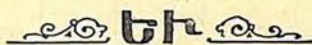








# ՏԱՄԱՃԱՐԱԿՆԵՐ

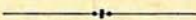


## ԱՆՈՆՑ ԴԷՄ ՊԱՅՔԱՐ



ԽՈՒՄԲ ՍԸ ԲԺԻՇԿՆԵՐՈՒ ԿՈՂՄԷ

(Ֆրանսերէնէ թարգմանուած)



### ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹԻՒՆ

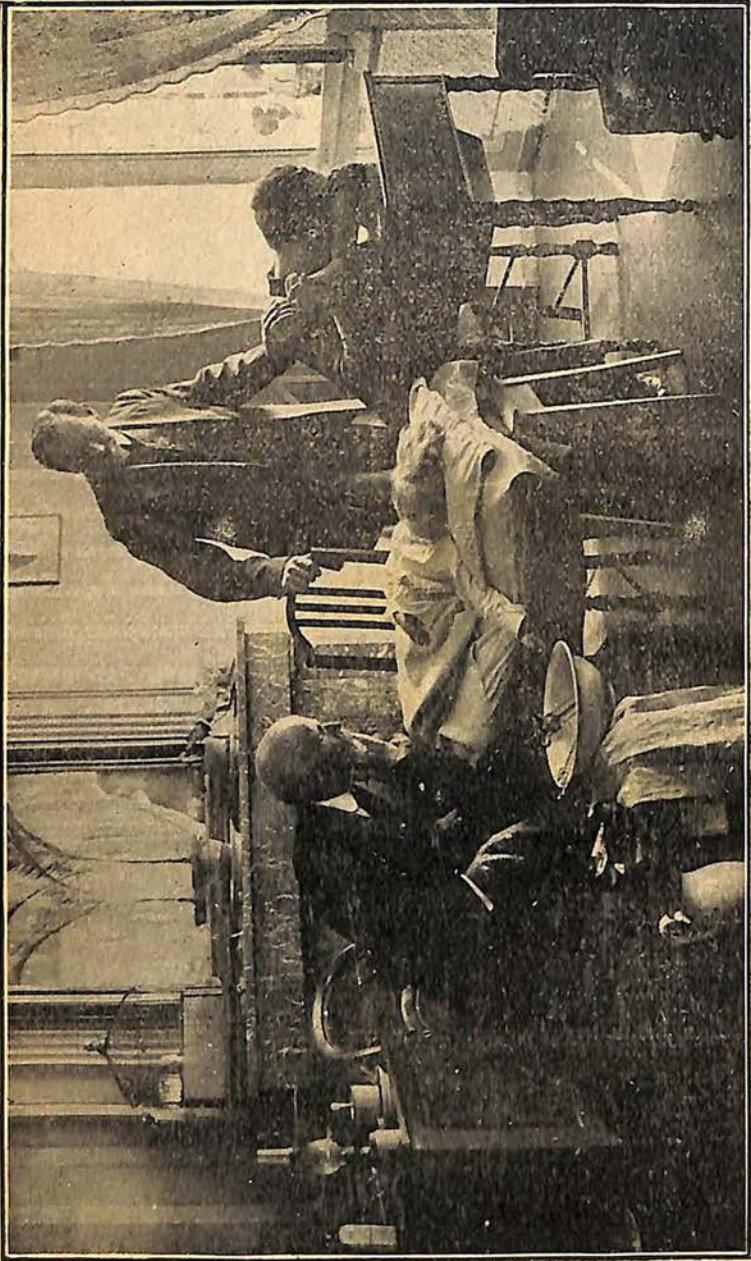
1. Համեմարակները եւ անոնց պատճառները
2. Դմախտը (La grippe), իր դարմանումը
3. Թմբրախտը (L'encéphalite léthargique)
4. Հարբուխները (Les rhumes)
5. Թոճախտը, կանխարգելութիւնը եւ բուժումը
6. Մանկական հիւանդութիւններ
7. Ի՛նչպէս կանխարգիլել հիւանդութիւնները
8. Զուրբ՝ գերազանց դեղ մը
9. Զբաբուժական դարմանումներ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



ՏԵՏԲԱԿԻ ԸՆԿԵՐՈՒԹԻՒՆ

Նամակասուփ 109, Ղալաթիա

Պ Ո Լ Ի Ս



Բնասովորական բժիշկը





Առողջութիւնը անոնցն է որ կը պահեն անոր օրէնքները

## ՀԱՄԱՃԱՐԱԿՆԵՐՈՒՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ

Մինչեւ ազգախտի (էնփշիռէնցա) այլ անուամբ սպանիական դժախտի (կրիք Խարանեօյ) նորագոյն ճարակումը 1919ին, երբեք տեսնուած չէր համաճարակ մը որ այնքան շատ զոհեր պատճառէր կամ տարածուէր ազգէ ազգ և ցամաքամասէ ցամաքաս, նման արագութեամբ: Մայր 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 Բէիւնիօն(\*) կղզիին մէջ որ—ձօտաւորապէս 180,000 բնակիչ ունէր—մէկ ամսուան միջոցին 6000 զոհեր պատճառեց. և ի Մատակասքա՛ր աւելի քան 100,000:

---

(\*) Մատակասքարի արեւելակողմը գտնուող կղզի մը:

## ԱՒԵԼԻ ՄՍՀԱՅՈՒՒՄԵՆ ՄԵՐ ՊԱՏԵՐԱԶՄԸ

Մինչեւ 1918, Համալսարհային Պատերազմը նկատուած էր իբր ամենամահացու աղէտը որ երբեք պատահած ըլլար երկրի վրայ: Չորսու կէս տարուան ընթացքին անոր հաշուեկշիռը կը բարձրանայ 7,354,000 զոհերու: Արդ 1918 - 1919ի ազդեալստը միմիայն չորս ամսուան մէջ գլեց անցաւ այս թիւը: Բովանդակ ալիսարհի մէջ ասոր զոհերը կը հաշուուին առ նուազն իբրեւ 12,000,000: Միմիայն ի Հնդկաստան «սպանիական դմախտ»ին պատճառած մահերուն թիւը առ նուազն վեց միլիոնի հասած է:

Բազմաթիւ վայրերու մէջ ամբողջ ընտանիքներ բնաջինջ եղած են: Դմախտը անլուր ուժգնութեամբ ճարակած է մասնաւորաբար զինուորական այն կայաններուն մէջ ուր առողջապահական սպասարկութիւնը անբաւական կերպով կազմակերպուած էր, և մանաւանդ երիտասարդ զինուորներն են որ ամենածանր կերպով տուժած են: Օրինակի համար, ի Պրզանսօն, 1086 վարակեալ զինուորներէ 100ը մեռած են: Համաճարակը չսահմանափակուեցաւ մէկ անգամուան մէջ. երկրորդ և նոյն իսկ երրորդ համաճարակներ ալիքներու նման յաջորդեցին առաջինին. երկրորդը նոյնիսկ աւելի ազիտաբեր եղաւ առաջինէն: Միացեալ Նահանգաց Առողջապահական Պաշտօնատունը այս յաջորդական ալիքները կը հաստատէ և իր տեղեկագրին մէջ դիտել կուտայ. «Այս ալիքներուն երեւումը ալիսարհի ամէն մասերուն մէջ և անոնց ծագումը խորհրդաւոր և վրդովիչ բան մը ունի իր մէջ: Անկարելի է անոնց վերագրել միջավայրերու ազդեցութիւն, քանի որ այնքան տարբեր երկիրներու մէջ երեւցած են, և հող է որ խընդիրը 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 ախտաբուժական միջոցներ, և կազմակերպելով գիտական հետազոտութիւններ:



38051-67

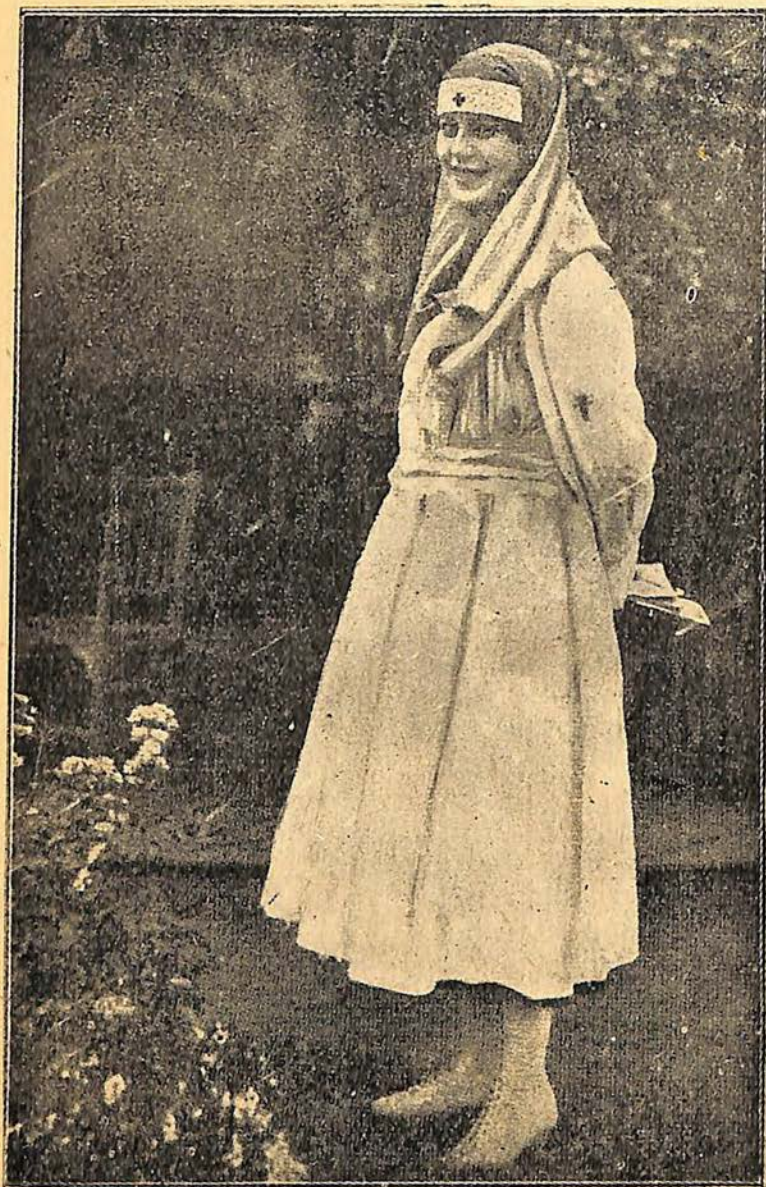
### ՀԱՄԱՃԱՐԱԿՆԵՐՈՒՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ

1919թ համաճարակը ծագեցաւ Եւրոպայի պակասաւոր կերպով սնանոց ժողովուրդներուն մէջ, Տկար կազմուածքներ անոր հայթայթած են նպաստաւոր գետին մը: Անտարակոյս ալքոլի և ծխախոտի դործածութիւնը, թունաւոր մըթնոլորտը գինեատուններու ուր կը հաւաքուին երիտասարդները, բոլոր այն վատառողջ վայրերը ուր բաղմաթիւ 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 մըստէ առողջութեան և կը նուազեցընէ կեանքին դիմադրական ոյժը ընթացք մըն է դէպի հիւանդութիւն և մահ:

### ԻՆՉՊԷՍ ԽՈՒՍՍՓԻՎ, 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 արգիւելու 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 տխրոյժ էակներու սերունդի մը և հետեւաբար բովանդակ ցեղին կենսունակութիւնը նուազած է:



**Կարմիր Խաչի Հիւանդապահուի**

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



Հիւանդները խնամելը ֆիսունհակակ սուսֆինուրիակց գլխաւորներէն մին ի գործ դնել է

## ԴՄԱԽՏԸ (ԿՐԻԲ) ԵՒ ԻՐ ԴԱՐՄԱՆՈՒՄԸ

Հիւանդութիւնները երկուքի կը բաժնուին. մակրիակակ հիւանդութիւններ (Maladies infectieuses) և ոչ-մակրիակակ 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, հարսանիթին, 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

չատ 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 բազկազարկին 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 պաշտօններ, օրինակի համար ջերմութեան արտադրութիւնը, երբ ճարակող սերմերը բնաջինջ ընելու և անոնց թունաւորութիւնը նուազեցնելու համար արդէն մարմինին ճիգերը յառաջ կը բերեն շատ բարձր ջերմութիւն :

## Ս. Զ. Գ. Ա. Խ Տ Ը Մ Ա. Ն Ր 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 : Ծաբոնցիները կը յայտարարեն թէ խնդիրը կը կայանայ մզածոյ թոյնի մը<sup>(\*)</sup> (virus filtrant) վրայ որ կը գտնուի արեան և թուքին մէջ և որ կը թափանցէ մարմինէն ներս շնչառական ճամբաներու հուզաթաղանթներուն (muqueuses) մէջէն կամ ենթամորթային ներարկումներով : Յիսուներկու ճաբոնցիներ իրենց անձերը ենթարկել տուած են շարք մը փորձառական ուսումնասիրութեանց որ նոյն այս հաւաստումներուն յանգած են :

Ի թունուղ, Նիգոլ գիտունին աշխատանոցին մէջ կա-

(\*) Չափազանց փոքր մանրէ մը որ այժմ գոյութիւն ունեցող ամենազօրաւոր մանրադէտով չի տեսնուիր և որ կ'անցնի մղբջին 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 ատեն բոլորովին հաստատուած իրողութիւն մըն է թէ հասուն տարիք ունեցող անձերը վայելած են յարաբերական ախտազերծութիւն 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 ֆորմիտրոլ (formitrol) կամ *florvus* սը քոչասի (chlorate de potasse) բուրահատ մը (pastille), լեմոնական թթու (acide citrique), անանուխ (menthe) կամ քափուր (camphre, ԿԵՔԵՔԵ) պարունակող բուրահատ մը : Պէտք է որ իրենց անգունքը օժենքիչ մը շիւղղիկն մեկնողիով (vaseline mentholée) (1/60) և կամ իրենց քթին քաշեն քափուր, աւիս պորիֆ (acide borique) կամ մեկնող (menthol) : Սասորդումի (gargarisme, ԿԵՔԵՔԵ) համար պէտք է գործածել թեթեւ հականեխական մը . քերմանկալիս սը քոչաս (permanganate de potasse) օրինակի համար 1 առ 2000 լուծոյթի վիճակին մէջ, կամ *florvus* սը քոչասի 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 մեկուսացնել :

Իբր պաշտպանութեան միջոց դիմակ մը կրելը կրնայ մեծ

ծառայութիւններ մատուցանել: Ան պիտի պատրաստուի կազի (gaze) կամ հասարակ մարմաշի (Ռէ-լյէն) 4-6 խւերէ,



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,



Կանխարգել դիմակը դնելու կերպը

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 եօզալիքթոլ (eucalyptol):

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 հետոս 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 չիչել որ վարակումը տեղի կ'ունենայ ոչ այնքան անձի մը ուրիշը մը հպումով, որքան ա'յն փոշիներով կամ լորձահիւթերով որ փոխադուրով, խօսակցութեամբ կամ հազով դուրս կ'արձակուին: Հետեւաբար պէտք է թքնել յարմար ընդունարանի մը մէջ որ նաև պահունակէ հականերսական 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 արիւնախոռոչումին պատճառ կ'ըլլան: Բրոֆէսէօր Ա. քանազի, ի Ժընէվ, դիադննած 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 արիւնախոռոչում 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 խտտարանական մարդակազմութեան

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

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

Թխսուժը(\*) կրնայ տեւել 3էն 48 ժամ. բայց ընդհանրապէս հազիւ մի քանի ժամ կը տեւէ:

Թեթեւ դժախտի պարագային տենդը կը բարձրանայ մինչեւ 40° (հարիւրամասնեայ, 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 անխոհեմութեամբ կամ իր տկար վիճակին պատճառով, ըլլայ խնամքի նուազութենէ կամ ցրտառութենէ, յանկարծակի խնդիրը կը լրջանայ. տենդը վերստին կը բարձրանայ և ցնցղաթոքատապին կամ այլ ծանրակչիւ բարդութեան մը բոլոր ախտանիշերը երեւան կուգան և պարզ դժախտ մը կը վերածեն շատ վտանգաւոր դժախտի մը:

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

(\*) Թխսուժը (incubation) ախտաբեր տարրի մը մարմնոյն մէջ մտնելէն մինչեւ հիւանդութեան. ախտանիշերուն երեւիլը անցած ժամանակամիջոցն է:

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

չոր և նոսպայոտ հազագային 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 (ոնգային), թոքային, արգանդային) և, շնչանեղձութեան երեւոյթներով և սրտի ուժաթափութեամբ (collapsus cardiaque): Գէժքը 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) դժախտի դէպքերուն շատին մէջ, սողոսկուն դեր մը կը խաղայ:

Լանջային (thoracique) տեսակներէն զատ կան նաև ստամոքսային և այլ տեսակներ պարզապէս ջղային, ցնորական, արտակարգօրէն ծանրակշիռ, ուղեղային արիւնախոնոսով և խելպատակատապի (méningite) վտանգով: Մահը արագահաս է և հիւանդը կը շիջանի ծիւրութեան վիճակի մը մէջ, որ կը նմանի այլապէս ծանրակշիռ ժանտաբոնդի 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 սպիտակամիղութիւնը (albuminurie):

#### Դ Ա Ր Մ Ա Ն Ո Ւ Մ

Դժախտին դարմանման մէջ լաւ արդիւնք ստանալու համար, պէտք է շուտ շարժիլ: Հիւանդը անկողին պիտի մտնէ առաջին ախտանիշերը տեսնուածին պէս, նոյն իսկ եթէ ջերմաստիճանը 37<sup>0</sup>էն վեր միմիայն քանի մը տասնորդ բար-

ճրացած 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 Տօքթ. Ֆիսինկեր, 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 ինքնաթունաւորումը (autointoxication) նուազեցընելու է մաքրողականներով և գրիխներով (lavement, էհլէհաւ): Պէտք է ընտրել ոչ զօրաւոր մաքրողականներ, զորօրինակ, հնդկախիւղ (huile de ricin, հին Էսդը) (25—30 խորանարդ սանդիմեթր կամ 2 ապուրի դգալ), սխչփադ սը ւսկնեգի (1 ապուրի դգալ 1 գաւաթ ջուրի մէջ), սխչփադ սը 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, էսէսիէս) թուրմեր (infusions) (ամէն 2 կամ 3 ժամը անգամ մը) և հեղուկ կամ թեթեւ կերականոն մը [ալիւրով և կաթով պատրաստուած խաւիծ (bouillie, էսէս) քիչ քանակութեամբ, կաթով և կամ սերով թրջուած պաքցամատներ (biscotte), Փը-

(\*) Այս զանազան դարմանումները բացատրուած են մանրամասնօրէն «Ջրաբուժական դարմանումներ» վերնագրով գրքիսուն մէջ:

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

շան(\*) (flan), մրգաջուր (jus de fruits), մրգաթան (compôte; ֆոֆուսի, ևն.) կը կազմեն ամէնէն պատշաճ դարմանումը: Սկզբնական տենդէն յետոյ, կերականոնը պէտք է ըլլայ պարզ, բայց առատ. սխալ է աւելի երկարաձգել կերակրապահութիւնը (diète, ֆէրհէլ): 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 ախտաբոյժ (curatif):

### ՅՆՅՂԱԹՈՒԲԱՍԱՊ ԵՒ ԿՐԾԱՄԱՇԿԱԹՈՒԲԱՍԱՊ

(Broncho et pleuro-pneumonie)

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

Պէտք է փութով և ազդուապէս գործել, առաջքը առնելու համար թոքերուն մահացու խցումին և ցնցուղներուն գոցուելուն: Պէտք է արիւնը հրաւիրել դէպի մորթը և սրբունքները, կիրարկելով օտքերու բազմաթիւ և մանանըխեալ (synapisé) լոգանքներ (անկողնոյն մէջ), մանանխեալ ճնշօններ, դնդղուցներուն (պալլը) 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 սրբատի 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 (պալանէէ): Մեկնորշի կամ Խօզալիքոսի 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 Խօզալիքոսի իւղ:

#### Գ.Լ.ԵՍ.ՅՍ.Ի ԵՒ ԽԵԼ.Ս.ՊՍ.ՏՍ.ԿՍ.ՏՍ.Պ (Meningite)

Ջղային դմախտները ամէնէն ահաւոր և տագնապալիցներն են: Հոն, գլխացաւերուն յաճախ կ'ընկերանայ զառանցանքը և նոյնիսկ ծայրայեղ տագնապ (agitation): Հիւանդին գլխուն և վիզին գրեթէ տեւականապէս սառոյցի փամփուշտներ (vessie de glace պոռ + քէքէ) պիտի դրուին, և պէտք է դիմել տարադարձ (dérivatif) դարմանումներու, արիւնը մարմինին ծայրերը քաշելու համար. զոր օրինակ ոտքերուն, սրունքներուն և քաղուկներուն վրայ մանանխեալ ճնշոններ 40°—45° սանդիկրատ ջերմութեամբ, և սրուակներ ողնայարին երկայնքը:

## ՍՏԱՄՈՒՔՍԱՅԻՆ ԴՄԱԽՏ

(Grippe gastrique)

Երբ ստամոքսային ախտանիշերն 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 խոռոչին վրայ, և յետոյ որովայնին վրայ տաք ճնշօն:

## ՍՐՏԱՅԻՆ ՈՒՎԱԹԱՓՈՒԻՒՒՆ

(Collapsus cardiaque)

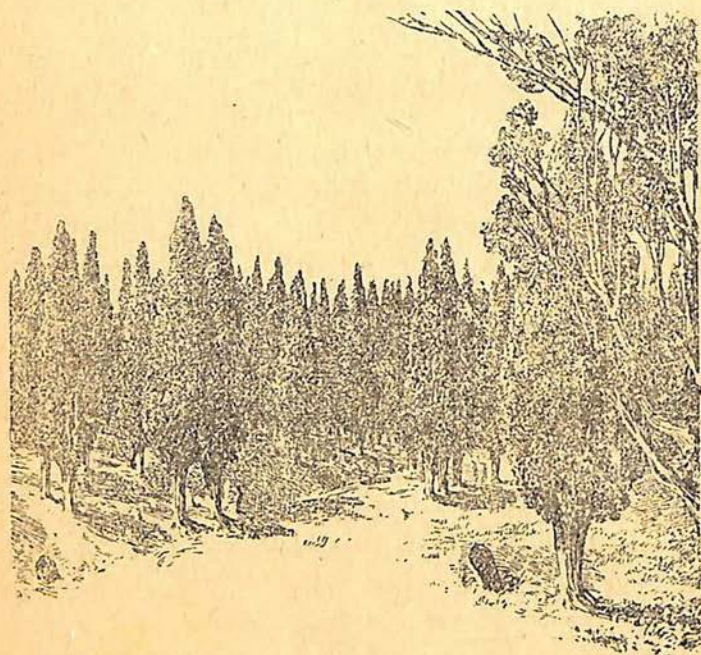
Այս ծանրակշիռ բարդութիւնը կը նպաստաւորուի ա. ջերմաստիճանը իջեցնելու և ցաւերը նուազեցընելու նպատակաւ տրուած ասպիրին, ասեդանիլիդ (acétanilide), սանալժին (sanalgine) քիւրալիսոլ և նման դեղերու չարաչար գործածութեամբ. բ. նոպային սկզբնաւորութեան ատեն կատարուած մարմնական աշխատութեամբ (քալել, շարժումներ ևն.) 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 ալքոլամուներուն և ծխամոլներուն:

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



38051-67

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):







Մախուր օդ, մախուր քուր, մախուր սիրտ մը, սևա՛ ստողուրիւնը  
և և երջանկուրիւնը

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

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

Թժրբախտը 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 Թժրիւրն 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'անցընէ իր հիւանդութիւնը:

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

#### Ա Խ 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<sup>(\*\*)</sup> 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 շիլ նայի. 3. երբեմն կրկնատեսութիւնը (diplopie): Յաճախ տեսնողը 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 քրիքսնոզով կոչուած նախակենդանիի մը արեան մէջ մուտքէն:

cloniques), ջղացաւութիւններ [մանաւանդ մէկ կամ երկու բազուկներուն ձղոսկրային մասին<sup>(\*)</sup>] (région cubitale) մէջ], զառանցանք, ընդհանուր անհամբարութիւն 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 պատատումներով (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 արգիլելու միջոցը. հիւանդութիւնը համաճարակային ձեւէն աւելի պատահական<sup>(\*\*)</sup> (sporadique) ձեւին տակ կը ներկայանայ:

Իստթէօրեան 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 ձղոսկրային մաս իսկ միւս կէսը ճաճանջոսկրային մաս:

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

## Ա Մ Փ Ո Փ Ո Ւ Մ

Ահա կարգ մը սկզբունքներ մանրէական հիւանդութեանց դարմանումի մասին:

1. Հիւանդը մեկուսացընել. հականեխել անոր ճերմակեղէնը և յետոյ սենեակը:
2. Բժիշկին խորհուրդ հարցընել և շիճաղեղեր (sérum) յանձնարարուած պարագային զանոնք գործածել անյապաղ:
3. 39<sup>0</sup>էն վեր տենդին դէմ մաքաւիլ գաղջ դարմաններով. պատատումներ, սպնգումներ (épongement), գրեխներ:
4. Հիւանդին ջուր խմցընել 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 արիւնախունումին դէմ կռուիլ խտորեցուցիչ կիրարկումներով (applications révulsives) [սրուակներ, մանանեխի ծեփեր (sinapismes), վազըլլին գաքսիգում, տածեր]: Բորբոքման պարագային, սառոյցի փամփուշտ մը դնել բորբոքած փորոտիներուն վրայ և նոյն տեղը երբեմն 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 արիւնախունում (congestion hypostatique des poumons) յառաջ գան:



Մարդ ապրելու համար ստեղծուած է իր մեջ ամեն ինչ  
կեանքի օրհնեղանքն է

## Հ Ա Ր Բ ՈՒ Խ Ն Ե Ր Ը

Ամէն մարդ կը ճանչնայ այս անհանգստութիւնը. թե-  
րեւս աշխարհի ամենէն յաճախադէպն է ան. բայց նաև ամ-  
ենէն 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 (ուսկնատապ otite), ծո-  
ցերուն(\*) (ծոցատապ sinusite), նշագեղձերուն (նշկատապ  
amygdalite պարեմիտիտ), խոչափողին (խոչափողատապ laryn-  
gite) և մինչեւ ցնցուղներուն և թոքերուն ուր յառաջ կը

(\*) Օդային ճոցերը, ռնգափոսերուն շարունակութիւնն են, դէմքին ոսկորներուն մէջ փօրուած և ծածկուած հուզաթաղան-  
թով մը. հարբուխներու հետեւանքով այդ հուզաթաղանթը 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 մկանացաւութեան [օրինակի համար մէջքի ցաւը (lumbago) և վիզին բռնուիլը (torticolis)] և պարզ հարբուխ մը կըրնայ զիւրաւ իր ետեւէն բերել երկկամունքին 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 ակտանիչերը շարունակուին և երբ փոքրիկ հիւանդը տենդ ունի, անյապաղ պէտք է հրաւիրել ըժժիչ մը, և անոր դալէն առաջ պէտք է մեկուսացնել տղեկը: Ի շահ իրեն և իր ընկերներուն պէտք չէ զայն դպրոց զրկել:

### 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 պընդութիւն կամ ինքնաթուռնաւորում. պաղ կամ չափազանց տաքցուած և գէշ օդաւորուած սենեակներ. ոտքերու 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. անխոհեմութիւններ՝ ինչպէս՝ պառկել 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 ակուաներ, քիթի քրօնիկ 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 վիթրամիններ<sup>(\*)</sup> (vitamines) : Ասոր համար նախընտրելի է որ սնունդը կաթնարուսական (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 : Դուաջ s'arrêter 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° սանդիկրատ 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 հարրուխ եղած անձերու հետ շփումէ խուսափելուն մէջ : Յիշեցէ՛ք թէ այս անձերը հազարով, փոնգտարով, ձեզի շատ մօտէն խօսելով, ձեր՝ վրայ կ'արձակեն սպառնալից սերմեր : Համաճարակի կամ հարրուխներու ատեն, պէտք է խուսափիլ ամբոխներէ : Հեռացէ՛ք այն հազացողէն կամ փոնգտացողէն որ թաշկինակը բերնին չի բռներ :

Այս կերպով ինչպէս նաև բերանի խնամքներով, սոսորդումներով, մեկնորի և կօզալիքորի փոշիացումներով<sup>(\*\*)</sup> (pulvérisations) կարելի է մեծ չափով նուազեցնել թիւը այն պաւիլիոններուն 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 :

(\*\*) Փոշիացում 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 :



## ՅԱՐՉԱԿԵՑԷ՛Ք ՀԱՐԲՈՒՆԻՆ ՎՐԱՅ՝

## ԻՐ ՍԿՉՌՆԱԻՈՐՈՒԹԵԱՆ ԱՏԵՆ

Եթէ շուտ և կորովի կ'որպով կուռինք 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 խրնամքները չեն ունենար նոյն ազդեցութիւնը:

Ախտանիշերը երեւցածին պէս ընելիք երկու բան կայ.

1. Հաստատապէս 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 առաջիւ առնելու համար սնմիջակակ 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 մարմինին մէջ բնականոն արեան շրջան մը : Այս մարզանքին պէտք է յաջորդեն տաք լողանք մը, լաւ



Մարդոց մեծամասնութիւնը սւեդի շուս  
կը ժանգոտի անգործութեան ֆալս քի  
կը մաշի աշխատութեան

գօնք կուրով մը (compte gouttes, ասլուրէ) կամ ծայրը քիչ  
մը բամբակ փաթթուած լուցկիի փայտիկով մը, հետեւ-  
եալ խառնուրդէն մի քանի կաթիլներ, և գլուխը վայրկեան  
մը դէպի ետ հակեցընելով խոր կերպով ներշնչել :

Քամփուր (camphre)	0 կր. 50
Մէնթոլ (menthol)	0 կր. 50
Էուգալիբիլուսի իւղ (huile d'eucalyptus)	10 կաթիլ
Իւիլ 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 օտքերու կամ սրունքներու լողանք, սրունքներու  
պատառում, ամբողջական լողանք, կամ ուրիշ որ և է դար-  
ման որ նպատակ ունենայ արագել արեան շրջանը մարմին

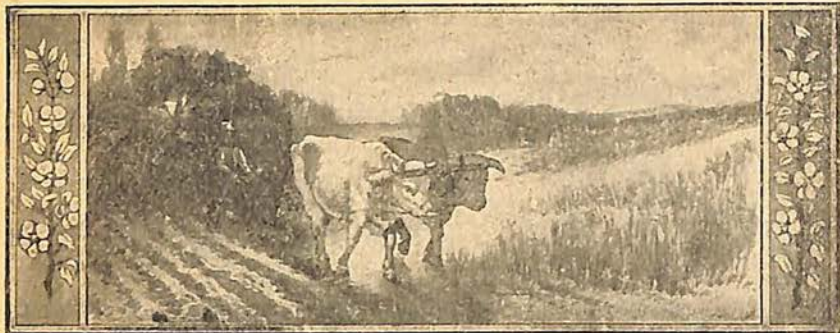
շփում (friction) չոր  
կտաւով, և ճերմա-  
կեղէն փոխել : Տաք  
լողանքը իր ամբողջ  
արդիւնքը կուտայ  
ա՛յն ատեն միայն  
երբ անոր յաջորդէ  
պաղ տուչ մը կամ  
արագօրէն կատար-  
ուած պաղ շփում  
մը :

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

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

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





Օղը մեր սնունդներուն անկեկն կարևորն է

## Թ Ո Ք Ա Խ Տ Ը

ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ ԵՒ ԲՈՒԺՈՒՄ

Թոքախտը ամենէն շատ տարածուած հիւանդութիւններէն մին է: Ան կը հետապնդէ իր չարաշուք գործը ամէն երկիրներու մէջ և ամէն կլիմաներու տակ. կը ճարակի ամէն տարիքէ անձերու մօտ և կը յարձակի բոլոր գործարաններուն և մարմինին ամէն մասերուն վրայ: Յաճախադէպ է նաև կենդանիներուն մէջ, ժանաւանդ եղնային կամ արջառային ցեղին մէջ որ մեզ կը սնուցանէ իր միտով և կաթով: Շերմակ ցեղին Ամերիկա, Ափրիկէ և Ովկիանիա ոտք կոխելէն ի վեր, այս երկիրներուն բնիկները այս հիւանդութեան շատ ենթակայ եղած են: Կարգ մը մեծ քաղաքներու բաղամամարդ մասերուն մէջ մահերու մէկ քառորդը թոքախտէն է և գրեթէ ամէն ընտանիք զոհեր կուտայ անոր:

Թոքախտը նենգութեամբ կը գործէ: Կը սկսի պաղառութեամբ մը որուն ազդեցութիւնները կ'երկարին [ստամոքսի խանգարումներ, թոքատապ, կրծամաշկատապ (pleurésie; «ուլու սախլըճան»), դմախտ], և կը տեղաւորուի լուրջ մնջիկ: Որովհետեւ գրեթէ ցաւերը ոչինչ են, հիւանդը ա՛յն ատեն միայն իրար կ'անցնի, երբ իր առողջութիւնը շատ վտանգուած է: Ամենէն յատկանշական ախտանշիւրն են հազը, յարատեւ տկարութիւն մը, ծիւրումը և տենդը:

## ԹՌԲԱԽՏԸ ԺԱՌԱՆԳՍԱԿԱՆ 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 ալքոլամոլ, 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 յաճախադէպ կը դառնայ, քանի որ յաճախ խաղճմունքներուն(\*) մէջ, տեղափակուած կամ ոչ, թոքախ-

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

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

Մի՛ ըսէք ուրեմն «Ինձ համար յոյս չկայ, այս հիւան-  
դութիւնը ժառանգութիւն մըն է» : Փնտռեցէ՛ք մանաւանդ  
ձեր մարմնական տկարութեան պատճառները և ջանացէ՛ք  
դանոնք անհետացընել : Եթէ ձեր կուրծքը խոռոչածեւ է,  
դայն կլորցուցէ՛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 չառներ :

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<sup>(\*)</sup> 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՛  
մլատարեր պատճառներ են թոքախտի : Կը բաւէ որ թո-  
քախտաւոր մը բնակի ժամանակ մը գէշ օդաւորուած և գէշ  
լուսաւորուած տեղ մը որպէսզի Բոխի պարսիչը մնայուն

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

կերպով հոն տեղաւորուի և յաջորդական բնակիչները անդարձ կերպով դատապարտուին վաղահաս մահուան մը: Պատիւները կը պահեն իրենց թունաւորութիւնը այս սենեակներուն մէջ՝ և միւս կողմէ այդ տեղերը բնակողներ անարիւն և տկար կը դառնան ապականեալ օդէն և թթուաբնածխային (oxycarboné) թունաւորումէն եթէ հոն կրակ դնեն: Ուրեմն գիւրին կերպով պատիւն որս կը դառնան: «Բրիտանական Բժշկական հանդէս»ը կը յիշատակէ պարագայ մը որ կը հաստատէ այս բանը: Ընտանիք մը որ կը բաղկանար 9 անձերէ որոնց ամենքն ալ քաջառողջ 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 անձերը ստուգիւ հիւանդներուն սենեակը կը գրաւէին: Գորգերը քննեցին (անալիզի), ինչպէս նաև ձեղունին և պատերուն փոշիները. անոնք կը պարունակէին առատօրէն թոքախտի պատիւներ: Վօի (Չուիցերիա) գաւառէն ընտանիք մը որ կը բնակէր վատառողջ և խոնաւ տան մը մէջ, հոն կորսնցուց հիւծախտէն իր 11 տղաքը:

## ԹԻՆ ԻՆՉՊԻՍ ԵՐ ՓՈՒԽԱՆՅՈՒ ԹՈՒՔԱԽՏԸ

### 1. ԽՈՒՆՈՎ (պալլաս)

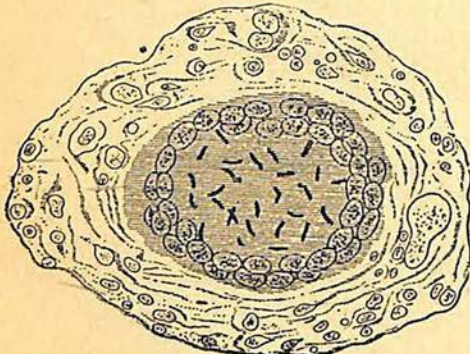
Թոքախտի պատիւը կը բնայ մտնել մարմինն մէջ ուտելիքներով. կաթով, սերով և կարագով, ինչպէս նաև միսով: Բայց վարակման գլխաւոր պատճառը անվիճելիօրէն թոքախտաւորներուն խխաբերած նիւթն է: Վարակիչ սերմը կը փոխանցի չորցած խուխերուն փոշիով, հիւանդներուն հազի նոպաներով կամ անխոհեմ համրոյրով: Նաև կը պատահի որ ընտանի կենդանիներ, ինչպէս կատուները և շունները, կը դառնան վարակման բոյներ:

## 2. ԿԻՍԵՓ ՄԻՍՈՎ

Թոքախտին պատիւը բարձր աստիճանի կենսունակութիւն մը ունի. ստամոքսային հիւթով չոչնչանար: 70 աստիճան տաքութիւն մը 15 վայրկեանի մէջ կը մեռցընէ դայն. 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 պատիւներէ 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 պատիւները կըրնան փոխանցիլ կաթով, սերով, կարագով և պանիրով, եթէ ուղղակի կենդանին թոքախտաւոր է քիչամ դայն



Թոքային այտոյցի մը մեծցուած հասուածը ուր կը տեսնուի թաղանթի միջոցներ

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

տաւոր է քիչամ դայն 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, նկա-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 բարսթորիզասիօնն է, այլ խօսքով կաթին ամլացումը (stérilisation): Կասկածելի կաթ մը կըրնայ մտցընել տղեկի մը մարմնին մէջ աղիտաբեր 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 բարսթորիզէ ընելով, այսինքն զայն պարզապէս թրթռացընելով (faire fremir) (80—85° սանդիկրատ) 10 վայրկեան տեւողութեամբ: Այսպէս կաթը ոչինչ կը կորսնցընէ 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:

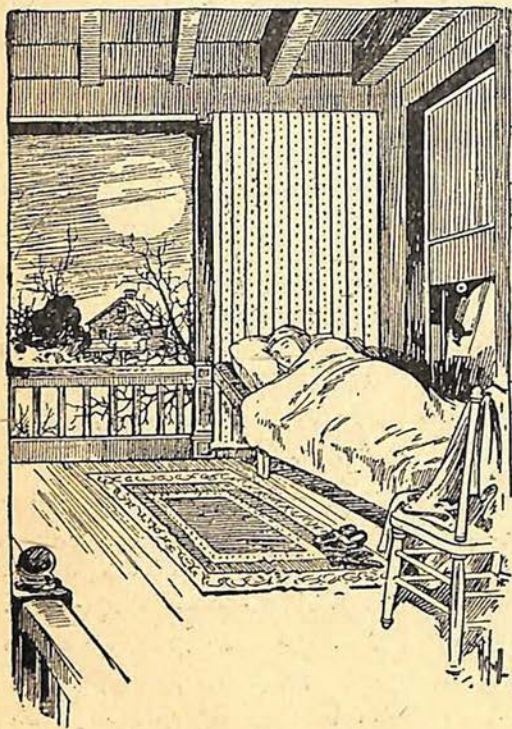
#### ԿԱՆԵՍՏՐՍՄԱԳՐՈՂ ՊՍՏՃԱՌՆԵՐ

Անկարելի է որ թոքախտ յառաջ գայ, առանց այն պարսիչին որ իրեն յատուկ է. հետեւաբար, այս աղէտին դէմ պայքարը պէտք է կայանայ մանաւանդ այս սերմին տարածումը արգիլելու 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 միջբօսմանը: Այսպէս ստեղծել հիւանդութեան կանխատրամադրութիւն մը: Թոքախտին պարսիչը կը գտնուի ամենուրեք, և ամէն ինչ որ կը տկարացընէ մարդուն կենսական շիմադրութիւնը, 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 մոլիները 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:

### ՕՂԱԲՈՒԺՈՒԹԻՒՆ



Գիշեր եւ ցերեկ մահուր օղի 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 վախնալով: Անոնք չեն գիտեր որ դուրսի 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 ապակեանեալ 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 առողջութիւնն 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 :

### ԿԼԻՄԱՅԱԿԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐ

Թոքախտին բուժումին մէջ, կլիման իր դերը կը խաղայ, բայց պէտք չէ 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 դաճուող 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 մթնոլորտ մը նպաստաւոր է անոնց որոնք տաքութիւն ունին և շատ տկար են խոր ներշնչումներու համար անհրաժեշտ մարզանքը ընելու : Բայց այս օղափոխութիւնը պէտք չէ յանկարծակի կատարել , զի մի գուցէ արիւնահոսութիւն պատահի :

### ԱՐԵՒԸ ԼՍ.ԻՍ.ԳՈՅՆ ԳԵՂՆ Է

Արեւը թոքախտի պաւիլին լաւագոյն բնաջնջողն է : Ուրեմն պէտք է հսկել որ հիւանդին սնեակը ոչ միայն լաւ օղաւորուի , այլ նաև լաւ արեւ առնէ : Ի հարկին պէտք է հանել վարագոյրները և փեղկերը որոնք արեւին ճառագայթներուն մուտքին արգելք կ'ըլլան :

Այժմ գործօն բրօքականտ մը կը կատարուի թոքախտին սերմերուն ծաւալումը արգիլելու մտօք : Ամէն կողմ կը պատահինք ազդերու որոնք կ'արգիլեն թքնել մայթերուն վրայ , հանրակառքերու կամ ուրիշ հանրային վայրերու մէջ : Բայց պէտք է նաև յանձնարարել ամէն մարդու որ հսկէ պահպանելու համար իր կենսունակութիւնը այնպէս որ միքրօպներուն դէմ անխոցելի ըլլայ : Ասոր միջոցները պարզ են . մաքուր օդ , արև , սննդատու և դիւրամարս բէժիմ մը , մաքրութիւն , զուարթ արամադրութիւն և բացօդեայ ամենօրեայ մարզանքներ :

Եւ եթէ կատարեցինք ինչ որ կարելի էր առողջ ըլլալու համար , պէտք չէ մոռնանք բաւականաչափ լաւատեսութեան մը արժէքը : Նրկիւղը , հոգերը մարմնոյն պաշտպան տարրերը կ'անդամայուծեն և կը պակսեցընեն հիւսուածներուն կենսական դիմադրութիւնը :

### ՀԱԿԱՆՏԵԽԱԿԱՆ 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 սպասանքը զորս մի միայն ինք պէտք է գործածէ :

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

Հիւանդին հետ նոյն սենեակը չպառկիլ : Արդէն, նախընտրելի 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 միջբօսպներ :

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

Թէ տան մէջ թէ տունէն դուրս՝ հիւանդը պէտք է թըքնէ յատուկ թղթէ տուփերու մէջ զորս յետոյ պէտք է այրել կամ մասնաւոր թքամանի մէջ զոր պէտք է հականեխել :

Երբեք կուլ չտալ խուխը ինչ որ հիւանդութիւնը կը կնճռտէ և զայն անբուժելի կը դարձընէ :

Ոչ զոք համբուրել :

Հիւանդին կողմէ պարպուած սենեակ մը պէտք է հականեխուի : Ամուր կերպով պէտք է գոցել դուռները և պատուհանները (ամենափոքր ծակերը գոցել կտաւով) և սենեակին մէջ վառել իւրաքանչիւր խորանարդ մեթր միջոցի համար 2 - 3 փօրօլի բուրահատ (pastille) : 24 ժամ յետոյ պէտք է բանալ սենեակին պատուհանները և թողուլ որ օդաւորի բազմաթիւ օրեր, ուրկէ յետոյ անկողինի կազմածը արեւին պէտք է հանել, ինչ որ կարելի չէ հականեխել պէտք է այրել :

ՇՆՁԱՌԱԿԱՆ ՃԱՄԲԱՆԵՐՈՒ ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԵԱՆՅ ԲՈՒԺՄԱՆ

ՍԿՋԲՈՒՆՔՆԵՐՈՒՆ ԱՄՓՈՓՈՒՄԸ

1. Խլինքը և խուլսը լաւ կերպով և միշտ հականերսել :  
Չթողուլ որ անոնք չորնան :

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

3. Թոքերուն մէջ խռնուած արիւնը հեռացնելու հա-  
մար ողնասիւնը և կուրծքը տաքցնել, 10—15 վայրկեան  
շարունակ, յետոյ կարճատեւ պաղ կիրարկումներ ընել. նաև  
մարմինին ծայրանդամները (extrémités) տաքցնել : Տենդի  
պարագային, մանանեխի ծեփեր (sinapismes) և սրուակներ :

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

5. Տենդի ընթացքին հանգիստ : Խուսափիլ կռնակի վը-  
րայ պռակած մնալէ. կէս-նստուկ դիրք թոքատապի և արիւ-  
նահոսութեան պարագային :

6. Սիրտին և բորբոքեալ մասերուն վրայ սառի կիրար-  
կումներ :

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

8. Լանջքը լաւ գրկող տաք ճնշօններ կիրարկել, արա-  
գացընելու համար տողուկներուն(\*) (glaires) ծծուելով ան-  
հետացումը, տենդին մեծագոյն մասը անցնելէ յետոյ և ա-  
պաքինման շրջանին :

9. Ապաքինման շրջանին, իբր կանխարգել միջոց, կար-  
ճատեւ պաղ կիրարկումներ անկողինէ ելնելուն :

(\*) Տողուկները մածուցիկ, թափանցիկ կամ ճերմակորակ  
հիւթեր են, յաճախ անհամ, որոնք կ'արտաթորուին հուղաթա-  
ղանթներուն կողմէ :

10. Յնցուղներուն և թորերուն 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 :





Գեղերոյ բաժնուսի հին եղանակը





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

## ՄԱՆԿԱԿԱՆ ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

**ՀԱՐՍԱՆԻԹ, ԿԱՊՈՅՏ ՀԱՋ, ԿԱՐՄՐԱԽՏ, ԿԵՂՉՄԱՇԿ,  
ԾԱՂԿԱԽՏ, ԽՈՅԼԱԿԱՆՋ, ՄԱՆԿԱԿԱՆ  
ԱՆԴԱՄԱԼՈՒԾՈՒԹԻՒՆ**

Այս հիւանդութիւններէն հարսանիթը և կապոյտ հազը ամենէն աւելի յաճախադէպ են, և անոնցմէ խուսափելը ամենէն դժուարն է. նախ, որովհետեւ, անոնք իսկոյն կը փոխանցին, երեւան զալէ 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 ծնողքնե-

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 :

### Հ Ա Ր Ս Ա Ն Ի Թ Ը

( La rougeole ՀԷՂՄԻՆԻՔ )

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 լիննար : 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, խուլութիւնը, աչքերու տկարութիւնը, կոկորդի և ստամոքսի հիւանդութիւններ, և վերջապէս ջղային հիւանդութիւններ և շնչերակներու վատասերումը : Տղան որքան փոքր ըլլայ, նոյնքան ծանր կ'ըլլան հետեւանքները :

### ԹԷ ԻՆՉՁՈՒՄ ԿԸ ԾԱՆԱԼԻ ՀԱՐՍԱՆԻԹԸ

Այս հիւանդութեան ուղղակի պատճառ կը կարծուի ըլլալ մանրէ մը որ կը տեղաւորուի բերնին կամ քիթին հողաթաղանթներուն մէջ : Վարակիչ նիւթը կը տարածուի հազով, խուխով կամ փոնգտումներով : Սերմը կըրնայ նաև փոխադրուիլ լաւ չհականեխուած գաւաթներու, թասերու, պնակներու, դգալներու, անձեռոցներու, թաշկինակներու, ձեռքի սրբիչներու, հիւանդին հագուստներուն և անկողնի կաղամածներուն միջոցաւ : Ձեռքերէն՝ 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 ատեննին և սըփուռել հիւանդութիւնը իրենց շուրջ :

## ԹԽՍՈՒՄԻ ՇԻՋՍՆ

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

## Դ Ա Ր Մ Ա Ն

Իժիշկ 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 խուսափիլ շատ ծածկոցներէ : Տորնուկը (la rubéole « Լ Կէօ՛ւէ՛կ) 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 հագնուտ 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 համարուի հիւանդ տղան, ոչ ալ ուրիշ տղաքներ:

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: Սպընգուժը 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 շաբաթ 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 առաջքը 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) կախուղցընող ըմպելի մըն է որ կը պատրաստուի շաքարախառն տաք կաթի մէջ հաւկիթի դեղնուց զարնելով:

Ասոր համար հարկ չկայ հեռացնել արեւին լոյսը և անոր բարեբար ազդեցութիւնները, եթէ հիւանդին աչքերը ծածկուած ըլլան. բայց կան պարագաներ երբ արեւին լոյսը կը գրգռէ տեսողութիւնը և ի հարկէ պէտք է հեռացնել զայն: Աչքերը լուալու համար դործածեցէ՛ք Յ առ հարիւր համեմատութեամբ արիս պոռիֆի 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 ուռնալուն վրայ:

### Հ Ա Կ Ա Ն Ե Խ Ո Ւ Մ

Սենեակին հականելու մը անհրաժեշտ չէ, բայց ճերմակեղէնը, անկողնայքը, սաւանները, բարձին երեսները և այլն, պէտք է եռացուին 20 վայրկեան կամ թրջոց դրուին մէկ ժամ Յ առ 100 համեմատութեամբ արիս ֆենիֆի (acide phénique) լուծոյթի մը մէջ: Աւելցնել այս լուծոյթին՝ քիչ մը լեղակի կապոյտ (bleu de lessive ՚ի՛վէր), որ կը նշանակէ թէ անիկա թոյն է: Հիւանդին սենեակը 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 պօղմած՝ էօտի-բէ-յէ)

