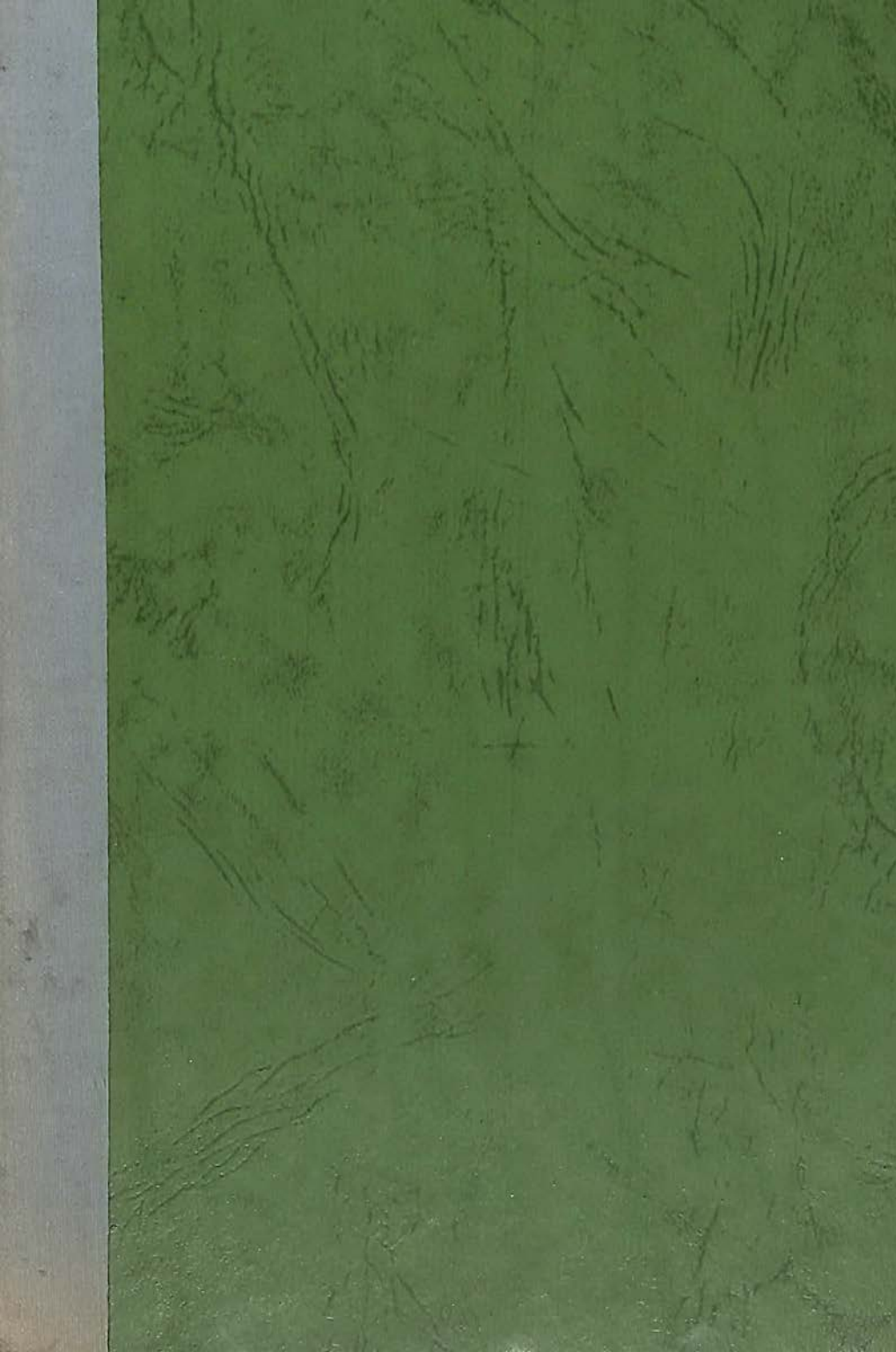
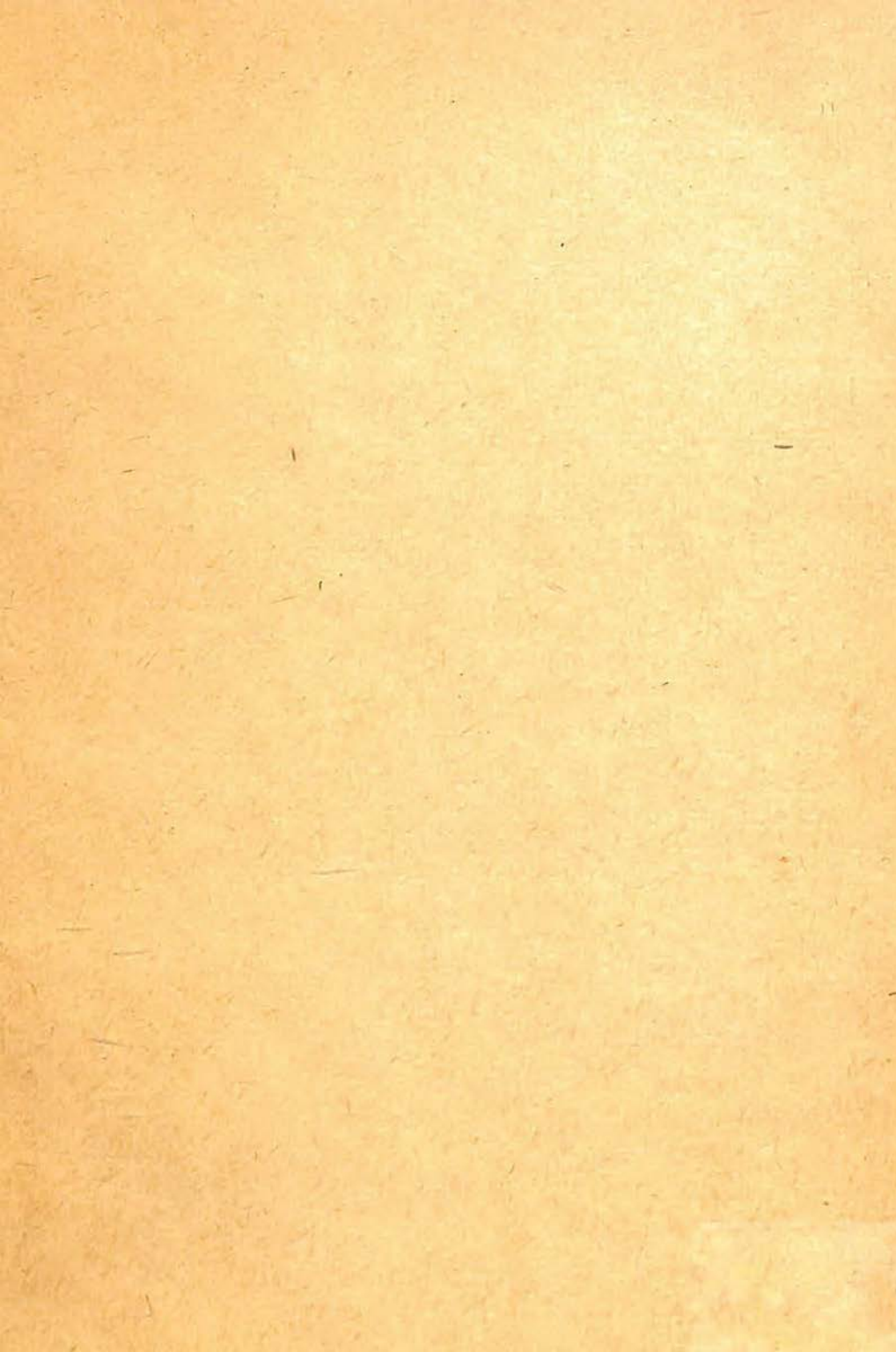
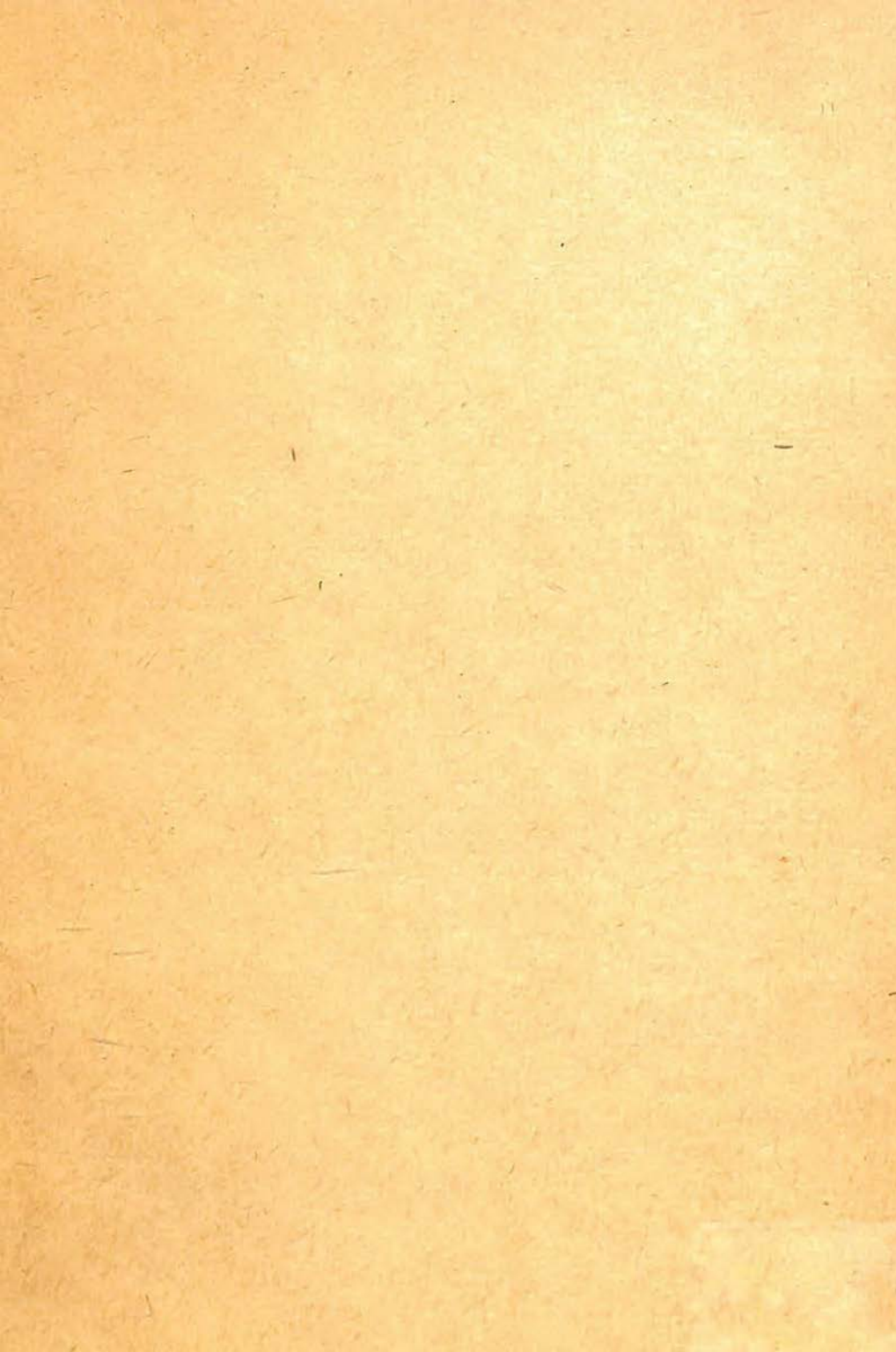




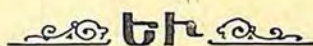








ՏԱՄԱՃԱՐԱԿՆԵՐ



ԱՆՈՆՅ ԴԷՄ ՊԱՅՔԱՐ

ԽՈՒՄԲ ՄԸ ԲԺԻՇԿՆԵՐՈՒ ԿՈՂՄԷ

(Ֆրանսերէնէ թարգմանուած)

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹԻՒՆ

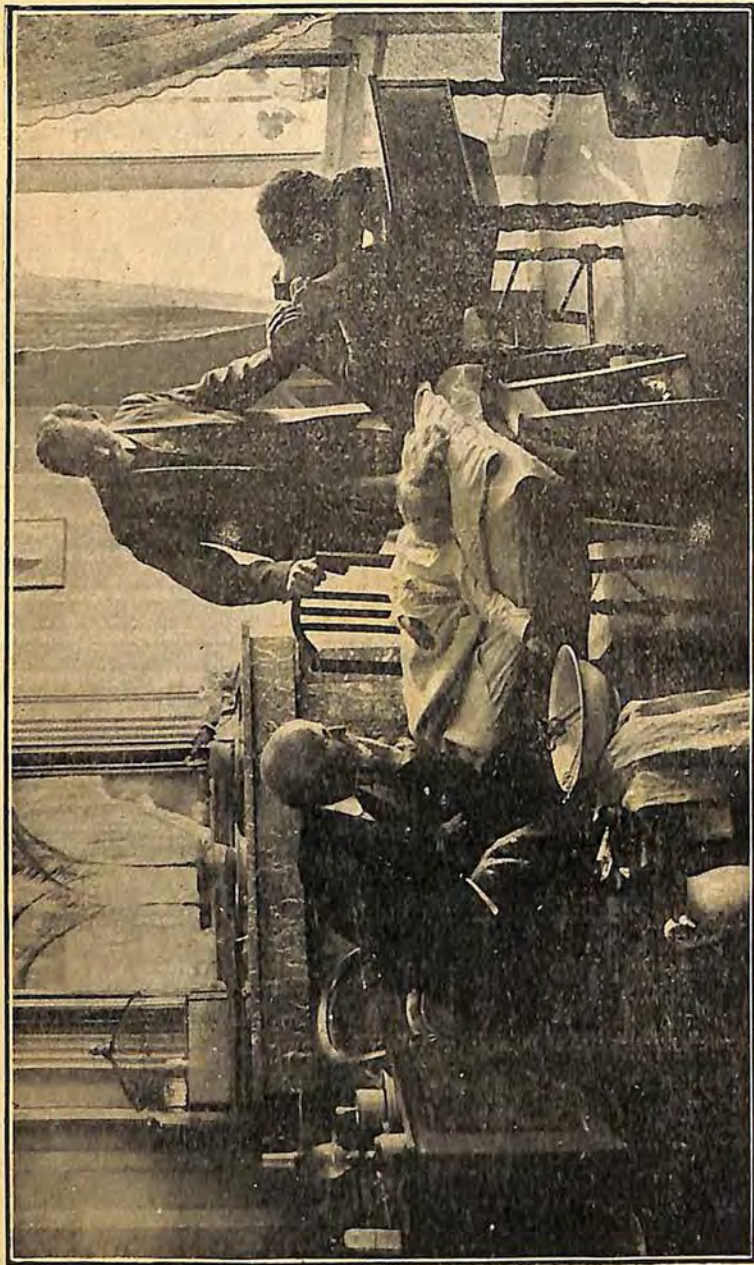
1. Համաճարակները եւ անոնց պատճառները
2. Դմախտը (La grippe), իր դարմանումը
3. Թմբրախտը (L'encéphalite léthargique)
4. Հարբուխները (Les rhumes)
5. Թոփախտը, կանխարգելութիւնը եւ բուժումը
6. Մանկական հիւանդութիւններ
7. Ի՛նչպէս կանխարգիլել հիւանդութիւնները
8. Զուրը՝ գերազանց դեղ մը
9. Զբաղուժական դարմանումներ
10. Հիւանդիւն սեռեակիւն մէջ
11. Առողջութեան օրէնքները



ՏԵՏՐԱԿԻ ԸՆԿԵՐՈՒԹԻՒՆ

Նամակասուփ 109, Ղալաթիա

Պ Ո Ւ Ս



Համանկին բռնիք



Առողջութիւնը անոնցն է որ կը պահեն անոր օրէնքները

ՀԱՄԱՃԱՐԱԿՆԵՐՈՒՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ

Մինչեւ ազդախտի (էնֆլուէնցա) այլ անուամբ սպանիական դժախտի (կրիք Խարասեօ) նորագոյն ճարակումը 1919ին, երբեք տեսնուած չէր համաճարակ մը որ այնքան շատ զոհեր պատճառէր կամ տարածուէր ազգէ ազգ և ցամաքամասէ ցամաքաս, նման արագութեամբ: Ծայր տալով Սպանիայէն, ան արշաւեց Եւրոպայի բոլոր երկիրները, և հնձեց իր ճամբուն վրայ մարդկային էակներու ա՛յնպիսի մեծ թիւ մը որ երբեք տեսնուած չէր միջին դարէն ի վեր որ և է համաճարակի ընթացքին: Յետոյ ովկիանոսներուն վրայէն ոստումով մը ան տարածուեցաւ արտաքոյ կարգի արագութեամբ, Ամերիկայի, Ասիոյ, Ափրիկէի և մինչեւ Ովկիանիոյ կղզիներուն մէջ, մասնաւորաբար մահացու ըլլալով այն տաք երկիրներու մէջ ուր առողջապահական զգուշութիւնները կը պակսէին: Միմիայն Բէլինիօն(*) կղզիին մէջ որ—մօտաւորապէս 180,000 բնակիչ ունէր—մէկ ամսուան միջոցին 6000 զոհեր պատճառեց. և ի Մատակասքա՛ր աւելի քան 100,000:

(*) Մատակասքարի արեւելակողմը գտնուող կղզի մը:

ԱՒԵԼԻ ՄԱՀԱՅՈՒՒՄԸ ՄԵՏ ՊԱՏԵՐԱԶՄԸ

Մինչեւ 1918, Համաշխարհային Պատերազմը նկատուած էր իբր ամենամահացու աղէտը որ երբեք պատահած ըլլար երկրի վրայ: Չորսու կէս տարուան ընթացքին անոր հաշուե-
կշիռը կը բարձրանայ 7,354,000 զոհերու: Արդ 1918 - 1919ի ազդեալստը միմիայն չորս ամսուան մէջ գլեց անցաւ այս թի-
ւը: Բովանդակ աշխարհի մէջ ասոր զոհերը կը հաշուուին առ նուազն իրբեւ 12,000,000: Միմիայն ի Հնդկաստան «սպա-
նիական դժախտ»ին պատճառած մահերուն թիւը առ նուազն վեց միլիոնի հասած է:

Բազմաթիւ վայրերու մէջ ամբողջ ընտանիքներ բնաջինջ եղած են: Դժախտը անլուր ուժգնութեամբ ճարակած է մաս-
նաւորաբար զինուորական այն կայաններուն մէջ ուր առող-
ջապահական սպասարկութիւնը անբաւական կերպով կազ-
մակերպուած էր, և մանաւանդ երիտասարդ զինուորներն են որ ամենածանր կերպով տուժած են: Օրինակի համար, ի Պը-
դանսօն, 1086 վարակեալ զինուորներէ 100ը մեռած են: Համաճարակը չսահմանափակուեցաւ մէկ անգամուան մէջ.
երկրորդ և նոյն իսկ երրորդ համաճարակներ ալիքներու նման
յաջորդեցին առաջինին. երկրորդը նոյնիսկ աւելի աղիտաբեր
եղաւ առաջինէն: Միացեալ Նահանգաց Առողջապահական
Պաշտօնատունը այս յաջորդական ալիքները կը հաստատէ և
իր տեղեկագրին մէջ դիտել կուտայ. «Այս ալիքներուն երե-
ւումը աշխարհի ամէն մասերուն մէջ և անոնց ծագումը խոր-
հրդաւոր և վրդովիչ բան մը ունի իր մէջ: Անկարելի է ա-
նոնց վերագրել միջավայրերու ազդեցութիւն, քանի որ այն-
քան տարբեր երկիրներու մէջ երեւցած են, և հոգ է որ խըն-
դիրը անբացատրելի կը դառնայ»:

Ոչ մէկ հաւատարմութիւններ թէ ալիքը չպիտի ծայր տայ
վերստին, և թէ ամէն վտանգ անհետացած է: Յամենայն
դէպս մեր պարտքն է պատրաստ գտնուիլ կռուելու անոր
դէմ, ձեռք առնելով կանխազգուշական և անտարբերական
միջոցներ, և կազմակերպելով գիտական հետազոտութիւններ:



38051-67

ՀԱՄԱՃԱՐԱԿՆԵՐՈՒՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ

1919թ համաճարակը ծագեցաւ Եւրոպայի պակասաւոր կերպով սնանող ժողովուրդներուն մէջ, Տկար կազմուածքներ անոր հայթայթած են նպաստաւոր դեռին մը: Անտարակոյս ալքոլի և ծխախոտի դործածութիւնը, թունաւոր մըթնոլորտը գինեատուններու ուր կը հաւաքուին երիտասարդները, բոլոր այն վատառողջ վայրերը ուր բազմաթիւ անձեր կ'անցընեն իրենց կեանքին մեծ մասը, խճողումը, մարդաշատութիւնը և ամէն տեսակ չափազանցութիւնները, անոր ճամբան պատրաստող մեծ ազդակներն են: Որ և է սովորութիւն որ կը մնասէ առողջութեան և կը նուազեցընէ կեանքին դիմադրական ոյժը ընթացք մըն է դէպի հիւանդութիւն և մահ:

ԻՆՉՊԷՍ ԽՈՒՍԱՓԻՎ ՀԱՄԱՃԱՐԱԿՆԵՐԷՆ

Համաճարակի մը դիմադրելու ամենալաւ միջոցը կը կայանայ մարմինը ամէն տեսակ մանրէներու արչաւին դէմ զօրացընելուն մէջ:

Յարդ համաճարակները կը հնձէին տկար կազմուածք ունեցող անհատները: Շնորհիւ հանրային առողջապահութեան յառաջդիմութեանց և այն միջոցներուն որ ձեռք առնուած են արգիլելու համար ախտաւոր սերմերու ծաւալումը, կարելի եղած է քանի մը տարիներէ ի վեր պահպանել այն տկար կազմուածքները որ ժամանակաւ համաճարակներու զոհ կ'ըլլային: Բայց այս անձերը ամուսնութեամբ ծընունդ տուած են աւելի տխրած էակներու սերունդի մը և հետեւաբար բովանդակ ցեղին կենսունակութիւնը նուազած է:



Կարմիր Խաչի Հիւանդապաւուծի

*Հիւանդները գորովանօք եւ իմաստօրէն խեամելու արուեստը
կնոջ ամենագեղեցիկ յաղթանակներէն մին է*



Հիւանդները խնամուլը ֆիսոնոմիական սոսոփանութեանց գիտաւորներէն
մին ի գործ դնել է

ԴՄԱԽՏԸ (ԿՐԻԲ) ԵՒ ԻՐ ԴԱՐՄԱՆՈՒՄԸ

Հիւանդութիւնները երկուքի կը բաժնուին. մանրէական հիւանդութիւններ (Maladies infectieuses) և ոչ-մանրէական հիւանդութիւններ (Maladies non-infectieuses): Մանրէական կը կոչուի այն հիւանդութիւնը որ կը յայտնէ ներկայութիւնը ախտաբեր ազդակի մը, կարող փոխանցուելու անձէ անձ: Այս ազդակն է հիւանդութեան պատճառը: Գրեթէ միշտ կարելի եղած է անոր ինքնութիւնը երեւան հանել. անոր տուած են սերմ (germe), մանրէ (microbe), կամ ցպիկ (bactérie) անունները: Կարելի է տեսնել մանրադէտին տակ հիւծախտին կամ կեղծմաշկին մանրէները, մինչդեռ չեն յաջողած գտնել ծաղկախտին, հարսանիքին, կարմրախտին, ազգախտին մանրէները:

Ոչ-մանրէական հիւանդութիւնները մանրէներէ յառաջ չեն գար, այլ հիւսուածներու վատասերումէն, թունաւորումներէ, վէրքերէ, այրուցքներէ, սառնումներէ (gelure) և այլն:

Փոխանցիկ հիւանդութիւնները այնպիսի մանրէական հիւանդութիւններ են որ միայն կը ստացուին վարակեալ անձերու հետ ուղղակի յարաբերութեամբ:

Մանրէական հիւանդութիւնները իրենց ախտանշանով

շատ կը նմանին իրարու : Երբ մանրէները մարմինի մը մէջ մտնեն՝ այս վերջինը իսկոյն կը պաշտպանէ ինքզինքը . պաշտպանողական այս վիճակը կը յայտնուի մարմինին տաքութեան բարձրացումով, շնչառութեան և բաղկադարկին փոփոխութեամբ, ախորժակին կորուստով, արտաշնչութեան (քրտնիլ) յաւելումով կամ նուազումով ևն. :

Այս պարագային, դարմանումը կը կայանայ մեծաւ մասամբ օգնելու մէջ բնութեան՝ իր պայքարին միջոցին : Երբեմն հարկ է դանդաղեցնել կարգ մը գործարանական պաշտոններ, օրինակի համար ջերմութեան արտադրութիւնը, երբ ճարակող սերմերը բնաջինջ ընելու և անոնց թունաւորութիւնը նուազեցնելու համար արդէն մարմինին ճիգերը յառաջ կը բերեն շատ բարձր ջերմութիւն :

Ա. Զ. Գ. Ա. Խ. Տ. Ը. Մ. Ա. Ն. Բ. Է. Ա. Կ. Ա. Ն.

ՀԻՒԱՆԳՈՒԹԻՒՆ ՄԸՆ Է

Նկատի առնելով այս հիւանդութեան վերջերս ստացած կարեւորութիւնը թերեւս լաւ պիտի ըլլայ զայն ընտրել իբրեւ տիպար մը մանրէական հիւանդութեանց որ մեզ պիտի թոյլատրէ ուսումնասիրել միւսները : Ինչպէս որ ըսինք, ներգործող պատճառը՝ մանրէն՝ տակաւին գտնուած չէ : Ծառոնցիները կը յայտարարեն թէ խնդիրը կը կայանայ մղածոյ թոյնի մը(*) (virus filtrant) վրայ որ կը գտնուի արեան և թուփին մէջ և որ կը թափանցէ մարմինէն ներս շնչառական ճամբաներու հուղաթաղանթներուն (muqueuses) մէջէն կամ ենթամորթային ներարկումներով : Յիսուներկու ճաքոնցիներ իրենց անձերը ենթարկել տուած են չարք մը փորձառական ուսումնասիրութեանց որ նոյն այս հաւաստումներուն յանգած են :

Ի թունուղ, Նիգոլ գիտունին աշխատանոցին մէջ կա-

(*) Զափաղանց փոքր մանրէ մը որ այժմ գոյութիւն ունեցող ամենազօրաւոր մանրադէտով չի տեսնուիր և որ կ'անցնի մղածոյն մէջէն :

տարուած մանրէաբանական կարեւոր աշխատութիւններ նոյն եզրակացութեան հասած են :

Ազդախտը թէեւ կը յարձակի առանց խտրութեան ամէն տարիքէ անձերու վրայ, սակայն մասնաւորապէս կը հարուածէ քառասուն տարեկանէն վար եղողները : Կը յարձակի հաւասարապէս թէ ուժեղ և թէ տկար կազմ ունեցող անհատներու վրայ, ինչ որ շատ շուարեցուցած է գիտունները : 1918—1919ի համաճարակին առէն բոլորովին հաստատուած իրողութիւն մըն է թէ հասուն տարիք ունեցող անձերը վայելած են յարաբերական ակտիւ գերծութիւն մը :

ԿԱՆՆԱՐԳԵԼ ՄԻՋՈՅՆԵՐ

Փորձառութիւնը կը ցուցնէ որ այս միջոցները կը կայանան նամանաւանդ հականեխութեան եղանակներու մէջ : Պէտք է խնամով մաքուր պահել քիթը և բերանը : Ակռաները պիտի խողանակուին իւրաքանչիւր ճաշէ վերջ և բերանը յաճախ պիտի ցողուուի : Նոյնիսկ լաւ է որ հիւանդները խնամողները իրենց բերանին մէջ պահեն ֆորմիտրոլի (formitrol) կամ *florus* սը քօրասի (chlorate de potasse) բուրահատ մը (pastille), լեմոնական թթու (acide citrique), անանուխ (menthe) կամ քափուր (camphre, ԿԵՔԵՔԵ) պարունակող բուրահատ մը : Պէտք է որ իրենց ^{ոտքերը} ոնգուենք օծեն քիչ մը յլազրլին մեկնոյթով (vaseline mentholée) (1/60) և կամ իրենց քիթին քայեն քափուր, աւիս պօրիֆ (acide borique) կամ մեկնոյ (menthol) : Սոսորդումի (gargarisme, ԿԵՔԵՔԵ) համար պէտք է գործածել թեթեւ հականեխական մը . քերմանկալիս սը քօրասի (permanganate de potasse) օրինակի համար 1 առ 2000 լուծոյթի վիճակին մէջ, կամ *florus* սը քօրասի լուծոյթ մը 3 առ 100 հաշուով կամ աւիս սալիկիլիֆ (acide salicylique) լուծոյթ մը $\frac{1}{1000}$ հաշուով : Յանձնարարելի են նաև դէմքին յաճախակի օճառումները : Պէտք է հիւանդները մեկուսացընել :

Իբր պաշտպանութեան միջոց դիմակ մը կրելը կրնայ մեծ

ծառայութիւններ մատուցանել: Ան պիտի պատրաստուի կազի (gaze) կամ հասարակ մարմաշի (Ռէ-լէ-շի) 4 - 6 խաւերէ,



Կանխարգել դիմակ

կտրուած՝ վերոգրեալ պատկերին մէջ ցուցուած կերպով, չորս անկիւններուն կարուած կապիչներով: Գունաւոր բամբակի նշան մը պիտի զանազանէ արտաքին կողմը: Այս դիմակը պարտի ծածկել քիթը, բերանը և ծնօթը, և



կապուիլ հաստատապէս կապիչներուն միջոցաւ, այնպէս որ վերի երկուքը անցնին ականջներուն վերայէն, և վարի երկուքը տակէն: Պէտք է մասնաւորաբար հոգ տանիլ որ դիմակին վերի եզրը դէմքին լաւ կցուի: Կարելի է նաեւ դնել դիմակին տակ վատկայի (ouate) կամ մարմաշի բարձիկ մը անոր վրայ կաթեցընելով քանի մը կաթիլ եփացալիքի (eucalyptol):

Կանխարգել դիմակը դնելու կերպը

Ծայր աստիճան մաքրութիւն անհրաժեշտ է: Աղտոտ ձեռքեր, լաւ չլուացուած անօթներ, հանրային աղբիւրներու ըմպակներ (դաւաթ) ևն., ամէնքն ալ վարակման պատճառ-

ներ են: Բայց դմախտէն խուսափելու ճշմարիտ միջոցը խճուղումէ հեռու ապրելուն մէջ կը կայանայ. որովհետեւ դմախտին մանրէին կամ ժահրին թունաւորութեան աստիճանը կ'աւելնայ վարակուած անձերու թիւին հետ, կամ այն արագութեան հետ որով ան կը փոխանցուի անձէ անձ: Բայ աստի բնակուած սենեակները պէտք է լաւ օդաւորել, և պարտինք չիշել որ վարակումը տեղի կ'ունենայ ոչ այնքան անձի մը ուրիշը մը հպումով, որքան ա'յն փոշիներով կամ լորձահիւթերով որ փոխադրուքով, խօսակցութեամբ կամ հազով դուրս կ'արձակուին: Հետեւաբար պէտք է թքնել յարմար ընդունարանի մը մէջ որ նաեւ պահունակէ հականեխական հեղուկ մը. թուքը յետոյ պէտք է այրել:

Ա Ն Տ Ա Ն Ի Շ Ե Ր

Դմախտին մանրէն կամ իր արտադրած թոյները շնչառական ամբողջ ծառին(*) արագ և լուսգին արիւնախոռոչներն պատճառ կ'ըլլան: Բրոֆէսէօր Աքքանազի, ի Ժընէվ, դիտողնած է 120 դմախտաւորներ: Այս փորձերը յիշատակելով, ֆրանսախօս Զուիցերիոյ բժշկական հանդէսը (Revue médicale de la Suisse romande) դիտել կուտայ որ «շնչափողացնցղատապին (trachéo-bronchite) մութ կարմրութիւնը, նոյն իսկ թխութիւնը, միշտ անպակաս եղած է, նոյնպէս արիւնահոսական զանգուածային ցնցղաթոքատապը (broncho-pneumonie hémorragique, massive) խաղճմունքը (ganglions) միշտ արիւնախոռոչուած էին. գրեթէ միշտ կը գտնուէր աղետապ (entérite) և յաճախ կրծամաշկի (plèvre) և թոքերու փրտութիւն մը, երբեմն թոքային պալարներ (abcès pulmonaires), կրծամաշկի արիւնահոսական մզումներ (exsudats pleuro-hémorragiques) և մինչեւ թարախալից թոքամիզատապներ (empyèmes): Ժըննվի ախտաբանական մարդակազմութեան

(*) Ցնցուղներուն և շնչառական միւս ճամբաներուն ամբողջութիւնը հոս բաղդատուած է ծառի մը:

(anatomie pathologique) ականաւոր բրօֆէսէօրը կը յիշատակէ արիւնամեռումներ (ecchymoses) ստամոքսին մէջ, աւաջնաղիին մէջ (duodénum) (ստամոքսին յաջորդող աղիքը) և ամէն տեղ կը տեսնէ հուղաթաղանթներուն դէպի արիւնահոսութեան ձգտումներուն ապացոյցները:»

Թխսոււմը(*) կրնայ տեսել 3էն 48 ժամ. բայց ընդհանրապէս հազիւ մի քանի ժամ կը տեսէ:

Թեթեւ դմախտի պարագային տենդը կը բարձրանայ մինչեւ 40° (հարեւրամասնայ, centigrade ջերմաչափով), յաճախ բազկազարկին անջատումով(**), որ մէկ վայրկեանի մէջ հազիւ 80—90 կը զարնէ. կը տեսնուին մարսողական խանգարումներ, աչքի, քիթի և ըմբանի (pharynx) հարբուխ (catarrhe), գլխու ցաւեր, փորհարութիւն, կոտրածութիւն:

Չորս հինգ օրուան հանգիստէ և դարմանումէ վերջ տենդը կ'իջնէ և հիւանդը կ'առողջանայ: Բայց աւա՛ղ, այս վիճակը անկասկած կը պատրաստէ դետինը ստորեւ յիշատակուած բարդութեանց և յաճախակի կը պատահի որ, ըլլայ հիւանդին անխոհմտութեամբ կամ իր տկար վիճակին պատճառով, ըլլայ խնամքի նուազութենէ կամ ցրտառութենէ, յանկարծակի խնդիրը կը լրջանայ. տենդը վերստին կը բարձրանայ և ցնդղաթոքատապին կամ այլ ծանրակչիո բարդութեան մը բոլոր ախտանշները երեւան կուգան և պարզ դմախտ մը կը վերածեն շատ վտանգաւոր դմախտի մը:

Ս.մենածանր դէպքերը կը սկսին բարձր ջերմաստիճանով (40° — 41°) ուժգին գլխացաւով և կոտրածութեան զգացումով մը. դեղնած, չոր և խանձած լեզու մը, յաճախ դէպքի արիւնահոսութիւններ, ռնգունքին խցուիլը, երբեմն

(*) Թխսոււմը (incubation) ախտաբեր տարրի մը մարմնոյն մէջ մտնելէն մինչեւ հիւանդութեան ախտանշներուն երեւիլը անցած ժամանակամիջոցն է:

(**) Երբ բազկազարկը տենդին բարձրանալուն հետ համընթաց յարաբերութեամբ չարագանար, այս ախտաբանական երեւոյթը կը կոչուի բազկազարկին անջատումը (dissociation du pouls):

չոր և նոսպայոտ հագագային հազ մը՝ ազդարարող նշաններ են։ Շուտով այս երեւոյթներուն կ'ընկերանան ստամոքսային, ցնցղաթոքային (broncho-pulmonaire) կամ կրծամաշկաթոքային (pleuro-pulmonaire) ախտատեղացումներ (localisation)․ այս վերջին պարագաները մահ կը պատճառեն 36էն 48 ժամուան մէջ, արիւնահոսութիւններով (ռնգային, թոքային, արգանդային) և, շնչահեղձութեան երեւոյթներով և սրտի ուժաթափութեամբ (collapsus cardiaque)։ Գէմքը կապարագոյն կը դառնայ և ականջներուն շուրջը կապոյտ գոյն կ'առնէ․ բազկազարկը արագ և թոյլ է։ Հիւանդին վիճակը բարւոքուելու պարագային, բուժումը շատ դանդաղ կ'ըլլայ։ Արեան մէջ կը գտնուին թոքատապի մանրէն (pneumococque), գալարացակը (streptococque) և թարախի մանրէն։ Նեխարիւնութիւնը (septicémie) դմախտի դէպքերուն շատին մէջ, սողոսկուն դեր մը կը խաղայ։

Լանջային (thoracique) տեսակներէն զատ կան նաև ստամոքսային և այլ տեսակներ պարզապէս ջղային, ցնորական, արտակարգօրէն ծանրակշիռ, ուղեղային արիւնախոռոմի և խելապատակատապի (méningite) վտանգով։ Մահը արագահաս է և հիւանդը կը շիջանի ծիւրութեան վիճակի մը մէջ, որ կը նմանի այլապէս ծանրակշիռ ժանտառնդի պարագային դիտուած ծիւրութեան վիճակին։ Տարօրինակ է որ մէն մի համաճարակ կը թուի յատկորոշիլ․ երբեմն ականջի բորբոքումներն են որ կը տիրապետեն, և երբեմն փողացանները (angines), թոքատապերը (pneumonies), աղետապերը (entérites), ջղացաւութիւնները (névralgies) կամ սպիտակամիղուութիւնը (albuminurie)։

Դ Ա Ր Մ Ա Ն Ո Ւ Մ

Դմախտին դարմանման մէջ լաւ արդիւնք ստանալու համար, պէտք է շուտ շարժիլ։ Հիւանդը անկողին պիտի մտնէ առաջին ախտանիշերը տեսնուածին պէս, նոյն իսկ եթէ ջերմաստիճանը 37⁰էն վեր միմիայն քանի մը տասնորդ բար-

ձրացած է և լրջօրէն ինքզինքը պիտի խնամէ: Ընդհանրապէս ջերմը ցածցընող դեղ մը (fébrifuge) կը տրուի. բայց այս հակաջերմական դեղերուն չարաչար գործածումը մեծ վտանգ մը կը կազմէ. «տենդը, կ'ըսէ Տօքդ. Ֆիսիկներ, յանկարծակի կ'իջնէ, բայց վարակումը (infection) կ'աւելնայ և սրտային պատահարներ կրնան յառաջ գալ: Տենդին դէմ կռուելու համար, նախընտրելի է ջրաբուժութեան դիմել»: Դիւրահասկնալի է որ պէտք է բժիշկի մը խորհուրդ հարցընել. արդէն ամէն լուրջ հիւանդութեան պահուն պէտք է հրաւիրել բժիշկը:

