաջնորդուելու համար, ներհանութիւն մը լուսազունին, ազնուագունին, բարձրագունին տեսնողն ու լուսեցնող իր սիրտը:

Այսպիսի գործեր, հիներէն գան թէ նորերէն, հնաձեւ ըլլան կամ նորակերպ, ո՛ր եւ է ողջամիտ ու բարեացակամ ոգի, որ նեւարտին սերն ունի ու գեղեցկին առողջ զգացումը, չի կրնար չողջունել համակրութեամբ:

* * *

Եւ ձեր զիրք կազմող յօղուածներն այսպէսի էին .

Առողջութեան պահպանման կենսական խնդիրը միւս ունեին անոնք, խնդիր որու կարեւորութիւնը ամենէն յոռեանս ալ կ'զգայ . վասնզի կեանքը չսիրողներ կան, բայց առողջութիւնը չսիրողներ ոչ երբեք . կեանքէն զգուղոր պիտի ուզէր դադարի ապրելէ՛, այլ այն՝ առանց ցաւի, կտուկ կերպով մ'անցնելով կեանքէն ի մահ, եւ ոչ բնաւ հիւանդութիւն կոչուած առաւել կամ նուազ ցաւագին ու երկարատեւ հոգեվարէէ մը յետոյ . Բայց, յոռեանս կամ ոչ, որն համար կեանքը առանց առողջութեան անջանք մը չի դառնար, եւ ո՞ր պարգեւը կեանքին չի բունաւորուիր վաստողջ հիւանդագին գոյութեան մը զբիւրանելով ու՛ սառապանօք . Զորնաղ ունայնութիւն կը համարէր ցանկալ բախտի, փառաց, գեղեցկութեան, եւ մի միակ բան կը ներէր հայցել ասուածներէն, «առողջ հոգի մ'առողջ մարմնոյ մը մէջ», եւ դարձեալ՝ հոգւոյն առողջութիւնը սերտ յարաբերութիւն ունի մարմնոյ առողջութեան հետ իբրեւ իր կարեւոր պայմանին . Արդարեւ ինչ բանի կը ծառայեն գանձ, նոխարիւն, գեղ, երբ սկար է մարմինը . Ի՞նչ օգոս բազմիկ փառաւոր սեղանի մ'առջեւ, երբ ախորժակը կը պակսի մեզ եւ մեր սսամոխը անկարող է մարսելու . Կ'զգանք թէ աղբասը իւր պանիր-հացով, զոր ախորժակօք կը նաւեակի, աւելի եւ ջանքի է քան հիւանդ հարուստը եւ քան զայն հաւուս . Զարդուուն ու փափուկ անկողնոյ մէջ անհուն սառապող փարթալին նախանձը չի՛ շարժեր սա աղբասիկ մարդը որ գեղեցիկօք կը պառկի՝ բայց խորհուրդ կը խորոյայ . Գեղեցկութիւնը բնութեան մի չնազ պարգեւն է որ զմայլանօք կը դարձնէ ամէն աչքեր այնու օտտեալ երջանիկ էակին վրայ . բայց առողջութիւնն է այդ քանկագին գանձին պահապան հրեշտակը . հիւանդութիւնը, նախանձոս հրէշի մը պէս, կուգայ մի առ մի խելի նեզ գեղանի էակին շնորհները, մարել աչքուն հուրը, խամրել սօգունել այտեան վարդը, քամել մարմնոյն պարարտութիւնը ու կոտրել նապուկ հասակը, այնպէս որ այն որ հիացում կ'ազդէր տեսողին՝ արգոհասանք միայն կը շարժէ այլեւս . Հիւանդագին գեղունիքն քանի՛ յօժարակամ պիտի սար իր բովանդակ գեղեցկութիւնը առողջութեան վայրկեանի մը փոխարէն . Առողջութիւնը ամէն վայելից հիմնական պայմանն է . հիւանդ զգայարաններ չեն կրնար հաղորդել մեզ առարկայից նւարտիտ սպաւորութիւններ , անբնական կը դառնան հանդիպ, ցաւի գործիներ մանաւանդ , վիրաւորելի ամենէն մեղմ հպումներէ, իրենց՝ զգայնութիւնը՝ բթացած, խանգարուած . Այս վիճակին մէջ իմացակամութիւնը կրնայ անփար պանել իր կանոնաւոր գործունէութիւնը, հետեւապէս եւ իր հանդիմները . անուշտ ո՛չ . Աշխատու-

թեան գոհունակ ժամերը . զբօսանաց զուարթ վայրկեանները, կազդուրիչ խաղաղ բունէ մը յետոյ առոյգ զարթման կենսաբոյր տպէները կորսուած բարիքներ են վաստողջին համար . Երբ առողջ եմք, այն ասեմ կրնանք զգալ ու վայելել կենսախայտ քնուրբան հրապոյրները . Հիւանդութիւնը մեզ համար ամէն բանի վրայ թխուր փոյ մը կը սարածէ . ալ արեւուն լոյսը հեզնական ծայիս մը կը բուռի մեզ, աստեղաց ցօղը՝ արցունք մը մեր սօգոյն նակիսն վրայ կ'արող, զեփխուին սուլումներուն մէջ չարագուշակ արտանայիկ վայրկեաններ կը կարծենք լսել . Այսահիւժ քուտաղը գեղեցիկ օրերու աւետիար բերող ծիծառնին երգին հառաչանք մ'ունի պասալական, եւ ցուրտ սարսուտ մը՝ աճան հովերուն որք անստալին ազազուն տերեւներ կը վարեն իրենց առջեւէն . Ընտանեկան օրջանակին, մտերմաց աղուրքին մէջ թխուր է ու լուակաց . այդ սիրելի դժմներու տեսիլը քիչ ասեմէն աննեսանալու սանձաճուտ երազային պատիր տեսիլ մը չէ՛ արդեօք . յետոյ, չէ՛ կարող մասնակցիլ անոնց զուարճութեանց . բայց արդէն իր ներկայութիւնը թխուրքին կը բուրէ իր ցուրջ, ծայիսը կը մարէ ամենուն աչքին մէջ, աշխոյժ խօսակցութեանց տեղ տրտմ ու համր մտախոզութիւնը կը դնէ, եւ այսպէս հիւանդութիւնը իր երջանկութեան հետ կ'սպաննէ իրեններուն ալ երջանկութիւնը . Եւ երանքի՛ թէ իր ներկայութիւնը թխուրքը լինէր միայն . յանախ ախտաբոյր, ախտահարող եւս կը լինի, եւ, սաւաղ, այն որ կեանքի աղբիւր մ'եղած էր իրեններուն, կրնայ մահուան սերմեր փոխանցել անոնց, նոյն իսկ կեանքն էլ մահ ի միասին հաղորդել իրմէ ծնած էակներու, եւ սիրելի նակասներու վրայ դուռեալ կ'արգոյն համբոյրը՝ բունաւոր կենդանոյ մը խայրուածքին պէս խիթալի դառնալ .

Բայց կը տեսնեմ որ արեւուն պէս պայծառ նւարտութիւն մը հաստատելու աւելորդ ճիգ մը կ'ընեմ . ով չգիտէ առողջութեան առաւելութիւնները եւ ով չի փափաքիր անոր . Գործելու, արտադրելու, շահնելու, վայելելու համար առողջութեան պէ՛տք ունինք, ան մեր առաջին ոյժը, առաջին դրամագլուխը, առաջին ու հիմնական բարին է, որով իրապէս մեր կը լինի ներկայն եւ որ կուտայ մեզ ապագայի քաղցր ու զօրացուցիչ վաստակներ . Վաստողջութիւնը կ'արգիլէ զմեզ մեր պարտքերը կատարելէ, մեզ եւ այլոց օգտակար ըլլալէ, մեր տաղանդները ու կարողութիւնը մտակելէ մեր արդիւնաւորելէ, մեր նակասագիրը լեցնելէ, մեր բոլոր ոյժերով մեր յղացած կեանքի իտեպիցն զիւնելէ . Անա ինչու համար ալ ի տես մեր սիրելեաց, մեր բարեկամաց՝ մեր առաջին հարցումն իրենց առողջութիւնն է, իրարու մեր առաջին մտաբանը դարձեալ առողջութիւնն է :

Առողջութիւնը պահպանել ուրեմն մարդուն հոգածութեան գլխաւոր առարկաներէն մին պարտի լինել, եւ միանգամայն **մին անոր բարոյական պարտաւորութիւններէն**: Այս վերջին կէտի մասին անհնար է համակարծիք չլլալ Հերայերդ Սթենտերի որ մեղապարտ կը հռչակէ առողջապահութեան կանոնաց դէմ ո՛ր եւ է վարմունք, ո՛ր եւ է անհնազանդութիւն եւ պէտք է ընդունիլ, կ'ըսէ, որ աշխարհի մէջ **Քիզիֆական բարոյականութիւն** բռնած բան մը կայ ('): Երբ Քիզիֆականին ու բարոյականին փոխադրեալ անհշուտութիւնն ու ներգործութիւնը գիտեմք, երբ գիտեմք թէ ո՛ր աստիճան մտաւոր առողջութիւնը կախումն ունի մարմնականէն եւ ինչպէս անախակիր մարմին մը միայն կրնայ հլու գործի մ'ըլլալ հոգւոյն ձեռքը, երբ գիտեմք նպաստաւոր կամ աննպաստ, բարեբաւ կամ վնասագործ, կենսասու կամ մահաբոյր ազդեցութիւնը զոր հարկաւորապէս ի գործ կը դնեմք մեր տուրջը, մեզ հետ, եւ մեզմով, համառունց ու միահոգի ապրող էակաց վրայ, լոս այնմ որ մարմնով ու հոգով քաջառողջ եմք կամ թէ հիւանդ, ախտաւոր, եւ թէ ինչպէս բարոյական օրինաց առջեւ ամէն անհաս պատասխանատու է իր եւ այլոց էութեան դէմ գործած վնասուն, — իր եւ այլոց էութեան զոր պարտի ոչ միայն չեղծանել, չխաբարել, այլ եւ զարգացնել ջանալ, — այն ոտեն անուտես չեմք կարող նոյն իսկ նուիրական պարտաւորութիւն մը չհամարել առողջութեան պահպանումը:

Սակայն գործնականապէս ո՛րչափ քիչ խնամք կը տարուի առողջութեան, ո՛րչափ քիչ զգուշութիւն կը լինի զայն խանգարող պատճառներէ, ո՛րքան յանախ մարդիկ իրենք իրենցմէ կը դիմեն հիւանդութեան ու մահուան ընդ առաջ: Առողջութեան յարգը հանչնալու համար հիւանդ ըլլալու պէտք ունին. եթէ ոչ, յուպէտ յուկամ կը տուայլեն այդ բանկազին գանձը, չգիտեն ու չեն խորհիր հսկել խնամոտ անոր վրայ: Որք գործունէութեան տեղըով բռնուած, որք հետեւութեանց տեղըով, այն ծոյլ անհոգութեան մտնուած, այն կոյր վստահութեան մ'իր գորութեանց վրայ, ոմանք տեղ տեղութեան օրինաց, եւ այլք անմարմին հրեշտակաց պէտ ապրելու յուսանոտ, կ'երբան շուտ մարդիկ՝ անխորհրդաբար վստանելով իրենց ու իրենց խնամոց ապաստան էակաց ոյժերը, զեղծանելով իրենց ու անոնց առողջութեանը, հրաւէր կարդալով քայքայիչ տարեաց: Եւ երբ ու մը, երկարատեւ չարալատասակ աշխատութեան մը յետոյ, կամ խորհակալից սեղանէ մը խժկուած ստամոքսով ու լայնուռոյց փորով մ'եղնելուն, կամ ցուրտ ու անհրեւար սնոյն արտալուսով մը պարտաւորութիւնի արահէն քրտնած՝ այլ սարսուռն վերադարձին (Quels tristes

lendemain laisse le bal folâtre!), կամ ալ՛րոյի բաժակաց մուրիկն հետ, կամ թէ միտրոպետու ներկայութեան ներքին մտնուած մտնուած ժամերու ազդեցութեանը, կամ սպառեալ Քիզիֆական գորութեանց ու տարեց անբաւական վերակազմութեանը, եւ կամ ո՛ր եւ է հակաառողջաբանական վարմունքի հետեւանօք, հիւանդութիւնը այցելէ իրենց, մտնէ իրենց մարմնոյն կամ իրենց սան մէջ, այն տեսն դառնագին կ'ողբան առողջութեան կորուստը, եւ սակայն որոն է յանցանքը. ի զուտ անուտես յանախ կ'անխժեն իրենց բախար, բողոք կը բառան երկնից դէմ. — յանցանքն իրենց անփութութեան, իրենց անխոնտութեան, իրենց տգիտութեան է: Եւ անոն բժիշկները, դեղերու արտալուսները կը հասնին իրարու ետեւ, որք, դժբախտաբար, շուտ անգամ չ'են յաջողիր վերադարձնել կորուսեալ գանձը, եւ յայնժամ, առաւել կամ նուազ արագ, կը հետեւի անոր կեանքն ալ: Ու ամէն պարագայի մէջ «լատագոյն է խնամել իր առողջութիւնը քան իր հիւանդութիւնը», իմաստուն վնիւն զոր բնաբան դրած էք ձեր գրքին:

* * *

Տգիտութեան մտնուանց գործած աւեր մեծ է, ու մտնուանք մեր մէջ: Ժողովուրդը մեծ մասամբ տեղ է կենաց երեսայլները վարող օրինաց, բնախտական ու առողջաբանական սկզբանց: Պէտք է լուստարել զայն՝ զերծ պահելու համար չարիքներէն որոց մէջ կոյր գիւրայն կը նետուի յանախ: Բայց ինչպէս տալ իրեն գիտական ծանօթութիւն. գիտութիւնը անպատասխան մտնու համար, իր մեղութեան մէջ, դժուարամտացելի է. կը խրջի ան անոր խոժոռ դէմքէն, չարիքն անոր վերացեալ տարալները, անոր արուեստական խժալուր բաւերը, անոր բուստեանները, անոր կենտոտ դատաւորութիւնները: Պէտք է ռակակցնել զայն, զուարթացնել, միամիտ բարի բարեկամ մ'ընել, ախտեմական դատախոսական բեմէն իջեցնել հրապարակի վրայ, մտնել արահներու մէջ, կարի գորաւոր ստամոքսներու համար միայն տանելի այդ բանձրահիւք կերակուր մզել ու մարտելի ընել ժողովրդական իմացականութեան: Մեծ գործ մը կը կատարէ ո՛վ որ կ'ընէ զայն: Եւրոպայի մէջ ժողովրդաւոր գրագէտ գիտուն կատարած են այս գործը: Մեր մէջ դեռ ինչ ինչ փորձեր եղած են միայն. բայց դիւրին բան մը չէ, մտնուանք մեզ համար, վասն զի երկու յատկութեանց, երկու տաղանդներու միատարրութիւնը կը պահանջէ, գրականին ու գիտականին, որք միտես չեն զուգորդիր իրարու, իսկ մեր մէջ գիտեմք թէ ո՛րչափ հազուագիտես են իրենց մտածութիւնը կամունաւոր կերպով միայն բացատրելու կարող գիտունները:

(*) 2. Սթենտեր. Դաստիարակութեան վրայ, Գաղ. Թարգմ. Եր. 301:

Ահա ասոր համար եռանդագին համակրութեամբ մ'առաջին օրէն ընդունուեցան ձեր առողջաբանական ու բժշկական հրատարակութիւնք «Հայրենիք»ի մէջ, եւ ես չմտածեցի երբեք թէ «ի գուր կը վասնէիք ձեր կանթեղին իւրը»: Ի՞նչ աւելի ազնիւ բանի մը կրնայիք գործածել ձեր բժշկութեան ուսանողի գիշերային ժամերը, ինչ աւելի օգտակար կիրառութիւն մ'ընել ձեր գրագէտի ու գիտնոյ միացեալ տաղանդներուն: Ծափահարելի չէիք դուք եւ օրինակելի ձեր վարմունքին մէջ, երբ, աշխարհի ամենէն աւելի զգլխիչ այդ միջավայրին մէջ, ովկիանին այն բազմահրատար ու անդնդաօտ այդ ոտսանին մէջ, նորասի ուսանող, ցերեկն ի բուն բեռն ու մանկի դասերուն, քննելի հիւանդներուն ու անդամագնելի դիակներուն վագելէ ու մեծամասն մասեաններու վրայ քսնաթոր աշխատել յետոյ, գիշերն ալ, այն պահուն ուր Քարիզ, իր անհամար ջանքեր վստած, հաճոյքի ու զբօսանաց անհուն սասարեզ մը կը դառնայ, ձեր եօթներորդ յարկի խցիկին մէջ, կտնքեղի մ'աղօս լոյսին առջեւ կ'ստ, դուք յօղուածներ գրելու կ'զբաղէիք՝ ձեր հեռուոր ազգակիցներուն օգտակար ըլլալու համար: Եթէ այս բարոյակամ գեղեցկութիւնը ձեր գրական գործունէութեան գուշէ ամենուն զգալի չէր այնքան որքան ինձ՝ որ, իբրեւ ձեր դաստիարակ, հետուին աւելի ուսողոր էի ձեր կեանքին բարոյական ուղղութեան, սակայն ձեր ոնին գեղեցկութիւնն ու հրատարակ զգալի էին առհասարակ ամենուն ու առաջին յօղուածին ամենուն սիրք յանկուցին ի ձեզ: Լուրջը զուարթին հետ խառնել, հանելին պիտանոյն զուգել, գիտութեան պէս անանձնական բանի մը մէջ իր հետէն բան մը դնել, բնախօսութիւն ու հոգեբանութիւն քով քովի կայեցնել, դեղագրի տարագի մը քով բանաստեղծական փոքրիկ պատկեր մը գիշերել, ամենէն ժխուր բաներու վրայ խօսիլ առանց սխալուելու յօնքերը կծկել ու շուրթերը ձգել, եւ ընթացի ծիծաղաւոր խօսակցութեան մը պարզութեամբն ու սիրուն ու չարանկի սրամիտ աշխուժի կարենալ գիտական կննդոս ու դաժան հարցեր դիւրել բացատրել, ասոնք եղան յատկութիւնն ձեր յօղուածներուն ու գաղտնիքն անոնց յաջողութեան: Դպրոցէն այսպիսի յաջողութիւններ, որք անակնկալ մը չեղան ինձ, կը գուտակէի ձեզ համար, որ չէ թէ «հաստ-գլուխ» մ'եղաք հոն, այլ տարօրինակ գլուխ մը, «յամառ», այո՛, աշխատութեան ու անձնական կարծիքներու մէջ, բանաստեղծութեան ու գիտութեան մէջեղ վարանոս, քիմիական փորձերու ընդմէջ քերտած մը չափափող, մերթ խօլ խնդամուլ եւ մերթ փիլիսոփայի մը չափ լուռ գլխիկոր: Այս հակասական երեւցող հանգամանքները կրնային, զարգացած ու ներդաշնակ միութեան մը մէջ ձուլուած, Գիչ մը բժշկականին գիտուն ու համակրելի գրողը յառաջ բերել:

Շնչառութեան եւ մարտողութեան գործարանաց մարդակազմութեան, բնախօսութեան ու առողջապահութեան պէս կենսական խնդիրներու վրայ ձեր գրած շահեկան յօղուածներն, իրենց գրաւիչ ոնին համար իսկ լսափուած ժողովրդէն, վստահ եմ, շատ օգուտ յառաջ բերած են, եւ կրնաք գոհունակութիւնն ունենալ մտածելու թէ կարենաք ծառայութիւն մը կը մատուցանէք մեակելով մեր մէջ գիտական-ժողովրդական գրականութեան այնքան քիչ ներկուած դասեր, եւ մանաւանդ կենսաբանական-առողջաբանական նիւրը: Հիմայ այդ յօղուածները, ի մի հաւաքուած, սրբագրուած, հոխացած, սիրուն գրելի մը կը կազմեն զոր իբրեւ նախախորիք մը կը ձօնէք հայ ընկերութեան: Այդ ձեւին տակ, անուշտ աւելի մեծ պիտի լինի անոնց օգտակարութիւնը: Ձեր գիրքը, թէեւ Մալոնի կը կոչէք զայն, պիտի մտնէ ամեն տեղ, եւ ամենուրեք պիտի բարոզէ ողջպահիկ խմանոց եւ զգուշութեանց կարեւորութիւնը, եւ պիտի ուսուցանէ զանոնք, ու պիտի օգնէ կեանքի օրինաց ու կենսասած պայմանաց վրայ ժողովրդային աղետալի եզրուութիւնը փութատելու: Ներկայ եւ ապագայ սերունդներու առողջութիւնը պիտի օգուտի անկէ:

Մտագին կը շնորհակարտեմ զձեզ, ազնիւ Քօլոլեան, որ այսօր կանուխ հեղինակն եղաք մի այսօր օգտակար երկաւորութեան, եւ կը խնդակցիմ ձեզ այն գեղեցիկ համբաւին համար զոր ձեռք գործով ստացաք նոր գրողներու ամենէն արժանաւորներուն մէջ: Գիտէք որ երբ այս խօսքերը կ'ըսեմ, իմ խնդրութեանս կը խառնուի քիչ մ'ալ հպարտութիւն, վասն զի անոնք Պերպերեան վաղեմի սանի մը կ'ուղղուին: Եւ մեր այս ուրախութիւնն ու հպարտութիւնն հետզհետէ պիտի աւելնան, քանի որ դուք, աշխատութեան ու յառաջդիմութեան նուիրական հրով վառ ոգի, չպիտի դադրիք բարձրանալէ արժանեօք եւ արդեամբք:

1893 Սեպտեմբեր 9
Կ. Պոլիս — Իւսկիւսար

Ո. Ե. ՊԵՐՊԵՐԵԱՆ

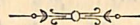


ԶՈՒԱՐՃԱԼԻ

ԲԺՇԿՈՒԹԻՒՆԸ



ՆԱԽԱԲԱՆ



Առողջութիւն՝ մայր երջանկութեանց :

ԱՊՐԻԼ վատառողջ, ցաւերով, տանջանքներով՝ մեռնիլ է յամբ, գանդազ մահուամբ . ապրիլ առողջ, կայտառ, զիմագրաւելով Ֆիզիքական ու բարոյական ցաւերուն՝ ապրիլ է մարդու արժանի երջանիկ կեանքով :

Վատառողջ մարմիններու մէջ հոգին շուտ կը տկարանայ, կը դօսանայ . առողջ մարմնի մէջ հոգին զօրեւոր է, կարող վշտերը կրելու :

Ուրեմն ի՞նչ պէտք է ընել բնութեան մեզ տուած առողջութիւնը պահելու համար, եւ կամ ի՞նչ ընել այն շատ մը հիւանդութիւններուն, բիւրաւոր միքրոպներուն դէմ որոնք մեր առողջութեան բարեկամներ ըլլալ չեն թուիր, եւ սակայն դրացի են մեզ, քանի որ չարածճի միքրոպները մեր չորս կողմը կը գտնուին, ինչպէս որ այսօր լաւ մը հաստատուած է գիտութենէն :

Ամէն ոք գիտէ թէ առողջութիւնը վատառողջութեանէ գերազանց է, բայց ամէն ոք չգիտեր թէ առողջապահութեան պայմանները որո՞նք են: Դժբախտաբար բժշկական ու առողջապահական գրութիւններ պէտք եղած օգտակարութիւններով չունինք ժողովրդին համար: Գրքերը, այն մէկ քանի հայերէն բժշկական գրքերը, գրեթէ անմատչելի են ժողովրդին համար որ կը ձանձրանայ 2-300 երես բժշկութիւն կարգալէ: (*) Եւրոպական ժողովրդական գրեթէ ամէն լրագիր բժիշկ խմբագիր մը ունի որ մերթ բժշկական տեսութիւններ, մերթ դեղագիրներ ու մերթ բնախօսական դասեր կուտայ. ժողովուրդը 10 փարայով թէ՛ աշխարհիս չորս կողմէն եկած լուրերուն կը տեղեկանայ, թէ՛ գրական յօդուածի մը վայելու՞մը կ'ունենայ եւ թէ՛ բան կը սորվի:

Ո՞ր հիւանդին տէրը չուզեր հասկնալ իր հիւանդին ի՞նչ ունենալը, քանի՞ անգամ բժշկին չհարցներ հիւանդութեան ի՞նչ ըլլալը, մինչ չար բժիշկը հիւանդութեան լոկ անուճը եւ կամ առանց անուճը տալու իսկ կը հեռանայ, չոր դեղագիր մը թողլով մէկ քանի փոքր բացատրութիւններով:

Քանիներ տեսած եմ որոնք առանց կասկածելու թէ իրենց ծարաւը կամ լաւ ախորժակը հիւանդութիւն է, չեն գիտեր գիտութեան մարդուն. եւ ինչո՞ւ. լաւ ախորժակ ունին, գէր են, առողջ, ինչո՞ւ բժշկին. բայց կը հասնի օրը, լաւ ախորժակը մեծ հիւանդութիւն մը կ'ըլլայ, ու գէրը կը նիհարնայ. այն ատեն միայն կը խորհին թէ բժիշկը պէտք է, որ կը հաստատէ թէ առողջութեան սահմանագլխէն երկար ժամանակէ ի վեր անցած են խեղճերը:

(*) Այս տղերք գրած ժամանակս չէի կարծեր թէ անոնք ալ օր մը 250 երեսի մօտ գրէի մը մէջ պիտի հաւաքուէին, ես իմ վնիւս եմ աւձակեր անխանութեամբ:

Ինծի կը թուի թէ շարաթը անգամ մը բժշկական յօդուած մը, դիւրահասկնալի, առանց շարժակէլիներու, կրնայ օգտակար ըլլալ շատ մը անձերու որոնք իրենք գիրենք առողջ կը կարծեն, մինչդեռ իրենց թարմ մորթին տակ միքրոպներ կը սնուցանեն, այն անխոհեմներուն որոնք առողջապահութեան գաղափարն իսկ չունին, այն ամէն անոնց որոնք առողջ են ու առողջ մնալ կ'ուզեն:

Բայց ի՞նչ պիտի ըլլար բժշկութիւնը առանց մարդակազմութեան, որ մեզի չհասկցնէր թէ ի՞նչ է թժըր, ի՞նչ է սիրաւ, եթէ չըլլար բնախօսութիւնը մեզ բացատրող շնչատութիւնը, մարսողութիւնը, արեան շրջանը, թէ ի՞նչպէս կ'ապրինք, թէ ի՞նչպէս կը մեռնինք: Այո՛, բժշկութեան հարագատ եղբայրներն են մարդակազմութիւն ու բնախօսութիւն, կրտսեր եղբայրները, իսկ հայրերնին է դեղաբանութիւնը. ամբողջ ընտանիք մը, այնպէս չէ՞. ի՞նչպէս բաժնել մէկզմէկ այսքան սիրող ընտանիքի մը անդամները որ գարերէ ի վեր իրարմէ չեն բաժնուեր. ես չեմ համարձակիր այս բաժանումը կատարելու: Այլ պէտք չէ զարուրեցնեմ ընթերցողը բոլոր այս ութիւններով, պիտի ջանամ դիւրահասկնալի ըլլալ, որ օգտակար ըլլալու առաջին պայմանն է:

Ուրեմն յառաջիկայ շաբաթ, թոքն ու իր բնախօսութիւնը պիտի ընեմ, յետոյ թոքային հիւանդութիւնները:

Առաջին, նկարագրելիք հիւանդութիւնս հարբուխը պիտի ըլլայ որ ոխերիմ թշնամին է գեղեցիկ սեռին փափուկ ջրին:

Կրկին տեսութիւն:

ԳԼՈՒԽ Ա.

Նկատական գործարաններու
Մաղակազուրիւնը, Բնախօսուրիւնը,
Ախտաբանուրիւնը եւ Առողջապահուրիւնը :



ՀԱՅՐԵՆԻՓ

ՕՐԱԹԵՐԹԻՆ



Գ Լ Ո Ւ Խ Ա .

Շ Ե Չ Ա Ռ Ա Կ Ա Ն Գ Ո Ր Ծ Ա Ր Ա Ն Ք

Թ Ո Ք Ը Ե Ի Ի Ր Բ Ն Ա Խ Օ Ս Ո Ւ Թ Ի Ի Ն Ը

Մերոր արիւնը մարմնին չորս կողմը իր շրջանը կ'ընէ, ամէն մէկ գործարանին, մարմնին ամենափոքր մասին իսկ կը թողու այն անունգը որուն պէտք ունին աւնոնք, իսկ ասոնց փոխարէն անոնցմէ կ'առնէ անօգուտ եւ վնասակար եզոզ մասը: Ուրեմն արիւնը մէկ շրջան մը ընելէ յետոյ անպիտան բան մը կ'ըլլայ, սեւ, գէշ կազերով լեցուն, եւ չունենար կեանքին ո՛ր եւ է օգտակարութիւն:

Որպէս զի մարմնին ծառայէ օգտակար կերպով, պէտք է որ արիւնը նորէն գտնէ այն յատկութիւնները զորս կորսնցուցած է:

Առաջ ինք էր որ սնունդ կը մատակարարէր, հիմա ինք ուրիշին պէտք ունի . խստապահանջ չէ, շատ բաներ չուզեր, քիչ մը օդ, մաքուր օդ, ու այս է ամէնը . պէտք է աւելցնել թէ իր ծծած օդը իրեն համար չէ այլ ապերախտ մարմնին համար որ միշտ կը պահանջէ : Խեղճ արիւնը ի՞նչ ընէ, ո՞ւր երթայ, ո՞ւր գտնէ իրեն պէտք եղած օդը : Բարեբաղդաբար բնութիւնը այս գէշ արեան ճամբուն վրայ գործարան մը դրած է, ինչպէս անապատին մէջ կարավանի մը ճամբուն վրայ ուվասիս մը . այդ գործարանին մէջ օդը ազատ կերպով ներս կը մտնէ մաքուր ու դուրս կ'ելլէ աղտոտած գէշ արեան մնացորդներով, մինչդեռ միւսը կազդուրուած, կարմրած, կը վազէ ու կը վազէ, սրտին կը հասնի, ուրկէց ճամբայ կ'ելլէ մարմնին մէջ տարածուելու :

Հասկցաք անշուշտ թէ այդ գործարանը թոքերն են . թոքերուն պաշտօնը սեւ արիւնը՝ անպիտանը, կարմիր արեան՝ օգտակարին վերածել է :

Օդը ի՞նչպէս մինչեւ թոքերը կը հասնի . քթին ու բերանին միջոցաւ մինչեւ կոկորդ գալէ յետոյ շնչափողէն կ'անցնի ու թոքերուն մէջ կը մտնէ :

Թոքերը շնչառութեան էական գործարաններն են, սպինդանոսն, առաձգական, օդով լեցուն, գրսի օդին հետ շնչափողին միջոցաւ յարանբերութեան մէջ . ամբողջ կործքը գրեթէ իրենք կը լեցնեն . երկու հատ են, մին աջ, միւսը ձախ կողմը, իրարմէ սրտով զատուած, եւ որովհետեւ սիրտը կուրծքին աւելի ձախ կողմը կը գտնուի, ձախ թոքը աջէն աւելի փոքր է :

Երկու թոքերը միատեղ մէկ օխայի (1300 կրամ) չափ կը կշռեն . կանանց թոքերը 900 կրամ միայն կը կշռեն . բայց հակառակ իրենց մեծութեան ջրէն աւելի թեթեւ են . եթէ թոքի կտոր մը նետէք ջուրը՝ տախտակի մը պէս պիտի լողայ . այո՛, թոքը ջրէն թեթեւ է երբ որ եւ

է հիւանդութիւն չունի, որովհետեւ կան հիւանդութիւններ որք թոքին կազմութիւնը կ'աւրեն ու ջրին յատակը կը խրեն : Ինչո՞ւ համար թոքը ջրէն թեթեւ է . որովհետեւ իր մէջ մեծ քանակութեամբ օդ կը պարունակէ . մեռած նորածնի մը թոքերը՝ որոնք երբեք օդ ծծած չեն՝ ջրին խորը կ'երթան :

Թոքերը հաստատ ու մնայուն գոյն մը չունին, տարիքի եւ հիւանդութեանց համեմատ գոյներնին կը փոխեն . նորածնին թոքը կարմիր է, մութ-կարմիր, աղայոց թոքերը վարդագոյն են, չափահասներու թոքերը մոխրագոյն-կազուտակ՝ քիչ մը կարմիր ու սեւ բիծերով :

Երկու թոքերը մի նկատելով, թոքը տեսակ մը փոքոց է որ դրսի օդը ներս կ'առնէ ու բնախօսական գործողութենէ մը, պարզ փոխառութենէ մը յետոյ դուրս կը վանէ :

Հիմա որ թոքին վրայ համառօտ գաղափար մը ունիք, ենթադրեցէք թէ թոքը նուրբ մաշկէ պարկ մը ըլլար, պարկին բերանը շնչափողը, ու պարկին մէջ օդ որ ամէն վայրկեան կը նորոգուի . պարկին դրսի կողմը, հոն ուր օդ չի կայ, երակային (սեւ) արեան մագանման խողովակները ըլլային : Օդը եւ արեան խողովակները այդ նուրբ մաշկով միայն զատուած, օդը՝ մաքուր սննդաբար, արիւնը՝ գէշ, երակային, օդը արիւնէն աւելորդ համարուածին աչք անկած, արիւնը օդին ունեցածին նախանձոտ, բնութիւնը այնպէս հրամայած է որ արիւնը իր գէշ մասերը, որոնք կազի վիճակի մէջ են, օդին տայ ու օգէն առնէ իրեն պէտք եղածը : Այսպէս մարմնին մէջ փոխանակութիւն մը կը կատարուի ամէն վայրկեան . օդը արեան կուտայ ու բան մը կ'առնէ արիւնէն, արիւնը մարմնին կուտայ ու ինքն ալ բան մը կ'առնէ մարմնէն . ի՞նչ է այս բանը . «Ձիւհան» կալ ըսուածն է : Ամենէն զարմանալին այն է որ ինչ որ մարմնը անպիտան կը համա-

րի ու արեան կուտայ օգին միջոցաւ իրմէ հեռացնել , նորածիլ խեղճ բոյսերը պէտք ունին անոր, ածխահան կաղին . եւ գիտէք ի՞նչ կուտան փոխարէն . արեան խնդրածը , ԲՆՈՒՅԻՆը . բնախօսական այս առեւտուրը կը կատարուի արեւին ճառագայթներուն ազդեցութեանը տակ :

Ամէն մէկ շնչառութեան արդեօք ո՞րքան օդ կը ներշնչենք , եւ թոքերուն պարունակութիւնը ի՞նչ է : Թոքերը միասին 4,400 սանթիմետր խորանարդ օդ կը պարունակեն . շնչառութեան ժամանակ բոլոր օդը չէ որ կ'արտաշնչենք կամ կը ներշնչենք , կէս լիպրա միայն կը ներշնչենք ու կէս լիպրա կ'արտաշնչենք , իսկ մնացեալ օդը թոքերուն մէջ կը մնայ : Մէկ վայրկեանի մէջ 16 անգամ կը շնչենք . կրնաք հաշուել թէ մէկ ժամուան մէջ քանի՛ անգամ կը շնչենք եւ ո՞րքան օդ :

Ահա այս էր ըսելիքս թոքերու մասին իրենց ախտաբանութենէն առաջ :

ՀԱՐՐՈՒԽ (CORYZA)

Հարբուխը քթին մէջի մաշկին բորբոքումն է :

Հարբուխին գլխաւոր պատճառը պահն է . ոտքէն , գլխէն , մարմնին ո՞ր կողմէն կ'ուղէ թող ըլլայ , անգամ մը որ խոնաւութիւնը եւ ցուրտը իրենց անզգալի շունչը մարմնին հասցնեն , հարբուխը կուգայ հանդիսաւոր , կը մտնէ քիթը ու հոն կը բորբոքեցնէ մաշկը :

Եղանակներու փոփոխման ժամանակ , աշնանամուտ , գարնանամուտ եւայլն , խոնաւ օդերու ժամանակ , հարբուխը , աչքերը խոշոր խոշոր բացած , իր բոլորտիքը զո-

հեր կը փնտռէ , ու գրեթէ անմիջապէս մեծ թիւ մը կը գտնէ անխոհմներու որոնք եւ ո՛չ մէկ խնամք կը տանին պաղ չառնելու համար , գլխաւորաբար ոտքերէն , որոնք առաջին հրաւիրագիրը կը զրկեն հարբուխին՝ եթէ հարբուխը գիրենք տեսնել չկամենայ : Որքան հեռու քիթը ոտքէն . այո՛ , բայց այս այսպէս է . մի՛ փորձէք , այլ հաւատացէք :

Կան տակաւին ուրիշ պատճառներ որոնք ցուրտին հետ որ եւ է յարաբերութիւն չունին . շատ մը բորբոքեցընող փոշիներ , կաղեր , քթին մէջի վէրքեր եւ ուռեր հարբուխին սիրելի բարեկամներն են , գրեթէ միշտ միատեղ կը ճամբորդեն քթէ քիթ :

Հարբուխը կը սկսի մէկ քանի ընդհանուր նշաններով , յոգնածութիւն , ուժաթափութիւն , սարսուռ . մերթ քերթ չորութեամբ մը միայն իր այցելութիւնը կ'իմացնէ . շատ բարի է . կան հիւանդութիւններ որոնք երբեք չեն զիջանիր իրենց այցելութիւնը ազնուական կերպով իմացընել , ի՞նչպէս եկան , ո՞ւրկից եկան , ոչ ոք գիտէ , շատ անգամ բժիշկն իսկ հակառակ իր գիտութեան չկրնար գտնել թէ հիւանդութիւնը ի՞նչպէս կուգայ : Քթին չորութեան հետ քիչ մը տաքութիւն ու կիզում ալ կայ , ինչպէս նաեւ կարմրութիւն : Հարբուխը այսքան նշաններով գոհ չըլլար . փոնգտալ կուտայ խեղճ դոնին , որ թաշկինակը ձեռքը , աչքերը ուր մուր չորս կողմը պըտրացնելով , բերանը բաց , քշո՞ւ , կը փոնգտայ ու փռւնդտայ :

Այս առաջին նշաններէն մէկ կամ երկու օր յետոյ քիթը փոքր աղբիւր մը կը դառնայ , այլ եւս թաշկինակ ու վարչամակ հասցնելու է . վճիտ , ջրային հեղուկ մը կը հոսի որ վերջի օրերը մածուցիկ ու կանաչ-դեղին գոյն մը կ'առնէ , կը բորբոքեցնէ քթին արտաքին մասերը : Բորբոքումը քթին մէջ դանուած խողովակի մը միջոցաւ

մինչեւ աչքերը կը բարձրանայ ու կ'արցունքոտէ, ինչպէս նաեւ մինչեւ ճակտին ոսկորին մէջ գտնուած խորշը կը մտնէ ու գլխու ցաւ կը պատճառէ, այնպէս որ մտաւորական որեւէ աշխատութիւն անկարելի կ'ըլլայ :

Հարբուխը չորս հինգ օր յետոյ կը մտադրէ մեկնիլ, կը պատրաստուի, կը գոցէ աղբիւրը կամաց կամաց, յոգնութիւն, ուժաթափութիւն, գլխու ցաւ կ'անհետանան եւ առաւօտ մըն ալ կը տեսնես թէ մեծապատիւ հարբուխը ելեր գացեր է :

* * *

Արդ ի՞նչ պէտք է ընել հարբուխ չունենալու համար :

Օգին փոփոխութեան ժամանակ զգուշանալ, լաւ ծածկել կուրծքը, սաքերը ու գլուխը, ամէն գիշեր անկողին մտած ժամանակ սաքերը շփել եւ առաւօտուն կուրծքը, անկողին մէջ երբեք գլուխը չծածկել :

Անգամ մը որ հարբուխը ձեր քթին խնդալով քթերնիդ մտաւ, ջանացէք հեռացնել զայն կարելի եղածին չափ շուտ . եթէ չյաջողիք, խրատ կուտամ ձեզ անմիջապէս լուր տալ ձեր բժշկին : Շատ անգամ հարբուխի նման կը սկսին շատ մը հիւանդութիւններ որոնք հարբուխի չափ թեթեւ ըլլալէ շատ հեռու են : Հարբուխը կատակաբանին մէկն է . բայց իրեն նմանիլ ուզող մէկ քանի հիւանդութիւնները որոնք գլխաւորաբար մանուկներէն կ'ախորժին, կախարդ են, զձեզ կը խաբեն :

Ամէն հարբուխ (գլխաւորաբար տղայոց համար) որ բաւական տաքութեամբ, կոկորդի ցաւով, փռնդաւով, գլխու ցաւով, ուժաթափութեամբ կը սկսի, հարբուխէ զատ ուրիշ հիւանդութիւն մը կրնայ ըլլալ, որով մի՛ մոռնաք խրատս . այդ տեսակ խարդախ հիւանդութիւնները բժշկէն միայն կը վախնան, որ իր սուր աչքերով շուտով կը ճանչնայ իրենց հարբուխի դիմակին տակ իրենց ո՛վ ըլլալը :

Բայց երբ թեթեւ հարբուխ մըն է, կրնաք դուք զձեզ խնամել տաք պահելով անձերնիդ, երեկոյին անկողին մտնելէ առաջ սաքի տաք լողանք մը կ'ընէք, ու գաւաթ մը տաք թէյ կը խմէք որու մէջ կ'աւելցնէք մէկ ապուրի դգալ գոնեաք կամ ռոմ, քթին դոսի ու քիչ մըն ալ ներսի կողմը ինչպէս նաեւ շրթներուն վրայ քիչ մը վաշէլն կը քսէք ու գլուխնիդ չոր վարչամակով մը ծածկելով կը քրնանաք :

Հետեւեալ օրը հարբուխը իր ծրարը մը կապէ ու եկամ ձամբէն կը մեկնի :

Ք Թ Է Ն Ա Ր Ի Ի Ն (EPISTAXIS)

Խեղճ տղայ . աղբիւրին տակ ծռած, քթէն ու բերնէն արիւն կը հոսի, գլուխը աղբիւրին տակ բռնած կը լուացուի . մաքուր, յստակ ջուրը որ գլխուն վրայ կը թափի, քթէն անցնելով կը կարմրի ու կարծես կարմիր ջրի աղբիւր մըն է քիթը :

Կը խորհէի թէ ի՞նչ գրեմ, ժողովրդային հիւանդութիւն մը՝ զոր կարդացողը տեսած ըլլայ, ունեցած ըլլայ, երբ երէկ տեսայ թշուառական քթին այս խեղճ գոհը որ ինչ ընելը չէր գիտեր :

Քիթը ամենէն շատ ու ամենէն շուտ կ'արիւնոտի . շատ քիչ են անոնք որոնց քիթը արիւնած չըլլայ մէկ անգամ իրենց կեանքին մէջ . տղայ՝ գետինը կը գլորի եւ ահա փոքր քիթը կը կարմրի, կ'արիւնի . երիտասարդ կ'աշխատի, միտքը կը յոգնի եւ բարոյական յուզումներ կ'ունենայ, ու կը տեսնես արիւնոտ թաշկինակ մը քթին բըռ-

նած . հարուստ լաւ կ'ուտէ , ստամոքսը կը լինայ ու քը-
թէն կը հոսի կարմիր հեզուկ մը . կլին՝ ներքին խանգա-
րումներ կ'ունենայ , եւ գեղեցիկ սեռին քիթը աւելի կը
գեղեցկանայ խաշխաշի գոյն առնելով . չափահաս՝ լեարդի
ու սրտի հիւանդութիւն ունի , դարձեալ քիթը , ու միշտ
քիթը :

Ամէնը այսչափ չէ . պատճառները բազմաթիւ են , չը
պիտի համրեմ , միայն հասկցնել ուղեցի թէ ամէն ոք ;
ծերերէն զատ որոնց քիթը շատ քիչ անգամ կ'արիւնոտի,
կրնայ իր քիթին արիւնը տեսնել ատեն ատեն պզտիկ պատ-
ճառով մը :

Երեք պարագաներու մէջ քթէն արիւն կուգայ . քը-
թին արեան խողովակներուն տկարանալէն , արեան գէպի
գլուխը ճնշուելէն եւ երրորդ՝ արեան ապակասութենէն :

Ա. Քթին խողովակները բազմաթիւ են , փոքր պատ-
ճառ մը կրնայ պատռել զանոնք ու արիւնը դուրս թափել .
քթին ընդունած հարուածները անպատիժ չեն մնար . արիւնը
կը հոսի եւ շատ անգամ առատ եթէ պատռած խողովա-
կը մեծ է . քթին մէջի վէրքերը , ուռերը կ'աւրեն խողո-
վակներուն մաշկերը ու արիւնը դարձեալ կը հոսի փոշին
ու գէշ կազերը առանց քթէն արիւնը դուրս հանելու չեն
անցնիր անկէց :

Բ. Ամէն անգամ որ արիւնը գլխուն մէջ կը շատնայ
որ եւ է ներքին ճնշման մը տակ , քթին խողովակները
կը պատռին ու արիւնը դուրս կը հոսի . կրնայ ըլլալ որ
կամ արիւնը մեծ քանակութեամբ գլուխը մտնէ եւ կամ
երակները պատճառով մը գոցուին , այսպէս որ չնչերակնե-
րէն եկած արիւնը չկրնար վերադառնալ . այսպէս ներ-
քին ճնշումը երկու գլխաւոր տեսակով յառաջ կուգայ ու
երկու անգամուն ալ քթէն արիւն կուգայ :

Հոս մի առ մի այս ներքին ճնշման պատճառները թը-
ւել ինչ մը Բժշկական ըլլալէ կը հետանայ . կը շատանամ

միայն յիշելով հիւանդութիւնները եւ կամ այն պատճառ-
ները որոնք անուղղակի այս ճնշման գրգռիչներն են :

Սրտի հիւանդութիւնները ընդհանրապէս , թոքային
մէկ քանի հիւանդութիւններ , օդի փոփոխութեանց ժա-
մանակ (հարբուխ) , արեւդարկը , մտաւոր չափազանց աշ-
խատութիւնք , մեծ ակորթակով ճաշ մը , եւայլն , քթին
արեան հոսման պատճառներն են :

Գ. Արեան ապակասութիւնն ալ շատ մը պատճառներ
ունի քթէն արիւն հոսեցնելու համար . ամենէն առաջ
ստակալի միքրոպները փնտռելու է , որովհետեւ շատ մը
միքրոպային հիւանդութիւններ՝ որոց գլուխը պէտք է զը-
նել թիֆոն ու յետոյ հայտանիթը , ծաղիկը ու շառագոյն
տենդը՝ մերթ քթի արիւնով կը սկսին եւ կամ հիւանդու-
թեան միջոցին միայն քթէն արիւն կուգայ : Տեսակ մը
կազմուածք կայ , տեսակ մը արիւնային կազմուածք , որ
յաճախ քթէն արիւն կը բերէ : Նոյնպէս պէտք է յիշել
լեարդալին ու այլ գործարաններու հիւանդութիւնները :

Պատճառներու այս երկար ցանկէն յետոյ կրնամ անցնիլ
նկարագրութեան : Քթէն արիւն գալէ առաջ ընդհանրա-
պէս հիւանդը տաքութիւն , գլխու ցաւ , ծանրութիւն
եւ ուժաթափութիւն կը զգայ , ինչպէս նաեւ քթին մէջ
ալ անսովոր տաքութիւն մը . յաճախ առանց որ եւ է կա-
րապետի արիւնը կուգայ մէկ կամ երկու ուղուքէն ,
մերթ շարունակական հոսումով մը . այս պարագային քը-
թին ներսի ծակերէն արիւնը բերանը կը թափի եւ հի-
ւանդը թէ՛ բերնէն եւ թէ՛ քթէն արիւնը կը թափէ .
շատ անգամ ալ գիշերը քիթը կ'արիւնոտի , ու փոխանակ
քթէն գալու բերնէն ստամոքսը կ'երթայ եւ կամ շնչա-
փողը կը մնայ եւ երբ առաւօտուն օրիորդը թքնէ կամ
փսխէ՝ ա՛ն ու դողով մօրը վրայ կը վազէ . արիւն թքաւ ,
ամբողջ թաշկիւնակ մը արիւն , Աստուած իմ . . . ու ան-
միջապէս բժիշկին իմաց կը տրուի :

Այս համառօտ նկարագրութիւնը բաւական է դարձանուծը բացատրելու համար: Բայց մեծ յոյս դնելու չէ ըսելիք պատուէրներու վրայ, եթէ քթի արիւնը որ եւ է պարզ պատճառով մը չէ հոսած, որովհետեւ երեք կերպ պատճառներուն մէջ յիշածներու մեծագոյն մասը պարզ խնամքներով չանցնիր: Երբ տղայ մը տաքութիւն, գլխու ցաւ, անքնութիւն ունի եւ քթէն ալ արիւն կուգայ, սպասելու չէ. «Մարկո՛ս աղբար, շուտ տըքթորին գնա, ըսէ որ գայ.» ա՜նա միակ դեղադիրս, որովհետեւ շատ հաւանական է որ միքրոպները պզտիկին մարմնին մէջ խնջոյքի հրաւիրուած են. հող ձեր զիտութիւնը տեղի կուտայ, իմ խրատներս կը ցնդին, ու բժիշկը միայն կըրնայ ձեր դաւակիր աղատել: Նոյնպէս երբ կը տեսնէք թէ ժամերով, օրերով քթին արիւնը չկտրիր, բժիշկէն դատ եւ ոչ մէկ բան կրնայ օգուտ ընել. մի մոռնաք զլխաւորաբար թէ շատ մը հիւանդութիւններու մէջ քթին արիւնը օգտակար է ու առանց տըքթոր էֆէնտին հրամանին՝ ջանալու չէ արիւնը կտրել:

Շատ անգամ երբ արիւնը կտրի, կը տեսնէք որ անխոհեմը տասը մատներով զինուած կը ջանայ քիթը մաքրել եւ արիւնը նորէն կուգայ:

Երբ մէկը վար գլորի ու քթէն, բերնէն, ականջէն արիւն գայ, ամէն բանէ առաջ խորհեցէք թէ գանկին ոսկորները կտորած կ'ըլլան, ուստի պէտք է դարձեալ բժիշկին դիմել:

Քթին արիւնը շուտով կը ցամքի պաղ ջրի մէջ թրջուած թաշկինակ մը դնելով քթին ու ձակտին վրայ, ռնգունքներէն գաղջ ջուր ներս մղելով, ռնգունքները խփելով բամպակի կըտորով մը զոր պիտի թրջէք անֆեֆէրէնով լուծուած ջրի մէջ(*):

(*) Հոս կը դնեմ երկու դեղագիր. բամպակը այս հեղուկներէն մէկուն մէջ քրջելու է քիթը խցելէ առաջ.
 Perchlorure de fer 5 gram. — Eau distillée 15 gram. Էւ կամ
 Antipyrine 4 gram. — Eau distillée 20 gram.