Կապոյտ հազը ուրիշ ծանր հիւանդութիւն մըն է որ շատերու կողմէ անյլնաս 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 մանաւորապէս ենթակայ են անոր: Հարսանիթին նման ասոր

ալ հետեւանքները կամ բարդութիւնները յաճախ աղէտաբեր են. զոր օրինակ աղեթափութիւններ (les hernies, ֆլեւէ) քիթի արիւնհոսութիւններ, հիւժուժ (անուշդի պակասութեանէ), թոքերու փքուռոյց (L'emphysème pulmonaire), ցընցղաթոքատապ և ջղաձգութիւններ: Կապոյտ հազին հետեւանքով մեռնող տղայոց  $\frac{90}{100}$ 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 ախտազերծութիւն 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 շրջանը կը տեւէ 6էն 8 շաբաթ միջին պարագաներուն մէջ, երկու ամիս՝ ծանրերուն մէջ: Ասոր կը հետեւի թեթեւացման շրջան մը որ երկու կամ երեք շաբաթ կը տեւէ:

Հիւանդութեան մանրէները որ կը գտնուին քիթին և կոկորդին հոսումներուն մէջ, խիստ բաղձաթիւ են առաջին կամ հոսախտային շրջանին (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'աշխատի 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 ախտանիշերը երեւան կուգան վարակումէն 9—10 օր վերջ, այսինքն այն ատենէն երբ մանրէները մտած են մարմինին մէջ :

Հիւանդը պէտք է մեկուսացընել բոլոր տղաքներէն որոնք տակաւին այդ հիւանդութիւնը անցուցած չեն. անոնք որ արդէն անցուցած են զայն՝ 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 գըլխաւոր տարրերէն մին է :

Նիսի բժիշկներէն Տօքդ. Պաուէթի, խորհուրդ կուտայ գործադրել շատ պարզ եղանակ մը որ յաճախ նոպաները կը մեղմացընէ. այդ եղանակը կը կայանայ բեւեկնախէժի ոգիի (térébenthine, Բէր-Բէն-Բէ) ներաշնչութիւններու մէջ : Առ այս կը բաւէ լեցընել 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 մեղմացընեն սաստիկ հազի նոպաները և կը պահպանեն տղան ցնցաթոքատապէն : Օդափոխութիւն մը յանձնարարելի է, մանաւանդ եթէ կարելիութիւն կայ երթալու չոր և պատրուպարուած 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 չափազանցօրէն: 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, նուպային ատեն, տղուն փոքր ուժպերով ջուր խմցընել, այսպէս անոր ուժգնութիւնը և տեւողութիւնը զգալի կերպով կը կրճատուի:

Կապոյտ հագին մանրէն մարմինէն դուրս շատ չապրիւր, բայց անհրաժեշտ է, յարկաբաժինին մէջ այս հիւանդութեանէն չբռնուած անձերու մտնելէն առաջ զայն լաւ կերպով օգաւորել և արեւին ենթարկել:

#### Կ Ա Ր Մ Ր Ա Խ Տ

(Scarlatine, ԳԵՂԸ)

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 իբր հետեւանք վաղուկով ունկնտապ (L'olite, ԳՈՒՄԳ ԻՖԷՆԷԷ) մը յառաջ գայ խլութենէ և աւելի գէշ բաներէ կը վախցուի: Բայց ամենէն





Ականերու առողջագիտութեան մասին  
լազ հաս մը

յաճախադէպ բարդութիւնը երիկամնատապն է (La néphrite, պէտքէի ի-ֆլէնէ-ի) : Թէ իրեն և թէ իր ընկերներուն համար վտանգաւոր է թողուլ որ դպրոց յաճախէ տղայ մը որ կարմրախտէ 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 Տ Ա Ն Ի Շ Ե Ր

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

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

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

Երբեմն եռքը շատ թեթեւ է, այն աստիճան որ կարժը-րախտ ըլլալուն վրայ կը կասկածինք : Որոհեմութեան համար, մանաւանդ համաճարակի պարագային, յայտնի կարմրախտի մը համար ձեռք առնուած կանխադգուշութիւնները պէտք է ընել :

#### Գ Ա Ր Մ Ա Ն

Հիւանդը մեկուսացուցէ՛ք. անկողին դրէք զինքը և առատ օդ տուէք անոր, բայց դգուշացէ՛ք օդի հոսանքներէ : Տենդին դէմ կռուեցէ՛ք գաղջ ջուրի սպինգումներով, փորին վրայ պաղ ճնշօններով և պաղորակ գրեխներով : Եթէ եռքը ուշանայ, գաղջ ջուրով ամբողջական լոգանք մը տալ կամ 45° աստիճան ջուրով թրջած սաւանով պատատում մը, և սպինգել մորթը տաք ջուրով : Եռքը ներս գարնեղու 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 նոյնպէս այս լուծոյթը զործածել կոկորդին քսելու համար, ինչպէս նաև 1 առ 250 քերամակալուստ սը բօրասի լուծոյթ մը : Պէտք է բերանը յաճախակի ցօղուել աւիս պոլիֆի զօրաւոր լուծոյթով մը (4%) :

Լոնտոնի մէջ գտնուող Տօքդ. Պարնարտօյի հաստատութեանց բժիշկներէն Տօքդ. Միլն կը յանձնարարէ հետեւեալ դարմանը. 1. Նշիկները և կոկորդը ըստ կարելոյն վեր և վար ձեփել 100ին 10 համեմատութեամբ իւրի փեկիփեով 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, Խօզալիքոսի ոգի (essence d'eucalyptus) քսել առաւօտ և երեկոյ առաջին 4 օրերուն, յետոյ օրը միայն մէկ անգամ մինչեւ հիւանդու-թեան 10րդ օրը. 3. Եթէ տղան կը հազայ, կախել գլխուն և կուրծքին վրայ թեթեւ շղարշ մը որ երկարի անկողնին վրայ և ատեն ատեն սրսկել անոր վրայ Խօզալիքոսի ոգի:

ԵԹԷ ՏՂՈՒՆ ԱՎԱՆՁԸ ՅԱՒԻ

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 իռիֆէնի:

Ունկնատապին կամ՝ միջին ականջի բորբոքման ախտանիշերն են, ականջին մէջ ցաւ, ականջին ետեւ գտնուած ոսկորին դպչուած 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 առաջը կ'առնուի. առանց այս միջոցին այդ թարախալից վէրքը կը ընայ բացուիլ գանկին մէջ: Այս պարագային լսողութեան պահպանումը վտանգի տակ է:

ՍՊԻՏԱՄԻՉՈՒԹԻՒՆ

Երկկամնատապը 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 պատատու մի մը կամ տաք լոգանքի մը միջոցաւ, և ուզածին չափ ջուր խմցուցէք: Լոգանքէն վերջ, փոքր հիւանդը պատեցէ՛ք տաք

Յածկոցի 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, դադաօ 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 չփոժմ չու նենալու մասին: Դրան բռնատեղիին դպելէ առաջ պէտք է լուացուիլ: Հարկ չկայ ըսել թէ փոքրիկ հիւանդը պէտք չէ համարուիլ: Սենեակին հականելու մին համար, տե՛ս «Թօքախտ» էջ 39 և ճերմակեղէնի հականելու մին համար տե՛ս հարսանիթին առթիւ տրուած մանրամասնութիւնները, էջ 47:

### Կ Ե Ղ Ծ Մ Ա Շ Կ

(Diphthérie, Գոշ պոչան, 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, վատաողջ 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 հազալով 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 բազմաթիւ 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 աչալրջութիւն 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'ուռին և կը ցաւին: Ծեփ մը, նախ և առաջ Տերմկէկ, մոմի արտաի մը նման (որ յետոյ թանձրանալով գորշորակ կ'ըլլայ) երեւան կ'ենէ կոկորդին մէջ, յետոյ կը տարածուի և կը հասնի նշիկներուն, քմքառագաստին<sup>(\*)</sup>, պղտիկ լեզուին, բովանդակ ըմբանին (կեղծմաշկաւոր փողայաւ, angine couenneuse), ոնգային փոսերուն (ոնգային կեղծմաշկ, diphtérie nasale), խոչակին (կեղծմաշկային խոչատապ, croup) և թերեւս ցընցուղներուն ալ: Տենդը աւելի կամ նուազ սաստիկ կ'ըլլայ շնչառութիւնը դժուար, շչական: Նոպայոտ հազը, նախ և առաջ խռպոտ, քիչ առ քիչ կը խըլանայ: Երբեմն կը պատահի շընչահեղձութեան տագնապ մը, բայց տղան սաստիկ յոգնած, ոգեսպառ, աստիճանաբար աւելինուաղ կը փորձէ կռուիլ շնչահեղձութեան դէմ որ իր վրայ կը խուժէ: Այս ախտանիշերուն կ'ընկերանան յաճախ քիթի արիւնահոսութիւններ, և երբեմն դժուար է դատորոշել մեղմ կեղծմաշկ մը հասարակ փողայաջաւէ մը:



Առողջ տղայ մը քնակակեհ գուարք Կ

#### Գ Ա Ր Մ Ա Ն

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

(\*) Գմքառագաստը (le voile du palais) քիմքին շարունակութեան մէջ միջնամաշկ մըն է որ ոնգային 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. դրամախտին, 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% համեմատութեամբ աւիտս պօրիֆի լուծոյթով պէտք է ցօղուէք ձեր բերանը և յաճախ պէտք է ձեր դէմքը և ձեռքերը լուաք 1/1000 սիւպրիմի կամ ուրիշ որ և է հականեխիչ լուծոյթով մը:

Բժիշկը ձեռք առնուելիք միջոցներուն մասին ձեզ տեղեկութիւն պիտի տայ և հաւանաբար Ռուի կեղծմաշկաբոյժ շիճադեզի (*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 պահպանէք զանոնք, որովհետեւ այս շիճադեզը 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, խիւսակներ):





Գրիչները, մտախոնքը բերնէ բերան անցնելով իւրանորիւքն տարածուելուն պատահաւ կ'ըլլա

## ԹԵԼԱԿՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Դիտել կուտանք որ մեր նկարագրած հիւանդութիւնս ները տղայսց 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 չէ իրենց բերանը տանին այն ամէն առարկաները որոնք իօրենց փոքր ընկերներուն ձեռքէն անցած են: Այս տեսակ ծանօթութիւններ և խրատներ դեռ մեծապէս կը պակսին դպրոցներու և ընտանիքներու մէջ:

## ԿԵՂԾ ՀՍ.Ի.Ա.Մ.Ղ.ԶՈՒԿ

(Le faux croup, եւլանճը փրոփ)

Կեղծ հաւամղձուկը 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 աղմուկալի, չշական, և հազը խուպոտ: Քանի մը վայրկեանէն մինչեւ առ առաւելն մէկ ժամ տեւող միջոցէ մը վերջ, նոսպան կը վերջանայ և տղեկը վերստին կը քնանայ իբր թէ որ և է անքնականոն բան պատահած չըլլար: Ծնչահեղձութեան 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 շոգիացընելով օդը խոնաւցընել:

պարզ կամ դեղախառն կամ մէջը չմարած կիր դրուած ջուրի շոգիլի ներաշնչութիւններ, ծեփելիքներ (cataplasme, ԼԻԿԻՄ). մանանեխի խարաններ (sinapisme, ԿՐԻՄԻԼ ԵՄԻՐԵՐ), ոտքի յոգանքներ. ահա՛ ամենէն յարմար դարմանները :

### Մ Ա Ղ Կ Ա Խ Տ

(Variole կամ Petite vérole, ԼԵԿԷ+)

Ծաղկախոր 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 ձէնըր (Jenner) պատուաստի կիրարկումը ներմուծեց, ծաղկախոր ահաւոր 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՝ ծաղկախոր 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 :

Ծաղկախորին մանրէն չէ գտնուած դեռ : Վարակումը կ'ըլլայ մանրէաթոյնով (virus) որ կը գտնուի ծաղկախորի 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 :

## ԵՌՔ ՄԸ ԵՐԵՒԱՆ ԿՈՒԳԱՅ

10էն 12 օր տեւող թխտուծի շրջանէ մը վերջ, հիւանդութիւնը յանկարծ կը ծագի և կը յայտնուի բարձր տենդով մը, թմրութիւնով, տագնապով, զառանցանքով, գըլխացաւերով և մէջքի սաստիկ ցաւերով: Մարսողական գործարաններն ալ տագնապի մէջ են և լեզուն աղտոտ, չոր, ճեղքատուած և սեւորակ կըրնայ ըլլալ: Խուժուծի այս շրջանը շէն 4 օր կը տեւէ: Դէմքին, վիզին, կուրծքին և դաստակներուն վրայ կ'երեւայ եռք մը կամ կէտկիտուած կարմրութիւն մը լուրի խայթուածքներու պէս: Ջայն շօշափած ժամանակնիս մորթին տակ աւազի փոքր հատիկներու զգայնութիւնը կ'ունենանք: Մորթին եռքին հետ միաժամանակ յառաջ կուգան բերանին, ըմբանին, լեզուին, քիւրառագաստին, 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 շիտաօյին<sup>(\*)</sup> (papulaire) կ'ըլլայ: Քիչ ժամանակէն շիտերը բշտիկներու<sup>(\*\*)</sup> կը փոխուին յետոյ ցցուած խաղաւարտներու<sup>(\*\*\*)</sup>: Այս վերջինները կարծր են, հաստատուած են թամորթին մէջ, կարմիր խարխուխով մը շրջապատուած և իւննց կեղերոնը փոսմը 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 շիճը թարախի փոխուի, անթափանց կ'ըլլան և խաղաւարտ անունը կ'առնեն (pustules):

րախոտուծը վերնամորթին լրջօրէն փճանալուն պատճառ եղած է, բուժումէն վերջ յառաջ եկած սպինները 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 (variolo hémorragique, Գրու շէշէ+), 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 ախտանիշերուն 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:

Ախտարոյժ դարմանը ախտանիշերուն համեմատ պիտի կարգադրուի, այսինքն տենդը իջեցընելու համար զով լուգանքներ ( $32^{\circ}$ ), 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 ֆակֆրեի ներարկումներ, բերանի և ըմբանի՝ ջուրով լուացումներ (տե՛ս Խոյրակունջ, էջ 65):

Քերուրտուքը և թարախոտուծը պակսեցընելու համար գերազանց են  $10\%$  իւրի ֆեկիֆէ կամ հետեւեալ բաղադրութիւնը ունեցող փոշի մը. աւիս սալիսիլիֆ 10 բաժին, դալջ

45 բաժին, և օսլայ (amidon, նիշուսիս) 45 բաժին: Կազմուող կեղեւները, մանաւանդ երեսին վրայինները պէտք է ջրերել՝ 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 Ս Կ Ս Ն Ջ

(Les oreillons, ourles, fièvre ourlienne, ֆուրիէ ֆուրիէ)

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 հիւանդացընէ: Անոնց նման փոխանցիկ է և համաճարակ յառաջ կը բերէ: Խուժումի շրջանին, որ և է ախտանիշի երեւնալէն առաջ ամենէն շատ փոխանցիկ է. բայց կըրնայ նաև փոխանցիլ ապաքինման շրջանին. այս պատճառաւ հիւանդը պէտք է մեկուսացընել 15 օրի չափ, ուրիշ հիւանդութեանց մասին բացատրուած հականեխական կանխազգուշութիւնները ձեռք առնելով:

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

[\*] Եռացական տենդեր (fièvres éruptives) ըսելով պէտք է հասկընանք կարմրախտը, տորնուկը, հարսանիթը, ծաղկախտը, ջրածաղիկը (varicelle, սու շիշիշի) և կորեկանման քրտնատենդը (La suète miliaire, փարը հիւամասը):

Շրիտասարդներուն և չափահասներուն մօտ, ուրիշ գեղձերու, մասնաւորաբար ամորձիներուն բորբոքումը յաճախադէպ 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 յաճախադէպ բարդութիւններն են մորթին վրայ եռքեր, վիզին գեղձերուն ուռեցքը և ականջի ցաւեր: Այս հիւանդութիւնը մեծ քաղաքներու մէջ տեղաճարակ ձեւին տակ գարնան ու ձմրան մէջ աւելի շատ կը պատահի:

## Դ Ա Ր Մ Ա Ն

Հետեւեալ դարմանումը պէտք է դործադրել. անկողինի մէջ հանգիստ. տենդը իջեցնելու համար մաքրողական, զով պատատում, սպինգուլիներ. բորբոքած մասին վրայ գրեթէ անդադար սառ կամ գօնքրեաներ. ցաւերը և ուռեցքը պակօսեցընելու համար երբեմն երբեմն այս գօնքրեաներուն տեղ կիրարկել տածեր և շօսանում աւելցուած ծեփելիքներ (cataplasme laudanisé). բերանը հականեխել, այսինքն լուալ և սոսորդել հետեւեալ դեղերով.  $\frac{1}{1000}$  օ ֆէնիլի,  $\frac{1}{2000}$  օ րիւնոյէ, 1 լիդր եռացած ջուրին մէջ 2—4 ապուրի դգալ Լապարագի լուծոյթ (solution labarraque), աւիս պօրիֆ, կամ նոյնիսկ քիչ մը լեմոնի ջուր: Իրթին և ըմբանի կամարին հականեխումին համար պէտք է հիւանդը կռնակի վրայ պառկեցընելով կաթիլ կաթիլ անոր ուռնգերուն մէջ մտցընել իւրի կօմեկոյէ (10%), կամ հօֆալիքոյ աւելցուած իւղ (2%): 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 ամորձիներու բորբոքումը (ամորձատապ, orchite, իսպա իս-  
ֆէնէլէ) արգիլելու համար, խոյլականջի առաջին ակտանի-  
չերը 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: Ամորձա-  
տապի պարագային, պէտք է երկու սրունքներուն մէջտեղը  
սրբանին և ամօթոյքին միջեւ եղած տեղւոյն (périnée) դէմ  
սահեցնել բարձ մը, բորբոքած ամորձիները վեր բռնելու հա-  
մար և յօսանօւմ աւելցուած ծեփելիքներ և տածեր կիրար-  
կելու է: Մաքրողականները յանձնարարելի են:

### ՄՍՆԿՍԿՍՆ ՍՆԿՍՄՍԼՈՒԾՈՒԹԻՒՆ

Սուր մանկական անդամալուծութիւնը (Paralysie infan-  
tile aiguë) յառաջ բերող



մանրէն մանրադէտով չե-  
րելի: Ան ողնայարային  
հիւանդութիւն մըն է, եր-  
կիւղալի՝ այն թունաւորիչ  
արդիւնքներուն պատճառով  
զորս յառաջ կը բերէ խուժք  
մը դնդերներու ջիղերուն  
վրայ. մասնաւորաբար բա-  
զուկներու և սրունքներու  
դնդերներու ջիղերն են որ  
կը վնասուին: (Տես պատ-  
կերը): Ան երբեմն ճըշ-  
մարիտ համաճարակի մը ըն-  
թացքը կ'առնէ և իր ճամ-  
բուն վրայ սարսափ կը ձը-  
գէ ոչ այնքան իր ցա-  
նած 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 հականեխելու է անոր բոլոր թաշկինակները և ինչ որ իր հոսումներով կըրնայ աղտոտած ըլլալ: Իբր դարման, ողնայարին պէտք է դնել սառի փամփուշտներ, խոտորեցուցիչ տածեր (fomentation réulsive) մանանեխով զօնրոհներ, սրուակներ և ուրիշ որ և է դարման որ ողնածուծը արիւնախոնուծէ ազատելու համար, արիւնը դէպի մորթը քաշէ:

Երբ վարակուծի վտանգը անցած է, այսինքն 1—2 շաբաթ վերջ, դնդերներուն վիճակը յարատեւութեամբ դարմանելու աշխատելու է աղի լոգանքներով, թեթև մսաստեղծներով և ելեքտրականութեամբ:



# ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐ ԶՈՐՍ ԿԱՐԵԼԻ Է ԿԱՆԻԱՐԳԻԼԵԼ

ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐ ՈՐ ԿԸ  
ՓՈՒԽԱՆՑՈՒԻՒՆ ԶԱՆԱԶԱՆ  
ՄԻՋՈՑՆԵՐՈՎ

**Բերանի եւ քի-  
քի հոսումնե-  
րով**

Ազդախտ կամ դմախտ  
Հարբուխներ  
Կապոյտ հաղ  
Կարմրախտ  
Հարսանիթ  
Թոքատապ  
Թոքախտ  
Կեղծմաշկ  
Խոլլականջ  
Փողացաւեր  
Մեկնեմիդ  
Մանկական անդամալուծութիւն

**Կղկղանքով**

Ժանտատենդ  
Թանջ  
Աղիքի որդեր

**Մորքի միջո-  
ցով**

Քոս  
Ոջիւ  
Գոնջ  
Ծաղիկ  
Զրածաղիկ

**Անբարոյակա-  
նութեան հե-  
տեւանօք**

Ֆրանկախտ  
Զերմամիղուծիւն  
Զարկեղ

**Միջատներու  
միջոցով**

Ճահճատենդ  
Դեղին տենդ  
Ժանտատենդ  
Ժանտախտ

**Կենդանիներու  
միջոցով**

Կատաղուծիւն  
Դեմիա  
Զարակախտ  
Թեւորդնախտ  
Թունաւոր խայթուածք

**ԶՓՈՒԽԱՆՑՈՒՈՂ**

**ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐ**

Թունաւորում  
Արկածներ  
Ստամոքսի, լերարդի, աղիքներու  
հիւանդուծիւններ  
Ալքոլամոլուծիւն, ծխամոլու-  
ծիւն, մօրֆինամոլուծ. ևլն:



Մարդը ծաղիկներուն ամենախախուկն է

## Ի՞նչ՞՞՞՞ ԿԱՆԻԱՐԳԻԼԵԼ ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ

Մանրէներու յարձակմանց դիմադրելու համար, լաւ արիւն պէտք է: Արիւնը միւս բոլոր գործարաններուն և հիւսկէներուն նման. մարմինին մէջ մտցուած նւթերով 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 չձամուելով, խարդախուելով, խնամքի պակասով, աւրուելով, գէշ պատրաստուելով և ուրիշ պատճառներով միջակ կը դառնան:

Աշխարհի 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

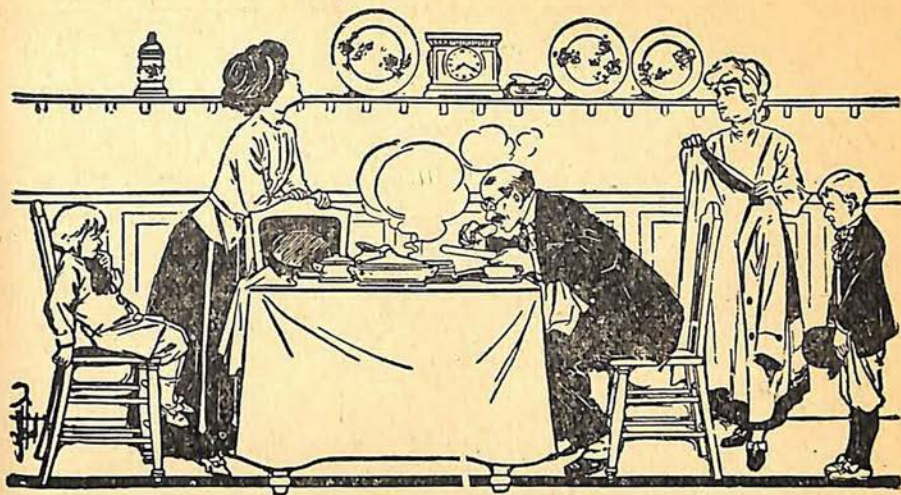
բնական վիճակին մէջ անարատ և առողջարար են : Անոնք ա՛յնքան տեսակներ ունին որ բոլոր կլիմաներու , եղանակներու , խառնուածքներու , զբաղումներու պահանջները կը գոհացրնեն : Բոլոր մարդոց ճաշակները անոնցմով կըրնան կատարեալ գոհացում գտնել : Ողջամտութիւնը կը պահանջէ որ ամէն մարդ , սննդառութեան մասին առողջարար սնունդներու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

### ՊԱՐՁ ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐ

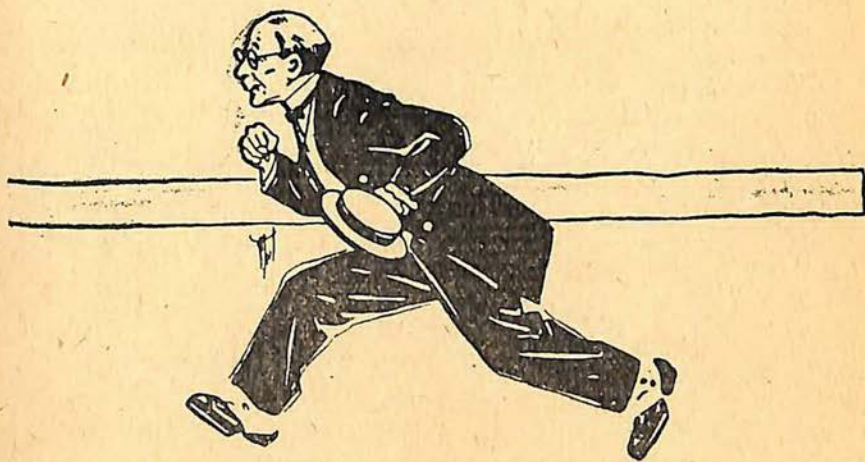
Խոհագործելու ամենալաւ եղանակը , ամենապարզն է : Բարդ խառնուրդները , իւղոտ կամ շատ համեմուած կերակուրները և ճոխ կարկանդակները ոչ ոքի օգտակար են : Ողջամտութիւնը կը պահանջէ , ընդհանրապէս կերակուրի տեսակներու մեծ այլազանութիւն մը բայց իւրաքանչիւր ճաշի փոքր պէսպիսութիւն մը : Բոլոր սնուցիչ տարրերը պէտք է գտնուին մեր կերածներուն մէջ , եթէ ոչ՝ առողջութիւնը կը փասուի : 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 սննդապանոնի մը պակասը լրացընել :

### ԿԱՏԱՐԵԱՒ ՍՆՈՒՆՊՆԵՐ

Արմաթքները , ցորչափ կը պահեն իրենց սննդատու 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 շինուած հացը) հափիկին սննդարար շատ մը տարրերը կորսնցուցած են , և այլևս միայն օսլայ կը պարունակեն :



Մեկնելու անապարանք . . .



Համենիս անապարանք . . .

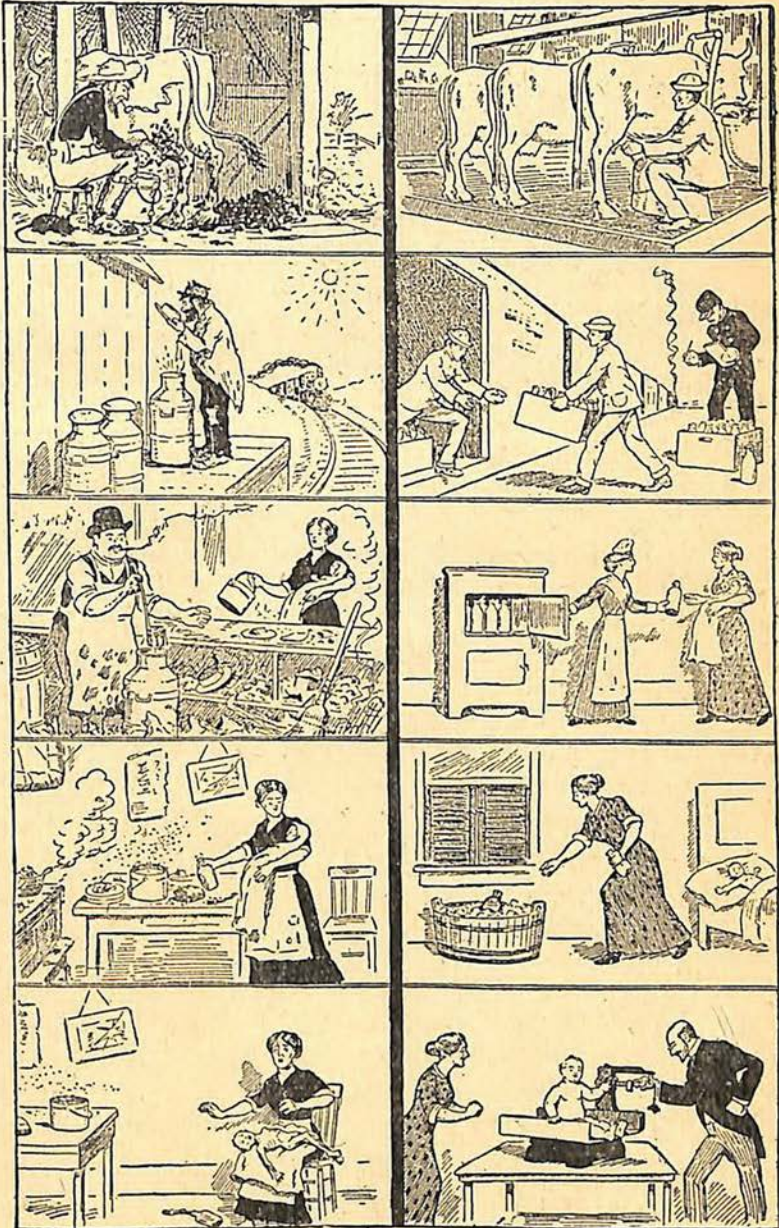
20րդ դարու ճեղքագին կեսնիք մարմինին կենսական  
սկզունությունը կը պակսեցրնէ

Նորագոյն հետազօտութիւններ՝ ցոյց տուած են որ վիրաւին կոչուած կարգ մը տարրեր առատօրէն կը գըտնուին 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, հոբոպուլճէ), անդամագօսութիւն (béribéri) և բէշակիւս (pellagre) անուն հիւանդութիւնները յառաջ կը բերէ: Մննդառութեան 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:

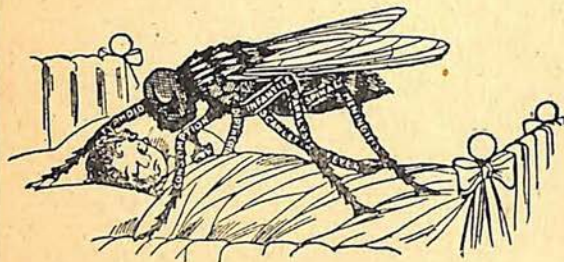
#### Կ Ա Թ Ը

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, շուտով կը վարակուի և քիչ ատենէն կը դառնայ նպաստաւոր միջավայր մը ժանտատենդի, փորհարութեան, և քոլերիկի (cholérine) նման հիւանդութեանց ախտաբեր սերմերուն բազմադումին, 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, ֆայյօր (տեսակ մը մածուն), բըրթիսիլիս (սերով պանիր), դոմ ֆրեշ 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 վճան-  
գաւոր կենդա-  
նիկներ կան երկ-  
րիս վրայ, բայց  
սոխածներն ու  
վագրերը, գայ-  
լերն ու արջերը

աննշան կը մնան երբ ըստպատճառով հասարակ անանկերուն հետ: Երբ անոնք իրենց հազարաւորները կ'սպաննեն, տուրի հասարակ անանկը իր հարիւր հազարաւորները կ'սպաննեն: Պայթարեցէ՛ք սևեր դէմ ի գիւն սուրճ գոհողութեանց:

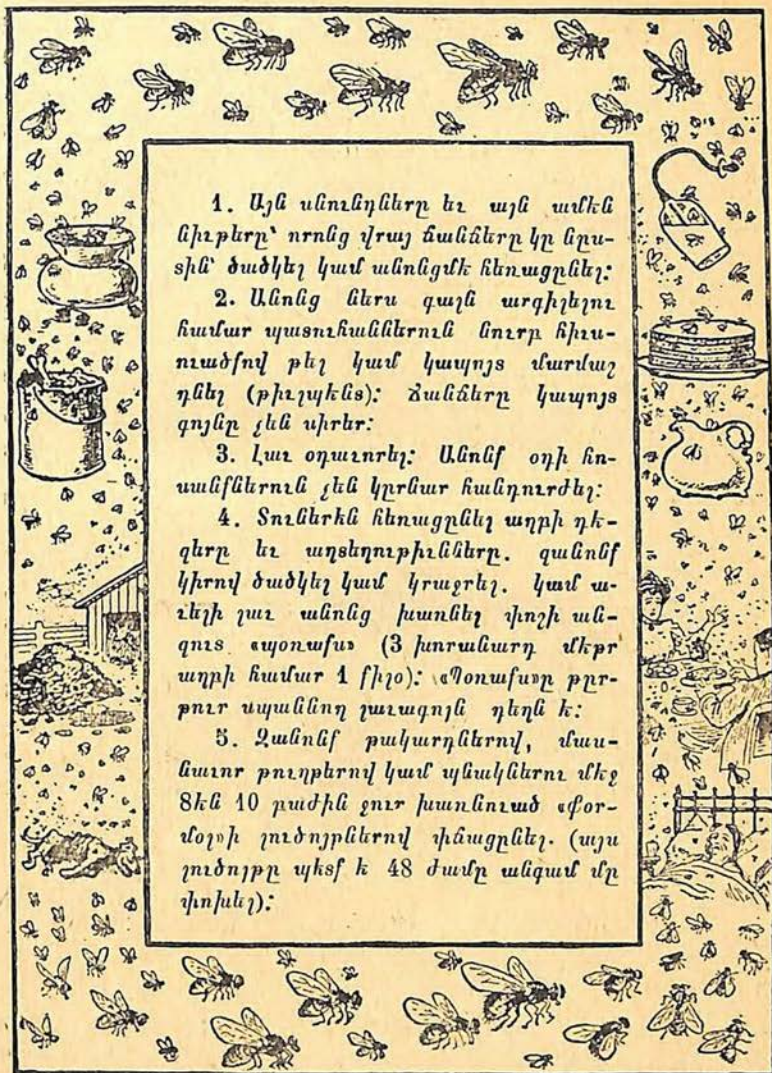
Սերը կենդանական իւղերուն ամենալաւն է: Գալով կարագին, պէտք է որ թարմ ըլլայ, այլապէս շատ յանձնարարելի չէ:

### 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 մարմինին կը հայթայթէ բոլոր անհրաժեշտ շաքարը: Եթէ ասոր վրայ աւելցնենք շաքարահատերու, օշարակի, անուշի, կարկանդակի եւ այլ ձեւի տակ առնուած շաքարի քանակութիւնը, չափազանցութեան վտանգին կ'ենթարկուինք:

Հասարակ շաքարը մարմինին մէջ խիստ շուտով կը խմորի. արդ եթէ ստամոքսին մէջ ներմուծուած անոր քանակութիւնը չափազանց ըլլայ, շուտով թթուութիւն, ստամոքսի հարբուխ եւ այս կարգի ուրիշ խանգարումներ յառաջ կը բերէ: Պէտք է նկատի առնել նաև որ այս չափազանցու-





1. Այն սևուկները եւ այն ամեն նիւրերը՝ որոնց վրայ ճակնէրը կը նրսի՛ն՝ ծածկել կամ սևուկցմէ հեռացրէ՛ր։

2. Անոնց ներս գալն արգիշելու համար պատահակներուն նուրբ հիւնուածով քել կամ կապոյոս մաւրաշ դնել (քիւշպէն)։ ճակնէրը կապոյոս գոյնը չեն սիրեր։

3. Լաւ օդաւորել։ Անոնք օդի հոսակներուն չեն կրնար հակոտործել։

4. Տուներէն հեռացրէ՛ր աղբի դեզերը եւ աղետոյքիւնները. զանոնք կիրով ծածկել կամ կրաջրել. կամ աւելի շաւ անոնց խառնել փոշի սևզոս «պոռաֆա» (3 խորակարդ մէքր աղբի համար 1 իւշ)։ «Պոռաֆա» քրքուր սպակնոյ շաւազոյն դեղն է։

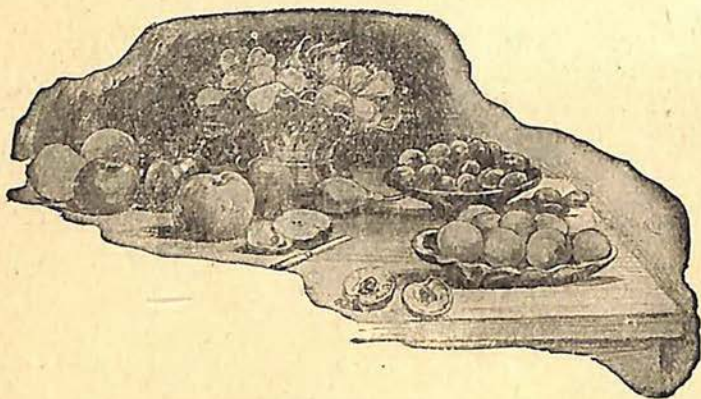
5. Հանոնք քակարդներով, մասնաւոր քուղբերով կամ պակակներու մէջ 8էն 10 րաժիկ շուր խառնուած «ֆորմոլ» յուծոյքներով փնջարէ՛ր. (այս յուծոյքը պէտք է 48 ժամը անգամ մը փոխել)։

Ճանճերը 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 ճասկէ տեւական խանգարումներ յառաջ կըրնան գալ այս դործարաններուն մէջ: Պէտք է մանաւանդ զգուշանալ կաթ պարունակող կերակուրի մը մէջ շատ շաքար դնելէ. նմանապէս եթէ ճաշի մը ընթացքին կաթնեղէն ուտենք, նոյն ատեն շատ շաքար ալ ուտելու չենք:

### Պ Ց 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 կրնար մարսել:

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

պտուղները, որովհետեւ այս կանոնը չեն գործադրեր և լաւ ալ չեն ծամեր զանոնք: Անոնք շատ իւղ և շատ բրօդէին (protéine) պարունակելով կը գործածուին կարկանդակներու և սննդարար կերակուրներու պատրաստութեան մէջ. բայց միայն չափաւոր կերպով պէտք է գործածել զանոնք, որովհետեւ հակառակ պարագային յօդացաւուրներն (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 միտին, 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: Միտին 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 աւելցնել 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 հիւսկէնները իրենց աղտեղութիւններով և անմաքրութիւններով: Այս անմաքրութիւնները (տորակածնային աղտեղութիւններ, déchet azotés, բնածխական թթու) կըրնան խարուսիկ 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 աւելցուքները: 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 յիստակար է: Ասկէ զատ սա իրողութիւնն ալ կայ որ սպառումի յատկացեալ կենդանիներուն շատերը ինքնին հիւանդ են, ինչ որ սպառողներուն համար վտանգը կ'աւելցընէ: Մեր նկարագրած հիւանդութիւններէն մի քանիներ—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 շաքարը 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 յիստակար կը դառնան. անոնք դիւրաւ կը տարբաղադրուին և յառաջ կը բերեն երկիւղալի դիւթոյններ (ptomaine) և մարմինին մէջ կը ստեղծեն զրգռութեան վիճակ մը, ինչ որ կը տկարացընէ կենսական դիմադրական ոյժը և հիւանդութեան կը նպաստէ:

Ընդունուած է որ խօզին միսը վատառողջ սնունդ մըն է: Ս. Գիրքը զայն կ'արգելէ իբր «անմաքուր» ուտելիք (Տե'ս Բ. օրինաց ԺԴ. 8 և Եսայ. 42. 17) և այս արգելքը անտարակոյս առողջապահութեան տեսակէտով դրուած է: Սողը 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 (սոստոս) 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:

### ՈԳՆԵԼԻՑ 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: Քաղքեանին ինքզինքը անպատուուած կը զգայ, երբ հիւրընկալէ բարեկամներ և անոնց չխմցընէ: Մեր երկիրներուն մէջ սպառող ոգելից ըմպելիներու քանակը աներեւակայելի է:

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

Արդեօք աշխարհ սևո՞ւնդ մըն է. — Սնունդը նիւթ մըն է, որ մարսողական անցքերուն մէջ զանազան փոփոխութիւններ կրելէ վերջ, մեր հիւսկէսներէն կ'իւրացուի և հոն տաքութիւն և զօրութիւն յառաջ կը բերէ: Արդ, ալքօլը մեր հիւսկէսներուն 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, խնձորողիին 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 ալքոլի, այսինքն վտանգաւոր նիւթի ահագին քանակութիւն մը. մինչդեռ ջերմութիւն յառաջ բերող սնունդները (օսլայ, շաքար և իւղ) բորակածինին (azote) մարմինէն դուրս հանուիլը կը պակսեցընեն, ալքոլը զայն կ'աւելցընէ և նախանիւթին<sup>(\*)</sup> (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:

#### ՅԼԲՕԼԸ ԶՂԱՅԻՆ ԿԵԳՐՈՆՆԵՐԸ ԿՍԵԳՍՄԱԼՈՒԹԷ

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 ջլզային կեդրոններուն անդամալոյծ վիճակին արդիւնքն է: Ալքօլը կ'անդամալուծէ ջլզային դրութիւնը ճիշդ գրօթօթմին և երկրին պէս, որոնց բազադրութեան մէջ գոյութիւն ունի արդէն. ճիշդ անոնց ազդեցութիւնը կ'ընէ, սա տարբերութեամբ որ աւելի տկար է: «Ջլզային կեդրոնները անդամալոյծ ըլլալուն պէս, ինչ կը պատահի, կը հարցընէ Տօքդ. Լըկրէն. ինչ որ կը պատահի երբ մեծ արագութեամբ արշաւող շոգեկառքի մը արգելակները (frein) յանկարծ խըզուին: Ան հարիւրապատիկ ուժով մը կ'արշաւէ, բայց այդ ոյժը, կարեւոր գործիքի մը, շոգեկառքին ապահովութիւնը կազմող գործիքի մը խորտակուած ըլլալուն յայտարար նշանն է:»

#### ԱԻԵՐՈՂ, ՆԻԻԹ ՄԸ

Մարմինին մէջ ներմուծելի նիւթերուն ամենէն աւերիչներէն մին է ալքօլը: Մորթին վրայ ան պղտիկ ուռեցքներ յառաջ կը բերէ. երբ զայն քանի մը վայրկեան մեր բերանին մէջ պահենք, հոն սաստիկ գրգռում մը կը պատճառէ, քիմքին զգայնութիւնը կը բթացընէ: Երբ ստամոքսին մէջ մըտնէ, այս գործարանին հուզաթաղանթը կը մաշեցընէ, բորբոքում յառաջ կը բերէ և վէրքերու կազմութեան պատճառ կը դառնայ: Եթէ այսօր դժուարամարսութենէ տանապողներ այնքան մեծ թիւ մը կը կաղմեն, ասոր գլխաւոր պատճառներէն մին խմորեալ ըմպելիներու ընդհանրացած գործածութիւնն է: Արեան մէջ մտնելով, ալքօլը անոր այնքան փափուկ եղող գնտիկները կը պատռէ, և ինչ որ բնաջինջ չըներ կը վատթարացընէ: Մէկ խօսքով ալքօլը մարմինին ամէն մասերուն միաս կը հասցընէ. կը կծկէ և կը կարծրացընէ հիւսկէնները, մանաւանդ լեարդը, որ պաշտօն ունի արիւնը զտելու և ալքօլը անկէ հանելու: Ծերուկ արեցողի մը ուղեղը եթէ քննուի, կարծես թէ ալքօլի 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 բարեխառն 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 կրժամաշկառապի, անհանդստութիւն մը ժանտատենդի (tyhus) փոխելու համար: Անհանգստ եղած ատեն մարդ բնաւ ալքօլ չառնելու մասին պէտք է մեծ հոգ տանի:

#### Ծ Խ Ա. Խ Ո Ս

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 հիւսկէշները 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 հետեւցընեն 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 մասսողութիւնը 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) .

## ԲՋՁԱՆԻԻԹԸ (cellulose) ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ 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 միւր 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:

## ԼԱՒ ԾԱՄԵՅԻ՛Ր

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 դարգացման և աղէկ մնալուն կը նպաստեն: Ստամոքսը ակռայ չունի. ուրեմն 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, շինել տուէք դանոնք. այս կերպով ձեր կեանքին վրայ քանի մը տարիներ պիտի աւելցընէք: Եթէ ուտելու համար քիչ ատեն ունիք, քիչ կերէք բայց լաւ ծամեցէք:

## ԿԱՆՈՆԱՒՈՐՈՒԹԻՒՆ

Ճաշերու մէջ կանոնաւորութեան կարեւորութիւնը խիստ մեծ է: Ի ժամու և ի տարածամու 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:

## ԶԱՓԱՒՈՐՈՒԹԻՒՆ

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 մնաս մը մարմինին համար, որ այս կերպով վտանգաւոր չափազանց յոգնութիւն մը կը կրէ: Չօգտագործուած սնունդները, մարսողական խողովակին մէջ, խմորումի և տարբազադրութեան կ'ենթարկուին և մանրէներուն գործունէութեան այս արդիւնքը, մեկնակէտը կ'ըլլայ ինքնաթուէնաւորման մը որուն չարաշուք հետեւանքները զգալի կ'ըլլան հոգեւոր, մտաւոր և մարմնաւոր մարզերու մէջ:

#### Մ Ա Ր Ձ Ա Ն Ք

Լաւ մարսողութեան մը գլխաւոր մէկ ազդակը ձեռական 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. «Երեսիդ քրտինքով ուտես քու հացդ» (Ծննդոց Գ. 19): Այս խօսքը, բնախօսական իմաստով կը նշանակէ թէ լաւ մարսողութիւն 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 հագնինք լայն հագուստներ, որոնց ծանրութիւնը ուսերուն վրայ հանգչի որպէսզի մեր ամէն գործարաններուն ազատ ասպարէզ տրուի: Հագուստները եղած են մարմինը պաշտպանելու և մորթին պաշտօններուն նպաստելու համար: Անոնք պէտք է պարզ, մաքուր, վայելուչ, կլիմային և եղանակին պատշաճ ըլլան. պէտք է մարմինին ձեւը առնեն (և ոչ թէ մարմինը ստիպեն գերի ըլլալ նորոյթին 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 ավելորդութիւններ կը պատճառեն:

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

#### Հ Ա Ն Գ Ի Ս Ս

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

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



Կեանքը, ծովու ջուրին նման դեպի երկինք բարձրանալով է որ կ'անուշակայ  
(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 ՄԱՔՐԷ

Ջուրը բնութեան մէջ գերակշիռ դեր մը կը խաղայ: Գործարանաւոր էակները, բոյս թէ կենդանի, առանց ջուրի չեն կրնար 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 ձուլուելով 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։ Լորձունքը 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 երիկամներու, 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 ատեն կը մնայ արեան մէջ և մարմինէն դուրս ելած ատեն 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  $91^{\circ}$  ը այսինքն մօտաւորապէս օրական 2500 ֆալորի(\*) մորթէն կ'ելնէ՝ հաղորդակցութեամբ,

(\*) Քալորին ջերմութեան փոքր միութիւն մըն է։

ճառագայթումով կամ շոգիացումով: Մեր մորթին մէջ կը հաշուուին 2էն 3 միլիոն փոքր գեղձեր (քրտնաթոր գեղձեր)․ անոնք ճշմարիտ փոքրիկ կոյուղիներ են որոնք ինչպէս արօդէն 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 պաղեցընէ․ 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:

### ՊՆԳՈՒԹԻՒՆ,

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 բարախումներ, ջղայնութիւն յաճախադէպ են: Փոքր պարտականութիւնները և փոքր սրտնեղութիւնները չափազանց համեմատութիւններ կը ստանան և կը վանեն լաւ տրամադրութիւնը և զուարթութիւնը: Երբ այս ախտանիշերը երեւան գան՝ պէտք է արտահանութեան գործարանները աչքէ անցընել․ այսինքն մորթը, երկկամները, 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 :

Բացօդեայ մարզանքը, սովորական կամ մասնաւոր մարմնամարզը և փորին մարձումը (massage) կամ խորունկ կերպով թրմումը (pétrissage, Եօղո՛ւմ) 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 :

Բարաժիկի իւզը շատ ազդու է. անլլաս լուծողական մըն է որ սովորութիւն մը չի ստեղծեր : Ան չիւրացուի և միայն իբր լպրծիչ կ'ազդէ : Ըրիկունը 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 (ժոտաւորապէս 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 գործածումը ստամոքսը կը տկարացընէ:

5. Զով ջուրը մասնաւորաբար կը յանձնարարուի հետեւեալ պարագաներուն մէջ, այսինքն գէշ սննդառութիւն, յօդացաւութիւն, չափազանց գերութիւն, չաքարախտ, անարիւնութիւն, տենդ, դիւրացնելու համար մարմինին թոյներուն և աղտոցողութեանց 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 չախատելու ժամանակ, և ումպ ումպ խմել կամ մէկ անգամէն քիչ քանակութեամբ:

## ՄԱՔՐՈՒԹԵԱՆ ՀԱՄԱՐ ԼՈՂԱՆՔ

Եթէ ջուրին ներքին գործածութիւնը անհրաժեշտ է, անոր արտաքին գործածութիւնը նուազ կարեւոր չէ: Տաք լողանքները մորթին ծակտիքները բանալով արտահանութիւնը կը դերարացնեն. Բայց երբ երկար տեւեն մարդը կը տկարացնեն. այս պատճառաւ տաք լողանք 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

(ԹՐԶՈՒՍԾ ՉԵՆՆՈՅՈՎ (+էէ) ՇՓՈՒՄ)