Նախ և առաջ ինքնաթուէնաւորումը (autointoxication) նուազեցընելու է մաքրողականներով և գրեխներով (lavement, էնէէֆաւ): Պէտք է ընտրել ոչ զօրաւոր մաքրողականներ, զորօրինակ, հնդկաիւղ (huile de ricin, հին Էսդը) (25—30 խորանարդ սանդիմեթր կամ 2 ապուրի դգալ), սիւլֆադ ռը ւսկնեզի (1 ապուրի դգալ 1 գաւաթ ջուրի մէջ), սիւլֆադ ռը սուս (1 ապուրի դգալ 2 գաւաթ ջուրի մէջ) և այլն: Պարզ, այսինքն առանց բարդութեան դէպքերու միջոցին, տենդը իջեցընելու համար պատատումներ (maillot), կռնակի ցաւերը նուազեցընելու համար տածեր(*) (fomentations), արիւնը դէպի անդամներուն ծայրերը քաշելու համար ոտքի կամ սրունքի տակ լոգանքներ. գլխուն վրայ պաղ ճնշօնով(**) (compresse) անկողնոյն մէջ հանգիստը, առաջին առթիւ առնուած մաքրողականը, կանոնաւոր կերպով ընդհատաբար առնուած երիցուկի (camomille, էֆֆաւիէ) թուրմեր (infusions) (ամէն 2 կամ 3 ժամը անգամ մը) և հեղուկ կամ թեթեւ կերականոն մը [ալիւրով և կաթով պատրաստուած խաւիժ (bouillie, էֆֆաւ) քիչ քանակութեամբ, կաթով և կամ սերով թրջուած պաքցամատներ (biscotte), փր-

(*) Այս զանազան դարմանումները բացատրուած են մանրամասնօրէն «Ջրաբուժական դարմանումներ» վերնագրով գրքի սկզբում:

(**) Ճնշօնը քանի մը անգամներ ծալուած ճերմակեղէնի կտոր մըն է:

շաւն(*) (flan), մրգաջուր (jus de fruits), մրգաթան (compôte; Բոֆուշո), ևն.] կը կազմեն ամէնէն պատշաճ դարմանումը: Սկզբնական տենդէն յետոյ, կերականոնը պէտք է ըլլայ պարզ, բայց առատ. սխալ է աւելի երկարաձգել կերակրապահութիւնը (diète, փէրհէշ): Սենեակին մէջ պէտք է 18°—20° ջերմութիւն պահուի, և պէտք է լաւ օդաւորել զայն:

Եթէ հակառակ այս դարմանումին դմախտաւորին վիճակը ծանրանայ, առանց վարանքի պէտք է դիմել այն դարմանումներուն որ վարը յիշուած են «Յնցղաթոքատապ և կրծամաշկաթոքատապ» վերնագրին տակ. որովհետեւ այն դարմանները թէ կանխարգել են (préventif) և թէ արտաբոյժ (curatif):

ՅՆՅՂԱԹՈՒԲԱՍԱՊ ԵՒ ԿՐԾԱՄԱՇԿԱԹՈՒԲԱՍԱՊ

(Broncho et pleuro-pneumonie)

Այս երկիւղալի բարդութիւնը ընդհանրապէս կը պատահի անոնց որ կ'ուզեն արհամարհել ազդեխտը իր սկզբնաւորութեան մէջ և փոխանակ անկողին մտնելու կը շարունակեն պարապիլ իրենց սովորական զբաղումներուն, — նշանակ օդի հոսանքներուն կամ պաղ օդին, — կամ անոնց որ թէև անկողին կը մտնեն բայց կ'եւնեն պահ մը պաղ սենեակի մը մէջ, մինչ իրենց կենսական ոյժերը տկարացած են դմախտին թոյնով:

Պէտք է փութով և ազդուապէս գործել, առաջը առնելու համար թոքերուն մահացու խցումին և ցնցուղներուն գոցուելուն: Պէտք է արիւնը հրաւիրել դէպի մօրթը և սրբունքները, կրթարկելով օտքերու բազմաթիւ և մանանթխեալ (synapisé) լոգանքներ (անկողնոյն մէջ), մանանթխեալ ճնշօններ, դնդղուցներուն (աւաւը) և ամբողջ լանջքին

(*) Ֆլանը տեսակ մը պտղալից կարկանդակ է կաթով, հաւկիթով, ևն.,

(thorax) վրայ, սրուակներ (ventouse) բազմաթիւ (մէկ անգամէն 60 նոյնիսկ 80) եւ յաճախ կրկնուած: Նախապէս յիշուած գրեխները եւ մաքրողականները կիրարկուած ատեն պէտք է հսկել որ հիւանդը պաղ չառնէ: Ի բաց առեալ սրտի տկարութեան պարագան, դմախտաւորը պէտք է դնել շեղ դիրքի մը մէջ, այսինքն աւելի կէս նստած անկողինին մէջ քան պառկած, որպէսզի ծանրութիւնը (pesanteur) բարեբար ազդեցութիւն մը ընէ թոքերը սփոփելու համար. բայց մասնաւորաբար խնամք տանելու է լաւ ծածկելու ուսերը, ծոծրակը եւ ընդհանուր կերպով ամբողջ կուրծքը, զանոնք պատելով մեծկակ ցփսիով (շալ) մը, բուրդէ փոքր ծածկոցով մը (պալ՛անէէ): Մեկնորշի կամ Էոգալիքոսի իւղի (huile d'eucalyptus) ներաշնչութիւններ (inhalation) լաւ են: Այս բանին համար կը բաւէ լաւ մը շնչել այն շոգին որ կը բարձրանայ եռացած ջուրի ամանէ մը որուն մէջ նետած ենք մեկնորշի մէկ քանի բիւրեղներ կամ մէկ քանի կաթիլ Էոգալիքոսի իւղ:

Գ.ԼԵՍՍՅՍԻ ԵՒ ԽԵԼՍՊՍՍՍԿՍՍՊ (Meningite)

Զղային դմախտները ամէնէն ահաւոր եւ տագնապալիցներն են: Հոն, գլխացաւերուն յաճախ կ'ընկերանայ զառանցանքը եւ նոյնիսկ ծայրայեղ տագնապ (agitation): Հիւանդին գլխուն եւ վիզին գրեթէ տեւականապէս սառուցի փամփուշտներ (vessie de glace պո՛ղ բե՛ւէ) պիտի դրուին, եւ պէտք է դիմել տարադարձ (dérivatif) դարմանումներու, արիւնը մարմինին ծայրերը քաշելու համար. զոր օրինակ ոտքերուն, սրունքներուն եւ բազուկներուն վրայ մանանխեալ ճնշոններ 40°—45° սառչիկրատ ջերմութեամբ, եւ սրուակներ ողնայարին երկայնքը:

ՍՏԱՄՈՒԲՍԱՅԻՆ ԴՄԱԽՏ

(Grippe gastrique)

Երբ ստամոքսային ախտանիշներն են որ կը տիրապետեն, պէտք է դիմել հետեւեալ միջոցներուն. մի քանի օրեր կերակրապահութիւն, ֆոսֆատեալ ջուր (eau phosphatée) օրը 2 կամ 3 անգամ և ամէն մէկ անգամին 1—2 գաւաթ, մանաւնըխեալ ճնշօններ ստամոքսին խռոչին վրայ, և յետոյ որովայնին վրայ տաք ճնշօն:

ՍՐՏԱՅԻՆ ՈՒԺԱԹԱՓՈԹԻՒՆ

(Collapsus cardiaque)

Այս ծանրաչիռ բարդութիւնը կը նպաստաւորուի ա. ջերմաստիճանը իջեցնելու և ցաւերը նուազեցնելու նպատակաւ տրուած ասպիրին, ասեդանիլիտ (acétanilide), սանալժին (sanalgine) թիրամիսոն և նման դեղերու չարաչար գործածութեամբ. բ. նոպային սկզբնաւորութեան առանձին տարուած մարմնական աշխատութեամբ (քալել, շարժումներ ևն.) և նա մանաւանդ գ. տեսակ մը նեխարիւնական թունաւորութեամբ (intoxication septicémique) որ կ'ողողէ ցընցողները և արիւնը: Այս բարդութիւնը (այսինքն սրտային ուժաթափութիւնը) կը պատահի ամենէն աւելի ալքոլամոլներուն և ծխամոլներուն:

Դմախտաւոր մը, ամենադիւրին եղանակաւ այս բարդութենէն խուսափելու համար պէտք է հանդարտօրէն անկողնին մէջ մնայ հիւանդութիւնը սկսածին պէս և նոյն իսկ ջերմաստիճանին վերստին բնականոն ըլլալէն յետոյ դեռ չատօրերու ընթացքին (այս վերջին պարագան չատ կարեւոր է): Բաղկազարկին թոյլ և արագ եղած պարագային իսկոյն պէտք է բժշկ մը հրաւիրել և եթէ կարելի չըլլայ զայն գտնել որ



և է պատճառաւ, մինչեւ որ բժիշկը դայ, պէտք է կանչել հիւանդապահուհի մը, մանկաբարձուհի մը կամ ուրիշ որ և է անձ որ կարող ըլլայ քափրախառն իւղի (huile camphrée) ներարկումներ կատարել, ինչ որ սրտին գործունէութիւնը պիտի խթանէ և զօրացնէ: Սառի փամփուշտ մը սրտին վըրայ՝ թանկագին միջոց մ'է (տեսնել աւելի հետուն, Սրտային ճնշօն):





Մաֆուռ օդ, մաֆուռ ցուր, մաֆուռ սիրտ մը, ական՝ առողջուրիւնը
և եղանկուրիւնը

Թ Մ Բ Ր Ա Խ Տ Ը (L'encéphalite léthargique)

Թմբրախտը, որ երբեմն անպատեհաբար «քնախտ» կ'անուանուի, և որ այս վերջերս ճարակեցաւ Ֆրանսայի, Զուիցերիոյ մէջ և քիչ չափ ամէն տեղ, առաջին անգամ երեւցած է դժախտին հետ միաժամանակ: Սակայն և այնպէս Թմբրախտը ինքնին անկախ հիւանդութիւն մըն է և կըսպառնայ տեղաճարակ(*) (endémique) դառնալ բազմաթիւ երկիրներու մէջ:

Թմբրախտը բոլորովին նորագոյն հիւանդութիւն մը չէ, քանի որ ճանչցուած և նկարագրուած է 1882 թուականին. բայց միմիայն այս վերջերս է որ մտահոգիչ կերպով տարածուած է:

Հիւանդութիւնը կ'ուենենայ զանազան ձեւեր՝ տիրապետող հանգամանքներուն համաձայն, որովհետեւ կըրնայ ըլլալ որ կամ Թմբրին է գերակշիռ, կամ աչքի դնդերներուն անդամալուծութիւնը, կամ դնդերաշարժական ջղաձգումները (spasmes myocloniques) կամ տենդը, զառանցանքը և կամ վերջապէս մտային վիճակը: Կըրնայ նաև շրջադայիկ ըլլալ,

(*) Տեղաճարակ կը կոչուին այն ամէն հիւանդութիւնները որոնք յատուկ են կարգ մը շրջանակներու:

այսինքն թէ հիւանդը ոտքի վրայ կ'անցնէ իր հիւանդութիւնը:

Անտարակոյս թմբրախտը վարակում մըն է այնպիսի մանրէաթոյնէ մը որ շատ կը նմանի դմախտինն եւ կարգ մը կէտերու մէջ մանկական անդամալուծութեան մանրէաթոյնին: Այս հիւանդութիւնը ուսումնասիրող գիտունները կը կարծեն որ խնդիրը կը կայանայ մանաւանդ ուղեղին ճերմակ նիւթին^(*) (substance blanche) բորբոքման մէջ եւ մասնաւորաբար գանկուղեղին (encéphale) խարխիսին կարգ մը խաղճմուռններուն (ganglions) մասին մէջ: Թմբրախտէ մեռած անձի մը ուղեղին ճերմակ նիւթը ներարկելով կապիկի մը ուղեղին մէջ՝ կարելի եղած է յառաջ բերել նոյն հիւանդութիւնը:

Ա Ն Տ Ա Ն Ի Շ Ե Ր

Երեք ախտանիշեր կրնան տիրապետող ըլլալ: Այսպէս 1. երբեմն քնանալու անդիմադրելի հակումը (narcolepsie)՝ կամ նոյնիսկ թմբիրը (léthargie) որ երբեմն խոր է ինչպէս Կեդրոնական Ափրիկէի քնախտին^(**) մէջ եւ այնքան խորունկ որ հիւանդը բացարձակապէս անկարող է ուտելու. 2. երբեմն աչքի շարժիչ դնդերներուն անդամալուծութիւնը, ինչ որ պատճառ կ'ըլլայ որ ենթական դէպի մէկ կամ միւս կողմը շիւ նայի. 3. երբեմն կրկնատեսութիւնը (diplopie): Յաճախ տեսողը շատ է, բայց երբեմն ալ միջակ: Միւս ախտանիշերն են ի մէջ այլոց, շարժական ջղաձգումներ (spasmes

(*) Ուղեղը կը բաղկանայ երկու նիւթերէ գորշ նիւթէն (substance grise) եւ ձերմակ նիւթէն (substance blanche). ուղեղին մէջ գորշ նիւթը կը գրաւէ գործարանին մակերեսային մասը, իսկ ճերմակը կեդրոնական, մինչ ողնուղեղին մէջ այս երկու նիւթերը ճիշդ հակառակ կերպով դրուած են:

(**) Քնախտը (maladie de sommeil) Կեդր. Ափրիկէի յատուկ ուրիշ հիւանդութիւն մըն է որ յառաջ կուգայ քրիթանոցով կոչուած նախակենդանիի մը արեան մէջ մուտքէն:

cloniques), ջղացաւութիւններ [մանաւանդ մէկ կամ երկու բազուկներուն ծղոսկրային մասին(*) (région cubitale) մէջ], զառանցանք, ընդհանուր անհանգստութիւն մը, անքնութիւն, սաստիկ տկարութիւն մը: Այս հիւանդութիւնը յաճախ մահացու է:

Դ Ա Ր Մ Ա Ն Ո Ւ Մ

Անտարակոյս լաւ հիւանդապահի մը բարւոք խնամքները շատ կարեւոր են: Տենդը պէտք է իջեցընել գաղջ պատառամներով (maillots): Հիւանդը պէտք է կաղդուրել լաւ սնունդով մը, և եթէ անհրաժեշտ է սնուցիչ գրեխներով (lavements nutritifs): Պնդութեան առաջքը պէտք է առնել լուծողականներով և գրեխներով և պէտք է հսկել ապահովելու համար հիւանդին անդորրութիւնը և հանդարտութիւնը, զգուշանալով զայն անօգուտ տեղ արթնցընելէ:

Պէտք է հականեխել բերնին և քիթին հիւթահոսումները (sécrétions). այսուհանդերձ մինչեւ հիմա կարելի եղած չէ գտնել հիւանդութեան տարածումը արդիւելու միջոցը. հիւանդութիւնը համաճարակային ձեւէն աւելի պատահական(**) (sporadique) ձեւին տակ կը ներկայանայ:

Բասթօօրեան հաստատութենէն երկու բժիշկներ վերջերս գտած են այս հիւանդութեան մանրէաթոյնը: Յուսանք որ անոր դարմանին գիւտն ալ չպիտի ուշանայ:

(*) Երբ ուղիղ կենանք ոտքի վրայ՝ թեւերնիս այնպէս կախած որ ճկոյթը մարմնին փակչի և ձեռքին ափը դէպի առաջնայի, մարմնոյն անմիջական մօտը գտնուող բազուկին երկայնակի կէսը կը կոչուի ծղոսկրային մաս իսկ միւս կէսը ճաճանջոսկրային մաս:

(**) Պատահական հիւանդութիւնները սակաւաթիւ և առանձինն անհատներու կը պատահին, առանց իրենց միջեւ չփոխ տեղի ունենալու:

Ա Մ Փ Ո Փ Ո Ւ Մ

Ահա կարգ մը սկզբունքներ մանրէական հիւանդութեանց դարմանումի մասին:

1. Հիւանդը մեկուսացնել. հակաճեխել անոր ճերմակեղէնը և յետոյ սննեակը:

2. Բժիշկին խորհուրդ հարցնել և շիճաղեղեր (sérum) յանձնարարուած պարագային զանոնք գործածել անյապաղ:

3. 39⁰էն վեր տենդին դէմ մաքաւիլ գաղջ դարմաններով. պատառումներ, սպնգումներ (épongement), գրեխներ:

4. Հիւանդին ջուր խմցնել քիչ բայց յաճախ:

5. Հեղուկներու կամ խիւսակներու (purées) կերականոն, տենդին տեւողութեան ընթացքին և անոր իջնելէն վերջ ժամանակ մը ևս:

6. Եթէ հիւանդը շատ թունաւորուած և ուժաթափ է՝ կաթիլ կաթիլ կիրարկել ստուարաղիի (côlon) գրեխ մը:

7. Փորոտիներու արիւնախռնումին դէմ կռուիլ խոտորեցուցիչ կիրարկումներով (applications révulsives) [սրուակներ, մանանեխի ծեփեր (sinapismes), վազըլին գաքսիգում, տածեր]: Բորբոքման պարագային, սառույցի փամփուշտ մը դնել բորբոքած փորոտիներուն վրայ և նոյն տեղը երբեմն կիրարկել տածերու շարք մը:

8. Լուծողականներ, գրեխներ՝ եթէ պնդութիւն երեւան գայ: Մաքրողականներ՝ սկզբնաւորութեան միջոցին և յետոյ բժիշկին պատուէրին վրայ:

9. Ամենափոքր տկարացում մը սկսելուն պէս սիրտը խթանել հետեւեալ կերպով. սառ՝ սիրտին վրայ, թաց ձեւնոցով շփում, քափրած իւղի (huile camphrée) ներարկում (3—5 խորանարդ սանդիմեթր իւղ 10 առ 100 համեմատութեամբ, 3—10 անգամ 24 ժամուան ընթացքին):

10. Խուսափիլ հիւանդը երկար ժամանակ կռնակի վրայ պառկած թողելէ որ չըլլայ թէ վէրք (escarre) և թոքերու ստորակայական արիւնախռնում (congestion hypostatique des poumons) յառաջ գան:



Մարդ ապրելու համար ստեղծուած է. իր մեջ ամեն ինչ
կհամբիւն օրհնեցան է

ՀԱՐԲՈՒԽՆԵՐԸ

Ամէն մարդ կը ճանչնայ այս անհանգստութիւնը. թե-
քեւս աշխարհի ամենէն յաճախադէպն է ան. բայց նաև ամենէն
աւելի անտեսուածն է, ի մեծ վնաս հիւանդին, յա-
ճախ նաև իր շրջակայքին, որովհետեւ բազմաթիւ հարբուխ-
ներ, ի մէջ այլոց փողացաւերը (angines) և ուղեղահար-
բուխները (rhumes de cerveau) որոշապէս փոխանցիկ են: Ա-
նոնք նոյնիսկ կրնան համաճարակի մը կերպարանքը առնել:
Ըմբանը (pharynx) և ռնգային ճամբաները հաղորդակցու-
թեան մէջ ըլլալով բազմաթիւ խողովակներու հետ, յա-
ճախ վարակումը կը փոխանցի հոնկէ մօտակայ գործա-
րաններու, այսինքն ականջներուն (ուռնկնատապ otite), ծո-
ցերուն(*) (ծոցատապ sinusite), նշագեղձերուն (նշկատապ
amygdalite պարէճէէ), խռչափողին (խռչափողատապ laryn-
gite) և մինչեւ ցնցուղներուն և թոքերուն ուր յառաջ կը

(*) Օդային ճոցերը, ռնգափոսերուն շարունակութիւնն են,
դէմքին ոսկորներուն մէջ փօրուած և ծածկուած հուղաթաղան-
թով մը. հարբուխներու հետեւանքով այդ հուղաթաղանթը կը
բորբոքի և թարախ կ'արտաթորէ. այս բորբոքումն է որ կը կոչ-
ուի ծոցատապ:

բերէ ցնցղատապը որ յետոյ պիտի փոխուի թերեւս թոքատապի, ցնցղաթոքատապի և թոքախտի: Նոյնիսկ պաղառութիւնը կը նկատուի իբր պատճառ մը մկանցաւութեան [օրինակի համար մէջքի ցաւը (lumbago) և վիզին բռնուիլը (torticolis)] և պարզ հարբուխ մը կըրնայ դիւրաւ իր ետեւէն բերել երկամունքին և սիրտին երկրորդական մէկ վարակումը:

Ուրիշ կարեւոր իրողութիւն մըն ալ սա է որ պարզ հարբուխ մը կըրնայ կապուած ըլլալ, տղոց մէջ, իրենց տարիքին ամենածանր հիւանդութեանց մէկ քանիին հետ, օրինակի համար կեղծմաշկին, հարսանիթին, կարմրախտին և կապոյտ հազին հետ: Ռնգահոսութեան, հազին կամ կոկորդի ցաւին երեւումը, տղայոց մէջ այնպիսի դէպք մըն է որ պէտք է վրդովէ մեզ: Եթէ ակտանիները շարունակուին և երբ փոքրիկ հիւանդը տենդ ունի, անյապաղ պէտք է հրաւիրել ըրժիշկ մը, և անոր դալէն առաջ պէտք է մեկուսացնել տղեկը: Ի շահ իրեն և իր ընկերներուն պէտք չէ զայն դպրոց ղրկել:

ՀԱՐԲՈՒՆՆԵՐՈՒՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ

Հարբուխները, հաւանականաբար, ոչ թէ մէկ այլ բազմաթիւ պատճառներու կամ ազդակներու արդիւնքն են: Այս մասին բժիշկները համակարծիք են: Այդ ազդակները հետեւեալ կերպով կըրնանք թուել՝ առողջապահական կանոններու անտեսում. պակասաւոր սննդառութիւն. քրոնիկ պրոդուկթիւն կամ ինքնաթուէաւորում. պաղ կամ չափազանց տաքցուած և գէշ օդաւորուած սենեակներ. ռոքերու պաղառութիւն, շատ բարակ կամ մերկապարանոց շրջազգեստներ որոնք ձմրան մէջ ենթակային ծոծրակը, ուսերը և կուրծքը նշաւակ կ'ընեն պաղ օդին և օդի հոսանքներուն՝ երբ ան տաք սենեակէ մը դուրս կ'ելնէ. շատ բան հազնիլ ինչ որ մարմինը շատ փափուկ կը դարձնէ. անխոհմուտութիւններ՝ ինչպէս՝ պառկիլ խոնաւ խոտին վրայ և քրտնած

նստիլ շուքին կամ օդի հոսանքին մէջ. խոնաւ զգեստները հանելով չորեր հազնելու մասին անհոգութիւն. մէկ խօսքով ամէն ինչ որ կը տկարացընէ մարմինը, նուազեցընելով անոր կենսական ոյժը, և ամէն ինչ որ կը խանգարէ արեան շրջանը, այնպէս որ այս սննդատու հեղուկը կը վանուի կարգ մը կէտերէ ուրիշ տեղեր կուտակուելու. համար: Հիւսուածնեւորուն դիմադրական զօրութիւնը նուազեցընելով թոյլատրուած կ'ըլլայ զարգացումը և թունաւորութեան յաւելումը այն մանրէներուն որոնք միշտ գոյութիւն ունին շնչառական ճամբաներուն մէջ:

ՀԱՐԲՈՒԽՆԵՐՈՒ ԿԱՆԽԱՏՐԱՄԱԳՐՈՒԹԻՒՆ

Այն ամէն անձերը որոնց քիթը տձեւ է, մասնաւորապէս ենթակայ են հարբուխներու, որովհետեւ սերմերը հոն ապաստանարան մը կը գտնեն: Ամէն ինչ որ կը նպաստէ մանրէներուն զարգացման, ինչպէս փտած ալուաներ, քիթի քրոնիկ հոսախտ մը (catarrhe), նշագեղձերուն բորբոքումը, կը կանխատրամադրէ հարբուխներուն:

Համաճարակի պարագային, մանրէները կըրնան գլխաւոր դերը կատարել: Իրենց թիւով և թունաւորութեամբ կը յաջողին զգեստնել առողջ կազմ մը և խորտակել անոր պաշտպանութեան միջոցները առանց որ և է անխոհեմութիւն գործուած ըլլալու:

ԿԱՆԽԱՐԳԵԼ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

Այս միջոցները ի հարկէ կապուած են պատճառներուն հետ: Պէտք է հսկել որ մարսողութիւնը լաւ ըլլայ և աղիքները իրենց պաշտօնները կանոնաւորաբար կատարեն:

Սնունդը պիտի ըլլայ առատ և բանաւոր որպէսզի մարմինին մատակարարէ անոր բոլոր պիտոյքը այսինքն ոչ թէ միայն սպիտ (albumine), ճարպ և ջրաբնածխային նիւթեր (matières hydrocarbonées), հապանակ աղեր, բնական թթու-

ներ և վիթամիններ^(*) (vitamines)։ Ասոր համար նախընտրելի է որ սնունդը կաթնաբուսական (lacto-végétarienne) ըլլայ, վասնզի ընդեղէնները, բանջարեղէնները և պտուղները մարմինին համար լաւագոյն սնունդներն են, եթէ անոնց վերայ աւելցնենք, ըստ պարագայի, կաթ, սեր և հաւկիթ։

Պէտք է հագուել եղանակին և բարեխառնութեան համեմատ ոչ շատ ծանր, ոչ շատ թեթեւ։ Դռալ s'arrêner կոչուած մետաքսէ գուլպաները ձմրան յարմար չեն. անոնց տեղ պէտք է հագնինք տաք գուլպաներ, որպէսզի մեր ոտքերէն պաղ չառնենք։ Սենեակները և գրասենեակները ուր կ'անցնենք օրը՝ պէտք չէ շատ տաքուին. 16—18° սանդղկրատ բարեխառնութիւնը լաւ միջին մ'է. տաք սենեակէ մը դուրս ելնելէ առաջ, եթէ դուրսը շատ ցուրտ է, պէտք է վերարկու կամ շալ վրան առնել։

Ուրիշ կանխազգուշութիւն մը կը կայանայ հարբուխ եղած անձերու հետ չփռւմէ խուսափելուն մէջ։ Յիշեցէ՛ք թէ այս անձերը հաղալով, փռնգտալով, ձեզի շատ մօտէն խօսելով, ձեր վրայ կ'արձակեն սպառնալից սերմեր։ Համաճարակի կամ հարբուխներու ատեն, պէտք է խուսափիլ ամբողջներէ։ Հեռացէ՛ք այն հազացողէն կամ փռնգտացողէն որ թաշկինակը բերնին չի բռներ։

Այս կերպով ինչպէս նաև բերանի խնամքներով, սոսորդումներով, մեկնոջի և եօզալիքոջի փոշիացումներով^(**) (pulvérisations) կարելի է մեծ չափով նուազեցնել թիւը այն պաւիլոններուն որոնք կ'ուզեն բնակութիւն հաստատել մեր մարմինին մէջ։

(*) Վիթամինները, անհրաժեշտ սնունդներ են, որոնք շատ քանակութեամբ կը գտնուին, ի մէջ այլոց, թարմ պտուղներու և բանջարեղէններու մէջ։

(**) Փոշիացումը ըսելով պիտի հասկընանք փոշիի վերածումը որ և է նիւթի մը և մասնաւորաբար հեղուկներու։ Դարմանման այս ձեւը յաճախ կը գործածուի հիւանդ մակերեսի մը վրայ (կոկորդ, խոչափող) արձակելու համար ամենանրբին կաթիլներու վերածուած հեղուկ մը։ Այս բանին համար կը գործածեն pulvérisateur կոչուած գործիքներ։

ՅԱՐԱՆԱԿՅԷ՛Ր ՀԱՐՔՈՒՆԻՆ ՎՐԱՅ՝

ԻՐ ՍԿՋՐՆԱԻՈՐՈՒԹԵԱՆ ԱՏԵՆ

Եթէ շուտ և կորովի կօրպով կռուինք հարբուխին դէմ, կարելի է և բաւական դիւրին կեցնել զայն այնպէս որ ան իր անցքէն զգալի հետք մը չթողու: Որքան շուտ դիմենք վիժեցուցիչ միջոցներու, այնքան աւելի յաջողելու հաւանականութիւն ունինք: Եթէ թողունք որ աննշմար անցնին հարբուխին ախտանիշերը, ինչպէս դող, փռնդտում, չորութեան զգայութիւն քիթին կամ կոկորդին մէջ, կամ եթէ յետաձգենք դարմանումը աւելի պատեհ պահու մը, կը կորսնցընենք նպաստաւոր ատենը և աւելի վերջը տրուած խնամքները չեն ունենար նոյն ազդեցութիւնը:

Ախտանիշերը երեւցածին պէս ընելիք երկու բան կայ.

1. Հաստատուի որոշել հարբուխ չըլլալ:

Պէտք է յիշել որ միտքը մեծ ազդեցութիւն ունի մարմինին բջիջներուն վրայ: Հիւսուածքներուն մէջ կարեւոր փոփոխութիւն մը գոյանալէն առաջ բռնուած վճռական դիրք մը հիանալի կերպով կ'աւելցընէ մարմինին դիմադրական ոյժը հիւանդութեան դէմ: Վստահութիւն, ահա՛ դիմադրութեան բարոյական ազդակ մը, մինչ վախը, կրաւորական թոյլ վիճակը կը զօրացընեն հիւանդութեան հանդէպ ենթակային ընդունակութիւնը:

Կրիբի համաճարակի մը ընթացքին, ամենափոքր անհանգստութեան պարագային, լաւ է վերը յիշուած որոշումը տալով հանդերձ, անկողին մտնել իբր դամախտաւոր: Խոհեմութիւնը ապահովութեան մայրն է:

2. Հարբուխին առաջիկա առնելու համար անմիջական միջոցներ ձեռք առնել:

Քաջակազմ մէկը շատ դիւրաւ այդ բանին մէջ կը յաջողի կատարելով կորովի մարզանք մը ինչպէս՝ քալել, հեծելանիւի արշաւ, փայտ կտրել կամ պարտիզպանութիւն ընել. մէկ խօսքով որ և է մարզանքով որ պիտի քրտնցընէ և

վերահաստատէ մարմինն մէջ բնականոն արեան շրջան մը : Այս մարզանքին պէտք է յաջորդեն տաք լոգանք մը, լաւ



Մարդոց մեծամասնութիւնը աւելի շուտ
կը ժանգոտի անգործութեան քան թէ
կը մաշի աշխատութեան

շփում (friction) չոր
կտաւով, և ճերմակեղէն փոխել : Տաք
լոգանքը իր ամբողջ արդիւնքը կուտայ
ա՛յն ատեն միայն
երբ անոր յաջորդէ
պաղ տուչ մը կամ
արագօրէն կատար-
ուած պաղ շփում
մը :

Ի բաց առեալ
ծծկեր մանուկը, բո-
լոր միւս պարագա-
ներու մէջ, երբ գրգ-
ռութիւնը քիթին
փոսերը հասած է,
պէտք է մտցնել
ռունգերուն մէջ

գոնք կոթով մը (compte gouttes, ասլալէ) կամ ծայրը քիչ
մը բամբակ փաթթուած լուցկիի փայտիկով մը, հետեւ-
եալ խառնուրդէն մի քանի կաթիլներ, և գլուխը վայրկեան
մը դէպի ետ հակեցնելով խոր կերպով ներշնչել :

Քամփուր (camphre)

0 կր. 50

Մէնթոլ (menthol)

0 կր. 50

Էուկալիքթիւսի իւղ (huile d'eucalyptus)

10 կաթիլ

Իւրիւ տը բարաֆին (huile de paraffine)

կամ վաղըլին 50 կր.

Եթէ հիւանդը տխեղծ է կամ թէ հարբուխը բազմաթիւ
ժամերէ ի վեր սկսած է, պէտք է դիմել տաք դարմանի մը,
ինչպէս ոտքերու կամ սրունքներու լոգանք, սրունքներու
պատառում, ամբողջական լոգանք, կամ ուրիշ որ և է դար-
ման որ նպատակ ունենայ արագել արեան շրջանը մարմինն.

մակերեսին վրայ։ Արիւնը մորթին մօտիկ պահելու համար, իւրաքանչիւր տաք դարմանէ վերջ պէտք է կատարել պաղ շփում մը (Թաց ձեռնոցով շփում կամ սպնգու)։

Այս դարմանումը պիտի կրկնուի յաջորդ օրը, եթէ հարկ է. ապա թէ ոչ բացօդեայ պտոյտ մը պէտք է ընել նախաճաշէն յետոյ, և թեթեւ սնունդ առնել, ինչպէս քիչ չաքարով եփուած պտուղներ, քիչ քանակութեամբ կաթով խաւիժ և խիւսակներ։ Ըստ կամս ջուր խմել և եթէ նախընտրելի է քիչ չաքարով կամ առանց չաքարի լեմոնատ։ Խուսափիլ ամէն տեսակ գրգռիչներէ, իւղոտ սնունդներէ և չաքարեղէնէ։





Օղջ մեր սնունդնեղուն ամենեւն կարեւորն է

Թ Ո Ք Ա Խ Տ Ը

ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ ԵՒ ԲՈՒԺՈՒՄ

Թոքախտը ամենէն շատ տարածուած հիւանդութիւննե-
րէն մին է։ Ան կը հետապնդէ իր չարաշուք գործը ամէն եր-
կիրներու մէջ և ամէն կլիմաներու տակ։ Կը ճաշակի ամէն
տարիքէ անձերու մօտ և կը յարձակի բոլոր գործարաննե-
րուն և մարմինին ամէն մասերուն վրայ։ Յաճախադէպ է
նաև կենդանիներուն մէջ, ժանաւանդ եղնային կամ արջա-
ռային ցեղին մէջ որ մեղ կը սնուցանէ իր միտով և կաթով։
Ճերմակ ցեղին Ամերիկա, Ափրիկէ և Ովկիանիա ոտք կոխե-
լէն ի վեր, այս երկիրներուն բնիկները այս հիւանդութեան
շատ ենթակայ եղած են։ Կարգ մը մեծ քաղաքներու բազ-
մամարդ մասերուն մէջ մահերու մէկ քառորդը թոքախտէն
է և գրեթէ ամէն ընտանիք զոհեր կուտայ անոր։

Թոքախտը նենգութեամբ կը գործէ։ Կը սկսի պաղառու-
թեամբ մը որուն ազդեցութիւնները կ'երկարին [ստամոքսի
խանգարումներ, թոքատապ, կրծամաշկատապ (pleurésie;
ստիւլէն), դմախտ], և կը տեղաւորուի լուրջ մնջիկ։
Որովհետեւ գրեթէ ցաւերը ոչինչ են, հիւանդը ա՛յն ատեն
միայն իրար կ'անցնի, երբ իր առողջութիւնը շատ վտան-
գուած է։ Ամենէն յատկանշական ախտանշիւրն են հազը,
յարատեւ տկարութիւն մը, ծիւրումը և տենդը։

ԹՈՒԲԱԿՏԸ ԺԱՌԱՆԳԱԿԱՆ ՁԷ

Ամէն մարդ լսած է աս տեսակ խօսքեր. «Մեղք, բայց թոքախտը իր ընտանիքին մէջ կայ արդէն»: Պէտք է սրբազրել այս գաղափարը, որովհետեւ թոքախտը ժառանգական չէ. միայն կարգ մը կանխատրամադրութիւններ կը ժառանգուին: Անձ մը որ թոքախտէ կը վարակուի պէտք չէ միայն իր ծնողքը ու նախնիքը պարսաւէ: Իրիթըր կ'ըսէր. «Մանուկը թոքախտաւոր չի ծնիր այլ թոքախտի ենթակայ» (tuberculisable): Թոքախտաւորներու բազմաթիւ տղաք առողջ կը մնան. չարիքը տկար թոքերէ կամ կասկածելի ժառանգականութենէ մը աւելի՝ հակառողջապահիկ ապրելակերպի մը և միջավայրի մը մէջ կը կայանայ: Մնաց որ, պէտք է ըսել թէ, թոքախտի ենթակայ են նաև բոլոր այն վատոյժ տղաքը որոնց ծնողքը եղած են ակքօլամոլ, կամ ֆրանկախտաւոր, կամ ծանր հիւանդութեան մը ապաքինման շրջանին մէջ կամ պարզապէս տարիքոտ, և իրենց հանդէպ չէ կիրարկուած լաւ առողջապահութիւն մը օրօրոցէն սկսեալ՝ որ իրենց տար բնականոն կենսադիմադրութիւն մը:

Տկարութեան արդիւնք եղող թոքախտի կանխատրամադրութիւնը կը պարտադրէ առողջապահական մասնաւոր միջոցներ, բաց օդ, արեւ, մարդանք և լաւ սննդաւութիւն: Այս միջոցները բաւ են նոյնիսկ բազմաթիւ թոքախտաւոր տղաքները բնականոն կեանքի վերադարձնելու, որովհետեւ եթէ թոքախտը բացառիկ է մինչեւ մէկ տարեկան մանուկին մօտ, յետոյ յաճախարէպ կը դառնայ, քանի որ յաճախ խաղճմունքներուն(*) մէջ, տեղափակուած կամ ոչ, թոքախ-

(*) Խոյլերը կամ խաղճմունքները գնտածել կամ իլածել ուռուցքներ են և կը գտնուին աւալին խողովակներուն և ջիղերուն կարգ մը կէտերուն վրայ: Կը թուի թէ անոնք ջիղերու կամ խողովակներու կծիկներ են: Պէտք է որոշակի զանազանել աւալին խոյլերը ջղային խոյլերէն: Հոս խնդիրը աւալին խոյլերու մասին է:

տի թաքուն հետքեր կը գտնենք, ութ տարեկանէն վեր տը-
ղոյ 100ին 85ին մօտ:

Մի՛ ըսէք ուրեմն «ի՞նչ համար յոյս չկայ, այս հիւան-
դութիւնը ժառանգութիւն մըն է»: Փնտռեցէ՛ք մանաւանդ
ձեր մարմնական տկարութեան պատճառները և ջանացէ՛ք
դանոնք անհետացընել: Եթէ ձեր կուրծքը խոռոչաձեւ է,
զայն կ'որրցուցէ՛ք մարդանքով: Ուղիղ բռնեցէ՛ք ինքզինքնիդ
թէ նստած, թէ կեցած և թէ քալած ատեննիդ: Սովորութի՛ւն
ըրէք խոր կերպով շնչել: Եթէ կարելի է գիշեր և ցերեկ
բացօդեայ մնացէ՛ք, Լքեցէ՛ք ամէն սովորութիւն որ հակա-
ռակ է առողջութեան և ձեր հեռանկարը լաւագոյն պիտի
ըլլայ քան հեռանկարը այն քաջակազմ անձին որ որ և իցէ
զգուշութիւն ձեռք չառնէր:

Գործարաններու կանոնադրութիւնները կը նախատեսեն
կիրարկումը այլազան առողջապահական միջոցներու, որով-
հետեւ ստուգուած է թէ թոքախտի պատճառաւ բազմաթիւ
մահեր պատահած են կարգ մը գործատեղիներու մէջ, ուր
շատ պաշտօնեաներ կ'աշխատէին անբաւարար կերպով արե-
ւոտած և օդաւորեալ սենեակներու մէջ: Բայց ո՛րչափ ընե-
լիք բան կայ դեռ մասնաւոր շրջանակի մէջ: Չափազանց
վատառողջ են կրկնակ և երրեակ վարագոյրներ պատու-
հաններուն և անկողիներուն շուրջ, կարգ մը եւրոպա-
կան գաւառային սովորութիւններ, զոր օրինակ գոյ անկող-
նոցներ^(*) ինչպէս նաև արեւ չտեսնող սենեակներ ուր
կ'ապրին բազմաթիւ ընտանիքներ: Մ'ուրբ մի.բրոպին թըխ-
սիչն է: Թոքախտի մեռելաթիւը (mortalité) միշտ բարձր
է հոն ուր արեւը չի մտներ և ուր օդը ազատօրէն չի բանիւր:

Վարակեալ բնակարանները ժառանգականութենէն աւելի՛
վնասարեւ պատճառներ են թոքախտի: Կը բաւէ որ թո-
քախտաւոր մը բնակի ժամանակ մը գէշ օդաւորուած և գէշ
լուսաւորուած տեղ մը որպէսզի Քոխի պարսիկը մնայուն