Մ Ա Ր Ա Մ Չ Ա Յ Ն

Ձիւնը կուգայ հատիկ հատիկ, կը դիզուի տանիքներուն վրայ, փողոցները՝ սալայատակներուն վրայ եւ ամէն ուր որ կրնայ մտնել, պատուհաններուն առաջքը, ծառերուն չոր ձիւղերուն վրայ. բայց հովը չթողուր գայն իր հանդարտութեանը մէջ. ձիւնին հատիկները օդին մէջ խօզ յորձանքներ կը պարուրեն, կը բարձրանան մինչեւ անսաղարթ ծառերուն գագաթները, մինչեւ սպիտակ տանիքները, հոն օդին մէջ, ատուներուն վրայ կը տատանին, կը կուտակուին ու վար կը խուժեն:

Քանի մը ժամ յետոյ հովը պիտի հանդարտի, ձիւնը պիտի հալի, — դեռ ինչե՛ր հալեցան, — ջուր պիտի ըլլայ ու այդ ջուրը պիտի հոսի փողոցներէն, ու լճակ պիտի շինէ, օդը պիտի լեցնէ իր շոգիով, անցորդներուն ոտքերը պիտի թրջին, ծծած օգերնին խոնաւ ու ցուրտ պիտի ըլլայ. հետեւեալ օրը ձայներնին պիտի մարի:

Հարբուխէն յետոյ անպատճառ ճանչնալ պէտք է ձայնին մարիլը:

Ձայնը կոկորդի շատ մը հիւանդութիւններու մէջ կը մարի, բայց հոս հարբխային տեսարանը պիտի պարզեմ միայն, այն որ հարբուխին կ'ընկերանայ եւ կամ ինքն իր գլխուն առանձին կոկորդները կ'այցելէ:

Հարբուխը կը ճանչնանք, ցուրտէն յառաջ կուգայ. հոս նոյն պատճառները պէտք է փնտռել. ցուրտը, ա՛խ ան սոսկալի ցուրտը, միշտ ան է գլխաւոր պատճառը: Ձրմեռնային այս սեւ ու տխուր օրերուն երբ ձիւն ու բուք մեր չորս կողմէն կ'անցնին, սուլելով, ոռնալով, դոռալով, սառեցնելով ամէն բան, ջրելով փողոցները, հոս ու հոն լճակներ ձեւացնելով, թրջելով օդը՝ եթէ անխոհեմաբար

22-205-59

22-205-59

(6918-57)

ուքէն ցուրտ անուռի եւ կամ ցուրտ ու զով օգ չնշուրի՝ հարբուր կը հասնի անմիջապէս : Զգուշութիւն , անխոհեմներ :

Ամենէն շատ էրիկ մարտոյ ձայնը կը մարի , ամենէն շուտ՝ նախապարաստեալ կոկորդներ ունեցողներու ձայնը , փաստաբանին , դասախօսին , գերասանին , ամէն անոնց որոնք շատ խօսիլ ստիպուած են եւ կամ բնութենէն շատախօս են :

Արդեօք ի՞նչ կրնամ ըսել լաւ մը հասկցնելու շատ ծխողներուն , շատ համեմեալ եւ կամ խիստ տաք կերակուրներ լափողներուն եւ ալքով մեծ քանակութեամբ խրմողներուն թէ իրենց կոկորդը փոքր պատճառի մը կը նայի բորբոքելու համար :

Ձայնը կոկորդին մէջ գտնուած երկու թելերու պըրկուններէն եւ օդին այդ պրկեալ թելերուն վրայէն անցնելէն յառաջ կուգայ . խօսելու համար թուքերէն օգտուրս վանելու է . արտաշնչման ժամանակ միայն կրնանք խօսիլ , ներշնչման ատեն խօսիլ անկարելի է : Արդ այդ թելերուն բորբոքումն է որ ձայնը կը մարեցնէ :

Ձայնը մարելէ առաջ , հիւանդը կոկորդին մէջ տաքութիւն մը կը գտայ , տեսակ մը նեղութիւն , չորութիւն , խտղտանք մը . շնչած օդը ցուրտ կը թուի իրեն , ցաւով կը չնչէ . ուրեմն առաջին նշանները (ձայնին մարելէն առաջ) կրնան ազդարարել թէ բան մը կը պատրաստուի կոկորդին մէջ . աչքերնիդ բացէք :

Շնչառութիւնը թէպէտ չխանգարուիր , եթէ բորբոքումը հազագէն (երբեք) վար մինչեւ խոչափող չէ՛հասած , բայց ալայսց քով շնչարգելութիւնը բացառիկ բան չէ եւ վտանգաւոր իսկ է :

Ցաւ չկայ , հիւանդը չգտնուիր կոկորդէն եթէ հանդարտ թողուք , բայց զգայուն է եթէ ճնշէք : Հիւանդը կը հազայ , չոր , կոկորդը քերող , Ղլաձգական հազ մը

որ շատ անհանդիստ կ'ընէ եւ թքնել կուտայ , առաջի օրերը թափանցիկ անդոն թուք մը , բայց վերջերը աղտոտ դեղին կանաչ թուք մը :

Ձայնը կը մարի , խօսակցութիւնը կը յողնեցնէ հիւանդը : Թեթեւ տեսակին մէջ ձայնը կէս կը մարի ու հիւանդը կընայ խօսիլ , բայց ծանր տեսակներու մէջ ձայնին մարիլը կատարեալ է , խօսիլը անկարելի կ'ըլլայ : Բայց ինչպէս ձմեռը արեւը ատեն ատեն մութ ամպերուն պատառուածքներէն իր պայծառ դէմքը կը ցուցնէ , ձայնը մարած հիւանդն ալ իր մարած խօսակցութեան մէջէն նուրբ , սուր , կանայի ձայն մը կը հանէ մերթ որ անմիջապէս կը մարի :

Շատ անգամ հիւանդը տաքութիւն ու բաւոր մարմնին մէջ սեռութափութիւն կ'ունենայ :

Հիւանդութիւնը իր թեթեւ տեսակին մէջ 10-15 օրէն լաւ խնամքներով բոլորովին կ'անհետանայ , բայց անզգուշութիւնը , գէշ խնամքները կրնան մշտնջենապէս ձայնը արտադրող թելերը բորբոքեալ վիճակէն անդամալուծութեան մասնել , ու յետոյ դասախօսը , փաստաբանը , գերասանը եւ նոյն իսկ շատախօսը ձեռքերնին կապած երկինքը պիտի դիտեն սպասելով որ ձայնընին իր կորովը գտնէ : Ո՞վ ախանջ պիտի կախէ իրենց խոսքոտ ձայնին :

Թէպէտ անլուանդ հիւանդութիւն մըն է , բայց պէտք չէ խաբուիլ , ամէն անգամ որ ձայնը մարի , հարբխային չէ , ուրիշ շատ պատճառներ ալ կրնայ ունենալ . երբ մէկը առանց ո՛ր եւ է յայտնի պատճառի ձայնին կամաց կամաց մարիլը կը նշմարէ , անզգալապէս , ու կընիհարնայ եւ քիչ մըն ալ կը հազայ , ո՛չ , հարբուխ չէ այդ , ուրիշ բան է :

Իմ խրատներս պարզ են , պէտք չէ խօսիլ , եւ ինչո՞ւ խօսիլ , քանի որ ձայնը մարած է . տաք սենեակի մը մէջ պէտք է փակուիլ որու տաքութիւնը 14-15 պէտք է ըլ-

լայ, սենեակը պէտք չէ շոր պահել, որու համար կրակին վրայ միշտ քիչ մը ջուր դնելը օգտակար է. ջուրի շոգին կոկորդին չորութիւնը կը նուազեցնէ ու շնչառութիւնը կը դիւրացնէ:

Քանի մը օր պէտք չէ ծխել ու սենեակին մէջ որեւէ ծուխ ծխեցնել տալու չէ. կերակուրներուն համեմը պակսեցնելու է:

Օրուան մէջ մէկ քանի գաւաթ տաք թէյ խմելու է որուն մէջ կրնաք խառնել մէկ խահուէի դդալ գոնեաք. եթէ հազը սաստիկ է, առաւօտ երեկոյ տաք կաթ խմելու է միշտ մէկ դդալ գոնեաքով:



ԿՈՒՐԾՔԻ ՀԱՐՐՈՒԹ (BRONCHITE)

Կուրծքի հարբուխը, զոր քիչ մը աւելի գիտական բանով խոչափողային հարբուխ, եւ քիչ մը նուազ գիտութեամբ հազ միայն անուանել կը բաւէ, քթի հարբուխին մէկ սիրելի, ամենասիրելի բարեկամն է:

Հոս փակագիծ մը կը բանամ. խոչափողը օդը կոկորդէն մինչեւ թոքերը տանող խողովակին է. նախ առանձին կուրծքին մէջ, քիչ վերջը երկուքի կը բաժնուի, մին աջ թոքին, միւսը ձախ թոքին համար, իւրաքանչիւրը իր կողմէն թոքերուն մէջ կը մանէ, հոն ծոռի ճիւղերուն պէս երթալով աւելի փոքր տրամագիծով խոչափողներու եւ խոչափողիկներու կը վերածուի. կոկորդէն մինչեւ թոքին մէջ տարածուած այս խողովակներուն մէջի մաշկին բորբոքումն է որ կուրծքի հարբուխ կ'անուանուի: Հոս կըրնայի փակագիծը գոցել, բայց շարունակում: Խոչափողիկ-

ները իրենց կարգին շատ աւելի փոքր խողովակներու կը բաժնուին, գրեթէ մազանման, որոնք կը վերջանան գրնդաձեւ այտուցներով. հոն է որ օդը հազար եւ մէկ նեղ ծակերէ, նեղ լիւնկներէ անցնելէ յետոյ վերջնականապէս իր նպատակին կը հասնի. հոն է որ կուզան միւս կողմէն արեան խողովակները. մնացեալը գիտէք, օդին եւ արեան սիրահարութիւնը: Երբ բորբոքումը բաւական մեծ տրամագիծով խոչափողերէն չգոհանալով աւելի պղտիկներուն վրայ յարձակի, կուրծքի հարբուխը կը ծանրանայ, սղայոց համար մահացու խնկ կ'ըլլայ. բորբոքումը մինչեւ գնդաձեւ այտուցները կրնայ հասնիլ եթէ պարզ կարծուած հազ մը անխնամ թողուի:

Կուրծքի հարբուխի պատճառներուն մէջէն ամենէն առաջ ցուրտը ցոյց տալու եմ, միշտ նոյն ցուրտը որ հարբուխը մինչեւ քիթը բերու հասուց, խեղճ երգեցողին ձայնը մարեց, ինչպէս հովը կը մարէ ճրագին տկար լոյսը: Տակաւին շատ մը շարագործութիւններ կ'ընէ ցուրտը մարդկային մարմին վրայ:

Շատ տաքցած միջավայրէ մը յանկարծ ցուրտ միջավայր մը մտնելը, շատ տաք սենեկի մէջ ըլլալ ու պաղ օդի հոսանքի մը ենթարկուիլը, զով ու ցուրտ օդ շնչելը, քրտնած եղած ժպմանակ գաւաթ մը պաղուկ պաղուկ ջուր խմելը. գարնան առաջին օրերը երիտասարդական կրակի մը մէջ ձմեռուան հազուատները շուտ ձգելը, եւ... սնշուշտ դեռ շատ պատճառներ կրնամ գտնել եթէ համառօտ ըլլալը պայմաններէս մին չըլլար:

Միշտ ցուրտին քով պէտք է գնենք կաղերը, փոշիները որոնք քթէն յետոյ խոչափողը կը բորբոքեցնեն, այսինքն հարբուխէն յետոյ հազը կուտան:

Որո՞նք են կուրծքի հարբուխի նշանները:

Գլխաւոր նշանները չեն երեւնար այս անգամ, բայց միայն բժիշկին ականջին կը հասնին այդ նշանները ար-

տայայտող ձայները , որոնցմով կը հասկնայ հիւանդութեան մինչեւ ուր հասած եւ որ աստիճանին հասած ըլլալը . անկարելի է ժողովրդական յօդուածի մը մէջ ականջը կուրծքին վրայ քնելով իմացուած ձայներուն նկարագրութիւնը ընել . բայց ժողովուրդն ալ բան մը կ'իմանայ . հազը , դէմքը կարմրած , աչքերը իրենց խորշերէն դուրս պիտի ելլեն կարծես , առանց կարենալ ներշնչելու կ'արտաշնչէ զօրաւոր , ձայնաւոր , ճշալով , շշելով , տքալով , թքնելով , այսինքն կը հաղայ , եւ արդէն . . . հազը ինչ է , մեծ արտաշնչութիւն մը խոչափողէն վանելու համար ըորբոքման արդիւնքը եզոզ թուքը որ մածուցիկ , մոխրագոյն , կանանչագոյն , դեղնագոյն կ'ըլլայ հիւանդութեան աստիճանին համեմատ : Հազը շատ կը յօգնեցնէ հիւանդը , անհանգիստ կ'ընէ թէ՛ մօտը քնացողները թէ՛ խեղճ հիւանդը :

Ծանր տեսակին մէջ հիւանդին տաքութիւնը բարձր է :

Եթէ չխնամուի՝ կրնայ ըլլալ որ թեթեւ տեսակը ինքնիրեն անցնի , բայց տեսէք՝ կրնայ ըլլալ կ'ընեմ միայն , որովհետեւ կրնայ ըլլալ որ վերը յիշած կերպովս բորբոքումը տարածուի ու թօքային ուրիշ շատ մը հիւանդութիւններու պատճառ ըլլայ :

Երբ կը խորհիմ թէ Երբան միամիտներ խարուելով իրենց փոքր հազէն եւ կուրծքի պարզ հարբուխ մը կարծելով յանձուսն կ'ուշացնեն բժիշկին երթալը , կը սոսկամ . չեմ հասկնար թէ ինչո՞ւ մեր արեւելեան ժողովուրդը շատ չեն սիրեր բժիշկը : Քանի մը ամիս առաջ երբ Պոլիս էի տակաւին , լաւ ուսումնասիրութիւն մը ըրի հայ ընտանեաց ու բժիշկին մէջ եզած յարաբերութեանց վրայ : շատ թոյլ գտայ այն կապը , որ պէտք էր սերտ մէկգմէկու կապէր ընտանիքը ու բժիշկը : Բժշկական ծանր խնդրի մը վրայ է նիւթս , լուրջ ըլլանք . կուրծքի ճշմարիտ հարբուխ անվնաս է բայց . . . բայց ամէն հազ կուրծքի հարբուխ չէ , ինչպէս ամէն դեղին ոսկի չէ , եւ եթէ ամէն ընտանիք

իր մասնաւոր բժիշկն ունենար շատ աղէտներ չպիտի պատահէին տգիտութեան մութին մէջ : Կը խրատեմ , հազ մը որ կ'երկարի , առանց որ եւ է անհանգստութեան , եւ կամ կուրծքի մէկ քանի հարբուխներ որք կը յաջորդեն մէկ քանի տարի միեւնոյն եղանակին մէջ եւ կամ մէկ տարուան մէջ մէկ քանի անգամ , պարզ երեւոյթներ չեն , զգուշութեան , մեծ խնամքներու կարօտ՝ են աղիտաբեր տեսարաններու չվերածուելու համար :

Ինքզինքը տաք պահել , նախ ու գլխաւորաբար . խընամքները նոյն են հարբուխին հետ , բայց կ'արժէ որ կըրկնեմ . կերակուրներու մասին քիչ մը զգուշութիւն , քիչ ուտել , անդարար ուտել , օրուան մէջ մէկ երկու գաւաթ տաք թէյ խմել ռոմով , չծխել , կամ քիչ ծխել . երեկոյն ոտքերը տաք ջուրը դնել , կուրծքին վրայ թէ՛ առջեւի թէ՛ ետեւի կողմէն Բէնէնէ-ս Կիւր քսել :

Երբ հազը սաստիկ է , առաւօտ երեկոյ տաք կաթ խմել , եւ կամ ժամը անգամ մը մէկ ապուրի դգալ հետեւեալէն խմել . 3 կրամ (1 տրամ) չոր խաշխաշ , 20 վայրկեանի չափ 100 տրամ եռացեալ ջրի մէջ կը թողուք , յետոյ կը քամէք՝ ջուրը խաշխաշէն գատելու համար , ջրին մէջ կ'աւելցնէք որ եւ է օշարակ մը եւ ահա ամէնը : Պէտք չէ կարծել թէ այսչափը բաւական կ'ըլլայ հազէն ազատելու համար . այս միայն անոնց համար է որոնք բժիշկէն հետոս անոր գալստեանը սպասելով կը ջանան հազը մեղմացնել (*) :

(*) Կրնա՞մ հետեւեալ բաղադրութեան՝ քերես հագեր անցրնելու համար՝ ժամը անգամ մը մէկ ապուրի դգալ խմել .

Sirope de codéine. 20 gram. — Looch blanc 30 gram.

ԱՐԻՒՆ ԹՓՆԵԼ (HÉMOPTYSIE)

Բերնէն եկած արիւնը միշտ եւ ամենուն քով տխուր տպաւորութիւն մը թողած է իր ետեւէն, ա՛ն ու սարսափ ազդած է մեծին ու պզտիկին. կ'արժէ որ լաւ մը ճանչնանք իր պատճառները, մենէ հեռացնելու համար զանոնք եւ կամ եթէ պինդ-երեւանները չուզեն հեռանալ, մենք հեռանանք անոնցմէ առանց արմուկի:

Արիւնը որ եւ է իրաւունք չունի իրեն յատկացեալ խողովակներէն առանց հրամանի դուրս ելլելու. կաթիլ մը արիւն չըմբոստանայ: Բնութեան այս հրամանին. բայց կը պատահի որ խողովակ մը կը պատռի որ եւ է կերպով, արիւնը դուրս կը փախչի որպէս բանտարկեալ թռչունը իր վանդակէն, կը հոսի ազատ մինչեւ որ ուրիշ նոր պատճառներ գան գոցեն պատռած խողովակը:

Բերնէն արիւնը երկու գործարաններէ կրնան գալ. ստամոքսէն եւ կամ թոքերէն: Թոքերէն եկած արեան վըրայ է նւթս, բայց արիւնը շատ անգամ թոքերէն ելլելով բերանը գալէ առաջ ստամոքսը կը մտնէ ու յետոյ բերանը կուգայ, այնպէս որ հիւանդը ո՛չ թէ արիւն թփնել կը կարծէ այլ արիւն փսխել:

Երեք պարագաներ կրնան արիւնը իր խողովակէն դուրս հանել, արիւնահոսութիւն պատճառել. արեան յորդութիւնը որ եւ է գործարանի մը մէջ, արեան խողովակներուն տկարանալը, ու արեան ապականումը: Այս երեք պատճառներէն մէկը փնտռելու է ամէն անգամ որ արիւնը կը հոսի, քթէն, բերնէն, ո՛ւսկից կ'ուզէ թող ըլլայ:

Ա. Սաստիկ ցուրտը, մեծ յուզումը, խօհեղին, սրտի հիւանդութիւնները կրնան թոքերուն մէջ արիւնը շտոցնել, յորդութիւն պատճառել ու արիւնահոսութեան տեղի տալ:

Բ. Արեան խողովակներուն հարուածներու տակ պատախլը. երբ մարդս վար կ'իյնայ եւ կողերը կը ջախջախէ եւ կամ զէնքի հարուածներ կ'ընդունի՝ արիւն կը թփնէ: Գէշ կազեր ներշնչելը նոյնպէս կ'աւրէ արեան խողովակներուն կազմութիւնը:

Թոքային հիւանդութիւնք, գլխաւորաբար թոքախտը, կախիչեան եւ ուրիշ շատեր թոքերէն արիւն կը հոսեցընեն:

Գ. Շատ մը միջրոպային հիւանդութիւններ կ'ապականեն արիւնը ու . . . դարձեալ արիւն քթէն կամ բերնէն: Թիֆոս, հարսանիթը, շտապոյն տենդը եւ այլն արեան խտրը կ'անիծեն, որ խելքը գլխէն թռուցած գինովի պէս իրեն յատկացեալ ճամբէն կը շեղի ու խողովակներէն դուրս կ'ելլէ:

Արիւնը մինչեւ բերանը գալէ առաջ յաճախ չխորհիր թէ սոսկալի ա՛ն պիտի պատճառէ, չգթար անսիրտը, չգեկուցաներ առաջուց հիւանդին թէ ներսիդին ի՛նչ փոթորիկներ կը պատրաստուին ու յանկարծ կ'երեւնայ անեղ, ջրվէժի պէս, քթէն, բերնէն դուրս թափելով, շնչառութիւնը կ'արզիլէ, ու խեղճ հիւանդը անաբեկ արեան տեսքէն, կը հազայ, կը գունատի, մորթը ու ձեռքերը կը պաղին ու մահուան կը սպասէ կարծես, որ դժբաղդաբար մերթ արեան այս խենդ կատակը ողբերգութեան կը վերածէ: Այս տեսակ արիւնահոսութիւնք բացառիկ են բերեբազդաբար:

Աւելի յաճախ մէկ քանի ժամ առաջ հիւանդը անհանգըստութիւն մը կը զգայ, շնչառութիւնը կը դժուարանայ. կոկորդը կը խտրտայ, բերնին մէջ կը զգայ արեան համը աղի, ու հոտը կ'առնէ, յետոյ կը հազայ ու կը թփնէ արիւնախառն թուք մը որ կամայ կամայ կարմիր ու զուտ կամ գրեթէ զուտ արեան կը փոխուի: Յաճախ արիւնը քառորդ մը, կէս ժամ կը հոսի, կը դադրի, վերստին երեւ-

նալու համար մէկ քանի ժամ յետոյ , կամ նետեւեալ օրը . այսպէս 10-20 եւ աւելի օրեր հիւանդը կը հազայ ու օրուան մէջ մէկ քանի անգամ արիւն կը թփնէ :

Ընթերցողներս կարելի է մեծ կարեւորութիւն չտան եթէ ըսեմ թէ պէտք չէ թոքերէն եկած արիւնը շփոթել քթէն ստամոքսը եւ կամ թոքերը անցնող եւ յետոյ բերանը եկող արեան հետ . հիւանդն ալ հոգ չընէր հասկնալու թէ արիւնը ս'ւսկից կուգայ . արիւն կը թփնէ . այս կը բաւէ իրեն . բայց բժիշկին համար նոյն բանը չէ :

Ամէն պարազայի մէջ արիւն թփնելը վտանգաւոր պէտք է համարել . երբեք պէտք չէ ապաւինիլ հոս տալիք պատուէրներու ետին որոնք ամենաչնչին պատուարներ են միքրոպներու անեղ բանակին դէմ , որոնք այնքան լաւ զինեալ ձեր արիւնազիրիկ մարմնին վրայ կը յարձակին :

Հիւանդը պէտք է մնայ հանդարտ , պէտք չէ խօսի , ծխէ , սենեակը պէտք չէ տաք ըլլայ , ամէն ինչ որ տաք է պէտք է հեռացնել , տաք կերակուր , տաք ըմպելիք աղէկ օրերու պահեցէք , ուտելիքները պաղ պէտք է ըլլան , պաղ ջուրը քիչ քիչ տալու է : Հազալ , փոստալ , խնջել , կարելի եղածին չափ սահմանափակ շարժումներով կատարուելու են : Զրուցելիք միակ դեղս պաղ լեճոնաբան է . եթէ սառ ունիք ձեր արամազրութեան տակ՝ մէկ քանի կտոր կրնաք մէջը աւելցնել , նոյնպէս հիւանդին տալ պղտիկ կտորներ , ու կուրծքին վրայ դնել սառի ուրիշ կտորներ : Ոչինչ աւելի . այսչափը կը բաւէ մինչեւ բժիշկին գալը (*) :

(*) Մեր կը պատահի որ բժիշկը ուսանայ ու հիւանդը միշտ արիւն թփնէ . այս պարագային անմիջապէս հետեւեալ դեղն ծամը անգամ մը ապուրի դգալով մը տալու է .

Perchlorure de fer 2 gram. Eau sucrée 150 gram.

Մ Ի Ք Բ Ո Պ Ն Ե Բ Ը

Այլ եւս քայլ մը չենք կրնար առնել շնչառական գործարաններուն մէջ , իրենց հիւանդութիւնները պատմած ժամանակ , առանց հանդիպելու միքրոպներուն որոնց վրայ տակաւին բան մը չըսի : Թէպէտ հարբուխներ կան որոնք միքրոպներու ներկայութենէն յառաջ կուգան , ըսողներ իսկ կան թէ առանց միքրոպի հարբուխ չկայ , բայց դեռ մինչեւ հիմա հաստատ կերպով չհանդիպեցանք իրենց՝ ո՛վ ըլլալնին հասկնալու համար : Հիմա հոն են , թոքերուն մէջ , շնչափողին մէջ , մարմնէն ալ դուրս օդին մէջ , հողին մէջ , ամէն տեղ , եւ այնքան պղտիկ , այնքան անտեսանելի որ ամենէն սրտուես աչքերն իսկ չեն կրնար տեսնել . իրերը 800 անգամ մեծցնող մանրադէտներով միայն իրենց վրայ տեղեկութիւն առնել կարելի է : Այնքան շուտ կ'աճին կը բազմանան որ ծովուն աւաղէն ու երկնքին աստղերէն աւելի շատ են :

Տարիներ առաջ գիտունները միքրոպներուն հետ ընտելացած ու բարեկամացած չէին , իրենց համար հիւանդութիւնք յանկարծ կը ծնէին մարմնին մէկ գործարանին մէջ . այդ օրերը անցան . այսօր շատ մը հիւանդութիւններ միքրոպներու այցելութեան կը կարօտին :

Առաջին անգամ Բասթէօն եղաւ (1866) միքրոպներու զաղտնիքը պարզողը . իրմէ առաջ փոքր զաղափար մը ունէին այս մեծապատիւներուն վրայ , բայց փորձերը կրիայէ աւելի արագ չէին ընթանար : 1850 ին Տալէն ամխախտէ մեռած անասուններու արեան մէջ բաներ մը տեսած էր , եւ ամէնը այդչափ : Բասթէօն Տալէնի տեսածները ինք ալ կը տեսնէ բայց չանցնիր չերթար , աւոնցմէ կ'առնէ մտի ջուրի մէջ կը դնէ ու 35—40 աստի-

ճան բարեխառնութեան մը մէջ կը պահէ մտին ջուրը . օրեր յետոյ կ'երթայ ոչխար մը կը գտնէ , առողջ ոչխար մը , ու խեղճին արեան մէջ կը ներարկէ մտի ջուրէն քանի մը կաթիլ . ոչխարը կը մեռնի ածխախտէն . գիւտը եղած էր , միքրոպները գտնուած էին . Բասթէօն «միքրոպները գրտայ» ըսաւ . գիտունները՝ «միքրոպները գտաւ» (նախ շուգեցին ըսել) կրկնեցին :

Բասթէօնէ առաջ ոչ ոք խորհեցաւ միքրոպները մըշակել , ինք մեծ մշակը եղաւ . միքրոպները մտին ջրին , դոնդողին , գեանախնձորին եւ ուրիշ շատ մը պատրաստութիւններու մէջ մշակեց , ճիշդ ինչպէս պիտի մշակէր ցորենը պարարտ արտերու մէջ : Մտին ջուրը որ անարատ կը մնայ առանց միքրոպներու ներկայութեան եւ եթէ այդ ջրէն օխաներով ալ ներարկէք ոչխարին , չպիտի մեռնի , եւ կամ մտի ջրին այդ մեծ քանակէն միայն պիտի մեռնի , անգամ մը որ միքրոպներ դնենք անոր մէջ ու ամբողջութիւնը պահենք բարեխառն տեղ մը , ամբարտաւանները կ'աճին ու կ'աճին եւ այնքան շատ որ այդ ջրէն կաթիլ մը կրնայ ոչխարը մեռցնել :

Բասթէօն փորձերը ընդարձակեց , ուրիշ շատ մը հիւանդութեանց մէջ ալ միքրոպներ գտաւ , մշակեց ներարկեց ու գիտութեան այս մեծ դահլիճը շատ մը անբաններ մեռցուց :

Հիները չէին հասկցած թէ ինչո՞ւ փոխանցիկ հիւանդութիւններ կան , նորերը աւելի երջանիկ պատճառը գտան . Ինչո՞ւ միքրոպներն էին . այդ օրէն ի վեր փոխանցիկ հիւանդութիւնք իրենց զօրութիւնը կորսնցուցին , որովհետեւ գիտութիւնը միքրոպներու արշաւանքին դէմ նոր առողջապահութիւն մը կանգնեց :

Այս պատմականն էր :

Մարդ առողջ եղած ժամանակ արեան մէջ միքրոպ չունի , թէպէտ քիթը , բերանը , ստամոքսը այդ անախորժ

հիւերուն սիրեցեալ վայրերն են . սոսկալու բան չկայ , կ'երեւի թէ առողջութեան ժամանակ այդ միքրոպներուն ներկայութիւնը անհրաժեշտ է թէ՛ բերնին մէջ , թէ՛ ստամոքսին մէջ :

Հիւանդութեան ժամանակ միքրոպները արեան մէջ քատրիլ կը խաղան . անթիւ , անհամար , օր օրի կը շատնան մինչեւ որ կա՛մ հիւանդը մեռնի կա՛մ իրենք :

Հոս մէկ քանի հաշիւներ միքրոպներու անամօթութիւնը ցոյց տալու համար . անամօթները 770ը մէկէն մէկ մեթր խորանարդ օդի մէջ կը հաւաքուին . Աստուած մի՛ արասցէ եթէ խեղճ տկար զոհի մը հանդիպին , ի՞նչ խնջոյք , մնացեալը կ'երեւակայէք :

Բարիզի Ռիվօլի փողոցը որ ամենէն բաղմամարդնւորէն է , 5,500 հատիկ միքրոպ կը սնուցանէ միեւնոյն չափով օդի մէջ . Բիթիէ հիւանդանոցին վիրաբուժական մէկ սրահը 11,000 հատ ունի հիւանդութեանց այս իշխաններէն (միեւնոյն չափով օդի մէջ) :

Սէնի ջրի մէկ լիտրը 4,800,000 է մինչեւ 12,800,000 հատ կը պարունակէ . կլորիկ թիւեր , այնպէս չէ՞ :

Հիւանդութեան ժամանակ արեան եւ մարմինն միւս մասերուն մէջ եղած միքրոպներուն թիւը անհաշուելի է :

Ասոնք ամէնը ընդհանրութիւններ են . ի՞նչ աշխատութիւն , խորհեցէք , մէկիկ մէկիկ քննել այս միքրոպները , անոնց ի՞նչպէս ծնիլը , ապրիլը , բաղմանալը , մեռնիլը : Մեռնելէ յետոյ քննութիւնները շարունակել պէտք է , որովհետեւ անիծեալներուն պիակներն անգամ վրասակար են եղեր : Ամէն միքրոպ ապրելու մի եւնոյն եղանակը չունի , մէկը մտի ջրէն կ'ախորժի , միւսը դոնդողէն , ուրիշ մը գեանախնձորէն , չորրորդ մը չեմ գիտեր ինչէն . բայց ամենքն ալ մարմնէն կ'ախորժին , հոն իրենց ուղածները մեծ քանակութեամբ կը գտնեն ու կը բաղմանան : Դեռ չաւարտեցի . ի՞նչպէս քանի մը տողերու մէջ ըսեմ

տասնեակ տարուան աշխատութեան արդիւնքը . ամէն գիտուն իր կարծիքը , իր փորձերը հրատարակեց , եւ սակայն անծանօթներու քով ծանօթ միջրոպները բազմաթիւ չեն . կատարութեան դարմանը գտնուած է բայց միջրոպը դեռ չէ գտնուած :

Դեռ չբախ թէ միջրոպները ի՞նչ են , հա՞նք են , կենդանի՞ , բո՞յս :

Համբերութիւն . մօտերս :

Բ .

Տարիներէ ի վեր գիտուններուն մէջ կսիւ մը կար , միջրոպները անասուն են թէ բոյս . կը շարժին , կ'ըսէին ոմանք , ուրեմն անասուն են . ո՛չ , չեն շարժիր , կ'ըսէին ուրիշներ , ուրեմն բոյս : Աւելի խոհեմներ՝ «միայն շարժմամբ անասուն են ըսել չբաւեր» խորհեցան . իրաւունք ալ ունէին , քանի որ շարժող բոյսեր ալ կան ինչպէս զգայուն բոյսեր : Դիտեցին թէ միջրոպներու կեանքը , սովորութիւնները , յատկութիւնները բուսական են . շատ մը խոհերէ ու փորձերէ յետոյ վերջնականապէս հաստատուեցաւ թէ միջրոպները բոյսեր են :

Միջրոպ բառը ժողովրդական է , գիտունները պօփօթերէ կ'անուանեն միջրոպը . ուրեմն երբ ատեն ատեն գիտունի հովեր առնելով պօփօթերէ ըսեմ չզարմանաք , միջրոպ ըսել կ'ուզեմ :

Պագթերիները բլիջներ են : Դիտէ՞ք ի՞նչ է բլիջը . կենդանական կազմութեան նախնական տարրն է . բլիջները մէյմէկ առանձին մարմիններ են , բոյս կամ կենդանի դանի այդ բլիջներուն ամբողջութենէն կազմուած են . ամէն բլիջ իր առանձին կեանքը ունի ինչպէս մենք մեր

առանձին կեանքը ունինք . ուրեմն մենք կամ տանձ մը եւ կամ իր կոթը հիւսուածաբանական տեսակէտով մի եւ նոյն կազմութիւնը ունինք , բլիջներէ կազմուած ենք : Այդ , ամէն մէկ պագթերի մէյմէկ բլիջ է , բայց այս անգամ բլիջները ամբողջութիւն մը չեն կազմեր , առանձին կ'ապրին . կը ծնին , կ'ապրին երբ անունդ գտնեն եւ կը բաղմանան , ուրիշ բլիջի մը պէտք չունին ամբողջութիւն մը ներկայացնելու համար . մէկ պագթերի մը ամբողջութիւն մըն է արդէն . ապրելէ յետոյ , չէք տարակուսիր անշուշտ . . . կը մեռնին :

Այս բլիջ-պագթերիները ամենքն ալ մի եւ նոյն ձեւը չունին , երեք կերպ են , 1. կլոր , ինչպէս թոքատապին միջրոպները , 2. երկայն , փոքր գաւազանի մը ձեւով , ինչպէս հիւժախտիները եւ 3. ստորի մը ձեւով , օրինակի համար քլերային միջրոպները :

Գիտունները զիտած էին թէ պագթերիները կը շարժէին , ոմանք անիւի մը պէս իրենց առանցքին շուրջը դառնալով , ոմանք ճօճումներով պո՛հ կ'ըլլային , մէկ քանիներ ալ յիմարանոցէ փախած խենդերու պէս մանրադէտին տակ կը վազվառէին . Է՛հ , Է՛հ , այլ եւս տարակոյս չկար , միջրոպներն անասնիկներ էին : Օր մըն ալ գիտուն մը անխախտի պագթերին կը դիտէ եւ կը տեսնէ որ ոչ միայն չշարժիր , այլ խարիսխ նետած շոգենաւի մը պէս կը մնայ արեան կաթիլին մէջ . ուրեմն ամէնը չեն շարժիր : Այս առաջին կէտը եղած էր միջրոպներուն անասուն են ըսողներուն փաստերը ջրելու համար . արդէն ուրիշ ալ չունէին : Միջրոպներուն շարժելուն պատճառները յայտնի չեն . տաքութիւնը ու քիմիական մէկ քանի մարմիններ առաւել կամ նուազ կը շատցնեն շարժումը :

Քանի որ բոյս են , պէտք է որ չնչն , սնանին . արդարեւ կը չնչն , օդին թթուածինին պէտք ունին ապրելու համար , բայց միւս բոյսերէն աւելի վարպետ են . երբ

նեղը մնան, երբ չգտնեն իրենց պէտք եղած օգը անկէց թթուածինը առնելու համար, զիրենք շրջապատող առարկաներուն կազմութեան մէջ մտնող թթուածինը կը գողնան. կաթէն, ջրէն, գինիէն կ'առնեն իրենց թթուածինը, որոնք կը տարբաղադրուին, կաթը կը մածնու, ջուրը կը հոտի, գինին կը քացխի : Բասթէօռէ առաջ կը կարծէին թէ պագթերինները չեն կրնար առանց օդի ներկայութեան ապրիլ. ինք եղաւ այս դէպքերը ցոյց տուողը ու բացատրողը, եւ այս վերջին տեսակ պագթերինները, որովհետեւ բոլորն ալ այսպէս գոյ ու աւաղակ չեն, առանց օդի ապրողները (անաէրօպէ) ըսաւ :

Մննդեան ալ պէտք ունին, ու շուտով կը գտնեն, որովհետեւ դժուարահաճ չեն, ամէն բանէ կ'ախորժին. մսեղէն, կանանչեղէն, անուշեղէն, հաւասարապէս իրենց անուշ կուգայ :

Գիտէ՞ք ի՞նչպէս կը բազմաման : Երբ պագթերի մը իրեն պէտք եղած սնունդը չգտնել, աղքատախնամ ընկերութեանց չգիմեր, կը թմրի կը մնայ մինչեւ որ կեանքին փորձանքներէն մին զինքը սննդալից, պարարտ տեղ մը ձգէ, եւ կամ սնունդը իրեն այցելութեան զրկէ. կամ թէ տեսակ մը հոռնտի կը վերածուի որ պատեն առիթի մը կը սպասէ ծնելու համար : Բայց երբ պագթերին համով խորտիկներ գտնէ, կը զարգանայ, կը մեծնայ, մինչեւ աստիճան մը կը հասնի եւ յետոյ երկուքի կը բաժնուի. այս երկու մասերը մէյմէկ առանձին պագթերի կ'ըլլան ու իրենց կարգին կը զարգանան կը մեծնան ու չորսի կը վերածուին. այսպէս քիչ ժամանակուան մէջ կը բազմապատկուին :

Բոլոր պագթերինները մլասակար չեն, անմլաս խեղճուկներ կան արտաբանական աճուելի ճիւղներուն քով. անմլասները ոչ միայն մեր մարմինն զբսի կողմը կը վրէտան, այլ աղիքներուն մէջ իսկ կը գտնուին անթիւ, անհամար. անոնցմէ ոմանք քիչ շատ օգտակարութիւններ

ունին մարսողութեան : Ուրիշ շատ մըն ալ օգտակար միքրոպներ կան, որոնք մեզի մուշկ եղող քանի մը մարմիններու պատրաստութեան մէջ կը մտնեն. հացը, մածունը, քանի մը տեսակ պանիրներ (ռոքֆոն), ալքօօրական ըմպելիները եւ այլն, Միքրոպ եւ Ընկ. գործարանէն ելած են :

Ախտաբանական պագթերինները սոսկալի են. ատեցէք զիրենք, մահուան չափ ատեցէք : Իրենց պատմութիւնը զարմանալի է. ըսի թէ մենք բջիջներու ամբողջութիւնն ենք, պագթերիններն ալ մէյմէկ բջիջներ են. մէկը կար, մէկը չկար, ժամանակին մէկ քանի միքրոպներ կային, օր մը խօսք մէկ կ'ընեն մարդուն մորթէն ներս մտնել, ո՞վ գիտէ ի՞նչ հետաքրքրութեանէ մղեալ. անգամ մը հոն՝ կը զարմանան, որովհետեւ մարմինն բջիջները՝ անաբեկ այս օտարականներէն՝ կը շրջապատեն զիրենք. ամէն մէկ պագթերի այսպէս շրջապատեալ կը մնար երբ արիւնը այդ տեղերէն կ'անցնի, կը տեսնէ օտար բջիջները մարմինն ծակտիկներուն մէջ. արիւնը՝ մարմինն ոտտիկանը՝ կը բարկանայ, հրաման կուտայ իր ճերմակ կայլակներուն խողովակներէն դուրս ելլել ու կռուիլ. (արիւնը երկու տեսակ կայլակներ կը պարունակէ, կարմիրներ որք օգին թթուածինը մարմինն բջիջներուն տանող տակառներն են, եւ ճերմակներ որք բնախօսական փոփոխութեամբ կարմիր կայլակներուն պատրաստութեան կը ծառայեն) : Պագթերինները երբոր կայլակներուն իրենց վրայ յարձակվող կը տեսնեն, չեն փախիւր. իրենք ալ իրենց կողմէն կը յարձակին ու կռիւ մըն է կը ծագի : Այսպէս տարիներէ ի վեր միքրոպները ատեն ատեն մարմինն վրայ կը յարձակին կռուելու համար թէ՛ բջիջներուն հետ եւ թէ՛ արեան ճերմակ գինուորներուն, կայլակներուն հետ. ճըշմարիտ ճակատամարտ մը. երբ պագթերինները յաղթուին, քանի մը ժամէն բոլորովին կը ջնջուին մարմինն մէջ. բայց կը պատահի որ մարմինը պէտք եղած զօրութիւնը չունե-

նար, քիչ ու կայակ տկար կ'ըլլան. այն ատեն պաղթե-
րինները կը յաղթեն, արեան մէջ կը մանեն, մարմինն մէջ
կը տարածուին, կը բազմանան ու անոր տէրը կ'ըլլան.
հիւանդութիւնը այս դէպքերուն վրայ իր իշխանութիւնը
մարմինն մէջ կը մտցնէ: Ահա այս է որ հինները չեն գիտեր:
Նորերը այսպէս բացատրեցին հիւանդութիւնները. պարզ
կռիւ մը միքրոպներուն ու մարմինն քիչներուն ու
արեան կայլակներուն միջեւ. քիչները կեանքն են, պաղ-
թերինները մահը. եթէ վերջինները յաղթեն, չեն խնայեր,
բարբարոսները:

Դեռ չաւարտեցի:

Գ.

Ի՞նչ ընենք այս սոսկալի միքրոպներուն ձեռքէն
օձիքնիս ազատելու համար: Միքրոպները, այո՛, կը
ճանչանք, բայց ի՞նչպէս ձեռքերնուն աղատինք. գի-
չերուան մութին մէջ թաքչող անտեսանելի հրէշներու
պէս արհաւրակից, սոսկումներով լի, ցերեկուան պայծառ
լոյսով իսկ չտեսնող այս անուելիներուն դէմ ի՞նչ ընենք:

Փոքր որքան չէք կրնար երեւակայել, եւ որք այն-
քան մեծ աղէտներ կը պատճառեն. տկար՝ թղթի կտորի
մը պէս, մինչեւ իսկ հովուն՝ խաղալիկ որ իրեն հետ կը
պտտցնէ փողոցէ փողոց, տունէ տուն, մարդէ մարդ, եւ
սակայն զօրաւոր ամբողջ քաղաք մը իրենց ներկայու-
թեամբ, իրենց համաճարակներով վարակելու. չնչին,
անկարեւոր, այլ որոնց բժշկութիւնը այնքան մեծ կարե-
ւորութիւն կուտայ, դժոխքէն կուզան թէ գերեզմաններէն
փախած են, երկնքի անէ՞ծքն են թէ մարդկութեան աղտը.
արդեօք մարդկութիւնը ծաղրելու համար երկնքէն իյ-

նող սատանաներուն հետ երկրի վրայ թափած են, այն
մարդկութիւնը որ իր խելքով յաղթեց բոլոր անբանե-
րուն՝ օգտուելու համար անբանէն, բոյսէն, հանքէն.
իրենք փոքր, անտեսանելի, այլ անեղ, արհաւրակից իրենց
աներեւոյթ վիճակին մէջ, միակ յաղթողները տիեզերքին...
Ի՞նչ ընենք:

Ո՛հ, չտկարանանք. աշխարհի ստեղծումէն մինչեւ
այսօր ապրեցան անոնք մեր շուրջ թափառելով՝ իրենց
գերեզմանային ու սեւ դիտաւորութիւններով, օգտուելով
տկար բոյսէն, հիւանդոտ անասուններէն, անզօր աղքա-
տէն եւ անարիւն հարուստէն. իրենց անտեսանելիու-
թեան վրայ ապաւինած կը յարձակէին ամէն բանի վրայ
քստմանի քրքի՛չներու տակ՝ որոնց շփոյզը իրենք միայն
կրնային լսել. բզկտելու նիւթը արարչագործութեան,
սատանաներուն հետ դաշնակցած կարծես: Գազանային
մարտ մը մղեցին այդ մանրադիտական ճիւղները մարդ-
կութեան դէմ. եւ ոչ մէկ պատերազմ այնքան մահ պատ-
ճառած չէ որքան միքրոպներու արչաւանքը: Բայց ամէն
բանի յաղթող մարդկութիւնը անոնց ալ, անտեսանելի-
ներուն ալ յաղթեց. մանրադէտներու դիւտը ճանչցուց
այդ ճիւղներուն ի՞նչ ըլլալը, եւ դեղաբանութիւնը շատ
մը զօրաւոր դէնքեր տուաւ. եթէ այսօր բոլոր լիտի միք-
րոպները իրենց դիմակները վար չեն առած, չվհատինք:
Բպոյրն ալ, ծանօթն, անծանօթը, կրնանք մէկ քանի
վայրկեանի մէջ ոչնչութեան վերածել: Քանի որ անոնցմէ
մէկ քանիներուն վրայ կատարեալ տեղեկութիւններ
ունինք, այն օրը չսիրտի ուշանայ անշուշտ, այն պան-
ծալի օրը որ քոլերային եւ ուրիշ հազար ատեսակ հիւան-
դութեանց պատուաստները գտնուին. արդէն պէտք չու-
նինք միքրոպները մէկիկ մէկիկ ճանչնալու, բաւ է որ
կարենանք զիրենք մեռցնող միջոցները, անոնց դէմ պա-
տուաստները գտնել. կատաղութեան պատուաստը գրտ-

նուած է , թէպէտ այս բանը չլինատեցներ նազելի միջ-
րոպները որք ամօթանար գիտութեանէն այսպէս միամտա-
բար խարուելնուն ու յաղթուելնուն , կը յամառին իրենց
հաստ գիմակին տակ ի՞նչ տեսակ բան ըլլալնին մեզ ցոյց
չտալ :

Կարծեմ ըսած եմ թէ օղը , ջուրը , մեր մարմինը , ամէն
ինչ որ մեզ հետ յարաբերութեան մէջ է , պագթերիներով
լեբ լեցուն են :

Ամենէն անզգամները մեր մօրթին վրայ եղողներն են .
մօրթը որ երբեք չներեր միջրոպներուն առանց իրաւուն-
քի իր ծակոտիքներէն ներս մտնել , մեր ամենէն լուրջ
պահապանն է . ձայն ձուն չհաներ որքան ժամանակ որ
անոնք հոն մնան անտարբերութեան մէջ թաղուած : Բայց
ամէն ինչ չափ մը ունի , ամէն ինչ վախճան մը , մօրթն
ալ կրնայ օր մը պատուիլ . դանակ մը , հարուած մը ,
ասեղ մը , ճանկոտուք մը , վարդի փոշ մը կրնան պզտիկ
ծակ մը բանալ մօրթին վրայ եւ այդ ծակը որքան ալ որ
փոքր ըլլայ , միջրոպներուն համար ահազին գուռ մըն է ,
որոնք արձակ համարձակ ներս կը մտնեն , ու մօրթը՝ տխուր՝
անոնց արշաւանքը կը դիտէ . անցադրի խօսք չըլլար , եւ
ո՞վ պիտի փնտրուէր : Արդ զգուշանանք մօրթին վրայ ծա-
կեր բանալէ . եթէ՛ հակառակ մեր հոգերուն՝ զիպուածը
վէրք մը բանայ մեր գլխուն , մաքուր պահել պէտք է վէր-
քը եւ երբեք օղին չձգել :

Եղունգները , եթէ նուրբ մասներու վերջաւորութիւն
եղող հազար խնամքներով պահուած եղունգներ խկ ըլլան ,
միշտ միջրոպներ կը սնուցանեն իրենց եւ մօրթին խորշե-
րուն մէջ . ձեզ կը ձգեմ երեւակայել թէ սեփ սեւ , աղտով
ծեփուած եղունգները միջրոպներուն հետ ի՞նչ սերտ յա-
րաբերութեան մէջ են :

Բաւ է որ միջրոպներուն բոյները գտնենք , զիրենք
մտոցնել դժուար չէ . մաքրութիւնը , միայն մաքրութիւնը

կը բաւէ անոնց արշաւանքին առաջըր առնելու : Մարմնի
մաքրութեամբ կրնանք կարելի եղած պայմանի մը մէջ
միջրոպներուն թիւը պակսեցնել , ուժ տալ մօրթին , ու
իր վրայէն հանել ճարպերը , որոնք սնունդ են միջրոպ-
ներուն . (երանի ձեզ , Մաքրուելիներ) : Մարմինը մաքուր
պահելու եղանակներուն վրայ կը յուսամ թէ ամէն ոք քիչ
չատ գաղափար ունի , եւ եթէ այդ գաղափարները գործադրէ ,
վստահ թող ըլլայ թէ նախ ամէն տեղ լաւ ընդունե-
լութիւն կը գտնէ , զի աղտոտ մարդէն միջրոպներէ զատ
ո՞վ կ'ախորժի , ու յետոյ անոնք ուրիշ տեղ կ'երթան աղա
մուրալու երբ մարմինը մաքուր է :

Ամէն առաւօտ բերանը լուալու է մաքուր ջրով որուն
մէջ քիչ մը օր Գուշեւ եւ կամ օր Պօլօ դնելը պագթե-
րիներուն դազաղը պատրաստել ըսել է , որովհետեւ գիտ-
ցած եղիք որ ակոսաներնիդ փտեցնողները միջրոպներն
են . միշտ նոյն միջրոպները , որք կ'ուտեն , կը հատցնեն
ինչ որ կը գտնեն . մօրթ , միս , ախոյ , ոսկոր :

Քիթերնիդ , ախանջներնիդ մաքուր պահեցէք :

Սենեակները , կան կարասիք եւ այն ամէն ինչ որ
ձեր շուրջն են պէտք է մաքուր պահել . տարափոխիկ հի-
ւանդութեանց ժամանակ գլխաւորաբար անխտիր պէտք է
հետեւիլ այս խրատներուս որոնց բոլորին ալ նպատակը
միջրոպները ջնջելն է : Առ ֆէնէլը ջրի մէջ լուծուած ,
5 առ 100 , գլխաւոր ու զօրաւոր հականեխիչներէն է , զոր
կրնանք գործածել մաքրելու համար այն ամէն առարկա-
ները որոնց վրայ միջրոպներու ներկայութիւնը կը գու-
շակէք , ինչպէս հիւանդներու ծառայող առարկաները :

Շատ երկար կ'ըլլայ եթէ մի առ մի հականեխիչներուն
վրայ բացատրութիւններ տամ թէ համաճարակներու ժա-
մանակ ի՞նչպէս պէտք է մաքրել սենեակները , մէջը եղող
կարասիները եւ կամ ձերմակեղէնները կամ թէ ուտելիքի
ամանները . յայտնի է թէ գաւաթը որու մէջ խմեց հիւան-

դը ասի՞ր ֆէնէ՛րով լուալու չէ, այլ ջուրի մէջ եռացնելու է, որովհետեւ ամենէն զօրաւոր եւ ամենէն պարզ հականեխիջը տաքութիւնն է. եռացող ջուրը 10 վայրկեանէն 20 վայրկեան կը բաւէ պագթերիններուն ալ միքրոպներուն ալ խերն անիծելու:

Ուրեմն մեր շուրջը եղող միքրոպներուն մաքրութեամբ կրնանք յաղթել, եւ եթէ պարզ մաքրութեան պէտք եղած ժամանակ հականեխիչներ ալ միացնենք՝ վախնալու բան չմնար: Բայց ի՞նչ ընենք մեր մէջը եղողներուն, օխաներով ասի՞ր ֆէնէ՛ր խմենք: Ո՛չ. ամէն անգամ որ մեր մարմինը առողջ է, մեր մէջ եղող միքրոպները չեն համարձակիր իրենց կոշիկէն վեր ելլել. ձերմակ կայլակները հոն են, ողջ, առողջ, կազմ եւ պատրաստ առաջի հրամանին դիմենք բնավինջ ընելու. այնքան պարզամիտ չեն, անոնք. սուտ քուն եղող աղու մը պէս զոր մայրը պառկեցուցած է սենեակին մէկ անկիւնը որ աչքերը կը բռնայ երբ պտուղին հոտը կ'առնէ, իրենք ալ անտարբեր կը սպասեն համբերութեամբ, մինչեւ որ մարմինը տկարանայ եւ կայլակները կորսնցնեն իրենց զօրութիւնը. ուրեմն պէտք չէ մարմինը յոգնեցնել, տկարացընել. ա՛խ ինչ դիւրին պիտի ըլլար եթէ կարենայինք մարմինը տաք ջրին մէջ դնել եռացնել, լաւ մը խաշել, միքրոպները շուտով պիտի մեռնէին. բայց քանի որ այժմ իտեականը չենք կրնար իրականացնել, ջանանք մարմիննիս մաքուր ու առողջ պահել:

Վախը, հիւանդութենէ մը, համաճարակէ մը վախնալը մեծ դեր կը խաղայ ձեր կեանքին եւ միքրոպներուն մէջ, որոնք սենսելով ձեր սոսկումը առիթը չեն փայցընել. վախը կը տկարացնէ ձերմակ կայլակներն որոնք ընդունակութեան մեծ պայմանի մը մէջ կը գտնուին միքրոպներուն դէմ, իբրեւ թէ հաշտութիւն առաջարկէին. բայց միքրոպները կը խնդան անոնց միամտութեան վրայ:

Աւարտեցի, բայց գիտցած եղիք թէ մինչեւ այսօր դրուածներէն, բացատրուածներէն շատ փոքր մաս մը միայն նկարագրեցի, այնչափ միայն որքան կրնան ներել թերթի մը նեղ սիւնակները եւ ժողովրդին համբերութիւնը:

ԹՈՒՍՍԱՊ (PNEUMONIE) — ԿՈՂԱՍԱՊ (PLEURÉSIE)

Ձեռքս ճակտիս դրած, սենեակիս մթութեանը մէջ կը դիտեմ վառարանիս կրակին կարմրութիւնը, տեղ տեղ փայլուն սև. դժերով. հոն ալ բոցեր դեղին-կարմիր, որոց ամենուն մէջէն բառ մը կը փնտռեմ, միակ բառ մը զոր վերնագիրս պիտի ընեմ, բառ մը որ հասկցնէ բոլոր գաղափարներս. ի՞նչ յանդուգն խորհուրդ. միակ բառ մը շատ շատ բաներ հասկցնելու համար. ժողովրդային այլ գիտական բառ մը որ իր մէջ պարունակէ թոքատապի, կողատապի եւ թոքային ուրիշ սուր եւ արագընթաց հիւանդութեանց գաղափարը եւ գլխաւորաբար միքրոպներուն ներկայութեան ազդը. կը փնտռեմ. սեւ ածուխը վառարանին մէջ կը կարմրի ու կամաց կամաց կը հասնի մոխիր կ'ըլլայ, գաղափարներս ալ գլխուս մէջ կը վառին կը կարմրին կը դեղնին ու իրենք ալ մոխիր կ'ըլլան, գտած բոլոր բառի կտորուանքներս հազիւ չըթնեցուս վրայ կը թափին, մոխիր կ'իջնան ու ուզած բառս չգար:

Աստուած իմ, մէ՛կ բառի մը համար: Եւ ինչո՞ւ այդ բառը. որովհետեւ անկարելի է մէկ քանի տողերէ բաղկացեալ բժշկական յօդուածի մը մէջ բացատրել թոքատապը, կողատապը ու թոքային միւս

սուր հիւանդութիւնները . ամենուն ալ արտաքին նշանները անվարժ աչքերու համար նոյն են . բժշկին սուր ականջը, զօրաւոր աչքերը պէտք են իրարմէ զանազանելու համար իւրաքանչիւրը : Ուզեցի մէկ յօդուածով մը այդ ամէնն իրենց բոլոր ծանրութեամբ վրայէս նետել ինձմէ աւելի արժանիներուն , բժիշկներուն . ասոր համար էր որ բառ մը կը փնտռէի , վերնագիր մը , վառարանիս դիմաց նստած ածուխին կարմրիլը ու մոխիր ըլլալը դիտելով , իբրեւ թէ վառարանս բառարան ըլլար :

* * *

Թոքային արագընթաց հիւանդութեանց մէջ գլխաւորաբար երկու հատ միայն պիտի նշանակեմ , ցոյց տալով անոնց պատճառները ու նախնական նշանները , անոնք որք հիւանդութեանց առջեւէն կը վազեն . զգուշացէք այդ պատճառներէն եւ առաջին նշաններուն բժշկին դիմեցէք . ահա այս տողերուն նպատակը :

Թոքատապը (սալիճան) ամէն երկրի համար միեւնոյն ամիսները չընտրել , միեւնոյն ժամանակ բոլոր Եւրոպան չայցելել , այլ թափառական Հրէային պէս , անիծուած անդադար տեղափոխուելու՝ մարտ , ապրիլ ու մայիս ամիսները , այսինքն վարդերուն ու սոխակին հետ Ֆրանսսա եւ Գերմանիա կ'երթայ . յետոյ ճամբայ կ'ելլէ Օբէան-էտֆրէտով Թուրքիա գալու : Չմտը երբ ձիւնը կուգայ Անգլիա կը վազէ եւ երեք ամսոյ չափ հոն կը պտտի : Թոքատապը ամենէն շատ մանուկներէն կ'ախորժի հակառակ այն կարծիքին թէ տղայք թոքատապ չեն ունենար . տարիքին համեմատ թոքատապը կը նուազի , բայց իր զօրութիւնը կը գտնէ 50էն վեր տարիք ունեցող անզօր մարմիններու վրայ :

Տկար մարմին ունեցողները աւելի ենթակայ են քան

թէ զօրաւորները . ալքօլամոնիերու մարմինը , թոքերը թոքատապին միքրոպներուն համար ամենապատուական դաշտեր են ուր ազատ , առանց ճերմակ կայակներէն տանջուելու կը մշակուին ու կ'աճին :

Երկար ժամանակ կարծուեցաւ թէ թոքատապին միակ պատճառը ցուրտն է , բայց խեղճը այս անգամ մեծ դեր չխաղար , յանցաւորը ինք չէ : Հիները զիտած էին թէ թոքատապը տարախոխիկ է եւ յաճախ համաճարակի կերպարանքներ ալ կ'առնէ . այս ամէնը իրենց համար անլուծելի էր . Քլէպս (1877) հանելուկը լուծեց , բայց բոլորովին չկրցաւ մեկնել . միքրոպներու ներկայութիւնը ցոյց տուաւ միայն , որոնք Քոխի եւ Բասթէօռի ձեռքէն անցնելէ յետոյ 1883ին Ֆրանգելի մանրադէտին տակ ինչ կան . միեւնոյն տարին Ֆրէյլէնտէր թոքատապին մէջ ուրիշ միքրոպ մըն ալ գտաւ , որով եղաւ երկու միքրոպ մէկ հիւանդութեան մը համար , իբրեւ թէ մէկ հատը չէր բաւեր : Այսօր կատարելապէս ապացուցուած է թէ թոքատապին միակ պատճառը Ֆրանգելի եւ Ֆրէյլէնտէրի (զիտցած եղիք թէ բոլորովին զուտ զիտութեան մէջ կը լողաք այժմ . Բասթէօռ իսկ թոքատապին միքրոպները ըսելու համար երկու զիտուններուն անունները պիտի տայ որոցմով միքրոպները մկրտուած են) միքրոպներն են որոնք ոչ միայն հիւանդութեան ժամանակ այլ ողջ առողջ եղած ատեն իսկ մարդուն բերնին ու թոքերուն մէջ կը գտնուին , այլ ապացուցուած է թէ անոնց ներկայութիւնը անպատճառ թոքատապ չյարուցաներ :

Թոքատապը կը ծագի ուրեմն թոքերուն միոյն կամ երկու քլին մէջ միքրոպներու իշխանութեան տակ . իր ներկայութիւնը փառաւորապէս կ'ազդարարէ մեծկակ եւ հետեւի սարսուռով մը որու կը յաջորդէ բարձր տաքութիւն : Մերթ հիւանդութիւնը առանց թմբուկի կամաց կամաց կը յառաջանայ թոքին մէջ ու չորս հինգ օր խեղճ

հիւանդը գլխու ծանրութիւն, ուժաթափութիւն, կուրծքին մէկ կողմը սուր ցաւ մը կ'սնենայ որ շնչառութիւնը կ'արգիլէ . կշտացաւ որ յանկարծական կերպով սկսողին մէջ ալ կայ եւ աւելի սաստիկ ու անտանելի է, թոքին միջրոպներուն ձեռքն ինկած տեղը կը ցուցնէ . բայց կրնայ ըլլալ որ ցաւը ճիշդ հիւանդ մասին վրայ չըլլայ :

Հիւանդը կը հազայ, չոր հազ մը որ իրեն հետ կը բերէ կշիռորոշոյն խոտի մը :

Այս չափը կը բաւէ . հետեւեալ երեքը միտքերնիդ պահեցէք, մէկ հարիւն սարսուռ, կշտացաւ ու կշիռորոշոյն խոտի . այս ամէնը յանկարծական, այսինքն 15-20 ժամուան մէջ, ու տաքութիւն, բարձր տաքութիւն մը . եթէ այս տեսնելնէդ յետոյ տակաւին ուշանաք բժշկին իմաց տալու՝ յուսալով թէ կ'անցնի, զգուշացէք, զի միջրոպները հոն են, ձեր մահացու թշնամիները, հիւանդին թոքերուն մէջ, ձեր ամենէն ջնջին սխալը զիրենք երջանիկ կ'ընէ ու դժբախտ ձեր հիւանդը :

* * *

Կողատապը (սուր ասթմա) կողերը թոքերէն զատող մաշկին բորբոքումն է . այդ մաշկը երկու թերթեր ունի, որոցմէ մին թոքերուն կողմն է, միւսը կողերուն վրայ . մաշկին բորբոքումը թերթերուն մէջ հեղուկ մը (շիճ) հաւաքել կուտայ որ 50 տրամէն մինչև երկու օխայի կը բարձրանայ . հեղուկը որ թոքին ու կողերուն մէջ է կ'արգիլէ թոքին իր պարտականութիւնը կատարել, որով շնչարգելութիւն յառաջ կուգայ :

Յուրոր որ մեծ ազդեցութիւն չունէր թոքատապին վրայ, այս անգամ իր կծու հարուածները մինչև կողա-մաշկը կը հասցնէ : Գիտուններ կան որք կը պնդեն թէ ցուրտը նախնական պատճառ մը չէ, իրմէ առաջ, այսինքն

իրեն կողամաշկին հասնելէն առաջ, մաշկին մէջ միջրոպներ ըլլալու են որոնք առիթէն օգուտ կը քաղեն աճելու համար, գլխաւորաբար հիւժախտին միջրոպները . այնքան ըրին, գրեցին, ճառեցին ու հիւանդներ ցոյց տուին որ այսօր գրեթէ ամենէն ալ ընդունուած է թէ կողատապը՝ որ իրեն յատուկ միջրոպներ չունի՝ օտար միջրոպներու ազդեցութեան տակ կը գոյանայ, թէ օտարական միջրոպներուն ներկայութենէն կողամաշկը ազդուելու համար մարմնին բջիջները, արեան ձերմակ կայլակները պէտք է սկարացած ըլլան : Կը տեսնէք որ բոլոր միջրոպային հիւանդութեանց մէջ ծագման երեւոյթները նոյն են :

Հինգ տարեկանէն վար տղայք ու ծերունիք կողատապ չեն ունենար, կամ բացառաբար . ամենէն շատ 20էն 30 տարեկան երիտասարդք ենթակայ են :

Կողատապը թոքատապին պէս կը սկսի, յանկարծ, սարսուռով, կշտացաւով սուր անտանելի ցաւ մը որու վրայ կոխուած ատեն կը սաստկանայ, հազով, նեղիչ, չոր հազ մը որ այլեւս կզմինտրագոյն խուլն չբերեր, եւ գլխաւորաբար մէկ րոշի սարսուռներով փոխանակ մէկ հատի ինչպէս թոքատապին մէջ :

Մերթ հիւանդութիւնը շատ դանդաղ կ'ընթանայ, հիւանդը առանց ամենափոքր անհանգստութեան կրնայ օխաներով հեղուկ կրել (ջրկիրի պէս, բայց կողամաշկին մէջ միայն), այլ վայրկեանը կը հասնի, ինք ալ կը հազայ, կը դողայ, իր ալ կուրծքը կը ցաւի ու հիւանդութիւնը իր կանոնաւոր ընթացքը կ'առնէ :

Կողամաշկին հեղուկը երբ քիչ է, շնչառութիւնը չարգիլուիր, բայց շնչարգելութեան վրայ հիմնելու չէ հեղուկին քանակը, որովհետեւ խաբող նշան մըն է . հեղուկէն զատ ուրիշ պատճառներ ալ կան շնչարգելութիւն ծնցնող :

Տող մը աւելի չպիտի գրեմ . իսկ դարմանման մասին

բառ մը անգամ չեմ ուզեր գրել . հիմա պէտք եղածը գիտէք , այս ըսածներովս կրնաք հիւանդութիւնը իր առաջին քայլերուն մէջ կասեցնել անմիջականը կատարելով , որ բժշկին իմաց տալն է :

Եւ ես սենեակիս մթութեանը մէջ վառարանիս կրակին բոցերուն մէջէն բառս փնտռեմ ձեռքս ճակտիս դրած :

Ծ Ի Ի Ր Ա Խ Տ (Վ Է Ի Է Դ)

Ա.

