

2557

616-2

2-68

1910

№ 13306

222

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԳՐԱԿԱՃԱՐԱՆՈՅԻ — ԹԻԻ 1

Առողջապահական Ուղեցույց ԹՈՔԱԽՏԻ ՀԱՄԱՐ

ՏՕԲԹ. Մ. ՀԻՒՊԼԷԻ

(ԱԻԱԳ ԲԺԻՇԿ ՖՐԱՆՍԱԿՈՆ ԲԱՆԱԿԻ)

Ֆրանսերէնէ թարգմանեց
Յ. ԲԻՒՐԲՃԵԱՆ

ՊՈԼԻՍ

1910

ՏԳԱՐԱՆ

Ս. ՇՍ. ԿԷՆ

2002

616.2
2-68

616.2 47

113

2-68

ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹԻՒՆ ԿՈՎԿԱՍՏԵԱՆ ԳՐԱԿԱՅԱՌԱՆՈՑԻ. — ԹԻԻ 1

Ի ցրոյք ռասոյք անբարեկամ
համարայք իրարմաւ շնորհակալ
113 Գրքեր զմաստն ընկաւք.

219 Առողջապահական Ուղեցույց

Թոմախտի համար

1 2 3 4

ՏՕԲԹ. Մ. ՇԻՊԼԷԻ

(ԱՐԱԳ ԲԻՐԵՎ ՅԲԱՆՍԱԿԱՆ ԲԱՆԱԿԻ)

1003
10255

610
124-76

Ֆրանսերէնէ քարգամեց
Յ. ԳԻՒՐԳԻՆՍԿԻ



Կ. ՊՈԼԻՍ

Տպգր. Ա. ՇԱՀԻՆ

1910

16427

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ՈՒՂԵՑՈՅՑ

ԹՈՔԱԽՏԻ ԴԷՄ

ՊԱՇՏՈՆԷ ԱՐՁԱԿՈՒԱՅ

ՆԱԽԿԻՆ ԶԻՆՈՐԱԿԱՆ ՀԻՄՆՆԳՆԵՐՈՒՄ

Սիրելի բարեկամներս,

Ձեզմէ բաժնուելէս առաջ, կ'ուզեմ զինել ձեզ որպէսզի կուռիք մարդկային ամենաձանր ու ամենատարածուած աղէտի՝ թողախտին դէմ:

Ես այն հաստատ կարծիքը ունիմ որ բժիշկի մը պարտականութիւններէն մէկն է հիւանդին տեղեկացնել իւր վիճակը, նոյն իսկ եթէ միայն անոր սպառնայ թողախտը, կամ արդէն զայն վարակած ըլլայ և կամ նոր սկսած՝ կամ շատոնց արդէն բոյն դբած ըլլայ անոր մէջ: Բժիշկը պարտաւոր է իմացնել ճշմարտութիւնը ամբողջովին:

Թողախտաւորէ մը, կուրծքէն տկար անձնաւորութենէ մը կամ թողախտի տրամադիր եղողէ մը ծածկել իւր հիւանդութիւնը, խոշոր թիրիմացութիւն ու ծանր սխալ մըն է:

Միւս կողմէ հիւանդը իւր իսկական վիճակը կատարելապէս ճանչնալէ յետոյ իւր առողջութեան ապագայէն ամենեւին պէտք չէ որ վախնայ: Իւր օգտին համար պէտք է տեղեկանայ ճշմարտութեան, սա երկու պատճառներով. — Նախ՝ որովհետեւ բժիշկին կողմէ հաստատուած թողախտը բուժելի է: Հիւանդէն, անոր դէպի բժշկուելը ունեցած հուատքէն, չըջապատի աջակցու-

2010

թենէն է 'ախուած առողջութեան բարեկաւուածը և բժշկուելն անգամ, Բժշկուած աւելի դիւրութեամբ կը կատարուի այն ժամանակ, երբ հիւանդութեան սկիզբէն միջոցներ ձեռք կ'առնուին և երբ հիւանդութիւնը դեռ յառաջացած չէ:

Երկրորդ՝ թոքախտը ո՛չ միայն անհատական չարիք մը, այլև հասարակական պատուհաս մըն է ու փոխանցիկ: Երբ հարցը թոքախտի շուրջ կը դառնայ, ո՛չ ոք իրաւունք ունի բախտին ապաւինելու և անհոգ վերաբերուելու:

Այս երկու հայեցակէտերով, ներկայ գիտելիքս կ'ուզղեմ անոնց որ արդէն ճանչցուած թոքախտաւորներ են, անոնց որ կրնան թոքախտաւորուիլ, անոնց որ տկարակազմ են և կ'անուանուին տրամադիրներ:

Բոլորն ալ պէտք է որ հաւատք ունենան, այն ապահով օգուտներու մասին որ կրնան ձեռք բերել, վարելով յատուկ, խստութեամբ հետեւած ու գիտակցական առողջապահիկ կենցաղ մը:

Այդ առողջապահիկ կենցաղը աղդու ըլլալու համար բնականաբար բաւականի ալ բարդ պիտի ըլլայ:

Ահաւասիկ էական կէտերը:

ԱՐՏԱՔԻՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐ

Կլիմայ. — Ի նկատի ունենալով, այն դէպքը որ գրեթէ ընդհանուր է, կ'ենթադրեմ որ վերադարձած էք տուն, տեղ մը որուն հետ կապուած էք ընտանեկան կապերով և ուր կը քաշէ ձեզ պաշտօնի կամ սպարապատուների պէտքը:

Հետեւապէս վճռականորէն մէկ կողմ կը ձգեմ յանձնարարել ձեզ գերադասութիւն տալու ծովափնեայ, դաշտային կամ լեռնային բնակութեան:

Միայն թէ կրնայիք հաստատուիլ բարեխառն կլիմայ ունեցող վայր մը, ուր ո՛չ շատ տաք ըլլայ, ո՛չ շատ ցուրտ և մամաւամոլ խոնավ չըլլայ:

Գիտնալով և փափաքելով ձեզ խնամել, դուք կրնաք ամրագնդել ձեր կազմուածքը ու բժշկուելի ուրտեղ որ ալ ըլլայ:

Մտնու օդ, առեւի լոյս, բնակարաններու առողջապահութիւն. — Եթէ ազատ էք անձամբ ընտրելու ձեր բնակավայրը, գերադասեցէք բնակութիւն հաստատել գիւղի կամ քաղաքի մէջ:

Եթէ քաղաքի մէջ էք, աշխատեցէք հեռաւոր բաժինը ընտրել, խուսափեցէք կեղրոն, խիտ քաղաքամասերէ:

Աւելի լաւ է որ բնակարանի լուսամուտները նային դէպի հարաւ քան դէպի հիւսիս:

Գերադասեցէք վերին յարկերը ներքին յարկերէն, առաջին յարկը վատառողջ է, մանաւանդ խանութներու ետին յարմարցուած սենեակները ու առհասարակ այն բոլոր վայրերը ուր լոյսը ուղղակի չի թափանցեր վատառողջ են:

Ցերեկի առատ լոյսը հարկաւոր է: Օդը և բնակա-

բանը մաքրելու ամենալաւ գործօնը արեգակն է որ նաև կ'օջնչացնէ հիւանդութեան սաղմերը :

Սակայն դուք ուղղակի արեգակի տակ մի մնաք, այդ կրնայ ձեր ջերմը աւելցնել :

Եթէ զբաղմունքնիդ կը ներէ, ապրեցէք աւելի ազատ օդի մէջ, քան փակ սենեակի և կամ արհեստանոցի մէջ :

Չմեռը վառարանի քով երկար ժամանակ անշարժ մի մնաք :

Ձեր լուսամուտները, մանաւանդ ննջասենեակի պատուհանները, միշտ կիսարաց թողուցէք : Անհրաժեշտ է որ ձեր ննջարանի օդը փոխուի անդադար ու անզգայիօրէն : Այդ պատճառով ալ խիստ կարեւոր է ամբողջ գիշերը բաց պահել լուսամուտը (փեղկերը փակելով) և զգուշանալով օդի հոսանքներէն : Մի մոռնաք կատարել այս պատէրը գոնէ ամբողջ ամառը ու մինչև աշնան վերջը :

Միայն պէտք է հոգ տանիլ անկողնի մէջ բաւականաչափ ծածկուելու և ուտելը, կուրծքը ու բազուկները տաք գիշերազգեստով պահպանելու : Այսպէս միեւնոյն բանը կրնաք շարունակել ամբողջ տարին, նոյնիսկ ձմեռը, ի բաց առեալ խիստ խոնաւ օդերը :

Մառախուղները վտանգաւոր են . կարելի եղածին չափ պէտք է անոնցմէ զգուշանալ :

Անկողնիւր ծածկող վարազոյրները վատառողջ են, ամեն կերպ աշխատիլ վերցնել այդ բոլորը :

Ձեր անկողնիւր թող գտնուի սենեակի մէջտեղը և ո՛չ թէ անկիւնը :

Ո՛չ վարազոյր ունեցէք և ո՛չ ալ զարգաթուղթով ծածկեցէք պատերը, գորգ մի գործածէք ի բաց առեալ լինօլէնումէ :

Ննջարանի կահ կարասիքը պէտք է վերածել նուազագոյնի :

Եթէ կարելի է առանձին եղիք ձեր ննջարանի մէջ :

ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐ

Կանոնաւոր կեանք, ժուժկալուրիւն, ոգելից ըմպելիքներ, ծխախոտ.— Սաղաղ և խիստ կանոնաւոր կեանք վարեցէք : Չախաւորութիւններէ ու ամէն տեսակ յոգնածութիւններէ զգուշացէք :

Կանուխ անկողին մտէք, քնացէք երկար : Մի ծխէք կամ քիչ ծխեցէք : Աւելի բացօդեայ քան փակ սենեակի մէջ ծխեցէք : Մի ծխէք մանաւանդ երեկոյեան ու գիշերը ձեր ննջասենեակի մէջ և մանաւանդ երբ լուսամուտները փակ են :

Ժուժկալ եղիք : Ալքօլ մի գործածէք : Հեռու պահեցէք ձեզ ակտրժակ գրգռող ամեն տեսակ ոգելից ըմպելիքներէ, օղիքներէ ու լիքեօններէ :

Սրճարաններ, գինետոներ ու նման տեղեր յաճախելը ամեն տեսակէտով վնասակար է : Այդ վայրերու մէջ օդը յաճախ թունաւորուած է ծխախոտի ծուխով, վառուող կազով և բազմաթիւ յաճախորդներու շնչառութեամբ :

Խոյս տուէք բազմութիւն հաւաքուած տեղէ ու հասարակական հաւաքումներէ :

Զգեստ.— Ամառը՝ հագուստնիդ թող թեթեւ ըլլայ, սակայն դերադասեցէք թեթեւ բրդի գործուածքը հասարակ կտաւէն : Չմեռը՝ հագուստնիդ պէտք է բաւականաչափ տաք ըլլայ, բայց ո՛չ ծանր : Զգուշացէք բրդեղէններ ու արիքոններ մէկը միւսի վրայ կրելէ : Ատոնք կը քրանեցնեն մարմինը, կը թուլացնեն կազմուածքը ու վերջ ի վերջոյ կ'սկսին գէշ հոտիլ, ինչ որ նոյնպէս վատառողջ է :