(*) Անկողնոցը սենեակի մը մէջ խոր մաս մըն է ուր մէկ
կամ բազմաթիւ անկողիներ կը դրուին:

կերպով հոն տեղաւորուի և յաջորդական բնակիչները ան-
դարձ կերպով դատապարտուին վաղահաս մահուան մը։ Պա-
սիկները կը պահեն իրենց թունաւորութիւնը այս սենեակնե-
րուն մէջ՝ և միւս կողմէ այդ տեղերը բնակողներ անարիւն
և տկար կը դառնան ապականեալ օդէն և թթուաբնածխա-
յին (oxycarboné) թունաւորումէն եթէ հոն կրակ դնեն։
Ուրեմն գիւրին կերպով պասիկին որս կը դառնան։ «Բրիտա-
նական Բժշկական հանդէս»ը կը յիշատակէ պարագայ մը որ
կը հաստատէ այս բանը։ Ընտանիք մը որ կը բաղկանար 9 ան-
ձերէ որոնց ամենքն ալ քաջաբողջ էին, եկաւ բնակիլ տուն
մը ուր երկու թոքախտաւորներ տասը տարի բնակած էին։
Քիչ ժամանակ յետոյ, այս ընտանիքին երեք անդամները
թոքախտէ վարակուեցան։ Կը յիշուի նաև որ այս երեք ան-
ձերը ստուգիւ հիւանդներուն սենեակը կը գրաւէին։ Գոր-
գերը քննեցին (անալիզի), ինչպէս նաև ձեղունին և պատե-
րուն փոշիները. անոնք կը պարունակէին առատօրէն թո-
քախտի պասիկներ։ Վօի (Չուիցերիա) գաւառէն ընտանիք
մը որ կը բնակէր վատառողջ և խոնաւ տան մը մէջ, հոն
կորսնցուց հիւծախտէն իր 11 տղաքը։

ԹԻՆԻՉՊԵՍ ԵՐ ՓՈԽԱՆՅՈՒ ԹՈՒՐԱԽՏԸ

1. ԽՈՒԽՈՒՎ (պալլաս)

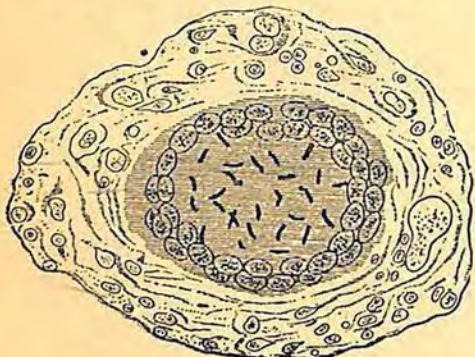
Թոքախտի պասիկը կըրնայ մտնել մարմինն մէջ ուտե-
լիքներով. կաթով, սերով և կարագով, ինչպէս նաև մի-
սով։ Բայց վարակման գլխաւոր պատճառը անվիճելիօրէն
թոքախտաւորներուն խխաբերած նիւթն է։ Վարակիչ սերմը
կը փոխանցի չորցած խուխերուն փոշիով, հիւանդներուն
հազի նոպաներով կամ անխոհեմ համբոյրով։ Նաև կը պա-
տահի որ ընտանի կենդանիներ, ինչպէս կատուները և շու-
ները, կը դառնան վարակման բոյներ։

2. ԿԻՍԵՓ ՄԻՍՈՎ

Թոքախտին պատիլը բարձր աստիճանի կենսունակութիւն մը ունի. ստամոքսային հիւթով չոչնչանար: 70 աստիճան տաքութիւն մը 15 վայրկեանի մէջ կը մեռցընէ զայն. բայց տեսնուած է որ ան դիմացած է 73 աստիճան եփուած պիֆթէքի կտորի մը մէջ: Եփած միսի կտոր մը որուն արիւնը թանձրացուած չէ և կը պահէ իր գոյնը, ողջ պատիլներէ զերծ չէ: Մարմինէն դուրս, նպաստաւոր պայմաններու մէջ, այս միջրօպը կըրնայ ապրիլ երեք կամ չորս ամիսներ. ընդհակառակը կը մեռնի մէկ քանի ժամուան մէջ, եթէ ուղղակի ենթարկուի արեւին ճառագայթներուն. բայց հասարակ սենեակի մը մէջ, երբ նոյն իսկ իր կորովը նուազի՝ դարձեալ երկու քուկէս ամիս կը պահէ իր թունաւորելու կարողութիւնը (virulence):

3. ԿԱԹՆԵՂԷՆՈՎ

Այս նոյն պատիլները կըրնան փոխանցիլ կաթով, սերով, կարագով և պանիրով, եթէ ուղղակի կենդանին թոքախ-



թոխային աչտոյցի մը մեծցուած հասնածը ուր կը տեսնուին քաղմարիւ միֆրօպներ

կաթին մէջ, հոն կը բազմանան մեծ տելով որ նոր կթուած կաթը՝ անոնց

տաւոր է քիւմ զայն դարմանող անձը վարակուած է: Ընդհանրապէս կովերուն 100ին 30 40ը թոքախտաւոր է: Սպառողին հասնելէ առաջ ագարակին արտադրութիւնները կ'անցնին բազմաթիւ ձեռքերէ: Եթէ թոքախտաւոր անձէ մը եկող կարգ մը միջրօպներ մուտ գործեն արագութեամբ, նկատելի կ'ընծայէ իրենց բազ-

մացումին համար բոլոր նպաստաւոր պայմանները, խոնաւութիւն, տաքութիւն, սնունդ:

Ամբողջ վայր մը կըրնայ սպառնալիքի տակ գտնուիլ վարակուած կաթի պատճառաւ: Վարակուած կաթին դէմ միակ ազդու պաշտպանութեան միջոցը քաւսթօրիզաւիօնն է, այլ խօսքով կաթին ամլացումը (stérilisation): Կասկածելի կաթ մը կըրնայ մօցընել տղեկի մը մարմինն մէջ աղիութեան սերմեր որոնք տարիներ շարունակ քունի մէջ մնալէ յետոյ պիտի զարգանան:

Յանձնարարելի է կաթին ամլացումը: Ամլացումը ձեռք կը բերուի կաթը եփելով կամ ինչ որ լաւագոյն է զայն քաւսթօրիզէ ընելով, այսինքն զայն պարզապէս թրթռացնելով (faire fremir) ($80-85^{\circ}$ սանդղկրատ) 10 վայրկեան տեւողութեամբ: Այսպէս կաթը ոչինչ կը կորսնցնէ իր մարսելիութենէն և կը պահէ իր յիթաւիւնները: Վիթաւիւնները որ կարեւոր սննդատու տարրեր են, եռացումով կ'անհետին՝ բայց կըրնանք զանոնք փոխարինել տղուն տալով, իր ճաշերուն միջեւ, քիչ մը նարինջի հիւթ: Այսպէս սնունդ առնող մանկիկները շատ լաւ կը զարգանան:

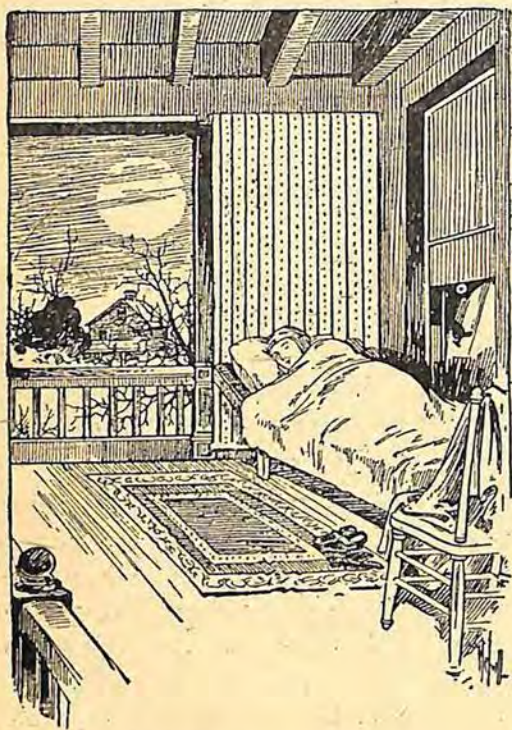
ԼԱՆԵԽԱՏՐԱՄԱԴՐՈՂ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐ

Անկարելի է որ թոքախտ յառաջ գայ, առանց այն պատիւին որ իրեն յատուկ է. հետեւաբար, այս աղէտին դէմ պայքարը պէտք է կայանայ մանաւանդ այս սերմին տարածումը արգիւելու մէջ: Պաղառութիւն մը որքան ալ ուժգին ըլլայ չի կըրնար ինքն իրեն այս հիւանդութիւնը յառաջ բերել, ոչ ալ ապականեալ օդը. բայց այս երկուքը միանալով կըրնան թոքային հիւսուածքին կենսունակութիւնը պակսեցընելով, պատրաստել խնդրոյ առարկայ միջբօսպնէրուն նպաստաւոր գետին մը և այսպէս ստեղծել հիւանդութեան կանխատրամադրութիւն մը: Թոքախտին պատիւը կը գտնուի ամենուրեք, և ամէն ինչ որ կը տկարացնէ մարդուն կենսական շրջադրութիւնը, կը նպաստէ հիւանդութեան ծնունդին:

Ոգելից ըմպելիներու գործածութիւնը, նոյն պատճառով, հզօրապէս կը նպաստէ թոքախտին: Ուրեմն ալքօլին արգելիչ օրէնքները բարիք մըն են մարդկութեան համար:

Ծխելու ունակութիւնը նմանապէս թոքախտին զինակիցն է: Սիկարին մօլիները բազմաթիւ զոհեր կուտան թոքախտին: Հաստատուած է սր ծխողը նուազ հաւանականութիւն ունի թոքախտէն բուժուելու քան թէ չծխողը: Ուրեմն պէտք է, հանրային առողջութեան համար իբր վրդովիչ ախտանիշ նկատել սա իրողութիւնը որ ծխելու ունակութիւնը տարիէ տարի կ'աւելնայ:

ՕԴԱՐՈՒԺՈՒԹԻՒՆ



Դիշեր եւ ցերեկ մահուր օդի մեջ

Բազմաթիւ այրեր ու կիներ իրենց կեանքին մեծագոյն մասը կ'անցընեն գրասենեակներու մէջ, զուրկ մաքուր օդին կենսատու ազդեցութենէն: Բազմաթիւ անձեր գիշերը կ'անցընեն ոչ օդաւորեալ սենեակներու մէջ, գիշերուան օդէն վախճալով: Անոնք չեն գիտեր որ զուրսի օդը գիշերը ցերեկէն աւելի մաքուր է, որովհետեւ ան աւելի խոնաւ եւ աւելի ծանր ըլլալով, մանրէները կը ստիպէ իջնել դէպի

գետին : Ուրեմն աւելի լաւ է բանալ պատուհանները որպէս զի դուրսի ջինջ օդը ներս թափանցէ քան կրկին ու կրկին շնչել սենեակին ապականեալ օդը : Կարեւոր է խորապէս շնչել, բան մը զոր չեն ըներ սովորաբար նստուկ անձերը : Մարզանքը կը նպաստէ թոքերուն ընդլայնումին և օդին բնական ներշնչումին : Գրասենեակին մէջ նստած անձ մը ուղիղ պէտք է պահէ ինքզինքը և վարժուի գործածել իր որովայնին դնդերները որոնք կը բռնեն մարմինին այս մասին գործարանները : Երբ քանի մը վայրկեաններ բաց պատուհանի առջեւ անցընենք, ընելով խոր ներշնչումներ և միեւնոյն ատեն մարմնամարզ, մեր ժամանակը կորսնցուցած չենք ըլլար : Ասկէ վերջ կատարուած աշխատութիւնը աւելի մեծ արժէք պիտի ունենայ և անողջութիւնն ալ պիտի օգտուի : Հագուստները պէտք է ըլլան ըստ բաւականի լայն որպէսզի ազատ ասպարէզ տան թոքերուն : Օդէն զրկուիլը կը նշանակէ ամենամեծ վտանգներու ենթարկուիլ . ինչ որ դէպի թոքախտ ամենակարճ ճամբան բռնել է :

ԵԼԻՄԱՅԱԿԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐ

Թոքախտին բուժումին մէջ, կլիման իր դերը կը խաղայ, բայց պէտք է կարծել որ միեւնոյն երկիրը կը յարմարի ամէն պարագաներու : Չոր և տաք կլիմայ մը կը պատշաճի տարիքոտ անձերու, մանաւանդ անոնց, որոնց մօտ թոքախտը քրօնիկ է և որոնք քիչ տաքութիւն ունին կամ բնաւ չունին : Հիւանդութեան առաջին շրջանին մէջ դաժնուող երիտասարդներուն ցուրտ և չոր կլիմայ մը աղէկ կուգայ : Ընդհակառակը, տաք և խոնաւ կլիմայ մը նախընտրելի է անոնց որոնք անկարող են մարզանք ընելու : Թոքախտաւորները պէտք է խուսափին ցուրտ և խոնաւ կլիմաներէ : Յերեկը լեռները աւելի շատ արեւ կը տեսնեն քան հովիտները, ինչ որ շատ նպաստաւոր է հիւժախտաւորներուն բուժումին : Մովին մակերեսէն բարձր վայրի մը մէջ օդը աւելի անօսր է և ի հարկէ թոքերը աւելի մեծ չափով կ'ընդլայնին և շնչառութեան

համար աւելի մեծ ճիգ մը պէտք է ընել: Նման միջոցներ
մը նպաստաւոր է անոնց որոնք տաքութիւն ունին և շատ
տկար են խոր ներշնչումներու համար անհրաժեշտ մարդանքը
ընելու: Բայց այս օգտաւիտութիւնը պէտք չէ յանկարծակի
կատարել, զի մի գուցէ արիւնահոսութիւն պատահի:

ԱՐԵՒԸ ԼՍ.ԻՍ.ԳՈՅՆ ԳԵՂՆ Է

Արեւը թոքախտի պառնիկն լաւագոյն բնաջնջողն է: Ու-
րեմն պէտք է հսկել որ հիւանդին սննեակը ոչ միայն լաւ
օգտաւորուի, այլ նաեւ լաւ արեւ առնէ: Ի հարկին պէտք է
հանել վարագոյրները և փեղկերը որոնք արեւին ճառագայթ-
ներուն մոտեքին արգելք կ'ըլլան:

Այժմ գործօն բրօշականտ մը կը կատարուի թոքախտին
սերմերուն ծաւալումը արգելելու մտօք: Ամէն կողմ կը պա-
տահինք ազդերու որոնք կ'արգելեն թքնել մայթերուն վրայ,
հանրակառքերու կամ ուրիշ հանրային վայրերու մէջ: Բայց
պէտք է նաեւ յանձնարարել ամէն մարդու որ հսկէ պահպա-
նելու համար իր կենսունակութիւնը այնպէս որ միքրօպնե-
րուն դէմ անխոցելի ըլլայ: Ասոր միջոցները պարզ են. մա-
քուր օդ, արեւ, սննդատու և դիւրամարս բէժիմ մը, մաք-
րութիւն, զուարթ տրամադրութիւն և բացօդեայ ամենօրեայ
մարզանքներ:

Եւ եթէ կատարեցինք ինչ որ կարելի էր առողջ ըլլա-
լու համար, պէտք չէ մոռնանք բաւականաչափ լաւատեսու-
թեան մը արժէքը, երկիւղը, հոգերը մարմնոյն պաշտպան
տարրերը կ'անդամալուծեն և կը պակսեցընեն հիւսուածնե-
րուն կենսական դիմադրութիւնը:

ՀԱՆՍԱՆՍԵՆԱԿԱՆ ԶԳՈՒՇՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Կը բաւէ հետեւեալ զգուշութիւնները ընել որպէս զի
թոքախտաւոր մը վտանգաւոր հիւանդ մը չըլլայ.

Խնդրել որպէսզի անլուայ ձեռքերով չուտէ :

Ճաշերուն աւելցուքը այրել :

Օճառ ջուրով լուալ և եռացընել անոր սեղանի սպաս-
անքը զորս մի միայն ինք պէտք է գործածէ :

Անոր սենեակին տախտակամածը սրբել խոնաւ լաթով
մը : Հոն բնաւ փոշի չհանել :

Հիւանդին հետ նոյն սենեակը չպառկիլ : Արդէն, նախ-
ընտրելի է որ թոքախտաւորը դուրսը պառկի, կալըրիի մը
մէջ կամ գլուխը պատուհանի մը մօտ :

Հիւանդին սենեակը լաւ օդաւորել ցերեկ և գիշեր :

Մէկուն հետ խօսած ատեն իր խօսակցին դէմքէն որոշ
հեռաւորութիւն մը պիտի պահէ, անոր չարձակելու համար
վտանգաւոր միջոցներ :

Հազալու համար, բերանը պիտի ծածկէ ճաքոնական
(թուղթէ) թաշկինակով մը զոր յետոյ պէտք է այրել կամ
հասարակ թաշկինակով մը զոր պէտք է դէպի ներս ծալլել
և յետոյ մխրճել հականիսական լուծոյթի մը մէջ :

Թէ տան մէջ թէ տունէն դուրս՝ հիւանդը պէտք է թըք-
նէ յատուկ թղթէ տուփերու մէջ զորս յետոյ պէտք է այ-
րել կամ մասնաւոր թքամանի մէջ զոր պէտք է հակա-
նելի :

Երբեք կուլ չտալ խուսը ինչ որ հիւանդութիւնը կը
կնճռոտէ և զայն անբուժելի կը դարձնէ :

Ոչ զօք համբուրել :

Հիւանդին կողմէ պարպուած սենեակ մը պէտք է հա-
կանելիութիւն : Ամուր կերպով պէտք է գոցել դուռները և պա-
տուհանները (ամենափոքր ծակերը գոցել կտաւով) և սեն-
եակին մէջ վառել իւրաքանչիւր խորանարդ մեթր միջոցի
համար 2 - 3 ֆօրմօլի բուրահատ (pastille) : 24 ժամ յետոյ
պէտք է բանալ սենեակին պատուհանները և թողուլ որ օ-
դաւորի բազմաթիւ օրեր, ուրկէ յետոյ անկողինի կազմածը
արեւին պէտք է հանել : Ինչ որ կարելի չէ հականելի
պէտք է այրել :

ՇՆԶԱՌԱԿԱՆ ՃԱՄԲԱՆԵՐՈՒ ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԵԱՆՑ ԲՈՒԺՄԱՆ

ՍԿՋԲՈՒՆԲՆԵՐՈՒՆ ԱՄՓՈՓՈՒՄԸ

1. Խլինքը և խուլսը լաւ կերպով և միշտ հականերել :
Զթողուլ որ անոնք չորնան :

2. Խմել մեծ քանակութեամբ տաք թուրմեր (infusions) և ուրիշ հեղուկներ :

3. Թոքերուն մէջ խռնուած արիւնը հեռացընելու համար ողնասիւնը և կուրծքը տաքցընել, 10—15 վայրկեան շարունակ, յետոյ կարճատեւ պաղ կիրարկումներ ընել. նաև մարմինն ծայրանդամները (extrémités) տաքցընել : Տենդի պարագային, մանանխի ծեփեր (sinapismes) և սրուակներ :

4. Մաքուր և թարմ օդ առատօրէն. տաք, մաքուր և խոնաւ օդ խոչափողատապի (laryngite) և ցնցղատապի (bronchite) պարագային :

5. Տենդի ընթացքին հանգիստ : Խուսափիլ կռնակի վերայ պառկած մնալէ. կէս-նստուկ դիրք թոքատապի և արիւն-նահոսութեան պարագային :

6. Սիրտին և բոշոքեալ մասերուն վրայ սառի կիրարկումներ :

7. Լաւ մը ծածկել ուսերը, լանջքը, կոկորդը, վիզը և ծոծրակը (չալով, բէլըրինով ևն.) :

8. Լանջքը լաւ գրկող տաք ճնշօններ կիրարկել, արագացընելու համար տողուկներուն^(*) (glaires) ծծուելով անհետացումը, տենդին մեծագոյն մասը անցնելէ յետոյ և ապաքինման շրջանին :

9. Ապաքինման շրջանին, իբր կանխարգել միջոց, կարճատեւ պաղ կիրարկումներ անկողինէ ելնելուն :

(*) Տողուկները մածուցիկ, թափանցիկ կամ ճերմակորակ հիւթեր են, յաճախ անհամ, որոնք կ'արտաթորուին հուղաթաղանթներուն կողմէ :

10. Յնցուղներուն և թոքերուն տեղական դարմանում, կարգ մը բալասաններ (baumes) և ոգիներ (essences) պարունակող ջուրի շոգիի ներաչնչութիւններով:

11. Բիթին և կոկորդին տեղական դարմանումը, որովհետեւ անոնք յաճախ մեկնակէտն են շնչառական ճամբաներու վարակումին,





Դեղերով բուժումի հին եղանակը



Թողե՛ք տղան ազատ եւ զուարթ, բնութեան հետ շփման մեջ

ՄԱՆԿԱԿԱՆ ՀԻՒԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

**ՀԱՐՍԱՆԻԹ, ԿԱՊՈՅՏ ՀԱՋ, ԿԱՐՄՐԱԽՏ, ԿԵՂԾՄԱՇԿ,
ԾԱՂԿԱԽՏ, ԽՈՅԼԱԿԱՆՋ, ՄԱՆԿԱԿԱՆ
ԱՆԴԱՄԱԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ**

Այս հիւանդութիւններէն հարսանիթը և կապոյտ հազը ամենէն աւելի յաճախադէպ են, և անոնցմէ խուսափելը ամենէն դժուարն է. նախ, որովհետեւ, անոնք իսկոյն կը փոխանցին, երեւան գալէ առաջ, և յետոյ ուրիշներու չափ վտանգաւոր չնկատուելով, անոնց դէմ անհրաժեշտ կանխազգուշութիւններ ձեռք չեն առնուիր:

Վիճակագրութիւնը կը ցուցնէ որ տղայոց մօտաւորապէս 100ին 10ը անոնցմէ կը մեռնին իրենց կեանքին առաջին ամիսներուն ընթացքին: Այս թիւը նոյնիսկ աւելի կը բարձրանայ քաղաքներու մէջ, մանաւանդ բազմամարդ թաղերու մէջ: Տղայոց համար ամենէն մահացու տարիքը իրենց առաջին տարին է: Վերոյիշեալ համեմատութեան մեծ մասը կը կազմեն կապոյտ հազը, հարսանիթը և կարմրախտը:

Շատ քիչ կանխազգուշութիւններ ձեռք կ'առնուին կապոյտ հազին և հարսանիթին դէմ, կը գտնուին նոյնիսկ ծնողքներ որ իրենց տղաքը անոնց նշաւակ ընելու չափ յառաջ կ'երթան ըսելով. «Արդէն օր մը չէ օր մը պիտի բըռնուին»: Ուրեմն ստիպողական է հասկըցնել բոլոր ծնողքներ

րուն թէ տղաքը այս հիւանդութեանց նշաւակ ընելը կը նշանակէ զանոնք կորսնցընելու մեծ վտանգին ընդ առաջ երթալ և ամէն պարագայի մէջ անոնց վրայ հրաւիրել ծանր հետեւանքներ զորս անոնք կըրնան կրել տարիներսւլ և նոյն իսկ իրենց բոլոր կեանքի ընթացքին:

ՀԱՐՍԱՆԻԹԸ

(La rougeole ՀԼՂՈՒՄԻՆԻՍ)

Շատեր այնպէս կը կարծեն թէ հարսանիթը անվնաս հիւանդութիւն մըն է: Մեծ սխալ է այս, վասն զի ընդհակառակը, երբ լաւ չդարմանուի, աղէտալի արդիւնքներու կը յանգի: Հիւսիսային Ամերիկայի մէջ, մէկ տարուան ընթացքին աւելի քան 12,000 մահեր կը պատճառէ այս հիւանդութիւնը: Բայց այս չափով չի լմնար: Բազմաթիւ տղաք անկէ կ'ազատին տկար վիճակի մը մէջ որ կը տեւէ մինչեւ ցմահ: Հարսանիթին բարդութեանց մէջ պէտք է յիշել ցնցղատապը, հերափողկային ցնցղատապը (bronchite capillaire) ցնցղաթոքատապը, թոքախտը, խլութիւնը, աչքերու տկարութիւնը, կոկորդի և ստամոքսի հիւանդութիւններ, և վերջապէս ջղային հիւանդութիւններ և շնչերակներու վատասերումը: Տղան որքան փոքր ըլլայ, նոյնքան ծանր կ'ըլլան հետեւանքները:

ԹԷ ԻՆՉՊԷՍ ԿԸ ԾԱԽԱՆԻ ՀԱՐՍԱՆԻԹԸ

Այս հիւանդութեան ուղղակի պատճառ կը կարծուի ըլլալ մանրէ մը որ կը տեղաւորուի բերնին կամ քիթին հոլաթաղանթներուն մէջ: Վարակիչ նիւթը կը տարածուի հազով, խուխով կամ փռնգտումներով: Սերմը կըրնայ նաև փոխադրուիլ լաւ չհականնխուած գաւաթներու, թասերու, պնակներու, դգալներու, անձեռոցներու, թաշկինակներու, ձեռքի սրբիչներու, հիւանդին հագուստներուն և անկողնի կազմածներուն միջոցաւ: Զեռքերէն՝ սերմերը կը տարուին

քիթին, բերնին կամ աչքերուն և ձեռքի սեղմումներով կը փոխանցուին ուրիշներու :

Պէտք է որ ամէն մարդ աշխատի արգիլել հարսանիթի համաճարակի մը ծաւալումը : Այն տղաք որոնք վարակեալներու հետ որ և իցէ կերպով չփման մէջ գտնուած են, պէտք է որ դադարին յաճախելէ դպրոց և ուրիշ հանրային վայրեր, ուր տղաքներ կան : Իրենց վրայ սերմեր չփոխադրելու համար՝ իրենց ձեռքերը և դէմքը խնամով լուալը անօգուտ է : Ինչու որ կըրնան հիւանդանալ դպրոց եղած ատեններն և սըփօռել հիւանդութիւնը իրենց շուրջ :

ԹԽՍՈՒՄԻ ՇԻՋՍՆ

Հարսանիթը մէջտեղ կ'ենէ վարակումէ վերջ՝ իննէն տասնեւչորրորդ օրերուն միջեւ . ուրեմն պէտք է նկատի առնել այս ժամանակամիջոցը՝ թոյլատրելէ առաջ հիւանդութեան նշանակ եղած տղուն ուրիշ տղայոց խառնուիլը :

Դ Ա Ր Մ Ա Ն

Բժիշկ մը կանչեցէ՛ք և նոյնիսկ անոր հասնելէն առաջ անմիջապէս մեկուսացուցէ՛ք հիւանդը, մանաւանդ տղաքներէ : Դրէ՛ք անոր սենեակին մէջ այն ամէն առարկաները զորս գործածած է ախտանիշերուն երեւնալէն ի վեր, մասնաւորապէս ինչ որ բերանը տարած է : Անկողին դրէք զինքը՝ լաւ օդաւորուած և միջակ ջերմութեամբ սենեակի մը մէջ : Արգիլել օդի հոսանքները և խոսափիլ շատ ծածկոցներէ : Տորնուկը (la rubéole « Լ Կէօլէօ ») ուրիշ հիւանդութիւն մըն է և հարսանիթէն ախտադերձ չընէր :

Եթէ ընտանիքին մէկ անդամն է որ տղան պիտի խնամէ, թող ան տարէց և կամ արդէն հարսանիթը անցուցած մէկը ըլլայ : Ան պէտք է ձեռքերը խղճմտօրէն լուայ սենեակէն դուրս ելնելուն, որ և է բան բռնելէ առաջ, մանաւանդ խոհանոցի անօթները : Ան պէտք է հագնի լայն հագուստ մը կամ մեծ գոգնոց մը զոր կարելի է դիւրաւ հանել սենեակէն ելած ատեն :

Քիթին և բերնին ամէն հոսումները պէտք է հաւաքել բարակ թուղթի կտորներու մէջ, դնել փոքր գոց տուփի մը մէջ, որ յետոյ կրակը պիտի նետուի: Հիւանդը խնամողը պէտք է համարուէ հիւանդ տղան, ոչ ալ ուրիշ տղանքներ:

Հարսանիթին մանրէները մարմինէն դուրս, առառաւելն՝ 2—3 ժամ կ'ապրին. բայց շատ ժահրաբեր(*) (virulent) են թխսումի և գործունէութեան շրջանին,

Օրը անգամ մը տաք լոգանք մը տուէ՛ք տղուն: Սպըն-գուժը շատ լաւ կուգայ եթէ ջերմութիւն ունի: Ուշադրու-թիւն ըրէ՛ք որ պաղ չառնէ:

Սնունդը պիտի ըլլայ թեթեւ և բաղկանայ գլխաւորաբար պտուղներէ և պտուղի հիւթերէ, հաւկաթէ(**), փլանէ, կաթով թեթեւ խաւիժէ և խիւսակներէ: Կաթ՝ հիւանդին ուղածին չափ: Փորհարութեան պարագային պտուղները զանց առնել: Բայց ի սկզբան ընդհակառակը պնդութիւն կ'ունենայ. այն ատեն պէտք է տալ պտուղներ որոնք լուծողական են:

Երբ այս զգուշութիւնները ձեռք առնուին, տղան շուտով բուժման ճամբուն մէջ կը մտնէ: Ծանր շրջանին անցնելէն վերջ, տակաւին չաքաթ մը անկողնին մէջ պահեցէ՛ք հիւանդը, կրկնումներէ և բարդութիւններէ խուսափելու համար: Յնցղատապի և թոքատապի նման հետեւանքները մանաւանդ երկիւղալի են: Այս պատճառով անհրաժեշտ է պահել հիւանդը տաք մթնոլորտի մը մէջ որ միեւնոյն ատեն առատօրէն մաքուր և խոնաւ օդ պարունակէ: Յաճախ պէտք է նստեցընել փոքրիկ հիւանդը անկողնին մէջ՝ բարդութեանց առաջըը առնելու համար:

Պէտք է հսկել պաշտպանելու համար հիւանդին աչքերը:

(*) Մանրէ մը ժահրաբեր է ըսելով պիտի հասկընանք որ ան մեծ յարմարութիւն ունի ապրող էակներու մարմինին մէջ բաղմանալու, աւելի կամ նուազ մեծ փնասներ պատճառելով:

(**) Հաւկաթը (lait de poule) կակուղցընող ըմպելի մըն է որ կը պատրաստուի շաքարախառն տաք կաթի մէջ հաւկիթի դեղնուց զարնելով:

Ասոր համար հարկ չկայ հեռացնել արեւին լոյսը և անոր բարերար ազդեցութիւնները, եթէ հիւանդին աչքերը ծածկուած ըլլան. բայց կան պարագաներ երբ արեւին լոյսը կը դրդուէ տեսողութիւնը և ի հարկէ պէտք է հեռացնել զայն: Աչքերը լուալու համար դործածեցէ՛ք 3 առ հարիւր համեմատութեամբ սուիս պօռիֆի լուծոյթ մը: Կարմիր լոյսը զոր կը ստանանք կարմիր թուղիթով ծածկելով ապակիները կամ պատուհաններուն դնելով կարմիր կտաւէ վարագոյրներ, լաւ ազդեցութիւն մը ունի ակնազօդատապին (conjunctivite) և դէմքին ուռնակուն վրայ:

Հ Ա Կ Ա Ն Ե Խ Ո Ւ Մ

Սննեակին հականեխումը անհրաժեշտ չէ, բայց ճերմակեղէնը, անկողնայքը, սաւանները, բարձին երեսները և այլն, պէտք է եռացուին 20 վայրկեան կամ թրջոց դրութիւն մէկ ժամ 3 առ 100 համեմատութեամբ սուիս ֆենիֆի (acide phénique) լուծոյթի մը մէջ: Աւելցնել այս լուծոյթին՝ քիչ մը լեզակի կապոյտ (bleu de lessive չէ՛ւէր), որ կը նշանակէ թէ անիկա թոյն է: Հիւանդին սննեակը պէտք է արեւին և օդին ենթարկուի քանի մը օրեր: Անհրաժեշտ կանխազգուշութիւններով և ծնողքներուն ու դպրոցական վարչութեանց դործակցութեամբ, դժուար չպիտի ըլլայ հարսանիթի համաճարակ մը նուաճել:

Կ Ա Պ Ո Յ Տ Հ Ա Ջ Ը

(La coqueluche պօղմա՞ւ էօսիւ-բի-յէ)

Կապոյտ հազը ուրիշ ծանր հիւանդութիւն մըն է որ չատերու կողմէ անվճառ կը նկատուի. կը կարծեն որ ամէն տղայ «ստիպուած պիտի անցընէ» ատիկա: Ամէն տարի հազարաւոր տղաք կը մեռնին անկէ: Շատ փոխանցիկ է և վտանգաւոր մանաւանդ փափկակազմ տղայոց համար: Որոնք մասնաւորապէս ենթակայ են անոր: Հարսանիթին նման ասոր

ալ հետեւանքները կամ բարդութիւնները յաճախ աղէտաբեր են. զոր օրինակ աղեթափութիւններ (les hernies, ֆելւէք) քիթի արիւնահոսութիւններ, հիւծում (անուշդի պակասութեանէ), թոքերու փքուռոյց (L'emphysème pulmonaire), ցընցղաթոքատապ և ջղաձգութիւններ: Կապոյտ հազին հետեւանքով մեռնող տղայոց 90% ը յնցղաթոքատապի զոհերն են: Հազի նոպաները յատկանշական են. այնքան ուժգին են և միանգամայն հեղձուցիչ որ աւելի կամ նուազ լրջօրէն կ'արգիլեն տղուն սննդառութիւնը: Առհասարակ, առաջին վարակում մը ամտազերծութիւն կը շնորհէ:

Կապոյտ հազը շատ փոխանցիկ է: Կը վարակէ շնչառական ճամբաները և կը փոխանցի՝ քիթին, կոկորդին և բերնին հիւթահոսումներով: Կը սկսի հասարակ հարբուխի մը պէս և անկէ կը տարբերի միայն ութ օրէն վերջ, ջղաձգական հազի նոպաներու երեւումով: Այս նոպաները գիշերը յաճախ սաստիկ են: Անոնց տեւողութիւնը կը փոփոխուի մի քանի երկվայրկեանէն մինչեւ բազմաթիւ վայրկեաններ և եթէ թեթեւ կապոյտ հազերուն մէջ օրը չորս անգամ կը պատահի, այս թիւը կըրնայ բարձրանալ 20ի՝ միջին սաստկութեամբ կապոյտ հազերուն մէջ, 40ի՝ ծանրերուն և մինչեւ 220ի՝ շատ ծանրերուն մէջ: Նոպաներու չրջանը կը տեւէ 6էն 8 շաբաթ միջին պարագաներուն մէջ, երկու ամիս՝ ծանրերուն մէջ: Ասոր կը հետեւի թեթեւացման չրջան մը որ երկու կամ երեք շաբաթ կը տեւէ:

Հիւանդութեան մանրէները որ կը գտնուին քիթին և կոկորդին հոսումներուն մէջ, խիստ բաղձաթիւ են առաջին կամ հոսախտային չրջանին (période catarrhale): Եթէ օդին միջոցաւ չեն փոխադրուիր, ընդհակառակը կը տարածուին հազի նոպաներու ընթացքին բերանէն արձակուած այն պղտիկ կաթիլներով որ անոնցմէ ահագին քանակութեամբ կը պարունակեն: Նոպաներու միջոցին, մինչդեռ տղան կ'աչխատի շունչ առնել, մանրէներ պարունակող այս պղտիկ կաթիլներէն կըրնան իյնալ ձեռքին վրայ փոքր հիւանդին, որ պիտի փոխանցէ զանոնք յետոյ անոնց որոնք պիտի գան իր ձեռքը սեղմել:

ԹԽՍՈՒՄԻ ՇՐՋԱՆ

Հիւանդութեան ախտանշանները երեւան կուգան վարակումէն 9 — 10 օր վերջ, այսինքն այն ատենէն երբ մանրէները մտած են մարմինին մէջ :

Հիւանդը պէտք է մեկուսացնել բոլոր տղաքներէն ուրոնք տակաւին այդ հիւանդութիւնը անցուցած չեն. անոնք որ արդէն անցուցած են իրենց՝ ախտազերծ են : Կապոյտ հազի ատեն պէտք է ի գործ դնել հարսանիթէ մեկուսացման նոյն սկզբունքները :

Եթէ տղան յաճախած է դպրոց կամ տղայական հաւաքոյթներու, այս վերջիններուն ծնողքներուն պէտք է անյապաղ լուր տալ, որպէսզի կարենան ձեռք առնել հիւանդութեան տարածումը արգիլելու համար անհրաժեշտ եղող միջոցները :

Դ Ա Ր Մ Ա Ն

Կապոյտ հազին յատուկ դեղ գոյութիւն չունի : Սակայն ցերեկ և գիշեր մաքուր օդ չնչելը, անոր դարմանումին գլխաւոր տարրերէն մին է :

Նիսի բժիշկներէն Տօքդ. Պառէթի, խորհուրդ կուտայ գործադրել շատ պարզ եղանակ մը որ յաճախ նոպաները կը մեղմացնէ. այդ եղանակը կը կայանայ բեւեկնախէժի ու գիի (térébenthine, Լէբէ-Լէն) ներաշնչութիւններու մէջ : Առ այս կը բաւէ լեցնել երկու պնակներ այս ոգիով և դէն սենեակին մէջ, մին հիւանդին անկողնին տակ և միւսը ուրիշ տեղ մը : Թթուածինի ներաշնչութիւններն ալ մեծ օգուտներ կը մատուցանեն ծանր պարադաներու մէջ. անոնք կը մեղմացնեն սաստիկ հազի նոպաները և կը պահպանեն տղան ցնցղաթոքատապէն : Օդափոխութիւն մը յանձնարարելի է, մանաւանդ եթէ կարելիութիւն կայ երթալու չոր և պատշապարուած տեղ մը, ամառը քիչ մը բարձրադիր, ձմեռը ոչ այնքան ցուրտ, և եղեւինի անտառներու մօտիկ :

Սնունդին գալով, շատ խոհեմ պէտք է ըլլալ: Տղան պէտք է կերականոնի ենթարկել և միայն թեթեւ սնունդներ տալ անոր: Պէտք է տաք պահել զայն, բայց ոչ հափազանցօրէն: Եթէ եղանակը թոյլատու է, ազատ պէտք է թողուլ տղան, որպէսզի իր ժամանակին ամենամեծ մասը անցընէ բաց օդին, զգուշացընելով միեւնոյն ատեն որ ուրիշ տղայոց հետ շփման մէջ չըլլայ: Երբ հազը սաստիկ է, պէտք է վեր բռնել զինքը և եթէ կարելի ըլլայ, նոպային ատեն, տղուն փոքր ուժպերով ջուր խմցընել, այսպէս անոր ուժգնութիւնը և տեւողութիւնը զգալի կերպով կը կրճատուի:

Կպայտ հազին մանրէն մարմինէն դուրս շատ չապրիր, բայց անհրաժեշտ է, յարկաբաժինին մէջ այս հիւանդութեանէն չբռնուած անձերու մոնելէն առաջ զայն լաւ կերպով օգաւորել և արեւին ենթարկել:

Կ Ա Ր Մ Ր Ա Խ Տ

(Scarlatine, ԺԷԼԷԼ)

Կարմրախտն ալ շատ փոխանցիկ հիւանդութիւն մըն է և կըրնայ համաճարակի վերածուիլ: Յաճախ մահացու է, մանաւանդ իր բարդութիւններով որոնք միշտ ահաւոր են: Ամէն տարիքի կը պատահի, սակայն աւելի յաճախադէպ է 5էն 10 տարեկան տղայոց:

Ամենածանր պարագաներուն մէջ, մահը կըրնայ անմիջական ըլլալ և պատահիլ 2—3 օրուան մէջ:

Այս հիւանդութիւնը միշտ նոյն ժահրոտութիւնը չունի: Երբեմն շատ մեղմ հանգամանք մը ունի և 2 կամ 3 օր միայն կը տեւէ: Դժբախտաբար երբեմն վտանգաւոր ձեւի կը փոխուի: Վտանգը անոր մէջ կը կայանայ որ թերի կամ թեթեւ կարմրախտէ վարակուած տղաքը լաւ չեն խնամուիր: Եթէ բորբոքումը ականջին հասնի և իր հետեւանք վաղուկով ունկնատապ (L'olite, Գուլաֆ Ի-Ֆլէ-Նէ-Է) մը յառաջ գայ խլութենէ և աւելի գէշ բաներէ կը վախցուի: Բայց ամենէն



Ակումներու առողջագիտութեան մասին
լաւ դատ մը

յաճախադէպ բարդութիւնը երիկամնատապն է (La néphrite, պէ-պրէի է-ֆէ-նէ-րէ) : Թէ իրեն և թէ իր ընկերներուն համար վտանգաւոր է թողուլ որ դպրոց յաճախէ տղայ մը որ կարծրախտէ բռնուած է, նոյնիսկ թեթեւ կերպով : Հիւանդութեան թէ ծանր և թէ թեթեւ եղած պարագային բժիշկ մը անհրաժեշտ է : Կարմրախտը կը փոխանցի քիթին և կոկորդին հոսումներուն մէջ գտնուած մանրէներով և մանաւանդ հազով և փռնգտումներով :

Այս մանրէները կաթով ալ կը փոխանցին : Տեսնուած են համաճարակներ որոնք յառաջ եկած են աղտոտ ամաններէ և ձեռքերէ անցած կաթի միջոցով : Կարմրախտի համաճարակի պարագային, պէտք է կաթը ամլացընել, մանաւանդ տղայոց տրուածը :

Կարմրախտը, վարակումէն յետոյ, 1—7 օրուան մէջ կը զարգանայ, բայց մանաւանդ երկրորդ և չորրորդ օրերուն միջեւ :

Ա. Խ Ս Ա Ն Ի Շ Ե Ր

Առաջին ախտանշաններն են. գլխու ցաւ, փսխում, փողացաւ, տենդ, կռնակի ցաւեր և ուժաթափութիւն : Բազկազարկը շատ արագ է :

Հիւանդութեան երեւան գալէն 24 ժամ վերջ, կը տեսնուի կարմիր ընդհանուր եռման (մարմնոյն դուրս տալը) որ կը սկսի վիզէն և կուրծքին վերի մասէն, ուրկէ կը տարածուի բոլոր մարմնին վրայ, յետոյ նոյն կարգով անհետանալու համար : Դուրս տուած տեղերուն վրայ նոյնիսկ ամենաթեթեւ ճնշում մը ճերմակ հետք մը կը թողու : Եթէ մարմինն մակերեսին վրայ ձեռքերնիս թեթեւօրէն պտտցնենք, կըզգանք որ մորթը խորտուբորտ է և գրեթէ հաւու մորթի ապաւորութիւնը կուտայ : Այս եռքը կը տեսնէ ընդհանրապէս 5էն 6 օր, որուն կը յաջորդէ թեփոտումը (desquamation) : Այս թեփոտումը կը սկսի մօտաւորապէս տասնևհինգերորդ օրէն և կը տեսնէ մինչեւ քառասուներորդ օրը :

Ան կ'երեւի ձեռքերուն և ոտքերուն վրայ վերնամորթի մեծ ծուէններով :

Երբեմն եւքը շատ թեթեւ է, այն աստիճան որ կարժեռախտ ըլլալուն վրայ կը կասկածինք : Ուռնմութեան համար, մանաւանդ համաճարակի պարագային, յայտնի կարմրախտի մը համար ձեռք առնուած կանխադուշութիւնները պէտք է ընել :

Դ Ա Ր Մ Ա Ն

Հիւանդը մեկուսացուցէ՛ք. անկողին դրէք զինքը և առատ օդ տուէ՛ք անոր, բայց դգուշացէ՛ք օդի հոսանքներէ : Տենդին դէմ կռուեցէ՛ք գաղջ ջուրի սպինգումներով, փորին վրայ պաղ ճնշօններով և պաղորակ գրեխներով : Եթէ եւքը ուշանայ, գաղջ ջուրով ամբողջական լոգանք մը տալ կամ 45° աստիճան ջուրով թրջած սաւանով պատատում մը, և սպինգել մորթը տաք ջուրով : Եւքը ներս գարնելու վտանգ չկայ :

Գլուխի և կոկորդի դաւերուն դէմ, վիզին շուրջ պաղ ճնշօն մը դրէ՛ք, կամ ինչ որ լաւագոյն է՝ ծոծրակին պաղ ճնշօն մը և կոկորդին երկու կողմը, ականջներուն տակ մէյ մէկ սառի փամփուշտ :

Կոկորդին վարակումին և շունչին գարշահոտութեան դէմ կռուեցէ՛ք մէկ մաս թթուածնաջուրի (eau oxygénée) և երկու մաս հասարակ ջուրի սոսորդումներով : Կարելի է նոյն պէս այս լուծոյթը զործածել կոկորդին քսելու համար, ինչ պէս նաև 1 առ 250 քերմակիսմաս տը բօղասի լուծոյթ մը : Պէտք է բերանը յաճախակի ցօղուել արիս պօռիքի զօրաւոր լուծոյթով մը (4°/o) :

Լոնտոնի մէջ գտնուող Տօքդ. Պարնարտօյի հաստատութեանց բժիշկներէն Տօքդ. Միլն կը յանձնարարէ հետեւեալ դարմանը. 1. Նշիկները և կոկորդը ըստ կարելոյն վեր և վար ծեփել 100ին 10 համեմատութեամբ իւրի փեկիքով ամէն երկու ժամը անգամ մը առաջին 24 ժամերուն, և յաջորդ քանի մը օրերուն մէջ օրը 3 անգամ. 2. բոլոր մար-

մինին վրայ, մէջն ըլլալով նաև գլուխը, եօզալիքոսի ոգի (essence d'eucalyptus) քսել առաւօտ եւ երեկոյ առաջին 4 օրերուն, յետոյ օրը միայն մէկ անգամ մինչեւ հիւանդութեան 10րդ օրը. 3. եթէ տղան կը հազայ, կախել գլխուն եւ կուրծքին վրայ թեթեւ չղարչ մը որ երկարի անկողնին վրայ եւ ատեն ատեն սրսկել անոր վրայ եօզալիքոսի ոգի:

ԵԹԷ ՏՂՈՒՆ ԱՎԱՆՁԸ ՑԱՒԻ

Եթէ ականջը ցաւիլ սկսի այտին վրայ տաք կիրարկումներ կատարեցէ՛ք (տաճեր, տաք ջուրով լեցուած գառնչույէ տոպրակ, տաք աղիւս, արդուկ ևն.) եւ ականջին մէջ վազցուցէք քանի մը կաթիլ $\frac{1}{40}$ համեմատութեամբ գաղջ իռի փեմիֆե:

Ունկնատապին կամ՝ միջին ականջի բորբոքման ախտանշիւերն են, ականջին մէջ ցաւ, ականջին ետեւ գտնուած ոսկորին դպչսւած ատեն սաստիկ ցաւ, ծանր եւ յուզեալ քուն, հեծեծանքով միատեղ:

Անյապաղ բժշկը կանչեցէք. եթէ թմրկաթաղանթը ատենին ծակուի, ականջին ետեւ գտնուած ոսկրային խորշերուն մէջ թարախալից վէրքի մը կազմութեան առաջըը կ'առնուի. առանց այս միջոցին այդ թարախալից վէրքը կըրնայ բացուիլ գանկին մէջ, Այս պարագային լսողութեան պահպանումը վտանգի տակ է:

ՍՊԻՏԱՄԻՁՈՒԹԻՒՆ

Երկկամատապը յաճախադէպ բարդութիւն մըն է որուն կ'ընկերանայ միզարգելութիւն (rétention d'urine), սպիտամիզութիւն (albuminurie) եւ ընդհանուր ջրգողութիւն (hydropisie générale): Ողնայարին վարի մասին վրայ տաճեր դրէ՛ք: Լաւ մը քրտնցուցէ՛ք տաք պատատումի մը կամ տաք լոգանքի մը միջոցաւ, եւ ուզածին չափ ջուր խմցուցէք: Լոգանքէն վերջ, փոքր հիւանդը պատեցէ՛ք տաք

ծածկոցի մը մէջ որպէս զի հոն ալ շարունակէ քրտնիլ: 12 ժամ ուտելիք մի՛ տաք, անկէ վերջ մի միայն կաթ տուէք մինչեւ որ մէզին մէջէն ալպիւմինը գրեթէ բոլորովին անհետանայ: Այն ատեն քիչ առ քիչ այս կերականոնին վրայ աւելցուցէ՛ք լաւ եփուած և քիչ աղով բանջարեղէն. բայց թէյ, սուրճ, գազաօ և նոյնիսկ միս պէտք չէ տալ:

Ասիկա լուրջ բարդութիւն մըն է և կորովի կերպով պէտք է դարմանել զայն: Պէտք է ամէն օր մէզը քննել և տղան քրտնցընել, որքան ատեն որ մէզին մէջ ալպիւմին կայ:

Հ Ա Կ Ա Ն Ե Խ Ո Ւ Մ

Բերանի և քիթի հոսումները պէտք է առնել քուրջի կտորներու կամ բարակ թուղթի մը մէջ և իսկոյն կրակը նետել: Սեղանի սպասները և հիւանդին բոլոր գործածած բաները, սենեակէն դուրս հանուելէ առաջ, պէտք է եռացած ջուրի մէջ հականելուին:

Հիւանդը խնամողը մասնաւոր ուշադրութիւն պէտք է ընէ յաճախակի ձեռքերը զօրաւոր օճառով լուալու և հիւանդին քովէն ելնելէ վերջ ուրիշ տղայոց հետ չփոխմ չուսնենալու մասին: Դրան բռնատեղիին դպելէ առաջ պէտք է լուացուիլ: Հարկ չկայ ըսել թէ փոքրիկ հիւանդը պէտք չէ համարել: Սենեակին հականելսովին համար, տե՛ս «Թոքախտ» էջ 39 և ճերմակեղէնի հականելսովին համար տե՛ս հարսանիթին առթիւ տրուած մանրամասնութիւնները, էջ 47:

Կ Ե Ղ Ծ Մ Ա Շ Կ

(Diphthérie, Գոշ պոդան, Գոշ Բալասը)

Կեղծմաշկը ուրիշ մանրէական և վտանգաւոր հիւանդութիւն մըն է: Թէեւ մանաւանդ տղայոց յատուկ է, սակայն կը պատահի նաև չափահասներուն և այդ պարագային

ալ նուազ ծանր չէ: Թեթեւ դէպքերը վտանգաւոր են անոր համար որ փոխանցուելով կըրնան ժահրոտ դառնալ: Տեսնուած է միակ դէպք մը որ ճշմարիտ համաճարակ մը յառաջ բերած է: Տխեղծ տղաքներ մասնաւորաբար ենթակայ են անոր: Թշուառութիւնը, աղտոտութիւնը, վատառողջ բնակարանները, առողջապահութեան պակասը յատկապէս անհատը անոր կը կանխատրամադրեն: Գարնան և աշնան, անձրեւաբեր եղանակներու ընթացքին, աւելի յաճախադէպ է:

Կեղծմաշկը կը փոխանցի վարակուած առարկաներու կամ անձերու հետ ուղղակի շփումով: Անոր մանրէն շնչելի օդով չէ որ կը թափանցէ մարմինէն ներս այլ կոկորդին և քիթին հիւթահոսումներով կամ հաղալով դուրս հանուած թաղանթային բրդուքներով: Վարակումէ զերծ մնալու համար պէտք է խուսափիլ վարակման նշաւակ եղած անձերու և առարկաներու հետ (ձերմակեղէն, անկողնայք, սպասեղէն կամ ուրիշ առարկաներ) շփման մէջ մտնելէ և յիշել թէ կարելի է «կրել» մանրէներ և զանոնք ուրիշ անձերու փոխանցել առանց հիւանդ ըլլալու, և թէ մանրէն կըրնայ ապրիլ ամիսներով մարմինէն դուրս: Մուկերը, կատուները, շուները երբեմն մանրէներու փոխանցիչ կ'ըլլան: Հիւանդութիւնը սկիզբէն փոխանցիկ է և կը շարունակէ այսպէս մնալ ապաքինման բովանդակ շրջանին և երբեմն նոյնիսկ բուժումէն բաղմաթիւ ամիսներ վերջ: Մանրէն կը փոխանցի նաև կաթով և ուրիշ սնունդներով: Ուրեմն շատ կարեւոր է որ հիւանդը ոչ մէկ յարաբերութիւն ունենայ ուրիշ անձերու յատուկ ուտելիքներու հետ: Ինչպէս կարմրախտին համար, նոյնպէս ալ կեղծմաշկին համար ամենամեծ աչալըջութիւն անհրաժեշտ է:

Ա Ն Տ Ա Ն Ի Շ Ե Ր

Երբ տղան կը սկսի կոկորդին համար գանգատիլ, հիւանդութիւնը արդէն յառաջացած է: Ան, շատ օրերէ ի վեր թերեւս տոգոյն և ուժաթափ էր: Վիզին աւշային գեղ-

ձերը կղակի անկեան վրայ կ'ուռնին և կը ցաւին: Ծեփ մը, նախ և առաջ ձերմկէկ, մոմի արատի մը նման (որ յետոյ թանձրանալով գորշորակ կ'ըլլայ) երեւան կ'ելնէ կոկորդին մէջ, յետոյ կը տարածուի և կը հասնի նշիկներուն, քմքառազաստին(*), պղտիկ լեզուին, բովանդակ ըմբանին (կեղծմաշկաւոր փողայաւ, angine couenneuse), ռնգային փոսերուն (ռնգային կեղծմաշկ, diphtérie nasale), խոչակին (կեղծմաշկային խոչատապ, croup) և թերեւս ցընցուղներուն ալ: Տենդը աւելի կամ նուազ սաստիկ կ'ըլլայ շնչառութիւնը դժուար, չչական: Նոպայոտ հազը, նախ և առաջ խռպոտ, քիչ առ քիչ կը խըլանայ: Երբեմն կը պատահի շնչահեղձութեան տագնապ մը, բայց տղան սաստիկ յոգնած, ոգեսպառ, աստիճանաբար աւելինուաղ կը փորձէ կռուիլ շնչահեղձութեան դէմ որ իր վրայ կը խուժէ: Այս ախտանշաններուն կ'ընկերանան յաճախ քիթի արիւնահոսութիւններ, և երբեմն դժուար է զատորոշել մեղմ կեղծմաշկ մը հասարակ փողացաւէ մը:



Առողջ տղայ մը քնակահեղ
զուարթ է

Դ Ա Ր Մ Ա Ն

Երբ տղայ մը կոկորդի ցաւէ կը տառապի, խոհեմութիւն է առանց ժամանակ կորսնցընելու զբաղիլ անով, որովհետեւ թերեւս խնդիրը կեղծմաշկի, կարմրախտի կամ ուրիշ վտանգաւոր ու է հիւանդութեան մը վրայ է: Ուրեմն

(*) Դմքառազաստը (le voile du palais) քիմքին շարունակութեան մէջ միջնամաշկ մըն է որ ռնգային խոռոչները կը զատէ բերանէն:

կարելի եղածին չափ շուտ բժիշկի մը խորհուրդ հարցընելու է։ Թերեւս պէտք ըլլայ հիւանդութեան տեսակը որոշելու համար քննութեան ենթարկել թաղանթային հիւսուածքէն կտոր մը։ Բայց բժիշկին հասնելէն առաջ հիւանդը մեկուսացուցէ՛ք և լաւ մը հականեխեցէ՛ք ամէն ինչ որուն ան դպած է։

Ամենամեծ կանխազգուշութիւններ անհրաժեշտ են. դըմախտին, հարսանիթին կամ կարմրախտին առթիւ յանձնարարուած բոլոր կանխազգուշութիւնները ճշգրտօրէն պէտք է գործադրել։

Տղուն հազացած ատեն, անոր առջեւ չկենալու մասին հոգ տանիլ պէտք է։ Անոր կոկորդը խնամուած ժամանակ, պէտք է կրել ինքնաշարժի վարիչի ակնոց և դիմակ մը, որ պէսզի տղան ձեր աչքերուն, քիթին և բերնին վարակեալ մասնիկներ չարձակէ։ Առտու և իրիկուն 4°/0 համեմատութեամբ աւիտս պօրիֆի լուծոյթով պէտք է ցօղուէ՛ք ձեր բերանը և յաճախ պէտք է ձեր դէմքը և ձեռքերը լուաք 1/1000 սիւլպիմի կամ ուրիշ որ և է հականեխիչ լուծոյթով մը։

Բժիշկը ձեռք առնուելիք միջոցներուն մասին ձեզ տեղեկութիւն պիտի տայ և հաւանաբար Ռուի կեղծմաշկաբոյժ շիճադեղի (sérum antidiphthérique de Roux) ներարկումներ պիտի ընէ։ այս ներարկումները որքան շուտ ըլլան, այնքան ազդու են։ Այս դեղը փոքր չափով ներարկելով ընտանիքին միւս անդամներուն, վարակումէ կը պահպանէ՛ք զանոնք, որովհետեւ այս շիճադեղը թէ ախտաբոյժ և թէ կանխարգել յատկութիւններ ունի։

Հիւանդին սենեակը մաքուր և լաւ օդաւորուած պէտք է ըլլայ. միայն զինքը խնամող անձերը հոն պիտի մտնեն։

Մարմինը պէտք է զօրացընել սննդալից և դիւրամարս ուտելիքներով (պտուղի հիւթեր, կաթ, սեր, խիւսականք)։



Գրիչները, մառխոնները բերնէ բերան աղցնելով իրանորիւրեան տարածուելուն պատահաւ Կ'ըլլա

ԹԵԼԱԴՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Դիտել կուտանք որ մեր նկարագրած հիւանդութիւնն ընդ տղայաց համար ամենէն վտանգաւորներն են և անոնք որքան ուշ բռնուին անոնցմէ, այնքան աղէկ է: Անոնցմէ բռնուած ատեննին որքան դեռատի ըլլան, այնքան բուժուելու հաւանականութիւնները կը քիչնան:

Զգուշացուցէ՛ք ձեր տղաքը, Հասկըցուցէ՛ք անոնց որ այս հիւանդութիւնները կ'առնուին քիթին կամ բերնին միջոցով ընդունելով մանրէներ: Սորվեցուցէ՛ք անոնց որ պէտք է իրենց բերանը տանին այն ամէն առարկաները որոնք իւրենց փոքր ընկերներուն ձեռքէն անցած են: Այս տեսակ ծանօթութիւններ և խրատներ դեռ մեծապէս կը պակսին դպրոցներու և ընտանիքներու մէջ:

ԿԵՂԾ ՀԱՒԱՄԱԶՈՒՆ

(Le faux croup, եւանջել ֆրո-բ)

Կեղծ հաւամդձուկը կամ ճշական խոչատապը կըրնայ երբեմն կեղծմաշկ կարծուիլ: Չէն 5 տարեկան տղեկ մը, որ ցերեկին քաջառողջ կը թուէր, թէև քիչ մը հարբուխոտ, յանկարծ ժամը 11ին կամ կէս գիշերին շունչը բռնուած կ'արթննայ. շնչառութիւնը ընդհատ է, ներաշնչութիւնը աղմկալի, չշական, և հազը խռպոտ: Քանի մը վայրկեանէն մինչեւ առ առաւելն մէկ ժամ տեւող միջոցէ մը վերջ, նոսպան կը վերջանայ և տղեկը վերստին կը քնանայ իւր թէ որ և է անքնականոն բան պատահած չըլլար: Շնչահեղձութեան այս նոսպաները յաջորդ գիշերները կըրնան կրկնուիլ:

Դ Ա Ր Մ Ա Ն

Խոչատապը բուժելու և նոսպաները կարճեցընելու համար կոկորդին տաճեր կիրարկելու է. տղան տաք սենեակի մը մէջ պահել և հոն ջուր չոգիացընելով օդը խոնաւցընել:

պարզ կամ դեղախառն կամ մէջը չմարած կիր դրուած ջուրի շոգիի ներաշնչութիւններ, ծեփելիքներ (cataplasme, ԼԻԿԷ). մանանեխի խարաններ (sinapisme, ԿԻՐԿԷ ԼԻԿԷ), ոտքի լոգանքներ. անա՛ւ ամենէն յարմար դարմանները:

Ծ Ա Ղ Կ Ա Խ Տ

(Variole կամ Petite vérole, ՆԷԷ+)

Ծաղկախտը սուր (aiguë) եռքոտ (éruptive), փոխանցիկ, ծանր հիւանդութիւն մըն է որ կը ճարակի միմիայն այն երկիրներուն մէջ ուր առողջապահական կանոնները թերի կերպով կը գործադրուին և պատուաստը ընդհանրացած չէ:

Մինչեւ 18րդ դարու վերջերը երբ Ճէնըր (Jenner) պատուաստի կիրարկումը ներմուծեց, ծաղկախտը անաւոր աղէտ մըն էր: Կը կարծուէ որ նոյն այդ դարու ընթացքին 40 միլիոն անձեր մեռան անկէ: Մեր օրերուն ալ, այն երկիրներուն մէջ ուր պատուաստը մուտ չէ գտած՝ ծաղկախտը աւերած և փճացուցած է ամբողջ վայրեր և ցեղեր: Ովկիանիոյ մէջ բնիկներուն մահերուն հարիւրին 70ը անոր կը վերագրուի: Հոն ուր պատուաստը պարտաւորիչ եղած է, հիւանդութիւնը երթալով հազուադէպ է և վախ չի պատճառեր. այդ տեղերուն մէջ անոր յաջորդած է իր մէկ թեթեւ տեսակը, սուտ ծաղիկը (varioloïde) որ պատուաստուած անձերու կը պատահի և շատ վտանգաւոր չէ:

Ծաղկախտին մանրէն չէ գտնուած դեռ: Վարակումը կ'ըլլայ մանրէաթոյնով (virus) որ կը գտնուի ծաղկախտի խաղաւարտներուն (pustules varioliques) պարունակած թարախին և խաղաւարտներուն յաջորդող կեղեւներուն մէջ: Այս մանրէաթոյնը շատ ցնդական է (volatil) և հիւանդը շրջապատող մթնոլորտին մէջ դիւրաւ կը տարածուի, այնպէս որ ծաղկախտաւորի մը քով բնակելով մարդ կը վարակուի:

ԵՌՌ ՄԸ ԵՐԵՒԱՆ ԿՈՒԳԱՅ

10էն 12 օր տեւող թխսումի շրջանէ մը վերջ, հիւանդութիւնը յանկարծ կը ծագի եւ կը յայտնուի բարձր տենդով մը, թմրութիւնով, տաքնապով, զառանցանքով, գլխացաւերով եւ մէջքի սաստիկ ցաւերով: Մարսողական գործարաններն ալ տաքնապի մէջ են եւ լեզուէն աղտոտ, չոր, ճեղքոտուած եւ սեւորակ կըրնայ ըլլալ: Խուժումի այս շրջանը 2էն 4 օր կը տեւէ: Դէմքին, վիզին, կուրծքին եւ դաստակներուն վրայ կ'երեւայ եռք մը կամ կէտկիտուած կարմրութիւն մը լուի խայթուածքներու պէս: Ջայն շօշափած ժամանակնիս մորթին տակ աւազի փոքր հատիկներու զգայնութիւնը կ'ունենանք: Մորթին եռքին հետ միաժամանակ յառաջ կուգան բերանին, ըմբանին, լեզուին, քիւքրառագաստին, քիթին ծակերուն, հագագին եւ խոչափողին հուղաթաղանթներուն վրայ նմանօրինակ եռքեր:

Եռքը երեւալուն պէս տենդը աստիճանաբար կը քիչնայ եւ միւս ախտանիշերը մանաւանդ գլխու եւ սրբանոսկրի (sacrum) ցաւերը կ'անհետին: Վեց օրէն վերջ եռքը չիտայի՞ն(*) (papulaire) կ'ըլլայ: Քիչ ժամանակէն չիտերը բշտիկներու(**) կը փոխուին յետոյ ցցուած խաղաւարտներու(***) : Այս վերջինները կարծր են, հաստատուած են թամորթին մէջ, կարմիր խարիսխով մը շրջապատուած եւ իւննց կեդրոնը փոս մը ունին: Քանի մը օր վերջ խաղաւարտները կը չորնան եւ կը վերածուին դեղնորակ կեղեւներու որոնք կամայ կամայ կը թափին սաստիկ քերուրտուք պատճառելով: Եթէ թա-

(*) Շիտերը (papules) մորթին վրայ կարծր եւ չոր ուռեցքներ են:

(**) Բշտիկները (vésicules) մորթին վրայ այլադան մեծութեամբ թափանցիկ ուռեցքներ են եւ շիճուկ (sérosité) կը պարունակեն:

(***) Բշտիկները՝ երբ իրենց մէջ գտնուած չիճը թարախի փոխուի, անթափանց կ'ըլլան եւ խաղաւարտ անունը կ'առնեն (pustules):

լախոտումը վերնամորթին լրջօրէն փճանալուն պատճառ եղած է, բուժումէն վերջ յառաջ եկած սպիւները ամբողջ կեանքի ընթացքին կը մնան:

Երբոր խաղաւարտները կը թարախոտին՝ տենդը նորէն մէջտեղ կ'ելնէ և յաճախ մեծ սաստկութիւն կը ստանայ: Կարգ մը պարագաներու մէջ խաղաւարտներուն պարունակած թարախը արեան կը խառնուի, նոյն ատեն շատ ծանր երեւոյթներ մէջտեղ կ'ելնեն, զառանցանք և մարմնի արագ տկարացում, հուզաթաղանթներուն և ներքին գործարաններուն մէջ արիւնահոսութիւններ: Ասիկա արիւնահոսական ծաղկախտն է (variole hémorragique, Գրաւ Իէէ+), այլ անուամբ սև ծաղիկը որ այնքան երկիւղալի է:

Կանխարգել դարմանումը արագօրէն պէտք է կազմակերպել: Այսինքն նախ և առաջ հիւանդը պէտք է արագ և լուրջ կերպով մեկուսացընել մինչեւ կեղեւներուն ամբողջովին իյնալը. պատուաստել կամ վերստին պատուաստել այն ամէն անձերը որոնք ծաղկախտաւորին հետ յարաբերութեան մէջ գտնուած են առաջին ակտանիչերուն երեւնալէն ի վեր և նոյնիսկ անկէ մինչեւ 3 - 4 օր առաջ. նաև հականեխել ճերմակեղէնը և այն առարկաները որոնց դպած է հիւանդը: Եթէ կարելի է, իբր հիւանդապահ պէտք է ընտրել դեռ նոր պատուաստուած կամ արդէն ծաղկախտը անցուցած անձ մը:

Ախտաբոյժ դարմանը ակտանիչերուն համեմատ պիտի կարգադրուի, այսինքն տենդը իջեցընելու համար զով լուգանքներ (32°), կամ եթէ լոգարան չկայ, զով պատատումներ, գաղջ սպնգուլմներ, զով գրեխներ. զառանցանքի պարագային գլխուն վրայ սառի փամփուշտի կիրարկում, և հեղուկ սնունդ՝ ինչպէս ամէն տենդ ունեցողի կը տրուի. սիրտը խթանելու համար իւրի ֆանֆրեի ներարկումներ, բերանի և ըմբանի՝ ջուրով լուացումներ (տե՛ս Խոյրակունջ, էջ 65):

Բերուշտուքը և թարախոտումը պակսեցընելու համար գերազանց են 10% իւրի ֆեկիֆէ կամ հետեւեալ բաղադրութիւնը ունեցող փոշի մը. աւիս ալիսիլիֆ 10 բաժին, դալ

45 բաժին, և օսլայ (amidon, ԶԷԼԱՄԻ) 45 բաժին: Կազմուող կեղեւնեքը, մանաւանդ երեսին վրայինները պէտք է քերել՝ չունենալու համար յետոյ դէմքը խաթարող սպիններ:

Պատուաստը միայն երրորդ շաբաթէն յետոյ կ'ախտազերծէ և, վարակումէ խուսափելու համար, պէտք է, ծաղկախտի ատեն ամէն մարդ պատուաստուի, կամ եթէ անցեալին մէջ պատուաստուած է՝ պէտք է դարձեալ պատուաստուի:

Ծաղկախտին մանրէաթոյնը շատ դիմացկուն ըլլալուն, հիւանդին հետ յարաբերութիւն ունեցած ամէն առարկայ կրակով կամ եռացումով հականեխելու է:

Խ Ո Յ Լ Ա Ն Ա Ն Ջ

(Les oreillons, ourles, fièvre ourlienne, ԺԿԿ ԺԿԼԺ)

Խոյլականջը մանրէական հիւանդութիւն մըն է որ կը տեղաւորուի ականջին առջեւը և վարօք գտնուող լորձնային գեղձերուն վրայ (ունկնագեղձեր, glandes parotides). ան եռացական տենդերուն(*) նման բոլոր մարմինը կը հիւանդացնէ: Անոնց նման փոխանցիկ է և համաճարակ յառաջ կը բերէ: Խուժումի չրջանին, որ և է ախտանիշի երեւնալէն առաջ ամենէն շատ փոխանցիկ է. բայց կըրնայ նաև փոխանցիլ ապաքինման չրջանին. այս պատճառաւ հիւանդը պէտք է մեկուսացընել 15 օրի չափ, ուրիշ հիւանդութեանց մասին բացատրուած հականեխական կանխազգուշութիւնները ձեռք առնելով:

Հիւանդութեան ախտանշներն են՝ բաւական սաստիկ տենդ, քունքերուն և վարի կզակին անկեան միջեւ գլուխուղ մասերուն ուռնալը և ցաւիլը որ կը տեւեն 7—8 օրեր:

[*] Եռացական տենդեր (fièvres éruptives) ըսելով պէտք է հասկընանք կարմրախտը, տորնուկը, հարսանիթը, ծաղկախտը, ջրածաղիկը (varicelle, ԿԿ ԶԷԼԺ) և կորեկանման քրտնատենդը (La suette miliaire, ԿԿԿԿ ԶԷԼԺ):

Նրիտասարդներուն և չափահասներուն մօտ, ուրիշ գեղձերու, մասնաւորաբար ամորձիներուն բորբոքումը յաճախապէս բարդութիւն մըն է: Ըստ բազմաթիւ վիճակագրութեանց խոյլականջի դէպքերուն 100ին 10—25ին մէջ ամորձիները կը վարակուին, և որովհետեւ այս դէպքերուն գրեթէ կէսին մէջ ամորձիները շատ նիհարնալով կ'այլասերին, լաւ դարմանի մը անհրաժեշտութիւնը հասկընալի կ'ըլլայ: Փոքր տղայոց մէջ, ամենէն յաճախապէս բարդութիւններն են մորթին վրայ եռքեր, վիզին գեղձերուն ուռեցքը և ականջի ցաւեր: Այս հիւանդութիւնը մեծ քաղաքներու մէջ տեղաճարակ, ձեւին տակ դարնան ու ձմրան մէջ աւելի շատ կը պատահի:

Դ Ա Ր Մ Ա Ն

Հետեւեալ դարմանումը պէտք է գործադրել. անկողինի մէջ հանգիստ. տենդը իջեցնելու համար մաքրողական, զով պատատում, սպինգուլիներ. բորբոքած մասին վրայ գրեթէ անդադար սառ կամ գօնքրեաներ. ցաւերը և ուռեցքը պակսեցընելու համար երբեմն երբեմն այս գօնքրեաներուն տեղ կիրարկել տածեր և շօսանում աւելցուած ծեփելիքներ (cataplasme laudanisé). բերանը հականեսիել, այսինքն լուալ և սոսորդել հետեւեալ դեղերով. $\frac{1}{1000}$ օ ֆենիֆէ, $\frac{1}{2000}$ օ քիւնօլէ, 1 լիդր եռացած ջուրին մէջ 2—4 ապուրի դգալ Լապարագի լուծոյթ (solution labarraque), աւիս պօրիֆ, կամ նոյնիսկ քիչ մը լեմոնի ջուր: Դիթին և ըմբանի կամարին հականեսիումին համար պէտք է հիւանդը կռնակի վրայ պառկեցընելով կաթիլ կաթիլ անոր ռունգերուն մէջ մօցընել իւրի կօմէնօլէ ($10^{\circ}/_0$), կամ Խօֆալիքդոլ աւելցուած իւղ ($2^{\circ}/_0$): Սնունդը պէտք է հեղուկ ըլլայ:

Հիւանդութեան մանրէն թէև տակաւին գտնուած չէ, բայց խոհեմութիւն է ապաքինման առաջին օրէն սկսելով երկու շաբաթ ևս հիւանդը մեկուսացընել:

Պատերազմէն ի վեր կատարուած փորձերը ցոյց կուտան

Թէ ամորձիններու բորբոքումը (ամորձատապ, orchite, իսպ. է-ֆէնէլէ) արգիլելու համար, խոյլականջի առաջին ակտանիշերը երեւցածին պէս (հիւանդը ամորձիքի ցաւեր ունենայ կամ ոչ) վերոյիշեալ հասարակ դարմանէն զատ, կողին մորթին տակ 20 խորանարդ սանդիմեթր կեղծմաշկաբոյժ շիճագեղի (sérum antidiphthérique) ներարկում մը պէտք է ընել: Ամորձատապի պարագային, պէտք է երկու սրունքներուն մէջտեղը սրբանին և ամօթոյքին միջեւ եղած տեղւոյն (périnée) դէմ սահեցնել բարձ մը, բորբոքած ամորձինները վեր բռնելու համար և յօսանօւն աւելցուած ծեփելիքներ և տածեր կիրարկելու է: Մաքրողականները յանձնարարելի են:

ՄՍ.ՆԿԱԿԱՆ ԱՆԴԱՄԱԼՈՒԹՅՈՒՆ

Սուր մանկական անդամալուծութիւնը (Paralysie infantile aiguë) յառաջ բերող



մանրէն մանրադէտով չե-րեւիր: Ան ողնայարային հիւանդութիւն մըն է, երկիւղալի՝ այն թունաւորիչ արդիւնքներուն պատճառով զորս յառաջ կը բերէ խուժմը դէնդերներու ջիղերուն վրայ. մասնաւորաբար բազուկներու և սրունքներու դէնդերներու ջիղերն են որ կը մլասուին: (Տես պատկերը): Ան երբեմն ճշմարիտ համաճարակի մը ընթացքը կ'առնէ և իր ճամբուն վրայ սարսափ կը ձգէ ոչ այնքան իր ցանած մահերուն որքան թո-

ղած հաշմանդամութեանց պատճառաւ:

Գոմերու ճանճերը կըրնան փոխանցել հիւանդութիւնը, բայց մանաւանդ քիթին և բերանին հոսումներով է որ ան կը տարածուի:

Տղան պէտք է իսկոյն մեկուսացընել և լաւ մը հակա-
նեխելու է անոր բոլոր թաշկինակները և ինչ որ իր հոսում-
ներով կըրնայ աղտոտած ըլլալ: Իբր դարման, ողնայարին
պէտք է դնել սառի փամփուշտներ, խոտորեցուցիչ տածեր
(fomentation réulsive) մանանեխով գօնորհներ, սրուակ-
ներ և ուրիշ որ և է դարման որ ողնածուծը արիւնախոռոմէ
ազատելու համար, արիւնը դէպի մորթը քաշէ:

Երբ վարակումի վտանգը անցած է, այսինքն 1—2 շա-
բաթ վերջ, դնդերներուն վիճակը յարատեւութեամբ դար-
մանելու աշխատելու է աղի լոգանքներով, թեթև ճիւղ-
ներով և ելեքտրականութեամբ:



ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐ ԶՈՐՍ ԿԱՐԵԼԻ Է ԿԱՆԻԱՐԳԻԼԵԼ

ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐ ՈՐ ԿՐ
ՓՈԽԱՆՑՈՒԻՒՆ ԶԱՆԱԶԱՆ
ՄԻՋՈՑՆԵՐՈՎ

Բերանի եւ քի-
քի հոսումնե-
րով

Ազդախտ կամ դմախտ
Հարբուխներ
Կապոյտ հաղ
Կարմրախտ
Հարսանիք
Թոքատապ
Թոքախտ
Կեղծմաշկ
Խոլլականջ
Փողացաւեր
Մեկեկմիդ
Մանկական անդամալուծութիւն

Կոկոսնով

Ժանտատենդ
Թանջ
Աղիքի որդեր

Մորթի միջո-
ցով

Բոս
Ոջիւ
Գոնջ
Ծաղիկ
Զրածաղիկ

Անբարոյակա-
նութեան հե-
տեւանօք

Ֆրանկախտ
Ջերմամիդուլթիւն
Զարկեր

Միջատներու
միջոցով

Ճահճատենդ
Դեղին տենդ
Ժանտատենդ
Ժանտախտ

Կենդանիցնե-
րու միջոցով

Կատաղութիւն
Դեկիա
Զարակախտ
Թեւորդնախտ
Թունաւոր խայթուածք

ԶՓՈԽԱՆՑՈՒՈՂ

ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Թունաւորում
Արկածներ
Ստամոքսի, լեարդի, աղիքներու
հիւանդութիւններ
Ալքոլամոլութիւն, ծխամոլու-
թիւն, մօրֆինամոլութ. ևլն:



Մարդը ծաղիկներուն ամենալավիովն է

Ի՞նչպէս ԿԱՆԽԱՐԳԻԼԵԼ ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ

Մանրէներու յարձակմանց դիմադրելու համար, լաւ արիւն պէտք է: Արիւնը միւս բոլոր գործարաններուն և հիւսկէներուն նման. մարմինին մէջ մտցուած նիւթերով շինուած է: Լաւ արիւն ունենալու համար երեք բաներ պէտք են. լաւ սնունդ, լաւ ջուր և լաւ օդ: Մարզանքը, քունը և հանգիստն ալ իրենց ազդեցութիւնը ունին, բայց առողջութեան գլխաւոր ազդակը սնունդն է:

Անկարելի է աղէկ արիւն ունենալ գէշ սնունդներով: Մարդկային մարմինը, պայմաններուն յարմարելու հիանալի ուժով մը օժտուած է, բայց ան՝ գէշ տեսակ սնունդները մաքուր և հարուստ արեան փոխելու գաղտնի հնարք մը չունի: Մարսողական գործարանը իր սնունդները չի պատրաստեր. ան իրեն տրուած սնունդներէն, կարելիութեան սահմանին մէջ, ամենաշատ օգուտը միայն կըրնայ քաղել: Կարգ մը սնունդներ արդէն ինքնին ստորին են. ուրիշներ որ լաւ տեսակէ էին, աղէկ չծամուելով, խարդախուելով, խնամքի պակասով, աւրուելով, գէշ պատրաստուելով և ուրիշ պատճառներով միջակ կը դառնան:

Այխարհի սկիզբէն, Արարիչին կողմէ մարդուն տրուած կերականոնը կը բաղկանար արմտիքէ, պտուղէ և բանջարեղէնէ: Այս սնունդները մարմինին ուժերը պահելու համար անհրաժեշտ բոլոր սնուցիչ տարրերը կը պարունակեն և իրենց

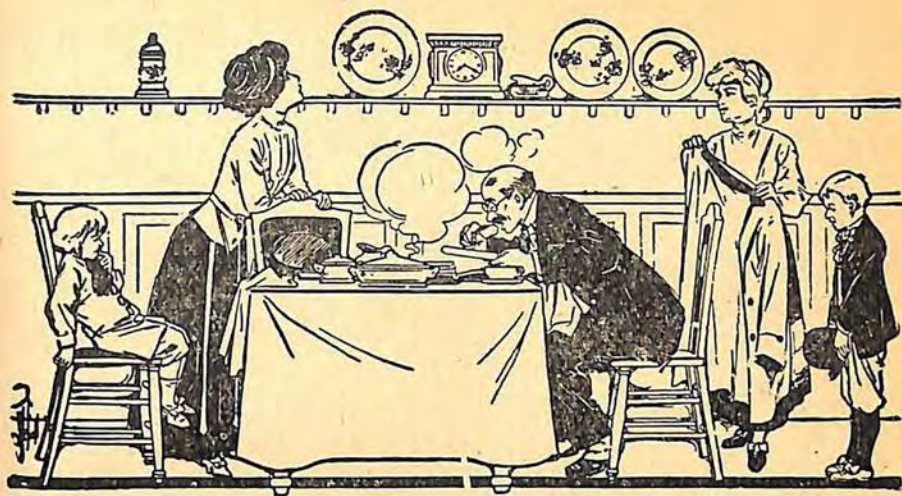
բնական վիճակին մէջ անարատ և առողջարար են։ Անոնք ա՛յնքան տեսականեր ունին որ բոլոր կլիմաներու, եղանակներու, խառնուածքներու, զբաղումներու պահանջները կը գոհացընեն։ Բոլոր մարդոց ճաշակները անոնցմով կըրնան կատարեալ գոհացում գտնել։ Ողջամտութիւնը կը պահանջէ որ ամէն մարդ, սննդառութեան մասին առողջարար սնունդներու ցանկի մը մէջէն ընտրէ զանոնք որ իրեն կը յարմարին, քանի որ ընդունուած է թէ ամէն մարդիկ ճիշդ նոյն կերպով չեն կըրնար սնանիլ։

ՊԱՐՁ ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐ

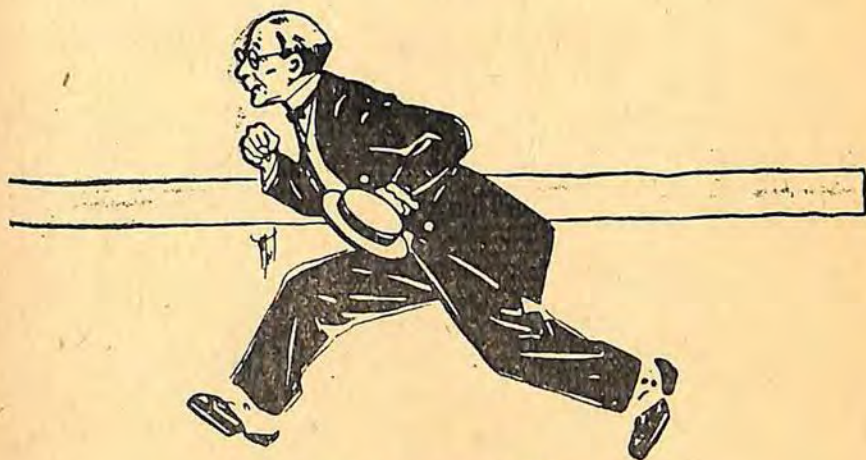
Խոհագործելու ամենալաւ եղանակը, ամենապարզն է։ Բարդ խառնուրդները, իւղոտ կամ շատ համեմուած կերակուրները և ճոխ կարկանդակները ոչ ոքի օգտակար են։ Ողջամտութիւնը կը պահանջէ, ընդհանրապէս կերակուրի տեսականերու մեծ ալլազանութիւն մը բայց իւրաքանչիւր ճաշի փոքր պէսպիսութիւն մը։ Բոլոր սնուցիչ տարրերը պէտք է գտնուին մեր կերածներուն մէջ, եթէ ոչ՝ առողջութիւնը կը մնասուի։ Յարմար համեմատութեամբ բոլոր տարրերը պարունակող սնունդ մը, առողջարար և համով պատրաստուած և պատշաճօրէն ծամուած, ի հարկէ առողջութիւնը պահելու կը բաւէ։ Առողջապահութեան բոլոր միւս կանոններուն պահպանութիւնը չի կըրնար բանաւոր սննդականոնի մը պակասը լրացընել։

ԿԱՏԱՐԵԱՒ ՍՆՈՒՆՊՆԵՐ

Արմատիքները, ցորչափ կը պահեն իրենց սննդաւոր բոլոր յատկութիւնները, որ և է ձեւի տակ ուտուելով մեծ արժէք մը ունին։ Այդ պարագային անոնք կատարեալ սնունդներ են։ Բայց բազմաթիւ պատրաստուած արտադրութիւններ (փայլուն բրինձ, բարակ ընտիր ալիւր և անով չինուած հացը) հաժիկին սննդարար շատ մը տարրերը կորսնցուցած են, և այլևս միայն օսլայ կը պարունակեն։



Մեկնելու անապարանքը . . .