Վերնագիրս կ'ահաբեկէ զիս — ծիւրախտս — Ի՞նչպէս սկսիմ . արդեօք նկարագրե՞մ ինչպէս որ կը տեսնեմ հիւանդանոցներու մէջ , չէ՛ . ըսե՞մ ի՞նչպէս կը ծնի , կը ծաղկի ու ծաղիկ հասակներ կը խամրեցնէ կը թարչամեցնէ , չէ՛ . ցոյց տա՞մ իր արտաքին նշանները , հազը , ծիւրումը , չէ՛ . ուրեմն ներքինները , դարձեալ չէ , չէ՛ , չէ՛ , հազար անգամ չէ՛ , թող գրիչս կոտրի , թող կաղամարիս թանաքը չորնայ եւ ես այս ամենէն բառ մը չգրեմ : Դեռ անցեալ օր բժշկութեան նորաբոյս ուսանող մը անաբեկ վրաս կը վազէր կարծելով թէ ծիւրախտացեալ է , որովհետեւ գրքերուն մէջ կարդացած նշաններէն մէկ քանինները իր վրայ գտած ըլլալ կը կարծէր . ա՛հ , թելադրութիւնը , սոսկալի թելադրութիւնը որ մինչեւ իսկ բժշկութեան ուսանողի մը գլուխը կը մտնէ ու անոր կարծեցնել կուտայ թէ սոսկալի հիւանդութիւններէ վարակեալ է . ս՛րքան պիտի սարսափի արդեօք ազնուունի ընթերցողս , երբ իրեն պատմեմ ծիւրախտին նշանները . յօղուածս կարդա-

լէն յետոյ առաջին անգամ որ պզտիկ հարբուխ մը ելլէ իր բարեկամներովը մէկտեղ փոքրիկ քթին եւ կամ չնչաւ փողին այցելութեան գայ , ալ կասկած չկայ , ծիւրախտաւոր է . « Է՛հ , մընաք բարով , Աստուած եւ արեւ . . . » քիչ մը բանաստեղծականները Դուրեանով պիտի անուշանեն իրենց տկար հողին , գործնականները սոքթորին պիտի վազեն , մինչդեռ ես լաւ գործ մը տեսնողի պէս այս ա՛հ ու սարսափը պիտի գիտեմ հեռուէն :

Ձէ՛ , նպատակս այդ չէ . արդէն ի՞նչ օգուտ նշանները ցուցնել , հիւանդութեան պատմութիւնը ընել . ժողովրդին կը բաւէ պատճառներուն ու դարմանման վրայ միայն տեղեկութիւններ ունենալ :

* * *

Ծիւրախտը , հիւանդութեանց ամենէն սոսկալին նրկատուածը , որովհետեւ աղքատին , տկարին , անզօրին հիւանդութիւնն է , որ շքովբայէն աւելի ջարդեր կ'ընէ մարդկութեան մէջ , ամենի վիճեր ձգելով ընտանիքներու ու սրտերու մէջ , եւ գրեթէ բոլոր աշխարհի մէջ տարածուած է , չէ այնքան արհաւիրից որպէս մեզ ներկայացուցին հիները իրենց անողոք ու խոչոր բաւերով , ծիւրախտ—մահ . բժշկութիւնը անոնց խոչոր բաւերուն հաւասար քայլեր առած է քանի մը տարիներէ ի վեր եւ այսօր ամէն բժիշկ գիտէ թէ ծիւրախտը բուժելի է :

Բայց դարմանման անցնելէ առաջ պատճառները չը մտնամ :

Հիմա որ միքրոպներուն վրայ քիչ շատ տեղեկութիւն ունիք , չպիտի զարմանաք երբ ըսեմ թէ ծիւրախտին գլուխաւոր ու նախնական պատճառը միքրոպներու ներկայութիւնն է կազմութեան մէջ : Ամէն ժամանակի բժիշկները հասկցած էին թէ բան մը կայ որ ծիւրախտ կը պատճառէ

եւ ախոր, որ Հիպոկրատէ շատ առաջ երկրիս վրայ կը թափառէր իր ճիւղադի զազիր ճանկերուն մէջ մաշեցնելով մարդը ու ընտանի շատ մը անասուններ, իր ետեւէն ձգելով ողբ ու կոծ, սեւեր ու սուգեր, այրիներ ու որբեր, սեփ սեւ հողին մէջ քաշկռտելով շատ մը դեռափոթիթ կեանքեր որոնք ապագայ մը ունենալ կը կարծէին, անէծքներ տեղացնելով երկինքն ի վեր, Աստուծոյ ու հրեշտակներու գլխուն, մինչեւ 1882 արձակ համարձակ պատելէ յետոյ, Գերմանիոյ մէջ, ո՛վ գիտէ ինչպէս կ'ըլլայ (արբշու, կ'ըսեն բանաստեղծք, գերմանուհւոյ մը գեղէն) դիմակը վար կ'առնէ ու զաղանիքը կը պարզուի: Միքրոպ մըն է եղեր ծիւրախտը: Ա՛լ չափը անցուցած էր, ամէն ժամանակ ու ամէն տեղ գէշ անուն մը ձգած էր, գլխաւորաբար իր փոխանցութեան համար. Հիպոկրատ իսկ այս երեւոյթը նշանակած էր, զի ծիւրախտին փոխանցութիւնը կը յիշէ իր գրքերուն մէջ այնքան ճշգրտութեամբ որքան կրնար հին վարպետը:

Երբ կամայ կամայ միւս հիւանդութեանց միքրոպները իրենց զաղանիքը յայտնեցին ու անձնատուր եղան, փորձերը ծիւրախտին վրայ ընդլայնուեցան ու 1882 ին Գոխ սոսկալի հիւանդութեան միքրոպը գտաւ, գիտուններն ալ զինքը վարձատրելու համար այդ միքրոպներուն իր անունը տուին. Գոխի Պասիլէրը:

Գոխի պասիլները ամենափոքր զաւաղանիկներ են կլորցած ծայրերով, մերթ ուղիղ եւ մերթ փոքր ինչ կոր. առանձին, զոյգ կամ խմբով կ'երեւնան մանրադիտական պատրաստութեան մը մէջ: Մարմինն մէջ իրենց սիրական միջավայրը խոշոր բջիջներն են որոնց մէջ կը մտնեն ու անոնց բոլոր սնունդը կ'իւրացնեն:

Շուտով կը զարգանան արհեստական մշակմանց մէջ, գլխաւորաբար չորցած արեան մէջ, 37⁰ էն մինչեւ 38 բարեխառնութեան տակ: Բայց մարմինն բոլոր մասերուն մէջ ալ կրնան մշակուիլ, ոսկորին, մսին, մորթին մէջ,

ներքին գործարաններուն մէջ, ականջ, քիթ, բերան, աչք, մէկ բառով բոլոր մարմինն վրայ ու մէջը, այլ ընդհանրապէս թոքերէն աւելի կ'ախորժին:

Տարիքը ու սեռը մեծ դեր չեն խաղար, ամէն ոք հաւատարապէս կրնայ Գոխի Պասիլներուն արշաւանքին իր կուրծքին դուռը բանալ ու սիրական բանի մը պէս թոքերուն մէջ պահել ու սնուցանել զիրենք:

Փոխանցութիւնը գրեթէ ծիւրախտին պատճառներուն զլխին նախաբանն է. առողջ մարմին մը մէջ երբ պասիլներ փոխադրենք (ներարկենք) ծիւրախտ կը պատճառենք: Գոխ առաջին անգամ այս ապացուց: Պասիլներու ներկայութենէն կը ծագի ծիւրախտը եւ փոխանցութեամբ կը տարածուի մէկէն միւսին, անա ճշմարտութիւնը:

Ծիւրախտը կրնայ նախնական ըլլալ, այսինքն պասիլները օդին միջոցաւ ուղղակի թոքերը մտնեն, եւ կամ երկրորդական, այսինքն պասիլները մարմինն մէջ մտնեն թոքերէն օրերով հեռու ծակէ մը, ոտքին մեծ մատին ծայրէն, ստամոքսէն, աղիքներէն եւ կամ մարմինն վրայ որ եւ է ձեղքուածէ:

Ծիւրախտաւոր անասնոց միսը ուտելը վտանգաւոր է, իսկ անոնց կաթը հում խմելը ապշութիւն է, որովհետեւ այսօր կատարելապէս ապացուցուած է թէ կաթը ծիւրախտը կը տարածէ. միսը քիչ շատ կ'եփեն, բայց հում կաթ խմողներ շատ կան. եթէ այս սողերը կարողալէ յետոյ տակաւին հում կաթ խմողներ ըլլան մեղքը իրենց ճիտը: Եռացած կաթը միքրոպ չպարունակեր. հում կաթ խմելու համար կտվին առողջութեան վրայ վստահ ըլլալու է: Կաթին մէջի պասիլներն անգամ մը որ ստամոքս հասնին, կամ հոն կը մնան կամ աղիքները կ'անցնին եւ կամ արեան յորձանքէն մղուելով թոքերը կը հասնին, հոն տուն տեղ ու թոռներու տէր կ'ըլլան:

Օդը իր խաւերուն մէջ պասիլներ չունի. նոյն իսկ

մաքուր օգը պատիւներու զարգացման աննպաստ պէտք է համարել, այլ հիւժախտաւորին բոլորտիքը եղող օգը լեփ լեցուն է պատիւներով որոնք ոչ թէ խեղճին արտաշնչած օդին մէջ են ինչպէս կը կարծէին ատեն մը զխոռոչները, այլ հիւանդին թուքին ու խուխին մէջ. թուքը որու մէջ պատիւները կը վխտան՝ կը չորնայ կամ թքամանին մէջ եւ կամ թաշկինակին վրայ. թքամանին մէկ փոքր շարժումը, թաշկինակին հիւանդին տկար ձեռքերուն մէջ ծածանիլը օդին մէջ կը բարձրացնեն փոքր փոշի մը, ինչպէս աշնան յիմար հովերը օդին մէջ խենդ ու խելառ շրջաններ ընել կուտան սատանայի թեթեւ ու նուրբ կառքերուն: Փոշին որու կառչած են մէկէ աւելի պատիւներ կը ծածանի ու կը տատանի օդին մէջ սպասելով հիւանդապահին (բժշկին՝ չեմ յուսար, անկէ կը վախնայ), հիւանդին ընտանեկան միւս անդամներուն որք իրեն կը մօտենան՝ անոնցմէ մէկին թոքերուն մէջ մտնելու համար, որոց բարեխառնութիւնը, սննդեան մեծ պաշարը կը շլացնէ պատիւներուն աչքերը, եւ կը մնան հոն, նոր զո՞նք մըն ալ մատուցանելու համար պատիւներու չաստուածութեան: Այս տեսակ ծիւրախտացման օրինակները այնքան բազմաթիւ են որ տարակուսիլ ներելի չէ:

Անպատճառ հիւանդի մը քով ապրիլ հարկ չէ ծիւրախտաւոր ըլլալու համար. անոր անկողնին մէջ պռոկիլն, անոր հագուստները հազնիլը, եւ կամ ամիսներ առաջ իրեն ննջարանի ծառայող սենեակին մէջ բնակիլը շատ անգամ կը բաւեն ամենաառողջ մարդ մը ծիւրախտաւորելու:

Ամէն երկրի եւ ամէն բարեխառնութեան տակ ծիւրախտը հաւասարապէս չաճիր. քաղաքներու մէջ աւելի շատ, կը պակսի գիւղերը եւ գլխաւորաբար ծովեզերեայ քաղաքները, ծովուն մաքուր օդը սրբելով, մաքրելով թոքերը: Բարձրադիր քաղաքներու մէջ ծիւրախտ (թոքային) հազուադէպ է կ'ըսեն տեղացի բժիշկները,

նոյնպէս ցուրտ կամ տաք երկիրներու մէջ պատիւները շատ գո՞ն ու երջանիկ ըլլալ չեն երեւնար, ինչպէս Իսլանտայի եւ Եգիպտոսի մէջ:

Չափազանց աշխատութիւնք ու յոգնութիւնք, գէշ տեսակ եւ կամ անբաւական սնունդ, նստուկ, գոց ու խոնաւ տեղերու մէջ քաշկռտուող կեանք, մէկ բառով խեղճութիւնը՝ պատիւներուն դրախտներ կը պատրաստէ, պարբար, բեղուն, անոնց այցելութեան ու զարգացման սպասող:

Ծիւրախտը շատ անգամ ուրիշ հիւանդութեանց ետեւէն կը վազէ, կը հասնի անոնց, կ'անցնի անոնց վրայէն ու իրեն հետ կ'առնէ կը տանի հիւանդը, ինչպէս կուգան աշնան փոթորիկները ծառերէն առնել տանիլ դեղին, չոր տերեւները որոնք առանց այդ հովերուն ալ պիտի թափէին:

Ժառանգականութեան խնդիրը երկար կռիւներու առիթ եղաւ գիտուններուն մէջ որոնք զինուած . . . իրենց գրիչներով, երկար ժամանակ մենամարտեցան:

Քոխի գիւտը ամէն բան հանդարտեցուց. խնդիրը կը պարզուէր. ծիւրախտաւոր ծնողքէ ծնած զաւկին արեան, թուքին ու մարմինն մէջ պատիւները պէտք է փնտռել. եթէ կայ՝ ծիւրախտը ժառանգական է, եթէ չկայ՝ ժառանգական չէ. կ'երեւի թէ փորձերը այնքան դիւրին չեն, որովհետեւ այս մասին դեռ կատարեալ պատասխան չկայ. շատ մը փորձերու մէջ նորածնին արեան մէջ ոչինչ գտան, եւ ուրիշ անգամ ալ տեսնուեցաւ որ նորածնին արիւնը պատիւներ կը պարունակէր:

Եթէ մօրմէն զաւկին չանցնի պատիւը, ուրեմն ինչէ՞ն է որ ծիւրախտաւոր ծնողքին զաւակը ծիւրախտաւոր կ'ըլլայ: Նորածինն ակտաւոր չգար աշխարհ, այլ իր ձեռմակ կայրակները, մարմինն բլիշները այնպիսի տկար վիճակի մը մէջ կը գտնուին որ այդ շիջանելու մօտ մտի կոյտին պատիւներուն դէմ կռիւը երկար չտեսեր: Եթէ հեռացնէք

ծիւրախտաւոր ամուլին զաւակը ծնած օրէն պատիւներով լեցուն միջավայրէն, եւ եթէ առողջապահիկ պայմաններով աշխատիք զօրացնել այդ կոկոնը, վստահ եղիք թէ պիտի ապրեցնէք զինքը ու առողջ եւ կայտառ կազմութիւն մը կանգնելով իր նիւար մարմնին տեղ, երջանիկ պիտի ընէք զինքը: Այլ դժբաղդաբար դէպքերը այսպէս չեն պատահիր. նորածինը որ միայն տկար կը ծնի այլ ոչ ծիւրախտաւոր, իր ծնողքին քով կը մնայ, անոնց արտաշնչած օդը կը շնչէ, անոնց համբոյրներէն կ'ողողուի, անոնց կուրծքին վրայ կը սեղմուի պինդ, — եւ ի՞նչ պիտի ըլլար կեանքը եթէ զաւակները չունենային մօրենական այս զգուանքները որք զարնանային առաւօտի քաղցրահոտ ու կենսատու գեփիւռին կը նմանին որ կուգայ արեւու առաջին ճառագայթներուն հետ փաղաքչել վարդին գունատ թերթիկները, — տարիքին հետ կեանքի սոսկալի հարուածներն ալ կը կրէ, իր ծիւրախտաւոր ծնողքին մեռնիլն ալ կը տեսնէ, իրեն կը մնայ աղօթել անոնց համար եւ իրեն ալ համար. խնդճը:

Ինչ որ ալ ըսեմ, հակառակ բոլոր ջանքերուս կը տեսնէք թէ անկարելի է այսքան կարեւոր ինդիք մը մէկ անգամէն աւարտել: Բժշկութեան ամենէն մեծ խնդիրներէն մին է ծիւրախտին դարմանը զոր յառաջիկայ շարժումն նիւթս պիտի ընեմ:

Բ.

Ո՞ր բժիշկ չխոստովանիր այսօր թէ ծիւրախտացեալներու բուժումը տեսած է. ո՞ր բժիշկ չէ տեսած, գէթ գրքերու մէջ, ծերունիներու թոքեր՝ դիագնոստիկան մարմարեայ պաղ սեղանին վրայ, իր գանակի հարուածներուն

տակ, թոքեր որք ծիւրախտէ բուժուած ըլլալուն նշանները կը կրեն: Մեծ յանդուութիւն մը չէ ըսել թէ ծիւրախտաւոր բուժելի է. բայց որովհետեւ բժշկութեան մէջ բացարձակ օրէնք չկայ, չեմ կրնար ըսել թէ ամէն ծիւրախտաւոր կ'աղէկնայ, այլ հետեւելով իր բժշկին խրատներուն եւ առողջապահիկ միջոցներու, կեանքը կ'երկարէ եւ աւելի դիւրին կը թուի իրեն մահուան պատրաստուիլ:

Սրտերնիդ կտոր կտոր չըլլար այս «մահուան պատրաստուիլ» երկու չոր բառերուս զորս մենք՝ բժիշկ կամ բժշկութեան ուսանող՝ անգթօրէն կը նետենք մեր դիմացինին երեսին, իբրեւ թէ անբաններու վրայ ըլլար խօսքերնիս: Մենք որ ամէն օր օրհասականներ, մեռելներ, դիակներ կը տեսնենք, դիակէն ձեռքովնիս դուրս կը քաշենք կը հանենք սիրտը, թոքերը, մեր հետաքրքրութենէն մղեալ թէ ինչէ՞ մեռած է, չենք կրնար ունենալ կոյսի մը անբիծ սիրտը որ կը խռովի, կը յուզուի թռչնիկի մը դիակին առաջը, չենք կրնար բանաստեղծին զգայուն ու դիւրագրգիռ հոգին ունենալ որ այնքան խնամք կը գնէ վարդին կարմիր թերթերուն թառամիլը նկարագրելու համար: Չար մարդեր ենք մենք:

Հիպոկրատ, բժշկութեան հայրն որ ամէն բան տեսած էր, ծիւրախտին դարմանման մասին լաւ մը միտքը յայտնած էր ըսելով. «Իեղերը չեն որ պիտի աղէկցնեն ծիւրախտաւորը, (լաւ ուշադրութիւն ըրէք որ անոր ժամանակ դեռ միջրոպի հոտը չկար գիտութեան մէջ), առողջապահութեամբ միայն կրնաք ախտին դռները փակել:»

Չեմ տարակուսիր, առաջին յօդուածս կարդացողները կարծեցին թէ Բարիդ նոր դեղ մը գտնուած ըլլալու է եւ ատոր համար է որ խոշոր գրերով ծիւրախտը բուժելի է կը գրէի: Չէ՛, ո՛չ նոր դեղեր ունիմ շաւաթան յօդուածով մը ծախել տալու, ո՛չ նոր լոյսեր եղած են Քոփսի մեծ գիւտին վրայ որ, ծնելուն պէս, լողալ չգիտցող աղու մը

հման, ջուրը ինկաւ եւ խեղդուեցաւ, եւ ոչ ալ միլիոններով փորձուած դեղերէն մէկ քանիները կրնաք գործածել պիտի ըսեմ. ես այս ամենէն հեռու, դեղաբաններէն դուրս, բժիշկներու աչալուրջ խնամքին տակ առողջապահական քարոզներ պիտի կարդամ մեծ պահքի երկար ու միօրինակ, տխուր ու անձրեւոտ օրերուն(*):

Այն արեւոր բժշկութիւնը (դեղաբանութիւն) որ դարերը ճեղքել անցնելէ յետոյ մեզի կը հասնի միշտ երիտասարդ, կայտառ, իբրեւ թէ ինք ալ Պրօլէ-Սէգառի հեղուկէն ներարկումներ ընդունած ըլլար, չունի այն մեծ օգուտները ծիւրախտի մասին որոնք խոշոր անուններ հանած էին անցեալ դարու վերջերն եւ ներկային սկիզբները. դեղ չմնաց դեղարանը, ձեւ չմնաց բժշկին գլխուն մէջ, ծիւրախտաւորի ստամոքս չմնաց հիւանդներուն մէջ, Հասնողը դեղ մը բերաւ, կրցողը փորձ մը ըրաւ, ձայն ունեցողը բան մը ըսաւ. ոչինչ օգուտ ըրաւ, ծիւրախտաւորները կը մեռնէին:

Հիներէն ոչ ոք խորհած էր միքրոպները ջնջել ուղղակի կամ անուղղակի կերպով. վերջի տարիները այդ փորձերն ալ կատարուեցան, թոքերուն հիւանդ մասերը գործողութեամբ հանեցին նետեցին. միքրոպները, անամօթ, անզգամ, որպէս ձեզ ճանչցուցի, նորէն եկան թոքերը մտան, ու ծիւրախտը նորէն սկսաւ եթէ երբեք վայրկեան մը թմրած էր:

Բժիշկները յուսահատեցան (ներեցէք, սիրելի սուք-թորներ). առողջաբանները ժպտեցան: Հիմա որ դուք ձեր տկարութիւնը կը դգաք, հետեւեցէք մեր խրատներուն ու հիւանդնիդ պիտի աղէկնայ, կ'ըսէին իրենց ժպտին մէջէն:

Աւրեմն դեղերէն ոչինչ պիտի ցոյց տամ, առողջա-

պահութիւնը միայն պիտի բացատրեմ. բայց հոս բան մը կայ. եթէ դեղերը, ճարտար կերպով կարգադրուած ու տնօրինուած դեղերը, որոնք միայն բժշկին գլխին կրնան բղխիլ, ընկերաման առողջապահութեան, շատ աւելի օգտակար կրնան ըլլալ որքան պիտի ըլլային առանձին. ես առողջապահութիւնը ըսեմ, Տոքթոր Էֆէնտին ալ իր դեղերը ցոյց տայ:

Երկու մեծ գլուխներ կը ներկայանան մեզ առողջապահութեան վերնագրին տակ. Ա. Ի՞նչպէս մեծցնելու ու խնամելու է ծիւրախտաւոր ծնողներու զաւակները, եւ կամ Ի՞նչ հոգ տանելու է այն կարգ մը հիւանդոտներուն որոնք թէպէտ ծիւրախտացեալներէ չեն սերած այլ իրենց տկար կազմը, իրենց թոքերուն խեղճուկ վիճակը ծիւրախտին մօտերը կը պտտցնեն գիրենք. Բ. Ի՞նչ խնամք տանելու է ծիւրախտաւորներուն:

Առաջին խնդիրը շատ պարզ ու դիւրին է լուծել. ծիւրախտաւորներու զաւակը, որ ծիւրախտաւոր չծնիր, հեռացնել ամենակարճ միջոցի մը մէջ իր ծնողքէն որոնց համայրները թոյն կը բուրեն, գողնալ զաւակը իր մօրը ծոցէն, գիւղ տանիլ, դաշտերուն ու անտառներուն մէջ, պայծառ արեւու տաք ձառագայթներուն տակ, ծառերու հովասուն շուքին ետին ուր կը հասնին ծաղիկներու բուրումը եւ թոչուններու դայլայլը, առտուան գեփիւռը եւ իրիկուան սիւզը, այն կենսատու հովերը, մաքուր ու անբիծ միքրոպային ներկայութենէ. հոն բնութեան մաքրութեան եւ ազատ օդին մէջ թողուլ այս կէս վառուած արարածը, քաղաքէն հեռու, կեանք տալ իրեն: Այս ազատ կեանքին երբ իբր սնունդ առողջարար ու հիւթալից կերակուրներ, կաթ, հաւկիթ, պանիր, միս տրուին՝ քիչ մըն ալ մարմնամարզի հետ, առողջապահին խօտակաւոր գործադրած կ'ըլլանք. եւ արդարեւ տարիները կ'անցնին ուրախ, զուարթ, պզտիկը մարդ կ'ըլլայ առողջ,

(*) Այս տղերք գրուած են փետուար 19ին:

կայտառ, երեսներէն կարմիր կաթելով. շրթներէն սէր :

Կան ուրիշ դասակարգ մը անձինք որք առողջ ծնող-ներու զաւակ, իրենց տղայութեան երկար ու տաժանելի հիւանդութիւններ ունեցած են որոնք քանդած ու աւրած անոնց առողջութիւնը՝ ծիւրախտին ճամբան կը մղեն զիրենք. չեն հաղար եւ կամ շատ քիչ՝ աննշանակելի, նի-հար են, ախորժակ չունին, շուտով հարբուխ կ'ունենան. ծիւրախտաւոր . . . անշուշտ չեն, բայց այդ վիճակէն ծիւրախտի անցնելու համար ձորեր ու լեռներ անցնելու հարկ չկայ. տարիներուն հետ, եթէ անխնամ ձգեն իրենք զիրենք, ծիւրախտաւոր կ'ըլլան, եւ սակայն այս վերջին-ներուն դարմանը այնքան պարզ է որ չէք կրնար երեւա-կայել :

Յերեկ գրել չեմ սիրեր, գիշերը կ'աշխատիմ կանթե-ղիս սկար լոյսին տակ եօթներորդ յարկի փոքր սենեակիս մէջ. չեմ գիտեր ի՞նչպէս եղեր է սենեակս շտկող վարձու կինը (սպասուհի մը վճարելու չափ մեծափարթամ չեմ) մոռցեր է կանթեղիս իւղը: Երբ այս տողերը կը գրեմ, տկար լոյսը որ հազիւ ձերմակ թղթին վրայ գրչիս շուքը ձգելու զօրութիւնը ունի, կամաց կամաց կը մարի, հան-դարտութեամբ, հաւաքելով լոյսի մեռնող ճառագայթները, վերջալոյսի մանրանկար մը. որովհետեւ յօրուածս դեռ չեմ աւարտած, կ'երթամ իւղին շիշը կը փնտռեմ, կը գտնեմ եւ կանթեղիս մէջ կը լեցնեմ, եւ ահա լոյսը կը գտնէ իր զօրութիւնը. կը փայլի ողողելով զիս լոյսի մէջ: Կը խոր-հիմ, — ատեն ատեն փիլիսոփայական ասանկ խորունկ վայրկեաններ ունիմ, — ի՞նչ ենք մենք մարդիկս եւ անասունք, մէյմէկ շիշ իւղ որու մէջ դրուած են պատ-րոյզներ. այն օրը երբ բարեսիրտ ձեռք մը առկայժեալ լուցիկ մը մօտեցնէ մեր իւղոտ պատրոյզին՝ կը վառինք մինչեւ որ մեր իւղը հատնի եւ կամ պատրոյզը հատնի լմնայ. կեանքը այրում մըն է, յամր այրում մը, մարդ :

կենդանի, բոյս՝ կանթեղիս իւղին պէս են: Ծիւրախտա-ւորք եւ կամ ծիւրախտի յարմարութիւն ունեցողք, մարմ-նով տկարները, հիւանդոսները իրենց իւղը շուտ հատ-ցընող կանթեղներու չե՞ն նմանիր քիչ մը. եթէ օգնու-թեան չհասնիս, կը մարին. ծիւրախտաւորք իրենց իւղը առանձին չեն գործածեր, այլ միջրոպներուն հետ աղբար քայի կ'ընեն: Հիւանդոտ կամ աղքատ ըլլալուն պէտք եղած անունը չունին եւ կամ ախորժակ չունին, որով քիչ սնունդ կ'առնեն, մարմինը կը տկարանայ, միջրոպ-ները կը հասնին ու կակուղ թոքերուն մէջ իրենց բոյնը կը հաստատեն :

Ի՞նչ, ի՞նչ ընենք, պիտի ըսէք. կանթեղիդ մէջ լեցու-ցած իւղիդ պէս, որու համար գիշերով տեղէդ ելար գա-ցիր, փնտռեցիր ու գտար՝ այս տողերը մրոտելու համար, մենք ալ առտու իրիկուն մեր մէջը ի՞ւղ լեցնենք. ինչե՞ր կ'ըսես դուն. — Այո՛, իւղ լեցուցէք ներսիդինիդ, բայց անկիւնի նպարավաճառէն մի՛ առնէք այդ իւղը, այլ դե-ղագործէն. ձկան իւղ լեցուցէք ստամոքսիդ օխաներով, որքան որ ալ խմէք դարձեալ քիչ է. օրը մէկ ևրկու դգա-լէն սկսեցէք եւ մինչեւ չորս դգալ բարձրացուցէք դուք ամենքդ որ նիհար էք, քիչ մը կը հաղաք, ախորժակ չու-նիք, կ'իմանա՞ք, ձկան իւղ խմեցէք: Մի՛ փնտռէք այն սեփ սեւ իւղը, որու տեսքը միայն կրնայ զձեզ զգուցը-նել բոլոր իւղերէն. նոյնպէս ձիւնի պէս ձերմակ իւղը որ իր անարատ ու անբիծ մաքրութեամբ կրնայ խաբել, մեծ օգուտ մը չունի. այլ ընտրեցէք դեղինը, ինչպէս պիտի ընտրէիք դեղին աղջիկը, դուք, արեւու զաւակներ, սեւ աչքերով կոյսերուն մէջէն, ձեզի կողակից ու յաւիտենա-կան բարեկամ ընելու համար. առէք օխայ մը այդ պատ-ուական իւղէն որ գերազանց է քան բոլոր անարատ գինի-ները որոնք գլուխնիդ կը դարձնեն քսակնիդ դարձնելէ յետոյ, դէք օխանոց շիշ սեղանին վրայ ձեր առջեւ,

ապուրի խոշոր դգալի մը քով, եւ առտու իրիկուն ձեր աղօթքը ընելու պէս կերակուրէն անմիջապէս առաջ խմեցէք այդ կենդանութեան իւղէն եւ պիտի տեսնէք թէ քաղցր է:

Վաղը լաւ մը պիտի ապսպրեմ սենեակս պատրաստող կնկանը որ իւղը կանթեղիս մէջ լեցնել չմոռնայ, որ չըլլայ թէ յառաջիկայ շաբթու մնացեալին վրայ գրելու տեղ նորէն իւղին վրայ դառնամ:

Գ.

Դեռ գիր մը չգրուած ձեր ձերմակ թղթին վրայ որ գրասեղանիս վրայ փռուած է դիմացս, ոսկրէ գրիչս ձեռքս զոր հարիւր անգամ կաղամարին կը մօտեցնեմ ու կը հեռացնեմ, ակնապիշ լամբարիս փայլուն լուսին՝ գաղափարներս կը կուտակեմ. ի՞նչ գրեմ. եւ սակայն ս'ըքան բաներ կան ըսելիք. խնդիրը այդ ամենուն մէջէն կարեւորները ցոյց տալն է:

Եթէ ծիւրախտաւորք լաւ խնամուելն, ոչ միայն կ'աղէկնան այլ եւ հիւանդութիւնը կը պակսի ու կ'անհետանայ: Ուստի ուշադրութեամբ կարդացէք այն միջոցներն որոնցմով կարելի է կոուկը հիւանդութեան դէմ, զի այս օրուան բժշկութիւնը միքրոպներուն դէմ մարտ մըն է, անձայն, անշշուկ մարտ մը, որ ոչ պալօն կը փնտռէ եւ ոչ թնդանօթ կը խնդրէ. մէկ քանի հակասեխիչներ կը բաւեն բժիշկներուն իրենց ռազմագիտութեամբ միքրոպներուն դէմ մարտնչելու:

Գիտէք, դուք որ հիմա «քիչ մը բժշկական» տեղեկութիւն ունիք միքրոպներուն ու ծիւրախտին պատճառ-

ներուն վրայ, գիտէք թէ ուր որ միքրոպ կայ հոն փոսանցութիւն կայ. ծիւրախտը միքրոպային է, ուրեմն փոսանցիկ: Անոնք որ կը մօտենան ծիւրախտաւորներու՝ պէտք է գիտնան թէ սխալ մը կրնայ մահացու վէրք մը բանալ իրենց թոքերուն մէջ, վէրք մը որ շուտով կը տարածուի կը մեծնայ, ու հիւանդապահի պէտք կ'ունենայ:

Վայրկեան մը հիւանդը հանդիատ թողունք իր անկողնին մէջ, իր մղձաւանջներուն, խօս ու յիմար անուրջներուն մատնուած, զբաղինք զինքը չըջապատողներով միայն, մարդով եւ իրով:

Սռաջին խրատս հիւանդին մարմինը մաքուր պահելն է. չէ թէ ամէն օր երկու ժամ տաք բաշխիք տանիլ ու խաշել, այլ ձերմակեղէնները շուտ շուտ փոխել ու մարմինը շաբաթը մէկ անգամ գէթ գաղջ ու օճառի ջրով թրջած սպունգով մը մաքրել կարելի եղածին չափ արագ, հիւանդը չմտեցնելու համար, եւ յետոյ լաւ մը չորցնել. հիւանդին մաքրութիւնը թէ իրեն եւ թէ՛ զինքը չըջապատողներուն օգտակար է, որովհետեւ գրեթէ միշտ ձերմակեղէններուն վրայ ծիւրախտի միքրոպներ կը գտնուին որոնք հոն ինկած են հազարու ժամանակ բերնէն դուրս ցատքած թուքի կաթիլներուն հետ: Անկողնին վերմակները շաբաթը երկու անգամ փոխել պէտք է. դուք շատ է պիտի ըսէք, ես ալ ո՛չ պիտի ընեմ, քիչ է. գիտցած եղիք թէ Մանչէսթըր աղգական մը ունիմ որ լուացարան կը բանեցնէ, բայց ինչպէս կը տեսնէք իրեն չահուն համար չէ որ այս ծայրայեղ մաքրութիւնը կ'առաջարկեմ, որովհետեւ չեմ կարծեր թէ ձերմակեղէնները մինչեւ Անգլիա զրկելու խելացի զաղափարը ունենաք. ձեր առողջութեան ու հիւանդին ազաքինութեան համար կ'ըսեմ:

Հիւանդին սենեակը մեծ պէտք է ըլլայ, եւ մաքուր. վարագոյրները հանելու է որպէսզի արեւը — կը հասկընաք ուրեմն թէ սենեակը արեւուն կողմը ըլլալու է —

արեւը եւ իր ճառագայթները, եթէ արեւը ամպերու ետին պահուած ըլլայ, մեծ քանակութեամբ ներս մտնեն :

Հիւանդը երբեք թքնելու չէ ո՛չ թաշկինակի մէջ, ո՛չ գետինը եւ ո՛չ ալ հոս ու հոն դրուած ամաններու մէջ, կրակարանին մոխիրին մէջ . իրեն յատուկ թքաման մը պէտք է ունենայ որու մէջ պէտք դնել է առանց հոտի որ եւ է հականեխիչ մը (Վան Սվիլընի հեղուկը . վտանգաւոր զեղէ զգուշութիւն ընել պէտք է) . թքամանը ճեմիչներուն մէջ միայն պարպելու է ուր ծիւրախտին միքրոպները նեխութեան պազթերիներէն ջարդուբուրդ կ'ըլլան, յետոյ 10 վայրկեանի չափ ջրի մէջ եռացնելու է հիւանդին վերագարձնելէ առաջ : Հիւանդին գործածութեան ծառայող բոլոր առարկաները, գաւաթ, պնակ, դգալ եւայլն, զատուած պէտք է ըլլան ու իրեն միայն յատկացեալ մաքրելու համար զայնս օճառով լուարէ յետոյ եռացնել կը բաւէ :

Երբ այս ըսածներս ամբողջութեամբ գործադրէք, կրնաք հիւանդին մօտենալ առանց փոխանցուելու վտանգին ենթարկուելու : քանի որ անոր արտաշնչած օդը չէ որ միքրոպ կը պարունակէ այլ թուքը, Բայց մէկ քանի բառեր հիւանդը այցելողներուն՝ կրնան իրենց օգտակարութիւնը ունենալ հոս . ըսած եմ թէ միքրոպները աղտոտ մարդերէն շատ կ'ախորժին . կ'ուզէ՞ք որ միքրոպները ատեն ձեզ, մաքուր պահեցէք մարմիննիդ, հագուստներնիդ, այն ատեն միքրոպները ձեզմէ պիտի փախն, ինչպէս դուք լեղապատառ եղած կիծիլը պիտի դնէիք եթէ անոնցմէ մէկ հատը տեսնէիք . բայց մի սպասէք զիրենք տեսնել, ջանացէք փախցնել, աւելի պարզ չէ՞ : Երբ ստամոքանիդ ալ լաւ խնամէք, լաւ անուղ առնէք, կրնաք ծիւրախտաւորին այցելութեան երթալ, անոր պէտք եղած խնամքները տալ ու անոր հետ նոյն օդը չնչել առանց վտանգի տակ ըլլալու :

Ես իմ խոստացածս գործադրեցի, առողջապահական միջոցները ըսի . հոս վերջակէտ մը դնելով, բարի յաջողութիւն մաղթելով, կրնայի Սէն-Միշէլի-Պուլվարին վրայ վեր վար պտտիլ մէկ ձեռքս գրպանս, միւսը խղճմտանքիս վրայ՝ այս յօդուածս նամակատուփը ձգելէս յետոյ, բայց սրննթաց շոգեկառքին պէս որ չկրնար յանկարծ կենալ ու կը շարունակէ ճամբան քիչ մը տեղ եւս, ես ալ քանի որ նետուեցայ այս խնդրին մէջ չեմ կրնար դադրիլ գրելէ առանց դարմանման վրայ մէկ քանի տողեր աւելցնելու :

Երբ ծիւրախտաւորին ստամոքսը ու աղիքները լաւ վիճակի մէջ են, դեղ տալու չէ, այլ ուտելիք, սննդաբար ու մեծ քանակութեամբ ուտելիք . ամենէն զօրաւոր դեղերը լաւ պատրաստուած կերակուրներն են, համեղ, անուսուցով լեցուն, որոնք ուժ կուտան ձերմակ կայլակներուն՝ կեանքի մեծ մարտը արժանաւորապէս մղելու համար միքրոպներուն դէմ : Եթէ հիւանդը կերակուրէն կը զգուի, բժիշկին ջանքը այդ խորշանքը ոչնչացնել պէտք է ըլլայ, նոր նոր անուսուցներ ցոյց տալով եւ մինչեւ իսկ պատրաստուելու եղանակները մերթ բացատրելով : Երբ ախորժակը բոլորովն գոցուած է ու հիւանդը տաքութիւն չունի, այն ատեն միայն ախորժակ բացող դեղեր տալու է, գլխաւորաբար ձկան իւղ, որովհետեւ ամենէն լաւ ախորժակ ծակողը անցեալ յօդուածովս նկարագրած դեղին իւղն է :

Եթէ շատ երկարելու երկիւղը չկապկպէր գրչիս զօրութիւնը, կ'ուզէի ծիւրախտաւորին տրուելիք կերակուրներուն վրայ տեղեկութիւններ տալ, բայց գոհանամ թուել մտեղէնները, ձերմակ կամ կարմիր միս, կաթը, հաւկիթը, աղէկ տեսակ գինիները, որոնցմէ ոչ թէ պատառ մը տալու է այլ մեծ քանակութեամբ առանց խնայողութեան :

Ուրեմն մաքրութեամբ, առողջապահութեամբ եւ լաւ խոհարարութեամբ (որովհետեւ ծիւրախտաւորներուն դեղագործները խոհարարներն են) կրնաք հիւանդութիւնը ամօքել, կասեցնել եւ բոլորովին աղէկցնել. տրուած օրինակները չեն ներեր տակաւին տարակուսիլ այսօր ծիւրախտին բուժման վրայ, բաւ է որ բժշկին, հիւանդին ու ընտանիքին ջանքերը առողջապահութեան ու կերակուրներուն վրայ կեդրոնանան:

Գիտեմ, մի՛ աճապարէք, գիտեմ թէ առարկութիւն մը ունիք. — Այդ ըսածներդ շատ աղուոր, դիւրին, գործնական, բայց հարստութիւն պէտք է, այն սոսկալի դեղին սոկին պէտք է բոլոր ըսածներդ գործադրելու համար: Պիտի տեսնէք:

Մինչեւ հիմա գեռ բան մը չըսի սենեակին վրայ, որովհետեւ գիտեմ թէ առանց բացառութեան պատուհանները ու դռները լաւ գոցուած սենեակներու մէջ կը պահէք ծիւրախտաւոր հիւանդը որ չըլլայ թէ մօի, սենեակին դուռը չբանալով որպէսզի պաղ հով չգայ, իսկ պատուհանը բանալ երբեք չէք խորհիր, զի ձեզ համար մահը պատուհանէն կուգայ: Սենեակին պատերը, անկիւնները հաստ գորգերով կը ծածկէք, ու ամբողջ օրը տաք ըմպելիքներ կը խմցնէք հիւանդին՝ հազը կակղեցրնելու համար: Չէք կրնար երեւակայել թէ, ձեր տգիտութեամբ, հիւանդին ո՛րքան վնաս կը հասցնէք, ձեր բոլոր դարմանները անօգուտ կը մնան, իմ ըսած առողջապահական բոլոր միջոցներս Չուրը կ'իյնան, այնքան խնամքով ծակուծուկը գոց սենեակին մէջի ձեր հիւանդին քով դրուած գաւաթով գաղջ ջրին խորը կ'իյնան իմ այսքան հոգերով պատրաստած սողերս:

Չէ՛, բացէք պատուհանները, դրէք հիւանդնիդ պատուհանին առաջք լաւ մը ծածկելով ամբողջ մարմինը որպէսզի չմսի եւ ձգեցէք որ իր տկար թոքերուն մէջ

մտնէ մաքուր օդը. մահը չէ որ պատուհանէն ներս պիտի մտնէ, այլ կեանքը, օդը, թթուածինով լեցուն օդը: Ամառը՝ առաւօտէն մինչեւ երեկոյ պարտէզը ձգեցէք զինքը, ազատ օդին մէջ. ծառերուն շուքին տակ ընտելեան հմայքներէն թող գինովնայ, կանաճ տերեւներուն մէջէն իրարու հետեւէ վազվառող թռչուններու երգերէն օրինակ առնէ եւ ատեն ատեն՝ առանց յոգնելու՝ փոքր երգ մը թող իր գունատ չրթներէն դուրս սպրդի (երգելը օգտակար է). պէտք չէ որ աշխատի. կատարեալ ծուլութեան մը մէջ թիկնաթոռի մը վրայ երկնցած թող թիթեռնիկներուն խօս հետապնդումը դիտէ եւ ծծէ այն կենսատու օդը զոր բնութիւնը մեծաքանակ բաշխած է հարուստին ու աղքատին, այն կենսաբար օդը զոր ծիւրախտին գերազանց դեղը համարելու է: Եթէ աղքատը չունի ինքզինքը խնամելու բոլոր միջոցները, իրեն չբակտիր օրերով մաքուր օդ ծծելու ժամանակը, այն մաքուր օդը որ ոչ տուրք ունի եւ ոչ մաքս:

Այրած սրտի մխիթարանք պէտք չէ կարծել այն ըսածս, ճշմարտութիւնն է, փորձեցէք եւ պիտի համոզուիք:

Ծիւրախտն ալ աւարտեցի, բայց դարերէ ի վեր գործածուած ու առաջարկուած միջոցներէն ափ մը միայն դնելով ձեր գիտութեան ամբարին մէջ. երեք բան մտքերնիդ պահեցէք՝ ձկան իւղ, առողջապահութիւն ու ազատ օդ: Եւ գլխաւորաբար համոզուեցէք թէ ծիւրախտը բուժելի է:

Պ.

Ահագին հարցում մըն է ծիւրախտին դարմանումը, հարցում զոր ըրին առաջին բժիշկները, հարցում որ մինչև այսօր իր կատարեալ պատասխանը չէ ընդունած:

Յօդուածներու ւ մէջ «եթէ շատ երկարելու երկիւղը չկապկպէր գրչիս զօրութիւնը՝ կ'ուզէի ծիւրախտաւորին տրուելիք կերակուրներուն վրայ տեղեկութիւններ տալ» կ'ըսէի, բայց հոս ոչ երկարելու հոգը ունիմ եւ ոչ ալ ձանձուրացնելու երկիւղը . վերոյիշեալ տողերը գրած պահուս կը զգայի թէ բաց մը կը թողում էական խնդրի մը վրայ, որովհետեւ ծիւրախտին դեղերը շիշերու մէջ չեն այլ պնակներու մէջ գրուած կերակուրներն են, եւ որքան ժամանակ որ մարսողական գործարանք որ եւ է յարձակ : ւմ չեն կրած միջոցներէն՝ կերակուրէ զատ ուրիշ դեղ տալու չէ :

Պէտք չէ վախնալ հիւանդին կերակուր տալէ, ի հարկին երբ ուտելու փափաք չունի ստամոքսային գառնուէ խողովակով սնուցանելու է :

Տարանալէր իր հիւանդներուն, եթէ ախորժակ ունին, կը ստիպէ մէկ օրուան մէջ ուտել՝ 3 կամ 4 եւ կամ 5 անգամուան մէջ՝ 600 կրամ միս, 350 կրամ հաց, 2 հաւկիթ, թարմ եւ քիչ եփուած, 60 կրամ կարագ, բաթաթէս 100 կրամ, եւ 300 կրամի չափ բրինձ, մագառօնի, լուբիա, բակլա, ոսպ, 1 լիտր (litre) գարեջուր, կէս լիտր կաթ, 20 կրամ գոնեաք :

Քիչ մը չտփազանցեալ են այս թիւերը, բայց կրնաք օրինակ առնելով անոնցմէ քիչ շատ մօտ չափով կերակուր հիւանդը : Հասկնալու համար թէ անունդ իր ազդեցութիւնը կ'ընէ՛, չորս հինգ օրը անգամ մը կշռելու է հիւանդը . այս կերպով միայն վստահ կրնաք ըլլալ ձեր դարմանումին վրայ :

Առաւօտները նախաճաշը շատ թեթեւ ըլլալու է. գաւաթ մը կաթ եւ քիչ մը խաշուած հաւկիթ մը, կամ գաւաթ մը զագաս եւ կամ չօգոլա կաթով պատրաստուած . կրնաք նոյնպէս քիչ մը տաքցուած հացի վրայ թարմ կարագ դնել ու ազելէ յետոյ թեթեւ մը՝ կերցնել . այս ամենուն մէջէն ընտրութիւն ընելը ճաշակի խնդիր է, հիւան-

դին լեզուէն կախուած է. ջանացէք իր կամքին համեմատ սնուցանել զինքը :

Յերեկը միս, կանանչեղէն, կարագ, պանիր, պտուղ տալու է կէս լիտր գարեջրով եւ կամ լաւ տեսակ գինիով : Երեկոյեան դէմ փոքր նախաճաշ մը զոր կրնաք զանազանել հիւանդին քմաց համեմատ, թէյով կարագ, գաւաթ մը կաթ, հաւկիթ մը, չօգոլա եւայլն : Իրիկուան ճաշը ցերեկուանին պէս ըլլալու է մտով, կանանչեղէնով ու գինիով : Յերեկուան ու իրիկուան կերակուրներէն յետոյ փոքր գաւաթ մը հին ու լաւ տեսակ գոնեաք խմելը օգտակար է :

Ուտելու առողջապահութեան վրայ գաղափար մը ունենալու համար կարդացէք մէկ քանի երես անդին տրուած պատուէրները . (Տե՛ս ստամոքսին առողջապահութիւնը .)

Եթէ հիւանդը տաքութիւն ունի, ստամոքսը լեցնելէ առաջ խորհելու է քիչ այլ սննդարար ուտեստ տալ, զի ստամոքսին լեցունութիւնը արդէն ինքնին տաքութիւն կուտայ որ աւելնալով հիւանդին տաքութեան վրայ անհանգստութիւններ ու դժուարամարտութիւններ կը պատճառէ : Այս պարագային գործածուելիք անունդը կաթն է, երեք լիտրի չափ պէտք է խմցնել հիւանդին, եւ որովհետեւ կաթը շուտով կը զգուցնէ, պէտք է մէջը աւելցնել փոքր դգալ մը գոնեաք կամ ռոմ, զիւրամարս ընելու համար քիչ մը Սելցի ջուր (eau de Seltz) : Կաթէն յետոյ կուգայ քիչ խաշուած թարմ հաւկիթը զոր նոյնպէս տալու է հիւանդին երբ տաքութիւն ունի : (Տե՛ս կաթ ու հաւկիթ .)

Այս ընդհանուր տեսութիւնէն յետոյ կերակուրներու վրայ մասնական քննութիւն մը կրնայ իր օգուաններն ունենալ հոս :

Միւր ծիւրախտաւորին ամենէն զօրաւոր դեղն է եթէ դիպցուի միւս կերակուրներուն հետ հաշտեցնել զայն . մասկերները բազդատմամբ խոտակերներուն նուազ ծիւրախտ

կ'ունենան : միսը կրնայ շատ անգամ ինքն անանձին հրաշալի բուժուումներ ընել : Հիւանդին տալու է մեծ քանակութեամբ միս , 400-600 կրամ եւ աւելի իսկ մէկ օրուան մէջ , բայց պէտք չէ կարծել թէ հիւանդի մը միայն կողիկ կը սրուի , թէ հիւանդ մը կողիկէ զատ ուրիշ մտեղէն ու տելու հրաման չունի : հիւանդը շուտով կը զզուի կերակուրներուն միօրինակութենէն , ուստի բոլոր մտեղէնները կրնաք տալ առանց բացառութեան , բաւ է որ հիւանդը ախորժակով ու փափաքով ուտէ . կարմիր միսը , ձերմակը , հաւը , ձուկը եւ նոյն իսկ կակղամորթի միսը՝ եթէ հիւանդը կ'ախորժի՝ տալու է , միշտ զանազանութիւն գնելով անասկներուն ու պատրաստութեանը մէջ : Եթէ բոլոր միսերէն հիւանդը չախորժիր , պէտք չէ յուսահատիլ , մտեղէնին համեմատ աղցան , հոտ-բոլոք եւ կամ որ եւ է «» մը շատ անգամ կը բաւեն ուտելու փափաքը տալու : Խոհարարին բոլոր հնարամտութիւնը կերակուրներուն մէջ զանազանութիւն գնելն է , եւ ատով միայն կրնաք հիւանդին միջոցներուն ձեռքէն ազատել :

Միսը դիւրամարս ուստի եւ օգտակար ընելու համար բժիշկները հումը փորձեցին եւ իրենց ջանքերը սպաւորեցան : Առաջին անգամ Բեդրպուրկցի բժիշկ մը եղաւ որ իր ծիւրախտաւորներուն հում միս տուաւ եւ հրաշալի յաջողութիւններ ունեցաւ : Այսօր այսքան տարիներէ ի վեր եղած փորձերէ յետոյ հում մսին օգուաններուն վրայ տարակուսիլ ու վիճարանիլ ներելի չէ , բայց մենք որ դարերէ ի վեր քաղաքակրթութեան յորձանքներէն մղուած ոչ միայն միսը հում չենք ուտեր այլ ժամուրով կ'եփենք , խորշանք մը ունինք հում միսէն որ մնզ կը յեշեցնէ նախապատմական մարդը որ անառններուն մէջ բռնած որսերը հում հում կ'ուտէր : Բժիշկները միջոցներ փնտռեցին փարատելու համար հում մսին դէմ ունեցած հակակրութիւննիս . հազար միջոցներ առաջարկուած

են հազար բժիշկներէ , դրեթէ ամենքն ալ գործադրելի , բայց հոս նոյնպէս հիւանդին քիմքը խնդրի առարկայ է , ճաշակի խնդիր որ չվիճաբանուիր . մէկուն ախորժածը միւսը կը զգուեցնէ :

Ամենէն պարզը կարմիր միսը իր մաշկերէն , ճարպերէն , ջրիւրէն զատելէ յետոյ լաւ մը յօշել ու հիւանդին տալն է այդպէս պատրաստուած : Դիտողներ եղած են թէ հում միսը որդեր կուտայ աղիքներուն մէջ , բայց այսքան փոքր յանցանքի մը համար հիւանդները զրկելու չէ անոր բարիքներէն , զի որդերը աղիքներէն հեռացնել շատ դիւրին բան է :

Չզուգուեցնելու համար հիւանդը կրնաք 3-4 կրամնոց դեղահատիկնայ յինել ծեծուած ու պատրաստուած մտով զորս կրնաք օծել ալիւրով եւ կամ շաքարով . հիւանդներ կան որք զիւրութեամբ կ'առնեն զաղջ մսի ջրի մէջ ձգուած հում մսի հատիկները , ուրիշներ թէյի մէջ կը դնեն , ոմանք ալ գոնեաքի :

Առջի օրերը 40-50 կրամով կը սկսիք եւ օր օրի կ'աւելցնէք , մինչեւ որ 300 կրամ եւ կամ աւելի իսկ տալու երջանիկ բազդը ունենաք : Հիւանդը կրնայ ուզած ժամանակը առնել իր հում միսը , իր ընտրութեանը ձգեցէք այս հոգը , առաւօտուն կամ երեկոյն , ինչպէս իրեն լաւ կը թուի :

Աղիքները հում միսը զփուարութիւններու կը հանդիպի ծիւրախտաւորներէն որք դիւրաւ չեն յօժարիր անգամ մը փորձել , բայց չտեսայ հիւանդանոցը հիւանդ մը կին կամ այր , տղայ կամ չափահաս որ մէկ քանի փորձերէ յետոյ չվարժուէր :

Մտի փոշին , տեսակ մը պատրաստութիւն՝ մսին լաւ կը տորներէն , մեծ դեր կը խաղայ ծիւրախտաւորներուն անդառութեան մէջ . զայն գործածել տուող բժիշկները ամենքն ալ շատ դո՛ւ են մնացած , զի փոքր ծաւալի մէջ պարու-

նակած սնունդը եւ իր դիւրամարսութիւնը նախամեծար համարել կուտան միւս միսերէն : Հիւանդը, որ սկիզբները դժուարութեամբ կ'առնէ փոշին, քիչ ժամանակէն իր վիճակին բարւոքումը կը զգայ, կը դիրնայ եւ ախորժակն ալ կ'աւելնայ : Մսի փոշին 50 կրամէն մինչեւ 100 կրամ տալու է առջի շաբաթը . Տըպօվ(*) կաթի մէջ դնել կուտայ, որով թէ՛ միս եւ թէ՛ կաթ առնել տուած կ'ըլլայ : 400 կրամ մսի փոշին 1,200էն 1,600 կրամ թարմ մսի համարժէք ըլլալուն կրնաք հասկնալ թէ առանց ստամոքսին վնասելու իր փոքր քանակութեամբ ո՛րքան առաւելութիւններ ունի միսերուն վրայ :

Օրուան մէջ մէկ քանի անգամ առնելու է փոշին կամ կաթի մէջ խառնուած եւ կամ լաւ գինիի (Մալակա), գոնեաքի, բոնչի, ռոմի եւ նոյն իսկ պանիրով պատրաստուած ապուրի մը մէջ : Ամէն անգամուն 50 կամ 60 կրամ առնելով, հինգ կամ վեց անգամէն յետոյ 1,000 – 1,200 կրամ թարմ միս տուած կ'ըլլաք հիւանդին : Բայց երբեք մոռնալու չէ թէ փոշին առանձին չբաւեր, զի իր մէջ ճարպ ու պարարտ մարմին չպարունակելով չկրնար ծիւրախտաւորին մարմինն բոլոր պահանջները գոհացնել : Հիւանդը իրրեւ դեղ պէտք է գործածէ փոշին, մինչդեռ միւս կողմէն պէտք է իր սովորական սնունդը առնէ :

Մսին միւս պատրաստութիւնները, հիւթը եւ խիւսը, երբեք չեն կրնար համապատասխանել թարմ մսին ու գըլխաւորաբար մսի փոշին : Իսկ մսի ջուրը որ այնքան անընդարար հոշակուած է, չունի այն բարձր առաքինութիւնները որոցմով օժտուած նկատուած էր . սնունդի տեղ պէտք չէ գործածել այլ իբր ախորժակ բացող, զի այդ է իր միակ ու ճշմարիտ յատկութիւնը . լաւ պատրաստուածը

ու ոչ պարարտը երբ քիչ մը առնուի ճաշէն առաջ՝ օդիէն շատ աւելի յաջողութեամբ ախորժակը կը բանայ :

Միսերէն յետոյ ճարպերն են կատարեալ սնունդ ծիրախաւորներուն, բայց իրենց կատարելութիւնը մինչեւ առանձնութեան չհասնիր, այսինքն հակառակ իրենց պարունակած ամինամեծ քանակութեամբ սնունդին՝ չեն կրնար առանց միւս կերակուրներու ներկայութեան մարմինն բոլոր պէտքերուն հասնիլ :

Ճարպերը մեծ քանակութեամբ ջերմութիւն ու զօրութիւն կ'արտադրեն մարմինն մէջ իրենց օքսիտացմամբ . անպատճառ պէտք է տրուին ծիւրախտաւորին, կարագի ձեւին տակ՝ եթէ հիւանդը կ'ախորժի եւ գլխաւորաբար իւղի ձեւին տակ (ձկան իւղ) :

Կանանչեղէնք երկրորդական դեր մը ունին ծիւրախտաւորներու անդեան մէջ, բայց որովհետեւ ամինէն զօրաւոր ու առողջ ստամոքսն անգամ միօրինակութենէ շուտով կը զզուի, կանանչեղէնք իրենց ներկայութեամբ կրնան կարելի եղած չափով մը նուազեցնել այդ խորշանքը :

Կաթը ճշմարիտ կատարեալ սնունդ մըն է, զոր երբեք մոռնալու չէ ամէն անգամ որ հիւանդը տաքութիւն ու դժուարամարսութիւն ունի, բայց պէտք չէ ապաւինիլ այդ սպիտակ հեղուկին վրայ յուսալով թէ հիւանդնիդ մէկ երկու լիտր կաթ խմելով ուրիշ անդեան ալ պէտք չունի . եթէ կատարեալ սնունդ մըն է տղայոց, չբաւեր չափահասներուն :

Կաթեղէնք յոյժ օգտակար են ծիւրախտաւորներուն, պանիրէն սկսեալ մինչեւ մածունը, եթէ գործածելու եղանակները գիտցուին : Մածունը որ արեւելեան պատրաստութիւն մըն է երբեք ժամանակին չուտուիր . ճաշէն յետոյ կ'ուտեն մածունը, մինչդեռ ապուրի պէս ճաշին սկիզբը ուտելու է . իր անդական բոլոր յատկութիւնները անտես կ'առնուին ստամոքսէն երբ կերակուրներէն յետոյ

(*) Բարիզի Ֆաբիլոգիկն մէջ ներքին ախտաբանութեան բրոճէտօր :

ուտուրի եւ յաճախ դժոճարամարտ իսկ է . մաժուճը պէտք է ուտել ճաշէն առաջ, գրեթէ ապուրի տեղ , եւ առանց չափազանցութեան :

Ըմպելիները , ալքոսոլական լաւ տեսակ ըմպելիները , քիչ քանակութեամբ , օգտակար սնունդներ են . ձմեռը 50-60 կրամ գոնեաք մէկ օրուան մէջ եւ ամառը 20-30 կրամ միայն կը բաւէ . գոնեաքը ճաշէն վերջը առնելու է : Եթէ կերակուրներէ զուրս խմել կ'ուզէ հիւանդը, քիչ մը կաթով խառնելու է :

Գինին իբրեւ սննդարար ըմպելի մը նկատելու չէ ծիւրախտաւորներուն . լաւ տեսակ ու հին գինին միայն օգտակար կրնայ ըլլալ : Ազնիւ գինիները, գլխաւորաբար ճերմակ ու զօրաւոր գինիները, նախամեծար համարելու է , Մարսալա , Մատէր , օրինակի համար :

Գարեջուրը իբրեւ սնունդ գինիէն գերիվերոյ է , եւ ամէն անգամ որ հիւանդը կ'ախորժի՝ առանց կասկածանքի օրը մէկ լիտրի մօտ լաւ տեսակէն տալու է :

ԳԼՈՒԽ Բ.