Զգուշացէք ոտքերը ցուրտ և խոնաւ զգալէ : Ոտքերնիդ մաքուր, չոր և տաք պահեցէք, գործածեցէք հաստ կօշիկ, յաճախ ոտքերը մսեցնելէն է որ հարբուխ կ'ստացուի :

ՄԱՐՄՆԻ ՄԱՔՐՈՒԹԻՒՆԸ

Քերանի եւ ասամներու առողջապահութիւնը. — Օրուան ընթացքին մէջ քանի մը անգամ, փոքր ինչ պորաքային ջրով եւ կամ հասարակ ջրով պէտք է մաքրել ատամները ու կոկորդը, մանաւանդ ուտելէ եւ խորին թքնելէ վերջ, առաւօտեան զարթած եւ անպայման երեկոյեան քնանալու ժամանակ:

Խնամեցէք ձեր ատամները, խոզանակով եւ օճառով մաքրելով, որպէսզի մշտական մաքուր ըլլան եւ առողջ այգպէստով բորբոքումներու, ատամներու փճացումի ու զանազան կոկորդի եւ կուրծքի հիւանդութիւններու առաջը կ'առնէք,

Մազերու եւ մօրուսի առողջապահութիւնը. — Մազերնիդ կտրած եւ կարճ պահեցէք: Մի թողուք որ ձեր մօրուսը աճի, աւելի լաւ է որ աճիլէք: Այդ պարագային ածիլեցէք դուք ձեզ եւ օճառեցէք երեսնիդ վրձինով մը որ ձեզ կը պատկանի ու կը ծառայէ միայն ձեզ: Հակառակ պարագային կարճ եւ մաքուր պահեցէք ձեր մօրուսը:

Պելիւերը պէտք է այնքան կարճ կտրուած ըլլան որ չբխենք չի ծածկեն, հարկաւոր է յաճախ պելիւերը օճառով լուալ եւ չորցնել:

Մորթի առողջապահութիւնը. — Մարմինը ամբողջովին պէտք է պահել մաքուր՝ բաղնիք երթալով կամ յաճախ օճառով մաքրելով: Ուտելէ առաջ միշտ լուացէք ձեռքերնիդ: Տաք կամ դաղջ ջրով մարմնի շփումները կը դիւրացնեն օճառի օգնութեամբ մորթի մաքրումը: Միւս կողմէն պաղ ջուրը երբ կը գործածուի թրջած անձեռոցիկի միջոցով ամբողջ մարմնի վրայ, անկոնդէն

անմիջապէս ելնելէ վերջ եւ մանաւորապէս ուսերու եւ մէջքի վրայ, հրաշալի կերպով կ'ազդէ ախորժակի վրայ ու կ'ամրապնդէ կազմուածքը:

Ամբողջ մարմնի վրայ ալքօլով շփումները շատ օգտակար են: Կարելի է գործածել ամեն տեսակի ալքօլ հոտաւէտ կամ ոչ հոտաւէտ, նոյնիսկ շմենահասարակ տեսակի օղի:

Նմանապէս ամեն առաւօտ բրդէ գործուած ձեռնոցով կամ փափուկ խոզանակով մը ամբողջ մարմինը շփելը շատ օգտակար է:

Ս Ն Ո Ւ Ն Դ

Սննդատար ըմպելիներ. — Ճաշի ժամանակ կրնաք գործածել չափաւոր քանակութեամբ գլինի: Սակայն մաքուր ջրով խառնուրդ ըրէք. զուտ գլինի քիչ գործածեցէք կամ ամենեւին մի գործածէք:

Կրնաք խմել գարեջուր կամ զանազան պտուղներու հիւթը, նայելով թէ ո՞րը աւելի կը սիրէք և կամ ո՞րը կ'արտադրուի ձեր բնակած տեղը. վերջապէս կրնաք գործածել նաև թեթև թէյ:

Ըմպելիները ի՞նչ որ ալ ըլլան, պէտք է գործածել ամեն անգամ փոքր քանակութեամբ և այն ալ ճաշէ ետքը, ո՛չ մէկ բան ձեզ չարգիլեր որ ճաշէն վերջ յագեցնէք ծարաւսիդ:

Եթէ սուրճ խմէք, շաքարը շատ ըրէք: Կաթը շատ օգտակար է, բայց պէտք է միշտ եռացնել և այնպէս գործածել:

Կերակուիլը. — Սնունդնիդ թո՛ղ ձեր միջոցներուն համապատասխան ըլլայ, սակայն առողջարար և ըստ կարելոյն բազմատեսակ: Կերէք կարագ, մանաւանդ ձմեռը, ձիթախաղով պատրաստուած սարսին, թոն ձուկ և խոզի ապուխտ: Ուղեղը առաջնակարգ կերակուր է: Խմորեղէն ու երչիկեղէն պէտք չէ գործածել: Առատութեամբ կանաչեղէն կերէք: Որոշ քանակութեամբ ճարպային սնունդը (կարագ, ճարպ, իւղ) անհրաժեշտ է, շաքարը նմանապէս շատ օգտակար է:

Խիստ կարեւոր է որ առաւօտեան նախաճաշը կատարէք բաւական հիւթալից անդառութեամբ: Երբէք անօթի դուրս մի ելլէք պտրտելու:

Ջօրատար սնունդ. — Եթէ սկսիք նիհարնալ և ուժերնիդ կորսնցնել, սովորական կերակուրներէն դատ, օրա-