Համենիս անապարանքը . . .

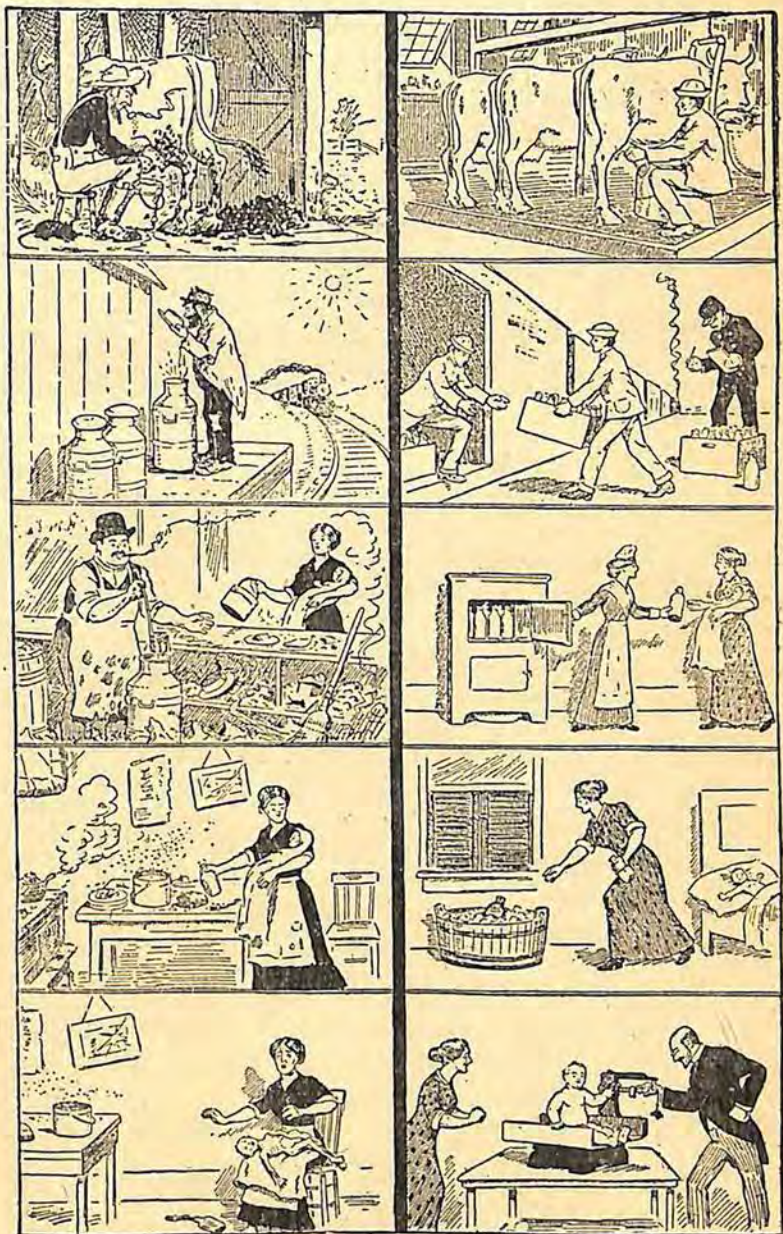
20րդ դարու սենդազին կեսնքը մարմինն կենսական
սոկունությունը կը պակսեցընէ

Նորագոյն հետազոտութիւններ՝ ցոյց տուած են որ վիրաւին կոչուած կարգ մը տարրեր առատօրէն կը գտնուին թեփին և հացահատիկներուն կեղեւին, թարմ պըտուղներուն, թարմ կաթին, հաւկիթի դեղնուցին և թարմ բանջարեղէններուն մէջ: Բայց այս վիրաւինները մասնակի կերպով կ'ոչնչանան եփուելով կամ չորնալով. գիտենք որ վիրաւին չպարունակող սննդականոն մը լընդագարութիւն (scorbut, ֆոթալէճֆ), անդամագոսութիւն (béribéri) և քէլալիա (pellagre) անուն հիւանդութիւնները յառաջ կը բերէ: Սննդառութեան ուրիշ ծանր խանգարումներ ալ կըրնան յառաջ գալ որմէ կ'եզրակացուի թէ առողջ ըլլալու և լաւ սնանելու համար պէտք է մաս մը հում բերքեր ալ ուտել:

Կ. Ա. Թ. Ը

Կաթը սքանչելի սնունդ մըն է պայմանաւ որ կթուած ըլլայ առողջ կովերէ և լաւ պայմաններու մէջ պահպանուի: Տղաքը մանաւանդ իրենց աճումի տարիներուն անոր պէտք ունին: Բայց ան՝ օդին անմաքրութիւններուն հետ չփման մէջ գտնուելով, չուտով կը վարակուի և քիչ ատենէն կը դառնայ նպաստաւոր միջավայր մը ժանտատենդի, փորհարութեան, և քոլերիկի (cholérine) նման հիւանդութեանց ախտաբեր սերմերուն բազմադուրմին, հիւանդութիւններ որոնք ամառը այնքան աւերներ կը գործեն ծծկեր մանուկներուն մէջ: Կաթը պէտք է զով պահուի, ծածկուած և ճանճերէ պաշտպանուած, վասնզի այս միջատները մանրէներուն ամենավտանգաւոր փոխադրիչներն են և զանոնք կը դնեն մեր սնունդներուն վրայ: Եթէ կաթը փոքր տղայոց համար է, պէտք է զայն պահել սառի մէջ, մառանի մը մէջ կամ կախել հորի մէջ:

Թարմ պանիրները, ֆայպօր (տեսակ մը մածուն), թրթիսիս (սերով պանիր), դոմ ֆրէշ աղէկ սնունդներ են. եթէ խնամով և լաւ կաթով պատրաստուած ըլլան առողջարար,



դիւրամարս եւ բաղդատաբար աժան են. բայց միւս պանիր-ներուն մեծագոյն մասը այսպէս չէ:



Շատ վնաս-
գաւոր կենդա-
նիկներ կան երկ-
րիս վրայ, բայց
սովորներն ու
վագրերը, գայ-
րերն ու արջերը

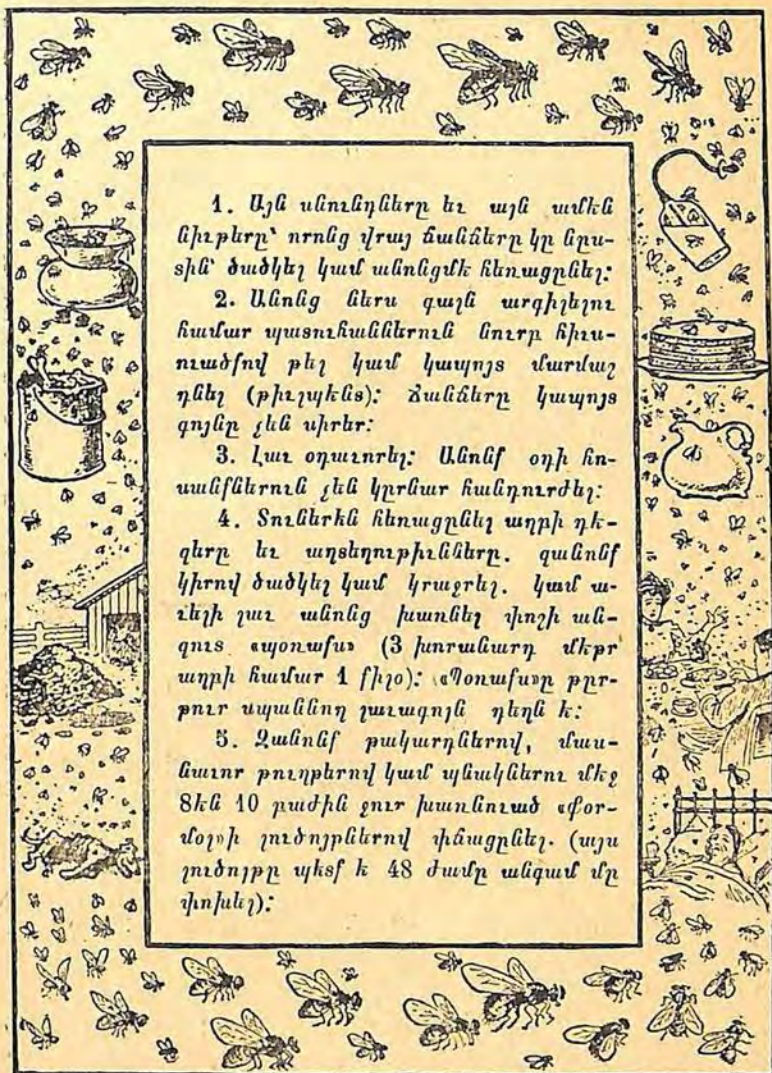
աննշան կը մնան երբ յաղդասուին հասարակ ճաններուն հետ: Երբ ամոնք իրենց հազարաւորները կ'սպաննեն, ջուղի հասարակ ճաննը իր հարիւր հազարաւորները կ'սպաննեն: Պայքարեցէ՛ք անոր դէմ ի գին ամեն զոհողութեանց:

Սերը կենդանական իւղերուն ամենալաւն է: Գալով կա-
րագին, պէտք է որ թարմ ըլլայ, այլապէս շատ յանձնարա-
բելի չէ:

ՇԱՒԱՐԱԿ, ԶԱՐԱԶԱՐ ԳՈՐԾԱԾՈՒԹԻՒՆԸ

Հասարակ շաքարը խտացած սնունդ մըն է: Մարմինը մաս մը շաքարի պէտք ունի բայց շատեր կը չափազանցեն անոր գործածութիւնը: Մարսողութեան ընթացքին, օսլան շաքարի կը վերածուի եւ կանոնաւոր սննդականոն մը մար-
մինին կը հայթայթէ բոլոր անհրաժեշտ շաքարը: Եթէ ասոր վրայ աւելցնենք շաքարահատերու, օշարակի, անուշի, կարկանդակի եւ այլ ձեւի տակ առնուած շաքարի քանակու-
թիւնը, չափազանցութեան վտանգին կ'ենթարկուինք:

Հասարակ շաքարը մարմինին մէջ խիստ շուտով կը խմո-
րի. արդ եթէ ստամոքսին մէջ ներմուծուած անոր քանա-
կութիւնը չափազանց ըլլայ, շուտով թթուութիւն, ստա-
մոքսի հարբուխ եւ այս կարգի ուրիշ խանգարումներ յառաջ
կը բերէ: Պէտք է նկատի առնել նաեւ որ այս չափազանցու-



1. Այն սնունդները եւ այն ամէն նիւթերը՝ որոնց վրայ ճանձները կը նրսին՝ ծածկել կամ անոնցմէ հեռացընել:

2. Անոնց ներս գալն արգիշելու համար պատահաններուն նուրբ հիւռածով քել կամ կապոյտ մաւրաշ դնել (քիւշպէս): ճանձները կապոյտ գոյնը չեն սիրեր:

3. Լաւ օդաւորել: Անոնք օդի հոսանքներուն չեն կրնար հանդուրժել:

4. Տուներէն հեռացընել աղբի դեղերը եւ աղետոյքիւնները. զանոնք կիրով ծածկել կամ կրաջրել. կամ աւելի լաւ անոնց խառնել փոշի անգոս «պոռաֆա» (3 խորանարդ մէքր աղբի համար 1 ֆիշ): «Պոռաֆա»ը քրքուր սպակնոյ լաւագոյն դեղն է:

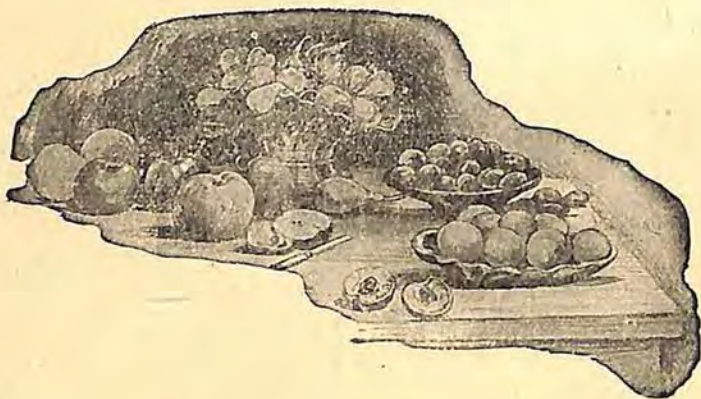
5. Հանոնք քակարդներով, մասնաւոր բուդրերով կամ պնակներու մէջ 8էն 10 րաժիկ ջուր խառնուած «ֆորմոլ»ի լուծոյթներով փնայընել. (այս լուծոյթը պէտք է 48 ժամը անգամ մը փոխել):

Ճանձերը մանրէական հիւանդութեանց, մանաւանդ թութախտին, ժանտատենդին եւ քոլերիկին, քիչ հեռաւորութեան վրայ՝ տարածուածին յաճախակի ազդակներ են: Անոնք դիւրաւ կ'աղտոտեն իրենց պատիճը եւ ոտքերը խուխերու եւ կղկղանքներու մէջ, եւ այսպէս այդ տեղերէն մանրէները հաւաքելով կաթին, հացին, ջուրին եւ ուտելիքներուն վրայ կը փոխադրեն:

Թիւնը լեարդը և երիկամունքը կը կեղտոտէ և ֆլասկէ տեւական խանգարումներ յառաջ կըրնան գալ այս դործարաններուն մէջ: Պէտք է մանաւանդ զգուշանալ կաթ պարունակող կերակուրի մը մէջ չառ չաքար դնելէ. նմանապէս եթէ ճաշի մը ընթացքին կաթնեղէն ուտենք, նոյն ատեն չառ չաքար ալ ուտելու չենք:

Պ Տ Ո Ւ Ղ Ն Ե Ր Ը

Զրոտ կամ մսոտ պտուղները կը պարունակեն թթուներ և անդործարանական աղեր որոնք մարմինին համար անհրաժեշտ են, ինչ որ ցոյց կուտայ թէ պտուղները պէտք է մեր ամենօրեայ ճաշացուցակին մաս կազմեն: Շատ թթու պտուղ-



ները կարգ մը ստամոքսներու չեն յարմարիր, անոնց համար աւելի անուշ պտուղները նախամեծար են: Տկար մարսողութիւն ունեցող անձերը չեն կրնար նոյն ճաշին թէ պտուղ և թէ բանջարեղէն ուտել: Հաւանաբար այդ է պատճառը որ անոնք կը կարծեն թէ պտուղները չեն կըրնար մարսել:

Կեղեւաւոր պտուղները [ընկոյզ, կաղին, նուշ, գետնապիստակ (arachide, ափերիշառն ֆրսքըղ) ևն.] սնունդներ են և այս պատճառաւ երկու ճաշերու միջեւ պէտք է ուտել զանոնք: Կարգ մը անձեր չեն կըրնար դիւրաւ մարսել այս

պտուղները, որովհետեւ այս կանոնը չեն գործադրեր և լաւ ալ չեն ծամեր զանոնք: Անոնք շատ իւղ և շատ քսոդէին (protéine) պարունակելով կը գործածուին կարկանդակներու և սննդարար կերակուրներու պատրաստութեան մէջ. բայց միայն չափաւոր կերպով պէտք է գործածել զանոնք, որովհետեւ հակառակ պարագային յօդացաւութիւն (rhumatisme) յառաջ կը բերեն: Գետնապիստակը ընդաբերի մը պտուղն ըլլալուն համար պէտք է զայն եփել և այնպէս ուտել: Կարելի է զայն խաշել կամ փուռէ անցընել, բայց այս վերջին պարագային պէտք է հսկել որպէսզի չխորովուի, այլապէս դժուարամարս կ'ըլլայ:

Մ Ի Ս

Ընդհանրապէս սխալ գաղափար մը ունինք միսին, իբր սնունդ, արժէքին մասին և սխալմամբ զայն անհրաժեշտ կը կարծենք: Հեղինակաւոր բժիշկներ առանց այլևայլի կը յայտարարեն որ միսը կեանքին համար էական սնունդ մը չէ, թէեւ բազմաթիւ անձեր զայն իրենց սնունդի գլխաւոր առարկան կ'ընեն: Միսին մասին մեր լաւագոյն ըսելիքը սա է որ ան երկրորդական սնունդ մըն է և թէ իբր այդ սնունդի գերազանց տարր մը չէ: Կենդանին կերածովն է որ իր միսը կը կազմէ և անոր վրայ չի կըրնար աւելցընել սննդատու տարրեր որ իր կերին մէջ չեն գտնուիր: Երբ կենդանիի մը միսը կ'ուտենք, ստացած կ'ըլլանք ինչ որ կենդանին չէ սպառած կենսական ուժի և զօրութեան ձեւին տակ, այսինքն՝ իր հիւսկէները իրենց աղտեղութիւններով և անմաքրութիւններով: Այս անմաքրութիւնները (բորակածնային աղտեղութիւններ, déchets azotés, բնածխական թթու) կըրնան խաբուսիկ խթանում մը յառաջ բերել, բայց կեանքը պահպանելու անյարմար են:

Բնականոն վիճակի մէջ, մեր գործարանները բաւական զբաղած են դուրս հանելու համար մարմնոյն սովորական աղտեղութիւնները, այսինքն դնդերներուն աշխատանքով այրած մեր հիւսուածքներուն աղտոտ աւելցուցները: Երբ

միսը կը մտնէ ճաշացուցակին մէջ, մարմինը, իր իսկ աղտոտութիւններէն զատ, ստիպուած է դուրս հանել նաեւ մսեղէն սնունդին աղտոտութիւնները և գործարաններուն այս չափազանց աշխատութիւնը առողջութեան վնասակար է: Ասկէ զատ սա իրողութիւնն ալ կայ որ սպառումի յատկացեալ կենդանիներուն շատերը ինքնին հիւանդ են, ինչ որ սպառողներուն համար վտանգը կ'աւելցնէ: Մեր նկարագրած հիւանդութիւններէն մի քանինք—զոր օրինակ երկկամանատապը—կըրնան նկատուիլ յաճախ իբր մսեղէն սնունդէն յառաջ եկած հիւանդութիւններ:

Հինէն ընդունուած գաղափարներու հակառակ, միսը հեռու է կատարեալ սնունդ մը ըլլալէ. ան միայն քրօղէիֆ նիւթեր և ճարպ կը պարունակէ, զորս մարմինը փոքր քանակութեամբ միայն կ'օգտագործէ (օրը 35—45 կրամ սպիտակերպներ, albuminoïde): Միմիայն բոյսերն են որ կըրնան մեղի հայթայթել օսլան և չաքարը որոնք պէտք է որ մեր սննդական տարրերուն 9/10 բաժինը կազմեն: Ուրեմն մսեղէն սնունդը մէկ կողմէն մեր գործարանները քրօղէիֆ շատութեամբ չափազանց աշխատեցնելու և միւս կողմէ բնածխային նիւթերու նուազութեամբ զանսնք անօթի ձգելու վտանգին կ'ենթարկէ: Չիւրացուած սպիտակերպները վնասակար կը դառնան. անոնք դիւրաւ կը տարբաղադրուին և յառաջ կը բերեն երկիւղալի դիսթոյններ (ptomaine) և մարմինին մէջ կը ստեղծեն զրգռութեան վիճակ մը, ինչ որ կը տկարացնէ կենսական դիմադրական ոյժը և հիւանդութեան կը նպաստէ:

Ընդունուած է որ խոզին միսը վատառողջ սնունդ մըն է: Ս. Գիրքը զայն կ'արգիլէ իբր «անմաքուր» ուտելիք (Տե՛ս Բ. օրինաց ԺԴ. 8 և Եսայ. ԿԶ. 17) և այս արգելքը անտարակոյս առողջապահութեան տեսակէտով դրուած է: Խոզը իր սննդառութեան սովորութիւններով կը դասուի աղտոտ կենդանիներու շարքին մէջ և իր միսը երբեք առողջարար չի կըրնար նկատուիլ: Ան ծանր և դժուարամարս է:

Այն ձուկերը, թուլամորթները(*) և խեցեմորթները(**)

(*) Այսինքն ոստրէն (սորէֆիա), ուլականջը (միֆիա) ևն.:

(**) Այսինքն խեչափառը (չաղանոյ), խեցգետինը (սորաֆա) ևն.:

որոնք կոյուղիներու մօտ կը բնակին վատառողջ են: Պէտք է նկատի առնել որ ձուկը դիւրաւ կ'աւրուի և երբ իրեն բռնուած տեղէն բաւական հեռու տեղ մը ծախու հանուած է և եթէ փոխադրութեան ատեն գէշ պայմաններով պաղեցուցուած է, անոր գործածութիւնը, մանաւանդ ամառը, անվստահելի է և երբեմն իրապէս վտանգաւոր:

ՈԳԵԼԻՑ ԸՄՊԵԼԻՆԵՐԸ

Ոգելից ըմպելիները մեր սովորութեանց մէջ ա'յնպիսի դեր մը կը խաղան, որ կը թուի թէ մարդ առանց անոնց չի կրնար ապրիլ: Անկէ կը խմեն տաքնալու և զովանալու համար, կը խմեն երբ զուարթ են կամ տխուր, կը խմեն երբ բարեկամ մը կը մեկնի կամ կը հասնի, կը խմեն տօնի մը, ծնունդի կամ թաղումի առթիւ. վաճառականը, արհեստաւորը իրենց գործերը կը կարգադրեն բաժակ ի ձեռին. գործաւորը առտուն կանուխ կը խմէ «որդը սպաննելու համար» մինչդեռ ինքզինքն է որ կը սպաննէ: Քաղաքներն ինքզինքը անպատուութեամբ կը զգայ, երբ հիւրընկալէ բարեկամներ և անոնց չխմցնէ: Մեր երկիրներուն մէջ սպառող ոգելից ըմպելիներու քանակը աներեւակայելի է:

Եւ ինչո՞ւ կը խմեն: Որովհետեւ ըստ իրենց, գինին կը զօրացնէ և չըկայ այնքան լաւ ոյժ տուող ուրիշ բան մը, որովհետեւ ան աշխատաւորին բարեկամն է. որ զինքը կը զուարթացնէ և կը սրտապնդէ: Ահա՛ այն փաստերը որոնց ամէն օր յառաջ բերուիլը կը լսենք:

Արդեօք աշխարհը սև ունի մը. — Սնունդը նիւթ մըն է, որ մարսողական անցքերուն մէջ զանազան փոփոխութիւններ կրելէ վերջ, մեր հիւսկէներէն կ'իւրացուի և հոն տաքութիւն և զօրութիւն յառաջ կը բերէ: Արդ, ալքօլը մեր հիւսկէներուն բաղկացուցիչ տարրերը չի պարունակեր: Թէեւ 50% բնածուխ, այսինքն այրելի նիւթ ունի, բայց այս վերջինը մարմնոյն մէջ բնախօսական այրումի չենթարկուելով ալքօլը իբր սնունդ չի կրնար օգտագործուիլ, և ինչպէս որ

կը մտնէ մարմինն մէջ այնպէս ալ դուրս կ'ելնէ: Գարեջուրին, խնձորօղիին եւ գինիին սնուցիչ կարողութիւնը գրեթէ ոչինչ է: «Մէկ խորանարդ սանթիմետր պանիր, կ'ըսէ Վալէ, մէկ լիտր գարեջուրէն աւելի սննդարար է»: 200 կրամ հացը աւելի կը կազդուրէ քան 3-4 լիտր ամենալաւ գարեջուրը կամ ամենալաւ գինին: Ուրեմն չարժեք այս ժողովրդական ըմպելիներուն սննդատու արժէքը հաշուի առնել, երբ մտածենք թէ, անոնցմէ այնքան քիչ քանակութեամբ օգտակար նիւթ ստանալու համար ստիպուած ենք ըմպելիներուն հետ սպառել ալքօլի, այսինքն վտանգաւոր նիւթի ահագին քանակութիւն մը. մինչդեռ ջերմութիւն յառաջ բերող սնունդները (օսլայ, չաքար եւ իւղ) բորակածինին (azote) մարմինէն դուրս հանուիլը կը պակսեցընեն, ալքօլը զայն կ'աւելցընէ եւ նախանիւթին^(*) (protoplasma) վերաշինութեան մէջ որ եւ է դեր չունի. ընդհակառակը ան կը սպաննէ ապրող նիւթը. ուրեմն ան սնունդ մը չէ, հապաթոյն մը: Ան ոչ միայն տկարացած մարմին մը չի զօրացըներ, հապա աւելի կը տկարացընէ եւ զայն ամէն տեսակ հիւանդութեանց կը կանխատրամադրէ: Ուրեմն ան «կազդուրիչ սնունդ մը» չէ, այլ կործանարար տարր մը:

ԱՆՔՕԼԸ ԶՂԱՅԻՆ ԿԵԴՐՈՆՆԵՐԸ ԿԱՆԳԱՄԱԼՈՒԹՅ

Ոգելից ըմպելիներու տուածը ոչ թէ ոյժ, այլ խաբկանք մըն է, անցաւոր գրգռում մը. այս գրգռութիւնն ալ երեւութական է: Թոյնին ներկայութիւնը խարազանի հարուած մը, սաստիկ ցնցում մը յառաջ կը բերէ կազմուածքին մէջ. ուստի բոլոր կենսական գործարանները զայն ի բաց վանելու համար գործի կը սկսին. սիրտը ուժգին կը բաբա-

(*) Մեր մարմնոյն հիւսկէնները կազմուած են բջիջ (cellule) կոչուած մանրադիտական մասնիկներէ. առ հասարակ բջիջ մը կը բաղկանայ երեք մասերէ 1. Բջջական թաղանթէն. 2. Նախանիւթէն եւ 3. Կորիզէն:

խէ, բազկազարկը կ'արագանայ, դէմքը կը գունաւորի. բայց այս ամէնը մարդկային մեքենային կանոնաւորիչները եղող ջղային կեդրոններուն անդամալոյծ վիճակին արդիւնքն է։ Աւքօյը կ'անդամալուծէ ջղային դրութիւնը ճիշդ գրօթօթօմին և երկրին պէս, որոնց բազադրութեան մէջ գոյութիւն ունի արդէն, ճիշդ անոնց ազդեցութիւնը կ'ընէ, սա տարբերութեամբ որ աւելի տկար է։ «Ջղային կեդրոնները անդամալոյծ ըլլալուն պէս, ինչ կը պատահի, կը հարցնէ Տօքը. չըկրէն. ինչ որ կը պատահի երբ մեծ արագութեամբ արշաւող շոգեկառքի մը արգելակները (frein) յանկարծ խզուին։ Ան հարկաւորապատիկ ուժով մը կ'արշաւէ, բայց այդ ոյժը, կարեւոր գործիքի մը, շոգեկառքին ապահովութիւնը կազմող գործիքի մը խորտակուած ըլլալուն յայտարար նշանն է։»

ԱՒԵՐՈՂ ՆԻԻԹ ՄԸ

Մարմինին մէջ ներմուծելի նիւթերուն ամենէն աւերիչներէն մին է աւքօյը։ Մորթին վրայ ան պզտիկ ուռեցքներ յառաջ կը բերէ. երբ զայն քանի մը վայրկեան մեր բերանին մէջ պահենք, հոն սաստիկ գրգռում մը կը պատճառէ, քիմքին զգայնութիւնը կը ըթացընէ։ Երբ ստամոքսին մէջ մըտնէ, այս գործարանին հուզաթաղանթը կը մաշեցընէ, բորբոքում յառաջ կը բերէ և վէրքերու կազմութեան պատճառ կը դառնայ։ Եթէ այսօր դժուարամարսութենէ տառապողներ այնքան մեծ թիւ մը կը կաղմեն, ասոր գլխաւոր պատճառներէն մին խմորեալ ըմպելիներու ընդհանրացած գործածութիւնն է։ Արեան մէջ մտնելով, աւքօյը անոր այնքան փափուկ եղող գնդակները կը պատռէ, և ինչ որ բնաջինջ չըներ կը վատթարացընէ։ Մէկ խօսքով աւքօյը մարմինն ամէն մասերուն միաս կը հասցընէ. կը կծկէ և կը կարծրացընէ հիւսկէնները, մանաւանդ լեարդը, որ պաշտօն ունի արիւնը զտելու և աւքօյը անկէ հանելու։ Ծերուկ արեցողի մը ուղեղը եթէ քննուի, կարծես թէ աւքօյի մէջ թրջոց դրուած է և վառած լուցկիով մը երբեմն կը բռնկի։

Ալքօլը բնաւ անհրաժեշտ չէ: «Եւ ոչ մին այն բժիշկներէն որոնց դիմեցի, կ'ըսէ Մարք Պրիքէ, կըրցաւ ինձ յիշատակել միակ բարեկաւում մը հանրային առողջութեան մէջ զոր ալքօլը յառաջ բերած ըլլայ: Ընդհակառակը հիւանդներուն թիւը և հիւանդութեանց ծանրութիւնը մեծապէս աւելցած է և վերջապէս մնայուն կերպով անհատներու մէջ հաստատուած է ալքօլականութիւնը, այսինքն այն հիւանդութիւնը որով գինեմոլին կեանքը կը վերջանայ, եթէ միւս հիւանդութիւնները անոր ատեն թողուն»: Գինին առաջնակարգ է հարբուխ մը կրճամաշկատապի, անհանգստութիւն մը ժանտատենդի (typhus) փոխելու համար: Անհանգիստ եղած ատեն մարդ բնաւ ալքօլ չառնելու մասին պէտք է մեծ հոգ տանի:

Ծ Խ Ա. Խ Ո Տ

Ծխախոտը թունաւոր բոյս մըն է որ ամէն հասակէ և և ամէն դասակարգէ հազարաւոր անձերու առողջութիւնը կը փճացընէ: Անոր թոյները ա՛յնքան զօրաւոր են որ բոլոր կենսական գործարանները և բոլոր հիւսկէնները անոնցմէ կը տառապին: Հետեւաբար ան կը պակսեցընէ մարմնոյն դիմադրական ոյժը և կենսունակութիւնը, զայն հիւանդութեան աւելի կը տրամադրէ և ֆիզիքական ու իմացական զարգացումը կը խափանէ: Խթանում մը հաստատելով յաճախ ալքօլամոլութեան կ'առաջնորդէ, որովհետեւ ծխելը՝ բերանը և կոկորդը կը չորցընէ և ջուրը չբաւելով այս զգայնութիւնը անհետացընելու, մարդ զօրաւոր ըմպելիներու կը դիմէ:

ԹԷՅ ԵՒ ՍՈՒՐՃ

Թէյին, սուրճին և գրգռիչներու բոլոր խումբին (ֆոյա, մադե, ֆոֆա, ֆաֆա) գործածութիւնը սննդական անհրաժեշտութիւն մը չէ, քանի որ այս ըմպելիները սնունդներ չեն:

Անոնց գրգռիչ ըլլալէն շատեր կը հետեւեցընեն թէ սննդատու են: Թէյը և սուրճը կը պարունակեն թունաւոր կալեկերպներ (alcaloïde) որոնք նախ և առաջ հաճելի գրգռում մը յառաջ կը բերեն ստամոքսին, յետոյ ուղեղին, սիրտին և վերջապէս բոլոր մարմինին ջիղերուն վրայ: Բայց այս գրգռումին կը յաջորդէ հակազդեցութիւն մը, որ ի յայտ կուգայ տկարութեան և ջղայնութեան զգացումներով: Ինչ որ նոր ոյժեր կարծուած էր ըմպելիքին ազդեցութիւնն էր միայն, ինչպէս ալքօլինը: Զի մը խարազանել անոր ոյժ տալ չի նշանակեր:

Թէյը և սուրճը կը պարունակեն նաև այնպիսի տարրեր (մասնաւորապէս tannin) որոնք ստամոքսային հիւթին գործունէութիւնը կը չէզոքացընեն և հետեւաբար մարսողութիւնը կը դանդաղեցընեն: Միեւնոյն ազդեցութիւնը կը գործէ նաև տաք ջուրը երբ անկէ յաճախ կամ մեծ քանակութեամբ խմենք: Փոխանակ մարմինին բարիք մը ընելու այս նորոյթի կարգ անցած ըմպելիները անոր զօրութենէն բան մը կը պակսեցընեն: Անոնց տեւական գործածութիւնը գէշ արդիւնքներ միայն յառաջ կը բերէ: Մարմինին ջիղերը գրգռիչներու միջոցով բռնադատուելով կը յոգնին փոխանակ հանգչելու, կամաց կամաց իրենց կենսունակութիւնը կը կորսնցընեն և ատոր կը յաջորդէ ջղայնութիւնը ինչպէս նաև գլխու ցաւը, անքնութիւնը, սրտի բաբախումները, դժուարամարսութիւնը և դեռ ուրիշ տկարութիւններ:

Գրգռութեան ծարաւը զոր այս ըմպելիները մարմինին մէջ յառաջ կը բերեն փաստ մըն է թէ անոնք սնունդ չեն և թէ մօլիները պէտք է զգուշանան անոնցմէ: Խոհեմութիւնը կը պահանջէ զգուշանալ այն ամէն բաներէն որոնք սովորութիւն մը կամ պէտք մը կը ստեղծեն ինչպէս թէյը, սուրճը, ալքօլը, ծխախոտը և բոլոր թմրեցուցիչները (narcotique) .