Մարսողական գործարաններու
Մարդակազմութիւնը, Բնախօսութիւնը,
Փիլիսոփայութիւնը (?), Դարավերջիկ հոգեբա-
նութիւնը (??), Բարոյականը (???)
եւ Առողջապահութիւնը :

ԲԱՐԵԿԱՄՆԵՐՈՒՍ

ԲԱՐԵԿԱՄՈՒՀԻՆԵՐՈՒՍ

Որոց անունները իւրաքանչիւր յօդուածի վրայ գրուած են



A 9401P

Գ Լ ՈՒ Խ Բ .

Մ Ա Ր Ս Ո Ղ Ա Վ Ա Ն Գ ՈՐ Շ Ա Ր Ա Ն Ք

Ա Ն Յ Ե Ա Ղ Ը — Ա Պ Ա Գ Ա Ն

Այս առաւօտ երբ աչքերս բացի գարունը սենեակիս մէջ գտայ . արեւին ջերմ՝ ճառագայթները որոնք պատուհանիս ապակիներուն հետ խաղալէ յոգնած՝ արձակ համարձակ ներս մտած էին , գմայլեցուցին զիս . ո՛րքան կը բաղձայի գէթ այդ վայրկեանին բանաստեղծ ըլլալ , երկինքէն տաւիղներով դիցուէիներ գային ներշնչէին զիս , ու ես ալ ելլէի երգէի , մտնալով հիւանդանոց ու հիւանդ , բողորովին արբշիռ ընուրթեան դիւթումներէն : Բայց հիմա , կէս օրէ յետոյ , երբ առաջին զմայլումս ցերեկուան ճաշին հետ ստամոքսս մտաւ , ինծի կը թուի թէ բանաստեղծ ալ ըլլայի իմ այս մարած ձայնովս չպիտի երգէի , որով-

հետեւ կրկնութիւն մը ըրած չ՞ր պիտի ըլլայի պարզապէս , տաղակացուցիչ կրկնութիւն մը . երկու տող ոտանաւոր գրողը երբեք չէ մոռցած մինչեւ այսօր բնութեան չորս եղանակներէն հմայուիլ ու երգել յաւիտենական գարունը , արեւը , ծաղիկը , սոխակը , ամառը կամ ձմեռը . ես որ կը վախնամ կրկնութիւններէ՝ ո՞րքան պիտի ծիծաղեցնէի բժշկական վերնագրիս տակ արծակ կամ ոտանաւոր բանաստեղծութիւն մը պարզելով գարնան վրայ : Գարունը զիս ալ ներշնչեց , բայց բոլորովին տարբեր կերպով :

Ձմեռը անցաւ իրեն հետ քաշկռտելով կարծ , մութ օրերը իրենց տաղակալի անձրեւէնէրով . այդ տխուր եղանակէն ուրիշ ժամանակ չէի կրնար ընտրել շնչառական գործարաններու ձեր առողջութեան վրայ խաղացած գերը ցոյց տալու համար : Հիմա ալ գարունը զիս կը ներշնչէ մարտողական գործարաններուն անցնիլ :

Հոս անցեալին վրայ ակնարկի պէս բան մը պիտի նետեմ , զի խոստովանութիւն մը ունիմ ընելիք . ամէն յօգուածիս առողջապահական խրատներ չպակսեցան , բայց քանինե՞ր օգտուեցան , պատճառները համրելով յաջողեցա՞ք դուք ալ ձեր կողմէն պատուարներ կառուցանել հիւանդութեանց դէմ : Խօսքը մեր մէջը , շնչառական գործարաններուն առողջապահութիւնը բաղդատմամբ միւս գործարաններուն դժուար է . հազար խնամք տար , ձմեռ է , հանդէսի մը կը հրաւիրուիս , պարել կ'առաջարկեն քեզ , նախ կարելի է քիչ մը կարմրիս , բայց օրիորդը գեղեցիկ է , գարունն է ձմեռուան մէջ , արդէն շատոնց է որ իր տեսութիւնը ընել կը բաղձայիր , առիթէն կ'օգտուիս , ու կը պարես . « Հայրենիք » ները գրպանդ չեն , վախի խենդեցընող յորձանքներուն մէջ կը խեղդուին մի՞քրսպ , բժըկուութիւն , առողջապահութիւն , արիւն քրտինք կը մտնես , ծարաւ ալ ես , քիչ մը զովանալ ու պապակը յագեցնել վնասակար չկրնար ըլլալ ու սառոյցով լիմոնաջուրը հեշ-

տութեամբ կաթիլ կաթիլ կ'ըմպես բաց պատուհանին առաջը կեցած , մինչդեռ ձիւնին հատիկները հանդարտութեամբ վար կը թափին . խեղճ տղայ , հետեւեալ օրը միայն անխոհեմութիւնդ պիտի զգաս :

Տաք սենեակին մէջ նստած թուղթ կը խաղաս , քիչ մը յետոյ կը ստիպուիս սենեակէն դուրս ելլել , դժուար ցուրտ է , կը մտնի : Ստիպեալ ես գործերուդ երթալ , այսօր անձրեւ եկաւ , վաղը ձիւն պիտի գայ , չըլլար , աշխատելու է : Կը խոստովանիմ , կեանքի մէջ ամէն բան վարդ չէ :

Անցեալը դժուար էր գործադրել , բայց ապագային գրելիքներս բոլորովին ձեր կամքէն կախուած պիտի ըլլան . ամէն օր պարահանդէս չեն երթար , այդ է ձեր միակ մը խիթարութիւնը , բայց ամէն օր երեք անգամ կը ճաշեն , օրը երեք անգամ ստամոքս ըսուած տոպրակին մէջ կեւրակուր կը լեցնեն : Անցեալին մէջ ցոյց տրուած փորձանքները ձեր բոլորովին , ձեզմէ դուրս , անտեսանելի էին . ապագային բացատրելիքներս ձեր կամքով միայն կրնան ձեզի մօտենալ , շօշափելի ու զգալի , ձեր կատարեալ գերիներն են , գիտցէք իշխանաբար վարուիլ : մի նմանիք կերակուրներու գերի ծանծաղամիտներուն որոնց կեանքը կը մաշի մէկ քանի պնակներու ու գաւաթներու մէջ . ուտել եւ խմել , ահա իրենց համար կեանքի առեղծուածին մեկնութիւնը . ուտելու համար միայն կ'ապրին . դուք ապրելու համար միայն կերէք : Մի նմանիք նոյնպէս արբեցողներուն , որոնք կը խմեն միայն առանց ուտելու , առանց գիտակցութեան , կը խմեն ինչ որ ալ գտնեն , օղի կամ վառելու ալքօ՞ւ վնաս չունի , իրենք միշտ կը խմեն . առաւօտաները իրենց առաջին շարժումը , մինչդեռ դուրսը թրուչունները կ'ողջունեն իրենց երգերով , գաւաթ մը օղիով ակոտաներ ցօղուել է . կարելի է իրենց նպատակը բերնին միքրոպները ջնջել է . ամէն պարագայի մէջ յոռի միջոց մըն է :

Գարունէն ու ամառէն ուրիշ եղանակ չեմ կրնար գտնել մարտողական գործարաններու բռնկութիւնը ու առողջապահութիւնը նկարագրելու համար . պտուղները պիտի հասունանան , ի՞նչ կ'ըսեմ , չհասունցած ծառերէն պիտի քաղուին (չեմ համարձակիր . . . օրիորդներէ) , խակ խակ պիտի ուտուին ու անմարտողութիւններ պիտի պատճառեն : Բաւիկներ պիտի պատրաստուին ու դաշտերու ազատութեան մէջ օգը կը ներէ , ջուրը մարտողական է ըսելով ստամոքսը պատռելու չափ պիտի ուտուի . եւ որկրամուտութիւնը իր զոհերը պիտի ընէ :

Եթէ ամէն ոք , ճաշելու ատեն ամբողջ հոգին լեզուին ծայրը դնելու տեղ , քիչ մը ուշադրութիւն ընէ ստամոքսին ուր կ'երթան ամենէն համեղ կերակուրները , ամենէն սուղ համադամները , պիտի զարմանայ իր փնտրուած հեշտութեան փոքրութեան ու խաբուսիկ հաճոյքին վրայ . լեզուէն անդին ոչինչ , ո՛չ համ , ո՛չ հրապոյր , ո՛չ հաճոյք , ո՛չ հեշտութիւն , մինչ այս ամենուն փոխարէն ստամոքսի անբուժելի հիւանդութիւններ . կարելի է ահաբեկէր իսկ եթէ տեսնէր թէ խեղճ ստամոքսը ի՞նչ փոթորիկներու կը հանդիպցնէ իր մուտքութիւններով :

Մարդիկ լեզուին պաշտօնը չսփառանցած են , ճաշակելիքի գործարանը հաճոյքի ծառայելու համար միայն եղած ըլլալ կը կարծին , մինչդեռ անոր դերը ուտելիք անունդները չուտուելիքներէն զատել է . լեզուն ամէն մարդու տաղին բժիշկը պէտք է ըլլայ , պէտք է օգտակարը փնտաւարէն զանազանէ , կաւիճի կտոր մը շաքարի հետ չը չփոթէ , գիտնայ թէ այս անունդը աղի է միւսը թթու կամ լեզի , որոնց ամենուն ալ պէտք ունինք :

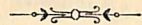
Մարտողական գործարանները բոլոր միւս գործարաններէն աւելի միջրոպներուն հետ յարաբերութեան մէջ են . միջրոպային տարափոխիկ հիւանդութիւնները պիտի պակսին եթէ համաճարակներու ժամանակ եռացող ջուր

միայն խմեն , հացը ու միւս ուտելիքները տաքցնելէ յետոյ միայն ուտեն :

Եթէ անցեալէն չօգտուեցաք , երբեք ուշ չէ , երկրորդ գլխուն զոր յառաջիկայ շաբթու պիտի սկսիմ , դուք ալ ձեր գլուխը բացէք մէջը տեղաւորելու համար ըսելիքներս . ամենէն պատուական մարտողականները պիտի ըլլան ձեր տկար ստամոքսներուն համար :

Իրենց համար պարտաւորութիւնս առիւ յինչ որ անկողնային
օգնութիւնս առնեն ինչպէս որ անհրաժեշտ է ընդ իրենց
հիւանդութիւնս արդարեւ յիմաստաւոր ընկալանքս ինչ
զոր անհրաժեշտ է անհրաժեշտ ընկալանքս որ անհրաժեշտ է
զոր անհրաժեշտ է անհրաժեշտ ընկալանքս որ անհրաժեշտ է
զոր անհրաժեշտ է անհրաժեշտ ընկալանքս որ անհրաժեշտ է

Ա. Մ Ա Ս



Բ Ե Բ Ա Ն Ը

LA BOUCHE

Or. Տէղճիկ Մ...ի

à M^{ue} Delphine M.

Բ Ե Բ Ն Ի Ն Ա Ռ Ո Ղ Ջ Ա Պ Ա Հ Ո Ւ Թ Ի Ի Ն Ը

Or. Պղակջ Լ...ի

L'HYGIÈNE DE LA BOUCHE

à M^{ue} Blanche L.



Բ Ե Ր Ա Ն Ը

Կարմիր չրթներդ փափուկ, որոնց վրայ կը նախանձի վարդը, այն կեռասի գոյն չրթներդ որոնք քու առողջութեանդ վերլուծումը կ'ընեն բժշկին, գորս այնքան հրապուրիչ ու այնքան իտէական կը գտնէ պատկերանը, եւ բանաստեղծը գիշեր ցերեկ անոնց վրայ կը խորհի, կ'ուզե՞ս միշտ թարմ պահել:

Ճերմակ ակումներդ, ձիւնի պէս ճերմակ, անբիծ, որոնցմով ընկոյզ կրնաս կոտրել, կը հպարտացնեն զքեզ, չէ՞. մի՛ խարուիր, ապառաժը մաշեցաւ անձրեւին կաթիլներուն տակ, կը յուսա՞ս թէ քու ակումներդ բրինձէն՝ որու նմանցոցին բանաստեղծք՝ աւելի զօրաւոր պիտի ըլլայ քու ամէն օր կրծած կերակուրներուդ չփման տակ. անոնք ալ պիտի մաշին, պիտի կոտրաին, կ'ուզե՞ս միշտ ճերմակ պահել:

Տե՛ս. եւ դուք ամենքդ ալ որ կ'ուտէք ու կը լամէք, տեսէք:

Մարտողական գործարաններուն ընդարձակ գլուխը այսօր կը բանամ: Այդ գործարաններուն մէջ գացող ամէն բան չրթներուն քսուելով բերնէն կ'անցնի, ակումներուն տակ ճգմուելէ, բզկտուելէ, լեզուին վրայ թուքին հետ շաղախուելէ յետոյ. ուրեմն կը հասկնաք թէ մեր առաջին հարցը բերանը պիտի ըլլայ. քիչ մը ուշադրութիւն:

Բերանը հակթածեւ խոռոչ մըն է, որ մարտողական գործարաններուն մտից գուռը կը ներկայացնէ. մէկ կողմէն՝ ներս մտնող ուտելիքները շատ մը գործողութիւններու կ'ենթարկուին, կը ծամուին, կը մանրուին, լեզուն

անոնց համը կ'առնէ ու մասնաւոր գեղձեր կը թքոտեն զայնս, միւս կողմէ կոկորդէն փախչող ձայները լեզուին շարժումներուն համեմատ բառերու կը փոխուին:

Շրթները բերնին վարագոյրներն են. իրենց գնդերային մասնաւոր կազմութիւնը՝ շնորհալի եւ կամ տխուր արտայայտմանց համեմատ պրկումներ, ձգտումներ յօրինել կուտայ. ծածկուած են տեսակ մը նուրբ մաշկէ որ բերնին մաշկին ու արտաքին մորթին մէջտեղը կը բռնէ եւ որու վարդ գոյնը եթէ գեղանի սեւը արժանաւորապէս ներկայացնողի մը շրթներուն վրայ ըլլայ, կրնայ՝ պարագային համեմատ՝ սրտեր թունդ հանել, մերթ ամենէն ամուր սիրտերն իսկ. այս ալ բժշկութիւն է, հոգեկան բժշկութիւն. նիւթապաշտ, իրապաշտ գրականութեան դիտողութիւն մը չէ, այլ զննութեան արդիւնք, քանի որ բժշկութիւնը գննելու (observer) մէջ կը կայանայ:

Բերնին մէջ ի՞նչ կայ. բայց . . . լեզու եւ ակռայ. այո՛, այլ տակաւին ուրիշ շատ բաներ ալ կան, գնդերներ, մաշկեր, գեղձեր, արեան խողովակներ, ջիղեր, եւլն, որոնք ձեզ համար շահեկանութենէ դուրս՝ տաղտկացուցիչ ալ են, եւ ամենը չեմ ալ ըսեր, յետոյ մեզի ի՞նչ կը մնայ:

Լեզուն՝ ճաշակելու ու բառերը կապելու ծառայող գործարանն է, շրջապատուած վանդակապատի մը պէս ակռաներէն. հոտոտելու գործարանին տակը կը գտնուի, որու հետ յարաբերութեան մէջ է քթին ետեւի ծակերուն միջոցաւ ուրկէց կը մանեն ախորժանոտ կերակուրներու շոգիները՝ երթալու հոտոտելիքի ջղին վերջաւորութիւնը եղող մաշկը դրգուելու համար, որ կարծես բարկացած շոգիներու այս անամօթ համարձակութենէն՝ անմիջապէս ուղեղին իմաց կուտայ եւ ուղեղը կը զգայ. . . Վայրկեան մը ներողութիւն, երկու տող գիտական. քննութեան ամենէն զարմանալի գաղտնիքներէն մէկն ալ այս

է, հոտը ի՞նչպէս զգացման կը փոխուի. հոտոտելիքի գործարանը ամենէն զգայունն է, քանի որ անտեսանելի անշոշափելի մուշկի ամենափոքր մասնիկը մինչեւ քիթը կը հասնի ու կը զգայնէ ուղեղը. ի՞նչպէս. գաղտնիք. (լուծողին անմահացման պարգեւը կը խոստացուի):

Լեզուն մտի կտոր մըն է առանց ոսկորի. վրայի երեսը ծածկուած է խորտուքորտ մաշկով մը որու ամէն մէկ ծալքին մէջ կը տարածուին ճաշակելիքի ջղերուն վերջաւորութիւնք: Բայց լեզուն հաւասարապէս ճաշակելու միեւնոյն կարողութիւնը չունի. ճաշակելիքի ճշմարիտ ջիղը լեզուին վերջին մասին մէջ միայն կը ճիւղաւորուի ու հոն է որ ամենէն աւելի կը զգանք լեղին, անուշը:

Լեզուին երկրորդ պաշտօնը խօսակցութեան մէջ է. ձայները կը միայնէ, կը կապէ, գիրեր ու բառեր կը չինէ: Փիլիսոփաները լեզուին այս կարողութիւնը մարդուն իմաստութեան անատուններու խելքին վրայ ունեցած գերազանցութեան տուին, մինչդեռ խօսիլը՝ լեզուին մարդակազմական մասնաւոր գնդերներու շարժումէն յառաջ կուգայ. բայց կրթութեան կը կարօտին այդ շարժումները. կրթութիւնը տղայութենէն պէտք է սկսի:

Ակռաները, խիստ կարծր, ձեզ ամենուզ համար սուկորներ են, սրովհետեւ անոնց պէս ձեւմակ, անոնց պէս պլնդ են, եւ սակայն ոսկոր չեն. իրենց զարգացմամբ, իրենց հիւստուածարանական կազմութեամբ բոլորովին տարբեր են ոսկորէն: Ծամելու համար ստամոքս ձամբուելիք կերակուրներուն նախնական պատրաստութիւնները կը կատարեն, այսինքն կտրելու, բզկատելու, մանրելու եւ փշրելու գործողութիւնները. բայց իւրաքանչիւր արարողութեան համար մասնաւոր ակռաներ կան, այսպէս՝ առջեւինները կտրող են, քովը եղողները բզկատող (չնական) եւ վերջինները փշրող (ազօրիք):

Մինչեւ պատանեկութիւն տղայոց բերնին մէջ քսան

հատ ակումներ կը սնանին, չափահասները երեսուն երկու ակումներու տէր են :

Մարդակազմութիւնը աւարտեցի, կը տեսնէք թէ զձեզ ձանձրացնելու չափ երկար չեղաւ :

Բնախօսութեան անցնինք : Գիտէ՞ք թէ ջուրը ի՞նչպէս կը խմնէք գաւաթին մէջէն, առանց գաւաթը շարժելու տեղէն, եւ կամ աղբիւրէն ի՞նչպէս կը խմնէք . եւ ձիւրը, անո՞նք ի՞նչպէս . պարզ հարցում . ճնշման խնդիր . բերնին մէջ դատարկ կ'ընենք՝ հոն գտնուած օդը թռքերը ներշնչելով, որով դուրսի օդը կը ճնշէ ջրին վրայ որ բերնին մէջ կը բարձրանայ :

Բերնին մէջի բնախօսական գլխաւոր գործողութիւնը կերակուրը թքոտելն է : Թուքը որ երեք տեսակ գեղձերէ կը հոսի բերնին մէջ մասնաւոր խողովակներու միջոցաւ, շատ մը պաշտօններ ունի . երեք տեսակ գեղձերէ եկած թուքերուն գերերը տարբեր են, մէկը՝ (որպէս կ'ըսէր դարուս մեծ բնախօսը Գլոս-Պէրնար) իր մէջ կը լուծէ մարմինները եւ ճաշակելու դիւրութիւն կուտայ, միւսը՝ կը կակղցնէ թուքին մէջ անլուծելի մարմինները եւ երբորդը՝ կլլելու կը ծառայէ :

Իրենց պաշտօնը հոս չաւարտիր : Հացը երբ կը ծամէք, կամ եփուած շագանակը երբ կ'ուտէք, դիտած էք անշուշտ թէ կզակի մէկ քանի շարժումէ յետոյ աղի հայր շաքարի համ ունի, շագանակը շաքարոտեր է . այո՛, թուքը կը շաքարացնէ ալիւրոտ եփուած մարմինները եւ այս գործողութիւնն որ յամրօրէն կը շարունակուի ստամոքսին մէջ, կը կատարելագործուի բարակ աղիքներուն մէջ ուր մասնաւոր հիւթ մը դարերէ ի վեր կէտ նպասակի է բեր շաքարացնել ալիւրները :

Այսպէս կերակուրները ծամուելէ, թքոտուելէ յետոյ կազմ եւ պատրաստ են ձեր լեզուին վրայ, եւ մէկ շարժման մը կը նային կլլուելու . մի՛ աճապարէք, կլլելէ

առաջ խորհեցէք անգամ մը, ակնարկ մը ձեր բերնին մէջ . լաւ ծամեցի՞ք, կերակուրներուն սուրճ իրենց բոլոր ժամանակը փշորուելու, եթէ չէ՞ անգամ մըն ալ ծամեցէք, երկու անգամ, երեք անգամ . լաւ մարտելու համար լաւ ծամելու է . իմաստունը խօսելէ առաջ լեզուն եօթն անգամ բերնին մէջ կը դարձնէ, դուք ալ կլլելէ առաջ եօթն անգամ ծամեցէք, եւ եթէ ծամելու համար զօրաւոր չէք գտներ ակումներնիդ, համբերութեամբ գալ յօղուածիս սպասեցէք :

Բ Ե Ր Ն Ի Ն Ա Ռ Ո Ղ Ջ Ա Պ Ա Հ Ո Ի Թ Ի Ի Ն Ը

Ի՞նչ անհամբերութեամբ սպասեցիք արդեօք, տիկին, իմանալու թէ որո՞նք են չրթները՝ թարմ պահող միջոցները, եւ դուք, օրիորդ, անոնց գոյնը յաւէս կարմիր ձգելու եղանակները, զի ձեզ համար ամենէն մեծ բժշկութիւնը պճնասիրութեան առողջապահութիւնն է :

Բերանը՝ ինծի համար՝ աչքերէն աւելի զօրաւոր է . աչքերը կը վառին, կ'արձակեն իրենց նետերը, եւ կամ կը յուսահատին, կը խնդան առանց գաղտնապահութեան . հոն՝ արհամարհանք, ատելութիւն, անտարբերութիւն, սէր, շատ դիւրին է կարգալ . ամենուն մենաշնորհը չէ ներքին զգացումները, մտքին ալեկոծումները, հոգիին փոթորիկները՝ սրտին պատուհաններէն, առանց վարագոյրի պատուհաններէն, աչքերէն դուրս չչայտեցնել . բժիշկ ըլլալու է եւ կամ դատաւոր՝ ամէն յուզման նայուածքը չփոխելու համար . մինչդեռ բերանը, սրտին

բայցսփիկ գունակը, շատ դիւրին է ամուր մը կղպել: Ին-
րանը գաղանապահ է եթէ աչքերը Յուգաներ են:

Ես կը սիրեմ կանանց բերանը, իրենց սեւ կամ կա-
պոյտ աչքերէն քիչ մը աւելի կը սիրեմ անոց կարմիր
բերանը, այն աղեղի ձեւով փոքր ինչ մեծ բերանը քան
պղտիկ ծակի մը նմանողը որ նշդրակի ծայրով է
բացուած կարծես. կը սիրեմ այն թարմ, թրջած չրթնե-
րով բերանը, պճնեալ 30ի մօտ ձերմակ ու մանտրաիկ
ակռաներով որոնք կարտել կը թուին սիրոյ բառերը իրենց
սուր ծայրերուն տակ եւ փշրել երիտասարդ սիրահարին
սիրտը իրենց տափակ երեսին վրայ: Այդ բժշկա-բանաս-
տեղծական չրթներէն մէկ համրոյրի մը փոխա... Ի՞նչ
կ'ըսեմ, չէ', մեղա՛յ, ես չէի այս ամէնը ըսողը, ի՞նչ
պիտի խորհին այն հոգեպաշտ-բարոյասէր հայ գրագէտ-
ները. բայց չխտովելու համար իրենց հոգիին սուրբ
զգացումները՝ ծխախոտէն սեւցած իրենց ակռաներուն
ատողջապահութիւնը չպիտի մոռնամ, որով գեղեցիկ սեռը
ու տգեղը հաւասարապէս գոհ պիտի ըլլան:

Մաքուր պահելու է չրթները, գլխաւորաբար եր-
կուքը իրարմէ զատող ձեղքերը. չրթանց տամուկ եղած
ատեն զգուշանալու է ցրտէն ու հովէն. ուրեմն ձմեռը
անոնց չձեղքրտելուն միակ միջոցը այս փոքր հոգն է.
բայց անգամ մը որ վիրաւորուեցան ձմեռուան խստու-
թիւններէն՝ խնամք չտանիլը մահացու մեղքերու կարգէն է
որու թողութիւնը բժիշկները միայն պէտք է տան: Զեմ
ուզեր որ կրիսէրին, վազէլին եւ կամ գօլտ-գրէմի գործա-
ծէք ձեր չրթանց, ես նախանձոտ եմ անոնց թարմու-
թեան. կը յանձնարարեմ վարունգի թարմ օձանելիքը
(Pommade fraiche de concombre) զոր գօլտ-գրէմի սեղ
պէտք է գործածել. իսկ եթէ ասով չրթներուն ձեղքուած-
ները չանցնին՝ կրնաք կա՛մ խիստ մաքուր անպլիական
կրիսէրին գործածել, բայց զգուշութեամբ, զի այդ անգոյն

մաժուցիկ հեղուկը աչքու մըն է որու չափազանց գործա-
ծութիւնը կը դեղնեցնէ չրթները, եւ կամ հետեւեալ
օձանելիքը.

Huile d'amandes douces 100 gram.

Blanc de baleine	} 44 20 gram.
Cir blanche	
Racine d'oreanette	

Essence d'amandes 1 gram.

Ատեն ատեն, ժամը մէկ քանի անգամ, լեզուին
ծայրով չրթները շփելը եւ կամ ակռաներով թեթեւ մը
խածնելը չրթներուն կուտան յորդ ու հեշտալի կարմրու-
թիւն ու թարմութիւն, զոր նախամեծար համարելու է
ամենէն լաւ պատրաստեալ կարմրցնող բոլոր օձա-
նելիքներէն:

* * *

Անցեալ յօդուածով ըսած էի ակռաներուն կարեւորու-
թիւնը ընդհանուր ատողջութեան վրայ, թէ անոնց միակ
պաշտօնը կակուղ ու կտրուելիք կերակուրները մանրել.
Փշրել է որպէս զի ստամոքսը չանիծէ զձեզ: Ատողջապա-
հութեան դէմ մեղանչած կ'ըլլաք եթէ կարծր մարմին մը
կտորէք ձեր ակռաներուն տակ. անոնց պաշտօնը խեղա-
թիւրած կ'ըլլաք, օրիորդ, թելը եթէ կտորէք ձեր նուրբ
ակռաներով. կազինը կտորելու համար մասնաւոր գործիք-
ներ կան, դերձանը կտրելու համար մկրատներ: Գիտէ՞ք
ինչու այս զգուշութիւնը. ակռաները բարակ կարծր
խաւով մը ծածկուած են որ միքրոսպներու արշաւանքին
դէմ միակ պատուարն է. եթէ կտորել կամ կտրել փոր-
ծէք որ եւ է առարկայ, միքրոսպները՝ որք ձեր բերնին մէջ
կը վխտան՝ ի՞նչպէս կը խնդան ձեր վրայ, դիտէ՞ք, ինչե՛ր
չեն ըսեր արդեօք ձեր հաշուոյն իրենց մէջ: Կարծես կը
տեսնեմ կազինը ձեր ձերմակ ակռաներուն մէջ, փոքր

ճիգ մը եւ . . . շք, կաղինը կոտրեցաւ . բայց ակռային այն նուր խաւն ալ թափեցաւ եւ ձեղքուածը որքան պզտիկ, որքան աննշանակելի ալ ըլլայ, չըսի՞ օր մը ձեզի թէ միքրօպներուն համար Բարիդի Սէն-Տընի դռնէն աւելի խոշոր է, ուրիշէյ հազարաւոր միքրօպներ ներս կը մտնեն եւ ակռան կը փտտի . հոս միշակէտ մը, զի մնացեալը տխուր է . ամենքդ ալ տեսած էք ձեր մէկ ակռային հիւանդանալը, որու ցաւերէն մերթ գիշերներ անքուն հսկած էք, ականատես ալ եղած էք անոր օրհասականին եւ մինչև իսկ անոր թաղման հետեւած էք ձեր արտասուալից աչքերով, երբ ատամնաբոյժը իր գործիքներով ձեր բերնէն դուրս քաշած, հանած է փտած, հոտած ակռային դիակը, եւ, անգութներ, պսակ մը անգամ չէք դրած անոր դազազին վրայ :

Չափազանց պաղ ըմպելիքները, պաղպաղակը երբ չափէն աւելի խմուին կամ ուտուին՝ կը թափեն ակռային պահապան նուրբ խաւը : Տաք ապուրէն յետոյ գաւաթ մը գինի խմելը բժշկին գրպանէն ոսկի մը գողնալ է . կ'ըսէք, այո՛, բայց ատամնաբոյժին գրպանը երկու ոսկի դնել է . կը տեսնէք թէ առողջապահական սնտեսագիտութեան մէջ շատ զօրաւոր չէք, սխալ կը հաշուէք :

Բերանը մաքրելու է պարզապէս գաղջ ջրով լուալով ամէն կերակուրէ յետոյ, ահա այսպէս է գրուած իմ բոլոր առողջապահական գրքերուս մէջ . շատ օգտակար բայց անգործադրելի . — Սեղանի մը հիւր ես, շատ բազմութիւն կայ, ուրախ գուարթ կ'ուտես կը խմես, քովք ալ գեղանի արարած մը կայ, բնութեան հրաշակերտ մը որ երկու ումպ շամբանեայի մէջտեղ աչք կ'ընէ քեզի . յանկարծ առողջապահութիւնդ միաքդ կ'իյնայ, տաք ջուր կը փրնտես, պաղով կը գոհանաս, քիչ մը բերանդ կ'առնես եւ կըլ կըլ կըլ կըլ . . . բերանդ ցողուելու վրայ ես, դրացուհիդ վրայ կը նայի, կը զարմանայ, անկիրթ կը կարծէ

զքեզ ու կը գանի եւ դու որ կռահայիր դրացիդ նողկանքը կ'անիծես առողջաբանը ու իր առողջապահութիւնը ես ետեւէս ատանկ անէ՞քներ քաշկռտել չեմ սիրեր . ատոր համար կ'առաջարկեմ որ ամէն առաւօտ երբ կը մաքրուիք քիչ մը գաղջ մաքուր ջրով բերաննիդ ցողուէք եւ ատամներու յատուկ խոզանակով մը որ ո՛չ չափազանց կայծր ըլլալու է եւ ոչ ալ խիստ կակուղ ակռաներնիդ չփէք, նախապէս խոզանակը նոյն գաղջ ջրով թրջելէ ու հետեւեալ փոշիէն բարակ խաւով մը օծելէ յետոյ .

Charbon végétal } àà 10 gram.
 Poudre de quinquina }
 Iris de Florence } 1 gram.(*)

Գիշերը պառկելէ առաջ բերաննիդ կը մաքրէք գաղջ ջրով ու խոզանակով ակռաներնիդ նորէն կը շփէք . պարզ ջրին հետ կրնաք գործածել Պօթօի ջուրը որ մեծ դեր կը խաղայ բերնի առողջապահութեան մէջ :

Հեռի, յաւէտ հեռի կեցէք գործածելէ երկու օրուան մէջ ակռաներնիդ ձեր ձերմակ ընող փոշիներէն . թթուներ կը պարունակեն անոնք եւ ձեր անուշ բերանը կը թթուեցրնեն . զի թթուն ամենէն աւելի կը մլասէ ակռաներուն : Քացախը, լեմոնը, չաքարը մլասակար են : Վա՛յ պիտի ըսէք հիմա, վա՛յ, հող Բարիդ չաքարը քայցախին քո՞վ կը

(*) Գտնագտնողներ եղան թէ այս սեւ փոշին ակռաներուն վրայ բիծեր կը թողու . իրաւունք ունին, ամուխը սեւ բիծեր կը ձգէ ակռաներուն նեղքերուն մէջ . եւ գոնացնելու համար անոնց հետսփրոսքիւնը ուրիշ փոշի մը formuleք կուսամ հոս, այս անգամ վարդագոյն եւ ֆալցրուսն .

Carbonate de magnésie 60 gram.
 Craie préparée } 30 gram.
 Essence de rose }
 — de citron } àà 0.5 gouttes.
 Carmin }

դնեն , շաքարին անուշութիւնը քացախին թթուութենէն չե՞ն կրնար զանազանել . ներեցէ՛ք , աղուաներուն համար շաքարին ու քացախին տարբերութիւնը նոյն չէ ինչ որ է լեղուին նկատմամբ . շաքարը երբ աղուաներուն խոռոչներուն մէջ կը մնայ՝ բերնին միքրոպային իշխանութեան տակ կը խմորուի եւ երեք մարմիններու կը վերածուի — ածխահան կազի , ջրի եւ թթուի մը որ կը մաշեցնէ աղուաներուն պահապան հրեշտակը . այս բանին համար է որ շատ շաքար ուտողները աղէկ կ'ընեն ատամնաբոյժ սիրելի բարեկամ մը ունենալ :

Ծխախոտի համար ըսողներ կան գիտուններուն մէջէն թէ իր հականերսական զօրութեամբ ատամներու փտուժը կ'արգիլէ , բայց ես այս միջոցը օրինակելի չեմ գտներ ձեզ յանձնարարելու համար . այս գիտեմ միայն թէ ծուխը կը դեղնեցնէ աղուաները :

Ահա այսչափ է պարզ առողջապահութիւնը . բայց բժշկութիւնը ետ մնալ չուզեր , ինք ալ խօսիլ կ'ուզէ , տեսնենք ա՞ն ինչ կ'ըսէ . Ձեր այդ աշխարհը դրախտ մը չէ , կը փսփոսայ , զի միքրոպներով լեցուն հողին պատառը դրախտ չկրնար ըլլալ , համաճարակները երկնքէն թափած անէծքի մը պէս ատեն ատեն պիտի այցելեն ձեզի , անոնց ներկայութեան ձեր ամենէն մեծ հոգը՝ մաքրութիւնը պիտի ըլլայ , զի այս իշխանք կը գանին մաքրութենէն . բերանն ալ մաքուր պահեցէ՛ք ու հականերսեցէ՛ք հետեւեալով .

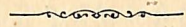
- Eau distillée 500 gram.
- Thymol 0,50 centigram.
- Borax 1 gram.

Յաճախ լինգերը այնքան սկար , թոյլ կ'ըլլան , այնքան գունատ որ չեն կրնար հանդուրժել խոզանակի խեղճ հարուածներուն , անմիջապէս կ'արիւնոտին . տալու համար լինգերուն իրենց զօրութիւնը , կարծրութիւնը , կարմրու-

թիւնը , օրուան մէջ մէկ քանի անգամ շփելու է հետեւեալ փոշիով .

- Poudre de quinquina 15 gram.
- Poudre de ratanhia
- Poudre de chlorate de potasse } à à 5 gram.

Եթէ ես բժշկութեան բոլոր ըսածներուն մտիկ ընեմ «Հօյրենիք»ի չորս երեսներն ալ կը լենան ու աղուաներուն բժշկական խնամքները չեն աւարտիր . վերջէ՞ն , հապա իմ խոստումներս , համառօտ չը՞ պիտի ըլլայի : Հոս պիտի կենամ այս հաստաա համոզմամբ թէ ընկոյզ եւ կաղին այլ եւս չպիտի կոտորին աղուաներու տակ , եւ թէ աղուայի խողանակ ծախողները զիս պիտի օրհնեն(*) :

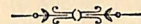


(*) Կիներ կան որ կը ծխեն , բերանին զէ կը հոսի , եւ ահուելին այն է որ երիսաստարդ կիներ , նոյն իսկ օրիորդներ ալ կան որ այս սուկայի սովորութիւնը ունին . իրենց գսած հանոյր ծուխին ամպերուն մէջ՝ իրենց կը թողում :

Բայց գէթ զգուշութիւն ընեն բերանին մաքուր ու անուշահոտ պահելու . գեղեցիկ կնկան մը բերանը երբ յօդուածիս սկիզբը նկարագրուածին պէս է՝ դախս մըն է . բայց գիտակցութեամբ եւ կամով դախսը հոսած ու դեղնած խոռոչի մը վերածելը ոնրագործութիւն է , այն ոնիրներէն որոնք դասարաններու աւազբ չեն բերուիր բայց կը դասուին ողջախոն մարդերէն :

Գէթ օրուան մէջ մէկ քանի հաս Cachou de Boulogneի բաւթիյներ ծծեցէ՛ք , սիկիներ եւ օրիորդներ :

Ք. ՄԱՍ



ՈՒՆԱՅՆՈՒԹԻՒՆ

LA VANITÉ

Օր. Ժանն Ֆ...ի

à M^{me} Jeanne F.

Գ Ա Ղ Տ Ն Ի Ք Ը

Սիրեցեալ բարեկաւխ Էմիլ Շանքիոնի

LE MYSTÈRE

A mon cher ami, à Emile Champion



Կ Ե Ր Ա Կ Ո Ւ Ր Ն Ե Ր Ը

Ընթերցող, առաջարկ մը ունիմ ընելիք. կ'ուզե՞ս ինձի հետ ճամբորդութիւն մը ընել նպարավաճառին, մասվաճառին, պողավաճառին եւ որկրամուտիւթեան մեծ չաստուածութեան խուռնի ծխողներուն: Եթէ չտես ես եւ անօթի, մի՛ գար ինձի հետ, զի կը վախնամ թէ մեր նպատակը գործադրելէ առաջ «Մէյ մը համը նայիմ» ըսես ու ստիպես զիս օրինակիդ հետեւիլ:

Այս ճամբորդութիւնս ճեպընթացով պիտի ընեմ, որովհետեւ ուտելիքներուն ամէն մէկին վրայէն զբօսական կառախմբով դանդաղութեամբ պիտի անցնիմ ապագային: Ամէն բանէ առաջ կերակուրները պիտի դասակարգեմ. մի՛ վճատիր, դասական չորութիւնը չպիտի դնեմ բերնիդ ջուրերը վազցնող քաղցրահամ համադամներուն կարգադրութեան մէջ: Մարսողական գործողութեանց լաւ ծանօթանալու համար պէտք է որ լաւ դասակարգութիւն մը ունենանք:

Շատ մը բնախօսներ կերակուրները խառն ու անհասկնալի կարգերու մէջ գրին. մին կերակուրներու մարմինն մէջ արտադրած ջերմութեան համեմատ դասեց, սւրիչ մը անոնց շնչառութեան վրայ խաղոցած դերերէն օգտուեցաւ. բայց կը սխալէին, զի կերակուրներու դասակարգութիւնը սաամօքսէն հեռու կ'երթային փնտռել:

Իմս հետեւողութիւն մը պիտի ըլլայ նորերուն. (նոս կրնամ երկու գծի մէջ՝ ըսել թէ բժշկութեան մէջ միշտ նորը կը փնտռուի, այսօրուան գիւտը երէկուանը մոռցնել կուտայ:)

Չորս են կերակուրներու բաժանումները.

1. Հաւկիթին ճերմկուցին նմանող կազմութեամբ

մարմինները, ինչպէս մտեղէնները . եւ որովհետեւ հայկաբան չեմ, հոս այս դասակարգին Ֆրանսերէն անունը պիտի տամ . ալլիմիները կը գտնուին թէ՛ անասնական թէ՛ բուսական անուններուն մէջ, առաջիններուն մէջ մեծ քանակութեամբ : Բոլոր մները, կարմիր, ձերմակ, կակղամորթի միս, ամենքն ալ ալպիւմինօիտ են . կազմուած են ածուխէ, թթուածինէ, ջրածինէ եւ ազօդէ . ասոնցմէ զատ աղեր ու ճարպեր իրենց կազմութեան մէջ կը մտնեն :

Հաւկիթը, պանիրը, կաթը նմանապէս ալպիւմինօիտ մարմիններ են . իւրաքանչիւրը միւսէն կը տարբերի չորս մարմիններուն փոփոխութենէն . հոս ջրածինը շատ է, հոն ածուխը, միւսին մէջ թթուածին քիչ կայ . եւ կ'ունենանք իրարմէ տարբեր ալպիւմինօիտներ :

Բոյսերը իրենց յատուկ ալպիւմինօիտ մը ունին (ոչ ամէնը) . Չինացիք բակլայէն պանիր կը շինեն, ինչպէս մեր տանտիկիները նուչէն մեծ պահոց համար մահալէպէ :

Ալպիւմինօիտները ամենէն կարեւոր անուններն են մսակերներուն համար . իրենց մարտողութիւնը ստամոքսին մէջ կը սկսի ու բարակ աղիքին մէջ կը կատարելագործուի : Այլ իրենք իրենց գլխուն չեն կրնար մարմինն բազմապահանջ պէտքերուն հասնիլ . մաքրուած անճարպ միւր անբաւական է կատարեալ աննդառութեան :

Կատարեալ դասականի մը շուքը ունենալու համար յիշեմ մէկ քանի թիւեր գաղափար մը տալու թէ՛ ո՛րքան ալպիւմինօիտ կայ մեր ամէն տեսակ կերակուրներուն մէջ .

Կենդանական		Բուսական	
Ալպիւմինօիտ		Ալպիւմինօիտ	
առ 1,000		առ 1,000	
Հակօթի ցերմկուց	117	Խնձոր	3
„ դեղնուց	163	Խաղող	7
Եզան միս	174	Ֆարսաքէս	13
Պանիր	334	Բրինձ	50
		Լուբիս	225

2. Ալիւրները, շաքարները նոր ու տարբեր գլուխ մը կը բանան, զոր Էրբօւարժօն անունով մկրտած են գիտութեան վարդապետները . բուսական անուններու մէջ կը գտնուին, բայց սխալ մը չընելու համար չմոռնամ ըսել թէ կենդանիներն ալ շաքար կրնան շինել մարմինն մէջ, օրինակ կաթին շաքարը :

Հազար մաս աննդեան մէջ եղած խորօքարպօն .

	Ալիւր	Շաքար
Ֆարսաքէս	154	„
Շագանակ	155	83
Հաց	334	22
Լուբիս	353	2
Բրինձ	822	1
Խաղող	„	580

3. Երրորդ բաժանման անունը հայերէն գիտնալուս համար հպարտ եմ, պարարտ մարմինները . ընդարձակ ու իւզոտ գլուխ մը որու մէջ ձեռքս շատ երկարել չեմ ուզեր, մի գուցէ իւզոտեմ գրիչս : Արտադրութիւն կենդանիներու ու բոյսերու . աւելի բացատրութիւն պէտք չէ, զի ամէն ոք պարարտ կին մը տեսած է անշուշտ ու ճաշակած է իւզոտ ընկոյզ մը : Պարարտ մարմինք երեք տեսակ են, կարծր որպէս սթէարինը, հեղուկ ինչպէս իւզերը եւ երկուքին մէջ տեղ բռնող՝ ճարպերը : Կը գտնուին բոլոր մարմինն մէջ, դնդերներուն մէջ, ջիզերուն, լեարդին մէջ, մորթին տակ, քիչ մը հոս ու քիչ մըն ալ հոն : Մտակերներուն համար որոնք կանանչէ չեն սխորժիր եւ իրենց գազանային կեանքին թողութեան համար մէկ օր մը իսկ պահք պահելու չեն յօժարիր . պարարտ մարմինք խորօքարպօններուն բացակայութիւնը մոռցնել կուտան, եւ միս ու պարարտ մարմինք ամբողջ անունը մը կը կազմեն դաշնակցութեամբ :

Հազար մասի մէջ պարարտ մարմիններուն որակը .

	Կենդանական	Բուսական
	ճարպ տո 1000	իւլ տո 1000
Հաւ	14 Բաթաթէս	1
Ոչխար	27 Բրինձ	7
Եգ	28 Շագանակ	8
Հակիթի դեղնուց	291 Լուբիա	19
Պանիր	242 Նուշ	540

4. Չուրը ու հանքային մարմինները .— Սուսջինը ամենապիտանի սնունդ մըն է որու բացակայութիւնը դառնանհանգստութեամբ մը՝ որ ծարաւ կ'անուանուի՝ կը զգանք ու կը ջանանք յագեցնել մեր ներքին այս պիտոյքը ըմպելով գաւաթ մը մաքուր, միքրոպինը ներկայութենէ կոյս զով ու համով ջուր : Մեր մարմինն 100ին 75րդ մասը ջրէ բաղկացեալ է . այսինքն, ուրիշ բաներով, 100ին 25 միայն հաստատութիւն ունինք մեր մարմինն մէջ . արդ, կը հարցնեմ, հարիւրին քսանեւեհինգ հաստատութեան մէջ, որու մնացեալը յեղյեղուկ ջուրն է, ի՞նչպէս կ'ուզէք որ սէրը հաստատ մնայ, ո՞վ բանաստեղծք, սէրը (կանանցը գլխաւորաբար) որ ջուրէն աւելի հեղուկ է, օդէն աւելի թեթեւ :

Մէկ օրուան մէջ երկու օրայի մօտ ջուրի պէտք ունինք, որովհետեւ գրեթէ նոյնչափ ջուր մեր մարմնէն դուրս կը վտարենք թոքերու միջնորդութեամբ, մորթին ծակտիքներուն եւ ուրիշ գործարաններու համախոհութեամբ . բայց մեր ուզած բոլոր ջուրը չենք խմեր, այլ կերակուրներու բաղադրութեան մէջ մտած ջրային մարմիններէն կը գոհանանք եւ բոլոր միւս այլակերպութեանց տակ կը հիւրընկալենք ջուրը որու կարօտը շատ զգալի է մեզ :

Չուրը աղքատին գինին է ու հարուստին գեղը :

Նմոյշ մը տալու համար թէ 1000 մաս հաստատուն

ու կարծր կերակուր կարծածներնու մէջ ո՞րքան ջուր կայ, կ'ընդօրինակեմ հետեւեալ ցուցակը .