կան մէկ անգամ, կամ աւելի լաւ է երկու անգամ, կերէք եղի կամ ձիւռ մսէ փոքրիկ պիֆտէք մը 100 քն 125 կրամ ծանրութեամբ, բոլորովին հում, սակայն նախ ճարպը և ջիղերը մաքրեցէք, շատ բարակ ձեծեցէք ու գործածեցէք մաքուր պնակի մէջ դրած: Կրնաք փոքր բոլորակներ (քիւֆտէ) ընել, քիչ աղ ցանել վրան և $\frac{3}{4}$ ժամ առաջ նախ քան սովորական ճաշը մսի ջուրով կամ տաք թէյով կուլ տալ:

Շարունակեցէք այդպէս տասնևհինգ օր, ապա շաքար մը դադրեցուցէք վերստին սկսելու համար: Բացի այդ, ճաշերէն դուրս, ամեն օր երկու կամ երեք անգամ կուլ տուէք չորսէն վեց հաւկթի դեղնուց (ձեր մրկուցը անօգուտ է):

Յամենայն դէպս զգուշացէք ստամոքսը չի յոգնեցնել չափազանց շատ ուտելով:

Կեռուիլ. — Շաքարը անգամ մը կշռուիլը շատ օգտակար է: Պէտք է միշտ միատեսակ պայմաններով կշռուիլ, միեւնոյն հազուատով, առաւօտ դեռ չինախաճաշած ու բնական պահանջներուն գոհացում տալէն վերջը:

Հաշի առէք հագուստի կշիւր: Իւրաքանչիւր կըռուելու արդիւնքը դրեցէք թղթի վրայ:

ԹՈՒՔԱԽՏԻ ՎԱՐԱԿՈՒՄԸ

Թոնխախար վարակիչ է. — Թոքախար՝ ինչպէս բաւականաչափ տղէտ մարդիկ կ'երեւակայեն, ճակատագրաւ ինչ դժբաղդութիւն մը չէ որ կրելու ենք ակամայ և համբերատար ։

Ամենուրեք չափազանցօրէն տարածուած պատիւէ մը, կենդանի սաղմէ մը առաջ եկած վարակիչ հիւանդութիւն մըն է ։

Չորցած խորխի փոշիով մասնաւորապէս վարակուած կը տարածուի ։ Այդ վտանգաւոր մասնիկները օդի հետ խառնուած չնչելով է որ մարդ թոքախտով հիւանդ կ'իյնայ ։

Հետեւապէս պէտք է մշտական ինամք տանիլ թէ՛ իւր անձը և թէ՛ ուրիշները վարակուածն պաշտպանելու ։ Եւ այդ բանի համար ինչ պէտք է ընել, ևս առաւել ինչ պէտք չէ ընել ։

Գուրգ վանել խորխը. — Նախ եթէ կը հազաք, զգուշացէք խորխը կուլ տալէն. անպայման հարկաւոր է դուրս արտաքսել ։ Կուլ արուած խորխը ստամոքսի ու աղիքներու մէջ թոքախտի վէրքեր կ'առաջացնէ, որոնք կրնան մահացու դառնալ ։

Գետնի մի բժշկէ. — Երբէք մի թքնէք գետին, ո՛չ յատակի վրայ, ո՛չ մասնաւոր տներու, ո՛չ հասարակական շէնքերու, ո՛չ կառքերու. ո՛չ օմնիպլեւսներու, ո՛չ դրամվէճներու և ո՛չ ալ վագօններու մէջ ։ Բարոյապէս բոլորն ալ պարտաւոր են գետին չի թքնել, ամեն մարդ կրնայ անխոհեմութեամբ մարդասպան դառնալ ։

Առողջ մարդիկ պէտք է որ բարի օրինակը տան ։

Թճաման. — Ամեն անհատ որ խորին կը թքնէ, իրեն

հետ պէտք է որ թքաման մը ունենայ ։ Ծախուած լաւագոյն թքամանները կամ ապակեայ են, կամ ֆարֆօրէ կամ թիթեղէ ։

Թքամանը կը բաղկանայ լայն, կոնաձև ծածկոցէ մը որը նստած է բոլորաձև ամանի մը վրայ, այդ ամանի յատակը պէտք է ծածկել փոքր ինչ ջրով կամ աւելի լաւ է արտանանիչ բաղադրութեամբ մը ։

Գրպանի սեպտիկան թքամանը, ապակեայ և լաւ ծածկուած, անտարակոյս խորի ունեցող թոքախտաւորի մը համար, ամենաօգտակար գործիք մըն է ։ Եթէ աւելի չեմ պնդեր այդ առողջապահական անհրաժեշտութեան մասին, գլխաւորապէս այն պատճառով է որ այդ առարկաները Ֆրանսայի մէջ շատ քիչ ընդունելութիւն գտած են, թէև օտար երկիրներու մէջ շատ աղէկ գործածութեան մէջ են արդէն ։

Ախտահանիչ բաղադրութիւններ. — Գերադասութիւն տւէք հետեւեալ ախտահանիչ բաղադրութիւններուն. Ասիտ ֆէնիք 5%, լիւզօֆօրմ 3% (վեց սուրճի դգալ մէկ լիտր ջուրի մէջ) . ֆօրմօլ 5% . քրէզիլ 5% ։ Սիւլէմայի բաղադրութիւնը բոլորովին անյարմար է այս գործածութեան համար ։

Թքամանի պարունակութիւնը պէտք չէ թափել գետին, փողոցի կամ պարտէզի մէջ ևն. ։ Հարկաւոր է ինամքով արտաքնոցի մէջ դատարկել ։

Դատարկելէ ետքը, պէտք է թքամանը սօտայի 2% բաղադրութեամբ եռացող ջրի մէջ պահել քառորդ ժամի չափ ։

Եթէ թքաման չունիք, թքեցէք յատակը ջրով ծածկուած ամանի մը մէջ, միզամանի մէջ, եթէ դուրան էք, աւելի շուտ թքեցէք առուի մը մէջ, փողոցի եզերքէն հոսող ջրի մէջ քան սալայատակի վրայ ։