ԲՋՁԱՆԻԹԸ (cellulose) ԱՆՀՐԱԺԵՏ Է

Մեր սննդառութեան մէջ, սնունդներուն ծաւալը կարեւոր կէտ մըն է։ Մարդուն մարսողական խողովակը 9 - 10 մեթր երկայնութիւն ունի, այսինքն անոր հասակին 6 անգամը։ Ան օժտուած է բազմաթիւ դնդերներով որոնց կըծկումը յառաջ կը բերէ որդնանման կամ շրջակծիկ շարժումներ դէպի յետնադին։ Աղիքներուն մէջ մաս մը բջջանիւթի ներկայութիւնը այս շարժումներուն ոյժ կուտայ։ Մինչ միւսը քիչ բջջանիւթ ունենալուն խտացեալ և հետեւաբար պընդութիւն տուող սնունդ մըն է։ Բանջարեղէնները լուծողութիւն կուտան. իրենց բջջանիւթը կամ ներդային մասերը աղիքին պարունակութեան պարպուելուն կ'օգնեն։ Հազարը, շոմինը, կարոսը, կաղամբը և բանջարեղէններուն մեծ մասը թանկագին աղեր կը պարունակեն, միեւնոյն ատեն աղիքի լաւ մաքրողներ են։

ԼԱԻ ԾԱՄԵՅԼ՝Բ

Լաւ մարսողութիւնը կախում ունի լաւ ծամելէն։ Լաւ ծամելու համար կակուղ ուտելիքներուն հետ միատեղ կարծր բաներ ալ ուտելու է. այս վերջինները կը գրգռեն լորձունքի արտադրութիւնը որ պաշտօն ունի մարսելու շատ օսլա պարունակող սնունդները և ակռաներու զարգացման և աղէկ մնալուն կը նպաստեն։ Ստամոքսը ակռայ չունի. ուրիմն բերնին մէջ է որ ծամումը պէտք է կատարուի։ Ընդհանրապէս կարելի է ըսել որ սնունդները որքան աւելի մնան բերանին մէջ այնքան քիչ ատեն կը մնան ստամոքսին մէջ։ Սնունդին մէկ մասը չմանրած՝ կլլելու գէշ սովորութիւնը կըրնայ մարսողական խողովակին մէկ ծայրէն միւսը տաղտուկներ պատճառել։ Եթէ պակաս ակռաներ ունիք, չինել տուէք զանոնք. այս կերպով ձեր կեանքին վրայ քանի մը տարիներ պիտի աւելցընէք։ Եթէ ուտելու համար քիչ ատեն ունիք, քիչ կերէք բայց լաւ ծամեցէք։

ԿԱՆՈՆԱԿԱՆՈՒԹԻՒՆ

Ճաշերու մէջ կանոնաւորութեան կարեւորութիւնը խիստ մեծ է: Ի ժամու և ի տարաժամու ուտելու սովորութիւնը նոյն իսկ ամենազօրաւոր մարսողական գործարանը կը խաթարէ և կըրնայ ընդհանուր վատառողջութիւն մը յառաջ բերել: Մարսողութիւնը գէշ կ'ըլլայ — մանաւանդ անոնց համար որոնք նստուկ կեանք կը վարեն — ախորժակը և ուտելու ճշմարիտ հաճոյքը կը փախչի: Օրը երեք անգամ ճաշ բաւական է — նոյնիսկ կարգ մը անձերու համար երկու անգամ — և երկու ճաշերուն միջեւ որ և է բան ուտելու չէ:

ԶԱՓԱԿԱՆՈՒԹԻՒՆ

Ուտելու մէջ ծայրայեղութիւնը հիւանդութեան գլխաւոր պատճառ մըն է: Պարապի և մարելիքի զգացումը զոր կ'ունենան կարգ մը անձեր և զոր անօթութիւն կը կարծեն, ընդհակառակն աղաղակն է յոգնած ստամոքսի մը որ հանգիստ կ'ուզէ: Կերուած բանը չէ որ կը սնուցանէ հապա մարսուածը: Առնուած աւելորդ սնունդը, ոչ թէ միայն



պարզ կորուստ մըն է այլ յիշատակ մը մարմինին համար, որ այս կերպով վտանգաւոր չափազանց յոգնութիւն մը կը կրէ: Զօգ-
տագործուած սնունդները, մարսողական խողովակին մէջ,
խմորումի եւ տարբազարութեան կ'ենթարկուին եւ մանրէ-
ներուն գործունէութեան այս արդիւնքը, մեկնակէտը կ'ըլ-
լայ ինքնաթուռաւորման մը որուն չարաշուք հետեւանքները
ղգալի կ'ըլլան հոգեւոր, մտաւոր եւ մարմնաւոր մարզերու
մէջ:

Մ Ա Ր Զ Ա Ն Ք

Լաւ մարսողութեան մը գլխաւոր մէկ ազդակը ձեռա-
կան կամ մարմնական աշխատութիւնն է: Ծաշէ վերջ, պէտք
է որ այս աշխատութիւնը չափաւոր ըլլայ, որովհետեւ այդ
պահուն ստամոքսը մեծ քանակութեամբ արիւնի պէտք ունի:
Մեր դէղերները աշխատելու համար շինուած են. պէտք է
զանոնք զբաղեցընել եթէ կ'ուզենք որ լաւ վիճակի մէջ
մնան: Աստուած մարդը ստեղծած ատեն անոր ըսաւ. «Երե-
սիդ քրտինքով ուտես քու հացդ» (Ծննդոց Գ. 19): Այս
խօսքը, բնախօսական իմաստով կը նշանակէ թէ լաւ մար-
սողութիւն մը վայելելու համար մարդ ամէն օր քրտնելու
աստիճան աշխատելու է:

Հ Ա Գ Ո Ւ Ս Տ Ն Ե Ր

Մեր դէղերները կարենալ զարգացընելու եւ լաւ շնչելու
համար պէտք է հազնինք լայն հագուստներ, որոնց ծանրու-
թիւնը ուսերուն վրայ հանգչի որպէսզի մեր ամէն գործա-
րաններուն ազատ ասպարէզ տրուի: Հագուստները եղած են
մարմինը պաշտպանելու եւ մորթին պաշտօններուն նպաստե-
լու համար: Անոնք պէտք է պարզ, մաքուր, վայելուչ,
կլիմային եւ եղանակին պատշաճ ըլլան. պէտք է մարմինին
ձեւը առնեն (եւ ոչ թէ մարմինը ստիպեն գերի ըլլալ նորոյ-
թիւն պահանջումներուն) եւ մարմինին մակերեսը միօրինակ

կերպով պէտք է ծածկեն: Ձմրան, մասնաւորաբար սրունքները մարմինին միւս մասերէն աւելի տաք պահուելու են, որովհետեւ անոնք կեդրոնէն այսինքն մարմինին հնոցէն, ամենէն հեռու կը գտնուին. սակայն ընդհակառակը այս սնդամներն են որ ընդհանրապէս նուազ կը պաշտպանուին:

Մարդ առանց հետեւանքներուն վրայ մտածելու իր վրայ շատ տառապանքներ կը հրաւիրէ, որովհետեւ ուրիշներուն ըրածին պէս ընել կ'ուզէ: Եթէ, զոր օրինակ, օրէնք մը կիները դատապարտէր շարունակ ոտքերուն ծայրերուն վրայ քալելու, անոնք աշխարհը իրար պիտի անցընէին: Արդ բարձր կրունկները կը ստիպեն զիրենք այդպէս քալելու. անոնք ոչ միայն քալուածքը յոգնեցուցիչ կ'ընեն, հապա մարմինին ծանրութեան կեդրոնը կը փոխեն և տձեւութիւններ կը պատճառեն:

Նորոյթը կը փոխուի, բայց մարմինն պահանջները նոյնը կը մնան: Մեր հագուստ կապուստին մէջ քիչ մը ողջմտութիւն դնենք:

Հ Ա Ն Գ Ի Ս Տ

Աշխատութենէ վերջ կուգայ հանգիստը. հանգիստին մաս կը կազմէ քունը որու միջոցին մարմինը կը նորոգուի: Մասնաւոր քունի միջոցին է որ սնունդը կ'իւրացուի և մարմինը կը վերակազմուի ու իր կորուստները կը դարմանէ:

Բոլոր երեւոյթները զորս համառօտակի նկարագրեցինք իրենց դերն ունին առողջութեան պահպանութեան և համաճարակներու դէմ պայքարին մէջ:



Կեանքը, ծովու ջուրին նման դէպի երկինք բարձրանալով է որ կ'անուշնայ
(Ա. ՏԸ ՄԻԻՍԷ)

ՋՈՒՐԸ ԳԵՐԱԶԱՆՑ ԴԱՐՄԱՆ ՄԸ

Համաճարակները մանաւանդ վտանգաւոր են անոնց համար, որոնց կենսունակութիւնը տկարացած է և դիմադրելու քիչ ոյժ ունի: Մանրէները կ'ախորժին թոյներով լեցուն մարմիններէ. ուրեմն, երբ մարմինը արդէն թունաւորուած է, դուրսի սերմերուն դէմ պայքարին մէջ, գէշ դրութեան կը մատնուի:

ՋՈՒՐԸ ԿԸ ՄԱՔԻՆԷ

Ջուրը բնութեան մէջ գերակշիռ դեր մը կը խաղայ: Գործարանաւոր էակները, բոյս թէ կենդանի, առանց ջուրի չեն կըրնար ապրիլ: Մեր մարմինին ծանրութեան 7/10ը ջուր է: Մեր ամէն օր դուրս հանուած ջուրին պակասը պէտք է շուտով լեցընենք: Մարդ կը մեռնի երբ մարմինին պարունակած ջուրին 20%ը պակսի:

Ջուրը կը ծառայէ սնունդներուն մարմինին մէջ փոխադրութեան, և անոնց իւրացումը կը դիւրացընէ: Մարսողական խողովակէն ձողեկով կ'անցնի արեան մէջ որ այս կեր-

պով նուազ թանձր կ'ըլլայ և աւելի դիւրաւ շրջան կ'ընէ։ Մարսողութիւնը մեծ մասով ջրախառնութեան (dilution) և ջրատուութեան (hydratation) երեւոյթ մըն է։ Լորձուկը կը պարունակէ շատ ջուր և ամենափոքր չափով մարսողական խմոր մը. այսպէս են նաև ստամոքսային, բանքրէասի և ընդերային կամ աղիքներու հիւթերը։

Ջուրը կը ծառայէ նաև հիւսուածներուն մաշելէն յառաջ եկած անօգտագործելի նիւթերը կամ անմաքրութիւնները փոխադրելու։ Մարմինը ներքնապէս կը լուայ և արտահանութեան (élimination) գործը կը դիւրացընէ։ Արդ արտահանումը որքան շատ ըլլայ, կենսական գործառնութիւնները այնքան աւելի արագօրէն կը կատարուին։ Ուրեմն ջուրը բոլոր կենսական երեւոյթները կ'արագացընէ։ Միջին կազմով մարդ մը օրը մօտաւորապէս 3 լիտր ջուր դուրս կը հանէ ($11\frac{1}{2}$ լիտր երկկամներու, 1 լիտր մորթի ու աղիքներու և կէս լիտր թոքերու միջոցով) և իր սնունդներով կամ ջուր խմելով, նոյն քանակութեամբ պէտք է ջուր առնէ։ Ամառը կը քրտնինք և աւելի շատ ջուր պէտք է խմենք։

Աւելորդ ջուրը շատ քիչ առեւն կը մնայ արեան մէջ և մարմինէն դուրս ելած առեւն իրեն հետ կը տանի իր մէջ լուծած գործարանական կամ ուրիշ տեսակ թոյները։ Պտուղները և կանաչեղէնները շատ ջուր կը պարունակեն։

ՄՈՐԹԷՆ ՇՈԳԻԱՅՈՒՄ

Ջուրը տաք կամ պաղ խմուելով և կամ մորթին մակերեսին վրայ յառաջ եկած շոգիացման աւելի կամ նուազ ըլլալուն համեմատ, կը ծառայէ նաև մարմինին բարեխառնութիւնը փոխելու։ Մորթը ստուգիւ կենսական ջերմութեան մեծ կանոնաւորիչն է, ապահովութեան գլխաւոր դռնակն է ան՝ որ այս ջերմութեան շատ շուտ ցրուումը կ'արգիլէ և կամ ի հարկին, անոր նուազումը կ'աւելցընէ։ Մարմինին անօգուտ ջերմութեան $91^{\circ}/_{10}$ ը այսինքն մօտաւորապէս օրական 2500 քալորի(*) մորթէն կ'ելնէ՝ հաղորդակցութեամբ,

(*) Քալորին ջերմութեան փոքր միւտութիւն մըն է։

ճառագայթումով կամ շոգիացումով: Մեր մորթին մէջ կը հաշուուին 2էն 3 միլիոն փոքր գեղձեր (քրտնաթոր գեղձեր)․ անոնք ճշմարիտ փոքրիկ կոյուղիներ են որոնք ինչպէս արդէն ըսինք, ամէն օր կ'արտաքսեն, առանց մեր ուշադրութիւնը գրաւելու, 3/4էն 1 լիտր ջուր: Ասիկա կը կոչուի թերաքրտինք կամ անզգալի քրտինք: Պարագաներուն համեմատ, ըլլայ տաքութեան կամ մարմնական շարժումներու հետեւանօք՝ այս արտաթորուած ջուրի քանակութիւնը այն աստիճան կ'աւելնայ որ կայլակներ կը կազմուին մորթին վրայ և նոյնիսկ կը հոսին: Ասիկա քրտինք կը կոչուի և քանակութիւնը մէկ ժամուան մէջ 300էն 400 կրամի կըրնայ հասնիլ: Շոգիացող այս ջուրը մարմինը կը պաղեցնէ․ բայց իրեն հետ կը տանի մեծ քանակութեամբ թոյներ զորս կը թողու վերնամորթին վրայ կամ ճերմակեղէնին մէջ: Ասկէ յառաջ կուգայ, յաճախ լոգանք առնելու և ստէպ ճերմակեղէն փոխելու անհրաժեշտութիւնը: Ներքին և արտաքին մաքրութիւնը պէտք է միատեղ ընթանան:

ՊՆԴՈՒԹԻՒՆ,

Երբ աղիքը իր պաշտօնը լաւ չի կատարեր, հիւանդութեանց դէմ դիմադրական ոյժը կը պակսի և մարդ ինքզինքը ծանր և անտրամադիր կը զգայ․ մորթը չոր է և գոյնը աղտոտ, աչքին ճերմկուցը դեղնորակ, շունչը դարչահոտ, մարսողութիւնը դանդաղ․ անքնութիւն, գլխի ցաւեր, սիրտի բաբախումներ, ջղայնութիւն յաճախադէպ են: Փոքր պարտականութիւնները և փոքր սրտեղուցութիւնները չափազանց համեմատութիւններ կը ստանան և կը վանեն լաւ տրամադրութիւնը և զուարթութիւնը: Երբ այս ախտանշանները երեւան գան՝ պէտք է արտահանութեան գործարանները աչքէ անցընել․ այսինքն մորթը, երկամները, թոքերը, լեարդը, աղիքները: Պէտք է կրկին քանակութեամբ ջուր խմել և թեթեւ ու լուծողական սննդականոնի մը հետեւիլ․ զոր օրինակ պտուղներ, մեղր, կանաչեղէն, թեփի հաց

(pain de son) : Փորը ելնելու կանոնաւորութիւնը վերահաստատելու համար, որոշեալ ժամերու մէջ, առտու իրիկուն, պէտքարան երթալ : Մանաւանդ շատ զգուշանալու է բնական պէտքի զգացումին դիմադրելէ. որովհետեւ այդ պարագային աղիքին շրջակծիկ շարժումները հակառակ ուղղութեամբ կատարուելով կղկղանքը յետնաղիէն հաստ աղիքին մէջ ետ կը մղեն և ուր կղկղանքին ներկայութիւնը վտանգի աղբիւր մըն է : Եթէ այս անհոգութիւնը յաճախ կրկնուի, բնական պէտքի զգացումը երթալով հազուադէպ կ'ըլլայ և վերջ ի վերջոյ կ'անհետանայ :

Մի' փորձէք բուժել պնդութիւնը դեղահատերով կամ մաքրողականներով որոնք հիւանդութիւնը կը սաստկացնեն : Գրեխն ալ իր անպատեհութիւնները ունի, որովհետեւ մարմինը ի վերջոյ կը վարժուի անոր (Տե'ս այս մասին, «Գրեխ» հատուածը) :

Երբեմն լաւ արդիւնքներ կը ստանանք առաւօտուն նախաճաշէն առաջ նարինջ մը կամ խնձորներ ուտելով, կամ 1էն 2 գաւաթ զով ջուր խմելով : Կարելի է նաև նոյնպէս ընել ճաշերէն կէս ժամ առաջ :

Բացողեայ մարզանքը, սովորական կամ մասնաւոր մարմնամարզը և փորին մարձումը (massage) կամ խորունկ կերպով թրմումը (pétrissage, Եօղուրմա) յանձնարարելի են : Կարելի է որ մարդ մասամբ մը այս մարձումը ինքնիրեն ընէ պէտքարանը եղած ժամանակ : Հաստ աղիքին հետեւեցէ՛ք աջ կողմը, վարէն վեր, յետոյ հորիզոնական կերպով պորտին բարձրութեան վրայէն ձախ իջէք : Այս կերպով կղկղանքը յետնաղիին ուղղութեան մէջ պիտի վանուի :

Բարափիկի իւզը շատ ազդու է. անլլաւ լուծողական մըն է որ սովորութիւն մը չի ստեղծեր : Ան չիւրացուիր և միայն իբր լպրծիչ կ'ազդէ : Բրիկունը պառկելէ առաջ անկէ 1էն 2 ապուրի դգալ առնելու է :

ԵՐԲ ԶՈՒՐ ԽՄԵԼՈՒ Է

1. Ճաշերու ընթացքին մի՛ խմէք, այլ ճաշերուն մէջ տեղ: Եթէ ստամոքսը ընդլայնած է, լաւ է ճաշէն 4էն 6 ժամ յետոյ խմել: Ճաշի ատեն առնուած կէսէն մէկ գաւաթ պաղ ջուրը մարսողութիւնը կէս ժամ կ'ուշացընէ:

2. Մէկ անգամէն քիչ քանակութեամբ խմելու է (մօտաւորապէս կէս գաւաթ) մանաւանդ երբ ոտքի վրայ ենք: Երբ մէկ անգամէն մէկ քանի գաւաթ ջուր խմենք ստամոքսը կը ձգտի և վերջ ի վերջոյ կ'ընդլայնի և տեղ կը փոխէ:

3. Զուրը ոչ շատ տաք և ոչ ալ շատ պաղ պէտք է ըլլայ: Զով ջուրը ամենէն բնականն է. ան իբր սովորական ըմպելի մարմինին ամենէն յարմարն է: Ստամոքսը կը խրթանէ:

4. Տաք ջուրը հանդարտեցուցիչ մըն է և ստամոքսին շարժումները կը դանդաղեցընէ. պէտք եղած ատեն միայն՝ դաշն խմելու է՝ զոր օրինակ ստամոքսը ցաւած ատեն: Շատ տաք հեղուկներու (ջուր, սուրճ, կաթ, ապուրներ) չափազանց դործածումը ստամոքսը կը տկարացընէ:

5. Զով ջուրը մասնաւորաբար կը յանձնարարուի հետեւեալ պարագաներուն մէջ, այսինքն գէշ սննդառութիւն, յօդացաւութիւն, չափազանց գերութիւն, չաքարխտ, անարիւնութիւն, տենդ, դիւրացնելու համար մարմինին թոյներուն և աղտեղութեանց արտաքսումը: Յօդախտաւորները (arthritique) օրը մէկէն մէկուկէս լիտր ջուր պէտք է խմեն նոյն իսկ եթէ ծարաւ չեն:

6. Երբ տաքցած ենք, յոգնած ենք և պիտի հանգչինք՝ վտանգաւոր է մեծ քանակութեամբ պաղ ջուր խմելը: Այդ պարագային տաք ջուրը կամ որ և իցէ թուրմ մը նախընտրելի են: Երբոր պաղ ջուրով միայն գոհանալ պէտք ըլլայ, հարկ է սպասել մինչեւ դարձեալ ճամբայ ելնելու կամ ճաշխատելու ժամանակ, և ումպ ումպ խմել կամ մէկ անգամէն քիչ քանակութեամբ:

ՄԱՔՐՈՒԹԵԱՆ ՀԱՄԱՐ ԼՈՂԱՆԻՔ

Եթէ ջուրին ներքին գործածութիւնը անհրաժեշտ է, անոր արտաքին գործածութիւնը նուազ կարեւոր չէ: Տաք լոգանքները մորթին ծակտիքները բանալով արտահանութիւնը կը դերացընեն. Բայց երբ երկար տեւեն մարդը կը տկարացընեն. այս պատճառաւ տաք լոգանք մը պէտք է կարճ տեւէ և անոր պէտք է հետեւի պաղ կամ զով ջուրի կարճ կիրարկում մը, կաղդուրիչ աղդեցութիւնը յառաջ բերելու համար:

ՊԱՂ ԶՈՒՐՈՎ ԼՈՒՍՅՈՒՆԻ

(ԹՐԶՈՒՍԻՉ ԶԵՌՆՈՅՈՎ, (+էէ) ՇՓՈՒՄ)

Ամէն առաւօտ անկողինէն ցատկելով առնուած պաղ ջուրի լուացում և անմիջական ուժգին շփում մը հիանալի կազդուրիչ մըն է: Ասոր համար կը բաւէ ջուրի կոնք մը կամ տաշտ մը և ձեռնոց մը կամ խոզանակ մը: Պէտք է արագօրէն շարժինք թէ ինքզինքնիս թրջելու և թէ չորցընելու միջոցին, և եթէ բաւական կորով չենք զգար մեր մէջ այս լուացումը առանձին ընելու համար, կըրնանք ուրիշին ընել տալ զայն: Եթէ մսկոտ ենք, մերկանալէ վերջ պէտք է որ նախ մարմինին մէկ մասը (զոր օրինակ դէմքը) թրջենք ու շփումով չորցընենք և յետոյ նոյն գործողութիւնը յաջորդաբար կիրարկենք կուրծքին, փորին, սրունքներուն, կրունակին և բազուկներուն: Կռնակին համար, երկայն և կոր կոթով խոզանակ մը ամենէն գործնականն է: Եթէ օդը պաղ է, այս լուացումը տաք սենեակի մը մէջ պէտք է կատարել:

Անոնց համար որ առ... նին ընելու, անձրեւանման տուրը աւելի հաճելի է: Գլուխը չոր պահել ուղղող պէտք է լուղորդներու յատուկ գառուկէ գլխանոց մը և կամ սովորական թաս մը անցընէ իր գլխին: Բայց որ և է ձեւի տակ,

պաղ ջուրով լուացուիլը միշտ օգտակար է, որովհետեւ բոլոր մարմինը կը զօրացընէ, խթանելով արեան շրջանը, ինչպէս նաեւ թոյները վտարող գործարանները:

Երբ այս լոգանքը աղէկ գործադրուի՝ տաքութեան և հանգիստի զգայնութիւն մը կուտայ ինչ որ հակազդեցութեան աղէկ կատարուած ըլլալուն ապացոյցն է: Այն ատեն առոյգ և կայտառ կըզգանք ինքզինքնիս, աշխոյժով և կորովով լեցուն:





Շատեր աւելի հակամեհ են վայելելու քան քի առողջ ըլլալու

ՁՐԱԲՈՒԺԱԿԱՆ ԴԱՐՄԱՆՆԵՐ

Ազդախտի մեծ համաճարակը որոշ կերպով ցոյց տուած է, իւրաքանչիւր ընտանիքի՝ իր հիւանդները խնամելու համար, անհրաժեշտ ծանօթութիւնները տալու պէտքը: Բժիշկները և հիւանդապահները այնքան հազուադիւր էին որ ամբողջ բնակչութիւններ բժշկական խնամքէ զուրկ մնացին: Ուստի այդ ժամանակէն ի վեր բժշկական հեղինակութիւններ մասնաւորաբար կը պնդեն՝ հիւանդութիւնները կանխարգելելու համար առողջապահութեան կարեւորութեան վրայ և ամէն մարդու կը յանձնարարեն հասարակ հիւանդութիւնները տան մէջ խնամել սովորիլ:

Բժիշկները հետզհետէ աւելի աղէկ կը հասկընան յարմար սննդառութեան մը, լաւ խնամքի և բանաւոր (rationnel) դարմաններու արժէքը: Դեղերու գործածութեան մէջ աւելի չափաւորութեան կը հակին, տեսնելով որ դեղերը հիւանդները բժշկելու տեղ, յաճախ հիւանդութիւնները կը տեղափոխեն կամ անոնց բնոյթը կը փոխեն: Ամէն դարմանն ապատակը պէտք է ըլլայ, բնութեան ոյժ տալ՝ հիւանդութեան դէմ իր պայքարին մէջ:

Բնութիւնը կը նախընտրէ իրեն սեպհական դեղերը. մաքուր օդը, արեւը, հանգիստը, աղէկ սնունդ մը, մաքուր ջուրը և յարմար մարդանոցներ: Բայց ամենէն ազդու ախտաբոյժ միջոցներէն մին, ջուրն է: Հիւանդութեանց դէմ

անոր կանոնաւոր գործածութիւնը ջրաբուժութիւն (hydrothérapie) անունը առած է և բուժումի այս ձեւին ժողովրդականութիւնը օրէ օր կ'աւելնայ: Ասոր պատճառներէն մին անտարակոյս սա է որ այս դրութիւնը ամենուն մատչելի է:

Ջուրի դարմանները շատ ազդեցիկ են. յաճախ այնպիսի արդիւնքներ կուտան որոնց ուրիշ դեղերով դժուար կը հասնինք: Բայց պէտք է լաւ տեղեկանալ զանոնք ընելու կերպին մասին. որովհետեւ կանխաւ ըսենք որ եթէ շատ ազդեցութիւն կ'ընեն, շատ մնաս ալ կըրնան պատճառել: Բարեբաղդաբար այս դարմաններուն մէկ մասը այնքան պարզ է որ ամէն մարդ կըրնայ անոնց գործադրութիւնը սորվիլ: Զանոնք դիտնալը մեծ արժէք ունի ընտանիքի մը համար, մանաւանդ համաճարակի տեսն: Բժիշկը գոհունակութիւն կը զգայ երբ տեսնէ որ ջրաբուժական դարմաններ տալու կարող անձ մը պատրաստ է իրեն օգնել:

Քիչ մը խոհեմութեամբ և ողջամտութեամբ, ամէն ոք կըրնայ — բժիշկին բացակայութեան — հոս յիշուած դարմանները տալ: Միայն հսկելու է որ հիւանդը պաղ չառնէ, և եթէ ան անկողինի մէջ է բոլոր անհրաժեշտ կանխազգուշութիւնները ձեռք առնելու է անկողինը չթրջելու համար:

ՏԱԾԵՐ (fomentation) ԿԱՄ ՏԱՔ ՃՆՇՕՆՆԵՐ (compresse)

Ամենէն գործնական և ընդհանրացած ջրաբուժական դարմանը տաք գոլորիւքը կամ տաճն է: Ճաւերու դէմ գերազանց դարման մըն է ասիկա և վերջապէս գրեթէ բոլոր հիւանդութեանց կը պատշաճի — նոյնիսկ եթէ ցաւ չըլլայ — եթէ անոր վրայ ուրիշ կիրարկումներ ալ աւելցնենք:

Տաճը կիրարկում մըն է ջուրի, որ այնքան միայն տաք պէտք է ըլլայ որ հիւանդը առանց այրելու կարենայ հանդուրժել անոր. այս պատճառով պէտք է ընտրենք բամբակէ կամ բուրդէ կակուղ կերպաս մը, բայց նախընտրելի է որ ան կէս առ կէս բուրդ և բամբակ ըլլայ (molleton). (*)

(*) Առ այս բրդախառն բամբակէ հին ծածկոյթի (պալանիէ) կտոր մը և անգործածելի հին վտաւակ մը (միս) կը բաւէ:

երովհեստեւ բամբակը ջուրը աւելի զիւրաւ կը ծծէ և բուրդը տաքութիւնը աւելի լաւ կը պահէ. 3—5 վայրկեան պէտք է թողուլ զայն իր տեղը, յետոյ տաքութիւնը նուազելուն պէս պէտք է հանել՝ որպէսզի ուժգին հակազդեցութիւն մը յառաջ բերուի:



Ձև 1. — Տաճը ինչպէ՞ս պէ՞տք է ոլորել

Տաք կամ պաղ դարմանները զօրացուցիչ հակազդեցութիւն մը յառաջ կը բերեն միմիայն երբ կարճատեւ ըլլան: Տաճերու իւրաքանչիւր շարք որ 3—4 կիրարկումներէ կը բաղկանայ, ընդհանրապէս 15—20 վայրկեան կը տեւէ միայն. այս շարքերը օրական 1, 2, 3 անգամ և ի հարկին աւելի ալ կըրնան կրկնուիլ:

Մօրթօնը պէտք է 1 քառակուսի մետր մեծութեամբ կտրուի: Ասոնցմէ 3 կամ 4 կտոր պէտք է որպէս զի տաճը զիւրաւ փոխել կարելի ըլլայ:

Թէ ԻՐԱՆԻՍ ԿԻՐԱՐԿԵԼՈՒ Է ՏԱԾԵՐԸ

Մէկ տաճի համար երկու կտոր մօրթօն պէտք է. Անոնցմէ մէկը սեղանի մը վրայ տարածեցէ՛ք, միւսը ծալլեցէ՛ք մարմինին ծածկուելիք մասին համեմատ. ա. եթէ ողնայարին համար է՝ երկու անգամ նոյն ուղղութեամբ ծալլելու



Ձեւ 2.—Ձոր «մօրթօն»ով թաց «մօրթօն»ը կը պատաստուի

է, այսինքն այնպէս որ ան 1 մեթր երկայնութիւն և 25 սանդղիմեթր լայնութիւն ունենայ. ք. եթէ կուրծքին, փորին, ստամոքսին, երիկամներուն ևն.ի համար է՝ պէտք է թէ լայնքէն և թէ երկայնքէն երեքի ծալլել այնպէս որ ծալլուած վիճակի մէջ 33—35 սանթիմեթր լայնք և երկայնք ունենայ:

Ծալուած մօլթօնը երկու ծայրերէն բռնեցէ՛ք և մէջ-
տեղի մասը մխրճեցէ՛ք եռացած ջուրի մէջ: Երբ լաւ մը
ջուրը ծծէ, արագօրէն ուրեցեցէք զայն, Ձեւ 1ին մէջ տես-
նուածին նման. ծայրերը զորս ձեռքերնիդ բռնած էք, թըր-
ջուած չըլլալով, այրուելու վախ չունիք:

Կերպասը արագօրէն բացէ՛ք, անոր ծալուած վիճակը
պահելով և զայն չոր մօլթօնին մէջտեղը դնելով անոր վրայ
դարձուցէք այս վերջինին ծայրերը (Ձեւ 2) այս կերպով միւս
կողմէն, այսինքն մարմինն զպած կողմէն միայն մէկ խաւ
չոր մօլթօն պիտի ըլլայ մորթին և թրջուած մօլթօնին մի-
ջեւ: Ծայրերը վեր դարձնելով շուտ մը մարմինն վրայ
դրէք:

Եթէ տածը այրէ, մի՛ վերցընէք զայն, այլ {ձեռքերնիդ
տակը անցուցէք մինչեւ որ կարելի ըլլայ հիւանդին՝ հան-
դուրժել անոր: 3—4 վայրկեանէն, երկրորդ մը պիտի պատ-
րաստէք զոր անմիջապէս պիտի դնէք առաջինը վերցնելով
անոր տեղ: Չորս վայրկեան յետոյ երրորդ մը, ուրկէ վերջ
տած դրուած մասին վրայ պաղ ջուրով թրջուած կտաւ մը
պէտք է անցընել, շուտով չորցընել և ուժգնօրէն չփել չոր
ձեռքով կամ իւղով կամ դալի փոշիով:

Ուժգին և խոր ցաւերու պարագային կարելի է յաջոր-
դական 5 կամ 6 տածեր դնել և վերսկսիլ 1էն 2 ժամ յետոյ:

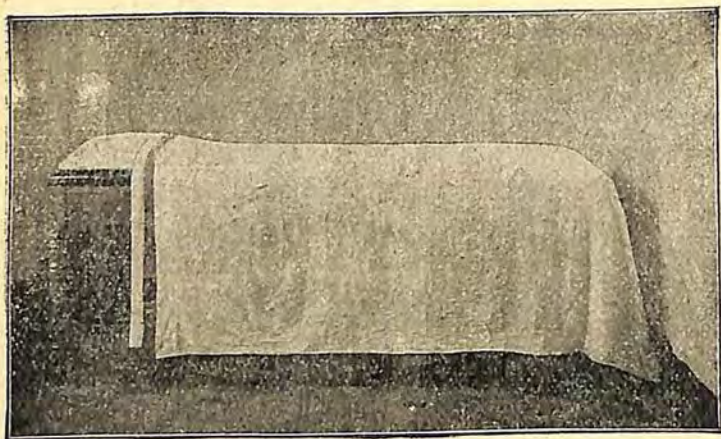
Մասնաւորաբար ուշագրութիւն պէտք է ընել չայրելու
անդամաւոյժ կամ անգիտակից հիւանդները և տղաքը:

Ի պահանջել հարկին մինչեւ մէկ աստիճան կարելի է
տածերուն տեղ գործածել պուշեոյ մը (bouillotte, մէջը եռա-
ցած ջուր դրուած գաուչուէ տոպրակ) կամ տաք աղիւս
մը զոր պէտք է փաթթել խոնաւ կտաւի մը մէջ որուն վրան
ալ դնել ասուեակ մը (ֆաշէլ) որպէսզի հիւանդին չապիկը
և սաւանը չթրջին: Եթէ տաք ջուր չգտնուի, տածը պաղ
ջուրով թրջելու է, և զայն տաքցընելու համար թուղթի մը
մէջ փաթթելով դնելու է վառած ջերմոցի մը վրայ:

ՊԱՏԱՏՈՒՄ (maillot) ԿԱՄ ԽԱՆՁԱՐՈՒՐԻ

ա. ՏԱՔ ՊԱՏԱՏՈՒՄ

Բազմոցի մը կամ անկողնի մը վրայ նախապէս դրէք մոմլաթ (ճաշահո) կամ ծրարի հաստ թուղթ, և անոնց վրայ տարածեցէ՛ք 3—4 ծածկոցներ (պալանէ) պայմանաւ որ առաջինը բարձին կէսը ծածկէ և միւսները աստիճանաբար վարօք դրուին (Տե՛ս Զեւ 3)։ Ծալլեցէ՛ք սաւան մը երկու անգամ եզերքները դէպի ներս. զայն թաթխեցէք եռացած



Զեւ 3.—Թի ինչպիս պէտք է տարածել ծածկոյրները

ջուրի մէջ. օգնականի մը հետ ոլորեցէ՛ք տածի մը նման (Տե՛ս Զեւ 4). զայն դրէ՛ք անկողնին վրայ այնպէս որ անոր եզերքները վրայի ծածկոցին եզերքներուն հետ հաւասար գան և ճիշդ ա՛յնպէս տարածեցէ՛ք զայն որ հիւանդը կարենայ անոր մէջտեղը պառկիլ։ Կռնակի վրայ պառկեցուցէ՛ք հիւանդը ա՛յնպէս որ անոր ականջները սաւանին վերի եզերքէն դուրս մնան։ Սաւանին մէկ կողմը բազուկներուն տակ դրէ՛ք, միւսը՝ բազուկներուն վրայէն անցընելով ծալլեցէ՛ք մինչեւ ուսերուն ետեւ (Տե՛ս Զեւ 5)։ Պէտք է պատաստումը կարելի

եղածին չափ շուտ տեղի ունենայ որովհետեւ բամբակը շատ շուտ կը պաղի: Պէտք է հիւանդը իսկոյն պատատել ծածկոցներով և մանաւանդ հոգ տանիլ լաւ պատսպարելու վիզը և ոտքերը, արգիլելու համար շոգիացումը և դողերը: Հիւանդին ծնօտին տակ քնձեռոց մը դնել որպէս զի թուշը



Ձև 4.—Սաւանիկն ոլորելը

ծածկոցներուն չդպի (Տե՛ս Ձև 6): Այս անձեռոցին ծայրերը հիւանդին երեսին քրտինքը սրբելու կը ծառայեն: Աղէկ չէ հիւանդը պատատումին մէջ սեղմել. մեր նպատակը պէտք է ըլլայ միայն օդին մուտքն արգիլել: Բնականաբար բաւակաւնաչափ ծածկոցներ պէտք է գործածել՝ ջերմութեան կորուստը արգիլելու համար:

Հիւանդը քրտնցընելու համար գաուչուէ կամ մետաղէ պոլյօթներ, աղիւսներ, տաք աւազի պարկեր և այլն պէտք է դնել կունակին, ոտքերուն, ծունկերուն, քովերուն և եթէ պէտք ըլլայ ծածկոցները աւելցընել: Անոր պէտք է խմցընել

մեծ քանակութեամբ տաք լիմօնատ կամ բուսաջուր (tisane), գաուչուէ կամ կոր ապակեայ խողովակի, յարդէ շիւղի կամ ծծամանի (biberon) միջոցաւ: Գլուխը զով պահեցէք զայն թրջելով, հովահարելով կամ վրան դնելով պաղ գօնքրիւ:



Ձեւ 5.—Սառանդիկն յետոյ

մը, բարձին վրայ անթափանց կերպաս մը դնելէ վերջ, որպէսզի չթրջի:

Պատատու մը առհասարակ 30 վայրկեան կը տեւէ. բայց հիւանդին վիճակին և մեր բաղձացած արդիւնքին համեմատ կըրնայ աւելի կամ նուազ տեւել: Եթէ հիւանդը չափէն աւելի շատ քրտնի, մարի, կամ ջղայնանայ, պատատու մը անմիջապէս պէտք է հանել. ընդհակառակը եթէ հիւանդը քնանայ, կըրնանք ամբողջ ժամ մը և նոյնիսկ աւելի թողուլ զայն:

Հիւանդը պատատումէն դուրս հանուած ժամանակ զով սպնգու մը և շփումներ պէտք է կիրարկել իւղոտած կամ

դալի մէջ թաթխուած ձեռքով: Յետոյ ղինքը շուտով և ասքուկ մը պէտք է ծածկենք դողի առաջին առնելու համար:

Այս պատատումը միեւնոյն ատեն գրգռիչ, տաքցնող և



Ձև 6.— Պատասխան գործողութիւնը վերջացած

արտահանող (éliminative) ազդեցութիւն մը ունի: Արեան չրջանին զարկ կուտայ և աւելի կամ նուազ առատ կերպով մը կը քրտնեցնէ: Անկէ առաջ միշտ հիւանդին գրեթէ մը պէտք է ընել եթէ պնդութիւն ունի, և եթէ ոտքերը կը մսին ոտքի տաք լոգանք մը կիրարկել:

Եթէ սաւանին տեղ, բուրդէ ծածկոց մը թրջելով դործածենք, աւելի ազդու կ'ըլլայ: Եթէ հիւանդը ծածկոցին հպումէն չախորժիր՝ կարելի է միասին թրջել սաւան մը և ծածկոց մը և զանոնք կիրարկել այնպէս որ միայն սաւանը դպի մորթին:

նինն է՝ անձեռոցին մէկը՝ հիւանդին մէկ կողմը և միւսը՝ միւս կողմը կը դնէք, մարմնոյն երկայնքին. անոնց դուրս մնացած մասերը կը ծառայեն չորցընելու:

Կռնակը լուալու համար, նախընտրելի է հիւանդը փորին վրայ դարձընել կամ պարզապէս նստեցընել և կամ եթէ չառ տկար է՝ նախ մէկ կողմին վրայ դարձընել, յետոյ միւսին:

Մարմինին մէկ մասը լուալէ և ջրով սրբելէ վերջ, ուժգնօրէն չորցուցէ՛ք մինչեւ որ, չոր, տաք և վարդադոյն ըլլայ. պաղառութեան մը առաջըր առնելու համար, մանաւանդ եթէ հիւանդը տկար է, մարմինը չփեցէ՛ք իւղոտած կամ դաշի փոշիի մէջ թաթխուած ձեռքով. այս կերպով ծակտիքները կը զոցուին:

Անկողնի ծառայող հիւանդներու համար, լաւ օճառում մը յաճախ անհրաժեշտ է մանաւանդ երբ կը քրտնին: Ան չառ հաճելի և հանդարտեցուցիչ ազդեցութիւն մը կը գործէ անոնց վրայ: Մօրթը, իր մակերեսը խափանող բրդուքներէն կը մաքրուի. իր արտահանութեան պաշտօնները այս կերպով կը դիւրանան ու կ'արագանան և արիւնը մեծ քանակութեամբ հոն խոլովելով ներքին գործարաններուն արիւնախրոշումը կը նուազի, ինչ որ անոնց բնականոն գործունէութեան կը նպաստէ, և արեան շրջանը կը բարւոքի:

Բ. ԲՈՒՆ ՍՊԵՐՈՒՄ

Բուն սպնգուսը առանց օճառի կ'ըլլայ, ոչ թէ վերնամօրթը մաքրելու համար, այլ շուրին, ինչպէս նաև ուրիշ նիւթերու (զորս մօրթին վրայ կը սփռենք) բուժիչ ազդեցութեանը համար: Այս պարագային սպունգը անհրաժեշտ է: Զայն թրջելէ վերջ, արագօրէն պէտք է քսել թեւերուն, սրունքներուն, մարմինին առջեւի մասին (կուրծք և փոր), յետոյ ետեւի մասին (կռնակ և նստատեղի) վրայ: Այս գործողութիւնը 1—3 վայրկեան միայն պէտք է տեւէ: Պէտք չէ չորցընել ոչ ալ իւղով շփում (friction) ընել: Սպնգուս-

ները այսպէս կը կիրարկուին. անվնոթենեխ *santali* ջղային անձեռու հաւսար գաղջ ջուրով ($33^{\circ}-37^{\circ}$). եղճասեղի պարագային (*urticaire*) կալաքարի (սոփ) ջուրով (1 ապուրի դգալ կալաքար, կէս լիտր շատ տաք ջուրի մէջ 55° էն 60°). արեան շրջանը խթանելու եւ կազդուրիչ ազդեցութիւն տալու քերելու հաւսար՝ աղի ջուրով (ափ մը աղ, երկու լիտր ջուրի մէջ). շատ քիչ անգամներ վնասը զոյաւորեցնելու հաւսար՝ ալքոլով սպինգել լաւ դարման մըն է, որուն համար գաւաթի մը կէսը կամ երկու երրորդ մասը եռացած ջուրով լեցնելով մինչեւ բերանը պէտք է ալքոլ աւելցնել և այս խառնուրդը թասի մը մէջ պարպելով զայն տաք պահելու համար պէտք է դնել տաք ջուր պարունակող կոնքի մը մէջ և սպինգումը արագօրէն կիրարկել: Միեւնոյն նպատակին համար կը գործածուի նաև պաղլեղի (*alun*, շա) թեթեւ լուծոյթ մը (կէս սուրճի դգալ, մէկ գաւաթի մէջ) կամ քացախ ($2/3$ բաժին քացախ և $1/3$ բաժին ջուր): Եթէ քացախին համեմատութիւնը աւելի քիչցուի (ջուրին քանակութեան հաւասար), դարմանը հանդարտեցուցիչ կ'ըլլայ:

Տենդի պարագային, երբ հիւանդին ջերմութիւնը իջեցնելու համար մեծ շոգիացում մը յառաջ բերելու կ'աշխատուի, անհրաժեշտ չէ հիւանդը լաւ մը գոց պահելու հոգ տանիլ: Նոյնիսկ, որպէսզի ան կարելի եղածին չափ քիչ անհանգիստ ըլլայ, կարելի է սպինգումը շապիկին տակէն ալ կատարել: Ասոր համար սպունգը թրջել գաղջ կամ զով ջուրով (տենդ ունեցող հիւանդին վիճակին համաձայն) և ձախ ձեռքով շապիկը վեր վերցնելէ վերջ, աջ ձեռքով սպունգը սահեցնել, հիւանդը մէկ քովին վրայ դարձնելով և երկայն շարժումներով ծոծրակէն մինչեւ կրուկը թրջել. յետոյ կոնակի վրայ դարձնել և նոյն գործողութիւնը կրկնել մարմինին յառաջակողմին վրայ: Այսպէս հիւանդը արուեստականօրէն քրտնեցած կ'ըլլայ որուն հետեւանքը կ'ըլլայ ջերմութեան աստիճանական անկում մը, առանց անախորժ արդիւնքներ պատճառելու: Այս դարմանումը կարելի է կրկնել անմիջապէս որ մօրթը դարձեալ չորնայ:

Դ Ր Ե Խ

Մարդիկ, ըստ բաւականի ընդհանրապէս, հասարակ գրեխ մը կիրարկելու կերպը գիտեն. բայց կարգ մը մանրամասնութիւններ, որոնք գրեխի այլազան տեսակներու կը պատկանին, այնքան լաւ կերպով ծանօթ չեն. ահա այս պատճառով յարմար կը դատենք զանոնք հոս յիշել:

Նախ և առաջ յիշեցնենք. թէ գրեխը ինչպէս նաև մաքրողականները պնդութիւնը չեն բուժեր, որովհետեւ անոր պատճառները չեն վերցնել: Երբ գրեխը յաճախ կըրկնուի, աղիքի անկարողութիւնը կը շատցնէ և կացութիւնը փոխանակ բարւոքելու՝ կը ծանրացնէ: Ուրեմն պէտք է անոր դիմել, ըստ պարագայի միայն կամ դարմանումի մը սկզբնաւորութեան միջոցին աղիքներու պարունակութիւնը արտաքսելու համար: Սննդականոնով (régime) և մարզանքով միայն ջանալու է պնդութենէ խուսափիլ:

Գրեխը կըրնայ պաղ, գաղջ կամ տաք ըլլալ: Շատ տեսակներ ունի. փոքր կամ կէս գրեխներ (պաղ գրեխ, իւղի գրեխ). հասարակ գրեխ, ամբողջական գրեխ կամ հաստ աղիքի գրեխ ($3/4$ էն 1 լիտր ջուր) և բարակ աղիքի գրեխ (entérocluse). այս վերջինը կ'ըլլայ 15էն 30 սանդիմեթր սօնայով մը որ կը թափանցէ հաստ աղիքին մէջ մինչեւ անոր հորիզոնական մասը, այսպէսով հեղուկը, եթէ կարելի ըլլայ, բարակ աղիքին մէջ թափանցել տալու համար. այս պարագային, գրեխին ընդունարանը մարմինէն 2—3 մեթր բարձր տեղէ մը պէտք է կախուի: Այս դարմանը կը գործածուի մանաւանդ աղիքի խցումի դէմ պայքարելու համար, և միայն բժիշկի պատուէրով կը գործադրուի:

Տափ գրեխը կիրարկելի է խիթերու, փորհարութեան, թանջի, ուղղաղիի գրգռումի և աղիքի կաղերու պարագային: Զուրը պէտք է 39էն 43° աստիճան տաք ըլլայ, Այս գրեխին պէտք է յաջորդէ փոքր պաղ կամ զով (18էն 21°) գրեխ մը, աղիքին կորով տալու համար:

Կարճատեւ շափ գրեխը (45 աստիճան և աւելի

բարձր) և պաղ գրեխը աժէնէն ազդու են. վասնզի անոնք աղիքի կծկումները աւելի կը գրգռեն:

Հասարակ գրեխը (30° էն 38°) ամենամեծ քանակութեամբ ջուրի ներմուծումը կը թոյլատրէ: Բայց լաւ չէ ջուրը շատ վեր հանել հաստ աղիքին մէջ (բաց ի այն պարագայէն երբ կարծրացած կղկղանքներ բոլոր հաստ աղիքը կը խնդեն կամ երբ կ'ուզենք որդեր դուրս հանել), եթէ ոչ աղիքը չափազանց ընդլայնումի մը հետեւանքով իր կծկելիութիւնը կը կորսնցընէ, կամ աղիքներու ուժգին կծկումներ յառաջ կը բերուին: Եթէ կ'ուզենք այս դարմանը աւելի ազդեցիկ ընել իբր մաքրութեան միջոց, լաւ տեսակ օճառ կ'աւելցընենք. յետոյ երկրորդ և աւելի փոքր գրեխ մը կ'ընենք մի միայն ջուրով:

Երբ հիւանդը ծունկի վրայ դալով կուրծքը գետնին կամ անկողնին դպցընէ, այնպէս որ աղիքերը ուղղահայեաց ըլլան, այս դիրքին (position genou-pectorale) մէջ ջուրին աղիքին մէջ թափանցումը կը դիւրանայ: Կռնակի վրայ կամ ձախ կողմին վրայ պառկած և ազդերը քիչ մը ծալուած և նըստառեղին բարձով մը վեր հանուած դիրքը նմանապէս նպաստաւոր է: Դրեխին ընդունարանը 75 սանդիմեթրէն մինչեւ 1 մեթր բարձր պէտք է ըլլայ հիւանդէն. երբ աւելի վեր դրուի, ջուրին ճնշումը չափազանց ուժով կ'ըլլայ: Ուշադրութիւն ընելու է աղիքին մէջ օդ չմտցընելու, որովհետեւ օդը խիթեր կը պատճառէ: Խողովակէն ելնող առաջին ջուրը խողովակին նման պաղ է և օդ կը պարունակէ. այս պատճառով անհրաժեշտ է ջուրը քիչ մը վազցընել՝ գրեխին ծայրի եղէգնիկը մարմնին ներմուծելէ առաջ: Այս եղէգնիկը կամաց մը 7էն 12 սանդիմեթր ուղղադիրին մէջ պէտք է ներմուծել: Եթէ առաջին աւթիւ կղկղանքը արտաքսելու պէտք մը զգացուի, կը բաւէ դադարեցընել ջուրի հոսումը, ծորակը գոցելով կամ խողովակը սեղմելով: Արտաքսումի փափաքը իսկոյն պիտի անցնի և կարելի պիտի ըլլայ գրեխը շարունակել: Երբ հանդարտութեամբ և խնամով շարժինք, մեծ քանակութեամբ ջուր կըրնայ ներմուծուիլ աղիքի մը մէջ, որ այս մասին կատարելապէս ըմբոստ կը թուէր: Ի վերջոյ

եղէգնիկը կամաց մը դուրս քաշելու է: Հիւանդին օգնելու համար որ ջուրը ներսիդին պահէ, սրբանը անձեռոցով մը մը պէտք է ճնշել:

Կէտ մը որ ընդհանրապէս նկատի չառնուիր հետեւեալն է. աղիքին մէջ մտցուած գաղջ ջուրը, անոր պարունակած կղկղանքը հալեցնելով անոր ծծուիլը կը դիւրացընէ. ուրեմն անհրաժեշտ է նախ և առաջ ուղղադին լաւ մը մաքրել. առանց այս բանը ընելու կատարուած գրեխէն վերջ գլուխի ցաւեր կամ ուրիշ անհաճոյ ախտանիշներ երեւան կըրնան գալ: Երբեմն բազմաթիւ գրեխներ պէտք են աղիքը լաւ մը մաքրելու համար:

Երբեմն գրեխ կը կիրարկուի տենդը իջեցընելու համար: Այս պարագային, ջանալու է, ջուրը ($21^{\circ}-27^{\circ}$) աղիքին մէջ կարելի եղածին չափ երկար ատեն պահել: Եթէ աւելի պաղ ըլլայ, հիւանդը այնքան դիւրաւ չպիտի կարենայ պահել զայն, անոր գրգռիչ աղդեցութեան պատճառով:

Պաղ փոքր գրեխը (16° էն 22°) 100 խորանարդ սանդիմեթր կամ գաւաթի մը $\frac{3}{4}$ ը լեցուն ջուրով կ'ըլլայ: Պառկելու ժամանակ կ'առնուի և եթէ կարելի է ամբողջ գիշերը ջուրը մարմինին մէջ պէտք է պահուի: Տաք կամ հասարակ գրեխէն նախընտրելի է ան, եթէ նոյն արդիւնքները աշելի ըլլայ ձեռք բերել:

Աւսթանակալան գրեխը 3 կամ 4 հասարակ գրեխներու շարքէ մը վերջ կը տրուի: 26° ջերմութեամբ և մէկ լիտր ջուրով պէտք է սկսիլ և յաջորդաբար ամէն օր ջուրին քանակութիւնը 100 խորանարդ սանդիմեթր պակսեցընել, բարեխառնութիւնն ալ մէկ աստիճան իջեցընելով, այնպէս որ ութը օր յետոյ 18° ջերմութեամբ և 200 խորանարդ սանդիմեթր ջուրով կատարուի: Այս դարմանումը լաւ է գրեխի սովորութիւնը կորսնցընել տալու և յամառ պնդութեան մը դէմ պայքարելու համար:

Իւղի գրեխը (50—60 կրամ գաղջ իւղ) կը կիրարկուի գիշերը, փոքր պաղ գրեխին նման: Կըրնանք այս գրեխը տալ օճառով գրեխներու հետ միատեղ. այդ պարագային իւղի գրեխը օճառով գրեխէն 3 4 ժամ առաջ կը տրուի, կըղկղանքները կակուղցընելու համար:

Ջուրով եւ կղիւտերէնով գրեթէ (ջուրը կղիւտերէնէն 3—4 անգամ աւելի) կամ խղիւղ եւ կղիւտերէնով (50 կրամ իւղ և 2 կրամ կղիւտերէն) կըրնայ գործածուիլ իւղի գրեթէ տեղ: Նախորդին նման կը կիրարկուի: Երկու ապուրի դգալ կղիւտերէն երբ գիշերը ուղղաղիին մէջ մտցուի, և հիւանդը զայն կարելի եղածին չափ երկար ժամանակ պահէ, այդ կը բաւէ երբեմն կղկղանքները կակուղցնելու և փորը հանելու:

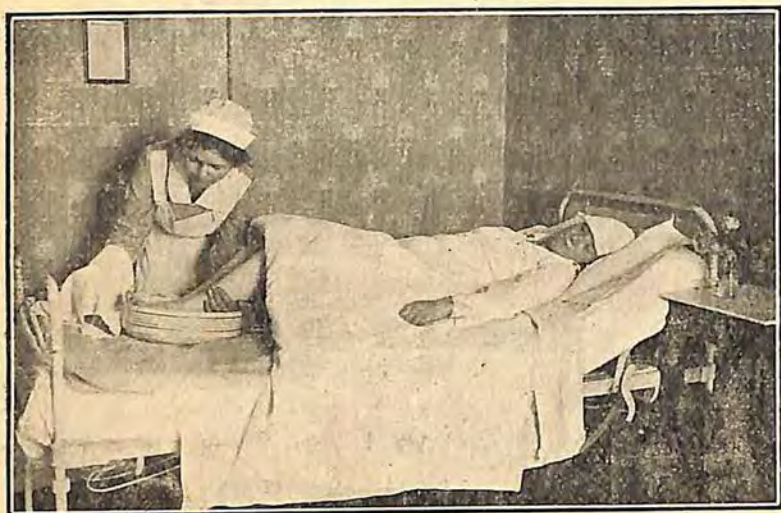
Կարիկ կարիկ ուղղաղիի գրեթէ կամ ներարկում: Այս գրեթէին համար պէտք է որ խողովակը ծորակ մը ունենայ, որով կարելի ըլլայ կանոնաւորել ջուրին հոսումը որ պէտք է կաթիլ կաթիլ ըլլայ (1 վայրկեանի մէջ 10էն 60 կաթիլ). կարծր գաուչուէ հասարակ եղէգնիկը պէտք է փոխել և անոր տեղ դնել սոնսս մը (բարակ աղիքի գրեթէին նման) զոր պէտք է մխել ուղղաղիին մէջ և հոն ձգել լարով մը կապելով մէջքին, անոր շուրջ զետեղուած անձեռոցի մը վրայ: Ջուրին հոսումը կը կանոնաւորուի, բժիշկին պատուէրին համաձայն, յետոյ խողովակը ընդունարանին վրայ կը հաստատուի: Այս գրեթէ կըրնայ տեւել 1 կամ 2 ժամ և նոյնիսկ աւելի: Կը տրուի յարատեւ տենդի պարագային որուն կ'ընկերանայ ուժաթափութիւն (ժանտառենդ, բժաւոր ժանտառենդ, ստամոքսատապ ևն.):

ՈՏԻՒ ԼՈԳՍԵՐ

Ոտքի լոգանքը դիւրաւ կը կիրարկուի, նոյնիսկ անկողնի ծառայող հիւանդի մը: Կը բաւէ զինքը նստեցնել անկողնին եզերքը, կոնակը բարձով մը և կուրծքը ծածկոցներով գոցելով (ջուրի տաշաը աթոռակի մը վրայ դնելու է փափաքուած բարձրութեամբ): Ոտքի լոգանքը կըրնայ տրուիլ նաև անկողնին մէջ, Ձեւ 7ին մէջ ցոյց տրուած կերպով:

Եթէ հարկ ըլլայ այս լոգանքին շատ տաք կիրարկումը, անգամ մը որ հիւանդը տեղաւորուած է, աստիճանաբար և զգուշութեամբ, եռացած ջուր աւելցնելու է կոնքին մէջ

արդէն գտնուածին վրայ, մինչեւ որ տաքութիւնը հիւանդին համար հանդուրժելի ըլլայ (42° էն 50°) . ծունկերուն վրայ պէտք է ծածկոց մը ձգել որ չմտնի Այս լոգանքը կըրնայ տեւել 5, 10, 15, 20 և նոյն իսկ 30 վայրկեան . բայց պէտք է հոգ տանիլ հետզհետէ ջուրը տաքցընելու երբ ան կը սկսի



Ձև 7.—Անկողնին մէջ ոտքի լոգանք

պաղիլ և հիւանդին գլուխը զովացընելու է ճակատին և վիզին շուրջ զօնրոհներ դնելով . Լոգանքէն վերջ ոտքերուն վրայ աման մը պաղ ջուր թափելով, դանոնք չորցընելու է խնամով, մանաւանդ մատներուն մէջտեղը:

Արիւնախոռոմէ յառաջ եկած գլխու ցաւի, պաղառուռութեան, դմախտի, թոքատապի պարագային ասիկա հիւանդի դարման մըն է: Ընդհանրապէս կը քրտնցընէ, ինչ որ կարելի է չարունակել տալ լոգանքէն վերջ, հիւանդը հանգարտ և տաքուկ կերպով ծածկուած պահելով: Նուազ տաք ոտքի լոգանք մը (38° էն 41°) կ'ընդլայնէ ոտքերուն շնչերակները և այսպէս կոնքին գործարաններու արիւնը մեծ չափով դէպի ոտքերը կը քաշէ:

Տաք ջուրին ազդեցութիւնը աւելցընելու և աւելի զօ-

բեղ խոտորեցում մը (արիւնը ուրիշ գործարաններէ դէպ ի ոտքերը քաշել) յառաջ բերելու համար իւրաքանչիւր լիտր ջուրի 1էն 4 ապուրի դգալ մանանեխ (հարդալ) կամ ափ մը աղ պէտք է աւելցընել: Ոտքերու քրտնելէն յառաջ եկող գէշ հոտը կարելի է թեթեւցընել, զանոնք յաճախ լուալով, (մէկ լիտր ջուրին մէջ 1էն 2 կրամ թեուրնակսնաս սը թողասի լուծոյթ): Բնականաբար պէտք է ամէն օր գուլպայ փոխել: Թոքի լոգանքները (1%), օսլայի լոգանքները (1/250), իւրեւ ամոքիչ յանձնարարելի են, երբ ոտքերը սկըթուած են և կը ցաւին:

ՍՐՈՒՆԲՆԵՐՈՒ ՏԱՔ ԼՈԳԱՆԷ

Այս լոգանքը պիտի տրուի ոտքի լոգանքին նման, միայն թէ կոնքը աւելի խորունկ պէտք է ըլլայ, այնպէս որ ջուրը



Ձեւ 8.—Սրունքներու լոգանք, գլուխին վրայ «գոնրեհաով»

մինչեւ ծունկերը բարձրանայ (Ձեւ 8)։ Ուրիշ բան չգտնուած պարագային, կրնայ գործածուիլ մեծ դոյլ մը, փոքր և մէկ կողմը բացուած տակառ մը, լաթ եփելու աման մը կամ փոքր տաշտ մը։ Հիւանդը կը նստի աթոռի մը վրայ որ ամանէն քիչ մը բարձր է, և տաքուկ մը ծածկուած պէտք է ըլլայ։ Մօտաւորապէս 41⁰ բարեխառնութեամբ կը սկսուի որ աստիճանաբար կ'աւելցուի մինչեւ որ ջուրին տաքութիւնը հասնի այն աստիճանին որուն հիւանդը կարենայ հանդուրժել։ Գլուխին վրայ պաղ զօնրէն դնելու է։

Սրունքի լոգանքները յանձնարարելի են մանաւանդ անքնութեան, պաղառութեան և թոքերու արիւնախոռոմի պարագաներուն մէջ։

ՆՍՏԱՏԵՂԻԻ ԼՈԳԱՆԵՐ

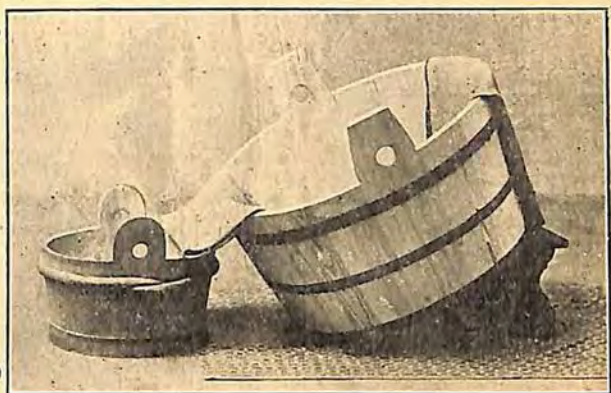
Նստատեղիի տաք լոգանքը գերազանց է տեղական բորբոքումի մը (կոնքի, ուղղաղիի կամ որովայնի). ցաւերը ամօքելու, ինչպէս նաև միզարգելութիւնը բուժելու համար։ Կարելի է նաև անոր դիմել իբր քրտնցընող։

Եթէ յատուկ լոգարան մը չըլլայ, կարելի է գործածել լուացքի տակառիկ մը կամ տաշտ մը զոր մէկ կողմէն պէտք է վեր բարձրացնել (Ձեւ 9)։ Այդ տակառիկին եղերքնեւորուն առջեւի և ետեւի կողմը կտաւ մը տարածելու է, որպէս զի հիւանդին ծունկերը կամ կռնակը մետաղին կամ փայտին չդպին։ Ան իր ոտքերը պիտի դնէ տաք ջուր պարունակող դոյլի մը կամ տաշտի մը մէջ։ Լոգանքին երկար տեւելու պարագային կոնք մը պաղ ջուր պէտք է ունենանք մեր տրամադրութեան տակ, որ պիտի ծառայէ գլխին զօնրէններ պատրաստելու։

Եթէ լոգանքին նպատակը քրտնցընել է, պէտք է սկսիլ մօտաւորապէս 38⁰ տաքութեամբ, յետոյ, քանի մը վայրկեան վերջ, կամաց մը եռացած ջուր լեցընել, մինչեւ որ հանդուրժելի ամենաբարձր ջերմութիւն ստացուի։ Հիւանդը և տաշտերը ծածկոցով մը ծածկել, կամ պարզապէս սաւանով մը, եթէ սենեակը բաւական տաք է։

Պէտք չէ մոռնալ գլուխին վրայ դնելու պաղ զօնրէն

մը զոր երբեմն երբեմն փոխելու է: Գրտինքը աւելի առատ պիտի ըլլայ, եթէ յաճախ տաք ըմպելիներ—զոր օրինակ լի-



Ձեւ 9.—Յանպատասխից յօրինուած նստակողի լողարան մը

մօնատ կամ բուսաջուր—տրուի: Լողանքը կըրնայ տեւել 10էն 30 վայրկեան, բայց պէտք է դադարեցնել եթէ հիւանդը գէշութիւն զգայ: Լողանքը վերջացընելէ առաջ պէտք է նախ զովացընել ջուրը, և յետոյ խնամով չորցընել մարմինը և անկէ վերջ ալ հսկելու է որպէս զի հիւանդը պաղ չառնէ:

ՏԱՔՅԸՆՈՂ ԳՕՆՐԻՒՍ

Տածերէն, չփուփնեղէն և ոտքի լողանքներէն վերջ, այս գօնրիւքը ամենէն շատ գործածուող ջրաբուժական դարմանն է: Ան կը բաղկանայ ծծուն կերպասի (tissu éponge) լայն դօտիէ մը՝ ծածկուած ասուեակով (ֆօնելա), կամ բամբակէ մօլորով մը. ասոր վրայէն կարելի է դնել նաև անջրանցիկ կերպաս (խժակերպաս, taffetas gommé), մոմլաթ, գառւչու ևն.: Գօնրիւքը կարելի է կիրարկել մարմինին որ և իցէ մասին վրայ. բայց մանաւանդ վիզին, փորին, կուրծքին և յոդուածներուն:

Երկու տեսակ տաքցընող գօնրիւք կայ. չպաշտպանուած գօնրիւք կամ ուրիշ խօսքով առանց անթափանց կերպասի և պաշտպանուած գօնրիւք անթափանց կերպասով:

Ծծուն կերպասը բուն գօնքրեան է։ Ասիկա զոյգ կ'ըլլայ, մին թրջուած և միւսը չոր որ թացին վրայէն կը դբուի։ Այնպէս մը պէտք է ընել որ գօնքրեայ թաց մնայ որքան ատեն որ մարմինին վրայ է. չորնալուն պէս անախորժ կ'ըլլայ և կըրնայ յառաջ բերել անքնութիւն և ջղայնութիւն՝ փոխանակ ասոնց դէմ պայքարելու։

Ասուեակը լաւ մը պիտի ծածկէ գօնքրեայ և անոր երկու կողմէն 2 սանդիմեթր ալ դուրս պիտի մնայ։ Եթէ բաւական հաստ չէ մէկին տեղ երկու շրջան պիտի ընէ և զայն բաւականաչափ սեղմել պէտք է, մանաւանդ անոր եղբրքները, որպէս զի մորթին լաւ փակչի առանց փոթեր կազմելու և թոյլ չտայ որ դուրսի ոգը մինչեւ գօնքրեային հասնի (հակառակ պարագային՝ շոգիացումը դարմանին բարեբար արդիւնքները կ'ոչնչացնէ)։ Ասուեակը ապահով զնդառեղնեքու (épingle de sûreté) միջոցով պէտք է հաստատուի։

Զպաշտպանուած սափցրնող «գօնքրեայ»ը շոգիացումով մորթը դանդաղօրէն կը պաղեցնէ և մորթին մօտակայ գործարաններուն մէջ արիւնը կ'արագացնէ։ Արեան շրջանը և հետեւաբար սնուցումը կ'արագանան և գործարաններուն արիւնախոռոչումը կ'անհետանայ։

Պաշտպանուած սափցրնող «գօնքրեայ»ը մորթին մէջ արեան քանակութիւնը կ'աւելցնէ և մերձակայ գործարաններուն արիւնախոռոչումին դէմ կը կռուի հոն սակաւարիւնութիւն յառաջ բերելով։

Առհասարակ տաքընող գօնքրեայ իրիկունը կը դբուի և կը թողուի մինչև առաւօտ։ Զայն հանելէ վերջ, դբուած տեղին վրայէն պէտք է անցընել զով ջուրով թրջուած լաթ մը, յետոյ քիչ մը իւղոտած կամ դալի մէջ թաթխուած ձեռքով շփել։ Ժամանակի մը համար կարելի է այս գօնքրեայ շարունակել ամէն իրիկուն. բայց այս պարագային 15 օրը անգամ մը 3—4 օր ընդհատել պէտք է այս դարմանը։ Անկողնի ծառայող հիւանդներուն վրայ կըրնանք զայն թողուլ ցերեկ գիշեր յաջորդաբար բազմաթիւ օրեր. բայց այդ պարագային պէտք է փոխելու համար ուրիշ մը ունենալ և նախորդը լուալ 70° ալքոլով, թաց գօնքրեայ յաճախ լուացքի տալու է և ամէն կիրարկումէ վերջ, արեւին չօրցընելէ առաջ ջուրէ մը անցընելու է։

ՎԻՃԻ ՏԱՔՅԸՆՈՂ ԳՓՆԲՐԷՍ



Ձեւ 10.—Փորի համար
պատրաստուած ամօղնոյ
«գօնքրես»

Նկատելով որ վիզի և կոկորդի հիւանդութիւնները յաճախադէպ են, այս գօնքրեսը մեծ ծառայութիւններ կըրնայ մատուցանել: Միւս տաքցընող գօնքրեսներէն աւելի հաստ պէտք է ըլլայ և պաշտպանուած. զայն կարելի եղածին չափ վեր բռնելու համար, անոր վրայ գնդասեղով պէտք է հաստատել կապ մը որ կ'անցնի գլուխին վրայէն:

Այս գօնքրեսը արիւնը ուղեղին կը քաշէ, ուստի յանձնարարելի է ուղեղային անարիւնութեան պարագային: Արիւնախոռոմի պարագային (congestion cérébrale, ֆանը պէյնէ հէ-հո-մը), պէտք է զայն դնել առանց անջրանցիկ կերպասի և յաճախ փոխել:

ՓՈՐԻ ՏԱՔՅԸՆՈՂ ԳՓՆԲՐԷՍ

ԿԱՄ ՈՐՈՎԱՅՆԱՅԻՆ ԳՕՏԻ

Այս գօնքրեսին համար պէտք է ծրծուն կերպասի կտոր մը 20էն 25 սանդիմեթր լայն և 21/2էն 3 մեթր երկայն. ասուեակի կամ մօլթօնի կտոր մը միւսէն 4 սանդիմեթր աւելի լայն և 1էն 3 անգամ մարմինին շրջանը ընելու չափ երկայն. և եթէ պէտք ըլլայ՝ անջրանցիկ կերպաս մը, որ ասուեակին տակ տարածուի և թրջուած կտաւը ամէն կողմէ ծածկէ (Ձեւ 10): Գօնքրեսը պէտք է ծածկէ երկկամներէն մինչեւ փորին

վարի մասը. ուրեմն ան պիտի ծածկէ մորթին այն մասը որ որովայնին փորոտիներուն շուրջ կը գտնուի (Ձեւ 11) :

Առանց անջրանցիկ կերպասի, փորի տաքցընող զօնքրեւը,



Ձեւ 11.— «Գօնքրեւ» ին կիրառվումը

չէզոք լողանքին՝ ազդեցութեանց դրեթէ նման ազդեցութիւններ կը գործէ : Իսկ երբ անջրանցիկ կերպասով պաշտպանուած է զօնքրեւը, ազդու կերպով արիւնը դէպի մորթը կը քաշէ և փորոտիներու գրգռումը կ'ամօքէ :

ՄԱՆԱՆԵՆՈՒՄԻ ԳՕՆՈՐԷՍ

Առնել ծածկուելիք մակերեսին կրկին մեծութեամբ մարմաշի կտոր մը կամ երկու թաշկինակ և տաք ջուրի մէջ թախսելով թրջել. կէսին վրայ թարմ մանանեխի փոշի ցանել,

ճղերքները դարձնել, միևս կէսով ծածկել և շուտով կիրարկել: Անջրանցիկ կերպասի կտորով մը ամէնը ծածկել և լաւ գնդասեղուած կտաւով մը անշարժ պահել:

Այս գօնքրեսին տեղ կըրնանք գործածել, հաւասար մակերեսով թաթիկ Ռիկոլո (papier Rigollot, հարաւ + եղլլ). թայց այս վերջինը աւելի սուղ և իր ազդեցութիւնը աւելի սաստիկ է:

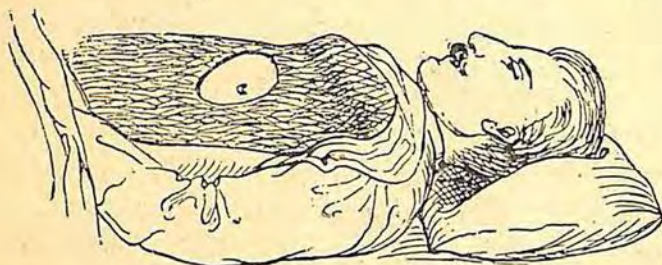
Մանանեխին կամ Ռիկոլոյին տեղը բռնող առաջնակարգ հակազդադեղ մըն է վազլին գաթսիգօնը (vaseline capsicum) կամ պղպեղուած վազլինը որ բոլոր դեղարաններուն մէջ կը գտնուի: Անկէ բարակ խաւ մը կը տարածենք մորթին վրայ, և կը բաւէ որ յետոյ դայն ծածկենք անջրանցիկ կերպասով մը, քիչ մը վաղկայով կամ նոյն իսկ կտաւով մը: Յառաջ եկած խոտորեցումը կը նմանի ջերմածինին (thermogène) պատճառած խոտորեցումին և գերազանց արդիւնքներ կուտայ՝ այլադան ջղայնութեանց պարագային: Երբ վազլին գաթսիգօնին վրայ տածեր կիրարկենք, ան մանանեխին գրգռութենէն աւելի ուժգին գրգռութիւն մը յառաջ կը բերէ:

ՍԻՐՏԻ ԳՕՆՔՐԷՍ

Այս գօնքրեսը պէտք է դուռի սիւրտին սահմանին վրայ որ կը գտնուի մէկ կողմէն երկրորդ և վեցերորդ կողերուն և միևս կողմէն լանջոսկրին և գիծի մը միջեւ (անշուշտ երեւակայական) որ պիտի անցնէր ձախ ծիծին պտուկին մէկ սանդիմեթր աջէն: Պէտք է բաւական մեծ ըլլայ որպէս զի այս մակերեսը ամէն կողմէն երկերկու սանդիմեթր աւելի ծածկէ: Ամենալաւ բարեխառնութիւնը սովորաբար 15°էն 16° է: Գօնքրեսը չափաւորապէս քամուած պէտք է ըլլայ և թեթեւօրէն ծածկուած ու մարմինին վրայ տաքնալուն պէս փոխելու է, այսինքն 15էն 20 վայրկեանը անգամ մը. այս գօնքրեսին պէտք չի մնար երբ անոր տեղ դնենք սառի փամփուշտ մը (vessie de glace), ինչ որ աւելի գործնական է: Ասուեակ մը պէտք է ծածկէ բոլոր այն մասը որուն

վրայ սառի փամփուշտը պիտի դրուի (Տե՛ս Զեւ 12) :

Սիրտի զօնթրեւը կը յանձնարարուի ցած տենդերու և մանաւանդ սիրտի հիւանդութեանց պարագային : Այս զօն-



Զեւ 12.—Սիրտի «զօնթրեւ»ի համար սրտչսպանոյ ասուռնակ

թրեւին շարունակուելու անհրաժեշտութեան պարագային ձեռքով շփելու է դրուած դեղը ամէն 15—20 վայրկեանը անգամ մը, մինչեւ որ կարմրի :

ՍՐՈՒՍԿՆԵՐ (Ventouses)

Վանդուզները փոքր ապակեայ զանգակներ են, որոնց մէջէն օդը տաքցընելով պէտք է հանել և յետոյ զանոնք իսկոյն մորթին վրայ կպցընել : Տաք կիրարկումներուն վրայ սա առաւելութիւնը ունին որ տաքութիւնը չեն աւելցըններ և հետեւաբար տենդը չեն սաստկացըններ . բայց անոնց ազդեցութիւնը աւելի բիրտ է և յաճախ հիւսկէններուն մէջ արիւնը, արեան խողովակներէն դուրս կը հանեն : Սակայն անոնք կ'ընեն խոտորեցուցիչ ազդեցութիւն մը որ թանկագին է տազնապալի պահու մը և որ մորթին տակ գտնուող արիւնախոռոչած գործարանները կ'ազատէ : Սրուակներուն կիրարկումը դիւրին և երկու տեսակ է . չոր կամ առանց արիւնի և շառտումով (հաճամալիլ) :

ԳՈՐԾԱԾՈՒԹԵԱՆ ԵՂԱՆԱԿ

Ձոր սրուակներ. — Մորթը, վրան քիչ մը իւղ կամ կլի-
ւերին քսելով պատրաստել, մանաւանդ երբ ան կարծր է,
վանդողները մխրձել կոնք մը ջուրի մէջ, այնքան տաք որ
ձեռքը կարենայ դիմանալ անոր:

Հիւանդը բերել անկողնին եզերքը, ձեռքի տակ ունե-
նալ մոմ մը կամ ալքօլի լամբար մը, գաւազանիկ մը որուն
մէկ ծայրը բամբակ փաթթուած ըլլայ, կէս գաւաթ ալքօլ
և պէտք եղած թիւով սրուակներ: Սրուակ չի գտնուելու
պարագային կարելի է գործածել սպեղանիի (pommade, Բէ-
հէ) ամաններ, փոքր գաւաթներ, որոնց վերի մասը յատա-
կէն նեղ ըլլայ. բայց բուն վանդողները շատ աւելի նախըն-
տրելի են:

Հիւանդապահուհին սրուակը տաք ջուրէն հանելով, աջ
ձեռքով բամբակի փաթաթը ալքօլին մէջ կը թաթխէ, մոմէն
կը վառէ, կը մտցնէ գլխիվայր դարձած սրուակին խորը
ուր արագօրէն կը պտտցնէ, կը քաշէ և շուտ մը սրուակը
կը դնէ ուղուած տեղը, վրան կամաց մը կոխելով որպէս զի
լաւ մը փակչի: Կարելի է նաև իւրաքանչիւր սրուակի մէջ
դնել կտոր մը ծծուն թուղթ կամ լաւ մը բացուած քիչ մը
բամբակ, վառել և անմիջապէս կիրարկել:

Ըստ չափու որով պարապուծիւն յառաջ կուգայ, մոր-
թը գաւաթին մէջ կ'ուռի և արիւնը կը խուժէ մորթին մա-
կերեսը որ մանիշակագոյն ուռեցք մը կը ձեւացնէ: Սըր-
ուակները այսպէս 20—30 վայրկեան պէտք է թողուլ: Զա-
նոնք հանելու համար, մէկ կողմէն մատով պէտք է ճնշել
մորթին վրայ և սրուակը միւս կողմ հակեցնել:

Շանտումով սրուակներ. — Մորթը ալքօլով չփելով հա-
կանխել, շառտիչը (scarificateur, հաճախ) ամլացնել և
սրուակները կիրարկել ըստ առաջնոյն: Երբ անոնք լաւ բըռ-
նած են և երբ անոնց մէջ մորթը լաւ մը ուռած է, դա-
նոնք հանել և փոքր խաչածեւ հերձումներ ընել շառ-
տիչով, յետոյ նորէն կիրարկել սրուակները որոնք այս ան-
գամ արիւնով կը լեցուին՝ 1, 2, 3, 4, 5 անգամ, ըստ
բժշկին պատուէրին:



Հիւանդին սենեակին մէջ



Բնութիւնը առողջութեան պահերը եւ ազդակն է

ՀԻՒԱՆԴԻՆ ՍԵՆԵԱԿԻՆ ՄԷՋ

Համաճարակի ատեն, վկայեալ հիւանդապահուհիներ հազուադիւտ են և դժուար է զանոնք ճարել: Ուստի ամէն մարդ պէտք է ունենայ նախնական ծանօթութիւններ, թէ ի՞նչ պէտք է ընել և ի՞նչ պէտք է ընել: Այս նպատակաւ հոս կուտանք քանի մը ընդհանուր տեղեկութիւններ, որոնք յարաբերութիւն ունին ոչ թէ հիւանդներուն տրուելիք գըլխաւոր խնամքներուն հետ (զորս նախապէս յիշեցինք արդէն) հապա այն հազարումէկ փոքր մանրամասնութեանց հետ որոնք յաճախ աննշմար կ'անցնին, բայց կըրնան տագնապալի պարագայի մը մէջ հիւանդին մահը կամ կեանքը վճռել:

Սենեակը պէտք է լաւ օդաւորել. բայց հիւանդը դնելու է օդի հոսանքներէն զերծ տեղ մը, մանաւանդ երբ տենդը կ'իջնէ: Եթէ օդը ցուրտ է, պէտք է սենեակը այնպէս մը թաքցընել որ միշտ 18⁰էն 20⁰ բարեխառնութիւն ունենայ. աւելի տաք՝ եթէ հիւանդը չափ տկար է, աւելի պաղ՝ երբ տենդ ունի:

Գալով անկողնին՝ լաւ ներքնակ մը (շէլէ) անհրաժեշտ է. փետուրով լեցուած վերմակները լաւ չեն մանրէական հիւանդութեան պարագային, որովհետեւ անոնց հականեխուժը դիւրին չէ: Եթէ հարկ է զանոնք գործածել, անոնց զոյգ երես պէտք է անցընել: Որպէսզի հիւանդը անկողինը չաղտոտէ, իրեն տակ պէտք է դնել, անկողնին լայնքին, ա-

առջին սաւանին վրայ, սաւան մը որ երկուքի կամ չորսի ծալուած է (ծալաթ, alèze) և որ երկու կողմէն անկողնին տակ կը դարձուի: Ի հարկին, անջրանցիկ կերպասի լայն կտոր մը կըրնայ դրուիլ ծալաթին տակ որ ոչ միայն անկո-



Ձեւ 13.—Հիւանդը դարձընելու համար ծալարը փաշելու կերպը

ղինը պաշտպանելու պիտի ծառայէ, հապա նաև հիւանդին դիրքը փոխելու (Ձեւ 13): Բարձիկներ օգտակար են անկողնի ծառայող անձ մը իրեն ամենէն յարմար դիրքին մէջ պահելու և զայն զերծ ընելու ոսկրային ցցուածքներու վրայ ամէն ճնշումէ, ինչպէս կը ցուցնեն 14 թիւ Ձեւերը:

Անկողինը շտկելու համար, նախ և առաջ ամէն բան ձեռքի տակ ունեցէ՛ք և հոգ տարէ՛ք որ սենեակը տաք ըլլայ:

Տակի սաւանը փոխելու համար.—Հիւանդը բերէք անկողնին եզերքը և միւս կողմէն աղտոտ սաւանը ամփոփեցէ՛ք մինչեւ անոր տակ, անոր տեղ տարածեցէ՛ք մաքուր սաւանին կէսը, անոր եզերքը անկողնին տակ դարձուցէք և

մնացեալ մասը հողմահարի ձեւով ծալեցէ՛ք աղտոտ սաւանին քով, այնպէս որ երբ հիւանդը դարձուի՝ մաքուր սաւանին վրայ դայ: Այն ատեն վերցուցէ՛ք աղտոտ սաւանը և մաքուր սաւանին հողմահարի պէս ծալուած մասը տարածելով այդ կողմէն ալ անկողնին տակ դարձուցէք:

Վրայի սաւանը փոխելու համար. — Ծածկոցներուն (պախիէ) և անոնց տակի սաւանին հիւանդին ոտքին կողմէն անկողնին տակ դարձուած մասը դուրս հանելէ վերջ՝ մաքուր սաւանը անոնց վրայ տարածեցէ՛ք և ծածկոցները ու անոնց տակի աղտոտ սաւանը մէկ քովէն քաշեցէ՛ք. այս կերպով հիւանդը ծածկուած կ'ըլլայ միայն մաքուր սաւանով, որուն վրայ կըրնաք առժամաբար շալ մը տարածել, եթէ կ'ուզէք քիչ մը ծածկոցները օդաւորել. ապա թէ ոչ նոյն ծածկոցները դարձեալ տարածելով մաքուր սաւանին վրայ՝ եզերքները անկողինին տակ կը դարձնէք(*):



Ձև 14. — Թե ո՛ւր պէտք է դնել քարձիկները

ԹԷ ԻՆՉՊԷՍ ՓՈԽԵԼՈՒ Է ՀԻՒԱՆԴԻՆ ՃԵՐՄԱԿԵՂԷՆԸ

Կան հիւանդներ որ այնքան տկար են և կը տառապին որ անկարող են իրենց չապիկը փոխելու և մարդ հազիւ կը համարձակի դանոնք չարժել անոնց չապիկը փոխելու համար: Սակայն պէտք է անոնց ձերմակեղէնը յաճախակի օ-

(*) Աւելորդ է ըսել թէ հոս խնդիրը եւրոպական ձեւով յարգարուած անկողնի մը վրայ է, ուր վրայի սաւանը ծածկոցին կարուած չըլլար, մինչդեռ արեւելքի մէջ սաւանը վերմակին կարուած կ'ըլլայ (եօրկան ֆադլամաթ): Անշուշտ եւրոպականը նախընտրելի է, սակայն արեւելեան վերմակն ալ փոխել դժուար չէ երբ պահեստի մաքուր վերմակներ գտնուին:

դաւորել և փոխել: Հիւանդները ճշմարիտ հանգստութիւն մը կը զգան, հաւանաբար քրտինքէ խոնաւցած իրենց շապիկը հանելով և մաքուր մը հագնելով:

Հիւանդի մը շապիկը հանելու համար, քղանցքները մինչեւ ուսերուն տակ բերէ՛ք, մէկ թեւը քաշեցէ՛ք, շապիկը գլուխին վրայէն անցընելէ վերջ միւս թեւը քաշեցէ՛ք: Եթէ հիւանդի մը մէկ կողմը անդամալուծուած կամ վիրաւորուած է, առողջ թեւէն սկսեցէ՛ք:

Մաքուր շապիկը հագցնելու համար նոյն գործողութիւնը հակառակ կողմէն այսինքն հիւանդ թեւէն սկսեցէ՛ք (եթէ մէկ թեւը հիւանդ է): Այս գործողութիւնը կը դիւրացնէ՛ք՝ շապիկին թեւերն հանգրիճելով մինչեւ արմուկ կամ ամբողջովին և մէկ անգամէն անցընելով թեւին: Անկար կամ երկար ատեն անկողնի ծառայող անձերու համար ամենէն յարմարը ետեւէն բաց և կապերով գոցուող շապիկներ գործածելն է:

ՎԻՐԱԿԵՂՆԻ (Escarre)

Երբ հիւանդ մը երկար ատեն անկողինի մէջ մնայ, իսկոյն պէտք է մտածել որ վիրակեղեւ ունենալու վախը կայ և ասոր առաջըր առնելու համար ոչ մէկ կանխազգուշութիւն պէտք է խնայել: Ասոնք հարիւրին իննսուն, անհոգութեան արդիւնք են: Վիրակեղեւը քաղցկեղային (չափէն) վէրք մըն է որ յառաջ կուգայ դիմադրական ոյժը նուազած անձի մը ոսկրային ցցուածքներուն (կոնակին վարի մասը, ազդրերը, կրունկները, արմուկները, ծունկերը, կոճերը, ուսերը, գլուխը) վրայ ի գործ դրուած ճնշումէն. խոնաւութիւնը և աղառութիւնն ալ մեծ դեր կը խաղան: Ուրեմն էական է հիւանդը կարելի եղածին չափ չոր և մաքուր բռնել և յաճախ անոր դիրքը փոխել: Ուշադրութիւն ընելու է նաև որ անկողինը ծալքեր չունենայ և փշրանքներէ զերծ ըլլայ:

Կարմրութիւն մը երեւնալուն պէս և նոյն իսկ առաջ, զգայուն մասերը, այսինքն վիրակեղեւի վախը ներշնչող տեղերը պէտք է լուալ, օրը երկու անգամ, գաղջ ջուրով և

օճառով, և զանոնք լաւ մը չորցընելէ վերջ վրան ցանել դալիբ կամ գինկի, բրինձի, պիզմուրի, առիս պորիֆի, պօրաֆի փոշի, և կամ կտոր մը օճառով չփել զանոնք: Մորթը կարծրացընելու համար զայն չփել ամէն օր (նոյնիսկ օրը մի քանի անգամ) մօտաւորապէս հինգ վայրկեան տեւողութեամբ, ալքօլով, կէս առ կէս կլիստերին և ալքօլով, քացախով կամ լեմոնի հիւթով:

Եթէ հակառակ ամէն խնամքի՝ վիրակեղեւ մը յառաջ գայ, կլոր բարձ մը (գառւչուէ կամ նոյնիսկ մէջը ֆաքոֆ թխմուած կերպասէ) ցաւող կէտին վրայ ամէն ճնշում պիտի վերցընէ: Ասկէ զատ հաւկիթի ճերմկուցով և զօրօսիօնով պէտք է ծեփել և օգոյիս Տը զէնկի սպեղանի (pommade à l'oxyde de zinc) քսել:

ՀԻՒԱՆԴՆԵՐՈՒՆ ԱՐԴՈՒՋԱՐԿԸ

Հիւանդ մը եթէ նոյնիսկ կարող ըլլայ լուացուելու, պէտք է ընդհանրապէս զբաղիլ անոր մազերուն յարդարանքով և այս խնամքը հարկ է ամէն օր կրկնել: Եթէ հիւանդը կին մըն է, մազերը երկուքի պէտք է բաժնել և երկու հիւսուածք շինել, իւրաքանչիւր կողմը մէկ հատ, որպէս զի մազերը իրարու չխառնուին և հիւանդը անհանգիստ չընեն: Առանց երկուքի բաժնելու, գնդաձեւ փաթթուած մազերով հիւանդը լաւ չի կրնար հանգչիլ:

Բերանի խնամքը առնուազն օրը երեք անգամ պիտի կատարուի: Ամէն ճաշէ վերջ ակռաները (ըլլան բնական թէ արուեստական) պէտք է խողանակել: Լաւ լողաշուրով մը (lotion) կատարուած սոսորդումներ կը ծառայեն մաքուր պահելու լինդերը, լեզուն, քիմքը ևն: Նոյնիսկ կոկորդին յատակը: Յանձնարարելի են օ Տը պօրօ, օ դիսօլի կամ իս-րադ Տը զրօրալի կամ առիս սալիսիլիֆի ալքօլի մէջ լուծոյթ մը, և կամ զրօրալ Տը բօդասի լուծոյթ մը: Բերանի խնամքի համար գործածուող դեղերուն բաղադրութեան մէջ չատ զօրաւոր նիւթեր գտնուելու չեն: Եթէ ակռաները կաշուն են՝ պէտք է զանոնք մաքրել օճառով կամ մակնեղիով:

Եթէ հիւանդը պէտքի չի կըրնար ելնել, ուշադրութիւն ընելու է զայն չթրջելու կամ չվիրաւորելու, անոր տակ անկողինի պէտքամանը դրուած ատեն: Եթէ պաղէն շատ կ'աղ- դուի, պէտքամանը տաքցուցէ՛ք մէջէն քիչ մը տաք ջուր անցընելով և մի՛ մոռնաք եղերքները սրբել: Պէտքամանը դնելու կամ հանելու համար, երբեք ուժով հրելու կամ քաշելու չէ: Մէկ ձեռքերնիդ դրէք հիւանդին երանքին (շուշա) տակ, անոր օգնելու համար որ ինքզինքը վեր վերցընէ, մինչդեռ միւսով կը սահեցընէք ամանը դէպի ձեր ձեռքը մինչեւ որ իր տեղը ըլլայ. նոյն կերպով օգնեցէ՛ք իրեն ինքզինքը վեր վերցընելու՝ երբոր ամանը ետ կը քաշէք: Պէտքամանը ծածկեցէ՛ք և իսկոյն սենեակէն դուրս հանեցէ՛ք:

Եթէ կղկղանքին կամ մէզին մէջ անսովոր բան մը կայ, բժիշկին ըսէ՛ք: Կըրնաք անկէ նմոյշ մը պահել անոր քննու- թեան ենթարկելու համար:

ԶԵՐՄԱՍՏԻՃԱՆ, ԲԱԶԿԱԶԱՐԿ, ԾՆՁԱՌՈՒԹԻՒՆ

Ասօնք կը կոչուին կենսական նշաններ: Ամենափոքր անհանգստութեան պարագային պէտք է զանոնք նշանակել և տենդի ատեն ամէն օր: Հիւանդի մը ջերմաստիճանը կ'առ-



նուրբ բժշկական ջերմաչափով մը զոր կը դնենք բերանին մէջ, անուրի տակ կամ ուղղաղիին մէջ: Տաքութիւնը բերանին մէջ 2—3 տասներորդ աստիճան աւելի վար է քան ուղղաղիին մէջ և անուրի տակ ալ 2էն 3 տասներորդ աստիճան աւելի վար է քան բերանին մէջ: Ամէն անգամ պէտք է ջերմաչափը ցնցել՝ սնդիկը իջեցնելու համար: Բնականոն ջերմաստիճանը կը փոփոխուի անձէ անձ 36°5էն 37°5ին միջեւ:

Չափահասի մը բաղկազարկը մէկ վայրկեանի մէջ 60էն 75 կը հաշուուի և 16 - 18 շնչառութիւն: Բաղկազարկը կ'առնուի ճաճանչոսկրային շնչերակէն, ինչպէս կը ցուցնէ Ձեւ 15ը:

ԱՄԵՆՕՐԵԱՅ ՏԵՂԵԿԱԳԻՐ

Իժիշկին ցոյց տրուելու համար ամենօրեայ տեղեկագիր մը պիտի առնուի բաղկազարկին, ջերմաստիճանին, շնչառութեան, մեծ և պզտիկ պէտքերուն տեսակին և թիւին, առնուած սնունդներուն տեսակին և քանակութեան, տրուած դեղերուն և դարմաններուն, ինչպէս նաև քունին, ցաւերուն և ամէն տեսակ ուրիշ ախտանշաններու մասին:

ՀԻՒԱՆԴՆԵՐՈՒՆ ՍԵՌՈՒՅՈՒՄԸ

Այս խնդիրը շատ ընդարձակ ըլլալուն՝ կարելի չէ հոս խոր կերպով նկատի առնել զայն: Ամէն մարդ պէտք է որ ուսումնասիրէ լաւ սննդառութեան մը սկզբունքները և ճանչնայ թէ՛ մարմինին պէտքերը թէ՛ այլազան սնունդներուն արժէքը, ամէն օր զանոնք գործնական կեանքի մէջ կիրարկելու համար: Այսպէս կարելի պիտի ըլլայ շատ մը հիւանդութիւններէ խուսափիլ: Նախապէս ընդհանուր մանրամասնութիւններ տուած ըլլալով (Տե՛ս «Ի՞նչպէս կանխարգիւել հիւանդութիւնները» վերնագրով գլուխը) հոս պիտի բաւականանանք յիշելով քանի մը մասնաւոր կէտեր որոնք հիւանդներու սնուցման հետ կապ ունին:

Հիւանդին ախորժակը ընդհանրապէս գէշ է և քմահաճ. մարսողութիւնը տկար է, մանաւանդ տենդի ընթացքին: Հետեւաբար իրեն համար հանդուրժելի սնունդներուն թիւը տեսակը սահմանափակ է և կը պատահի որ արգելուած ուտելիքներ ուզէ: Ուրեմն շատ կարեւոր է մեծ խնամով պատրաստել անոր կերակուրը և զայն հրամցընել ամենէն ախորժաբեր երեւոյթին տակ: Աշխատեցէ՛ք հասկընալ անոր սիրածը և փափաքածները կանխեցէ՛ք: Տաք հրամցուցէ՛ք ինչ որ պէտք է տաք ըլլայ և պաղ ինչ որ պէտք է պաղ ըլլայ. բայց երբեք դաղջ:

ՏԵՆԴ՝ ՈՒՆԵՅՈՂՆԵՐՈՒՆ ՍՆՆԴԱԿԱՆՈՒՆԸ

Սուր տենդի մը առեւն, ախորժակը կը պակսի, մարմինն կորուստները չափազանց են, մարսողութիւնը և իւրացումը գէշ կը կատարուին և հիւանդը ուժասպառ է: Այս ամէնը նկատի առնելով է որ, պէտք է պատրաստուի անոր սնունդը: Այս պարագային հեղուկ սնունդները յարմարագոյն են. անոնք սննդատու տարրերը կը հայթայթեն ամենէն դիւրամարս և ամենէն իւրացուելիք ձեւին տակ և մարմինն կուտան ջուրը որ անհրաժեշտ է անոր թոյները հալեցընելու համար:

Հիւանդին փոքր քանակութիւններով և յաճախակի (երկու երեք ժամը անգամ մը) սնունդ պէտք է տալ: Երբ ջերմաստիճանը կը տատանի, նախընտրելի է ուտելիք տալ աստիճանին ցած եղած առեւն, որովհետեւ այդ պահուն մարսողութիւնը և իւրացումը լաւ կ'ըլլան: Ճաշերուն միջեւ շատ ջուր պիտի տրուի անոր, հիւսկէններուն կորուստները դարմանելու և արտահանումը խթանելու համար:

Կաթը սննդարար է: Եթէ հիւանդին աղէկ կուգայ պէտք է անոր խմցնել դանդաղօրէն և ուժով ուժով, նմանապէս և կաթի չիճուկը(*): Կըրնանք նաև անոր տալ հաւկիթի ճեր-

(*) Կաթի չիճուկը (babeurre, այրան) զովացուցիչ է: Ան կը պարունակէ կաթնաշաքար (lactose), կաթի թթու (acide lactique), կաթի աղերը և քիչ քանակութեամբ սպիտակեղջ մարմիններ:

մըկուցներ քիչ մը ջուրով զարնուած կամ պտուղի ջուր (քիչ շաքարով կամ առանց շաքարի), բրինձի կամ գարիի ջուր, սեր, քիչ քանակութեամբ և քիչ ալիւրեղէնով խաւիժներ և նոյն իսկ բանջարեղէնի կամ պտուղի խիւսակներ, կարգ մը պարագաներու մէջ:

ԳԻՇԵՐՈՒԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹԻՒՆ

Հիւանդ մը գիշերուան առանձնութեան մէջ թողելէ առաջ, զինքը դնելու է հանգստաւէտ կերպով այն դիրքին մէջ, որ իրեն ամենէն լաւ կը յարմարի: Շապիկը պէտք է կոկուի, սաւանները և բարձերը շտկուին, ծաղիկները սենեակէն դուրս հանուին և իր տրամադրութեան տակ դրուի զանգակիկ մը պէտք եղած ժամանակ մէկը կանչելու համար: Այս փոքր մանրամասնութիւնները շատ կը նպաստեն անոր հալթայթելու քաղցր և հանդարտ գիշեր մը:





Հանդարտ խիղճ մը այն է հոգիին՝ ինչ որ է սոսորոշութիւնը մարմինին համար

ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ՕՐԷՆՔՆԵՐԸ

Այս համեստ գրքոյկին մէջ, համառօտակի պարզեցինք միմիայն ամենէն յաճախադէպ հիւանդութիւններէն մէկ քանիները, ցոյց տալով զանոնք կանխարգիլելու միջոցները և անոնց դարմանը։ Եթէ հիւանդութիւնները անթիւ են, առողջութեան էական պայմանները նուազ բազմաթիւ են։ Սակայն և այնպէս, պէտք է զանոնք գիտնանք և իմաստութեամբ ի գործ դնենք, եթէ կ'ուզենք կեանքը վայելել և օգտակար հանգիստանալ։

Առողջութիւնը, մարմինին բոլոր գործարաններուն բնականոն կերպով գործելուն արդիւնքն է։ Ուրիշ խօսքով անկա մաքուր արիւնի մը կանոնաւոր շրջանն է առողջ մարմինի մը մէջ։ Բաջառողջները զայն կը պահեն և հիւանդները զայն կը վերստանան, հնազանդելով այն ոյժերուն և օրէնքներուն, որոնք մեր մէջ և մեր շուրջը կը գործեն։

Առողջութեան օրէնքները բնական օրէնքներն են և բնական օրէնքները Արարիչին օրէնքներն են, «որով» ինչպէս կ'ըսէ Պօղոս առաքեալ «ունինք կեանք, շարժում և գոյութիւն»։ Բժիշկները կ'ընդունին այն իրողութիւնը թէ, ա.

առողջութեան աղբիւրը բժշկութեան սահմանէն դուրս կը գըտնուի. թէ ան ենթարկուած է օրէնքներու, որոնց հետ բժիշկները և հիւանդները կըրնան գործակցիլ, բայց ոչ ոք անոնց ընթացքը կըրնայ կասեցընել:

Այս օրէնքները, մեղի կ'ապահովեն աւելի կամ նուազ երկար տեւողութեամբ կեանքի մը կարելիութիւնը և անոնք են որ կը հսկեն պահպանութեան և աճման այն կենսական ոյժերուն զորս կը ստանանք մեր ծնած ժամանակ: Անոնք կը կոչուին բնախօսական օրէնքներ կամ մարդկային կեանքի օրէնքներ: Անոնք կը կանոնաւորեն մարսողութիւնը, շնչառութիւնը, արեան շրջանը և այլն: Անոնք Տասնաբանեային նման, Աստուծոյ պատուէրներն են: Դիւրացընել այս օրէնքներուն բնականոն գործողութիւնը փոխանակ զանոնք խափանելու. ահա՛ գաղտնիքը առողջութեան:

Ըսել թէ՝ առողջութիւնը յառաջ կուգայ մարդուն՝ բնութեան օրէնքներուն հետ ներդաշնակ ընթանալէն՝ կը նշանակէ թէ Աստուած է ամէն կեանքի աղբիւրը, որովհետեւ միայն Անկէ է որ կը բղխին այս օրէնքները, և ինքն է որ անոնց կիրարկումը կը կանոնաւորէ: Եթէ մեր էութեան կանոններուն դէմ օրինազանց գտնուելով կը հիւանդանանք, պէտք է վերաքննենք մեր ապրելակերպը և Աստուծոյ օրէնքներուն հնազանդութեան դառնանք: Պիտի կըրնանք այն ատեն, վստահօրէն Անոր դիմել: Աստուած է որ կեանք կուտայ և Ան է դարձեալ որ կը բժշկէ: Բժիշկները, հիւանդապահները, զանազան դարմաններն և դեղերը, կը ծառայեն միմիայն օգնելու բնական ոյժերուն և մեզ դնելու կարելի ամենալաւ պայմաններուն մէջ, որպէսզի օգտուինք մեր մարմինին մէջ Աստուծոյ օրէնքներուն գործողութենէն:

Մարմինին բուժումը մէկ մասն է միայն վերանորոգու-

Թեան գործին, որուն ամէն մարդ կըրնայ առարկան ըլլալ և որ կը պարունակէ թէ՛ հոգւոյն և թէ՛ մարմինին բուժումը: Բուժումը ա՛յն տեհն միայն կատարեալ է երբ ֆիզիքական և հոգեկան սահմաններն ալ կը բովանդակէ: Իր երկրաւոր պաշտօնին ընթացքին, Յիսուս աշխատեցաւ հասկըցնել թէ ինչ որ կըրնար ընել մարմինին համար կըրնար նաև ընել հոգւոյն համար: Եւ Աստուած հիմա ալ նորէն պատրաստ է, հիւանդները օրհնելու, անոնց տալու ոչ միայն մարմնական առողջութիւն, այլ նաև բարոյական առողջութիւնը, այսինքն իրենց հոգւոյն փրկութիւնը: Այս երկու մասերը կը կազմեն անբաժանելի ամբողջութիւն մը. Աստուած զանոնք դբած է տրամադրութեան տակ ամէն մարդու որ կ'ուզէ հաւատքով օգտուիլ անոնցմէ:



Բ Ա Ռ Ա Յ Ո Ւ Ց Ա Կ

ՊԱՆՈՒ.—Այս բառացուցակին մէջ անիոյիւում են սնունդները բոլոր այն հիւանդութեանց որոնք այս կամ այն կերպով յիշատակում են գրգռկիւ մէջ: Մենք մեր կողմէ որ եւ իցէ նոր բառ չենք շինած նկատելով որ սն մեր ձեռնհասութեան վեր է եւ մեր ծրագրէն դուրս: Արդեւ այս բառերուն մեծագոյն մասը ընդհանրացած է գործածուած ըրալով հեղի- նակաւոր անձերու կողմէ:

Աղբախտ	grippe	Է՛-ՖԼԷ՛-Է՛-Դ
Ականջատապ կամ ուռնկատապ	otite	Գ՛-Լ՛Գ՛ Է՛-ՖԷ՛-ԴԷ՛Է՛
Ակնաղօղատապ	conjunctivite	
Աղեթափուծիւն	hernie	
Աղետապ կամ ըն- դերատապ	entérite	Դ՛-ԴԵ՛Դ՛Դ՛Դ՛ Է՛-ՖԷ՛-ԴԷ՛Է՛
Աղիքի մակարոյծ- ներ կամ որդեր	parasites intestinaux	Դ՛-Լ՛-Դ՛Դ՛
Ամորձատապ	orchite	Է՛-Դ՛Դ՛ Է՛-ՖԷ՛-ԴԷ՛Է՛
Անարիւնութիւն	anémie	Գ՛Դ՛ Դ՛Դ՛Է՛Է՛Է՛Է՛
Անդամադուսութիւն	béribéri	
Արիւնահոսական ծաղկախտ	variole hémorragique	Գ՛Դ՛Դ՛ Է՛Է՛Է՛
Բէլաղրա	pellagre	
Բժաւոր ժանտաւենդ	typhus	Է՛Է՛Է՛Է՛ Դ՛Է՛Դ՛Դ՛
Դլխացաւ	mal de tête	Դ՛Դ՛ Դ՛Դ՛Դ՛Դ՛
Դոնջ	teigne	Է՛Է՛
Դեղին տենդ	fièvre jaune	Դ՛Դ՛Դ՛ Դ՛Դ՛Դ՛
Դէնիա	ver solitaire, tenia	Է՛Է՛Է՛Դ՛
Դմախտ	grippe	Է՛Է՛Է՛

Եղճատենդ	urticaire	լաւրդան
Երիկամնատապ	néphrite	պէտպրէ՝ Է-Ֆէ-նէ-Է-Է
Ընդերատապ կամ աղետապ	entérite	պաղլըսա՝ Է-Ֆէ-նէ-Է-Է
Թանջ	dysenterie	ճանլը Է-ալ
Թեղորդնախտ	filariose	
Թմբրախտ	encéphalite léthargique	աճո- հասխալըլը
Թունաւոր խայթուածք	morsure venimeuse	
Թոքատապ	pneumonie	ախլըճան
Թոքախտ	tuberculose pulmonaire, phthisie, consumption	Վէրէ՝
Թոքային փքուռոյց	emphysème pulmonaire	
Ժանտախտ	peste bubonique	Է-սո-բոնի՝
Ժանտառենդ	fièvre typhoïde	Է-էֆօ
Լնդադարուծիւն	scorbut	ճո-բապըլըճէ՝
Խռչափողատապ	laryngite	
Խեղապատկատապ կամ ժղնատապ	méningite	պէյլն հէ-մո-ալ, մէնէնճիդ
Խիթ	colique	աանճը
Խոյլականջ	oreillons, ourles, fièvre ourlienne	ճապա ճո-լաճ
Մաղկախտ	petite vérole, variole	Վէ՛՛՛
Մոցատապ	sinusite	
Կապոյտ հաղ	coqueluche	կէօճէրճէ կամ պոլմոնա
Կատաղութիւն	rage	Էօ-սի-բի-յի
Կարմրախտ	scarlatine	ճո-պո-ալ
		ճըլըլը

Կեղծմաշկ	diphthérie	գորշ բաւաւ, գորշ պոչաւ
Կեղծմաշկային խռչա- տապ	croup	գորշ
Կեղծմաշկաւոր փո- ղացաւ	angine couenneuse	
Կեղծ հաւամղձուկ	faux croup	եւաւնձը գորշ
Կրծամաշկատապ կաւճ շարքատապ	pleurésie	սուլ- սոխլըն
Հարբուխ	rhume	նիւլէ
Հարսանիթ	rougeole	գլխահոգ
Հերափողկային ցնց- ղատապ	bronchite capillaire	
Հոսախտ	catarrhe	
Ձարակախտ	trichinose	
Ճահճատենդ կաւճ ջերմ	malaria, paludisme	սլին, մաւրիւ
Մանկական անդամա- լուծութիւն	paralysie infantile	շոտ- ֆելճէ
Մէջքի ցաւ կաւճ մի- ջացաւ	lumbago	պէլ աղբը
Մզնատապ կաւճ խե- լապատակատապ	méningite	մենինգիտ, պէյն հիմաւ
Մկանցաւուծութիւն	rhumatisme muscu- laire	էլէր էլէ
Յողազարութիւն	arthritisme	
Յողացաւուծութիւն	rhumatisme	էէլ
Նեխարիւնութիւն	septicémie	գան ի-ֆէնէլէ
Նշկատապ	amygdalite	պարտիտ
Շարքաթոքատապ կաւճ կրծամաշկաթոքատապ	pleuro-pneumonie	սոխլըն ի սոլ- սոխ- լըն պէլիտ

Շարքատապ կաւ կըք- ծամաշկատապ	pleurésie	սաւաւ ասիւնճան
Շաքարախտ	diabète	շէտէր հասկաւելլը
Շնչափողացնցղատապ	trachéo-bronchite	խելիւնի վէ պօրոտաւ խօթիւնի
Ուղեղային անարիւ- նութիւն	anémie cérébrale	պէյնի քանաւելլը
Ուղեղային արիւնա- խընճում	congestion cérébrale	քաննի պէյնի հիւճոտը
Ունկնատապ կաւ ա- կանջատապ	otite	քոտաւի խօթիւնի
Չարկեղ	chancre	
Չափազանց գիրութիւն	obésité	
Ջերմ կաւ ճահճատենդ	malaria, paludisme	լըմա, փաւրիւ
Ջերմամբզութիւն	gonorrhée, blennor- rhagie, chaude pisse	պէլ ասիւնիւլլը
Ջղաճգում	convulsion	
Ջղացաւութիւն	nevralgie	
Ջրածաղիկ	varicelle, vérole vo- lante, variolette	սա շիւլի
Ջրգողութիւն	hydropisie	
Ռնգային կեղծմաշկ	diphthérie nasale	
Սուտ ծաղիկ	varioloïde	
Սուտ հարսանիթ կաւ տորնուկ	rubéole	սա կիւսիւլի
Սպիտամիզութիւն	albuminurie	
Ստամոքսային դմախտ	grippe gastrique	
Ստամոքսի հարբուխ	catarrhe gastrique	սիւտիւնի հաթիքի խօթիւնի
Վիզին բռնուիլը	torticolis	քոտաւնճ

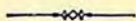
Վիրակեղեւ	escarre	
Տորնուկ կամ սուտ հարսանիթ	rubéole	ալ կէօ՛ւէ՛
Յնցղաթոքատապ	broncho-pneumonie	պօրո՛ւար է-ֆէ-նէթէ էէ պէրլէտէ աւելըճան
Յնցղատապ	bronchite	պրճնէթ, պօրո՛ւար է- ֆէ-նէթէ
Փողացաւ	angine	հէ-ննաբ
Փորհարութիւն	diarrhée	էաւ
Բաղցկեղ	gangrène	գանգրէն
Բնախտ	maladie de sommeil trypanosomiasis	աւել աշտո՛ հաւելալը
Բուլերիկ	cholérine	
Բոս	gale	աշտո՛
Ֆրանկախտ	syphilis	ֆրէնէ

Վ Ր Ի Պ Ա Կ

Սխալ

Ուղիղ

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹԻՒՆ



ՀԱՄԱՃԱՐԱԿՆԵՐՈՒՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ

Աւելի մահացող քան մեծ պատերազմը — Համաճարակներուն պատճառները — Ի՞նչպէս խուսափիլ համաճարակներէն 3—5

ԴՄԱԽՏԸ ԵՒ ԻՐ ԴԱՐՄԱՆՈՒՄԸ

Ազդասք մանրեական հիշանդութիւն մըն է — Կանխարգելիչոցներ — Ախտակիշեր — Դարմանում — Ցընցդաթոքաւար եւ կրծման շարժաւար — Գլխացաւ եւ խեղդապատկաւար — Ստոմոքայի ղմախ — Սրայի ռժարախորքիւն 7—18

ԹՄԵՐԱԽՏ

Ախտակիշեր — Դարմանում — Անխորքիւն . . . 19—22

ՀԱՐՐՈՒԽՆԵՐ

Հարբոյսներուն պատճառները — Հարբոյսներու կանխատեսանդորքիւն — Կանխարգելիչոցներ — Յարձակեցե՛ք՝ հարբոյսին վրայ՝ իր սկզբնաւորութեան ատեն 23—29

ԹՈՒԲԱԽՏ

Կանխարգելում եւ բուժում — Թոքախք ժառանգական չէ — Թէ ի՞նչպէս կը փոխանցի թոքախք — Կանխատեսանդորդ պատճառներ — Օղորդութիւն — Կլիմա

յակնս պայմաններ — Արեւը շաւազոյն դեղն է — Հա-
կանեխական զգուշութիւններ — Շնչառական ճարտա-
ներու հիշանդութեանց բուժման սկզբունքներուն
անխոփումը 30—41

ՄԱՆԿԱԿԱՆ ՀԻՒԱՆԳՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Հարսանիք — Թե ի՞նչպէս կը ծաւալի հարսանիքը —	
Թխումնի շրջան — Դարման — Հականեխում.	43—47
Կապոյտ հագ — Թխումնի շրջան — Դարման . .	47—50
Կարմրահոս — Ախսանիշեր — Դարման — Երէ տղուն ա-	
կանջը ցաւի — Սպիշամիզութիւն — Հականեխում	50—55
Կեղծմաշկ — Ախսանիշեր — Դարման — Թեղադրութիւններ	55—60
Կեղծ հաւանդանկ — Դարման	60—61
Ծաղկախոս — Եոֆ մը երեւան կողայ	61—64
Խոյրականջ — Դարման	64—66
Մանկական անդամադուծութիւն	66—67

ԻՆՉՊԷՍ ԿԱՆԵԱՐԳԻԼԵԼ ՀԻՒԱՆԳՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ

Պարզ կերակուրներ — Կատարեալ սնունդներ — Կար —	
Շաքարին չարաչար գործածութիւնը — Պտուղներ —	
Միս — Ոգեղից ընկեղիներ — Աշտը ջղային կեդրոն-	
ները կ'անդամադուծէ — Աւերող նիւթ մը — Ծխա-	
խոտ — Թեյ եւ սուրճ — Բջջանիւրը անհրաժեշտ է —	
Հաւ ծամեցի՛ք — Կանոնաւորութիւն — Չափաւորու-	
թիւն — Մարգակ — Հագուստներ — Հանգիստ.	69—87

ԶՈՒՐԸ ԳԵՐԱԶԱՆՑ ԴԱՐՄԱՆ ՄԸ

Զուրը կը մտնէ — Մորթեն շոգիացում — Պնդութիւն —	
Երբ ջուր խնկոյն է — Մաքրութեան համար յոգակի —	
Պաղ ջուրով յուացուի	88—94

ԶՐԱԲՈՒԺԱԿԱՆ ԴԱՐՄԱՆՆԵՐ

<i>Տաճեր կամ սափ ճնշօններ — Պատաստում կամ իսանձա- րուրք — Սպնգումներ — Գրեխ — Ոսփի յոգանք — Սրունկներու սափ յոգանք — Նստատեղիի յոգանք — Տափքընող զօնքրես — Վիզի տափքընող զօնքրես — Փորի տափքընող զօնքրես կամ որովայնային գօտի— Մանանեխուած զօնքրես — Սիրտի զօնքրես — Սըր- ռակներ</i>	95—121
--	--------

ՀԻՒԱՆԴԻՆ ՍԵՆԵՍԱԿԻՆ ՄԷՋ

<i>Թէ ինչպէս փոխելու է հիւանդին ձեռնակեղեկը — Վի- րակեղեկ Հիւանդներուն արդուզարդը — Զեռնա- սիճան, բազկազարկ, շնչառութիւն — Ամենօրեայ տե- ղեկագիր — Հիւանդներուն սնուցումը — Տենդ ունե- ցողներուն սննդականոնը — Գիշերուան պատրաստու- թիւն</i>	123—131
--	---------

ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ՕՐԷՆՔՆԵՐԸ	132—134
------------------------------	---------

ԲԱՌԱՅՈՒՅԱԿ	135—139
-------------------	---------

ՎՐԻՊԱԿ	139
---------------	-----

Քաջներ

դէպի

Քրիստոս

ՏԻԿԻՆ Է. Կ. ՀՈՒԱՅԹ



Հաւատարիմ իր անունին, այս գրքոյկը իր 156 էջերուն հոգեշունչ պարունակութեամբ կը ցուցնէ թէ ի՞նչպէս պէտք է երթալ Քրիստոսի և զայն ունենալ իբրեւ անձնական բարեկամ և խորհրդատու։ Սիրտիստար, խրախուսող, ներշնչող. ահա՛ այն բառերը որոնցմով կ'արտայայտուի այս չնաչխարհիկ գրքոյկին գործած տպաւորութիւնը ընթերցողին սիրտին վրայ։ Աւելի քան քառասուն լեզուներու թարգմանուած և ամենուն կողմէ մեծապէս գնահատուած այս ոսկեմատեանը կարեւոր պէտք մը լրացընելու կոչուած է հայ ժողովուրդին մէջ։ Ուստի ջերմապէս կը յանձնարարենք զայն։

Գ Ի Ն 60 Ղ Ր Շ.

Հարց. —

ՏԵՏՐԱԿԻ ԸՆԿԵՐՈՒԹԻՒՆ

Նամակասուի 109, Ղալաթիա

Պ Ո Լ Ի Ս

ՄԵՐ ԺԱՄԱՆԱԿԻՆ ՄԱՇԱՆՍԵՐԸ

Լ. Բ. ԳՈՆՐԱՏԻ

Բաղմահմուտ և հաւատացեալ հեղինակը ուսումնասիրութիւն մը ընելով Ս. Գիրքի մարգարէութեանց վրայ՝ անոնց կարեւորութիւնը ի վեր կը հանէ և յիշատակելով պատմական իրողութիւններ՝ կ'ապացուցանէ թէ ինչպէս մարգարէութիւններ ճշգրտօրէն կատարուած են տարիներ և դարեր վերջ։ Բաց աստի, յիշելով քաղաքական, գիտական, ընկերական և տնտեսական մարդերու մէջ այժմ տեղի ունեցող իրողութիւններ, զանոնք Ս. Գիրքին լոյսովը կը քննէ իբր մեր ժամանակին նշանները, և անվիճելի կերպով կը բացատրէ հետաքրքիր ընթերցողին թէ Ս. Գիրքին ուրիշ և աւելի կարեւոր մարգարէութիւնները պիտի անխուսափելիօրէն կատարուին ի մօտոյ։ Ս. Գիրքին ամենաբաւ կարեւորութիւնը այնքան գեղեցիկ կերպով արտայայտող և ամենակարճ միջոցի մը մէջ բաղմաթիւ լեզուներու թարգմանուած այս գիրքը, որ գոհացում կուտայ ամէն դասակարգի քննասէր և հետազօտող միտքերու, տպաւորիչ ազդեցութիւն մը կ'ընէ ընթերցողին վրայ՝ զայն մղելով լուրջ խորհրդածութիւններ ընելու իր անձին նկատմամբ։ Հայ քրիստոնեայ ընթերցողը պէտք է զուրկ մնայ այդ ահաւոր յայտնութիւններէն։

Հասցե. —

ՏԵՏՐԱԿԻ ԸՆԿԵՐՈՒԹԻՒՆ

Նամակատուփ 109, Ղալաթիա

Պ Ո Լ Ի Ս





113

0





2013

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0073905