	Կենդանական	Բուսական
	Ջուր տո 1000	Ջուր տո 1000
Պանիր	369	Բրինձ 92
Հակիթի դեղնուց	523	Հաց 432
Եզան միս	734	Բաթաթէս 727
Հաւ	762	Խնձոր 821

Անասուններ կան որք կրնան ջրին դէմ սրբողիլ ու ամիսներով առանց ջրի մնալ . թէպէտ չեն մեռնիր, բայց կը մնան չորցած, քաշուած, չգիմանալով ջրին բացակայութեան կարօտին եւ կարելի է վերջի վայրկեանին կը զզջան ալ իրենց յիմարութեան վրայ : Անասուններէ զատ միքրոպները, որոնց բոյս ըլլալը ըսած եմ, կրնան երկար ժամանակ երաշտութեան դիմադրուել, բայց թէ՛ առաջինք եւ թէ՛ միքրոպք իրենց զօրութիւնը ու գործունեայ կեանքը կը գտնեն եթէ իրենց արուի պէտք եղած ջուրը : Օձերը ջուր չատ քիչ կը խմեն, որովհետեւ իրենց ներքին պաշարը շուտ շուտ նորոգելու պէտք չունին, որով չատ քիչ ջուր կ'արտաքսեն :

Հանքային մարմինները քիչ կամ մեծ մեծ քանակութեամբ կը գտնուին մեր մարմինն մէջ . կերակուրներէն կը գտնեն զայնս մեր ներքին գործարանքերը անոնց պէտք կ'ունենան : Գլխաւորներն են քլորը, ֆոսֆորը, ծծումբը, երկաթը :

Կը տեսնես, ընթերցող, թէ ճամբորդութիւնս երկար չեղաւ, բայց առանց այս բացատրութեանց չէի կրնար մարտողութեան անցնիլ որու շուրջը մէկ քանի անգամ է որ կը դառնայի եւ չէի համարձակեր սկսելու, վախնալով թէ բաներ մոռցած կ'ըլլամ :

ՈՒՆԱՅՆ ՈՒԹԻՒՆ

"Vanité des vanités, tout est vanité,,

Առտուան արեւուն կենարար ճառագայթներուն տակ իր թերթիկները պարզող ծաղկին նման որ մինչեւ իրիկուն կը խամբի, իր հրապոյրներուն նախանձնո ծաղկին պէս որ ինքզինքը գիշերուան մէջ պահելու համար իրիկուան զով սիւզին հետ կը փթթի ու լոյսը չծագած կը ծերանայ, կեանքը կը թառամի առաւօտէն մինչեւ իրիկուն, իրիկունէն առաւօտ մեր կեանքն ալ շուտափոյթ վազք մըն է, աշխարհ կոչուած այս հողի կոյտին վրայէն, որ կը սկսի ծննդեան հետ մօրը ծոցը ու կը վերջանայ սեւ հողին տակ :

Երբ ստամոքսին վրայ կը խօսիմ, երբ կերակուր ու սնունդ իրենց կարգին կը սպասեն բժշկական յօդուածներու նիւթ մատակարարելու, բայց մը թողած կ'ըլլամ ամենակարեւոր խնդրի մը վրայ եթէ ստամոքսին ու կերակուրներուն նպատակը, պատճառարանութիւնը մոռնամ անտարբերութեամբ, եթէ չըսեմ թէ ինչ է կեանքը :

Կեանքը անվերջանալի հարցումն է զոր ըրաւ Ադամ, զոր կրկնեցին ամէն խորհողք. «Կը մեռնինք», ըսին, «եւ չենք գիտեր թէ ինչո՞ւ ծնած ենք», եւ զոր վերջին մարդը, նկատելով որ երկիրը լուսին բախտը պիտի ունենայ օր մը, թէ կեանքը պիտի վերջանայ, վերջին մարդը իր վերջին շունչը տուած ատեն պիտի կրկնէ :

Փիլիսոփաները ամենէն աւելի միտք յոգնեցուցած են այս խնդրին վրայ. այլ բանաստեղծք, այն դերագրգիւնները որք ամէն բան սիրած, երգած ու յետոյ ատած են, իրենց ազմկալից ձայնը խառնած են փիլիսոփաներուն մարած ձայնին : Շուտով կը հասկնաք թէ այսքան լուրջ

խնդրի մը փիլիսոփայ եւ բանաստեղծ մեծ զարկ չէին կրնար տալ իրենց հոգեբանութեամբ, բարոյականով, իրենց գարնանային նկարագրութիւններով : Եւ զարմանալի բան մըն ալ կայ, ինչպէս միշտ կը պատահի, ամէն գիտութիւն իր մատը մտցուցած է այս խնդրին մէջ, քիմիագէտը իր շիշերուն մէջ դեղերով կեանքը շինելու եզական ցնորքը ունեցած է, աստղագէտք երկրէս անդին կեանքը տեսած են եւ հիմա միջոց մը կը փնտեն հեռագիր զրկելու եթերին մէջ ընակող շնչաւորներուն . Ի-Բ-Քի : Օ՛ն առաջ, ճարտարագէտք ու հաշուագէտք, դուք ալ ձեր կարկիններով ու չափերով կեանքին երկ այնութիւնը գտէք եւ ձեր հաշիւներով կոտորակներ ու բազմապատկութիւններ ըրէք կեանքի վայրկեաններուն վրայ, եւ կամ տուն մը շինելու պէս մարդ մը շինելու գաղափարը ունեցէք :

Այսպէս, հարցումը ամենուն շրթներէն թռած է. բայց բժիշկներուն ու քնախօսներուն կուգայ կեանքին կապը քակելու պատիւը : Ամէն բան յայտնի է այսօր . ինչ որ անյուծելի է, այն Իսլամ է որու պատասխանը երկրէս անդին պէտք է փնտել : . . կեանքը գիտենք ինչ է, բայց ինչո՞ւ եղած է . — ??? :

Նպատակս այս չէ, ճանապարհէս կը հեռանամ . եթէ անգամ մը նետուիմ իմ երիտասարդական խանդովս այս ինչուին վրայ ամէն բերնէ ելած պատասխաններու յորձանքին մէջ, վերադարձս անկարելի է եւ դուք ալ յետոյ բժշկական յօդուածի մը տեղ յիմարական բան մը կարգալուցնորքը կ'ունենաք :

Լավուազիէ (թէպէտ չեմ սիրեր գիտունի անուններ յիշել ժողովրդական յօդուածի մը մէջ, ինչպէս կ'ընեն մեր նոր կամ հին գրողները չորս տողի մէջ ութ անուն սեղմեցնելով, եւրոպական, հնդկական, չինական, անուններ ամէն լեզուէ, ամէն ազգէ, բայց այս մարդուն անունը գիտնալու է, զի առաջինը եղաւ կեանքին վրայ ճշմարիտ

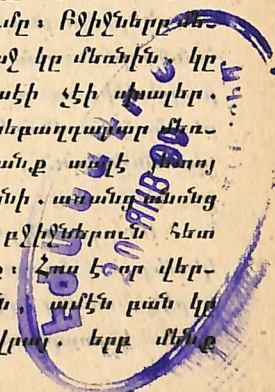
բան մը ըսող) 1777 ին ըսաւ թէ կեանքը այրում մըն է : Այո, կեանքը այրում մըն է , յամբ այրում մը , եւ յայտնի է թէ այս այրման համար երկու մարմին պէտք է , թթուածին եւ ածուխ . իրաւ է թէ երբ այս երկու մարմինները իրարու քով դնես այրումը յառաջ չգար , այլ կայծ մը , զոր կեանքին սկիզբը նկատելու է . փոքր աննշանակելի կայծ մը ածուխը կը վառէ ու կ'այրէ թթուածնին մէջ : Սուտ չէ ուրեմն այն խելացիոր սիրահայրներուն ըսածը — թէ կ'այրին կը մրկին ներս սիրոյն : — Մենք ածուխն ենք , իսկ թթուածինը օդէն կ'առնենք , եւ որովհետեւ այնքան իրապաշտ է այս մարմին ըսուած մտի կոյտը որ՝ ճիշդ ածուխին նման՝ եթէ պաշար չհասցնես կը մարի , մեր մարմնին մէջ ճշմարիտ ածուխ կը վառենք ինչպէս դուք կրակարանին մէջ . այդ այրումն է որ մեզի կուտայ պէտք եղած տաքութիւնը . ձեր ամենէն սիրած շաքարեղէնները, խմորեղէնները ուրիշ բանի չեն ծառայեր բայց եթէ ածխարանին պաշարը զարգարելու , եւ որովհետեւ այդ պահարանը շատ փոքր է , ստիպեալ ենք ամէն օր ածուխ մատակարարել իրեն , ուսկից ծագած է մեր խնդրանքը հանապազօրեայ հացին :

Ջարմանալի հրաշք մըն է այս , այնպէս չէ՞ . շաքարը ածուխի վերածուի , խմորեղէնը ածուխ ըլլա՞յ . բայց գազանիքնին պարզուած հրաշքներէն է որու վրայ պիտի անդրադառնամ կերակուրներուն հետ :

Օր մը ըսի ձեզ թէ հիւլէներէ , բլիջներէ կազմուած ենք , դուք ալ կարծեցիք թէ ամէն մէկ բլիջ մեզի հետ կը ծնի , մեզի հետ կը մեռնի . վրիպանք . — մի՛ ուրախանաք , «մենք արդէն չհաւատացինք» ի պէս բաներ փսփսալու շարժման նման կծկումներ կը նշմարեմ ձեր շրթանց վրայ . — Ո՛րքան ալ հեռատես է , պիտի ըսէք հիմա , Բարիզէն Պոլիս ի՞նչպէս ալ կը տեսնէ : — Բայց ես անցեալ գրածներուս վրայ սեւ գծեր քաշելու համար չէ որ բլիջ-

ները հրապարակ կ'իջեցնեմ , ուրիշ է նպատակս , դայնս , կեանքի հանելուկին լուծման մէջ մտցնելու համար է որ կը նորոգեմ խնդիրը , զի դուք ամենքդ ալ հարցուցիք կամ պիտի հարցնէք թէ այս մեր այրում ըսածը ո՛ւր կ'ըլլայ որ չէք տեսներ . խենդ սիրահարը սրտիս մէջ պիտի ըսէ , հոն է որ կը զգամ կեանքիս այրիլը , կամաց կամաց համնիլը . հնդկահաւի պէս գոռոզ գեղունին — կեանքի այրումը ոտքերուս տակն է , պիտի ըսէ , հոն է որ երիտասարդները կը դնեն իրենց կեանքը . եւ բժիշկ-բնախօսն ալ — կը սխալիք , օրիորդ , պիտի ըսէ ծաղրալից ժպիտով , հպարտ իր գիտութեան վրայ , մարմնին մէջ իտէական ոչինչ կայ , այրումը բլիջներուն ծոցն իսկ տեղի կ'ունենայ : Այս վերջինը իրաւունք ունի . արիւնը , որ թոքերէն անցնելով , օդին թթուածինը կ'առնէ , ստամոքսին թաղէն անցած ժամանակ իր հոսանքին մէջ կը մտցնէ մարսուած կերակուրները եւ այս ամենքով բեռնաւորեալ բլիջէ բլիջ կը վազէ գործի վրայ եղողի մը պէս եւ խզճի մտօք պաշտօնը կը կատարէ , անոնց հաշուոյն պէտք եղած թթուածինը ու մեռնողը կուտայ ու կ'առնէ կը տանի անպիտան մարմինները :

Բայց այս փոխառութեան մէջ տկար բլիջները կը մաշին կը համնին . հոս նոր խնդիր մը կը ծնի որ մանրագէտներուն կը պարտի իր պայծառլուծումը , Բլիջները ազի հետ կը ծնին , բայց մեզմէ շատ առաջ կը մեռնին , կը տեսնէք թէ երբ վերը վրիպանք կ'ըսէի չէի սխալեր . բլիջին կեանքը շատ կարծ է , բայց բարեբաղդապար ժողովրդ բլիջը ուրիշ իրեն նմանողի մը կեանք առէ . Ես այս աշխարհէս հանդերձեալ կեանքին կ'անցնի . ամենքս անոնց այս հեռատես կանխամտածութեան , բլիջներուն հետ պիտի ծնէինք ու անոնց հետ մեռնէինք : Հոս է որ վերնադիրս կը յաղթանակէ , ունայնութիւն , պէ՛ն բան կը կը փոխուի ու կ'անցնի այս աշխարհիս վրայ . երբ մենք



անհոգ ու անտեղեակ կ'ապրինք, մեր բլիճները յարատեւ շարժման մէջ են, կը ծնին, կը մեռնին եւ մեզմէ ոչինչ կը մնայ եթէ ոչ եւր: Հոգեպաշտ ու խոտեական դպրոցը կը ծափահարէ այս մեկնութեան եւ այս բացատրութեան, զի ձեր երէկուան սիրած կնոջմէն՝ այսօր իր ետը կը մնայ միայն, ամէն ինչ անոր մէջ ու վրայ փոխուած է, մերթ սէրն իսկ (մի գուցէ սէրն ալ բլիճներու ամբողջութիւն մը ըլլայ), իր ձերմակ վարդագոյն մորթը բլիճներու շատ մը դիակներ թափած է: Նիւթապաշտներուն սիրածը, մարմինը, փոփոխման շրջանի մը մէջ է, ամէն բան ետին շուրջը կը փլի, եւ ետը կը մնայ այս նորածին բլիճներէ կազմեալ ազտոտ շէնքին մէջ հպարտ ու նեղնոգ:

Գ Ս Ն Ի Ք Ը

Կերակուրներուն նպատակը լոկ քիմքը հեշտացնել է, ինչպէս կը կարծեն որկրամոլները:

Չէ, բարեբաղդաբար:

Կերակուրները նպատակ մը ունին, կեանքին պահանջներուն սատարել. այլ որովհետեւ այս պահանջները բազմաթիւ ու բազմօրինակ են, կերակուրները բնական բերմամբ բաժնուելու են մարմնին մէջ, ումանք այս ինչ պահանջներուն, ուրիշներ միւսներուն համեմատ ցրուելու են:

Մարդս մեքենայ մըն է որու արտադրութիւնն է կեանք եւ մարդուս մեքենան շտարբերի միւս մեքենաներէն, անոնց պէս երկու բանի պէտք ունի, գործիքներուն կատարելութեան ու շարժում արտադրող զօրու-

թեան: Երկաթը շփմամբ կը մաշի. այն անագին մեքենաները որք շոգեկառքը կը շարժեն երկաթուղիին վրայ, շոգենաւին ծովուն վրայ ձեղքել կուտան ջուրերը ու ալիքները, անոնք ալ կը մաշին իրենց անօրեայ շփմամբ. մեր մասնաւոր մեքենան որու կազմութեան կատարելութեան վրայ կը հիանանք, մենք որ առիթ ունեցած ենք մարմինը մորթէն մինչեւ ոսկորին ծուծը քննել, ոչ միայն մեր կարծատես աչքերով այլ մանրադէտին ամենահեռատես ապակիով, մեր մարմինն ալ կը մաշի ամէն օր ամէն վայրկեան: («Ունայնութիւն» յօդուածիս մէջ բլիճներու այս մասնական մաշումը բացատրած եմ. հոս մարմնին ամբողջական մաշումը եւ զայն վերանորոգող գաղանիքն է նիւթս: Այլ չենք կրնար ամէն օր մաշուածին տեղ նոյն դնել ուղղակի, ինչպէս կ'ընենք մեր գրիչներուն, երբ թղթի սպիտակ երեսներ մրտակէ յետոյ կը մաշին: Մաշած մարմնին օգնութեան կերակուրներով միայն կրնանք հասնիլ. բնութիւնը ուսուցած է մեզ այս կէտը: Էն վայրենիէն ամենէն կրթեալ մարդը իր մաշած մեքենային օգնութեան հասնելու համար ձեռներով կը փառատէ որսացած զո՞ր, թռչուն մը կամ սպիտակամորթ մը, պողոպատեայ դանակին ծայրով կտրելով շաթօպոխանը (տեսակ մը պիֆթէք), մասնորոն մէջ բռնած բզիկ բզիկ խածնելով թռչունին հում թեւը կամ սպիտակամորթին արիւնոտ ազդը, արծաթեայ պատառաքաղով խածնելով ակռաներուն ծայրով պզտիկ պատառները. վայրենին անգիտակցաբար, գրեթէ անասնաբար, քաղաքակրթեալը դիտակցութեամբ ունրբութիւններով ուտելու անդիմադրելի պէտքը կը գոհացնեն:

Ուտելու առաջին նպատակը մեր մեքենային նորոգութիւնն է:

Նորածինը եւ հիւանդութենէ ազատուողները երկու տեսակ նորոգութեան պէտք ունին. նորածնին խեղճուկ ու տկարակազմ բլիճները չեն խոտորի հսկայ ու ուժեղ

Հերակլեսին բջիջներուն ապրելու եղանակէն, անոնք ալ կը ծնին, կ'ապրին, կը մեռնին. անոր ու հիւանդին վտիտ մարմինները յարատեւ չիման մէջ են, զի թեւի փոքր շարժում մը, ոտքի ամենատկար հարուած մը, խնդալը, լալը, զօրաւոր շնչելը, գլուխը շարժելը, ամէն բան որ կեանքի արտաքին նշանները կը կազմեն՝ չեն գործադրուելի առանց մեքենային շփման ու մաշուելուն. նորածնին առաջին շարժումը, առաջին ճիչը կը մաշեցնեն իր դիւրաբեկ մարմինը. ապաքինութեան մէջ եղողին նոյն շարժումները նմանապէս կը փշրեն մեքենան. այս մաշումին վերանորոգման ինդրանքը առաջին մասը կը կազմէ որ չտարբերի մեր ամենուս ինդրանքէն. բայց նորածին ու հիւանդ երկրորդ պէտք մըն ալ ունին, պէտք որ ու օրինակը չկայ նիւթական աշխարհին մէջ, աճելու ու զարգանալու պէտքը. նորածինը հիւանդէն աւելի պէտք ունի, պէտք է որ մեծնայ, չափահաս ըլլայ ու պատիւ բերէ իր տեսակին, որով անոր առած կերակուրներուն նպատակը կ'ընդարձակի:

Ամէնը այս չէ. այն անազնին մեքենաները չեն շարժեր շոգեկառքը երկաթուղիին վրայ, շոգենաւին ճեղքել չեն տար ծովուն ջուրերը եթէ հնոցին մէջ կրակ ու ածուխ, կաթնային մէջ ջուր ու շոգի չկայ. նաւը կը մնայ ջուրերուն վրայ, կառքը լեռներուն մէջ: Մեր մեքենան ալ պէտք ունի ածուխի շարժելու համար: Կերակուրներուն երկրորդ նպատակը շարժում ու տաքութիւն արտադրելն է:

Մեր նշանաւոր բաժանումը կերակուրներուն, հոս նոր բաժանում մը կրելու տաղտուկը պիտի ունենայ. այն կերակուրները որ մեր մեքենան կը նորոգեն, եւ անոնք որ ջերմութիւն ու շարժում (աշխատութիւն) կ'արտադրեն. ալպիւսիսիսները վերանորոգիչներն են, իտրօքարպօնները ու պարարտ մարմինք շարժում-աշխատութիւն ու ջերմութիւն արտադրողները:

Հիւանդը որ անկողնին մէջ պառկած սր եւ է շար-

ժում չընեն, դարձեալ կը հիւժի, կը մաշի, (տաքութիւնը, այսինքն ջերմը մէկ կողմ ձգենք հիմա), իր մեքենական կազմութիւնը մաշելու վրայ է, անոր օդնութեան ալպիւսիսիստով միայն կը համուսի. բժիշկը լաւ գիտէ այն կէտերը, թէ երբ տալու է կաթը, երբ հաւկիթը, երբ միսը, զի ասոնք են որ կրնան վերանորոգել մաշած մեքենան, եւ ասոր համար էր որ ծիւրախտին դարմանումին ատեն այնքան յամառութեամբ պնդեցի թէ անոնց զխաւորարար միս տալու է:

Գործաւորը որ կ'աշխատի առաւօտէն մինչեւ երեկոյ՝ թէ՛ վերանորոգութեան եւ թէ՛ շարժումի պէտք ունի, մսի ու ալիւրներու այսինքն:

Մարսողութիւնէն յետոյ շաքարացեալ ալիւրները եւ շաքարները իրենց հազուադէպ կը փոխեն աղիքներէն արեան շրջանը անցած պահուն, կլիւքողի տարազը կը հագնին, արեան շրջանը կը մտնեն, եւ փոխանակ անոր յորձանքէն մղուելով ուղղակի մարմինն մէջ տարածուելու. ինչպէս կը կարծէին Գլոտ Պէռնարէ առաջ, խոհեմութեամբ լեարդը կ'երթան հոն կ'ամբարտին. մէկ երկու փոփոխութիւններ կը կրեն, փոփոխութիւններ որոնք Գլոտ Պէռնարի հանձարին կանդեղին տակ լուսաւորուեցան, նշանաւոր պայծառացում որ պայծառացուց անմահ բնախօսին անունը ու մականունը. այս փոփոխութիւնը գիտական նրբութիւններ են որք դիւրաւ չեն կրնար իմ այս հաստ ու կոշտ նկարագրութեանս մէջ մտնել. զիտեցէք միայն թէ աղիքներէն լեարդը եկող կլիւքողը հոն կը մնայ, եւ մարմինն պէտքէն համեմատ կը յօժարի շարժիլ ու կտոր կտոր արեան մեծ շրջանը մտնել: Երկար ձամբորդութենէ մը յետոյ երբ կը հասնի մսին մէջ, հոն ուր արեան խողովակները մաղի բարակութիւնը կ'ունենան, հոն ուր արեւը բջիջներուն հետ դաշնակցութեան ու խորհրդակցութեան կը մտնէ, երբ կը հասնի մսին ու ջիղին մէջ կլիւքող բարեկամը որ ամենամեծ քանակութեամբ

ածուխ կը պարունակէ՝ կ'օգտիտանայ, այսինքն արեան մէջ գտնուած թթուածնին հետ կը կարգուի . Տէ՛ր ողորմեա, պիտի ըսէք դուք որ հիմա նշանաւոր բնախօսի մը կարգը կրնաք անցնիլ, Տէ՛ր ողորմեա, այդ ի՛նչ չխախտածութիւն . բայց ինչո՞ւ կլիւքող ըսած շաքարդ արիւնէն մինչև մազանման խողովակներ քշուիլ կը սպասէ անոր թթուածնին սիրտը շահելու համար, քանի որ առիթը իրեն կը ներկայանայ երբ արեան շրջանը լեարդէն կը խլէ զինքը . ի՞նչ ալ հետաքրքիր էք . բայց տեսէք թէ ինչո՞ւ կլիւքողը իր գիտաւորութիւնները ճամբան թթուածնին յայտներ . թթուածինը որ սիրահարուած է արեան մէջ գտնուող մարմնի մը, կարմիր կայլակներուն մէջ գտնուած ալպիւմինօստ մարմնին (էմօկլօպին), թոքերէն մինչև մազանման խողովակները անոր թեւէն կախուած կը ճամբորդէ . կլիւքողը այս բարեձեւ ու կատկարմիր ասպետին տեսքէն չը համարձակիր իր սէրը յայտնել . գիտական բառերով թթուածինը մեծ խնամութիւն ունի վերոյիշեալ մարմնին հետ, խնամութիւն որ թոքերէն մինչև բջիջները կը տուէ . հոն բնախօսական ուրիշ ազդեցութեան մը տակ, թթուածինը էմօկլօպինէն կը զատուի, ածուխը օգտիտացնելու համար : կլիւքողին օգտիտացումը կ'արտադրէ ածխահան կազ, ջուր մէկ կողմէն, միւս կողմէն ջերմութիւն ու զօրութիւն :

Երբ սանդուղներէն վեր կը մտղցիք արագ արագ, շնչառութիւննիդ կը շտապէ, կը տաքնաք, սրտերնիդ կը բարախէ ու վերջին աստիճանին կը հասնիք լեզուներդ դուրս ինկած, շնչասպառ, չէ՛, ալ չէք կրնար ու կը նըստիք . խորհած էք թէ ինչեր կ'անցնին արդեօք ձեր մէջը այդ պահուն . կլիւքողը օգտիտանալու համար թթուածնի պէտք ունի . երբ որ եւ է շարժում մը կ'ընէք կլիւքող կ'օգտիտացնէք . արդ սանդուղներէն վեր վազած ժամանակնիդ մեծ քանակութեամբ շաքար կ'օգտիտանայ ձեր մէջը, եւ

այս գործողութեան համար թթուածնի պէտքը կ'աւելնայ . կլիւքողը իր պահարանը ունի, տեսակ մը ամբար, որ պէտքի ժամանակ արեան շրջանը կը մտցնէ խնդրուած շաքարը, բայց թթուածինը իր ամբարը չունի, ուստի կը ստիպուիք արագ արագ շնչել խնդրանքին համեմատ, որով նախ շնչառութեան արագութիւն . սիրտը միւս կողմէն իր բարախուանները կը շտապէ որպէս զի արիւնը շուտ հասնի օդնութեան, եւ երրորդ զգացածնիդ ջերմութիւնն է որու արտադրութեան գաղտնիքները զիտէք . կլիւքողը օգտիտանալով ածխահան կազ, ջրոյ շոգի, ջերմութիւն ու զօրութիւն կ'արտադրէ . կազը արտաշնչութեամբ կը վտարէք, ջուրը քրտինքի ձեւին տակ, ջերմութիւնը լաւ կը զգաք եւ զօրութիւնը ձեր խնդրածն է արդէն սանդուղներէն վեր մագլցելու համար արագ արագ, արիւն քրտինք մտած :

Չմեռը երբ ծովուն վրայ իրենց խարխուլ նաւակներուն մէջ ձկնորսները ձիւնին ու բուքին դէմ կայնած թեւերնին շուտ շուտ կը բանան կը գոցեն կուրծքերնուն վրայ տաքնալու համար, կլիւքող կ'այրեն իրենց մէջ որու արտադրութիւնն է ջերմութիւն :

Տեսա՞ր հիմա, որկրամու, թէ պաշտած շաքարեղէնդ ինչի՛ կը վերածուի :

Պարարտ մարմինք իտրօքարպօններու յատկութիւններն ունին . ջերմութիւն ու զօրութիւն (աշխատութիւն) մէկ կողմէն, ածխահան կազ ու ջուր միւս կողմէն անոնց արտադրութիւններն են :

Տաքութիւն ունեցող հիւանդը որ շատ քիչ սնունդ կ'առնէ, իր մորթին տակ պաշարած ճարպն է որ կ'այրէ կամաց կամաց եւ ատոր համար է որ կը նիհարնայ, ոսկորը եւ միտը կը մնայ դեղնած մորթին տակ :

Ալպիւմինօստներու վերջնական կերպը երկար ու խըրթին բացատրութեանց կարօտ է, բայց հոս դուք ալ ես ալ պէտք է գոհանանք այս համառօտ տեղեկութիւններէն

որք քաղուած են ամենարնդարձակ աշխատութիւններէ :
 Տեսաք թէ միտք, հակիրթը, պանիրը ինչպէս կը
 բերդօնանան մարտողութեան խողովակներուն մէջ . բեր-
 դօնները արեան շրջանը մտնելու պահուննոր փոփոխու-
 թիւններ կը կրին . այս երկու փոփոխութեանց մէջ է
 ալպիւմինօիտներուն գաղտնիքը . նախ բոլոր միտքերը որք
 երբեք չեն նմանիր մեր միտին կը բերդօնանան , բայց
 մարմինը ատով գոհ չըլլար ու բնախօսական նշանաւոր
 գործողութեամբ մը (որ զժբախտաբար բոլորովին լուսա-
 ւորեալ չէ) բերդօնները կ'առնեն ճիշդ այն ալպիւմինօիտ-
 ներու ձեւերը որոնց պէտք ունինք ուղղակի : Ալպիւմի-
 նօիտք , ազոգային մարմիններ , մեր առօրեայ մաշուող
 մարմնին վերանորոգութեան նիւթերը կը մատակարարեն :
 Հարցում մը եղած է թէ ինչպէս կ'ըլլայ որ խոտակեր-
 ները որոնք ճգնաւորական խոտապահանջութեամբ մսին
 հոսն անգամ չեն առներ՝ կ'ապրին ու անոնց մարմինը
 չհիւժիր . որովհետեւ խոտակերք առաւօտուն լոյսը չծագած
 ուտելու կը սկսին եւ իրիլուան արեւու մայրը մտնելէն
 յետոյ տակաւին կ'ուտեն , իրենցմէ 20 անգամ երկայն
 մարտողական խողովակը կը լեցնեն ահագին քանակու-
 թեամբ կանանչեղէնով . կանանչեղէնք ալ ալպիւմինօիտ
 ունին այլ քիչ քանակութեամբ եւ ուրիշ յօդուածի մը
 մէջ տեսնուք թէ մենք կրնանք առանց մսի ապրիլ 10-11
 օխայ շողգամ ուտելով եւ 10-12 լիտր դարեջուր խմելով :
 Շատ մը ուրիշ կէտեր կան բայտարութեան արժանի
 բայց քիչ մը խրթին . ես այդ բաներուն ձեռք չեմ դար-
 ներ , զի գաղտնիքը զոր հոս պարզել փորձեցի խոչընդոտ-
 ներու կրնայ հանդիպիլ , ուստի կ'աճապարեմ վերջակէտը
 դնելու , որ անա :

Գ. Մ Ա Ս

ՍՍՍՄՈՒՔՍԻ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԵԱՆ ԱԶԴԸ (Ա.)

Ընթերցողներուս

ՍՍՍՄՈՒՔՍԻ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԵԱՆ Բ. Ը

Սիրեցեայ բարեկամիս՝

Արսէն Աբրահամեանիկն

ՍՍՍՄՈՒՔՍԻ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԵԱՆ Գ. Ը

Միֆայել Եղբօրս

ՍՍՍՄՈՒՔՍԻ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԵԱՆ Դ. Ը

Տիկիճ Ռէժին Մ. Ք...ի

L'HYGIÈNE DE L'ESTOMAC

à M^{me} Régine M. K.



Ս Տ Ա Մ Ո Ք Ս — Ա Ղ Ի Ք

Տոպրակ մը պարզ՝ երկու բերանով, մին սերտ յարարեութեան մէջ որկորին հետ որ իրեն կը բերէ կերակուրները, միւսը անխզելի հազորդակցութեամբ մը կապուած բարակ աղիքներուն հետ որք կ'առնեն կը տանին զայնս. այսպիսի տոպրակ մըն է Ստամոքս կոչուած անուանի գործարանը, որու ինչ տեսակ բան ըլլալը ձեզմէ շատերը չեն գիտեր եւ կամ ես այնպէս կ'երեւակայեմ:

Եթէ քիչ մը աւելի գիտական ըլլար այս նկարագրութիւնս, պիտի ըսէի թէ Ստամոքս բառը յունարէնէ լատիներէնի անցնելէ յետոյ տարածուած է բոլոր եւրոպական լեզուներու մէջ. հայերէնը շատ չտարբերի միւս լեզուներու ստամոքսէն:

Որկորին ու աղիքներուն միջեւ գրուած այս տոպրակը մարտողական գործարաններուն քմենէն լայն մասն է. անոր մեծութեան վրայ որ եւ է գաղափար չկրնալ տալու ներողութիւն կը խնդրեմ խոնարհաբար. անսէք ինչո՞ւ համար: Մարդ կատարեալ առողջութեամբ կրնայ շատ փոքր ստամոքս մը ունենալ եւ կամ կովու ստամոքսին չափ խոշոր պարկ մը. Կօպէրիը «Մարտողութեան առողջապահութիւն» գրքին մէջ պատմութիւնը կ'ընէ զինուորի մը, որու համար 16 պնակ ապուր, որոց մէկ հատը կը բաւէ եղեր զինուոր մը կշտացնելու, երկու քիւօ հաց եւ երեք ու կէս քիւօնոց զիստ մը (ոչխարի) կ'ուտէր, կ'ըսէ. պահիրը պակաս չէր ըլլար այս խնջոյքէն եւ այս ամէնը կ'ոռոգէր 15-16 շիշ գինիով. ես այդ մարդը ամբողջովին ստամոքս կ'երեւակայեմ:

Մտտակերներու, ստամոքսը մտակերներու ստամոքսէն աւելի խոշոր է. պատճառը կը հասկնաք, խոտակերք ստիպուած են մեծ քանակութեամբ ուտել իրենց պէտք եղած սնունդը գտնելու համար: Այն անձինք որք քսան- եւչորս ժամուան մէջ մէկ անգամ ու նախանձելի կերպով ուտելու բարի սովորութիւնը ունին, ահազին ու այլանդակ ստամոքս մը ունենարնուն թող չտարակուսին:

Ստամոքսը կոնի մը նմանցուցած են, առաջքէն ետեւի կողմը տափակցած կոնի մը, բուրդի մը, բայց այս նմանութիւնք մարդակազմական նրբութիւններ են: Ինչ որ նրբութիւն չէ՝ ստամոքսին ո՛ւր ըլլալը չգիտնալն է. ռամկին համար ստամոքս ու սիրտ միեւնոյն բաներն են. սիրտս կը խառնուի, կ'ըսեն, երբ ստամոքսը ալեկոծման մէջ է ու սիրտը անտարբերութեամբ կը բարախէ. շատեր իրենց ստամոքսը ո՛ւր դնելնին չեն գիտեր, աղիքները կը ցուցնեն երբ կը հարցուի թէ ո՛ւր է իրենց ստամոքս ըսած գործարանը(*):

Ստամոքսը կրծոկներէն քիչ մը վար ձախ կողմ կը հակի. կուրծքէն, ուր թոքերը եւ սիրտը իրենց բնակութիւնը հաստատած են, զատուած է տափակ ու լայն մսի առագաստով մը որ ամէն ուղղակի յարաբերութիւն կ'արգիլէ. իրմէ վար կը գտնուին աջ կողմը լեարդը, ձախ կողմը փայծաղը, ետին բանդրէասը, վարը բարակ աղիքները որոնց վրայ փառաւորապէս պառկած կը հանգստանայ:

Ստամոքսը թէպէտ պարկ մը՝ բայց անոր պարզու-

(*) Անցեալ or հիւանդանոցը 17 արեւիակ պատանի հիւանդ մը տեսայ որ «սամոխս կը ցաւի» կ'ըսէր. երբ խեղրեցի որ ցաւած տեղը ցուցրնէ, ձեռնովը ձախ կողմը քեւիկն տակը ցուցուց, հոն է եղեր իր սամոխսը, խեղի տղուն. բնութեան յետոյ իր սամոխսը ըսած տեղը քոփուսապի նշաններ գտայ:

թիւնը չունի: Կերակուրները իր մէջը տակնուվրայ ընելու համար մաշկի կտոր մը ըլլալ չէր բաւեր. երկու խառնուրդ դնդերներ այդ պարկին կազմութեան մէջ մտած են, եւ իրենց ձգտումներով ու կծկումներով ստամոքսը կը մեծնայ եւ կը պզտիկնայ. ստամոքսին այս կծկումները կերակուրները իր հիւթերուն հետ կը շաղուեն: Այս մեր տոպրակ անուանածնիս մուրապկանի մը տոպրակին որքան կը նմանի իր ձեւով՝ ամբողջովին կը տարբերի կազմութեամբ. իր դնդերներէն զատ, ներքին մաշկ մըն ալ ունի որ թէպէտ ո՛չ համէ կը հասկնայ եւ ո՛չ հոտէ, բայց նշանաւոր շարժումներուն մըն է, բոլոր քիմիագէտներուն աշխատանոցներէն գերազանց՝ ո՛չ հաստ, ո՛չ բարակ մաշկ մը, որ իր ծոցը հազարաւոր գեղձեր կը պահէ եւ երբ բան գործ չունենայ՝ ձեր կնկան դէմքի պէս կը թոմթոկի ու կը կծկի եւ ծալքեր կը ձեւացնէ: որպէսզի երբ անյագաբար ստամոքսնիդ կուշտ ու կուռ լեցնէք՝ տարածուելու կարող ըլլայ պարզելով իր ծալքերը, եւ այս գիտէք ինչո՛ւ համար. մինչդեռ դնդեր մը առաձգական կանոնաւոր ու կատարեալ զօրութիւն մը ունի, մաշկերը զուրկ են այս պատուական յատկութենէն. արդ ստամոքսի մաշկը եթէ չունենար իր ծալքերը՝ շուտով պիտի պատռէր: Հետեւութիւն, — ասոր համար է որ սիրտը իր դնդերային կազմութեամբ մէկ քանի սէր միատեղ իր առաձգականութեան տակ կը սեղմնցնէ. այս կէտը ձեր լուրջ խոկմանց կը յանձնեմ:

Օր մը գիտունները իրարու հարցուցին. Ստամոքսին գոյնը ի՞նչ է. սե՞ւ, ճերմա՞կ, կարմի՞ր. ամէնը մէյմէկ բան ըսին, յետոյ փորձեր ըրին ու ամենուն ալ ըսածը ճշմարիտ ելաւ. մէկը ստամոքսին մաշկը գեղին գտաւ, մէկ ուրիշը սեփ սեւ, եւ կարելի է կարծեց թէ դիակը ողջ եղած ժամանակ ածուխ կերած էր. ուրիշ մը կարմիր գտաւ. բանաստեղծի հոգի ունենալու էր խեղճ գի-

տունը որ վարդերու գոյնով տեսաւ ստամոքսին մաշկը , ճիշդ այն գրագէտ բանաստեղծին նման որ ամէն բան կապոյտ կը տեսնէր : Հիմա ամէն բան պարզուած է : ստամոքսը — իր մաշկը — բանթող ըրած ժամանակ բաց վարդագոյն է , աղտոտ վարդագոյն մը ուր մոխիրը իր փոշին կը խառնէ եւ գեղինը բիծեր կը քաշէ . իսկ երբ որկրամոլութիւնը պատառ մը բան կը նետէ ստամոքսին մէջ՝ մաշկը կը կարմրի . ինչո՞ւ , ամօթէ՞ն արդեօք , այդ օտար մարմինն իրեն տուած այցելութեան անակնկալէ՞ն . ո՛չ , ստամոքսին մէջ մի փնտռէք այդքան նուրբ զգացումներ , իրապաշտ է ինք , այսինքն անհաւատ , այսինքն անամօթ . բայց օտարականին ներկայութենէն կը բարկանայ , իմաց կուտայ իր դաշնակիցներուն իրեն օգնութեան հասնիլ՝ շուտով մաշեցնելու համար այն թշուառական համարձակը իր կծկումներուն տակ , ու անմիջապէս կը հեռագրէ՝ ուղեղին միջոցաւ՝ սրտին որ արիւն հասցնէ , այնպէս որ մաշկը՝ որ իր մէջ արեան խողովակներ կը պարունակէ՝ կը կարմրի արեան յորդութենէն . այս բնախօսական արարողութիւնը մեծ կարեւորութիւն ունի , զի մէկ կողմէն ստամոքսին հիւթերուն հոսումը կ'աւելնայ եւ միւս կողմէ մարսուած սնունդները ստամոքսին ծակերէն արեան շրջանը շուտով կ'անցնին ու ստամոքսը իր նպատակին հասած կ'ըլլայ : Բայց գալով մեր խնդրին , այս կարմրութիւնը պարբերական է եւ կերակուրներու ներկայութենէն է , իսկ ծիրանի գօտիի եօթը գոյներուն ներկայութիւնը , ինչպէս տեսած էին մէկ քանի գիտուններ մարդուս ամենէն խորունկ խոռոչներէն մէկուն մէջ ուր ո՛չ երկինք կայ ո՛չ արեւ , ուր անձրեւը կա՛մ գաւաթ մը ջուր է անարատ եւ կա՛մ գինի կաո կարմիր , պարզապէս ականքէ անչնչացեալ դիակներու վրայ եղած փորձերէն էր :

Ստամոքսին մաշկը քիմիական աչխատանոց մըն է .

հոն շատ մը մարմիններ կը պատրաստուին առանց հազար եւ մէկ ձեւակերպութեանց , առանց մեծ ու փոքր շիշերու , գեղերու . գեղձեր կան—ամենափոքր , չէք տարակուսիր—մաշկին մէջ որոնց պաշտօնն է երեք տեսակ հիւթեր պատրաստել , Ա. թթու մը (Ջրաքլորուկի թթու) , Բ. քէթօն կոչուած մարմինը եւ Գ. մաղաս : Առջի երկուքը կերակուրներու մարսողութեան կը ծառայեն . եւ որովհետեւ թթուն իր մէջ կը հալեցնէ կը մաշեցնէ մսեղէնները , ստամոքսը շատ դիւրաւ պիտի մարսուէր ինքը իր մէջ , իր էական հիւթով , եթէ չունենար պահապան հրեշտակ մը՝ մաղասը , որ թթուին բոլոր դիտաւորութիւնները պարապը կը հանէ իր ներկայութեամբ օծելով ստամոքսին երեսը որու վրայ թթուն որ եւ է ազդեցութիւն չունի , եւ յուսահատած՝ իր ունեցած յարձակողական դիտումները կը փոխէ , ու բոլոր ուշը գրասէն եկող մսեղէններուն վրայ կը կեդրոնացնէ :

* * *

Աղիքները ստամոքսին շարունակութիւնը կը կազմեն , եւ եթէ ոչ առաւել գէթ ստամոքսին չափ երկար է իրենց պատմութիւնը , բայց որովհետեւ գիտեմ թէ այս մութ ծակուծուկին մարդակազմութիւնը տխուր է ձեզ համար , պիտի ջանամ կարճ կապել :

Տխրութենէ աւելի դժուար ալ է հասկցնել ու հասկընալ , զի կարելի չէ գաղափար ունենալ այն ամենուն վրայ առանց անկենդաններու վրայ կենդանի աչքով տեսնելու ու ձեռքով շօշափելու : Բարակ աղիքը ստամոքսին շարունակութիւնն է , իրեն կը յաջորդէ հաստը . բարակը իր անուան պատիւ կը բերէ իր ճշմարիտ նրբութեամբ , 2-3-4 սանթիմետր լայնք 8 մետր երկայնութեան վրայ : Ինք ալ ստամոքսին նման մէկ քանի խաւերէ բաղկացած է , բայց երկուքը միայն զմեզ կրնան հետաքրքրել մեր

այս ամենահամառօտ նկարագրութեան մէջ, դնդերայինը ու ներքին մաշկը . դնդերներուն պաշտօնը նոյն է, կերակուրները խառնել, եւ երկրորդ իրենց օձածեւ շարժումներով միշտ առաջ առաջ հրել զայնս :

Բարակ աղիքներուն մաշկը ստամոքսինին չափ մեծ առաքինութիւններ չունի հիւթեր պատրաստելու մասին . թէպէտ գեղձերը չեն որ կը պակսին, բայց անոնց արտադրութիւնք մարսողութեան մէջ երկրորդական դեր մը ունին : Ասոր հակառակ մարսողական մեծ արարողութիւնք բարակ աղիքներուն մէջ կը կատարուին . տեսէք ի՞նչպէս :

Կերակուրները ստամոքսէն երբ կը վճռուին ջարդուփշուր եղած, գլուխնին կախած կ'անիծեն իրենց ճակատագիրը ու կամաց կամաց առաջ կը մղուին աղիքներուն դնդերային կծկումներէն, երբ յանկարծ ստամոքսէն քանի մը մատ հեռու նեղ ծակէ մը, փողոցին անկիւնը պահուըտող սրիկային պէս որ տկար անցորդին վրայ կը յարձակի դաշոյնը ձեռքը՝ քսակը կամ կեանքը ուղեղով, երկու տեսակ հեղուկներ վրայ կը հասնին ու կերակուրներուն վիճակը կը գէշնայ, զի մարսողութիւնը՝ ճշմարիտը՝ կը կատարելագործուի : Այդ նեղ ծակէն աղիքներուն մէջ թափող հեղուկներէն մին լեարդէն կուգայ իրեն յատուկ խողովակի մը միջոցաւ, իսկ միւսը՝ գլխաւորը՝ բանագրէտին հիւթն է որ ստամոքսին մէջ կ'առաջնորդուի մասնաւոր խողովակէ մը . այս երկու խողովակները բարակ աղիքներուն մէջ միեւնոյն տեղը կը միանան :

Բարակ աղիքը ինքն ալ շատ մը ծալքեր ունի, որք կանոնաւոր քլեֆէի կը նմանին, իբրեւ թէ դերձակուհի մը ուզած ըլլար պճնել այս հոտած գործարանը . ծալքերուն խորշերուն մէջ եւ նոյն իսկ ծալքերուն վրայ գեղձերու բացուածքներ կան :

Բարակ աղիքներուն պատմութեան մէջ պէտք է մտնամ գլխաւորը, ծծելու յատկութիւնը . մաշկը ծալքե-

րէն ու գեղձերէն զատ փոքր ուռեցքներ ալ ունի գնդասեղի մը գլխուն չափ մեծ ուր կը հասնին արեան ու աւշային խողովակներ եւ ուռեցքները կը ծծեն մարսուած կերակուրները՝ արեան կամ աւիշին մէջ անցընելու համար մեր մարմնին պէտք եղած սնունդները :

Հաստ աղիք . . . կը վախճամ, ալ հերիք է պիտի ըսէք հիմա . ուստի այսչափ հաստ աղիքին վրայ :

Ո՛ւՖ, գրիչս չորցաւ այս չոր բաները նկարագրելէ, յառաջիկայ շաբթու ստամոքսին հիւթերուն մէջ պիտի թաթխեմ զայն աւելի թաց ու հետաքրքրական ընելու համար :

Մ Ա Ր Ս Ո Ղ Ո Ի Թ Ի Ի Ն Ը

Վախ որ ստամոքսը լեզու չունի . եթէ իրեն թողուի տղայութենէն ի վեր գլխուն եկած աղէտքներուն պատմութիւնը ընել, ո՛րքան անիրաւութիւններ, արբեցութիւններ, յիմարութիւններ, անօրէնութիւններ, որկրամոլութիւններ, ծակաչքութիւններ, տխմարութիւններ պիտի մատնէր . եօթը մահացու մեղքերուն չափ համբեցի, փոքր ճիգով մը կրնայի բազմապատկել . բայց ի՞նչ օգուտ, քանի որ Նոյ Նահապետէն՝ որ առաջին գինովը եղաւ, ոտքի վրայ չկարենալ կայնելու չափ գինով՝ մինչեւ այսօր քիչեր, շատ քիչեր իրենց ստամոքսին համար կերան կամ խմեցին . լեզուին համար ճաշակուեցան կերակուրք, եւ ոչ ոք խորհեցաւ արգահատիլ խեղճ ստամոքսին վրայ : Ազգականներէս շատ մօտ երիտասարդ մը որ անյազաբար կը կլլէր կերակուրները, օր մը հարցմանս պատասխանեց . «Ստամոքսին բանը գո՛րծը ի՞նչ է, թող մարսէ :»

Կերակուրները ծամուած, չախաղուած լեզուին վրայ

ձգեցինք ուր կլուելու կը սպասէին, երբ կեցէք ըսի, շատ մը միջանկեալ բաներ ըսելու համար. դուք ո՛վ գիտէ քանի անգամ կերաք, խմեցիք ու կլլեցիք, բայց ես կ'երեւակայեմ թէ լեզուին վրայ են դեռ եւ ձեռքս կ'առնեմ թելը զոր պահ մը թողած էի մէկ քանի հանգոյցներ քակելու համար:

Որկորը կերակուրներուն ներկայութենէն կը զգածուի ու կը կծկի եւ կլլելու գործողութիւնը որ վայրկենական է՝ կը կատարուի: Այդ միջոցին շատ մը բաներ կը պատահին բերնին ետեւի մութ կողմը որոնց վրայ ելեկարական փոքր լոյս մը ձգելը կրնայ իր օգուտները ունենալ, զի ճիշդ այդ պահուն է որ սնունդները շնչափողը կ'իյնան, մոլոր կ'երթան:

Կլլելու պահուն չորս բնախօսական գործողութիւններ կը կատարուին. Ա. կոկորդը (կռճիկէ կազմուած) կը բարձրանայ, իրեն հետ վեր քաշելով որկորը որու հետ սերտ խնամութիւն ունի մէկ քանի մաշկերու միջոցաւ. եթէ չէք հաւատար այս ըսածիս մատերնիդ Ազամայ խնձորին վրայ զրէք եւ կլլեցէք, պիտի զգաք թէ խնձորը կը բարձրանայ միամտաբար: — Բ. կոկորդը բարձրանալով կուգայ լեզուին տակ կը պահուըտի կռճիկէ խփանի մը ետին. չարածճին ո՛րքան ալ հնարամիտ է. իր նպատակը սնունդներուն թող չտալ է շնչափողը մանել. որկորին գոցուելով շնչառութեան վայրկենական դադարը պարզ հետեւութիւն մը ըլլալուն՝ բացատրութեան կարօտ չէ: — Գ. քթին ետեւի ծակերը առկախ վարագոյրի մը միջոցաւ կը գոցուին: — Դ. միւսնոյն վարագոյրին առջեւի ծակքերը (վարագոյրը երկու թերթերէ բազկացած է որոնք զատուած են նշիկ (պարեմճէյներէ) բերնին ետեւի ծակը կը գոցեն, այնպէս որ կերակուրները՝ ամէն կողմէն բանտարկեալ՝ մէկ նեղ ու խաւար ճամբայ մը կը տեսնեն, անմիջապէս հոն կը վազեն, սարսափահար կոկորդին ու քթին այս յուզ-

եալ խփումներէն: Խեղճերը չեն գիտեր թէ ի՞նչ փորձանքներու պիտի հանդիպին:

Բարոյական հետեւութիւն կլլելու գործողութեան երբեք չխօսիլ բերանը գործի վրայ եղած ժամանակ. հոս երկու խրատ միատեղ տուած ըլլալս չմոռնամ յիշել, նախ քաղաքավարութեան հակառակ է բերանը լեցուն եղած ժամանակ ծամելով, Ֆսֆսալով, բերնէն թուքերը դուրս թափելով խօսիլ, եւ երկրորդ՝ կերակուրները կրնան կոկորդին զբաղումէն օգուտ քաղել եւ իրենց հետաքրքրութենէն մղեալ շնչափող մտնել, խաբելով փողն ալ, իր կռճիկէ խփանի ալ:

Կերակուրները անգամ մը որ որկորին մէջ համին, խողովակին դնդերային կազմութեան արդիւնք եղող օձածեւ շարժմանց տակ վար կ'իջնեն. անցեալ օրերու մարդեր կը կարծէին թէ կերակուրները իրենց ծանրութեան կը պարտին իրենց մինչեւ ստամոքս անվտանգ համեղուն գաղտնիքը. կը սխալէին, զի շատ մը անատուններ գլուխնին վար կ'ուտեն, եւ աճպարարներ կան որք ոտքերնին օդին մէջ, գլուխնին հողին վրայ, գլխիվայր, կրնան ուտել եւ խմել. կերակուրները որկորին օձածեւ պրկումներուն ու շարժումներուն կը հնազանդին, եւ ասկէ զատ ուրիշ առաքինութիւն չունին իրենց ընթացքը բացատրող:

Երբ կերակուրները իրենց փառաւոր մուտքը կ'ընեն ստամոքսէն ներս, խեղճը նախ կ'ապշի այս յանկարծակի եկող հիւրերուն ներկայութենէն, բայց յետոյ՝ պատերազմին դաշտին վրայ կէս-քուն եղող զինուորին պէս որ ամէն զէպքերու կազմ եւ պատրաստ է, շուտով կը տեղեկանայ իր կացութեանը վրայ թէ հիւրերը թնամիներ են, եւ ճիգեր կ'ընէ մարտնչելու կերակուրներուն դէմ: Գեղճերը՝ որոնց վրայ խօսուեցաւ, իրենք ալ կ'արթնանան իրենց ծոյլ հանդարտութենէն ու մեծ քանակութեամբ հիւթ կ'արտադրեն ու մարսողութիւնը կը սկսի:

Ստամոքսի հիւթը ջրէն քիչ մը աւելի թանձր հեղուկ մըն է , թթու համով , մասնաւոր հոտով մը , անգոյն , թափանցիկ . իր մէջ կը պարունակէ շատ մը մարմիններ , բայց հոս երկուքը միայն կրնան մեր ուշադրութիւնը գրաւել որք էական մասը կը կազմեն ստամոքսային մարսողութեան նպաստողներուն , թթու մը եւ բերսինը (հայերէնը բնամոք) : Թթուն , այսօր կատարելապէս հաստատուած թէ ջրազօրուկայինն է (acide chlorhydrique) , բաւական մեծ քանակութեամբ կը գտնուի ստամոքսին հիւթին մէջ , հազարին մէկ կուամ . ալպիւմինօիտները որք քիչ շատ ծամուած են բերսին մէջ բզիկ բզիկ կը մաշին անոր զօրաւոր ազդեցութեան եւ կամ ազդեցիկ զօրութեան տակ , ինչպէս որ կ'ուզէք , կը փոշիանան ու վերջնականապէս կը հեղուկնան : Այն ատեն ստամոքսի հիւթին միւս բազուկը , բերսինը , վրայ կը հասնի , կը խառնակէ անոնց նախնական կազմութիւնը եւ նոր ալպիւմինօիտներ կը շինէ , ինչպէս կը բանւորները տուն մը կը փլցնեն եւ ուրիշներ անոր աւերակներովը նոր մը կը շինեն . բերսինն ալ թթուին հալեցուցածէն նորութիւններ կը շինէ , որոնց բերքօն անունը տուած են գիտնականք :

Պարզ ալպիւմինօիտք ուղղակի չէին կրնար մարմինն պէտքերուն հասնիլ , բայց անգամ մը որ բարեփոխուին կը հպարտանան իրենց յառաջդիմութեան վրայ , զի գիտեն թէ մարմինը իրենց ծառայութեան կը կարօտի : Գիտական բառերով , բերսինը ալպիւմինօիտները կը բերքօնացնէ (զուտ սկիզբարու լեզու , այնպէս չէ) :

Բոլոր ալպիւմինօիտները այս սոսկալի կոտորածին տակ չեն ընկճիր , ոմանք իրենց անբծութեան մէջ կը մնան , ուրիշներ միայն փոշիացում մը կը կրեն , մէկ քանիներն ալ հեղուկացած են արդէն , իսկ կան որք բերքօնացած են . պատճառը կը գուշակէք . ըսի թէ միսը , հակիթը , պանիրը , կաթը ալպիւմինօիտ մարմիններ են , բայց ամենքն

ալ միեւնոյն կազմութիւնը չունին , անտարակոյս միեւնոյն ժամանակը չեն դնել մարտուելու համար , եւ որովհետեւ երբոր ժամանակնին գայ , ստամոքսը ամէնը մէկէն աղիքներուն կ'անցընէ , անգութը աղաչանք մտիկ չըներ , երթալու է , ուրիշ ճար չկայ . թարմ հակիթը որ ամենէն շուտ մարտուած է , կը խնդայ միսերուն ու խեղճ պանիրին վրայ որոնց կէսը ստիպուած է կիսկատար՝ ածապարանքով՝ ծրարը կապել ու իր աստանդական կեանքը վերսկսիլ 8-9 մեղր նեղ նրբանցքին մէջ :

Մսեղէնները 7-8 ժամ կը պահանջեն բերքօնանալու եւ որովհետեւ չեն կրնար այդքան երկար ժամանակ աներեսաբար ստամոքսին մէջ մնալ , 4 ժամէ յետոյ կ'ելլեն կ'երթան կէս մարտուած , խառնուած կերակուրներուն բոլոր միւս մնացորդներուն հետ : Մարսողութեան սկսելէն չորս ժամ վերջ , ալիւրներու մէկ ամենափոքր մասը թուքին վայրկեանական ներկայութենէն բերսին մէջ չաքարացած , չաքարները ջրին ու միւս հեղուկներուն մէջ լուծուած , պարարտ մարմինները կաթիլներու բաժնուած ու ալպիւմինօիտները կէս բերքօնացած , ստամոքսէն կը հեռանան բարակ աղիքներուն մէջ անցնելու : Կերակուրներու այս խառնուրդին շիմ անունը կուտան :

Բարակ աղիքներուն մէջ կը սկսի երկրորդ մարտուութիւնը՝ նոր հիւթերու ազդեցութեան տակ . շատեր ճշմարիտ մարսողութիւնը հոն կը կատարուի կ'ըսեն , զի ստամոքսին հիւթէն աւելի զօրաւոր հիւթ մը սոսկալի ջարդ մը կ'ընէ թէ՛ ալպիւմինօիտներուն , թէ՛ ալիւրներուն , թէ՛ պարարտ մարմիններուն վրայ : Այս երեւելի , նշանաւոր , մեծազդեցիկ հիւթը , այս պատուական մարտողականը բանդրէ ասի հիւթն է :

Անգոյն , անհոտ , աղի հեղուկ մը , բանգրէասի(*) այս հիւթը , Նրէն ու ստամոքսի հիւթէն աւելի թանձր , գրեթէ մածուցիկ , տաքութեամբ՝ հակելիթի ճերմկուցին պէս կարծրացող : Բանգրէասը մէկ օրուան մէջ 300-350 կրամի չափ կ'արտադրէ այս հիւթէն : Շատ մը մարմիններ կը պարունակէ իր մէջ . ձեր ի՛նչ հոգը . դուք , գործնական մարդիկ , օգտակարը կը փնտռէք . չխճողելու համար գիտական բեռերով՝ որոնց հայերէնը չեմ գիտեր՝ այս տեղեկութիւնները , անանուն պիտի յիշեմ այն մարմինները զորս պիտի արժանացնեմ ձեր ուշադրութեան :

Երեք են այս ակնարկած մարմիններս , երեքն ալ այսօր լաւ մը ուսումնասիրուած . ասոնցմէ մին կատաղի թշնամի է ալպիւմինօիտներուն . միսերը , պանիրը եւ կամ անոնք որք ստամոքսէն պրծան կարծելով թէ ազատած են՝ դրականապէս կը փոշխանան ու կը լուծուին բանգրէասի հիւթին մէջ . բայց այս զօրաւոր փշրող-լուծողը չգոհանար իր փառքերէն , չմնար անգործ դափնիներուն վրայ , իր սկսածը փառաւորապէս կ'աւարտէ , բերզօնացնելով ստամոքսէն կիսկատար փետուղները . մսին թարմ զընդերները շուտով կը հասկնան թէ ազատում չկայ ու կը համակերպին իրենց սեւ բազզին . շատ եփուածները կը յօխորտան վայրկեան մը , պահ , ըլլալի՞ք բան է , դուք ըսէք . անոնք ալ իրենց կարգին կը բերզօնանան . հապա պանիրը տեանէք , գործի վրայ է , ասղին անղին կը վազէ . այլ բանգրէասին հիւթը ետեւէն կը հասնի , կը ձերբակալէ ու դատաւճիռը կ'արձակուի — բերզօնացում :

(*) Բանգրէասը գեղձ մըն է , քափակ ու երկայն , ստամոքսին ետքին կը գտնուի . ճանրութիւնը 80 կրամ է . իր հիւսուածական կազմութեամբ թուփ գեղձերուն կը նմանի քիչ մը , բայց աւելի կատարելագործեալ , եւ որու հիւթը արտադրող բջիջներ աւելի փոքր են : Մասնաւոր խողովակ մը իր հիւթը բարակ ալիքներուն մէջ կը բերէ , եւ կը քափէ նիւթ հոն՝ ուր կը հասնի միւս կողմէն մաղձին խողովակը :

Ալպիւմինօիտք , առանց բացառութեան , վիճակնին վերջնականապէս բարակ աղիքներուն մէջ կը փոխեն :

Այս գործողութիւնը բանգրէասի հիւթին ալքալիտութեան շնորհիւ կը կատարուի . քիչ մը մուտ է այս , գիտութեան ճրագս վառեմ զձեզ ազատելու համար այս թանձր խաւարէն . բայց ոչ թէ բացատրելու թէ ի՛նչ է ալքալի ըսուածը որ կալի կը թարգմանուի հայերէն , զի քիմիագիտութիւն է այս , այլ ըսելու թէ ստամոքսի հիւթը , որ թթու է , բարակ աղիքներուն մէջ կը կորսնցնէ իր զօրութիւնը՝ ալքալիի ներկայութենէն , կը չէզոքանայ , մինչդեռ ստամոքսին մէջ մարտողութիւնը կը կատարուի թթուի մը ներկայութեամբ ու կը դադրի աղիութեան չափազանցութենէն : Աղիքներուն մէջ հակառակը կը պատահի , աղիութիւն պէտք է (կը կռահէք թէ ալքալիութիւն ըսածս տեսակ մը աղիութիւն է) , քիչ մը թրթուութիւն կը փութացնէ եւ կը զօրացնէ ստամոքսային մարտողութիւնը , բայց երբ անխոհմտութիւնը պէտք եղածէն աւելի թթու մտցնէ ստամոքսին մէջ , աւելորդը աղիքներուն մէջ կ'անցնի , հոն իր չէզոքացման պէտք եղած աղը չգտներ եւ աղիքներու մարտողութիւնը կը դանդաղի ու կը դադրի իսկ :

Առողջապահական հետեւութիւնը շատ պարզ է . չափով ու խորհրդածութիւններով գործածել թթուները , քացախը ու լիմոնը :

Ալիւրները , որք կըրցան ճողոպրել թուքին շաքարացընող զօրութենէն ու ստամոքսին մէջ ալ չարօգիութեամբ միւսներուն աղէտքին վրայ խնդացին , իրենց պատուհասը բարակ աղիքներուն մէջ կը գտնեն երրորդութեան երկրորդ անգամին վայրագութեան տակ , որ կը ստիպէ բոլոր ալիւրները շաքարանալու :

Ճարպերուն վիճակը մի՛ հարցնէք , երթալով կը վատթարանայ , աղիքներուն մէջ հասած ատեն պարզապէս

կաթիլներու վերածուած էին , բայց երրորդ անանուն մարմինն զօրութիւնը կը քայքայէ անոնց կազմութիւնը , օճառներ կը շինէ , ու մաղձին մէջ գտնուած մէկ քանի մարմիններու հետ խնամութիւններ հաստատել կուտայ , այսինքն պարարտ մարմիններու քայքայումէն առաջ եկողները մաղձային աղեր կը կազմեն : Այս ամէնը միատեղ , բերդոն , շաքար , պարարտ մարսուած մարմինք , իրենց վերջին արարողութեան կը սպասեն բարակ աղիքներուն մէջ , ծծման՝ որ մարտողութեան սկիզբէն կը սկսի , այնպէս որ մէկ կողմէն մարսուող մարմինք միւս կողմէն կը ծծուին . պարարտ մարմինները աւշային խողովակները կը մտնեն , բերդոնք ու շաքարները արեան խողովակները . բերդոնները փոփոխութիւն մը կը կրեն իրենց այս ծծման միջոցին , աղիքներէն արեան շրջանը մտած աւտենսին վերջնական ձեւ մը կ'առնեն , ալպիւսմինօիտներուն կը վերածուին՝ որոնք մեր կազմութեան մէջ են : Այնպէս որ արիւնը ոչ թէ բերդոնները ուղղակի աղիքներէն կ'առնէ մարմինն կը տանի , այլ ուրիշ ալպիւսմինօիտներ , որոնց աղիքներու մաշկերուն մէջ կրած այս այլափոխութեանը վրայ վերջնական պատասխան մը չկայ :

Շաքարները լեարդին մէջ կ'առաջնորդուին :

Բայց հոս չաւարտիր կերակուրի մարտողութիւնը . լեարդը (*) չափազանց նախանձոս՝ երբ տեսաւ բանգրէասի այս յաջողութիւնը , ինքն ալ հիւթ մը արտադրեց որ

(*) Լեարդը անագին գեղձ մըն է 2 ֆլյօ ծանրութեամբ , կազմութեան ամենէն խոնոր գեղձը որ ամբողջութիւնն է ուրիշ աս մը մանր գեղձերու . կը գտնուի աջ կողմի թոփին անմիջապէս ասկը , որմէ զատուած է աւազասով (diaphragme) : Գոյնը կարմիր-մանիշակ է : Մաղձը աղիքներուն բերող խողովակը լեարդին մէջ իր միլիոնաւոր միւղերը ունի , որոնք մանր գեղձերէն՝ ուր կը պատասխանի մաղձը կը մեկնին գլխաւոր խողովակին հասնելու համար որ կ'երթայ բանգրէասի հեղուկը բերող խողովակին միանալ բարակ աղիքին մօտիկներ :

կերպք չհաւասարեցաւ իր դրացիին արտադրութեան . եւ այդ օրէն ի վեր ինքն ալ հիւթ մը կ'արտադրէ , մաղձը , միշտ այն յոյսով թէ օր մը բանգրէասին յաջողութեանը պիտի մասնակցի : Եւ որովհետեւ կերակուրները բանգրէասին հիւթին ազդեցութենէն յետոյ նորերու պէտք չունին , մաղձը իր բոլոր ուշը , օգտակար ըլլալու փափաքը ուրիշ կողմ դարձուց , փնտռեց ու գտաւ ալ . ճարպերը եւ իւղերը առանց մաղձին օգնութեան չեն ծծուիր : Այս թանձր հեղուկը օծելով աղիքներու մաշկը կը դիւրացնէ եւ կը փութացնէ պարարտ մարմիններու անցքը աւշային խողովակներուն մէջ :

Փորձեր եղած են այս խնդրին վրայ որք յանգած են մաղձին օգտակարութեան ճշմարտութեանը . ամէն անգամ որ մաղձը աղիքին մէջ թափող խողովակին ուղղութիւնը չեղեցին , պարարտ մարմինները կղկղանքներուն մէջ գրտնուեցան մեծ քանակութեամբ :

Լեարդը , չգոհանալով այս յաջողութենէն , առեն առեն իր առջի դիտաւորութեանց կը վերադառնայ , միւս կերակուրներուն վրայ ալ բան մը ընել կ'ուզէ . եւ այն օրը ուր աղիքներու մէջ միքրոպներ տեսաւ , ծափահարեց . իր զօրութիւնը ցոյց տալու այս առիթը կը ներկայանար եւ անմիջապէս գործի սկսաւ . մաղձը աղիքի հակամեխական մըն է :

Լեարդը ուրիշ երեւելի պաշտօն մըն ալ ունի զոր հոս յիշելու անիրաւութիւն մը ընել չէ բանգրէասին , քանի որ մարտողութենէ տարբեր , աղիքներէն դուրս է . պարզ շաքարը իր բջիջներուն մէջ կլիւքողի (ուրիշ տեսակ մը շաքար) վերածել ու անոնց պահարան ըլլալ :

Այն կերակուրները որք կը հանդուրժեն ստամոքսին ու բանգրէասին նիւթերուն նախատինքներուն , համբերութեամբ կը կրեն անոնց բոլոր հարուածները եւ անհողութեամբ կը դիտեն միւս ընկերներուն մարսուելը՝ եր-

կար ճամբորդութեան մը կը դատապարտուին որու միջոցին անոնցմէ ոմանք միքրոպներու ձեռքը կ'իյնան, ուրիշներ նորանոր հարուածներ կը կրեն բարակ եւ հաստ ազիքի միւս հիւթերէն եւ վերջնականապէս կ'ազատին իրենց տառապանքներէն, բողբոլվին վտարուելով կազմութենէն որ շատ գոճ ըլլալ չերեւար անոնց ապերախտութենէն:

Հիմա ես ինծի կը հարցնեմ, արդեօք կերակուրներու մարսողութեան վրայ այս ըսածներս ընթերցողներէս մարտուեցան: Ժամանակ է ուրիշ բաներու անցնելու: Այնպէս կը հաւատամ:

ՍՏԱՄՈՔՍԻՆ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆԸ

Ա.