Գրպանի քառակիցակ.— Շատերը իրենց թաշկինակի մէջ թքնելու սովորութիւնն ունին . այդ բանը մի ընէք թէ անխոնձութիւն է և թէ վտանգաւոր է : Թաշկինակի մէջ թքնելով հիւանդութիւնը դիւրութեամբ կը տարածուի : Թաշկինակ մը որու մէջ թքեր էք , կամ խնջեր , զգուշացէք անխնամ կերպով պատահած տեղը ձգելէն : Զգուշացէք այդ թաշկինակը բանալէն , թոթափելէն մանաւանդ այն ժամանակ երբ չորցած խորխ կը պարունակէ : Զրլլայ թէ ուրիշին փոխ տաք կամ ուրիշէն փոխ առնէք թաշկինակ :

Սղոսոս սպիտակեղէններու համար տպրակ.— Զեր թաշկինակները պէտք է որ առանձին տեղ դրուին և առ նուազն քառորդ ժամի չափ պէտք է որ սօսայի բաղադրութեամբ խառն եռացուած ջրի մէջ խիստ կերպով ախտահանուին : Մինչեւ լուացքի օրը ձեր ձերմակեղէնները պէտք է որ փակուած մնան կտակէ տոպրակի մը մէջ ու այդ տոպրակն ալ պէտք է լուանալ միւս սպիտակեղէններու հետ :

Սեղանի անձեռոցիկ և երեսօրբիչ.— Զեր սեղանի անձեռոցիկը ևս պէտք է որ նոյն խնամքի առարկայ ըլլայ : Այլատեցէք որ տանը կամ ճաշարանի մէջ , սխալմունքով ձեր անձեռոցիկը ուրիշին չի տաք : Ծաշելէն ետքը պահեցէք կտակէ շինուած ծածկոցի մը մէջ կամ պահարանի մը մէջ :

Նմանապէս անպայման պէտք է միայն ձեզ յատուկ երեսօրբիչ ունենալ :

Զանազան առարկաներ.— Զգուշացէք դորձածելու դգալ , պատառաքաղ ծխամորձ ևն . որ արդէն դորձածեր է ուրիշը , փոխադարձաբար ձեր դորձածածները ուրիշին մի տաք :

Բերան մի տանիք գրիչ , մատիտ ևն . . . Սմնա-

զարնուրելի փոխանցիկ հիւանդութիւնները թուքի միջոցով մէկէն միւսին կ'անցնին :

Պրֆեր.— Այդ պատճառով ալ որքա՛ն վտանգաւոր նոյնքան աղտոտ հաշուեցէք այն զգուելի սովորութիւնը որ շատերը ունին , իրենց մատը լեզուով թքոտել , գրքի թերթերը դարձնելու համար : Այդ կերպ թղթի անկիւնները կը պահեն հիւանդութեան սաղմերը , մասնաւորապէս թոքախտինը : Այդ բանը նկատել է յաճախ հասարակական գրադարաններու մէջ և փոխ տրուող , կամ շրջանառութեան տրւած վարձու գրքերու մէջ :

Վարակումն հագուստներով.— Տարածուած սովորութիւն է որ մէկը մեռնելէն ետքը , կամ պարզապէս հին հագուստներէ աղատուելու համար , այդ առարկաները աղքատներուն կուտան և կամ հնավաճառներուն կը ծախեն :

Գիտցէք և ձեզ շրջապատողներուն աղէկ հասկցուցէք թէ ո՛ր աստիճան վտանգաւոր է այդ տեսակ վարմունքը , երբ առարկաները գործածեր է թոքախտաւոր մը , որովհետև այդ նոյն առարկաները վերագործածող դժբաղդներն իրենց կարգին պիտի վարակուին թոքախտով :

Սոյն ճանապարհով վարակումի օրինակները չափազանց չափ են :

Անտարակոյս ամենախելօք միջոցը այն է որ այդպիսի ծագում ունեցող զգեստները այրին :

Յամենայն դէպս այդ զգեստները կարելի է գործածել իսկական ու խիստ ախտահանութիւն կատարելէ վերջ : Միակ ախտահանութիւնը որ կատարեալ երաշխաւորութիւն կը ներկայացնէ ոչնչացնելու հիւանդութեան սաղմերը , այն է որ մասնաւոր շինուած ջերմանոցի մէջ 115 էն մինչև 120 աստիճան ջերմութեամբ շոգի կ'անցնի ու կ'ախտահանէ ջերմանոցի մէջ հաւաքուած իրերը :

Այսօր շատ քաղաքներ այդպիսի ջերմանոցներ ունին: Այդ օխտահանութիւնը կարելոր է որ տարածուի բոլոր հագուստեղէններու, բրդէ, բամպակէ, մորթիէ, մուշտակէ և փետուրեայ առարկաներու վրայ:

Զգուշացէ՛ք գործածուած դիւրագնի առարկաներէն, զորօրինակ հագուստ, վերարկու, ներկքնագգեստ, մուշտակ և այլն:

Անկողնի առարկաներ.— Թոքախտաւորի մը մեկնելէն վերջ, միեւնոյն պարտականութիւնը կը ծանրանայ և անկողնի առարկաներու վրայ. պէտք չէ մոռնալ թոքախտաւորի գործածած միւս արարկաներն ալ օխտահանել, ինչպէս անկողինը, բարձը, վերձակը ևն. իսկ եթէ օխտահանիչ ջերմանոց չկայ, հարկաւոր է այդ առարկաները քանդել ու հետեւեալ բաղադրութիւններէ մէկով օխտահանել վերջ, վերստին կարել: Բրդեղէնները, ու մանրեղէնները պէտք է թաթախել 3% լիւզօֆորմի կամ քրիզօլ սօսիքի մէջ: Վերմակները նմանապէս պէտք է թաթախել նոյն բաղադրութիւններուն մէջ:

Գործածած կահկարասիք.— Անկողինը, սեղանը ևն. հարկաւոր է լուանալ ժավէլի ջրով (Eau de Javel) և կամ վերոյիշեալ բաղադրութիւններէն մէկով:

Պատերը եւ յասակը.— Պատերը, լուսամուտները և յատակը պէտք է լուանալ նոյնպէս: Զարդաթուղթով կամ իւղաներկով չի ծածկուած պատերը օխտահանելու ամենալաւ միջոցը, ուղղակի առանց պատի երեսը քերելու, երկու անգամ կրային ջուր քսելն է:

Համբոյք.— Ձեր սիրած անձնաւորութիւններու հետ որքան կարելի է քիչ համբուրուեցէ՛ք: Ազգականներու մտերիմներու և մտերմուհիներու հետ առհասարակ շատ կը համբուրուինք: Չափազանց շատ կը համբուրուին երախաները: Ո՛վ շատ կը համբուրուի, իւր անձը կամ ուրիշները կ'ենթարկէ վարակումի:

Տեսլիկն անասուններ.— Գիշերը ձեր ննջարանի մէջ, անային անասուն մի պահէ՛ք, մանաւանդ մի թողնուք որ քննն ձեր անկողնի վրայ: Կատուները յաճախ թոքախտաւոր կ'ըլլան, նոյնպէս ճագարները, շուններն անգամ՝ թէև բոցառիկ դէպքերու մէջ՝ կրնան թոքախտաւոր ըլլալ: Մի թողնուք որ այդ անասունները ձեր երեսը լզեն:

Փոքի աւելի.— Փոշիէն խուսափիլ աշխատեցէ՛ք: Ուշադրութիւն դարձուցէ՛ք որ ո՛չ փոշի բարձրացնէ՛ք և ոչ ալ փոշի չնչէ՛ք: Յատակը չոր աւելով աւելը վտանգաւոր է, փոշին պէտք է մաքրել թրջած լաթով:

1003
10235



ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Շարժումը շատ օգտակար և նոյնիսկ անհրաժեշտ է ձեզ համար. սակայն պէտք է որ շարժաւոր ու կանոնաւոր ըլլայ :

Քալել. — Ֆիզիքական աշխատանքներու մէջ՝ քալելը ամենաօգտակարն է : Քալելու ժամանակ զրեթէ մեր բոլոր մկանունքները դործածութեան մէջ կը դնենք. բացի այդ՝ քալելը շնչառութիւնը ու արեան շնչառութիւնը կ'արագացնէ :

Քալելը պէտք է կատարել միջակ գնացքով, ո՛չ շատ դանդաղ և ո՛չ ալ շատ արագ, այլ չափաւոր : Սակայն ատոր համար անհրաժեշտ օրէնք մը չկայ. եթէ ուժերնիդ ներէ՝ քալեցէք երկար, իսկ եթէ չի՛նքեր կրճատեցէք, ու եթէ չե՛րմ ունենաք՝ քալելը բոլորովին ձգեցէք ու մտէք անկողին :

Տափարակ տեղը հեծանիւով ոչ-արագ երթալը շատ օգտակար է :

Զանազան մարմնամարզական խաղերէ ու ամէն տեսակ յոգնեցնող զբաղմունքէ խոյս տուէք :

Կատարեցէք ջանք չի պահանջող մարզանք ջանք դործածելը յոգնածութիւն կ'առաջացնէ, իսկ յոգնելէն պէտք է խուսափիլ :

Մարմնամարզութիւն. — Քալելը՝ խիստ օգտակար ըլլալով հանդերձ կատարեալ չէ : Քալելուն հարկաւոր է փոքր ինչ մարմնամարզութիւն աւելցնել : Սակայն բաւականացէք սենեակի մարմնամարզութեամբ :

Ըմբիշներու յատուկ մարմնամարզութենէն զգուշացէք, այդ տեսակ մարմնամարզութիւնը թէ յոգնեցուցիչ է, թէ սրամարանութենէ զուրկ և թէ անօ-

գուտ է : յարմար միայն լարախաղացներուն : Այդ բոլոր առողջներուն և ուժովներուն թողէք :

Շւեհական մարմնամարզութիւն. — Շւեհական մարմնամարզութիւնը շատ դործնական ու առողջապահական է : Անհնարին է հոս ամփոփել այդ մեթոսի բոլոր օրէնքները, որոնք սակայն շնորհիւ իրենց՝ շարժումներու չափաւորութեան՝ մատչելի են բոլորին ու կրնան շատ օգտակար ըլլալ ձեզ :

Յամենայն դէպս՝ կը յանձնարարեմ ձեզ մեծապէս օգտակար սենեակի մարմնամարզութիւնը և մանաւորապէս «շնչառութեան մարմնամարզութիւն» կոչուածը :

Շնչառութեան մարմնամարզութիւն. — Շատ կարեւոր է որ ձեր թոքերը ամբողջապէս և միառին աշխատեցնէք : Այդ բանը բնական կերպով շնչած ժամանակնիս չի կատարուիր : Հարկաւոր է շունչ առնել զիմանալ :

Մեր դործածութիւններէն ամենակարեւորը շնչառութիւնն է : Կրնանք քանի մը օր առանց ուտելու, առանց խմելու ապրիլ, սակայն առանց շնչելու հինգ վայրկեան չենք կրնար մնալ :