Թոշոր տառերով գրել կ'ուզէի այս յօդուածս, «Հայրենիք»-ի չափ խոշոր տառերով, որպէս զի ակնոցս քովս չէ ըսելով վաղուան չթողուիք:

Ստամբուլին առողջապահութիւնը երջանկութեան առողջապահութիւնն է: Լաւ մարտել, անառնեղծուած մը զոր շատերնիդ եւ կարելի է խիստ շատերնիդ տարիներէ ի վեր լուծելու կը ճգնիք՝ տկար, նիհար մարմիննիդ բժիշկէ բժիշկ պտտցնելով, դեղագործութեան անագին զարկ մը տալով, զի մտունդէ աւելի դեղ կ'առնէք. խեղճ ստամոքս, ինչ կը կրէ ձեր ձեռքը:

«Լաւ միակ մարսողութեան մը համար ինչե՛ր չեմ տար,» կ'ըսէր անձնաւորութիւն մը. «համբաւէս հարիւր տարի կը գոնեմ,» կ'ըսէր խեղճը, «անգամ մը եւեթ կարենալ մարտելու համար», եւ կեանքին մինչեւ վերջին օրե-

րը ճարտէլը անլուծելի մնաց անոր ստամոքսին համար: «Ասանց մարսողութեան, վէպերու մէջ միայն երջանկութիւն կայ» կը կրկնէր յուսահատաբար:

Որպէս ամէն բանի մէջ, մարսողութեան կորուստէն յետոյ միայն իրար կ'անցնիք. ու Վոլդէօի հետ, որուն ամբողջ կեանքը չարչարանք մըն էր՝ ստամոքսին դժուարահաճութեանց դերին դարձած, «այսօր տկար եղողը վաղուան վրայ կը յուսայ, վաղը այլ եւս չպիտի տքայ» կ'ըսէք. բայց վաղը կուգայ, եւ ձեր յոյսերը, ինչպէս ամէն յոյս որ հաստատութիւն չունի իր հիմերուն վրայ, պարապը կ'ելլեն. Վոլդէօի պէս որ վախճուն տարի չմարտեց, չէք մարտեր ու յաւիտենական վաղուան վրայ կը յուսաք, Վ. Հիւկոյի երգած անիմանալի վաղուան վրայ. խաչին կը փարիք ալեկոծիկ ծովուն վրայ:

Բու հաւատաք քեզ պիտի ապրեցնէ. այո՛, բայց ստամոքսը այս լեզուն չհասկնար. առողջապահութիւն պէտք է անոր:

Տիրերիոս, հովմայեցի կայսրը, Սուէտան լատինացի պատմաբանին խօսքին նայելով որ «Կեանք տասնեկու կեսայնուրեւ»-ին հեղինակն է, կ'ըսէ եղեր. «Ապրելու անարժան է այն մարդը որ երեսուն տարեկան հասակին բժշկի մը խրատներուն պէտք ունի»: Ո՛րքան պիտի զայրանար ու զարմանար Տիրերիոս երբ յանկարծ մէկ քանի վայրկեանի համար արթնար իր յաւիտենական խորունկ քունէն տեսնելու դարավերջիկ երիտասարդութիւնը չորցած, հալած ու մաշած, բժիշկներուն սրահները լեցնող: Կարելի է աղէկ կ'ընէ չխտովեր իր քաղցր հանգիստը, զի մի գուցէ իր խիստ գաղափարներով վնասէ բժիշկներուն շահուն:

Կը յիշեմ թէ, վարժարանը եղած ժամանակս, քննութեանց շաբթուն սրահը շտկելու ու դարդարելու համար պատերուն վրայ կը կախուէին գեղեցկագիր, գեղեցիկ ու

վսեմ ասացուածներ ճոխ շրջանակներու մէջ դրուած : Ես որ կարող չէի երկու տող մաքուր գիր գրել, հիացմամբ կը դիտէի ընկերներու ջանքը երբ վսեմ՝ Նախագասութիւն մը գողնալէ յետոյ հայկաբանութեան դասատուէն՝ աշխատութեան կը սկսէին . «Ծանի՛ր Ղքեղ», «Կիրք՝ Գիրք», եւայլն : Եւ երբ կը յիշեմ թէ մեր քննիչները, որոնց մէջ կրօնաւորներ ալ կային, ցերեկուան ճաշէն յետոյ, կաս կարմիր, ուռեցած, տխուր, աթոռներուն վրայ կը բազմէին, ամենափառաւոր ճաշէ մը յետոյ, ոչ միայն քննելու անկարող այլ նոյն իսկ շարժելու, հիմա կը խորհիմ թէ ո՞րքան երջանիկ պիտի ընէ մեր գեղազրութեան դասատուն զիրենք եթէ վսեմ Նախագասութեանց քովիկը առողջապահական խրատներ կախէ պատէն վար : Արդարեւ չա՞րժեք Վոլդէռի սրտին խորէն սպրդած «Ճշմարտապէս դժբախտ է մարդ եթէ չմարսեր»ը եւ կամ հեղինակի մը սա ըսածը . «Ձուարձութիւնը ստամոքսին մէջն է :» (*)

Լաւ մարտողութիւն մը լաւ խորհիլ կուտայ . սակէց աւելի ճշմարիտ ու իրական՝ արեւը կայ :

Մարդ իր կերածին արդիւնքն է, աւելի ճիշդ բառերով՝ իր մարսածին, զի լաւ գիտէք թէ ամէն կերուած բան չմարսուիր . շուրջերնիս նայիլ կը բաւէ ըսածիս ճշմարտութեան վրայ չտարակուսելու համար . ամէն կերուած նախատինք չմարսուիր, ամէն կերուած ծեծ չմարսուիր . իտէականէն մինչեւ ամենէն նիւթականը, նախատինքէն մինչեւ պարզ կերակուրները, ամենքն ալ չեն մարսուիր, եւ վստահ եղիք թէ ձեր բերնէն ինչ որ ներս մտնէ չմարսուիր բոլորովին, ու որպէս կ'ըսեն «ցանածդ կը քաղես», ես ալ կ'ըսեմ «մարսածդ կը վայելես» :

Սեւ գրագիտութիւնը ձեզ քարոզողները, գերեզմանին ախրութեան վրայ օրերով լացող գրողները, գրիչին

զիակներու սեւ արեան մէջ թաթխող եւ մղձաւանջներու յիշատակներով չարչարուող երիտասարդք գէշ կը մարսեն, իրենց արտադրութիւնք յոռի մարտողութեան մը արդիւնք են (*) : Ստամոքսէն աւելի ուրիշ եւ ոչ մէկ գործարան այնքան մեծ ու խորին ազդեցութիւն կ'ընէ ուղեղին վրայ : Նախ ստամոքսն է որ կը սկսի, դժգոհ՝ չարաթը մէկ անգամ իրեն տրուած միտէն, կամ ձանձրացած յաւիտենական բաթաթէսէն . կամակորութիւններ ու սկարութիւններ կ'ունենայ, իր հորիզոնը մութ մութ ամպերով կը լեցուի (քիչ մը բանաստեղծական ըլլալը մարտողութեան չլինասեր) եւ ստամոքսէն ուղեղը գացող ջիղերը իրենց տխուր պաշտօնը կը կատարեն ուղեղին տանելով ստամոքսին սեւ ախտին լուրերը . ուղեղն ալ իր կողմէն կը սկարանայ . զո՞ր, ստամոքսի եւ ուղեղի այս խեղճ զո՞ր կը սկարանայ, բնաւորութիւնը կը թթուի, բարկացող կ'ըլլայ համբերատարը, աշխարհը դժոխք մը կը դառնայ իրեն, մարմնական ու մտաւորական կարողութիւնները օր օրի կը նուազին, անոր աչքերուն՝ երկնքի կապոյտը կը կորսնցնէ իր պայծառ անբծութիւնը, արեւը չերեւնար իր համայն փայլով եւ կեանքը ծանր խաչ մը կը դառնայ անոր նիհար ուսերուն վրայ, եւ իր գրիչը հող կը հօտի :

Շատ հետաքրքիր է խորհող-գրողներու այս հոգեկան ու մարմնական պայքարը, եւ անոնց ստամոքսին առողջապահութիւնը կը տարբերի պարզ մանկանացուներուն տրուած խրատներէն, զի յաճախ անոնց ստամոքսը ազէկցած է, բայց ուղեղը կը շարունակէ տրտնջալ . քիչ մը ջզային դրութեամբ զբաղող հոգեբան ու հեռատես բժիշկ

(*) Հոս կը դնեմ՝ առանց քարգմանելու՝ Պոիեա-Սալվաէնի ըսածը զոր յօդուածիս սպուկէն յետոյ խմացայ . «Le poète le plus lacrymal n'est souvent séparé du plus comique que par quelque degré de coction digestionnaire.»

(*) E. Labiche, կասակերգակ :

մը կը հասկնայ թէ այդ դժուար մարտողը մաքով է որ չմարտեր եւ ոչ թէ ստամոքսով :

Սէրը , սուրբ իտէականէն մինչեւ վարդերը կարմրցնելու չափ անամթ իրապաշտ սէրը , Տանդէի Պէտղրիսէն Ջոլայի Նանան , Լամաթիինի Կրացիեւլայէն Տօտէի Սաֆօն , լաւ մարտողութեան արդիւնք են : գէշ մարտող գրողները սէրով չլքեաղեցան . Վուդէն սէրը երգող մը չեղաւ . երբ 1739ին իր օրհասականը վճեաց , իրեն թուեցաւ թէ այլ եւս ամէն բան լինցած է իրեն համար . ինք որ այնքան դժբաղդ եղաւ սիրոյ մէջ , իր ամբողջ մխիթարութիւնը դեղերուն մէջ փնտռեց . կարելի է կռահեց թէ իր դժբաղդութիւնք իր ստամոքսէն կուգան , մէկիկ մէկիկ իր ժամանակի բոլոր դեղերն ալ փորձեց . կը խորհիմ՝ եթէ այս վերջի տարիներս ապրելու ըլլար , շատ գործ ունէր տեսնելիք , լրագիրներու չորրորդ երեսի ծանուցմանց դեղերը փորձելը մխիթարանք մը պիտի ըլլար իրեն :

Քանի քանի ամուսնութիւններ արդեօք ետ մնացած են ստամոքսին տկարութեան համար . մերթ օրիորդն է որ ստամոքսին ձեռք զերի է եղած եւ երիտասարդը ծուռաչքով կը նայի այն դեղնած օրիորդին որու պիտի կապէ իր կեանքը . յաճախ օրիորդն է որ կը տիրի տկարաստամոքս ամուսնոյ մը վրայ խորհելով , դժուարահաճ , բարկասիրտ , նախանձոտ (զի յիմար նախանձութիւնը գէշ մարտողութեան արդիւնք է) ամուսնոյ մը վրայ որ յօնքերը իրարու մօտեցուցած բժիշկներուն ու դեղագործներուն անճարակութեան վրայ անէձքներ կը պոռթկայ :

Ի՞նչ կրնայ փոխարինել առողջ ստամոքս մը . Վուդէն (միշտ մեծ Վուդէնը կը յիշեմ , զի ամենէն փոքր մարդը անոր ո՛վ ըլլալը գիտէ) , որ իրեն մխիթարութեան համար ուրիշներուն ստամոքսին վիճակը կը փնտռէր , կ'ըսէր Բարիբի Բառլըմանին նախագահ , մեծափառ ու մեծափարթամ

էնօր համար որ իրեն պէս դժուար կը մարտէր . « Ոչինչ ունի , եթէ չմարտեր » :

Ի՞նչ երջանիկ ժամանակ , երբ հիները ստամոքսին մէջ կը դնէին սիրոյ վառարանը , մինչդեռ նորերը , գլխաւորաբար բանաստեղծք , սրտին մէջ տեսնել կ'ուզեն սէրը : Ես հիներուն ըսածը աւելի ճշմարիտ կը համարիմ սէրը երբ պատասխան մը ընդունի գոհացուցիչ կամ ոչ , ախորժակը կը բացուի կամ կը գոցուի . վէպերու մէջ կարգացածսիդ թէ երիտասարդը ամբողջ ամիս մը բան չդրաւ բերանը երբ դեղեցկուհին ականջ չկախեց խնդրոտի ըսածներուն , շատ ճշմարիտ է . սիրոյ մէջ յուսախաբութիւն մը ախորժակը կը գոցէ ու կը խանգարէ մարտողութիւնը : Երջանիկ սէրը լաւ ախորժակ ու դիւրամարտութիւն կուտայ :

Ի՞նչ ընելու է ուրեմն ստամոքսին առողջապահութեան համար . այս է որ յօղուածիս առաջին տողէն հարցուցիք , եւ ահա կը վերջացնեմ , կ'ըսեք , առանց բառ մը ըսելու թէ ի՞նչ ընելու է : Քահանայ ու բժիշկ միեւնոյն պաշտօնն ունին . առաջինը հողի ու սրտի մաքրութիւնը կը քաւրողէ , եւ իր թափառական ոչխարները հօտին մէջ կը վերադարձնէ անոնց ալ ցոյց տալով հողին սռողը պահելու միջոցները . բժիշկը առողջութեան սահմանագլխէն անցնողներուն ձեռքէն կը բռնէ ետ կը դարձնէ եւ միւսներուն ալ ապրելու եղանակը ցոյց կուտայ : Ես ալ օրինակ առնելով անոնցմէ , անոնց պէս երկու տեսակ անձերու կուտամ պատուէրներս , առողջներուն ու տկարներուն : Այս տողերը առողջներուն համար են : Այս տեսակ նիւթերու մէջ ազդեցութիւն ունենալու համար օրինակները ամէն բանէ առաջ դնելու է , եւ յօղուածը՝ որպէս արդէն գուշակեցիք՝ « ուշադրութիւն » ըսել է : Մի՛ վտահիք ձեր երիտասարդ ստամոքսին առողջութեան որքարը կը մարտէ այսօր . վաղը կաթն ալ չկրնար մարտել .

ստամոքսի հիւանդութիւնք ուշ կուգան բայց կուգան .
ընութեան օրէնքին դէմ մեղանչողք խիստ կերպով պիտի
պատժուին ստամոքսէն , ահա այսպէս ըսեր է Ապողոնի
որդին , բժշկութեան չաստուածը Եսկիւլայ . վախցէք
չաստուածներու անէծքներէն եւ խոհեմութեամբ հետեւե-
ցէք Հիպոկրատի աշակերտներուն ըսածներուն որոնց ամ-
բողջութիւնը յառաջիկայ շաբթու պիտի պարզեմ :

Բ .

Երեք մասի պիտի բաժնեմ առողջապահական պայ-
մանները՝ հետեւելով իրերուն յաջորդութեան . ճաշելէ ա-
ռաջ նախապատրաստական արարողութիւններ կան զորս
խղճերնուդ ձայնովը կը կատարէք . ճաշելը մեծ արարո-
ղութիւն մըն է , բայց անոր արժանանալու պատիւը ունե-
նալու համար ոչինչ կը խնայէք . ագէտ մի՛ ձեւացնէք
ինքզինքնիդ , չհասկցողի ձեւեր մի առնէք , դո՛ք ինձմէ
աւելի կը հասկնաք միտքս , ի՛նչ կը պահէք , բերներնուդ
հոտը կ'առնեմ , օղի կը հոտիք :

Երեք մասի պիտի բաժնեմ առողջապահական պայ-
մանները՝ հետեւելով իրերուն յաջորդութեան . ճաշելու
ատեն շատ մը օրէնքներ կան գործադրելիք . դուք որ ար-
գարութեան օրէնքները զիտէք եւ կամ ձեր ապրանքները
սուղ սուղ քշելու վարպետութեան օրէնքները , լաւ կ'ը-
նէք ստամոքսին պահանջած օրէնքներն ալ գիտնաք . կամ,
պարոն , դուք որ վսեմ գրագիտութեան ու բարձր փիլի-
սոփայութեան օրէնքները ծայրէ ի ծայր գոց զիտէք , կամ
թէ տիկին մը պարի հրաւիրելու բոլոր ձեւերը տարիներէ
ի վեր կը գործադրէք պարահանդէսներուն մէջ , գիտցէք
թէ բժշկութիւնը չէ որ ձեր խեղճ քայքայուած մարմինը
աւերելու պաշտօնը կը ստանձնէ , այլ ձեր անխոհեմու-

թիւնն է որու միացուցած էք առողջապահական տեղեկու-
թեանց ամենակատարեալ ազիտութիւնը : Դուք ամենքդ որ
կ'ուտէք երբ անօթի էք , կը խմէք երբ ծարաւ էք՝ կրնաք
օգտուիլ ուտելու արարողութեան պահանջած օրէնքներէն .
Երեք մասի պիտի բաժնեմ , կ'ըսեմ , առողջապահա-
կան պայմանները՝ հետեւելով իրերուն յաջորդութեան .
ճաշէն յետոյ ի՛նչ ընելու է . պէ՛ղջ խաղալու է թէ երկու
Խոս վալս պարելու :

* * *

Ամէն երկիր իր մեղքը ունի , եւ իր յանցանքներուն
համեմատ քառութեան մեծ օրը պիտի դատուի արքայու-
թեան դռներուն առաջք . հոն արեւմտից կողմը , հուսա-
քին միլիոնաւորներ դժոխք պիտի գլտորէ . հոս ապսէն-
թ ին ապուշ սիրահարները գեհնելին մէջ պիտի սատկին ի-
րենց ծարաւէն , իրենց մարմինը պիտի մրկի անոր բոցե-
րուն մէջ եւ ոչ ոք պիտի ողորմի կաթիլ մը ջուր տալ ա-
նոնց պապակը անցընելու համար : Այլուր բիւրաւորներ
դժոխքի ճիւղներուն ճանկերուն տակ պիտի բզկտուին
օղիին իրենց մատուցած պատարազին համար : Արեւմուտ-
քէն արեւելք ժողովուրդք պիտի դատուին ու պատժուին,
ոչ ոք պիտի ազատի այդ կոտորածէն , եւ երկինք , որու
վրայ էք զրած ձեր յոյսը , խուլ պիտի ձեւանայ այդ օրը ,
Նոյ պիտի ժպտի , կծու , սուր ու հեգնիչ ժպիտով մը ,
սիրտ արիւնոզ ժպիտով , իր օրինակը այնքան գէշ գոր-
ծագրելուդ համար , եւ բժիշկները ձեռքերնին պիտի
լուան Պիղատոսի պէս . այն ատեն միայն կարելի է հաս-
կընաք թէ գէշ ըրիք ալքօօլը ամէն բանէ վեր դնելուդ
համար : Շատ ուշ :

Յիմարանոցները , հիւանդանոցները լի են ալքօօլամոլ
ծանծաղամիաներով որոնք իրենց հանդարտութեան մէջ
կ'ուխտեն իրենց պատուոյն վրայ — ալքօօլի պատուոյն
վրայ — այլ եւս ոտք չդնել զինետունը , եւ արդարեւ

մեծ ճշգրտութեամբ կը պահեն իրենց ուխտը հիւանդանոցին դռնէն մինչեւ փողոցին անկիւնը եզոզ առաջին զինետունը . հոն ապսէնթին հոտը եւ կամ օղիին զգլխիչ բուրումը որ հրապուրիչ գեղուհիի մը կը վերածուի կարծես գինետան դրան առջեւ կեցած անուշ անուշ նայուած քներ նետելով ալքօլամոլ անցորդին վրայ , իրեն կը վերադարձընէ Բագոսի այդ յեղյեղուկ հաւատացեալը :

Հոս չէ որ պիտի խօսիմ ալքօլամոլութեան վրայ . այլ որովհետեւ լաւ ակորժակ չունենալնիդ գիտեմ , ճաշելէ առաջ ձեր ստամոքսին գորութիւն տալու համար կ'ընտրէք այն միակ դեղը , անմլտա , օգտակար դեղը , այն ձերմակ ջուրը որ դեղ ըլլալէ աւելի կենդանութեան ջուր է , որպէս կ'ըսեն ֆրանսերէն — կեանքի ջուր — (eau-de-vie) , օղին մէկ բառով . զի մեծ հաւատք ունիք օղիին վրայ , անոր ակորժակ բանալու հրաշագործ առաքինութեանց վրայ , օրհնեալ , պատուկան , եւ որուն խնկարկու քուրմերէն կրնաք համարուիլ (առանց յաւակնութեան) . ճանչցուած բան է , կ'ըսէք , թէ օղին ակորժակ կը բանայ . ինչ որ զիս կը զարմացնէ , սա ճանչցուածին այնքան անձանօթ մնալն է :

Կրնայ ըլլալ , վայրկեան մը այնպէս ենթադրենք , թէ օղին ակորժակ բացող ըլլայ , բայց տեսէք հոգ Պոլիսի'նչ յոռի պայմաններու մէջ կ'ըմպէք մասթօռիին օրհնած ջուրը : Ճաշելէ մէկ կամ երկու ժամ առաջ , փոքր սեղանի մը շուրջը կ'անցնիք , առանձին եւ կամ ձեզ բաղրակից ուրիշ հաւատացեալներով . փոքր սեղանին վրայ գրուած են փոքր շիշ մը , օղիով լեցուն , փոքր գաւաթներ , փոքր պնակներ փոքրապատառ շէրէշներով . ամէն բան փոքր է այդ սեղանին վրայ ու շուրջը , ձեր աչքերէն ու բերնէն դատ որք խոշոր խոշոր բացուած գաւաթներուն լեցուիլը կը դիտեն եւ պարպուելուն կը սպասեն : Պարզ ձեւակերպութիւն մըն է այդ փոքրութիւնը շիշին կամ գաւա-

թին , պնակին կամ իր պատառներուն , զի տասը անգամէն աւելի փոքր շիշը պարապ կ'երթայ ու լեցուն կը վերագառնայ հրամանի մը եւ ասիտի մը վրայ ու պնակները երկար ժամանակ չեն վայելի իրենց պարունակեալներուն ներկայութիւնը . զի ձեր բերանը հոն է խոշոր մը բացուած . (ինչ համով կ'ուտուի ձուկը գաւաթ մը օղիէ յետոյ) : Այս ամենուն իբր խարազանի հարուած , երգեցող մը , անօթի , բերանը չորցած , թոքերուն բոլոր ուժովը պարտէզին կամ սրահին մէկ անկիւնէն ականջնիդ պատուելու չափ կը պոռչըտայ . իրեն կ'ընկերանայ թելերը բրդած քնարի մը երկաթ քերթելու ձայնին նմանող խլացուցիչ աղմուկը , եւ դուք օղիին ցնորքներէն գրգռեալ , ծխախոտին մուխին մէջ ձեր իտէականին անուշ պատկերը կը տեսնէք — օղիամոլի մը իտէականը , Տէ'ր , — երգեցողին ամէն մէկ բառին գլխու շարժումներով ձեր հաւանութիւնները կը յայտնէք , ժպիտը կը նկարուի ձեր գէմքին վրայ եւ կամ հառաչանք մը կը թռի ձեր ձկոտ ու իւզոտ շրթներէն :

Երբ յետոյ , ճաշելու ժամէն շատ խոշոր վայրկեաններ յետոյ , սեղանին գլուխը կ'անցնիք ուտելու համար , ստամոքսնիդ ամէն բան կը մերժէ . պատառ մը հաց ուտելու կարող չէք , դուք որ ակորժակնիդ բանալու համար միայն փոքր գաւաթ մը օղի խմելու գացած էիք :

Ամենքդ եւ ամէն օր այսպէս չէք խմեր , գիտեմ . ճաշէն քանի մը վայրկեան առաջ աղօթելու պէս գաւաթիկ մը օղի կը սնկէք — գացած տեղը սեւ չտեսնայ — մարտալով , բայց գեղալիքարար հակառակ ձեր մաշխանքին՝ հոն ստամոքսին մէջ մութ ալ կը տեսնայ խաւար ալ : Այսօր եթէ մէկ գաւաթով ակորժակնիդ կը բացուի , վաղը մէկը չբաւեր , եւ կամայ կամայ դառի վայրէն գլտորող քարին պէս ինքզինքնիդ ձորը կը գտնէք , կը գտնէք ինքզինքնիդ ճաշելէ առաջ 100-200 տրամնոց օրհնեալ ջրամանի մը առաջը , լեփ լեցուն :

Բոլոր ալքոօթները անհունապէս վնասակար են երբ ստամոքսը պարապ եղած ժամանակ կը գործածուին . հակառակ ձեզ քարոզողներուն թէ փոքր գաւաթ մը օղի իր օգտակարութիւններն ունի , զի իրենք մէկ քանի գաւաթը մէկէն կուլ տալու օրինակելի(?) սովորութիւնը ունին , հակառակ անոնց փորձառական վարդապետութեան (քառասուն տարի է օղի կը խմեմ , կ'ըսէր մէկը օր մը ինծի , եւ հիւանդ չեղայ , մինչդեռ ես քառասուն տարուան հիւանդութիւն մը դտայ անէր վրայ ,) հակառակ այս ամենուն , ճաշելէ առաջ գաւաթ մը օղին յաւէտ վնասակար է . կը խոստովանիմ , վայրկեանական ազդեցութիւն ունի , բայց երկու կէտ կայ ուշադրութեան արժանի , նախ մէկ գաւաթ խմողը երկրորդ գաւաթի մը ծարաւը կ'ունենայ , եւ երկրորդ՝ օղիով ակորժակ բանալը յոսի է ստամոքսին համար :

Ախորժակ չունիք եւ կ'ուզէք իմանալ թէ ի՞նչ գործածելու է ուտելու փափաք ունենալու համար : Ախորժակի բացակայութիւնը առանձին հիւանդութիւն մը չէ , այլ ուրիշ հիւանդութիւններու մէկ նշանը , ուրիշ պատճառներու մէկ ցոյցը . ամէն բանէ առաջ այդ հիւանդութիւնները , այդ պատճառները հեռացնել ջանալու է , յաճախ ուղղակի ակորժակին բացուելուն համար դեղեր տալով , բայց հոս հաստ վարագոյրներ զմեզ կը զտեն բժշկութեանէն , հոս առողջապահութիւնն է մեր նիւթը , ու ակորժակ բանալը բժշկական է . միայն կրնամ փոքր անգաղտնապահութիւն մը բնել ըսելով թէ անվնաս ու ճշմարտապէս ակորժակ բացող դեղեր կան , ինչպէս բուսական լեզի դեղերը (ածը + էստ) , որոնց գլխաւորն է գէնգիինան , եւ կամ հանքայինները , երկաթի կամ զարնիկի (arsenic) բաղադրութիւնք : Այս կէտերը , այս դեղերու անօրինակութիւնք բժշկին աչալուրջ քննութեանէն յետոյ կը կարգադրուին եւ ոչ թէ օղիին շիշով :

Հիմա որ երգուընցաք այլ եւս օղի չգործածել (ո՞վ երգուընցաւ , կը հարցնէք , ես իմ պարտականութիւնս կը կատարեմ) տեսնենք ի՞նչպէս պէտք է պատրաստուիք այն մեծ արարողութեան :

Ճաշելէ անմիջապէս առաջ ո՛չ չախաղանցյոգնած ըլլալու է եւ ոչ ալ քրտնած , գէթ կէս ժամ առաջ ամէն աշխատութիւն թողելու է :

Օղի չխմել եւ յոգնած չըլլալ , կ'ընեն երկու պատուէր . երկրորդ մըն ալ կայ . գլուխը պարապ , առանց խոհերու , առանց խորունկ խորունկ մտածումներու մտեւնալու է սեղանին , միտքը բոլորովին ազատ հոգերէ , խիղճը հանդարտ , գրպանը դնելու է բոլոր յուզեալ դաղափարները որք գլուխնիւք են մտեր , ձեռքերը չփելով ուրախ դուարթ պէտք է մօտենալ . ուտելը նուիրական պարտականութիւն մըն է . սեղանին մօտեցէք սուրբ հաւատքով ու հանգարտութեամբ , ձեր ամբողջ իտեականը վայրկեանի մը համար ակորժահամ ապուրին վրայ կեդրոնացուցէք որ ձեր առաջը սեղանին վրայ դրուած կը մնայ , կը ցնդի ու կ'ուռեցնէ ձեր ռնգունքը ու բերնեղուց ջուրերը կը վազցնէ . քանի մը կաթիլ լիմոնի հիւթ թափեցի՞ք մէջը . կարծես խեղճ ապուրը ծուռ ծուռ ձեզի կը նայի , իր գլխուն գալիքը գիտէ . մի՛ սպասէք , անոր ալ ձեր ալ սիրտը կը հասնի :

Բարի ակորժակ :

Գ .

Սեղանին վրայ էք հիմայ , նախապատրաստութիւնները պատուէրներու համեմատ գործադրած , բերաննիւք օղի չհոտիր , ճակատնիւք քրտինքով թրջած չէ , գլուխնէդ պարպած էք բոլոր խոհերը . բայց ակորժակը ձեր բաղդէն

կախուած է . կրնայ ըլլալ որ պզտիկ-քերան մէկուն քովը ըլլաք եւ կամ կոշտ անկիրթի մը դրացի . առաջինը իր «չեմ ուզեր, չեմ սիրեր, ախորժակ չունիմ» ներով ձեր ալ ախորժակը կը գոցէ . երկրորդը իր անազնապզորդ կերուածքով պատառաքաղը կամ գանակը պնակին զարկած ժամանակ սրտերնիդ թունդ կը հանէ . վայ ձեզ եթէ աջ ու ձախ դրացնացած էք այս երկու պարզեաներուն :

Ես կ'ենթադրեմ թէ ընտրեալ անձերու հետ պիտի ձայէք :

Առաջին հարցումը զոր ձեր շրթանց վրայ ըլլալ կը գուշակեմ — «ի՞նչ պէտք է ուտել»ն է : Ամէն բան : Ո՛չ :

Կ'ըսեն թէ ամէն բան որ ախորժակով կ'ուտուի դիւրաւ կը մարսուի . ասկէց աւելի խաբող, որկրամոլներէ հնարուած սուտ չկրնար ըլլալ . անոր ճշմարտութեան ապաւինիլը մրդակոծ լաստին ապաւինիլ է փոթորկալից ծովուն վրայ իբր միակ յոյս փրկութեան , զի թելադրութիւնն է այս պարագային մէջ մարսողը եւ մարսել սուտը , մինչ խեղճ ստամոքսը բարձրաձայն կը բողբոքէ ձեր անիրաւութեանց գէմ , եւ անգամ մը որ ջիւղերը եւ զիրենք թելադրող որկրամոլութեան հաւատքը վայրկեանի մը համար իրենց դերը մոռնան , ենթական ստամոքսի անհանգրստութիւն կ'ունենայ :

Ամենէն անդարար կերակուրը իր հառած տեղը սղմուկ չհանողն է , լաւագոյնը դիւրամարսն է . եւ որովհետեւ ամէն ստամոքս մարսելու միջնոցն զօրութիւնը չունի ու ձեր դիւրութեամբ մարսածը ուրիշ մը օրերով չը մարսեր , բացարձակ ու կատարեալ օրէնք մը չկրնար զբոուիլ ուտելու մասին . բայց յայտնի է թէ ամէն եղանակի կերակուրները փոխելու է , ինչպէս հագուստնիդ կը փոխէք գարնան վարդերուն ու աշնան հովերուն հետ . ձմեռուան ձարպոտ ու պարարտ կերակուրները , աղուած ձուկերը ու մսերը եթէ ամառը ուտուին՝ դժուարամարսութիւններ

կուտան . ընտրութիւնը՝ հետատես ու հոգածու՝ ամառուան հետ թարմ կանանչեղէններ տուած է , զովացուցիչ պտուղներ , ջրոտ ու հիւթալից միւրգեր : Միտերուն մէջէն ամենէն զիւրամարսները թարմերն են , ոչխարի , եզան , գառնուկի , հորթու ու խոզի թարմ միտերը . իւրաքանչիւրին եփումը կ'ազդէ մարսողութեան վրայ . ամենէն դիւրամարսք ուղղակի կրակին վրայ խորովեալք են , յետոյ կուգան խաշուածք ու տապկուածք եւ ամենէն յետոյ պահուած ու աղուած միտերը :

Հաւը , հնդկահաւը եւ միւս թռչունք մնդարար ու դիւրամարս միտեր կը հայթայթեն ստամոքսին :

Ձուկերէն ձերմակ մտովները աւելի դիւրամարս են : Կանանչեղէնք ընդհանրապէս դիւրամարս են եթէ լաւ եփուած են :

Ըմպելիք՝ զով՝ օգտակար են մարսողութեան . սառը խոհեմութեամբ գործածելու է , ոչ միայն ալոաներուն այլ նոյն իսկ մարսողութեան համար , զի չափազանցութիւնք միշտ ստամոքսի ու աղիքի տկարութիւններ կը ծնցունեն : Էն պարզ ու օգտակար ըմպելին պարզ ու մաքուր ջուրն է . երանի՛ կուտամ ձեզ որ Պոլիս հաղար տեսակ համով հոտով ջուրեր ունիք խմելու , եւ առանց խորհելու միքրոպներու ներկայութեան վրայ՝ ծարաւնիդ կ'անցնէք ամենէն օգտակար եւ ամենէն աժան ըմպելիով : Մենք հոս ստիպեալ ենք ամենայնոքի գինիները սուղ սուղ վճարել ու ստամոքսնիս հիւանդացնել : Եւրոպայի մէջ ստամոքսի տկարութիւնք գլխաւորաբար գէշ ալքօօրներէն ու չափազանցութեանէն յտաջ են եկած , ի Պոլիս որկրամոլութեանէն ու կերակուրներու այլանդակութեանէն :

Կերակուրներու հետ գինի շատ քիչ գործածելու է : Բժշկին հրամանին վրայ , այն ալ ջրով :

Ամառուան ամենէն զովարար ու օգտակար ըմպելին գարնջուրն է զոր կրնաք գործածել եթէ լաւ տեսակը առ-

նելու ու զովացնելու համար քսակնիդ փորել ստիպեալ չէք :

Հանքային ջուրերը ձեր գլխուն խմելու փորձութիւնը մի՛ ունենաք :

Աւելորդ կը կը համարիմ կրկնել թէ ոչ մէկ զօրաւոր ալքօօլ, օդի, ապսէնդ եւ կամ ամէն պէտք չէ գրտնուի ձեր ստամոքսին մէջ ո՛չ ուտելէ առաջ, ո՛չ կերած միջոցնիդ եւ ո՛չ ալ յետոյ :

Արագ ուտողը ախորժակը ժամացոյցին վրայ կը կարգադրէ, կ'ըսեն . իրաւունք ունին, զի արագ ուտելուն մէջ երկու կէտ կայ ուշադրութեան առնելու . նախ կերակուրք լաւ չեն ծամուիր, խեղճերը ծամուելու ժամանակ չեն ունենար, հաղիւ բերնին մէջ՝ կզակի երկու շարժումէ յետոյ յանկարծակի եկած ինքզինքնին արդէն ստամոքսին մէջ կը գտնեն, վայրկեան մը չանցած ուրիշներ իրարու ետեւէ կը թափին որկորին նեղ ծակէն գըթութեան արժանի ստամոքսին մէջ . երկրորդ ստամոքսը սաստիկ կը բարկանայ ծակաչքի այս արագութեան դէմ եւ չծամուած կերակուրներուն յարգանք չըներ. անոնք չմարտուած կը մնան :

Ակուաներուն պաշտօնին վրայ խօսուած է . Հիպոկրատ կ'ըսէր թէ գէշ, թափած թափթփած ակուաներով մարդ չծերանար, եւ Հիֆլան, «Արհեստ երկարակեցութեան» անուն գրքին հեղինակը, կը խօստովանի թէ իր տեսած բոլոր երկարակեայ ծերունիք ամենաառողջ ակուաներ ունէին : Ադէկ ու զօրաւոր ակուաներ ունենալ ու ծամելու յոգնութիւնը չտալ, ստամոքսին թշնամին ըլլալ է եւ անուղղակի կերպովինքն իր կամաւոր թշնամին :

Կերակո՞րքերո՞ւ մէջ լա՞ի դո՞ւտէք . — Խոշոր խնդիր մըն է այս որուն երբեք ուշադրութիւն չէք ընէր . ձեզի նախելով մարդ որքան կրնայ այնքան ուտելու է, ստաբիլով մարդ որքան կրնայ այնքան ուտելու է, ստաբիլով մարդ պատուելու չափ, կօպէրի պատմած զինուորին

նման . մարդեր կան որք առաւօտէն մինչեւ երեկոյ կ'ուտեն, որոճացողներու պէս կզակնին գիշեր եւ ցերեկ գործի վրայ է, առամները՝ առանց շոգիի ու հովի ձրի աղօրիք՝ անպայման աշխատութեան դատապարտուած են, մինչեւ որ այդ եզական անձերը հիւանդանան : Պէտք եղածէն շատ աւելի կ'ուտէք եւ կը խորհիք թէ աւելորդ ստամոքս չծակեր, ինչպէս կ'ըսէք դրամին համար երբ գրպաննիդ կը լեցնէք . բայց խնդրեմ, գրպան ու ստամոքս իրարու հետ չչփոթենք : Ստամոքսի հիւթերը չափէն աւելի չեն կրնար արտադրուիլ, եւ երբ կերակուրներուն այդ անազին խուժանը կը տեսնեն՝ կը սարսափին ու ամենափոքր մասի մը վրայ միայն կը յարձակին . մնացեալք անվաւեր ու անստոյգ վիճակի մը մէջ ստամոքսէն աղիքներուն կ'անցնին . բայց հոն նոյն արարողութիւնները կը կրկնուին, խնդրանքը շատ ու արտադրութիւնք սահմանափակեալ :

Այն ատեն անհանգստութիւններ կը զգաք, դժուարամարտութեան կարապետները պոչերնին կը շարժեն ձեր ստամոքսին մէջ, բայց դուք չէք աղչարարուիլ, պահ, քարը կը մարսէք, եւ կը շարունակէք ձեր այլանդակ որովայնապարարութիւնը : Կերակուրները աղիքներու մէջ, մերթ ստամոքսին մէջ, կը թթուին, կը տարբաղադրուին, ցաւեր, թթուութիւններ, կաղեր կ'արտադրեն եւ այն ատեն միայն, միայն երբ ցաւերը թող չեն տար ուտելու, շատ ուտելու, կը կռահէք — վարպետորդներ — թէ ներսիդնիդ բաներ մը կ'անցնի կը դառնայ, գաւաթ մը օդի կը կնճէք, զի ստամոքսի հիւանդութեանց առաջին քըննութիւնը կատարող ու վճռող բժիշկը դուք իսկ էք, դուք ձեր բժիշկն էք եւ դեղագործը դիմացի գինեպանն է, առաջին ու աղդեցիկ դեղն օդին է, իսկ մարսողականը գոնեաքը : Ժամանակ մըն ալ կերուխումք միշտ չափազանցեալ կը շարունակուին ալքօօլներու խարազանի

հարողածներուն տակ . բայց դժուարամարտութիւնը կը հաստատուի ձեր ստամոքսին մէջ եւ այնուհետեւ բժիշկէ բժիշկ վազելէն կօշիկներնիդ կը հինցնէք ու լեզուներդ դուրս կ'իջնայ, եւ դեղ ու դեղահատ կ'լլելէն խերերնիդ կ'անհոտուի : Ծշմարտապէս ձեզ հետ կ'ողբամ ձեր տխուր վիճակին վրայ :

«Արհեստ», կ'ըսէր Գարէմ Ֆրանսացի նշանաւոր խոհարարը որ իբր արթիւթ շատ մը գործեր գրած է խոհարարութեան վրայ , Թալրան նրբախօս ու դիւանազէտ իշխանին, «արհեստ ձեր ախորժակը գրգռելն է . զայն կարգադրելը ինձի չվերաբերիր :»

Մարդիկ խելացի արարածներ են , ամօթ է իրենց եթէ չկրնան ինքզինքնին կառավարել իրենց անձնական շինած օրէնքներուն համեմատ : Մարդիկ միակ կենդանիներն են որք իրենց կերակուրը կը պատրաստեն . պատրաստելու համար խելք ունեցող մարդը իր ուտելիքներուն վրայ չափ մը դնելու է : Կիկերոն փիլիսոփայի մը արժանավայել մեծութեամբ «Կերակուրներուն քանակը գորութիւն տալու համար է եւ ոչ թէ սկարացնելու» կ'ըսէր . գեղեցիկ ճշմարտութիւն :

Համով կերակուրները եթէ սննդաբար իսկ չըլլան , չափէն աւելի կ'ուտուին , ու անդաւաբար լեզուին այս խաբուսիկ հաճոյքը երկար ու տաժանելի հիւանդութիւններ կը պատրաստէ ստամոքսին մէջ : Կը պատմեն թէ բժիշկ մը երբ հարուստ հիւանդի մը կ'երթար , երբեք չէր մտնար խոհարանէն անցնիլ խոհարարապետին ձեռք բարեկամաբար սեղմելու համար : Երբ հարցուեցաւ իր զարմանալի ընթացքին մեկնութիւնը, « Բայց շատ պարզ բան է , պատասխանեց , պէտք է որ երախտապարտ ըլլամ ես այն մարդոց որք իրենց հրաշալի թունաւորող արհեստով զմեզ կառքերով պատճնելու կ'արժանացնեն :»

Չափազանց համով կերակուր ուտելուն վնասը շատ ուտելն է , զի մենք ամենքս ալ Ադամայ զաւակներն

ենք , միշտ փորձութիւն մը ունինք , կամքի պակասութիւնը ունինք , Նասրէտօին Հօճային կեռաս ուտելուն պատմութիւնը չմոռնանք , ամենքս ալ անոր կը նմանինք , համով բան մը մինչեւ որ չհասցնենք չենք հեռանար :

Ուտելուն չափը տալը անկարելի է , բայց պարզ խնդիր մը կայ զոր ամէն ոք կրնայ գործադրել , «եղանէն ցաւած սրտով հեռանալ . աչքերնիդ սեղանին վրայ թողած , քաղցրահամ կերակուրներուն մէջ թողած , բերանիդ սրբաբեցէք : Միշտ կէս անօթի ձգելու էք կերութեամբ սրբավայր . խորհեցէք թէ բոլորովին անօթիներ կան ձեր կէս-կուշտ եղած ժամանակ : Փորձելը ընդունիլ է , ինչպէս կը գրեն դեղբուր շառլթան ազգերուն մէջ , զի ճաշելէ մէկ ժամ յետոյ պիտի զարմանաք թէ բոլորովին կուշտ ու կուռ կը զգաք ինքզինքնիդ , դուք որ լալու չափ տիրեցաք համադամին գործը չկարգադրած ըլլալուդ համար :

Վենետիկցի Գորնարոն կեանքին առաջի քառասուն տարիները անօրինակ ցոփութեամբ անցուց , յետոյ խելքը դուրսը գալով ուզեց իր անցեալ կեանքին քառութիւնը ընել՝ ճգնաւոր մը կատեղեցնելու չափ սակաւակեաց ըլլալով . սկիզբները 750 կրամ սնունդ կ'առնէր բայց մինչեւ 150ի իջեցնելով այդ թիւը՝ կեանքին վերջի ժամանակները օրը երկու հաւկիթի դեղնուցով կը գոհանար եւ այս ամենուն իբր բացատրութիւն ու յաղթանակ՝ երկարակեցութեան ու սակաւապէտութեան վրայ խրատներ գրեց նախկին ցոփը որու անտարակոյս երկինք ներած էր :

Բնախօսները , խորունկ մարդիկ , չափեր են ձեւած , ցանկեր են պատրաստած , օրինակներ են տուած բացատրող թէ 60-65 քիլօնոց մարդու մը որ մարմնաւոր աշխատութեամբ կը պարապի ո՞րքան սնունդ պէտք է . քիմիագէտները կշառքը ձեռքերնին անոնց օգնութեան են հասած . շատ հետաքրքիր եւ յոյժ օգտակար է այս դիտողներու

աշխատութեանց արդիւնքը եղող թիւերը ճանչնալ . տեսէք ինչե՞ր կ'ըսեն խելացիները . մէկ օրուան մէջ (24 ժամ) 18-20 կրամ ազօղի եւ 300-310 կրամ ածուխի պէտք ունի մարդ: այս պէտքը կ'աւելնայ աշխատութեան համեմատ . գործաւոր մը որ կ'աշխատի երկու տեսակ խնդրանք ունի իր կեանքը ու առողջութիւնը հաւասարակչութեան մէջ պահելու համար , բուն իսկ կեանքին բաժինը եւ աշխատութեանը մասը :

Հիմա պէտք է գիտնանք թէ ազօղը ու ածուխը ո՛ւր գտնելու է . ազօղ օդին մէջ կայ , առանց ստակի կրնանք գտնել , ածուխը սուղ չէ , տասը փարայի Շէէէ ածուխ եւ մէկ քանի բերան հով կլլել բաւելու էր , բայց դժբախտաբար այդքան պարզ չէ կեանքին պահանջը գոհացնելու խնդիրը :

Այլ եւս գուտ գիտական խնդիրներու մէջ պիտի մխրձինք , բայց քիչ մը ուշադրութեամբ պիտի տեսնէք թէ այնքան դժուար չեն այս ամէնը : կերակուրները չորսի բաժնեցի , ալպիւմինօիտք , խորօգարպոնք , պարապտ մարմինք եւ հանքայինք . ազօղը կը գտնուի ալպիւմինօիտներուն մէջ , ածուխը խորօգարպոններուն եւ պարապտ մարմիններուն մէջ : Մսեղէնք , հաւկիթը , կաթը , պանիրը ուրեմն ազօղ կը պարունակեն . ալիւրները , ճարպերը ու շաքարները՝ ածուխ :

Խնդիր է թէ ո՛րքան ալպիւմինօիտ , ո՛րչափ խորօգարպոն եւ ի՛նչ քանակութեամբ պարապտ մարմին ու տելու ենք , պահանջուած ազօղին ու ածուխին տրուողն ազատելու համար .

Բժիշկը 30 սարեկան , 72 ֆիլօ ծանրութեամբ , ալպիւմինօիտ՝ կրամ 130 , պարապտ մարմին՝ կրամ 95 , իսօգարպոն՝ կրամ 325 .
 Գործաւորը 38 սարեկան , 70 ֆիլօ ծանրութեամբ , ալպիւմինօիտ՝ կրամ 132 , պարապտ մարմին՝ կրամ 90 , իսօգարպոն՝ կրամ 150 .
 Անգործ չափահասը 62 ֆիլօ ծանրութեամբ , ալպիւմինօիտ՝ կրամ 90 , պարապտ մարմին՝ կրամ 80 , իսօգարպոն՝ կրամ 285 կ'ուսեն :

Հետեւութիւն . աշխատութեան համեմատ սպորտ է :

Խնդրին ամենակարեւոր կէտը նոր պիտի ըսեմ . ալպիւմինօիտները , խորօգարպոնները եւ պարապտ մարմինները , այսինքն մեր սովորական սնուցները , մեր առտու իրիկուն կերած միսը , հացը , կարագը ո՛րքան սնունդ կը պարունակեն , ո՛րքան ազօղ , ո՛րքան ածուխ :

Ահազին ցուցակներ կան քիմիագէտներէ՛ ու բնախօսներէ մեծ խնամքով պատրաստուած , միսերուն ամէն մէկ տեսակին պարունակած ազօղին կամ ածուխին չափը տուող , տեսակ տեսակ ձուկերուն , կարմիր կամ ձերմակ մսով ձուկերուն սննդական առաքինութիւնները , պանիրրուն եւայլններուն չափերը , բայց հոս այդ ամէնը չեմ գններ , կը գոհանամ (գուք ալ կը ժպտիք) մէկ քանի կերակուրներու 100ին ո՛րքան ազօղ կամ ածուխ պարունակելն ըսելով :

100 մաս կերակուրներու մէջ ազօղին ու ածուխին չափը .

	Ազօղ	Ածուխ
Եղան միս (սուանց ոսկորի)	3	11
Չուկ (քարմ) տեսակին համեմատ	1 կամ 3	9 կմ. 21
Հաւկիթ (ներմակը ու դեղնուցը միատեղ)	1,90	13,5
Կաթ (կովու)	0,66	8
Խալեար	4,4	27,4
Կրիւտի պանիր	5	38
Պանիր, տեսակին համեմատ	1 կամ 6	24 կմ. 70
Բակլա	4,5	42
Լուբիա	3,9	43
Բրինձ	1,8	41
Հաց	1,2	80
Բաքաքէս	0,33	11
Կարագ	0,64	83
Գարեջուր	0,08	4,5
Գինի	0,01	4

Հարցումը ուրիշ կերպ ընելով , այսինքն 19 կրամ ազօղ , որ 118 կրամ ալպիւմինի կը համապատասխանէ ,

եւ 328 կրամ ածուխ , թիւեր որոնց պէտք ունինք կը պոռան մեր մարմինը եւ մեր ներքին գործարանք , գոհացնելու համար ո՞րքան կերակուր ուտելու է :

118 կրամ արյուսիկի հաւար

Պանիր	272	կրամ
Միս (անհարպ)	538	»
Հակիթ (18 հաս)	905	»
Հաց	1,430	»
Բրինձ	1,808	»
Կաթ	2,905	»
Բաքաթէս	4,575	»
Կաղամբ	7,625	»
Շոդգամ	8,714	»

328 կրամ ածուխի հաւար

Բրինձ	895	կրամ
Պանիր	1,160	»
Հաց	1,346	»
Հակիթ (43 հաս)	2,231	»
Միս (անհարպ)	2,620	»
Բաքաթէս	3,124	»
Կաթ	4,652	»
Կաղամբ	9,318	»
Շոդգամ	10,650	»
Գարեջուր	13,160	»

Այս երկու ցուցակներէն ամենակարեւոր հետեւու թիւններ կրնաք հանել . կրնաք ձեր ստամոքսին բարոյականը հետեւցնել այս երկու ցուցակներէն . թէ կաթը կատարեալ սնունդ մըն է եւ առանձին կը բաւէ կեանքի պահանջներուն եթէ 4500 կրամ առնուի . առանց հայի միտով սնանելու համար 2,500 քիլօ ուտելու է (ինչ որ կ'ընեն մսակեր գաղանները) . առանց միսի սնանելու համար կա'մ 4 1/2 քիլօ բաթաթէս ուտելու է եւ կամ 10 1/2 քիլօ շոդգամ : Ուրեմն կաթէն զատ եւ ոչ մէկ կերակուր առանց սարսափեցուցիչ խոշոր թիւերու չկրնար միայնակ մեզի օգնութեան հասնիլ . մարդոց ամբողջ տաղանդը կերա-

կուրները իրարու հետ բաղադրելուն , միացնելուն , հաշտեցնելուն մէջ կը կայանայ . քիչ չափով պէտք եղած սնունդը առնել :

Իսկ առաջնակարգ հաշուագէտներդ կրնաք մատերսուդ վրայ հաշուելով վերը դրուած թիւերուն համեմատ առօրեայ պիւտձէնիդ շինել . բայց դիւրութեան համար հոս կը դնեմ ցուցակ մըն ալ որպէս զի դուք ալ այս յօդուածիս — ցուցանք ցուցակներու յօդուած — անունը տաք :

Քսանեւչորս ժամուան կերակուրներու ցանկ մը .

	Ազոդ	Ածուխ
	կրամ	կրամ
Միս 300 կրամ կը պարունակէ	10	44,
Հաց 600 » » »	6,48	177,50
Կարագ 60 » » »	0,35	50,08
Լուբիս 50 » » »	2	21,50
	<hr/>	<hr/>
Գումար	18,83	293,08

Եթէ տակաւին այսքան ցուցակներէ , ցանկերէ, պիւտձէներէ , օրինակներէ յետոյ ուտելու չափին վրայ գաղափար մը չկրցաք շինել , յանցանքը իմս չէ , ձեր յոռի կամեցողութեանն է որ կը յամառի չհաւատալ թէ կերակուրը պէտք է չափով ուտել :

Աւարտեցաւ . ա'լ ցուցանք ցանկեր եւ ցուցակներ չունիմ . բայց տակաւին հոս չէ որ պէտք է դնել ամբողջ առողջաբանութեան վերջակէտը . ուրիշ պատուէրներ ալ կան տալիք : Ճաշելու ժամանակ ուրախ պէտք է ըլլալ , բարեկամներէ եւ կամ նահապետական ըլլալու համար ընտանիքէն շրջապատուած : Երբեք ճաշի սեղանին վրայ դնելու չէ աղցաններուն ու պտուղներուն քով կրծնական ու քաղաքական խնդիրները , թոյներ են ատոնք , մահացու թոյներ , զի երբ ստամոքսը ընկերական այս բարձր խնդիրներուն յուզուիլը կը լսէ , իր մշտնջենական գիշերային խաւարին մէջ կը նեղարտի , կը գրգռուի ու մար-

սողութիւնը առժամապէս կը դադրի . հակառակ ձեր այս տեսակ նիւթերու վրայ տածած սիրոյն , ստամոքսը կ'ատէ այս խորհրդածութիւնները :

Ոչ լրագիր կարդալու է ճաշի ատեն եւ ոչ գիրք , եթէ կարդայածնիդ Սաղմոս իսկ ըլլայ . ձեր բարեկամներէն չըջապատեալ զուարթ նիւթերու վրայ պէտք է խօսիք , ախորժելի պատմութիւններ ընէք իրարու ինչպէս կ'ընէր Մատամ տը Սէվինետէ . « Սեղանին վրայ կարճ պատմութիւններ ու խոշոր դանակներ պէտք են » :

Ընկերութեամբ ճաշելը զօրաւոր ախորժակ բացողն է , եւ ուրախութիւնը ամենէն լաւ մարսողականը : Մոնմոռ , սրամիտ ու նրբախօս հացկատակը , երբ հարուստ սեղաններու կը կանչուէր , « Միտը ձեզմէ , աղը ինձմէ » կ'ըսէր իր զուարճախօսութիւնները ակնարկելով :

Չուարթ ու առոյգ խօսակցութիւնը , ատեն ատեն խոշոր քահններով համեմեալ , աւելի օգտակար է քան ամենէն զօրաւոր հանքային շուրք : Միջին դարու իշխանք իրենց սեղանին շուրջը ծիծաղը գրգռող արձաններ ու խեղկատակ միմոսներ ունէին որոնց յիմարութիւնք կը դուարձացնէին ու մարսողութիւնը կը դիւրացնէին : Մենք ալ օրինակ առնենք տասնեւիններորդ դարու օրհասական շրջանին մէջ միջին դարու բարի ու միամիտ իշխաններէն . ուրախ ըլլանք ճաշի ժամանակ :

Քիչ մնաց պիտի մոռնայի կէտ մը զոր ամենէն սուաջ դնելու էի — ճաշելու ժամը — : օրը երեք կամ չորս անգամ ճաշելու է , առաւօտուն փոքր նախաճաշ մը , ցերեկը (կէս օր) փառաւոր ճաշ մը իշխանական , երեկոյեան դէմ վրանիդ մարելիք չգալու համար թեթեւ ճաշ մը ըրէք , եւ իրիկուան Դին (կէս օրէն եօթ ժամ յետոյ) վերջին ճաշերնիդ : Անկէց յետոյ . . . անկէց յետոյ գալ յօղուածիս կը սպասէք իմանալու համար թէ ի՞նչ ընելու է :

Գ .

Երբ գլխիկոր կը հեռանաք ճաշարանէն խրատներու համեմատ պնակները կէս ձգելով , երբ թախծանքը խոկալ կուտայ ձեզ առողջապահութեան խստութիւններուն վրայ , դուք որ մինչեւ այսօր առանց խորհելու կ'ուսէիք , ճաշէն յետոյ , չափաւոր ու ողջպահիկ ճաշէն յետոյ չէ՞ք հարցներ դուք ձեզի . — « Հիմա ի՞նչ ընեմ » :

Հետաքրքիր էք անշուշտ իմանալու թէ ի՞նչ կ'ընեն առողջարանները կերակուրէն վերջ :

Ես գիտէ՞ք ի՞նչ կ'ընեմ . ճաշելէս յետոյ Սէն-Միշէլի պուլվարին վրայ կը թափառիմ ճաշէն վերջ ի՞նչ ընողները դիտելով . մէկը երեաները կարմրած կը վազէ , անտարակոյս գործին կը վազէ . միւսը սիկառը բերանը՝ անցնող դարձող գեղուհին աչք կը նետէ , զի իր մարսողութիւնն այնպէս կը կատարուի . պճնուհին իր հմայքները կը քաշկուտէ՝ կէս-գինով երիտասարդի մը թեւէն կախուած , մարսողութիւնը չխանգարելու համար . ուրիշ մը սրճարան կը մտնէ երթալ բարեկամները գտնելու համար որոնց դէմ թղթախաղի սոսկալի ճակատամարտ մը պիտի մղէ . կերածնին փսխելու չափ բարձրաձայն երգող խենդուկներ ալ կան , թեւ թեւի մտած ամբողջ փողոցը իրենց ճիւղային ձայնով լեցնելով . հոն ալ պատին տակ հինուկ հագուստներով աղքատ մը կեղծած իր պարապ ստամոքսին ձայնը մտիկ կ'ընէ շնական փիլիսոփայի մը արժանի յամբերատարութեամբ դիտելով շքեղ պարոնները որք լիցուն ստամոքսին անկած գոհ դէմքերով կ'անցնին : Երիտասարդներու այս թաղին մէջ քաղաքական խնդիրներու վրայ վիճող լուրջ անձեր շատ չեն երեւնար ուսանողներու անհոգ ու խնդամով խումբերուն քով : Քիչ մը շուրուստները իրենց գէր մարմինը սրճարանի մը դրան առջեւ

չարուած սեղաններուն քով կը հանդէսեցնեն կա՛մ լրագիր մը կարգալով եւ կամ կաթիլ կաթիլ ճաշակելով խոշոր գաւաթին մէջի քաղցրահոտ սուրճը որու քով է դրուած գաւաթ մը գոնեաք որ իր կարգին կը սպասէ . ուրիշներ իրենց ձանձրոյթը ուր տանելնին չեն գիտեր , անոնք ալ ինծի պէս կը թափառին մէկ մը վար , մէկ մը վեր :

Անցեալ ամառ ի Պոլիս այցելութեանս գրեթէ կէտ առ կէտ պատկերացած գտայ Սուրբ Միքայէլի օրհնած պուլվարին մանրանկարը բոլոր զբօսավայրներուն մէջ , Բերայի շիտակ ճամբուն մէկ ծայրէն միւսը , Իշխանաց կղզիները . երիտասարդներ տեսայ թեւերնին կանանց թեւերուն տակ անցուցած , հպարտ իրենց բարիզեան նմանողութեան վրայ կը պտտէին ճաշէն յետոյ . սիկառը բերաննին գեղեցիկ սեռին հրապոյրներէն զինովցած տխմարներ ալ տեսայ , ոչ միայն աչք նետող այլ խօսքու թեւի հարուածներ նետողներ իսկ . բայց հին ժամանակներէ մնացած պատկառելի հայրեր ալ տեսայ մեծափառ իրենց դանդաղութեանը մէջ , հարիւր անգամ ճամբան կեցող՝ քովինին բան մը բացատրելու համար , ատեն ատեն ճայներնին բարձրացնելով , անտարբեր իրենց քովը անցած դարձածին :

Ամէն ոք իր մարտելու եղանակը ունի . մէկը կը ճանչնամ որ հաղիւ վերջին պատառը բերանը դրած , Նաբոլէնի պէս՝ որ տասը վայրկեանի մէջ կը ճաշէր , անապարանօք սեղանէն կը հեռանայ իրբեւ թէ գործ մը ունի , եւ միւս սենեակը կ'երթայ ու բազմոցին վրայ ծռած մեծ համբերութեամբ քափան մը կը բանայ , անվերջանալի քափան մը :

Սովորութիւնք բնութեան մէջ կը մտնեն ու անոր հետ կը միանան . պողպատի ձկունն ու ուժեղ յատկութիւնները պէտք են կամքին կարենալ հեռանալու համար սովորութիւններէ եւ կամ սովորութիւնները հեռացնել :

Հոս տալիք պատուէրներս անոնց համար են որք ունին կամքի զօրութիւն , եւ անոնց որք որ եւ է յոռի կամ լաւ սովորութիւն չունին :

Ենթադրեմ թէ հանդատութեամբ տունը ճաշեցիք . անմիջապէս յետոյ ոչինչ ընելու է . յիշեցէք ասացուածը , — Քանի՛ քաղցր է բան մը չընել — , աւելի դիւրին պատուէր չկրնար ըլլալ . ժամու մը չափ ոչինչ ընելու է , կամ գրեթէ ոչինչ : Ճաշելէ յետոյ քալելը ամէն եղանակի ու ամէն կլիմայի համար չէ . ձմեռը ճաշէն յետոյ առանց աճապարելու քալելը իր օգուտները ունի , բայց ամառը եւ տաք երկիրներու մէջ ճաշելէ անմիջապէս յետոյ քալելը կերածսիդ քիթերնէդ բերններնէդ բերել է : Ի՞նչ տա՞ ժանելի բան . քրտինքի խոշոր կաթիլները ճակտէն վար կը թափին հատիկ հատիկ , շապիկը մարմնին է փակած , բայց խեղճը կը քալէ , միշտ կը քալէ . ստամոքսին լեցունութիւնը քար մը կը դառնայ անոր կուրծքին վրայ . ծարաւն ալ կը հասնի , այն ատեն մէկ երկու գաւաթ ջուր հաղիւ կը բաւեն այդ մեծ պապակը անցընելու , եւ դժբաղդաբար այնքան ջուր մարսողութեան սկսելէն յետոյ շանցնիլ անձայն անշշուկ , իր ներկայութեամբ փոթորիկներու կը հանդիպցնէ խեղճուկրակ կերակուրները որք կը լողան ջրին վրայ :

Պոլսոյ կերակուրներուն չափազանց համեմը եւ գըլլալաւորաբար օղին սոսկալի ծարաւ մը կուտան ճաշէն յետոյ եւ այն ատեն կը սկսի նոր աշխատութիւն մը . «Մաւրիամ , սա տեղէն ջուր մը տուր . — Ինծի ջուր մը կուտամ . — նոր բերած ջուրէդ տուր նայիմ » ու գաւաթները գաւաթներուն կը յաջորդեն . բայց դժբաղդաբար օղիին արծարծած հուրը մէկ քանի գաւաթ ջրով չիջանիլ , ամբողջ գիշերը կը շարունակուի . օղիամոլ հեռատեսները կանխամտածութեամբ ընդհանրապէս գիշերները շիջ մը ամբողջ ջուր կը պահեն իրենց անկողնին քովիկը իրենց

ներսիրդիրն բոցերը մարելու համար. ի՞նչ տանջանք, Աստուած իմ, գիշերը հարիւր անգամ արթննալ եւ ամէն անգամուն կոկորդը չոր, լեզուն թանձր, ծանր ծարաւը անզիմագրելի, եւ խորհիլ թէ այս ամենուն ծնունդ տուողը օղին է :

Կը բաւէ, կարծեմ, այսքան խօսք հասկցնելու թէ ճաշէն յետոյ, երբ մարսողութիւնը կատարուելու վրայ է, ջուր խմելու չէ, ինչպէս որ պող ջուր լեցընելու չէ տաք ապուրին մէջ. անկարելի է, պիտի ըսէք, երբ մարդ ծարաւ է ո՛չ առողջապահութիւն մտիկ կ'ընէ ո՛չ խրատ, կը դրժէ բոլոր ուխտերը, ծարաւը գիտե՞ս դուն ի՞նչ է, ծարաւը, պիտի ըսէք. իրաւունք ունիք, այլ ներեցէք, ինզիրը մինչեւ ծարաւի չհասցնելն է, ծարաւ տուող բաներէ զգուշանալու է. օղիէն, գինիէն, աղի կերակուրներէ : Թէյը, նոյն իսկ ամառ ժամանակ, կրնայ ծարաւը պակսեցնել եթէ չափազանց շաքարոտ չէ, եւ եթէ մէջը քանի մը կաթիլ լիմոնի ջուր թափելու գազափարը ունեցաք : Լիմոնաջուրը, քիչ շաքարով, եւ առանց չափազանցութեան, ծարաւը կ'անցընէ :

Ժամ մը հանգիստ ըսի, անկից յետոյ կրնաք ձեր գործերուն զբաղիլ :

Ճաշելէ անմիջապէս յետոյ պտուկիլ ու քնանալը վնաս չունի, բայց ջանալու է աջ կողմին վրայ հակիլ որպէս զի լեարդը իր ծանրութեամբ ստամոքսին վրայ չհեծնայ ու մարսողութիւնը խանգարէ :

Ամենէն լաւ մարսողականը երաժշտութիւնը կամ ընկերութիւնն է : Ի՞նչ զմայլելի մարսողութիւն մը կ'ունենայ ոք երբ երաժշտութեան մը քաղցրահնչիւն ձայներուն հետ քաղցրախօս տիկնոջ մը խօսակցութիւնը մտիկ ընելու բախան ունի : Արագաթուիչ դաշնակցութիւն մը որ կըրակը կը վառէ ձեր երակներուն մէջ, կամ երազացնոր մեղեդի մը որ գոցել կուտայ աչքերնիդ, հաւասարապէս

կ'ազգեն մարսողութեան վրայ : Բուռն բանակութիւն մը գըրական երկի մը վրայ սրամիտ ու ծաղրալից բառերով համեմուած կամ ունկնդրութիւն մը տխրամած ոտանաւորի մը, նմանապէս մարսողութեան վրայ կ'ազգեն :

Տոքթոր Վէրոն ամէն երեկոյ Օբէրա կամ Օբէրա-Գոմիք երթալու ախտը ունէր. չէր կրնար առանց երաժշտութեան մարսել :

Հին ժամանակները ճաշի հրաւիրեալք բոլորն ալ պէտք էր որ երգէին թէ՛ ճաշի ժամանակ թէ՛ յետոյ, եւ կարելի է հոս է գաղանիքը իրենց մեծակերութեան :

Արաբացիք կը սեն թէ սրինգը ոչխարները կը գիրցընէ, զի դիտած էին թէ ոչխարները ախորժակով կ'ուտեն եւ դիւրաւ կը մարսեն երբ հովիւը փախչելով արեւուն կիզիչ ճառագայթներէն ծառերուն զովութեան տակ՝ գետեզրէն գողցուած եղէգը կը փչէ, խոկալով լեռներու աղջկան վրայ զոր առաւօտուն իսկ տեսած էր անտառին խորը :

Երեւելի բժիշկ մը, տոքթոր Ռէքամիէ, իր հիւանդները, դժուարամարսութիւն ունեցող հիւանդները երաժշտութեամբ կ'աղէկցնէր : Օր մը մարքիզուհի մը իր խնամքին կարօտ իրեն կուգայ. բժիշկը սա գեղազիրը կուտայ. « Տիկին Մարքիզուհին երաժշտութեամբ ճաշելու է » ու միայն այս, ոչինչ աւելի : Արդարեւ ազնուուհի հիւանդը քիչ ժամանակէն կ'աղէկնայ :

Եթէ այսքան խրատներէ յետոյ մէկ հոգի մը կրցայ ազատել որկրամոլութեան ձիրաններէն, մէկ անձ մը այս խրատներու համեմատ կրցաւ մարսել, նպատակիս հասած կը համարիմ ինքզինքս :

Դ. ՄԱՍ

ՄԱՐՍՈՂԱԿԱՆ ԳՈՐԾԱՐԱՆՆԵՐՈՒ
ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ ԵՒ ԴԱՐՄԱՆԸ

*Սիրեցեաց բարեկամիս
Տոբոս Միհրան Բեմհաճեանի
Որ իրեն մասնագիտ ըրած է*

LES MALADIES ET LE TRAITEMENT
DES
VOIES DIGESTIVES

*A mon cher ami
Le Docteur Mihran Kemhadjian
Spécialiste des maladies des mêmes organes*



Փ Ո Ղ Ա Յ Ա Ի (A N G I N E)

Ամիսէ մը աւելի է որ գարնանային զեփիւռներ զուրս նետեցին զիս բժշկական շրջանակէս . վերնագիրս գրեթէ չէր յարմարեր գրածներուն, բնախօսութիւն, առողջապահութիւն եւ նոյն իսկ բժշկութեան փիլիսոփայութիւն բժշկական վերնագրի մը տակ տեղ գտան, մինչդեռ անդին ստամոքսին ախտաբանութիւնը մոռցուած մնաց: Կ'ուզէի նախ կերակուրներուն վրայ մանրակրկիտ խուզումներ ընել, բայց 9-10 յօդուածի նիւթ կարենալ մատակարարելնուն՝ բժշկութիւնը անանկ ծուռ ծուռ կը նայի որ ալ չեմ զիմանար, եւ անոնցմէ առաջ Քէլ Տը Բժշկական պատիւր կ'ընեմ: Ստամոքսին ու մարտողական գործարաններուն ախտաբանութեանէն յետոյ, Աստուած ողորմած է, անշուշտ կերակուրներուն վրայ ալ ըսելիք կը գտնենք:

Առաւօտ մը կ'արթննաք գլխու ծանրութեամբ ու ցաւով մը. կարեւորութիւն չէք տար, ձեր գործերուն կը զբաղիք. կէս օրուան մօտ մէկ քանի սարսուռներ կ'ունենաք, քիչ մը կը զարմանաք զի օղը ցուրտ չէ, բայց փոքր տաքութիւն մը կամաց մը ներսիզնիդ կը մտնէ: Սրտերնիդ կը մը կ'ընէ, ի՞նչ կ'ըլլաք կոր արգեօք, եւ երբ ուտելու համար սեղան կը նստիք ու պատառաքողին ծայրովը հազիւ կը մօտենաք կերակուրներուն, երբ ախորժակնիդ կը գոցուի, ա՛լ կը հասկնաք, հիւանդ էք: Գլուխնիդ կը ցաւի, լիմոն մը կը կապէք ճակատնիդ՝ զրացի խաթունին բարձր գիտութեան ու փորձառութեան արդիւնք եղող պատուէրներուն համեմատ եւ քիթերնիդ քացախը կը մտցնէք: Բայց ոչինչ օգուտ կ'ընէ, գլխու ցաւը կը շատնայ, տաքութիւնը կը բարձրանայ եւ մինչեւ իսկ ստամոքսի անհանգստութիւններ կ'ունենաք. ա՛լ կաս-

կած չունիք, սոսկալի հիւանդութիւն մը պիտի պոռթկայ ձեր գլխուն. բայց հետեւեալ օրը զարմացմամբ կը նշմարէք թէ թուքերնիդ դժուարաւ ու ցաւով կը կլէք, բերնին ետեւի կողմը տաքութիւն ու չորութիւն մը կը զգաք. դուք ձեզի կը հարցնէք, ի՞նչ է արդեօք այս անարիւտ հիւանդութիւնը :

Փողացաւն է, հարբխային պարզ փողացաւն որ ձեզի այցելութեան է եկեր. գլխու ցաւ, տաքութիւն եւ այլն անոր զեպաններն էին, որոնք եկած էին ձեզի իմաց տալ անոր մօտալուտ այցելութիւնը :

Փողացաւը բերնին ետեւի թաղանջներուն բորբոքումն է. ինչպէս գիտէք, լեզուին անմիջապէս ետին կը գտնուի շնչափողին առաջին մասը՝ հագագը, իսկ անոր ալ ետին ու քիչ վերօք որկորին անմիջապէս վրան, որու շարունակութիւնն է՝ ըմբանը (pharynx), տեսակ մը խոռոչ ուր կը բացուին վերի կողմէն քթին ետեւի երկու ծակերը, վարէն հագագը առջեւի կողմը՝ ու որկորը ետին. բերնէն զատուած է երկու առկախ վարագոյրներով որոնց մէջ կը գտնուին նշիկները, աջը ու ձախը : Ըմբանին ու նշիկներուն բորբոքումն է որ փողացաւ կ'անուանուի ռամկաբար, զի գիտական խտուածութեամբ ըմբանին ու նշիկներուն բորբոքումները զատ անուաններ կ'առնեն :

Խոնաւ ու ցուրտ կլիմաները սա վատութիւնը ունին որ հարբխային շատ մը բորբոքումներ կը ծնցունեն քթին ծակէն մինչեւ թոքերուն ամենէն խորունկ խոռոչը, լեզուին ծայրէն մինչեւ ստամոքս, եւ անկէց ալ անդին : Փողացաւն ալ այս տեսակ յոռի կլիմաներու բարի ծաղիկն է, գարնան վերջի մասը եւ կամ աշունը կ'ընտրէ, երբ մարդ բերանը բաց կը գմայլի բնութեան հրաշքներուն վրայ, գարնան՝ ծառերուն կանաչին կը հիանայ, աշունին՝ անոնց դեղնութենէն կը տխրի ու կը դեզիննայ խորհելով իր աշունին. այդ յափշտակութեան վայրկեաններ

րէն կ'օգտուի խորամանկ փողացաւը եւ իր այցելութիւնները կը կատարէ :

Սյր եւ կին հաւասարապէս կրնան փողացաւ ունենալ, բայց փողացաւը կ'երեւայ որ ծերերուն չորցած ըմբանէն շատ չախորժիր, երիտասարդ ու տղայ ըմբաններ պէտք են իրեն, եւ գլխաւորաբար շատ կը սիրէ տկարակազմներուն ու ուրիշ անգամ փողացաւ ունեցողներուն ըմբանները. գիշերները բերաննին բաց քնացողները ատեն ատեն անոր սիրելի այցը ընդունելու չարաբախտութիւնը կ'ունենան :

Խոնաւութիւնը կամ ցուրտը, գիտցած եղիք, մինչեւ ըմբանը երթալու պէտք չունին փողացաւը հրաւիրելու համար. ինչպէս որ տեսաք հարբուխին վրայ գրուած նկարագրութեան մէջ, ոտքէն առնուած պաղը կը բաւէ :

Փողացաւը միքրոպայլին է. հապա, հապա, կը պոռային կարճատես մէկ քանի՛ բժիշկներ, միքրոպայլին է եւ փոխանցիկ : Բայց մանրագէտը հոն էր, անձայն, մեծախօս ու պերճաբարբառ գործիքը որու նեղ ծակէն անգամ մը նայիլ կը բաւէր՝ դարերով կոկորդներ նայելու տեղ. հոն էր գործիքը, որու խորը կ'երեւնային արդարեւ միքրոպայլներ. կը ծափահարէին հապա՛, հապա՛ պոռացողները. միքրոպայլները կային հոն, այո՛, այլ աւա՛ղ, մէկ հատ մը չկար որ փողացաւին սեպհական ըլլար, ամէն ցեղէ, այլ ամէն տեսակէ միքրոպայլներ, նոյն իսկ թոքատապի միքրոպայլներ, եւ խորհիլ թէ գէթ հատ մը միքրոպ չկար որ փողացաւին սեպհականութիւնը ըլլար. ահա այս էր որ կը բարկացնէր հապա պոռացողները : Թէպէտ չկայ մասնաւոր միքրոպ, բայց այս միքրոպները, որք ամենաառողջ բերաններու մէջ կը գտնուին, պատճառն են փողացաւին. եթէ ամէն ոք փողացաւ չունի՛ր բերանը միքրոպներով լեփ լեցուն ըլլալով նանդերձ, իրօղութիւնը զիտէք, գիտէք թէ ըմբանին թաղանջային բլիջները գիշեր ցորեկ կը հսկեն :

միշտ մշտնջենական պայքարը կեանքին ու մահուան , կենդանական բժիշկներուն ու միքրոպներուն միջեւ :

Բորբոքումը ընդհանրապէս ամբողջ ըմբանը կը գրաւէ եւ մերթ մինչեւ նշիկները կը հասնի , եւ կամ նշիկներէն կը սկսի ու ըմբանը կը տարածուի : Հիւանդութեան աստիճաններուն համեմատ տաքութիւնը բարձր է , ըմբանին ցաւը սաստիկ , կլլելը ցաւերը կը շատցնէ :

Լեզուին վիճակը ողորմելի է , աղտոտ , ձերմակ , ախորժակը բոլորովին գոցուած է , ու փսխելը բացառիկ դէպք մը չէ :

Մերթ ամբողջ վիզը կը ցաւի . գլուխը շարժելը անհնարին կը դառնայ : Թուքը որ առատութեամբ կը հոսի անդիմադրելի ցաւերով կը կլլուի : Ձայնը կը խափանի ու կը խռպոտի :

Հիմա , քիչ մը բարձր բժշկութիւն ընելու համար , պիտի խրատեմ ձեզ , ենթացողով թէ հիւանդը դուք չէք , պիտի խրատեմ անմիջապէս հիւանդին բերնին խորը նաշիլ , զի անոր աղւոր ու սեւուլիկ աչքերուն մէջ չէ որ պիտի կարգաք հիւանդութիւնը , այլ բերնին ետեւի խոռոչին մէջ : «Բա՛ց բերանդ» կ'ըսէք հիւանդին , երբ պատուհանին առաջ կը նստեցնէք որպէս զի քիչ մը լուսաւորէք ձամբանիդ , եւ առանց լեզուն դուրս հանել տալու դգայի մը ծայրով զայն վար մղելէ յետոյ կը նայիք , կը նայիք մինչեւ որ հասկնաք թէ ի՞նչ տեսաք : Առաջին փորձերնիդ հիւանդի մը վրայ մի ընէք , զի նախ ձեր նորընծայի կոշտութեամբ կրնաք զինքը շարչարել , եւ երկրորդ՝ այն ծակին բնական վիճակին վրայ տեղեկութիւն չունենալով , բան մը չէք հասկնար խտտացեալ վիճակին տեսքէն :

Կը նայիք ու կը տեսնէք , եթէ փողացաւը թեթեւ է , կը տեսնէք որ խոռոչին մաշկը կարմիր է , չոր , փայլուն , նշիկները (եթէ բորբոքած են) ու իրենց վարագոյրները նմանապէս կարմիր եւ ուռուցեալ են :

Հետեւեալ օրը ապուրի խոշոր դգալ մը ձեռքերնիդ հիւանդին վրայ կը վազէք , « Բա՛ց բերանդ » , նորէն կը նայիք , եւ ի՞նչ կը տեսնէք . գիշերը ձիւն է եկեր բերնին ետին , աղտոտ մաժուցիկ ձիւն մը , կէս եփուած հաւկիթի ձերմկուցի պէս բան մը որ կարծես մոխիրն է ինկեր ու աղտոտեր :

Չորրորդ կամ հինգերորդ օրը հիւանդնիդ առտուն կ'արթննայ նուազ տաքութեամբ , զուարթութեամբ ու ախորժակով , թուքը աւելի դիւրութեամբ կը կլլէ . դուք , նորարոյս բժիշկ , խոշոր դգալը ձեռքերնիդ կը հասնիք . « Բերանդ չբանաս » . ու կը նայիք , կարմրութիւնը անցեր , ուռեցքը իջեր ու ձիւնը հալեր է :

Դարմանը մինչեւ հոս ըսածներուս հետեւութիւնը պիտի ըլլայ . քանի որ միքրոպներ կան բերնին մէջ , միքրոպներ որք փողացաւը տուին , ձեր նպատակը պէտք է ըլլայ հականեխել . թէպէտ իտէական հականեխում մը ընել կարելի չէ այս խորտուբորտ , չորս հինգ կողմէն ծակեր ունեցող խոռոչին , բայց ջանալու է իտէականին մօտենալ ամենէն գործնական միջոցներուն դիմելով : Լուսացումը ամենէն զօրաւոր միջոցն է , եթէ պահանջուած պայմաններու մէջ կատարուի , հականեխական բաղադրութիւնով մը եւ գաղջ ջրով : Օրը մէկ քանի անգամ ցուռելու է ըմբանը , կարկարա ընելու է կակղացուցիչ ու հականեխական նիւթերով . կրնաք գործածել ասիտ պօրիքը , 5% բաղադրութեամբ , զորադ տը բողասը 6 առ 250 կրամ ջրի համար , եւ կամ թէ ասիտ ֆէնիքը 1 առ 100 : Զուրը պէտք է եռացեալ ու գտեալ ըլլայ (*) :

(*) Brodtkator Տիւլաժուայի-Քօրիլիւ փողացալի դէմ կարկարոս րնելու .

Miel rosat	25 gram.
Chlorate de potasse	6 gram.
Eau distillée	250 gram.
Essence de menthe	II gouttes,

Փողացաւը անցնելէն յետոյ մի կարծէք թէ ազատած էք . անգամ մը փողացաւ ունեցողը երկրորդ անգամ աւելի զիւրութեամբ կ'ունենայ , ուստի բոլոր նշաններուն անցնելէն յետոյ մէկ քանի օր տակաւին , առաւօտ երեկոյ , կարկարաւ ընել մոռնալու չէ :



Ս Տ Ա Մ Ո Ւ Ք Ս Ի Խ Ա Ն Գ Ա Ր Ո Ւ Մ

(EMBARRAS GASTRIQUE)

Քառսուն օր քառսուն գիշեր տեւեց հարսնիքը , քառսուն օր քառսուն գիշեր կերան խմեցին . այսպէս կը վերջանային , կ'ըսեն , հին ատենները հանդէսք : Երանի քեզ , ընթերցող , որ ներկայ չէիր այդ խնճոյքին , եւ ի՞նչ խնճոյք . գիշերը ցերեկին խառնած ուտել , անկողիններու վրայ պառկած՝ Հոռովայեցուց պէս , ուտել ատեն ատեն փսխեցուցիչներ առնելով : Անցան առողջութեան հին բարի ժամանակները , քաղաքակրթութեան հետնորդացած են ստամոքս ու աղիք , եւ այսօր պատառ մը խմորեղէնը քարի մը ծանրութեամբ կը մնայ ստամոքսին մէջ :

Տե՛ս , ընթերցող , ի՞նչպէս ստամոքսի խանգարում կ'ունենաս : Ընտանիքէ մը կերակուրի հրաւէր կ'ընդունիս , ամենամեծ ուրախութեամբ կը փութաս պատասխանել . պատուական ճաշ մը կ'ընես , դասական ճաշ մը , Մատէրէն սկսեալ , սոս բիգանդներով , սոս մայեօնէզներով ու Պօրտոյի գինիներով համեմեալ , մինչեւ Շամբանեան ու խահուէ-գոնեաքը դասական ճաշ մը . ճաշէն վերջ երկայն բարակ բանաձեւներէ յետոյ , որոնք մարսողութեանդ աննպաստ ըլլալ կը թուին , սենեակդ կը վերադառնաս . բայց հանգիստ չես , կերածներդ քեզի դէմ ա-

պտամբեր են կարծես ստամոքսիդ մէջ . « Պաղ եմ առեր », գոնեաք կը խմես , չըլլար . գաւաթ մըն ալ թէյ կը խմես , ոչինչ . միշտ անհանգիստ կը զգաս ինքզինքդ . ի՞նչ ընես , ոտքդ տաք ջրովը դնես , տաք բաղնիք երթաս . այս խորհուրդներուն վրայ ես՝ երբ գլուխդ կը դառնայ , ճակատէդ պաղ պաղ քրտինքը վար կը թափի կաթիլ կաթիլ , սիրտդ կը խառնուի ու վերջապէս կը փսխես : Վա՛հ , վա՛հ , ի՞նչ պիտի ընէիր եթէ քառսուն օր քառսուն գիշեր հին բարի ժամանակուան պէս ուտելու հրաւիրեալ ըլլայիր . — պիտի երթայի — կ'ըսես . ա՛հ , որկրամոլ . բայց , անխոհեմ , չե՞ս խորհիր . թէ քու չորցած ստամոքսովդ , ուր հիւթերը ա՛լ չեն հոսիր եւ որու դնդերային ձգտումները դադրած են , չե՞ս խորհիր , անխոհեմ , թէ քանի մը օրէն զիակդ դուրս պիտի հանէին հարսնիքէն :

Ուրիշներ այսպէս մէկ անգամէն դասական ճաշ մը չեն ըներ . բայց ժամանակ մը , օգտուելով առիթէն , այնքան կ'ուտեն կը խմեն որ անոնք ալ ստամոքսի խանգարում կ'ունենան :

Մտաւորական եւ մարմնական չափազանց յոգնութիւնք նոյնպէս կրնան խանգարումներ ու խառնակութիւններ յարուցանել խեղճ ստամոքսին մէջ :

Բայց մերթ , առանց ո եւ է չափազանցութեան , յանկարծ մէկը սարսուռներ , ուժաթափութիւն , յոգնածութիւն , գլխու ցաւ կ'ունենայ , ախորժակը կը զոցուի , կերակուրներէն կը գանի ու փսխելու փափաք կ'ունենայ . բերանը իլիսաւոր (լեթայի պէս) , լեզուն թանձր , աղտոտ եւ մարմինը տաք կ'ըլլայ , ստամոքսի զիւրազգածութեամբ . այս ամէնը յանկարծ կ'ունենայ առանց կարենալ բացատրելու . թէ ինչո՞ւ : Յաճախ այս աներեւոյթ պատճառները դէ՛լ կերակուրներն են , օրերով մնացած կերակուրները որոնք կենդանական թոյներ կը պարունակեն միքրոպներու ձեռնհասութեամբ պատրաստուած :

Այս նշանները մերթ անանկ շուքեր կ'առնեն որ բր-
ժիչկին հոգ կը պատճառեն՝ գլխաւորաբար եթէ քաղաքին
մէջ ժանտատենդ (թիֆո) կայ, որովհետեւ այս հիւանդու-
թեան նախնական նշանները շատ կը նմանին ստամոքսի
խանգարումէն պատճառուածներուն. պնդոզներ կան թէ
շատ մը ժանտատենդեր իրենց թեթեւ տեսակին մէջ կը
չփոթուին ստամոքսի խանգարումին հետ, եւ փոխադար-
ձաբար: Բայց ահաբեկելու բան չկայ, որովհետեւ թեթեւ
թիֆոի եւ ստամոքսի խանգարումին (ծանր տեսակին)
դարմանը գրեթէ նոյն է:

Ներեցէք որ, սիրեցեալ ընթերցողք, ձեր բարիին հա-
մար ընդլայնեմ քիչ մը այս կտորը. թիֆոն եւ ստամոքսի
խանգարումը շատ դիւրութեամբ կրնաք իրարու հետ չփո-
թել եթէ երբեք սպաւինիք ձեր բարձր գիտութեան եւ կամ
ձեր դրացիին փորձառութեան վրայ, որ մեծաբանութեամբ
ձեզ կը համոզէ թէ ինք թիֆո տեսած է շատ անգամ ու
հիւանդնիդ երբեք իր տեսած թիֆոյաւորներուն չնմանիր:

Խանգարումը անմիջական է կամ յետագայ. անմիջա-
կանը ձաշէն շատ քիչ ժամանակ յետոյ կը հասնի, հիւ-
ւանդը ընդհանուր անձկութիւն ու ստամոքսին վրայ ծան-
րութիւն մը կ'ունենայ, գլուխը կը ծանրանայ եւ կը դառ-
նայ եւ մինչեւ իսկ դալուկ կ'ունենայ. կը գունատի, ե-
րեսը ու ձակատը քրտինքով կը ծածկուին, ձեռքերը ու
ոտքերը կը սպաղին եւ վերջապէս կը փսխէ եւ կամ առատ
թանջք մը կ'ունենայ ու կը հանգստանայ:

Անագահասը (յետագայն) գիչերուան մէջ կը պատա-
հի ընդհանրապէս. ենթական, որ ողջ առողջ պառկած էր
առջի իրիկունը, գիչերը կ'արթննայ անձկութեամբ եւ
վերոգրեալ բոլոր նշաններով:

Որքան ատեն որ հիւանդը տաքութիւն չունենայ,
վախնալու ու կասկածելու բան չկայ, բայց երբ տաքու-
թիւնը բարձր է գլխու սոսկալի ցաւով, դառնալով, ա-

կանջներուն խօսելով (գիտունները թող ներեն ժողովը-
ղական բառիս), ու քթէն ալ արիւն կուգայ, մի՛ սպա-
սէք, շուտ լուր տուէք բժշկին, զի կամ ժանտատենդ է եւ
կամ ստամոքսի ծանր խանգարում:

Առանց տաքութեան ստամոքսի խանգարումը որ ա-
ւելի ճիշտ բռնելով խառնակութիւն, անմարսութիւն
(indigestion) անուանելու է, քանի մը ժամէն քանի մը օր
կը տեւէ. բայց խանգարումը (embarras gastrique) 5-6
օրէն 10-15 օր կրնայ տեւել. ճիշտ այս պարագային է որ
երբ ընտանիքը տակնուվրայ է եղած, բժիշկը պաղարիւ-
նութեամբ պատասխան չտար հարցումներուն, եւ հակա-
ռակ իր աչալուրջ հսկումին՝ կատուին պէս որ ծակին
բերանը կեցած մուկին կը սպասէ (ներեցէք նմանութեանս,
մեծապատիւ Տոքթորներ) որ չներկայանար, խորամանկ
կատուին պէս յուսահատած ինքնիրենը կը հարցնէ. «Խ-
րա՞ւ, արդեօք սա ծակէն անդին մուկ կա՞յ», համբերա-
տար բժիշկին ալ օրերով հիւանդին քով սպասել է ետքը —
արդեօք աղիքներուն մէջ էպէրթի (թիֆոին միջրոպը
գտնողին անունը) միջրոպ կա՞յ — կ'ըսէ ինքնիրեն:

Չուտ գիտական խնդրի մը մէջ պիտի առաջնորդեմ
զձեզ, պատրաստուեցէք:

Բայց ինչո՞ւ, հարցուցին գիտունները, այս խանգար-
մունք. վասն զի, ըսաւ անոնցմէ մէկը (Պուշառ), ստամոք-
սին ու աղիքներուն մէջ թոյներ կը պատրաստուին կերա-
կուրներուն ներկայութենէն. եթէ այդ թոյներու չափը
սովորականը անցնի, անոնք ժամանակ չեն ունենար զտող
գործարաններուն միջնորդութեամբ մարմնէն հեռանալու եւ
կը տարածուին մարմնին մէջ. թոյներու ներկայութիւնը
կը ծանուցուի ենթականային թուճաւորութեամբ. եթէ թոյ-
ները շուտով տարածուին խառնակութիւն տեղի կ'ունե-
նայ, եթէ դանդաղութեամբ տարածուին՝ խանգարում
յառաջ կուգայ:

Թեթեւ տեսակին դարմանը շատ պարզ է . ծոմապահութիւն , փոխեցուցիչ մը (1 gram 50 ipéc քիչ մը ջրի մէջ , երկու անգամէն) , եւ երկու օրիւրարու վրայ մաքրողական մը (sulfate de soude 20 gram. առտուն դաւաթ մը ջրի մէջ) : Իբրեւ սնունդ կաթ միայն խմելու է մէկ երկու օր :

Այս սոսկալի փոթորկէն յետոյ , որովհետեւ ամառուան փոթորիկը կը նմանի խանգարումը , որ կը պայթի գեղեցիկ ու պայծառ մթնոլորտի մը մէջ , կայծակնելով , որոտումներով , ձեզի կը մնայ զգուշանալ չափազանցութենէ , եւ մոռնալ բոլորովին թէ հին բարի ժամանակները հարսնիքները քառսուն օր քառսուն գիշեր կը տեւէին , եւ քառսուն օր քառսուն գիշեր կ'ուտէին կը խմէին :

ԴԺՈՒԱՐԱՄԱՐՍՈՒԹԻՒՆ (DYSPEPSIE)

Ա.

Ա. Խ Տ Ա. Ծ Ն Ո Ի Թ Ի Ի Ն Ը

Ամէն անգամ որ մարսողութիւնը գէշ կը կատարուի գծուարամարսութիւն կայ :

Թէպէտ բոլորովին գիտական է նիւթս եւ չոր , զայն նկարագրելու համար պիտի ընտրեմ գիտութեան չոր լեզուն փոխանակ բանաստեղծին տխրանուագ լեզուին որ զձեզ կը լացնէ , եւ կամ զուարճարանին խնդացող լեզուին . անոնք չեն յարմարիր այսքան լուրջ խնդրի մը նկարագրութեան :

Համառօտ պիտի ըլլամ , բայց անպատճառ պէտք է երկու տող գրեմ գծուարամարսութեան ախտածնութեան վրայ , որովհետեւ այս հիւանդութիւնը , կրնամ ըսել (բա-

րոյական հիւանդութիւններէն զատ , առանց բառախաղի) ամենէն շատ տարածուածն է բոլոր քաղաքակրթեալ երկիրներուն մէջ :

Գիտէք թէ մարսողութիւնը կը կատարուի մէկ կողմէն ստամոքսին ձգտումներուն շնորհիւ եւ միւս կողմէն ստամոքսին հիւթերուն օգնութեամբ . երբ այս երկուքն մին տկարանայ , եթէ հիւթերը չնօսին կամ վատթարանան իրենց քիմիական բաղադրութեանը մէջ , կամ թէ հակառակ կերակուրներուն ներկայութեան ստամոքսին գնդերները մնան անշարժ , գծուարամարսութիւն կայ :

Ինչ որ կ'անցնի ստամոքսին մէջ կը կրկնուի աղիքներուն մէջ բնախօսական ողջպահիկ պայմաններով , բայց երբ աղիքներն ալ կորսնցուցած են իրենց ձգտելու զօրութիւնը ու հոն ալ հիւթերը յոռեցած են , աղիքներն ալ չեն մարսեր , ու գծուարամարսութիւնը կ'ըլլայ աղիքներուն : Բայց կը պատահի որ ստամոքս ու աղիք տկարացած են , այն ատեն կրկին է հիւանդութիւնը , որ կ'անուանուի գծուարամարսութիւն ստամոքս-աղիքային (dyspepsi egastro-intestinale) :

Մարսողութիւնը անմիջապէս որ կը սկսի , ստամոքսը աղիքներէն զատող նեղ ծակը (բիլոր) իր գնդերային կծկումներով կը փոցուի , եւ կաթիլ մը հեղուկ չկրնար ստամոքսէն աղիքները անցնիլ : Այս կծկումը կը տեւէ բոլոր մարսողութեան միջոցին , որ ինչպէս գիտէք 4էն 8 ժամ կը տեւէ . երբ շիմը իր կատարելութեան հասնի բիլորը կը բացուի եւ հեղուկցած կերակուրները կէս ժամու չափ կը դնեն բոլորովին աղիքներուն մէջ անցնելու :

Երբ բնախօսական այս պարզ գործողութիւնը իր կանոնաւորութիւնը կորսնցնէ , երբ ստամոքսի զրնդերները կորսնցնեն իրենց զօրութիւնը , շարժումները դանդաղ են , գծուարամարսութիւն տեղի կ'ունենայ , որովհետեւ կերակուրները , կիսկատար ծամուած անխօս հեմ բերնէն , անմարս կը մնան :

Երբ ստամոքսը իր կարողութենէն աւելի կերակուր մարսելու կանչուի, հեղաբար մէկ քանի անգամ ձայն չի հաներ, բայց որկրամոլութեան շարունակութիւնը կը ջլատէ անոր բոլոր եռանդը ու բարի կամեցողութիւնը, եւ կամաց կամաց դնդերները կը կորսնցնեն իրենց առաձգականութիւնը, իրենց ձգտումները կը կորսնցնեն ընդարձակութիւննին ու կորովը, ու ստամոքսը ծաւալիլ չմտնար, որով դժուարամարսութիւն՝ ստամոքսի ծաւալումով:

Ստամոքսին հիւթը թթու մը ու բերսին կը պարունակէ. արդ, կրնայ ըլլալ որ հիւթին թթուութիւնը աւելնայ եւ դժուարամարսութիւն պատճառէ. մարսողութեան ժամանակ, եւ միայն այս գործողութեան ժամանակ, ստամոքսի հիւթին թթուութիւնը 1 առ 1000 է. բայց երբոր այս թիւը 2, 3, 4 կրամի բարձրանայ, դժուարամարսութիւնը շատ չսպասցներ եւ շուտով կը հասնի:

Բայց կը պատահի որ ջրազլորուկի թթուն չէ որ աւելցուցած է իր արտադրութիւնը, այլ օտար թթուներ կը կազմուին ստամոքսին մէջ կերակուրներու խմորումէն. երբոր ստամոքսը ծաւալած է, ու շարժումները ոչնչացած են, միքրոսփները, որք կը վխտան ստամոքսին մէջ, օգտուելով ջրազլորուկի թթուին բացակայութիւնէն, կը խմորեն կերակուրները, եւ թոյներ ու գործնական (organique) թթուներ կը պատրաստեն:

Մարսողութիւնը շատ կը վատթարանայ այս տիտուր դէպքերուն վրայ. ստամոքսը յարատեւ ձգտման մէջ է, որովհետեւ մարսողութիւնը կրկին ժամանակ կը դնէ կերակուրները բերդոնացնելու, առջի օրուան կերակուրները հազիւ շիմի վերածուած այս օրուան համադամները վրայ կը հասնին. այնպէս որ ստամոքսը ա՛լ հանգստանալու ժամանակ չունենար. անպայման ու տեւական աշխատութիւն մը կը պահանջուի իրմէն, բայց խեղճը քիչ ժամանակէն օգնութեան չկրնար հասնիլ այլ եւս, ու կը

մնայ անշարժ պարկի մը պէս, որովհետեւ դնդերները բանթող կ'ընեն, գեղձերը կը դադրեցնեն իրենց արտադրութիւնը, իսկ կերակուրները կը խմորուին, կը հոտին ու փոխանակ սնունդ տալու թոյներ կուտան կազմութեան. խեղճ կազմութիւն:

Գ Ժ Ո Ւ Ա Ր Ա Մ Ա Ր Ս Ո Ւ Թ Ի Ի Ն

Բ.

Պ Ա Տ Ճ Ա Ռ Ն Ե Ր Ը

Բժշկականէ աւելի ընկերական է նիւթս, դժուարամարսութեան պատճառները առողջապահութեանէն աւելի քաղաքակրթութեան կապուած են: Որքան մարդկուկութիւնը քաղաքակրթուի այնքան պիտի աւելնայ դժուարամարսութիւնը մարդոց մէջ. գաւառներու մէջ շատ նուազ են չմարսողք բաղդատելով քաղաքներու եւ մայրաքաղաքներու չմարսողներուն հետ: Ընկերական մայրաքաղաքներու մէջ ապրելու եղանակը՝ զոր արդի վիճակը, քաղաքներու մէջ ապրելու եղանակը՝ զոր խօլաբար յառաջադիմութիւն ու նրբութիւն կ'անուանենք, ուղղակի յարաբերութեան մէջ կը դնեն դժուարամարսութիւնը մեր ստամոքսներուն հետ. եւ ի՞նչպէս կ'ուզէիք որ ըլլար. հարուստին որկրամոլութիւնը, աղքատին ստամոքսին պարապութիւնը, քաղաքին օդը, կեանքին հոսանքը, որուն մէջ ենք մենք ամենքս ալ որ քաղաքներու մէջ կ'ապրինք եւ գլխաւորաբար մայրաքաղաքներու մէջ, ի՞նչպէս կ'ուզէք որ զմեզ դժուարամարսութեան ճամբան չմղեն:

Բայց ոչ իմ գրիչս եւ ոչ իմ ձայնս կրնան երկվայր-

կեան մը իսկ ետ կեցնել մարդիկը իրենց յիմարական վազ-
քէն . քանի՜ առողջաբաններ պոռացին ու ձայնս նին մա-
րեցին կրկնելէ թէ գորսէն յիսասակար է . ո՞վ մտիկ ըրաւ .
գորսէն միշտ կայ ու պիտի մնայ որքան որ ըլլան կին
մը որ գեղեցիկ ու գոգէթ երեւնայ ուզէ , եւ մարդ մը
որ անոր մէջքին բարակութեան վրայ հիանայ :

Թէպէտ դժուարամարտութեան պատճառները գլխուս
մազերէն աւելի շատ են , բայց հոս պիտի յիշեմ միայն ա-
նոնք որոնք ուղղակի յարաբերութեան մէջ են մեր ապ-
րելու եղանակին հետ , որովհետեւ ստամոքսի որ եւ է ու-
րիչ հիւանդութիւն մը եւ նոյն իսկ ստամոքսէն հեռու ե-
ղող տարբեր գործարաններու ախտացումները կրնան
դժուարամարտութիւն պատճառել , զոր երկրորդական կ'ա-
նուանեն գիտութեան մարդիկը :

Ամէն ոք , նորածինէն մինչեւ ծերունին , կրնայ դժ-
ուարամարտութիւն ունենալ :

Նորածինը դժուարամարտութիւն կ'ունեայ որովհետեւ
իրեն տրուած կաթը յոռի է , կամ թէ դիեցումը գէշ պայ-
մաններու մէջ կը կատարուի . խոշոր սխալ մըն է կարծել
թէ նորածինը առանց որ եւ է անհանդատութեան կրնայ
ուզած ժամանակ մօրը կամ պիպոսին կաթը ծծել . մերթ
այսչափը կը բաւէ յամառ դժուարամարտութիւն մը պատ-
ճառելու համար :

Պատանիները քիչ անգամ դժուարամարտութիւն կ'ու-
նենան , բայց չափահասութենէն մինչեւ ծերութիւն օր օ-
րի կը սաստկանայ դժուարամարտութիւնը . ծերութեան
մէջ իր դագաթնակէտին կը հասնի , որովհետեւ ստամոքսի
հիւթերը կը քիչնան ու կը յոռինան :

Կիները աւելի են թակայ են դժուարամարտութիւն
ունենալու , որովհետեւ անոնց նստուկ կեանքը , չափա-
զանց դիւրագգածութիւնը աւելի տրամադիր կ'ընեն զիրենք .
ժառանգականութիւնը մեծ կարեւորութիւն չունի .

թէպէտ հայր ու զաւակ կրնան դժուարամարտութիւն ու-
նենալ , բայց զաւակը իրաւունք չունի հօրը վրայ բեռքը-
նելու իր ստամոքսին գէշ վիճակը :

Նստուկ կեանքը ընդհանրապէս , աշխատանոցի ու
գրողի կեանքը մասնաւորապէս ստամոքսի ու աղիքներու
տկարութիւններ կը պատճառեն . « Ոտքերը ստամոքսին
անհրաժեշտ օժանդակներն են , ոտքով այնչափ կը մարտէ
մարդ որչափ իր ստամոքսով » կ'ըսէ Շոմէլ իր Դժուարա-
մարտութեան գրքին մէջ :

Տեղի աղբեցութիւնը դժուարամարտութեան վրայ
անհերքելի է . որքան որ լեռներու մաքուր ու կենարար
օդը օգտակար է մարդուս եւ կը դիւրացնէ մարտողութիւ-
նը , այնքան յիսասակար է քաղաքին թանձր ու աղտոտ
օդը եւ գլխաւորաբար խոնաւ ու գէշ լուսաւորեալ վայ-
րերու օդը : Մեծ քաղաքներու համախմբումը որ կը ստի-
պէ փոքր , մութ , խոնաւ սենեակներու մէջ ապրիլ , զըլ-
խաւոր ու էական պատճառներէն մէկն է . (ուրիշ տեղ
տեսաք թէ ծիւրախտին ալ պատճառներէն է :)

Եղանակները ու կլիման նոյնպէս կ'ազդեն մարտ-
ողութեան վրայ . ամառը ու տաք բարեխառնութիւնք ու-
ղիլ համեմատութեան մէջ են դժուարամարտութեան հետ ,
մինչդեռ ձմեռը խոտոր կը համեմատի ստամոքսին հետ :

Մարմնաւոր չափազանց աշխատութիւնը , յոգնու-
թիւնը գրեթէ միշտ դժուարամարտութիւն կը պատճառեն .
Բայց միւս կողմէ մարմնաւոր աշխատութեան անբաւա-
կանութիւնը նոյն արդիւնքն ունի :

Մտաւորական յոգնութիւնք , իմացական աշխատու-
թեան չափազանցութիւնը ու յաճախակի կրկնութիւնը կը
յիսասեն մարտողութեան : Ուղեղը իր կրած բարոյական
տպաւորութիւններէն կը խանգարէ մարտողութիւնը եւ
դժուարամարտութիւն կը պատճառէ : Այս բարոյական տը-
պաւորութիւնք են ընկճող յուզումները , մեծ վիշտերը ,

տխուր խոկմունք ու կանխակալութիւնք . իսկ կիրքերուն մէջէն պէտք է թուել տխուր կիրքը , նախանձը , ցանկութիւնը , հպարտութեան խոնարհումը , ոչ-իրականացեալ փառքը , մերժուած սէրը , եւայն : Թէպէտ ասոնք պատճառներ են դժուարամարտութեան , բայց մերթ դժուարամարտութեան արդիւնքը կ'ըլլան , ինչպէս նախանձը , տխրութիւնը , յուզումը , եւայն :

Կերակուրներուն չափին վրայ երկար գրած եմ . յայտնի է թէ անբաւականութիւնը ու տարապայմանութիւնը փնասակար են :

Անոնց տեսակը ու պատրաստութիւնը նմանապէս կ'ազդեն մարտողութեան վրայ . նեխեալ մարմիններով պատրաստուած կերակուրները , ինչպէս գիտէք , թոյներ կը մտցնեն մարմինն մէջ , որոնք դժուարամարտութենէն զատ ուրիշ հիւանդութիւններ ալ կը պատճառեն :

Սոնարարութիւնը մեծ արհեստ մըն է , ստամոքսին դեղազորութիւնն է . Միշէ չեմ յիշեր ուր գրած է թէ «Սոնարարութիւնը ամենէն պատուական բժշկութիւնն է:»

Ընդհանրապէս Պոլսոյ խոնարարները գաւառներէն եկած «դէքներ են , որոնք տարի մը խոնարանի մը մէջ իւղին հոտը չնչելէ ու աղտոտ պնակները մաքրելէ յետոյ խոնարարութեան կը սկսին եւ հրաշալի յառաջդիմութեամբ վարպետ (maitre) տիտղոսին կ'արժանանան . ինե՛ղձ վարպետներ , դրել կարգալ չեն գիտեր , բայց կը կանչուին կեանքին ու առողջութեան պահպանումին համար մատակարարուելիք նիւթերուն պատրաստողները ըլլալ . ինչ հակասութիւն ինդրուածին ու մատուցուածին մէջ :

Գ Ժ Ո Ի Ա Ր Ա Մ Ա Ր Ս Ո Ի Թ Ի Ի Ն

Գ .