Թթուածինը որ օդի բաղադրութիւններէն մէկն է, ջերմութեան և կեանքի պահպանութեան համար անհրաժեշտ է : Ընդհակառակը անխային թթուէն՝ որ մեր մարմնի բանուածքներուն և դործարաններուն մէջ կատարուած մշտական այրումի մնացորդն է, թոյն մըն է որմէ հարկաւոր է որքան կարելի է շուտ մաքրել կազմուածքը : Երբ այդ կազր կը կուտակուի արեան մէջ, շնչասպառութիւն կ'առաջացնէ և կրնայ մինչև իսկ խեղդամահ ընել :

Շնչառութեան մարմնամարզութիւնը նպատակ ունի ճիշտ ձեզ հարկաւորել որ արագօրէն մաքուր օդ ներշնչէք ու արագօրէն անխայթութիւն առատութեամբ արտաշնչէք :

Ատոր համար ձեր մարմնամարզութեան հիմնական

սկզբունքը ըլլալու է շունչ առնել ստրվել, այդ գործողութեան վրայ ձեր ուշադրութիւնը ու կամքը կեդրոնացնելով:

Սրբէն գիտէք թէ ի՞նչ շարժումով կը կատարուի շնչառութիւնը. երկու գործողութիւններէ կազմուած է, մէկը՝ ներշնչումն է որով օդը կը լեցնենք մեր թոքերումէջ, միւսը՝ արտաշնչումն է որով դուրս կը նետենք թոքերէն անխաթիւնով լեցուած օդը: Սովորաբար մէկ վայրկեանի մէջ տասնևվեցէն տասնևութ անգամ շնչառութիւն կը կատարենք:

Շնչառութեան մարմնամարդութեան ժամանակ, մի աշխատիք այդ թիւը աւելցնել, միայն ընդլայնեցէք շնչառութեան շարժումի տարածութիւնը: Ենչեցէք, այսինքն փուքսի նման թոքերը ամբողջապէս օդով լեցուցէք: Այդ կատարելու համար, բերաննիդ կիսաբաց պահեցէք, որպէսզի թէ քիթէն և թէ բերնէն կարենաք շունչ քաշել:

Կուրծքը լայնցնող ու շնչառութեան նպաստող ամենէն աւելի օգտակար շարժումները գլխաւորապէս հետեւեալներն են: Շատ դիւրին է սսոնց կատարումը:

1) Ոտքի կայնեցէք, ձեռքերնիդ կողերնուդ դրէք, արմուկնիդ դէպի ետ տարէք որպէսզի կուրծքը դուրս իյնայ. խոր ներշնչումներ կատարեցէք և ուժգին արտաշնչեցէք մէկ վայրկեանի մէջ 16 էն 18 անգամ թոքերը աղէկ մը սուսեցնելով ու պարպելով:

2) Բոլորովին յիտակ և ողնաշարը ուղղելով ոտքի կայնեցէք. աշխատեցէք հասակնիդ երկնցնել. երկու բազուկնիդ վեր բարձրացուցէք, ապա տարածեցէք բազուկնիդ ուղղահայեաց, դանդաղ բայց ուժով մկանունքը առածգելով: Բազուկնիդ որքան կարելի է ետև տարէք օդի մէջ կէս բոլորակ մը գծելով. այդ կերպով կուրծքը կը լայնցնէք ու խոր կը շնչէք: Բազուկնիդ երբ հորիզոնական դրութիւնը ստանայ զանոնք խաչաձև պահեցէք, ափերնիդ ուղղելով դէպի գետին ու յանկար-

ծակի սրագութեամբ բաղուկներն ձգեցէք որ մարմնի երկարութեամբ իյնան: Այդպէսով օդը թոքերէն դուրս կ'արտաքսէք, քանի որ կազերէն կուրծքը սլմած կ'ըլլաք ու ստիպած որ արտաշնչումը ստիպողական ու կատարեալ դառնայ: Վանակութիւնը միշտ մէկ վայրկեանի մէջ 16 էն 18 անգամ ըլլալու է: Նոյն մարզանքը կարելի է առաւելութեամբ կատարել, պահելով մէկ սրունքը առաջ ու միւսը ետ:

Այս շարժումները ամեն օր առաւօտ և երեկոյ ձեր սննեակի մէջ կատարեցէք լուկեայն, մարմնի վերի մասը թեթև ծածկած կամ բոլորովին մերկ:

Իւրաքանչիւր անգամուայ տեւողութիւնը սկիզբը ըլլալու է մէկ վայրկեան ու յետոյ պէտք չէ որ 4 էն 5 վայրկեանը անցնի:

Այս բնական մարզանքի բարիքները շուտով կը տեսնէք: Եթէ անկախ պաշտօն ունիք կամ մտաւոր պարապմունք կամ գրասենեկային աշխատանք կամ պետական ծառայութիւն՝ պէ՛տք է գիտնաք որ ամբողջ ժամանակը երբ ուշադրութիւննիդ կեդրոնացած է ձեր աշխատութեան վրայ, շնչառութիւննիդ անկատար է ու մակերեւոյթային:

Երբեմն աշխատանքնիդ թողէք և ոտքի ելէք ու սերնիդ ուղղեցէք ու արմուկնիդ բարձրացնելով ուսերու հաւասար, գլուխնիդ թեթև կերպով ետ տարէք, հանդըստութեամբ քանի մը անգամ ետևէ ետև խոր շունչ քաշեցէք:

Մտաւոր ծանրաբեռնուած զգուշացէք ու չափաւորեցէք ձեր ուղեղային աշխատանքը:

Եթէ բնականէն կամարածև, ծռած մէջք ունիք, ամեն բոպէ մտաբերեցէք ուղղիլ զայն:

Չափաւոր երգելը շնչառութեան համար հրաշալի մարզանք մըն է: Սակայն առանց ձայներնուդ վրայ ուժ գործադրելու երգեցէք:

ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԵԱՆ ՄԷԿ ՔԱՆԻ ԱՐՏԱՅԱՅՏՈՒԹԻՒՆՆԵՐՈՒ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆԸ

Հագ.— Ինչպէս շնչառութեան, նոյնպէս հազի համար հարկաւոր է որոշ կրթութիւն ձեռք բերել: Ձեր կամքի ամբողջ ուժին ապաւինելով, կրնանք չոր հազը անհետացնել, այդ չոր հազը յաճախ յոգնածութեան շնչասպառութեան ու փոխումներու պատճառ կը դառնայ: Անմիջապէս ճաշելէն ետքը լռութիւն ու հանգրստութիւն պահելով այդ արդիւնքը ձեռք բերելուն կը նպաստէք:

Ջերմ.— Կէսօրէ ետքը եթէ ջերմ ունենաք, ո՛րքեք աշխատանք կատարելէ անմիջապէս դադարեցէք, կատարելապէս հանդատացէք, այն ալ ո՛չ թէ նստած այլ օդառատ տեղ մը անկողնի մէջ պառկած ու ամբողջովին մէջքի վրայ երկարած: Բժիշկ հրաւիրեցէք:

Արիւնհոսուրիւն.— Եթէ յանկարծ արիւն թքնէք չըլլայ թէ ատկէ վախնաք. իսկոյն անկողին մտէք, հանդիստ ու կատարեալ լռութիւն պահեցէք ու բժիշկ հրաւիրեցէք: Մինչև բժշկի գալը ո՛րքեք կերակուր մի՛ ընդունիք, խմեցէք միայն պաղ ըմպելիներ, ինչպէս կաթ, մսի ջուր, լիմոնատ: Այս ըմպելիները շատ պաղ կամ մեծ քանակութեամբ պէտք չէ ընդունիլ:

ԲԺՇԿԱԿԱՆ ԻՆԱՄԱՏԱՐՈՒԹԻՒՆ

Ձուտ առողջապահական սետութեան մը մէջ, ինչպէս է այս գրքոյկը, ինձ համար դժուար է ձեզ զանազան դեղեր պատուիրել: Բուն բժշկական խնամքը բժշկին կը պատկանի որ պարագային համապատասխան կը վարուի:

Սակայն շատ անգամ, առողջապահական օրէնքներու կատարումը ինքնին բաւական է:

Այսուամենայնիւ թոքախտի սկզբնաւորութեան ժամանակ, կամ երբ թոքախտը մէկին կ'սպառնայ միայն՝ կրնամ ըսել որ ամենէն աւելի օգտակարութեամբ դործածուած՝ դեղը արսէնիքի բաղադրութիւններն են. ֆոսֆատները նմանապէս զանազան ձեւերու և զանազան անուններու տակ շատ օգտակար են: Եթէ ատոնց կարիքը զգաք, ձեր բժշկին հարցուցէք, ամենէն պարզ, ամենէն ազդու ու ամենէն սոժան բաղադրութեան ընտրութիւնը և գործածելու կերպը ան ձեզ կը նշանակէ:

Ձկան իւղը մշտական կրնաք գործածել եթէ ստամոքսնիզ աղէկ կը վերցնէ և եթէ փորհարութիւն չի պատճառեր: Դեղին իւղը լաւագոյն է: Օգտակար հետեւանքի հասնելու համար, 5-6 ու եթէ կարելի է 10 ապուրի դգալ իւղ խմեցէք ամէն օր:

Ձկան իւղը պէտք է ճաշի միջոցին և ո՛չ թէ անօթի փորով խմել: Վերջապէս միայն ձմեռը գործածեցէք ձկան իւղը, առհասարակ տաք եղանակներուն դժուարամարս կը դառնայ:

Նախքինթաց յանձնարարութիւններս առանց կատարեալ ըլլալու, մեծամասնութեան համար մատչելի են: Ես համոզուած եմ որ այս յանձնարարութիւններս՝ բոլոր

գործադրողներու համար իրենց միջոցներուն համեմատութեամբ ու պաշտօնին պահանջներուն ներած չափով օգտակար են :

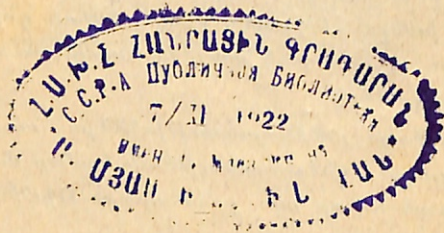
Այս յանձնարարութիւններս առանձին՝ կրնան ձեր առողջութեան մէջ շոշափելի բարեխառու և կամ կատարեալ բժշկութիւն առաջացնել :

Սակայն, պէտք է կամենալ, պէտք է անվնաս ամիսներ ու տարիներ շարունակ խնամուիլ :

Փրկութիւնը միայն այդ դնով կ'ստացուի : Մի՛ մտնաք որ եթէ երբէք ուշ չէ բժշկելի սկսելը, այնու ամենայնիւ ամենէն ապահով և տեսողական բժշկումներու ապագան անոնց կը պատկանի որոնք սկիզբէն, առաջին վտանգը երևնալուն պէս, տեղեակ են, զիսն ու կը կամենան խնամուիլ :

Եւ ճիշտ այդ ժամանակ է որ առողջապահութիւնը կ'սկսի իւր բարերար գործը կատարել :

Վերջապէս բրօֆէսէօր Կրանչէի հետեւեալ խօսքերը յիշեցէք. «Թոքախտի դէմ յաղթութեամբ կռուելու համար պէտք է զայն կանխատեսնել և ո՛չ թէ անոր ետեւէն երթալ »:



2557

15

■ ԳԻՆ Ի ՂՐՇ. ■

2013

« Ազգային գրադարան »



NL0074019