Ն Շ Ա Ն Ն Ե Ր Ը

Գժուարամարտութեան առաջին նշանները ախորժակէն կը յայտնուին . ոմանք բոլորովին ախորժակին կը կորսնցնեն . ճիշդ այս միջոցին է որ օղիին կը դիմեն որ փոխանակ օգնութեան համեղու , թէպէտեւ խաբուսիկ մէկ քանի յաջողութիւններ կուտայ , բայց անհունապէս կը փնասէ ստամոքսին , եւ դժուարամարտութեան յառաջդիմութեան կը նպաստէ :

Ուրիշներ զարմանքով կը տեսնեն թէ ժամանակէ մը ի վեր լաւ , կարելի է յոյժ լաւ կ'ուտեն . շատ գոհ են , որովհետեւ կը կարծեն թէ մարդ որքան ժամանակ որ ախորժակ ունի բժշկի պէտք չունի . բայց իրենց հիւանդութիւնը իրենց լաւ ախորժակէն է :

Առաջինները , ախորժակ չունեցողները , կերակուրներէն կը գանին . իւրոտ ու պարարտ կերակուրները , ալիւրոտ մարմինները , միտերը հաւասարապէս կը զզուեցնեն զիրենք . թթու կծու կերակուրները միայն քիչ մը յաջողութիւն կը գտնեն այս դժուարահամներուն քով , եւ այն ալ ոչ միշտ , օրը գիտէ :

Ամենէն ճանճրալի չմարտողք այս չուտող-յափրացածներն են , միշտ տըռտըռացող , ամէն բան գէշ գտնող , անհամ , իւրոտ :

Վերջինները շատ գոհ են բոլոր կերակուրներէն , որովհետեւ անօթի են . անօթի մարդը ի՞նչ չուտեր . շատ լաւ կ'ուտեն կը խմեն , բայց չեն կշտանար , անհ ցաւալին . հակառակ պնակներով լեցուած կերակուրներուն ,

ստամոքսին մէջ միշտ պարսպ տեղ մը կայ . ճաշէն յետոյ ախշափ անօթի են որչափ առաջ , հակառակ իրենց ստամոքսին լեցունութեան :

Ձղալին կրննորը ու իսթէրիքները մերթ ախորժակի այլակերպութիւն կ'ունենան եւ զարմանալի փափաք մը կ'ունենան տարօրինակ բաներ ուտելու որոնք սնունդի մասնիկ մը անգամ չեն պարունակեր :

Դժուարամարսութեան գլխաւոր նշանը ցաւերն են . մարսողութեան զանդաղութիւնը , եւ կազերու ազդեցութեան տակ ստամոքսին ուռնալը ցաւալի պրկուններ կը պատճառեն ստամոքսին :

Բնախօսական պայմաններու մէջ մարսողութիւնը կը կատարուի առանց ցաւի ու անհանգստութեան , գոհունակութեամբ մը :

Դժուարամարսութիւնը իր թեթեւ տեսակին մէջ զգալի կ'ըլլայ պարզապէս ստամոքսի անհանգստութեամբ , ու ծանրութեամբ մը . ենթական ատեն ատեն գլխու ցաւ ու ծանրութիւն կ'ունենայ . այս փոքր ու աննշան անհանգստութիւնները ընդհանրապէս անխնամ կը ձգուին , մինչեւ որ ստակալի ու անտանելի ցաւերը հասնին , եւ այն ատեն միայն բժշկին երթալ կը խորհուի :

Անտանելի ցաւերը մերթ յանկարծական են , խիթի ձեւով կուգան , բորբոսլին անկախ կերակուրներէն , ստամոքսին լեցունութենէն կամ պարսպութենէն . մերթ սրտի խառնուրդով կը սկսին եւ փոխուըով կը վերջանան : Մաստիկ տեսակներուն մէջ ցաւերը մինչեւ կոնակը , երկու կողմերը , ամբողջ կուրծքին վրայ եւ մինչեւ որովայնը կը տարածուին . հիւանդը մերթ ցաւերէն կը պոռայ , երեւակայելի ու կարելի բոլոր ձեւերը կ'առնէ , կը կծկտի , փորին վրայ կը պառկի , ստամոքսին վրայ կը ճնշէ բոլոր ուժովը , գոյնը նետած , աչքերը յուսահատ , պաղ քլբտինքներ կը թափէ . բարեբախտաբար երկար չտեւեր փո-

թորիկը . քանի մը վայրկեան , քառորդ մը եւ բացատիկ պարագաներու մէջ կէս կամ մէկ ժամ :

Այս տեսակ յանկարծական եւ առանց ակներեւ պատճառներու ցաւերը ստամոքսին ջիղերուն կը վերագրուին՝ ստամոքսա-Ղղացաւ (gastralgie) անուան տակ :

Դժուարամարսութեան բուն ցաւերը կերակուրէն յետոյ կուգան , բայց բաղդատելով ստամոքսա-Ղղացաւին շատ թեթեւ են :

Եթէ դժուարամարսութեան պատճառը ստամոքսի հիւթին չափազանց թթուութիւնն է , ցաւերը ուտելէ 3-4 ժամ յետոյ կուգան եւ քանի մը ժամ կը տեւեն . անօթուութիւնը ցաւերով զգալի կ'ըլլայ եւ կը պատահի որ հաղիւ մարսողութեան ցաւերը անցած անօթութեան ցաւերը վրայ կը հասնին :

Բայց երբ ստամոքսի հիւթին թթուութիւնը ջրազուրուկի թթուին չափազանցութենէն չէ , այլ օտար թթուներու ներկայութենէն , ինչպէս երբ խմորում կայ կերակուրներու , ցաւերը տեսակ մը այլուով կը նմանին , այրում որ ստամոքսին մէջ կը սկսի եւ մինչեւ որկորը կը բարձրանայ , իբրեւ թէ ներսիդին շատ մը լափիլիզող բոցեր ըլլային . այս պարագային մէջ փոխուըը իր ձամբուն վրայ հրդեհ կը ձգէ կարծես եւ զգայող (ստամոքսի կազերուն բերնէն արտաքսումը) որ յաճախ կը պատահի՝ նըմանապէս կիզիչ է եւ թթու :

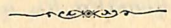
Մարսողութեան խողովակը բերնէն մինչեւ աղիքները հակազդեցութիւնը կը կրէ դժուարամարսութեան . բերանը՝ հիւանդին՝ առտունները խիւսալից է , լեզուն աղտոտ , թանձր , լեղի . զինեմով դժուարամարսները ամէն առտու քիչ մը հազալէ յետոյ մածուցիկ բան մը կը փոխեն : Պնդութիւնը գրեթէ օրէնք է դժուարամարսութեան մէջ :

Դժուարամարսութիւնը առանձին եւ կամ ստամոքսի

ծաւաղումով խառնուած , մարմնին ու կազմութեան ընդհանուր սննդառութեան վրայ մեծ ազդեցութիւն ունի :

Չմարտողք շուտով կը նիհարնան , նոյն իսկ շատակեր չմարտողք . շուտով կը կորսնցնեն իրենց թէ՛ մարմնական թէ իմացական զօրութիւնները . անարիւնութիւնը ու կանանց ախտը (կանանց համար գլխաւորաբար) չեն ուշանար . ասոնք բնական բերումներն են դժուարամարտութեան , որովհետեւ մարտողական գործարաններուն յոռի պաշտօնավարութիւնը , մարմինը վերանորոգելու ու կազդոճելու պաշտօն ունեցող սնունդներուն գէշ պատրաստութիւնը անձարակ ստամոքսին մէջ , շուտով կը նետեն կազմութիւնը բնախօսական աղքատութեան մէջ , ձեռքերը բայ փողոցին անկիւնը մութը կոխած ժամանակ մուրալու չափ աղքատութեան մէջ մեր այս հրաշալի կազմութիւնը որ սակայն մեծ բան մը չպահանջեր , քիչ մը առողջապահութիւն :

Անտես մի առնէք անկար աղքատը որ բժշկին ողորմութեանը ; գիտութեան լոյսերուն ու առողջապահութեան խրատներուն կարօտ է . ողորմեցէք իրեն , Աստուած ալ ձեզի պիտի ողորմի :



Ս Տ Ա Մ Ո Ք Ս Ի Ծ Ա Ի Ա Լ Ո Ւ Մ

Դժուարամարտութեան երկունքն է արդեօք ստամոքսի ծաւաղումը , թէ այս վերջինն է որ դժուարամարտութիւն կուտայ . ահա հարցում մը զոր բժիշկները երբ սիրանքնին նեղանայ ատեն ատեն իրարու կ'ընեն : Դուք անոնց պատասխաններուն մի՛ սոգասէք , հակասական են . գիտցէք միայն թէ բարի խնամքներ են այս երկու հիւանդութիւնք . մերթ ստամոքսի ծաւաղումն է որ դժուարա-

մարտութեան լուր կը զրկէ իր առանձնութեան ժամերը ընկերութեամբ մը անցընելու համար :

Ամէն ստամոքս որ պարպուելէն յետոյ չկծկուիր ծաւալած է . այս է ահա ստամոքսի ծաւալումին արուած սահմանը :

Ստամոքսի ծաւալումը արդիւնքն է 1. ստամոքսի կազմութեան մէջ մտնող մաշկերուն ախտացումին . 2. անոր դնդերներուն թուլութեան . 3. ստամոքսը աղիքին հետ յարաբերութեան մէջ դնող ծակին խփման :

Վերջինը չկրնար գձեղ հետաքրքել իր գիտական բարձրութեամբ , բայց հոս կրնամ յիշել իբր պատճառ քիչ լքին զոյուելուն իր մօտերը եղող վէրքերը եւ գլխաւորաբար քաղցկեղը :

Առջի երկուքը ընդհանրապէս միշտ զուգընթաց են , մաշկ ու դնդեր հաւասարապէս կրնան ախտացեալ ու տկարացած ըլլալ , դնդերները իրենց զօրութիւնը , իրենց դնդերային առաձգական զօրութիւնը կորսնցուցած ըլլալ , որով ստամոքսը իր ծաւալը կը մեծցնէ : Եւ երբ դնդերները հակառակ իրենց բարի կամեցողութեան չկրնան ձրգտել ու սրկել ստամոքսը , կերակուրները կը մնան անոր մէջ խարսխած :

Շատակեր ու մեծաուձայ որկրամող ամենէն աւելի տրամադիր է ստամոքսի ծաւաղում ունենալու . յետոյ կուգայ չժամողներու , համեմամոյններու նշանաւոր խուժանը :

Ստամոքսը մերթ այնքան կը խոշորնայ որ կրնայ մինչեւ 5-6 եւ աւելի օխաներ իսկ հեղուկ ու կերակուր պարունակել . արդ , ի՞նչ կ'ընեն կերակուրները հոն ստամոքսին մէջ մոռցուած , ի՞նչ կ'ըլլայ անոնց վիճակը այն գաղջ բարեխառնութեան մէջ որ միքրոպներուն իտէականն է , ո՞վ կը տնօրինէ անոնց կարգը , կանոնը . — միքրոպները . գիտէք թէ ամբողջ մարտողական խողովակը ընդարձակ դաշտ մըն է միքրոպներուն ճարակման , ա-

նոնք որ երբեք առիթը չեն թողուր՝ կը յարձակին անմիջապէս անտէր անտէրունջ, անդէն անպաշտպան խեղճուկրակ կերակուրներուն վրայ . ո՞ւր է ջրագլորուկային թթուն, այն գորաւոր հականեխիչը որ լաւ պիտի տեսնէր անոնց գործը, ինչո՞ւ չհասնիր . խեղճ վիճակ, չորցեր կամ չորնալու վրայ է անոր աղբիւրը, ստամոքսին ներքին մաշկը ողորմելի կացութեան մը մէջ է, ստամոքքը բնախօսական աղքատութեան մը մէջ է ինկեր, եւ հիմա ողորմութիւն կը մուրայ ձեզմէ, բայց ո՞վ ականջ կը կախէ անոր . (քիչ մնաց «մանրուք չունիք որ առք» պիտի ըսէի) : Եւ միքրոպները բողբոլվին ազատ թողուած, իրենց քմահաճոյքին համեմատ կը խմորեն կերակուրները, թոյներ կը պատրաստեն ստամոքսին մէջ որոնք յետոյ մարմնէն կը ծծուին, եւ թթուներ կ'արտադրեն որոնք կը քայքայեցնեն ստամոքսնիդ ու բնաւորութիւննիդ :

Որոնք են այն նշանները որոնցմով կը հասկցուի թէ ստամոքքը իր սահմանները ընդլայներ է . ծարաւը ու փսխուցը : Սաստիկ տափանելի ծարաւ մը, որ դոյլերով ջուր խմցնել կուտայ : Երկու կամ երեք օրը անգամ մը հիւանդը կը փսխէ եւ անարեկութեամբ ու զարմանքով կը տեսնէ թէ մէկ քանի օր առաջ ախորժակով կերած կերակուրներէն նմոյշներ կան փսխուցքին մէջ . ապտամբները, չեն ուղեր բնութեան օրէնքներուն հնազանդելով մարսուիլ . եւ բան մըն ալ որու վրայ հիւանդը կը խորհի, փսխուցքին քանակութիւնն է . հաւատալիք բան չէ . ինք որ այնքան քիչ կ'ուտէ, երեք չորս օրս մէկէն կը փսխէ, եւ ի՞նչ փսխուցք, մարդուս ներսիպին ի՞նչ հոտած բան է, քիթ պէտք է որ դիմանայ . հապա հա՛մը, լեղի՛ :

Հիւանդներ կան որք հակառակ իրենց կերածները չմարսուելուն լաւ ախորժակ ունին, եւ անա այս է որ իրենց հաւատալ չտար թէ մարդ լաւ ախորժակով հիւանդ կ'ընայ ըլլալ . պա՛հ, բժիշկները, անոնք շատ բան կ'ըսեն .

եւ մինչեւ իրենց այս նախանձելի ախորժակը իրենց գլխուն փորձանքներ չբանայ՝ սկեպտիկ կը մնան :

Պնդութիւնը որ օրէնք է դժուարամարսութեան մէջ, հոս ատեն ատեն թանչքի կը փոխուի :

Եթէ դժուարամարսութիւնը դեռ իր խնամիին այցելութեան չէ եկած, ցաւերը չեն երեւնար :

Ընդհանրապէս, հակառակ իրենց մեծակերութեան, ստամոքսի ծաւալում ունեցողները զարմանքով կը տեսնեն թէ օր օրի կը նիհարնան, վախ մըն է սիրտերնին կը մտնէ . կը նիհարնան զի կերակուրները ստամոքսին մէջ կը մնան չմարսուած, եւ եթէ հիւանդը չփսխեր, աղիքներուն մէջ կ'անցնին, հոն փօքը մաս մը միայն կը մարսուի ու կը ծծուի, եւ այս ալ մխիթարութեան համար կ'ըսեմ, զի երկու երեք օր ստամոքսին մէջ միքրոպներուն ձեռք գերի մնացող կերակուրներով, որոնք խմորուած, հոտած ու թթուած են, խեղճ աղիքները ի՞նչ կ'ընան ընել :

Հիւանդը կը տկարանայ, զօրութիւնները կը կորսնցնէ, եւ դժուարամարսութիւնը որ մեծաքայլ կը հասնի այս պատրաստեալ ստամոքսին մէջ իր խնամիին աշակցութեամբ կատարեալ չմարսող մը ու ուռուցեալ մը կ'ընէ խեղճ ենթական :

Զիդերնին թոյլ անձանց վրայ ստամոքսին ծաւալումը գրեթէ միշտ ուղեղին ու ջղային դրութեան վրայ հակազդեցութիւն կ'ունենայ . հիւանդը առաւօտուն առաջի գիշերուընէ աւելի յոգնած ու ընկճած կը զգայ ինքզինքը, գլխուն բողբոսիքը տանջող ու փշալից չըմանակի մը ազդեցութիւնը կ'ունենայ, գլխու ցաւով ու ծանրութեամբ . բնաւորութիւնը կարծես իր ստամոքսին թթուին մէջ է ընաւորութիւնը կարծես իր ստամոքսին թթուին մէջ է թաթխուած, որովհետեւ անուշ մայող գառնուկը ոռնացող գայլ մը կը դառնայ : Յաճախ ողջոյն գիշերներ չքնանար, եւ մղձաւանջներ կուզան խռովել իր քայքայ քունը : Գլխու դառնալը, յանկարծական թմրութիւնը չափա-

հաս ու կէս մը ծեր չմարտող ու խոշոր ստամոքս ունեցողներուն յաճախակի պատահող դէպք մըն է . եւ որովհետեւ ատեն ատեն սրտի բարախում (ճաշէն յետոյ զլիսաւորաբար), անձկութիւններ եւ մինչեւ իսկ դարուկ կ'ունենան, ընտանիքը եւ կամ բժշկութենէ հասկըցող դրացիներ անմիջապէս կը վճռեն սրտի հիւանդութիւն, մինչդեռ ասոնք շղային պարզ երեւոյթներ են, ստամոքսի ծաւալումէն :

Մերթ այս երեւոյթք ուրիշ ձեւի մը տակ կ'երեւնան. հիւանդը թախիծներու անձնատուր՝ հոգեկան խռովայոյզ պայքարներ, տխրութիւն ու մենութեան տենչը կ'ունենայ, այսինքն ստամոքսային սեւամաղձութիւն :

Եթէ երկարեցի այս երեւոյթները որք կ'ընկերանան ստամոքսի ծաւալումին եւ մերթ զայն կը կանխեն, պատճառն այն է որ կարծուածէն շատ աւելի են կենդանի օրինակները . կիններ կան, գլխաւորաբար դերակեցիկ զասէն, որք մտատանջութիւններ, տխրութիւններ, մտահոգութիւններ ունին, ծանր հիւանդութիւններէ վարակեալ կը կարծեն իրենք զիրենք, որոնք պարզապէս ստամոքսի ծաւալում ունին :

Դարմանումը վայրկեան մը չպիտի կեցնէ զիս հոս . արուելիք դեղերը պարագաներէն կախում ունին :

Շատ չուտել ու շատ չխմել գլխաւորաբար եւ հետեւիլ ստամոքսի առողջապահութեան պայմաններուն, յիշելով Վոլդէֆի գրածը Տիկին տը Պէնիէռի. «Կ'ազգարարեմ ձեզ, սիրեցեալ թագուհիս, որ Պ. տը Ժէրովազի եւ Համալսարանին բոլոր բժիշկները անօգուտ պիտի ըլլան ձեզի եթէ առողջութեան անձնական լուրջ կանոններ չունիք :»

ՍՏԱՄՈՔՍԻ ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԵԱՆՑ

ԴԱՐՄԱՆԸ

Եթէ հոս դեղագիրներ տամ այս ինչ կամ այն ինչ հիւանդութեան դէմ եւ ըսեմ թէ անոնցմով կ'աղէկնաք, դուք ներելու չէք ինձի, որովհետեւ ինձմէ աւելի լաւ դիտէք թէ առանց հիւանդը տեսնելու բժշկութիւն ընել չըլար :

«Ինչ մը բժշկական» սկսելէս ի վեր Պոլիսէն եւ ուրիշ տեղերէ նամակներ ստացայ . կը խնդրէին, մէկ քանի արտաքին նշաններ բացատրելէ վերջ, կը խնդրէին որ դեղագիրներ տամ. անշուշտ զարմացան խնդրարկուները իրենց նամակներուն պատասխանը չընդունելուն վրայ :

Անոնց ամենուն պատասխանը հոս կուտամ :

Մոռցէք բժշկութիւն ու Խիտարանութիւն բառերը . բժիշկներ ու հիւանդներ միայն կան . եւ գիտցէք գլխաւորաբար թէ հազար տարբեր դեղեր միեւնոյն հիւանդութեան մէջ կը գործածուին պարագային համեմատ . դժուարամարտութեան այս ինչ դեղը պէտք է չըսուիր այլ եւս, այլ «յո ինչն» դժուարամարտութեան այս դեղը պէտք է . հիւանդութիւններ ու դեղեր չեն, այլ հիւանդներ ու դեղեր, պարագաներ ու դեղեր, եւ դուք ձեր այլքերով տեսաք թէ դժուարամարտութիւնը իր մէջ քանի՛ պարագաներ ունի :

Որքան մարդիկ այնքան կարծիք, կ'ըսէք . բայց ինչո՞ւ չէք հաւատար «Որքան մարդիկ այնքան հիւանդութիւն», որով այնչափ ալ դարմանելու եղանակ :

Ուրիշ կէտ մըն ալ կայ . ամէն հիւանդութիւն իր պատճառն ունի, եւ ընդհանրապէս հիւանդը իր արտաքին տեսածները միայն կ'ըսէ եւ երբեք պատճառները չփնտռեր,

մինչդեռ բժիշկին հիւանդի մը քով առաջին փնտռածը պատ-
ճառն է, որովհետեւ պատճառներուն վրայ հիմնուած են
գրեթէ բոլոր հիւանդութեանց դարմանները :

Գաղափար մը տալու համար թէ ինչ դժուարին ու
կնճռոտ է ստամոքսի հիւանդութեանց դարմանումը, յի-
շեմ այն մէկ քանի դեղերը որոնք կը գործածուին, բայց
պիտի զգուշանամ անոնց գործածուելու եղանակին վրայ
տեղեկութիւններ տալէ : Եթէ ուրիշ տեղեր դեղագիրներ
դրած եմ, անոնք զիպուածով հիւանդացողներուն համար
են, որոնք յանկարծակիի եկած ինչ ընելին չեն գիտեր
եւ մինչեւ որ բժիշկը հասնի՝ փոխանակ դարման մը կա-
րենալ ընելու՝ շուարած կը մնան . բայց հոս երկար հի-
ւանդութիւններու վրայ է նիւթերնիս, եւ զիպուածը չէ
որ զձեզ չմարսող ըրաւ :

Եթէ դժուարամարսութիւնը արդիւնք է ջրագլորուկի
թթուին առատութեան, անոր ազդեցութիւնը չէզոքա-
ցընող դեղեր տալու է, ինչպէս magnésie եւ կամ կրկնած-
խատի սոտայ (bicarbonate de soude). Իսկ երբ թթուն
պակասած է, ջրախառն թթու տալու է : Երբ կերակուրները
ստամոքսին կամ աղիքներուն մէջ խմորումներ կը կրեն,
ըլլայ ստամոքսին ծաւալումէն կամ թէ ջրագլորուկի
թթուին պակասութենէն, նախքէ ըսուած ձերմակ փոշին
տալու է : Եթէ կազեր կան ստամոքսին մէջ ածուխ տալու է :

Եւ երբ դժուարամարսութիւնը արդիւնք է ստամոք-
սին զնդերներուն անկանոնութեան, երբ շարժումները
պակասած են, ժանտրնկոյղի (noix vomique) բաղադրու-
թիւններ պէտք է տալ . երբ շարժումները աւելցած են,
ափիոնի պատրաստութիւններ տալու է :

Դեռ շատ ուրիշ դեղեր կան որոնք կը գործածուին
բժիշկներէն հիւանդներուն համեմատ, բայց գաղափար մը
տալու համար այս չափը կը բաւէ կարծեմ :

Ինչ որ բացատրութեան արժանի է, առողջապահու-
թիւնն է . չէ թէ ստամոքսին առողջ վիճակին առողջա-
պահութիւնը, որու վրայ գրած եմ, այլ ախտացեալ ստա-
մոքսին առողջապահութիւնը :

Երկու հիւանդութիւններ միայն նկարագրեցի, երկու
տարբեր առողջապահութիւններ պէտք է ցոյց տամ հիմա,
որովհետեւ դժուարամարսութեան ու ստամոքսի ծաւա-
լումին առողջապահութիւնները իրարմէ բոլորովին կը
տարբերին, մէկին մէջ ընելիքնիդ միւսին մէջ ընելու չէք .
բայց երբ երկուքը միացած են ձեր ստամոքսին մէջ,
պէտք է անոնց առողջապահութեանց միջինը առնել :

Երբ բժիշկը ձեր ստամոքսի հիւանդութեան ինչ ըլ-
լալը ըսաւ ու իր դեղերը տուաւ, նորէն կարգացք այս
տողերը եւ հաւատարմութեամբ գործադրեցէք խրատներս .
օգուտներուն վրայ պիտի զմայլիք : Իմ գովեստս չէ որ
կ'ընեմ հոս, որովհետեւ ես չեմ հնարած զանոնք :

Չմարսողը թող բոլոր յոյսը կարէ բժիշկներէն ու
բժշկութենէն, դեղագործներէն ու դեղագործութենէն եթէ
իր ըրած երզում-պատառներուն հակառակ Բագոսի տա-
ճարին ուխտադնացութեան կ'երթայ, ատեն ատեն խոր-
հելով որ « Հին բարեկամը թշնամի չըլլար . » եւ եթէ կը
կարծէ թէ բժիշկը իր երդումներուն կը հաւատայ, — թէ
ամիս մըն է օղիին հոտը չէ առած, թէ դեղերն են որ
օգտակար չեն —, կը խաբուի, բժիշկը անոր մատներուն
ծայրէն կ'առնէ օղիին հոտը թէպէտ ինք բերնովը խմեց
ան : Չմարսողը թող բոլոր յոյսը կարէ առողջաբաններէն ու
առողջապահութենէն եթէ համեմունքը կը գործածէ իրենց
չափազանցութեան ամենաբարձր աստիճանին մէջ :

Դժուարամարսութիւնը հեռանալու եւ զձեզ հանդիս
թողելու համար խիստ պահեցողութիւն մը կը պահանջէ
ձեզմէ զոր մերթ տարիի մը չափ երկարելու է :

Ի՞նչ ուտելու եւ ի՞նչ խմելու է չմարսողը . այս ամենէն խոշոր կտորն է , եւ ամենէն ալ դժուարը , զի մէկին մարսածը միւսը չմարսեր . բայց ընդհանուր օրէնքով ամենքն ալ զգուշանալու են ըմպելիքներէն :

Գինին տարին անգամ մը խմելու է , ան ալ պզտիկ գաւաթով մը ձեր տարեդարձին միայն : Ճերմակ գինին , երեք մասը ջրով խառնուած , կրնաք խմել եթէ երբեք գինի չխմելու դոհողութիւնը ընելու չափ զօրաւոր կամք չունիք :

Գարեջուրը աւելի օգտակար է այս պարագային մէջ , բայց չափաւոր եւ կերակուրէ կերակուր միայն խմելու է : Զօրաւոր ալքօօլները հոտոտելու մինչեւ անգամ հրաման եւ իրաւունք չունիք եթէ կ'ուզէք որ բուժուիք :

Ստամոքսի հիւանդութեանց ամենազօրաւոր դեղը , կատարեալ անուշորդ եւ համով ըմպելին , գուշակեցիք , կաթն է . ամէն անգամ որ ո եւ է անհանգստութիւն կը զգաք ստամոքսին կամ աղիքներուն մէջ՝ կաթէն զատ ուրիշ բան մի խմէք մինչեւ նոր տնօրէնութիւն :

Սահունէն ու թէյը խոհեմութեամբ գործածելու է :

Միսերուն մէջէն , մարդու միսէ զատ զոր հակառակ ձեր դժուարամարսութեան հում հում ուտելու սովորութիւնը ունիք , ամենէն օգտակարներն են ոչխարի ու եզի միսը եթէ թարմ են . կրնաք արիւնոտ կամ լաւ եփուած՝ ձեր ճաշակին համեմատ՝ ուտել :

Չուկերը՝ թարմերը՝ ուտելու է , եթէ մսի ջրի մէջ եփուած են . ձէթի մէջ տապկուածներէն հեռու կեցէք :

Կանանչեղէններուն աւելի կարեւորութիւն տալու է եթէ լաւ եփուած ու պատրաստուած են . Ալիւրները , բաթաթէս , բրինձ , չոր լուբիա , թարմ հաց , ձեր աննդառութեան մէջ մտնելու չեն , եւ գլխաւորաբար զգուշանալու է տապկուած բաթաթէսէն :

Շաքարը քիչ քանակութեամբ օգտակար է , բայց

խմորեղէնները ձեր թշնամիներն են , սատանաներ են անոնք խմորեղէններու ձեւին տակ . — սատանան ինչի՞ չվերածուիր երբոր միտքը դնէ զձեզ խաբել . — սատանաներ են անոնք , որոնք անգամ մը ձեր ստամոքսին մէջ՝ դժոխքին ճամբան կը մղեն զձեզ :

Ճարպերը եւ իւղերը նմանապէս վնասակար են չմարսողներուն , եւ պէտք է զգուշանալ անոնցմէ :

Հացը ոչ թարմ պէտք է ըլլայ եւ ոչ ալ կարծր . կըրնաք կրակին վրայ կարմրցնել ու պղպեղնել յետոյ ուտել , այս պարագային մէջ աւելի օգտակար կ'ըլլայ . բայց միշտ չատ քիչ ուտելու է :

Ստամոքսի ծաւալումին դարմանը նոր եւ ընդարձակ գլուխ մըն է , ճոխացեալ այս վերջի տարիներուն մէջ , խոշոր գլուխ մը զոր չեմ յուսար թէ դիւրաւ ձեր ազուրիկ ու փոքրիկ գլխուն մէջ մտցնեմ . այդ գլխէն մաս մը միայն , առողջապահական մասը միայն , ձեզի պիտի ներկայացնեմ :

Օրը երկու ճաշ պէտք է ընել , մէկը առտուն եւ միւսը ց կամ 10 ժամ յետոյ . ճաշերը իրարմէ զատող ժամերուն ուրիշ բան ուտելու չէ , եւ ոչ ալ խմելու նոյն իսկ մասնոցի մեծութեամբ գաւաթով , որովհետեւ հեղուկները գէշ խաղ կը խաղան ուռուցեալ խեղճ ստամոքսին գլխուն . կարելի եղածին չափ քիչ խմելու է , օրը երեք գաւաթ ջուր , մէկ ու կէսը առտուն եւ մնացեալը իրիկուան ճաշին :

Ընդհանրապէս , ստամոքսի անհանգստութիւն ունեցողները իրենց գլխուն բժշկութիւն ընելով հանքային ջուրեր խմելու կ'ելլեն , ոմանք ալ գէնդինայի պատրաստութիւններ խմելու . բայց միակ խմուելիք ջուրը ստատութիւններ խմելու . մէջ , պարզ , մաքուր ջուրն է , որուն մոքսի ծաւալումին մէջ , պարզ , մաքուր ջուրն է , որուն մէջ կրնաք աւելցնել մէկ մաս ճերմակ գինի մէկ գասաթ վա-

բէ համար : Բայց Պոլսոյ ջուրերը ո՛չ գինիի պէտք ունին ո՛չ օղիի , իրենց պարզութեան ու համովութեան մէջ ամենէն օգտակար ջուրերն են . կրնաք իբրեւ հանքային ջուր Ալէն (Eau d'Alet) գործածել :

Գլխաւոր սնունդներն՝ այս պարագային՝ են հաւ կիթ , ալիւրներ , կանանչեղէնք ու պտուղք :

Միսերու մեծ կարեւորութիւն տալու է եւ գլխաւորաբար ուշադրութիւն ընելու է անոնց թարմութեան . կարմիր միսը նախընտրելի է ու փոխանակ արիւնոտ ուտելու , լաւ եփելէ յետոյ ուտելու է : Բոլոր միւս միսերը , ձուկ , որսի միս , պէտք է կատարելապէս թարմ ըլլան , ապա թէ ոչ մի ուտէք , անօթի մնացէք , վնաս չունի , բայց մի ուտէք եթէ թարմ չեն , որովհետեւ ձեր ստամոքսը առիթ կը փնտռէ կերակուրները խմորելու . երբոր դուք ալ մնացած միսեր ուտէք , որոնք արդէն խմորուել սկսած են , վստահ եղիք թէ ձեր կլլած գեղահաստները եւ ոչ մէկ օգուտ կրնան ունենալ ձեր հիւանդութեան դէմ :

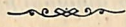
Հաւկիթը շատ քիչ եփուած ըլլալու է , եւ թարմութիւնը նախանձելի : Ալիւրները , ինչպէս բաթաթէս , չոր լուբիա եւայլն , լաւ եփուած ու ջրին հետ խառնուած տեսակ մը թանձր թան ձեւացնելու են : Երբեք ուտելու չէ իւղի մէջ տապկուած բաթաթէս եւ կամ ուրիշ որ եւ է ալիւրոտ մարմին :

Կանանչեղէնները պէտք է լաւ եփուած ըլլան :

Պտուղները պէտք է եփուած ըլլան ջրին մէջ . բայց խստութիւնս մինչեւ քաղցրահոտ կարմրուկ պտուղին չը պիտի հասցնեմ , որ գարնան հիւր կուգայ , եւ ոչ ալ աշունին հետ երեւցող այն սաթի հատիկներուն նմանող պտուղին որու խմորումը աշխարհը մոլորեցուց իր ուղղութենէն . կրնաք ուտել ելակը ու խաղողը բնութեան մեզի պարգեւած ձեւին տակ , հում հում :

Եւ եթէ այս խրատներուն միացնէք մարսողութեան

պահանջած ողջպահիկ միւս պայմանները , միշտ խորշելով ալքօօլներէն , զօրաւոր սուրճէն , թէյէն , եւ եթէ ձեր բժշկին տուած դեղերը կանոնաւորութեամբ գործադրէք , պիտի զգաք թէ բժշկութիւնն ու առողջապահութիւնը Մոլիէոֆ հասկցածէն շատ բարձր են :



Ա Ր Ի Ի Ն Փ Ս Ի Ն Ը

Ի՞նչ անառակ որդի սա արիւնը , քթէն ու թոքերէն յետոյ ստամոքսէն ի՞նչ կ'ուզէ . ինք որ իրաւունք չունի իր խողովակներէն դուրս ելլելու ի՞նչպէս ալ միջոց կը գտնէ . ի՞նչ անառակ որդի սա արիւնը :

Երբ թոքերէն եկող արեան վրայ գրեցի , ըսի համառօտաբար թէ որոնք են այն պարագաները որք արիւնը կը հոսեցնեն . հոս , ինչպէս այլուր , պարագաները նոյն են . ըլլայ թոք , ըլլայ ստամոքս , արեան հոսումին նպաստող պարագաները միշտ նոյն են :

Ինչպէս գիտէք , երեք են այս պարագաները . Ա . ստամոքսի արեան խողովակներուն պատռիլը , ինչպէս՝ ստամոքսի վէրքերու , քաղցկեղի , արտաքին հարուածներու , ստամոքսի ծաւալման աղդեցութիւնք : Բ . արեան յորդութիւնը այս գործարանին մէջ , իսթէոլին , լրացուցիչ արիւնը : Գ . արեան ապականումը միջրոպային հիւանդութիւններու ատեն :

Արիւն փսխելը հիւանդութիւն մը չէ , նշան մըն է ուրիշ հիւանդութիւններու . բժշկին երբ կը դիմէք , փընտռածը երկուք է , պէտք է նախ հասկընայ թէ փսխուած արիւնը ո՞ւրսկից է , թոքերէն թէ ստամոքսէն , եւ յետոյ արեան հոսումին պատճառը , ըլլայ թոքերուն մէջ , ըլլայ ստամոքսին մէջ , այսինքն գտնել այն հիւանդութիւնը որ արիւն փսխել տուաւ :

Ամէն անգամ որ ստամոքսը վիրաւորուի ու արիւնը հոսի իր մէջը, պէտք է կարծել թէ անպատճառ հիւանդը արիւն պէտք է փսխէ . մերթ ստամոքսի արիւնահոսութիւն կ'ունենայ մարդ առանց կաթիլ մը արիւն փսխելու, զի բոլոր հոսած արիւնը աղիքներուն մէջ կ'անցնի ու կ'զլզլանքներուն հետ կը վտարուի մարմնէն, առանց հիւանդին զիտակցութեան:

Արիւն փսխելու նշանները . . . մի' խնդաք, «Արիւնը կը փսխէ մարդ, ահա ամբողջ նշանը, աւելի ի՞նչ կը փընտռես», պիտի ըսէք, մի' խնդաք, զի արիւն փսխելու նշանները բազմաթիւ են եւ կարծածնուդ չպի դիւրութեամբ չէք կրնար հասկնալ:

Ստամոքսի արիւնահոսութիւնը կարապետի դեր կատարող նշաններ չունի . բայց ջղային կիները, իսթէ-ոսթիները, անուշը չտրուելիք գործարաններու խանգարումներ ունեցող կիները արիւնահոսութենէն առաջ ընդհանուր անձկութիւն մը, գլխու ծանրութիւն, երեմներու փոխիփոխ կարմրութիւն ու գունաթափութիւն կ'ունենան, ստամոքսին մէջ տեսակ մը տաքութեամբ ու լեցունութեամբ:

Եթէ կարապետներ չունի, նշանները չեն պակսիր . արիւնը փսխելու պահուն հիւանդը սարսուռներ, գունաթափութիւն, կարմրուք կ'ունենայ . մերթ երեւութական առողջութեան մը մէջ մարդիկ կան որք այս նշանները կ'ունենան յանկարծ առանց արիւն փսխելու, նշաններ որոնք ատեն ատեն կը կրկնուին, եւ եթէ օր մը բժշկի մը խորհուրդ հարցնելու զազափարը զիպուածաւ անոնց զլուխը մտնէ ու արդարեւ ելլեն անոր երթան, բժշկը մօրուքը ձեռքը առած քթին տակէն հըմ մը ընելէ յետոյ կը խնդրէ անոնցմէ որ իրենց կ'զլզլանքը պահեն ու իրենց ցոյց տան . քննութենէ յետոյ կը հասկըցնէ թէ ներքին արիւնահոսութիւններ ունին առանց փսխունքի: Այս

պարագաները բացառիկ են . ընդհանրապէս ստամոքսի արիւնահոսութիւնը փսխելով կը վերջանայ:

Փսխուած արիւնը տարբեր ձեւերու տակ կ'երեւնայ . կարմիր արեան բնական ձեւին տակ, որու ի՞նչ ըլլալուն վրայ տարակուսիլը անկարելի է, եւ երկրորդ խմորեալ ու կէս մարսուած ձեւին տակ . եթէ մարսողութենէն փոխուած արեան այս ձեւը չէք տեսած՝ չէք կրնար երբեք երեւակայութեամբ գտնել . խահուէի մրուրի ձեւին տակ կը ներկայանայ, որ կարծեմ շատ չնմանիր ձեր երակներուն մէջ եռացող կարմիր արեան:

Արեան այս փոփոխութիւնը կախում ունի ժամանակէն եւ չափէն . երկար ժամանակ ստամոքսին մէջ մնացող արիւնը անմիջապէս անկէց հեռացողէն շատ կը տարբերի: Փոքր արիւնահոսութիւնները գլխաւորաբար այս նշանաւոր փոփոխութիւնները կրել կուտան արեան, որ սեւ փոշի մը կը դառնայ եւ կը լողայ կերակուրներու մընացորդներով խառնուած փսխունքին մէջ . առաւօտները գլխաւորաբար հիւանդը կը փսխէ այս խահուէի մրուրին նմանող արիւնը:

Շփոթելու չէ (գործածելու համար դասական ձեւը) ստամոքսէն եկող արիւնը միւս գործարաններէն հոսող արեան հետ: Երբ արիւնը երկար ատեն ստամոքսին մէջ մնալով սեւցած ու փոշիացած է, սխալիլը ներելի չէ, զի այս սեւ փսխունքը երբեք չնմանիր մաղձին . քիչ մը փորձառութեամբ շատ դիւրին է իրարմէ զանազանել: Այլ երբ արիւնը կարմիր է չչփոթելը մեծ վարպետութիւն է:

Արեան փսխումը առանց յառաջընթաց հազի կուգայ, պարզապէս սրտի խառնուքով . արիւնը կարմիր է ու կտոր կտոր, մատղեալ . թոքերէն եկող արիւնը հազով կուգայ, թուքի ու խուխի հետ խառնուած, օղի պղպրջակներով: Ինչ որ ալ ըսեմ, որքան ալ զանազանող նշաններ ցոյց տամ իրարու հետ չչփոթելու համար թոքե-

րէն ու ստամոքսէն հոսող արիւնը, դուք միշտ պիտի խաբուիք արտաքին երեւոյթներէն, զի շատ անգամ այս նշանները իրարու հետ կը խառնուին, եւ արիւնը փսխելէ առաջ հիւանդը կը հազայ: Բժիշկը միայն քննելով թուրքերը եւ ստամոքսը կրնայ հասկնալ. եւ տակաւին . . .

Երբեք մի ջանաք ձեր գիտութեամբ (տեսէք ի՞նչ բարեւիրտ եմ, ձեր տգիտութեամբ չեմ ըսեր) հիւանդը բժշկելու: Հիւանդը անկողնին մէջ կրնակին վրայ դրէք անմիջապէս (պէտք չէ ըսել թէ արդէն բժիշկին լուր տուած էք որ վազելով գալու վրայ է), սառուցի կտորներ կը դնէք ստամոքսին վրայ, իրեն կուտաք լիմոնաջուր որու մէջ պէտք է դնել սառուցի կտորներ. իրեն տրուելիք սնունդը կաթն է, եռացեալ ու յետոյ պաղեցուցած կաթը:

Որովհետեւ այս տեսակ պարադաներու մէջ շուտով պէտք է գործել որպէս զի հիւանդը շատ արիւն չկորսընցնէ մինչեւ բժիշկին գալը, կրնաք հիւանդին տալ քիչ մը ջրի մէջ քանի մը կաթիլ (15-20 կաթիլ) գերպլորուկի երկաթ (perchlorure de fer) եւ պատահ մըն ալ համբերութիւն դուք կը կլլէք . . . բժշկին սպասելով որ կարծես կ'ուշանայ երբ իրեն կը սպասուի:

Պ Ն Գ Ո Ւ Թ Ի Ի Ն (CONSTIPATION)

Չէի կրնար օրագրի մը մէջ, որ ամենուն ձեռքն է, այս ստորօրինակ հիւանդութեան վրայ գրել. բայց հոս ներքիլի չէ կարծեմ այսքան կարեւոր նիւթի մը վրայէն՝ առանց բացատրութեան՝ անցնիլ, որովհետեւ շատ են ընախօսական առողջ պայմաններու մէջ սնունդներու անկանոնութենէն պնդութիւն ունեցողները:

Պնդութեան ինչ բան ըլլալը ամէն ոք գիտէ, սահմանը տալու հարկ չկայ. բայց մերթ պնդութեան կ'ընկերանան ակորթակի դոցուիլ, գլխու ցաւ, լեզուի աղտոտութիւն, ընդհանուր ուժաթափութիւն:

Բնաւորութիւնը շատ կ'ազդուի աղիքներուն վիճակէն. պնդութիւն ունեցողները միշտ բարկասիրտ, նեղսիրտ կ'ըլլան, եւ յաճախ մեծ սխալներ ու անխմաստ գործեր կ'ընեն որոնց վրայ յետոյ շատ կը զղջան:

Պնդութիւնը աղիքներու (հաստ, գլխաւորաբար) անդամալուծութիւնն է. աղիքները կա՛մ այլ եւս կորսնցուցած են իրենց շարժումները, կամ անոնց հիւթերուն ազդիւրները ցամքած են: Մերթ պնդութիւնը չորս, հինգ եւ աւելի օրեր իսկ կ'երկարի:

Պնդութիւնը թէպէտ ինքնին հիւանդութիւն մը չէ բայց երկար ժամանակ եթէ անխնամ մնայ կրնայ հազար եւ մէկ անհանգստութիւններ ծնցունել:

Առտուրնէ մինչեւ իրիկուն նստուկ ապրողները, շատ անդարար կերակուրներ ուտողները ընդունակ են պնդութեան. միւս կողմէն, անբաւական անդառութիւնը, անարիւնութիւնը, մեղամաղձոտութիւնը, կանանչ փտոր գրեթէ միշտ պնդութեան հետ միատեղ կ'ընթանան:

Աղիքներու կծկումը եւ կամ անշարժութիւնը յաճախ

յոռի համբերութեան արդիւնք են . երբ մէկն իր բնական պէտքը զգայ եւ գոհացնելու հոգը մոռնայ , ինչպէս կ'ընեն նստուկ ու իմացական աշխատութեամբ զբաղողները , աղիքները օր օրի անզգայ կը մնան կերակուրներուն մնացորդը վտարելու նախանձախնդրութեան եւ ենթական պնդութիւն կ'ունենայ :

Ամէն պարագայի մէջ , պէտք է ջանալ ժամ առաջ ազատիլ այդ պինդ յամառութենէն աղիքներուն :

Իրաւ է որ բժշկութիւնը ու դեղագործութիւնը յոյժ օգտակար են այս պարագային մէջ , բայց աւելի առողջապահութեան ապաւինելու է քան միւսներուն :

Անթիւ անհամար են այն դեղերը որոնք պնդութեան դէմ գործածուած են եւ դեռ կը գործածուին : Ժամանակ մը աղիքները մաքրելու սովորութիւնը այնքան ընդհանրացած , այնքան օգտակար դատուած էր որ Մոլիէօի ապրած դարուն (Ժէ. դար) մէջ թագաւորները անգամ օրը մէկ քանի անգամ անպատճառ աղիքներնին պիտի լուսնին (ինքիշահ) այն փառաւոր գործիքով զոր տեսարանին վրայ հանել չվարանեցաւ Մոլիէօ :

Տասնեւիններորդ դարուն մէջ անոր սիրահարները պակսեցան . այսօր շատ քիչ անգամ կը լուան աղիքները , եւ այն ալ կանոնաւորութեամբ եւ պարզ ջրով (400-500 կրամ) որու մէջ քիչ մը իւղ կամ կլիսէրին կ'աւելցընեն :

Գեղերը աւելի շատ կը գործածուին այսօր , եւ կըրնամ ըսել թէ դեղահատները չափազանց , եւ ամէն օր նորեր ալ կը հնարուին . Ժէրտտելի բաթիլներուն , որոնք ծիրախտը պիտի բուժէին , Գոխէն աւելի երջանիկ , Ժէրոտտել իր բաթիլներուն լուծիչ դեղահատներ յաջորդեցուցուց , որոնք իր ըսածին նայելով պիտի երիտասարդացընեն ծերը , գոյն պիտի տան անարիւնին , մրցում մը պարզապէս Պրուն-Սէզարի հեղուկին դէմ :

Ամէնէն շատ գործածուած լուծիչ դեղերն են մանկեղիի ու սոսայի աղերն , ինչպէս sulfate de magnésie, sulfate de soude, citrate de magnésie, որոնք գրեթէ միեւնոյն չափերով կը գործածուին , բայց իրենց չափը ու ազդեցութիւնը կը տարբերի հիւանդին համեմատ . 30էն 45 կրամ լուծել գաւաթ մը ջրի մէջ եւ երկու անգամէն (կէս ժամ միջոց տալով) խմել առտուն ծով բերանով , յետոյ համբերութեամբ սպասել :

Հանքային լուծիչ շատ ջուրեր կան , բայց ամենէն շատ գործածուածը հանրածանօթ Եանօսն է . գործածութեան եղանակը դուք ինձմէ լաւ գիտէք . միշտ առտուն , ծով բերանով , երկու գաւաթ կո՛ւր կո՛ւր խմել :

Ասոնք դիպուածով տարին անգամ մը պնդութիւն ունեցողներուն կը յարմարին . բայց յաւիտենական պնդութեան դէմ առողջապահութեամբ կուրելու է , եւ ոչ թէ դեղաբանութեամբ :

Ամէն բանէ առաջ ջանալու է ապրելու եղանակը կարելի եղածին չափ բարեփոխել . նստուկ ապրողը օրուան մէջ մէկ քանի ժամ մարմնական աշխատութիւններ ընելով յաճախ կը գտնէ իր աղիքներուն բնախօսական վիճակը . չափազանց միտ ուտող-փոխելով իր անդառուութեան եղանակը , պակսեցնելով միսը , աւելցնելով կանանչեղէնները , ուրիշ միջոցի պէտք չունենար պնդութենէ ազատելու համար :

Խաղողը ու թուզը , տոմաթէսը (իր կուտերով) եւ եփուած պտուղները թեթեւ լուծիչ յատկութիւններ ունին : Խահուէն ու կաթով թէյը նմանապէս օգտակար են պնդութեան դէմ , բայց ոչ ամենուն համար :

Առաւօտները խոշոր գաւաթ մը պաղ ջուրը , եւ կամ թէ իրիկունը պառկելէ առաջ խահուէի դգալով մանեղէին կամ թէ կէս խահուէի դգալով սիւպարպի (rhubarbe) փոշին քիչ մը ջրով օգտակար են , բայց սա պայմանով որ երկար ժամանակ գործածելու չէ :

Թանչքին վրայ գրուածին մէջ պիտի տեսնէք թէ ի՞նչ բաներ պնդութիւն կուտան , եւ դուք որ պնդութիւն ունիք զգուշացէք անոնցմէ , իսկ անոնք որ թանչք ունին թող զգուշանան հոս յիշուածներէն :

Բայց գլխաւորաբար , առողջ ըլլալու համար , ամէն օր (առաւօտները ընդհանրապէս) միեւնոյն ժամուն գործարանին այցելութեան գացէք եւ լուրջ ջանքեր ըրէք՝ հակառակ ձեր փափաք չունենալուն՝ լուրջ ջանքեր ըրէք աղիքները ձեզի հնազանդեցնելու . այս ամենէն լաւ միջոցն է պնդութեան դէմ . ոմանք օրուան ամէն ժամուն , նոյն իսկ իրենց երբեք չսպասած մէկ վայրկեանին , գեղեցիկ կնկան մը հետ ծանր խօսակցութեան մը միջոցին իրենց բնական պէտքը գոհացնելու փափաքը կ'ունենան , բայց որովհետեւ նախամեծար կը համարին գեղեցիկին քով մնալ քան թէ գործարան վազել (արդէն քաղաքավարութիւնը անանկ կը պահանջէ) , ժամերով կ'ուշացնեն իրենց այցելութիւնը , մինչեւ որ ամէն ինչ մոռցուի թէ՛ անխօսեմ այլ քաղաքավարներէն եւ թէ՛ աղիքներէն . անոնք անպատճառ պնդութիւն կ'ունենան քիչ ժամանակէն թող ըսածս փորձեն , նախնական մէկ քանի ճիգերէ յետոյ կը յաջողին աղիքներուն ծուլութեան յաղթել :



Թ Ա Ն Չ Ք (DIARRHÉE)

Թանչքը աղիքները ներսի կողմէ պատող թաղանթներուն բորբոքումն է . կը պատահի ամենուն ալ , նորածին , մանուկ , պատանի , երիտասարդ , չափահաս , ծերունի կրնան հաւասարապէս թանչք ունենալ . բայց նորածինն ու մանկտիին թանչքէն զգուշանալու է , որովհետեւ մերթ միջրոպներէ պատճառուած է , փոխանցիկ է եւ վտանգաւոր :

Թանչքը տաք եղանակներուն աւելի շատ կը պատահի . անկանոն ու խառն սննդառութիւն մը , չեփուած կանանչեղէնները , տհաս պտուղները գրեթէ միշտ թանչք կը պատճառեն :

Առանց տաքութեան է սովորական թանչքը . մերթ աղիքներու սոսկալի ցաւերով կը սկսի եւ բոլորովին կ'ուժաթափէ տկարը :

Ախորժակը յաճախ կը գոցուի , բայց փոխարէն ծարաւը կ'աւելնայ . բերանը չոր է իսկ լեզուն չոփ չոր , կոկորդը չոր ու տաք , ամէն մէկ դաւաթ շուր գորհիւսանողը անխոհեմութեամբ կը խմէ , մէկ կողմէն թանչքը կ'աւելցնէ միւս կողմէն ծարաւը :

Թեթեւ տեսակներուն մէջ մէկ կամ երկու օր կը տեւէ . բայց ծանր տեսակներուն մէջ կրնայ մէկ քանի օր երկարիլ . եթէ չխնամուի , կրնայ յաւիտենական հիւրը ըլլալ աղիքներուն :

Դարմանը պատճառէն կախում ունի . բայց դուք դէշ ծոմապահութեամբ մը առջի պատճառներուն վրայ նորեր մի՛ աւելցնէք :

Հիւանդին ծարաւը անցընելու համար տրուելիք շուրը բրինձի շուր պէտք է ըլլայ . քիչ մը պաղեցնելէ յետոյ քիչ

քիչ կուտաք . կամ թէ հաւկիթի ճերմկուցը պարունակող ջուր (երկու կամ երեք հաւկիթի ճերմկուց մէկ լիտր ջրի համար որ eau albumineuse կ'անուանուի) միայն կուտաք , միշտ խոհեմութեամբ եւ քիչ . բայց երբոր խնդիրը տղու մը վրայ է աւելի աղէկ կ'ընէք այս ամէնը տայէ առաջ բժշկին իմաց տալ :

Կրնաք դուք ձեզի ալ բժշկութիւն ընել թեթեւ տեսակներուն մէջ . նախ աղիքները թեթեւ լուծիչով մը մաքրելէ յետոյ պնդեցուցիչ մը կուտաք , ինչպէս 30 կրամ սոտայի ծծմբաւ (sulfate de soude) քիչ մը ջրի մէջ խառնելէ յետոյ հիւանդին կուտաք , յետոյ օրուան մէջ ժամը անգամ մը ռաթանիայի (ratanhia) օշարակէն մէկ ապուրի դրալ քիչ մը բրինձի ջրով խառնելով կը խմցնէք :

Ուրիշ անվնաս դեղ մըն ալ կայ, sous-nitrate de bismuth , զոր կրնաք գործածել օրը 0,50 սանթիկրամէն մէկ կրամի չափ քիչ մը ջրով :

Եթէ տանտիկին մը ունիք ձեզի ազգական կամ բարեկամ, անկէ քիչ մը սերկեւելիլ օշարակ գողցէք ու ռաթանիային տեղ գործածեցէք :

Չոր բաներ ուտելու է , լաւ եփուած միս , կարմրած հաց , խաշուած հաւկիթ , թանձր կաթնապուր , եւ անա ամէնը :



ՅԱՆԿ

Երես	Ե
Նամակ	Ե
Պատասխան	1
Նախաբան	1

Գ Լ Ո Ւ Խ Ա .

Թոճը եւ իր բնախօսութիւնը	7
Հարուխ	10
Քրէն արիւն	13
Մարած ձայն	17
Կուրծփի հարբուխ	20
Արիւն քֆնել	24
Միփրոպները	27
Թոճաւապ - Կողաւապ	39
Ծիւրակս	44

Գ Լ Ո Ւ Խ Բ .

Սնցեալը — Ապագայն	70
-----------------------------	----

Մ Ա Ս Ն Ա .

Բերանը	79
Բերնիւն առողջապահութիւնը	83

ՄԱՍՆ Բ.

	Երես
Կերակուրները	93
Ունայնություն	98
Գաղսնիք	102

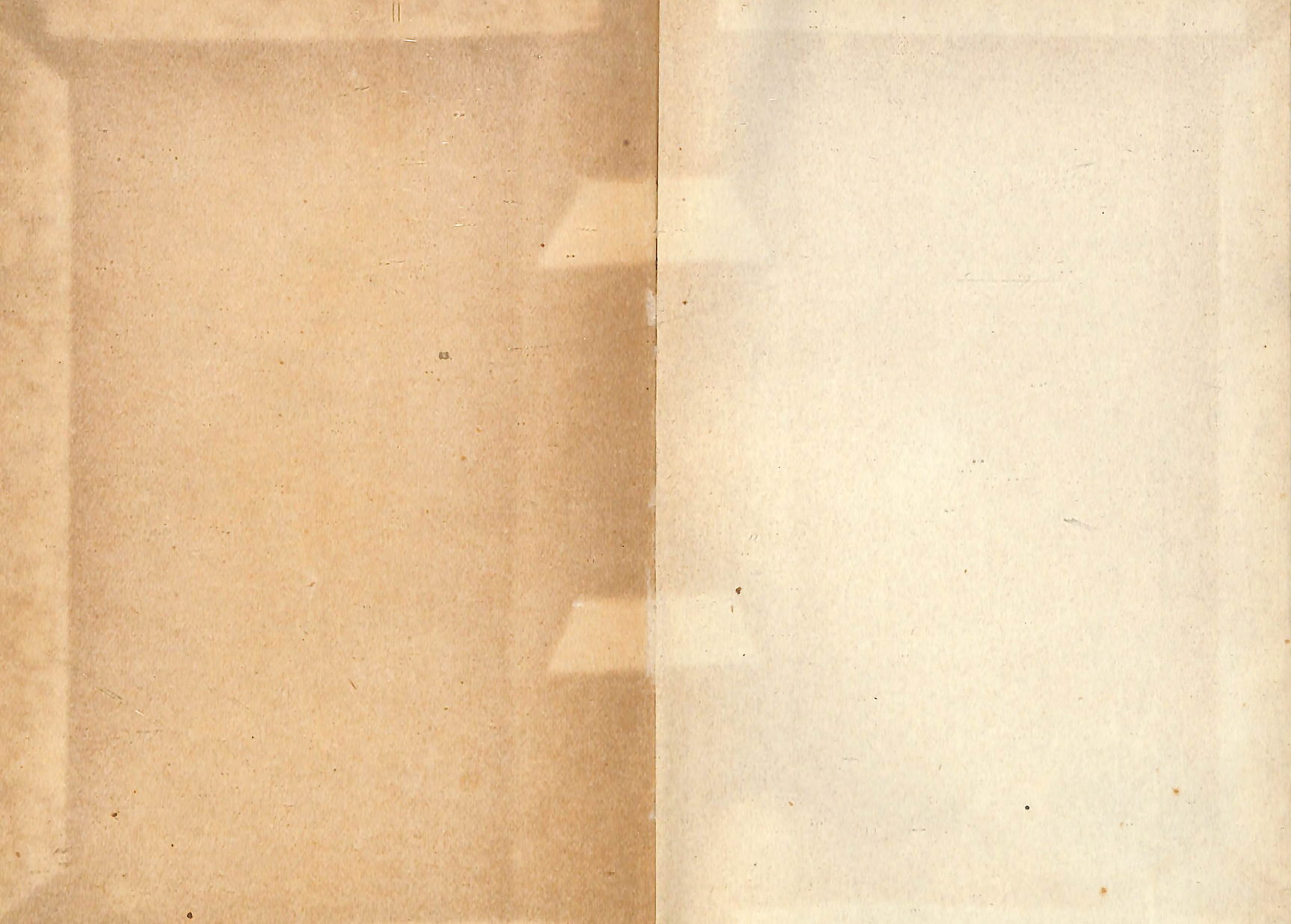
ՄԱՍՆ Գ.

Սամոնս — Սղիք	111
Մարտություններ	117
Սամոնսին Առողջապահություններ	126

ՄԱՍՆ Դ.

Փողացալ	157
Սամոնսի խանգարում	162
Դժուարամարտություն	166
Ախտաճնություն	166
Պատհառներ	169
Նշաններ	173
Սամոնսի ծառայում	176
Սամոնսի հիւանդութեանց դարմանը	181
Արիւն փոխել	187
Պնդություն	191
Թանգ	195





907

35

« Ազգային գրադարան



NL0273048

2168