Ամէն առաւօտ անկողինէն ցտակելով 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 խողանակ 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 դայն: Եթէ մսկոտ ենք, մերկանալէ վերջ պէտք է որ նախ մարմինին մէկ մասը (զոր օրինակ դէմքը) թրջենք ու շփուժով չորցընենք և յետոյ նոյն գործողութիւնը յաջորդաբար կիրարկենք կուրծքին, փորին, սրունքներուն, կրունակին և բաղուկներուն: Կռնակին համար, երկայն և կոր կոթով խողանակ մը ամենէն գործնականն է: Եթէ օդը պաղ է, այս լուացումը տաք սենեակի մը մէջ պէտք է կատարել:

Անոնց համար որ առնին ընելու, անձրեւանման տուշը աւելի հաճելի է: Գլուխը չոր պահել ուղղը պէտք է լուղորդներու յատուկ գառչուէ 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 զօրացնէ, 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 կորովսով լեցուն:





Շուսեր աւելի հակամեծ եւ վայելելու քան թէ առողջ ըլլալու

## ՉՐԱԲՈՒԺԱԿԱՆ 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 դարմանի նպատակը 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 մարզանքներ: Բայց ամենէն հազուադիւր և յարմար միջոցներէն մին, ջուրն է: Հիւանդութեանց դէմ

անոր կանոնաւոր գործածութիւնը ջրարուծութիւն (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:

Չուրի 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 փնաս ալ կըրնան պատճառել: Բարեբաղդաբար այս դարմաններուն մէկ մասը այնքան պարզ է որ ամէն մարդ կըրնայ անոնց գործադրութիւնը սորվիլ: Չանոնք դիտնալը մեծ արժէք ունի ընտանիքի մը համար, մանաւանդ համաճարակի ատեն: 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) ԿՕՄ ՏԱՔ ՃՆՇՕՆՆԵՐ (compresse)

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

Տաճը կիրարկում մըն է ջուրի, որ ա'յնքան 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 (մողոն molleton). (\*)

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

տրովհետեւ բամբակը ջուրը աւելի դիւրաւ 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 պիտի կ որոել

Տաք կամ պաղ դարձանները 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: Աստնցմէ 3 կամ 4 կտոր պէտք է որպէսզի տաճը դիւրաւ փոխել կարելի ըլլայ:

Թէ Ի՞նչու ԿԻՐԱՐԿԵԼՈՒ Է ՏԱԾԵՐԸ

Մէկ տաճի համար երկու կտոր մօղթօն 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 «մօղթօն»ով քսց «մօղթօն»ը կը պատսուռի

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 մէջտեղի մասը մխրճեցէ՛ք եռացած ջուրի մէջ: Երբ լաւ մը ջուրը ծծէ, արագօրէն ուորեցէք զայն, Ձեւ 1ին մէջ տեսնուածին նման. ծայրերը զորս ձեռքերնիդ բռնած էք, թըրջուած 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 միջեւ: Ծայրերը վեր դարձնելով շուտ մը մարմինն վրայ դրէք:

Եթէ տածը այրէ, մի՛ վերցընէք զայն, այլ [ձեռքերնիդ տակը անցուցէք մինչեւ որ կարելի ըլլայ հիւանդին՝ հանդուրժել անոր: 3—4 վայրկեանէն, երկրորդ մը պիտի պատարաստէք 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 շփել չոր ձեռքով կամ իւղով կամ դալիֆի փոշիով:

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

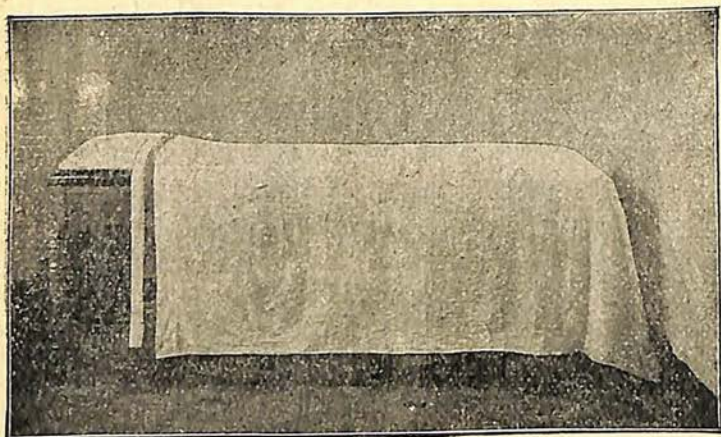
Մասնաւորաբար ուշագրութիւն պէտք է ընել չայրելու անդամաւոյժ կամ անգիտակից հիւանդները և տղաքը:

Ի պահանջել հարկին մինչեւ մէկ աստիճան կարելի է տածերուն տեղ գործածել պոյլոտը մը (bouillotte, մէջը եռացած ջուր դրուած գառուչուէ տոպրակ) կամ տաք աղիւս մը զոր պէտք է փաթթել խոնաւ կտաւի մը մէջ որուն վրան ալ դնել ասուեակ մը (ֆալէլա) որպէսզի հիւանդին չպակիւր 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 ԽԱՆՉԱՐՈՒՐԻՔ

## ա. ՏԱՔ ՊԱՏԱՏՈՒՄ

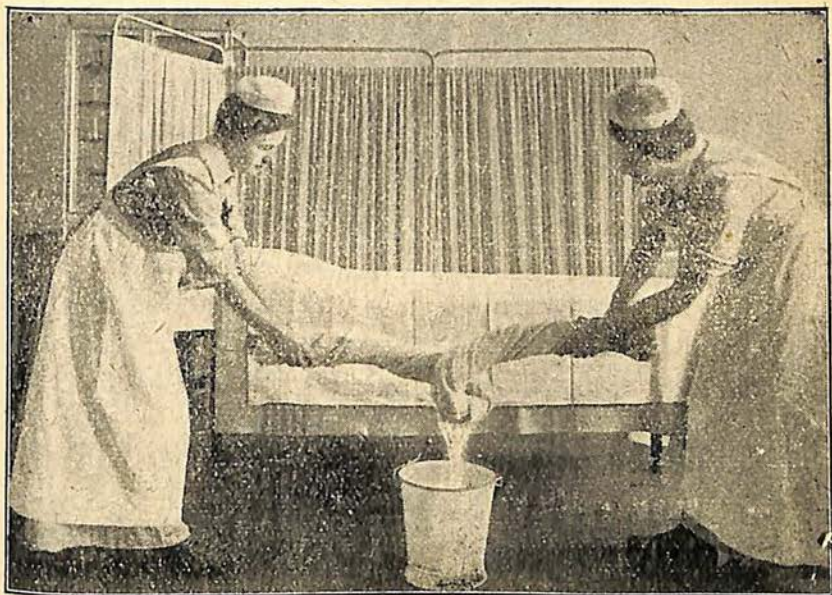
Բազմոցի մը կամ անկողնի մը վրայ նախապէս դրէք մովաթ (Տոլասմա) կամ ծրարի հաստ թուղթ, և անոնց վրայ տարածեցէ՛ք 3—4 ծածկոցներ (պալանէլէ) պայմանաւ որ առաջինը բարձին կէսը ծածկէ և միւսները աստիճանաբար վարօք դրուին (Տե՛ս Զեւ 3)։ Ծալլեցէ՛ք սաւան մը երկու անգամ եզերքները դէպի ներս. զայն թաթխեցէք եռացած



Ձեւ 3.—Թե ինչպիս պէ՛տ է սարածել 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)։ Պէ՛տք է պատասուսը կարելի

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



Ձև 4.—Սաւակին ոյրեղը

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 բաւականաչափ ծածկոցներ պէտք է գործածել՝ ջերմութեան կորուստը արգիլելու համար:

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

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



Ձեւ 5.—Սաւանդիկն յետոյ

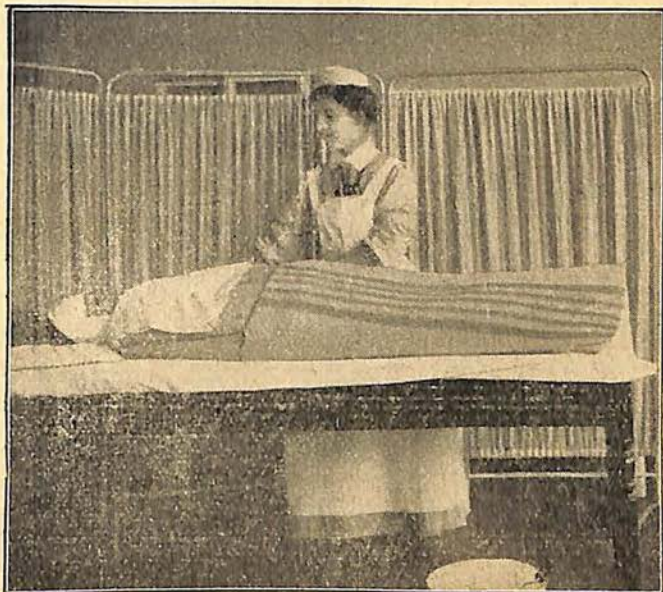
մը, բարձին վրայ անթափանց կերպաս մը դնելէ վերջ, որպէսզի չթրջի:

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 պատատու մէն դուրս հանուած ժամանակ զով սպնգուս մը և շփումներ պէտք է կիրարկել իւղոտած կամ

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

Այս պատատու միեւնոյն առին գրգռիչ, տաքցնող և



Ձև 6.— Պատասխան գործողութիւնը վերջացած

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

Եթէ սաւանին տեղ, բուրդէ ծածկոց մը թրջելով դործածենք, աւելի ազդու կ'ըլլայ : Եթէ հիւանդը ծածկոցին հպումէն չախորժի՝ 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:

Կոնակը լուալու համար, նախընտրելի է հիւանդը փորին վրայ դարձընել կամ պարզապէս նստեցընել և կամ եթէ շատ 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 առաջքը առնելու համար, մանաւանդ եթէ հիւանդը տկար է, մարմինը շփեցէ՛ք իւղոտած կամ դալիփ փոշիի մէջ թաթխուած ձեռքով. այս կերպով ծակտիքները կը զոցուին:

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

### Գ. ԲՈՒՆ ՍՊԵՌՄԵՆՏ

Բուռն սպնգուժը առանց օճառի կ'ըլլայ, ոչ թէ վերնամորթը մաքրելու համար, այլ շուրթին, ինչպէս նաև ուրիշ նիւթերու (զորս մորթին 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 (կոնակ և նստատեղի) վրայ: Այս գործողութիւնը 1-3 վայրկեան միայն պէտք է տեւէ: Պէտք չէ չորցընել ոչ ալ իւղով շփում (friction) ընել: Սպնգուժ-

ները այսպէս կը կիրարկուին. ակնհռտքենի *suntusayno* ջղային ակններու համար գաղջ ջուրով ( $33^{\circ} - 37^{\circ}$ ). եղնասեւեղի պարագային (*urticaire*) կալաքարի («*o*») ջուրով (1 ապուրի դգալ կալաքար, կէս լիտր շատ տաք ջուրի մէջ  $55^{\circ}$ էն  $60^{\circ}$ ). արեան շրջանը խրանելու եւ կազդուրիչ ազդեցութիւն մը ձեռք բերելու համար՝ աղի ջուրով (ափ մը աղ, երկու լիտր ջուրի մէջ). շատ քիչ ակնի մը մտրքը զովսըրնելու համար՝ 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 պաղլեզի (*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 քրտնեցուած կ'ըլլայ որուն հետեւանքը կ'ըլլայ ջերմութեան աստիճանական անկում մը, առանց անխորժ արդիւնքներ պատճառելու: Այս դարմանումը կարելի է կրկնել անմիջապէս որ մորթը դարձեալ չորնայ:

## Գ 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 յիշեցընենք թէ գրեխը ինչպէս նաև մաքրողականները պնդութիւնը չեն բուժեր, որովհետև անոր պատճառները չեն վերցընել: Երբ գրեխը յաճախ կըրկնուի, աղիքի անկարողութիւնը կը շատցընէ և կացութիւնը փոխանակ բարւոքելու՝ կը ծանրացընէ: 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 խուսափել:

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 (3/4էն 1 լիտր ջուր) և բարակ աղիքի գրեխ (entérocluse). այս վերջինը կ'ըլլայ 15էն 30 սանդիմեթր սոսնայով մը որ կը թափանցէ հաստ աղիքին մէջ մինչև անոր հորիզոնական մասը, այսպէսով հեզուկը, 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 կազերու պարագային: Ջուրը 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 շահ տալ գրեխը (45 աստիճան և աւելի



բարձր) և պաղ գրեխը ամեն անգամ աղբու են. վասնզի անոնք աղիքի կծկումները աւելի կը գրգռեն:

Հասարակ գրեխը ( $30^{\circ}$  և  $38^{\circ}$ ) 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 խճողեն կամ երբ կ'ուզենք որդեր դուրս հանել), եթէ ոչ աղիքը չափազանց ընդլայնումի մը հետեւանքով իր կծկելիութիւնը կը կորսնցնէ, կամ աղիքներու ուժգին կծկումներ յառաջ կը բերուին: Եթէ կ'ուզենք այս դարմանը աւելի աղղեցիկ 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 աղղերը ուղղահայեաց ըլլան, այս դիրքին (position genou-pectorale) մէջ ջուրին աղիքին մէջ թափանցումը կը դիւրանայ: Կռնակի վրայ կամ ձախ կողմին վրայ պառկած և աղղերը քիչ մը ծալուած և նըստատեղին բարձով մը վեր հանուած դիրքը նմանապէս նպաստաւոր է: Գրեխին 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 դադարեցնել 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

եղէզնիկը 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 ախտանիշեր երեւան կըրնան գալ: Երբեմն բազմաթիւ գրեխներ պէտք են աղիքը լաւ մը մաքրելու համար:

Երբեմն գրեխ կը կիրարկուի տենդը իջեցընելու համար: Այս պարագային, ջնալու 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 ազդեցութեան պատճառով:

Պաղ յիոֆր գրեխը ( $16^{\circ}$ էն  $22^{\circ}$ ) 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 աչելի ըլլայ ձեռք բերել:

Աստիսանական գրեխը 3 կամ 4 հասարակ գրեխներու շարքէ մը վերջ կը տրուի:  $26^{\circ}$  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  $18^{\circ}$  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 կլիսերիկնով գրեխ (Չուրը կլիսերիկէն 3—4 անգամ աւելի) կամ խոշով եւ կլիսերիկնով (50 կրամ իւղ և 2 կրամ կլիսերիկ) կըրնայ գործածուիլ իւղի գրեխին տեղ: Նախորդին նման կը կիրարկուի: Երկու ապուրի դգալ կլիսերիկ երբ գիշերը ուղղաղիին մէջ մտցուի, և հիւանդը զայն կարելի եղածին չափ երկար ժամանակ պահէ, այդ կը բաւէ երբեմն կղկղանքները կակուղցընելու և փորը հանելու:

Կարիկ կարիկ ուղղաղիի գրեխ կամ ներարկում: Այս գրեխին 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 գրեխինին 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 գրեխը կըրնայ տեւել 1 կամ 2 ժամ և նոյնիսկ աւելի: Կը տրուի յարատեւ տենդի պարագային որուն կ'ընկերանայ ուժաթափութիւն (ժանտառանդ, բժաւոր ժանտառանդ, ստամոքսատապ ևն.):

### ՈՏԻԻ ԼՈԳՍՆԻՔ

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

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

արդէն գտնուածին վրայ, մինչեւ որ տաքութիւնը հիւանդին համար հանդուրժելի ըլլայ ( $42^{\circ}$ էն  $50^{\circ}$ )։ ծունկերուն վրայ պէտք է ծածկոց մը ձգել որ չմտնի։ Այս լոգանքը կը ընայ 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 գօնրեաններ դնելով։ Լոգանքէն վերջ ոտքերուն վրայ աման մը պաղ ջուր թափելով, դանոնք չորցընելու է խնամով, մանաւանդ մատներուն մէջտեղը։

Արիւնախուռումէ յառաջ եկած գլխու ցաւի, պաղառուութեան, դմախտի, թոքատապի պարագային ասիկա հիանալի դարման մըն է։ Ընդհանրապէս կը քրտնցընէ, ինչ որ կարելի է շարունակել տալ լոգանքէն վերջ, հիւանդը հանգարտ և տաքուկ կերպով ծածկուած պահելով։ Նուազ տաք ոտքի լոգանք մը ( $38^{\circ}$ էն  $41^{\circ}$ ) կ'ընդլայնէ ոտքերուն շնչերակները և այսպէս կոնքին գործարաններու արիւնը մեծ չափով դէպի ոտքերը կը քաշէ։

Տաք ջուրին ազդեցութիւնը աւելցընելու և աւելի զօ-

քեզ 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 թեորմանկասևս սը թողաւի լուծոյթ): Բնականաբար պէտք է ամէն օր գուլպայ փոխել: Թոփի լոգանքները (1%), օսլայի լոգանքները (1/250), իբրեւ ամոքիչ յանձնարարելի են, երբ ոտքերը սկրթուած են և կը դաւին:

### ՍՐՈՒՆԲՆԵՐՈՒ ՏՍ.Ք ԼՈԳԱՆՔ

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



Ձեռ 8.—Սրունկներու լոգանք, գլուխին վրայ բոկերուսով

մինչեւ ծունկերը բարձրանայ (Ձեւ 8) : Ուրիշ բան չգտնուած պարագային, կրճնայ 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 41<sup>0</sup> բարեխառնութեամբ կը սկսուի որ աստիճանաբար կ'աւելցուի մինչեւ որ ջուրին տաքութիւնը հասնի այն աստիճանին որուն հիւանդը կարենայ հանդուրժել : Գլուխին վրայ պաղ զօնրէս դնելու է :

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

### ՆՍՏԱՏԵՂԻԻ ԼՈԳԱՆԵՐ

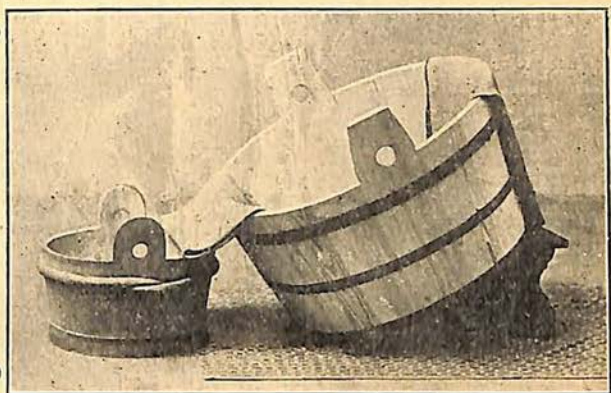
Նստատեղիի տաք լոգանքը գերազանց է տեղական բորբոքումի մը (կոնքի, ուղղաղիի կամ որովայնի). ցաւերը ամոքելու, ինչպէս նաև միզարգելութիւնը բուժելու համար : Կարելի է նաև անոր դիմել իբր քրտնցընող :

Եթէ յատուկ լոգարան մը չըլլայ, կարելի է գործածել լուացքի տակառիկ մը կամ տաշտ մը զոր մէկ կողմէն պէտք է վեր բարձրացընել (Ձեւ 9) : Այդ տակառիկին եզերքներուն 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 զօնրէսներ պատրաստելու :

Եթէ լոգանքին նպատակը քրտնցընել է, պէտք է սկսիլ մօտաւորապէս 38<sup>0</sup> 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 զօնրէս<sup>20</sup>

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



Ձեւ 9.—Յանպարտասից յօրինուած նստակողի լոգարան մը

մօնատ կամ բուսաջուր—տրուի: Լողանքը կըրնայ տեսել 10էն 30 վայրկեան, բայց պէտք է դադարեցընել 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 ԳՕՆՌԻՍ

Տածերէն, չփումներէն և ոտքի լողանքներէն վերջ, այս գօնրիկը ամենէն շատ գործածուող ջրաբուժական դարմանն է: Ան կը բազկանայ ծծուկ կերպասի (tissu éponge) լայն դօտիէ մը՝ ծածկուած ասուեակով (ֆանել), կամ բամբակէ մօլորով մը. ասոր վրայէն կարելի է դնել նաև անջրանցիկ կերպաս (խժակերպաս, taffetas gommé), մոմլաթ, գառւչուկն: Գօնրիկը կարելի է կիրարկել մարմինին որ և իցէ մասին վրայ. բայց մանաւանդ վիզին, փորին, կուրծքին և յօդուածներուն:

Երկու տեսակ տաքընող գօնրիկ կայ. չպաշտպանուած գօնրիկ կամ ուրիշ խօսքով առանց անթափանց կերպասի և պաշտպանուած գօնրիկ անթափանց կերպասով:

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

Ասուեակը լաւ մը պիտի ծածկէ գօնրէսը 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 եզերքները, որպէս զի մորթին լաւ փակչի առանց փոթեր կազմելու և թոյլ չտայ որ դուրսի օդը մինչեւ գօնրէսին հասնի (հակառակ պարագային՝ շոգիացումը դարմանին բարեբար արդիւնքները կ'ոչնչացնէ): Ասուեակը ապահով գնդասեղնեքու (épingle de sûreté) միջոցով պէտք է հաստատուի:

Զպաշտպանուած սափընոյ «գօնրէս»ը շոգիացումով մորթը դանդաղօրէն կը պաղեցնէ և մորթին մօտակայ գործարաններուն մէջ արիւնը կ'արագացնէ: Արեան շրջանը և հետեւաբար սնուցումը կ'արագանան և գործարաններուն արիւնխառնումը կ'անհետանայ:

Պաշտպանուած սափընոյ «գօնրէս»ը մորթին մէջ արեան քանակութիւնը կ'աւելցնէ և մերձակայ գործարաններուն արիւնխառնումին դէմ կը կռուի հոն սակաւարիւնութիւն յառաջ բերելով:

Առհասարակ տաքընող գօնրէսը 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 գօնրէսը 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° ալքօլով, թաց գօնրէսը յաճախ լուացքի տալու է և ամէն կիրարկումէ վերջ, արեւին չօրցընելէ առաջ ջուրէ մը անցընելու է:



## ՎԻՉԻ ՏԱՔՅԸՆՈՂ ԳՕՆՐԻՒՍ



Ձեւ 10.—Փորի համար  
պատրաստուած սախընդ  
«գոնրիւս»

Նկատելով որ վիզի և կոկորդի հիւ-  
ւանդութիւնները յաճախադէպ են, այս  
գոնրիւսը մեծ ծառայութիւններ կըր-  
նայ մատուցանել: Միւս տաքընող  
գոնրիւսներէն աւելի հաստ պէտք է  
ըլլայ և պաշտպանուած. զայն կարելի  
եղածին չափ վեր բռնելու համար, ա-  
նոր վրայ գնդասեղով պէտք է հաս-  
տատել կապ մը որ կ'անցնի գլուխին  
վրայէն:

Այս գոնրիւսը արիւնը ուղեղին կը  
քաշէ, ուստի յանձնարարելի է ուղեղա-  
յին անարիւնութեան պարագային: Ա-  
րիւնախոռոմի պարագային (congestion  
cérébrale, ֆանը պէյէնէ հիւճոմը), պէտք  
է զայն դնել առանց անջրանցիկ կեր-  
պասի և յաճախ փոխել:

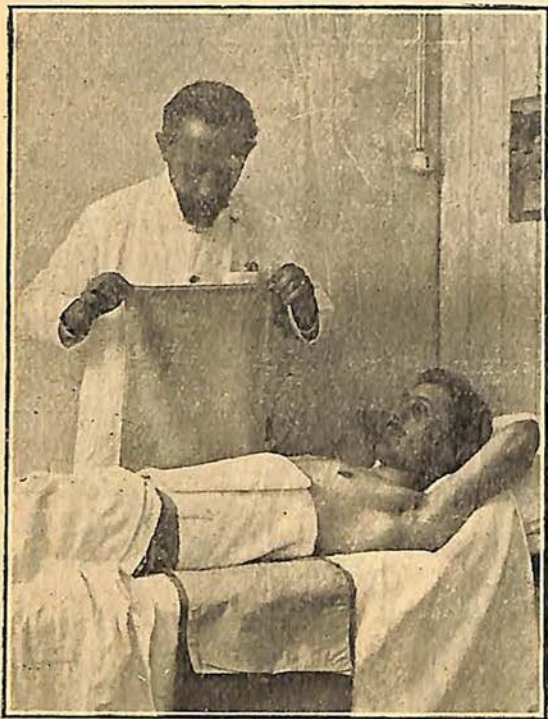
## ՓՈՐԻ ՏԱՔՅԸՆՈՂ ԳՕՆՐԻՒՍ

## ԿՍՄ ՈՐՈՎԱՅՆԱՅԻՆ ԳՕՏԻ

Այս գոնրիւսին համար պէտք է ծը-  
ծուն կերպասի կտոր մը 20էն 25  
սանդիմեթր լայն և 21/2էն 3 մեթր  
երկայն. ասուեակի կամ մօլթօնի կը-  
տոր մը միւսէն 4 սանդիմեթր աւելի  
լայն և 1էն 3 անգամ մարմինին շըր-  
ջանը ընելու չափ երկայն. և եթէ  
պէտք ըլլայ՝ անջրանցիկ կերպաս մը, որ ասուեակին տակ  
տարածուի և թրջուած կտաւը ամէն կողմէ ծածկէ (Ձեւ 10):  
Գոնրիւսը պէտք է ծածկէ երիկամներէն մինչեւ փորին

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

Առանց անջրանցիկ կերպասի, փորի տաքցընող զօնրէսը,



Ձեւ 11. — «Գօնրէս» ին կիրարկումը

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

#### ՄԱՆՍՆԵՆՈՒՍԾ ԳՕՆՐԻՒՍ

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

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

Այս գօնքրեւին տեղ կըրնանք գործածել, հաւասար մակերեսով թաթիկ Ռիկոլոյ (papier Rigollot, հարրաւ + եաղբոր). թայց այս վերջինը աւելի սուղ և իր ազդեցութիւնը աւելի սաստիկ է:

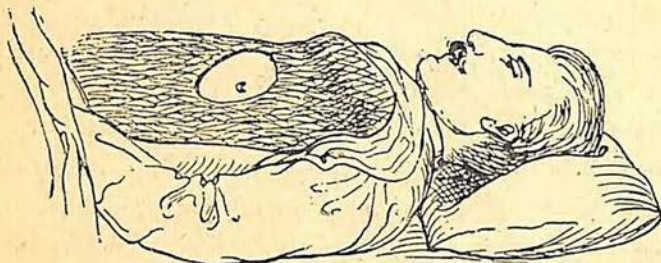
Մանանեխին կամ Ռիկոլոյին տեղը բռնող առաջնակարգ հակազդբառեղ մըն է վիսզլին գաթսիգօւը (vaseline capsicum) կամ պղպեղուած վիսզլինը որ բոլոր դեղարաններուն մէջ կը գտնուի: Անկէ բարակ խաւ մը կը տարածենք մորթին վրայ, և կը բաւէ որ յետոյ դայն ծածկենք անջրանցիկ կերպասով մը, քիչ մը վաղկայով կամ նոյն իսկ կտաւով մը: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

### ՍԵՐՏԻ ԳՕՆՐԵՒՍ

Այս գօնքրեւը պէտք է դրուի սիրտին 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: Գօնքրեւը չափաւորապէս քամուած պէտք է ըլլայ և թեթեւօրէն ծածկուած ու մարմինին վրայ տաքնալուն պէս փոխելու է, այսինքն 15էն 20 վայրկեանը անգամ մը. այս գօնքրեւին 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 Ձեւ 12) :

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



Ձեւ 12.—Սիրտի «զօնթրեւ»ի համար սպաշտպանող սառեակ

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

### ՄՐՈՒՍԿՆԵՐ (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 աւելցըներ և հետեւաբար տենդը չեն սաստկացըներ . 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 : Մրուակներուն կիրարկումը դիւրին և երկու տեսակ է . չոր կամ առանց արիւնի և շառտումով (հաճամախլը) :

## ԳՈՐԾԱԾՈՒԹԵԱՆ ԵՂԱՆԱԿ

Չոր սրուակներ. — Մորթը, վրան քիչ մը իւղ կամ կլիւներին քսելով պատրաստել, մանաւանդ երբ ան կարծր է, վանդաղները մխրձել կոնք մը ջուրի մէջ, այնքան տաք որ ձեռքը կարենայ դիմանալ անոր:

Հիւանդը բերել անկողնին եզերքը, ձեռքի տակ ունենալ մոմ մը կամ ալքոլի լամբար մը, գաւազանիկ մը որուն մէկ ծայրը բամբակ փաթթուած ըլլայ, կէս գաւաթ ալքոլ և պէտք եղած թիւով սրուակներ: Սրուակ չի գտնուելու պարագային կարելի է գործածել սպեղանիի (pommade, Բէրհէ) ամաններ, փոքր գաւաթներ, որոնց վերի մասը յատակէն նեղ ըլլայ. բայց բուն վանդաղները շատ աւելի նախընտրելի են:

Հիւանդապահուհին սրուակը տաք ջուրէն հանելով, աջ ձեռքով բամբակի փաթաթը ալքոլին մէջ կը թաթխէ, մոմէն կը վառէ, կը մտցընէ գլխիվայր դարձած սրուակին խորը ուր արագօրէն կը պտտցընէ, 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 պարագութիւն յառաջ կուգայ, մորթը գաւաթին մէջ կ'ուռի և արիւնը կը խուժէ մորթին մակերեսը որ մանիչակագոյն ուռեցք մը կը ձեւացընէ: Սրուակները այսպէս 20—30 վայրկեան պէտք է թողուլ: Զանոնք հանելու համար, մէկ կողմէն մատով պէտք է ճնշել մորթին վրայ և սրուակը միւս կողմ հակեցընել:

Շանտումով սրուակներ. — Մորթը ալքոլով շփելով հականելիել, շառտիչը (scarificateur, հահահի) ամուցընել և սրուակները կիրարկել ըստ առաջնոյն: Երբ անոնք լաւ բըռնած են և երբ անոնց մէջ մորթը լաւ մը ուռած է, զանոնք հանել և փոքր խաչաձեւ հերձումներ ընել շառտիչով, յետոյ նորէն կիրարկել սրուակները որոնք այս անգամ արիւնով կը լեցուին՝ 1, 2, 3, 4, 5 անգամ, ըստ բժիշկին պատուէրին:



Հիւանդին սենեակին մէջ



Բնութիւնը առողջութեան պահպերը եւ ազդակն Խ

## 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 չէ 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  $18^{\circ}$ էն  $20^{\circ}$  բարեխառնութիւն ունենայ. աւելի տաք՝ եթէ հիւանդը շատ տկար է, աւելի պաղ՝ երբ տենդ ունի:

Գալով անկողնին՝ լաւ ներքնակ մը (շէլթէ) անհրաժեշտ է. փետուրով լեցուած վերմակները լաւ չեն մանրէական հիւանդութեան պարագային, որովհետեւ անոնց հականեխու մը 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-

աաջին 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 կը բնայ դրուել ծալաթին տակ որ ոչ միայն անկո-



Ձեւ 13.—Հիւանդը դարձրուելու համար ծախարը ֆաշելու 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 թակ 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 թակ դարձուցէք և



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

Վրայի սաւանը փոխելու համար. — Ծածկոցներուն (պսակի) 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 աւժամաբար շալ մը տարածել, եթէ կ'ուզէք քիչ մը ծածկոցները օդաւորել. ապա թէ ոչ նոյն ծածկոցները դարձեալ տարածելով մաքուր սաւանին վրայ՝ եզերքները անկողնին տակ կը դարձընէք<sup>(\*)</sup>:



Ձև 14. — Թե ո՛ր պե՛տե՛րդ ղնել յարձիկները

## ԹԻՆ ԻՆՉՊԻՍ ՓՈՒՍԵԼՈՒ Է ՀԻՒԱՆԳԻՆ ԸՅՐԾԱԿԵՂԷՆԸ

Կան հիւանդներ որ այնքան տկար են և կը տառապին որ անկարող են իրենց շապիկը փոխելու և մարդ հազիւ կը համարձակի զանոնք շարժել անոնց շապիկը 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 (եթիան քափլամֆ): 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 հագցընելու համար նոյն գործողութիւնը հակառակ կողմէն այսինքն հիւանդ թեւէն սկսեցէ՛ք (եթէ մէկ թեւը հիւանդ է): Այս գործողութիւնը կը դիւրացընէ՛ք՝ շապիկին թեւերն հանգրիծելով 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:

#### ՎԻՐՅԿԵՂՆԻ (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 (շահլէնա) վէրք մըն է որ յառաջ կուգայ դիմադրական ոյժը նուազած անձի մը ոսկրային ցցուածքներուն (կռնակին վարի մասը, ազդօրերը, կրունկները, արմուկները, ծունկերը, կոճերը, ուսերը, գլուխը) վրայ ի գործ դրուած ճնշումէն. խոնաւութիւնը և աղտոտութիւնն 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 գիւնկի, բրինձի, պիզուռի, առիս պորիֆի, պորաֆսի 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 կիլոտրիս և ալքօլով, քացախով կամ լեմոնի հիւթով:

Եթէ հակառակ ամէն խնամքի՝ վիրակեղեւ մը յառաջ գայ, կլոր բարձ մը (գառուչուէ կամ նոյնիսկ մէջը քարոյ թխմուած կերպասէ) ցաւող կէտին վրայ ամէն ճնշում պիտի վերցընէ: Ասկէ զատ հակկիթի ճերմկուցով և գօրօփօնով պէտք է ծեփել և օգոյիս զր գիւնկի 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 անհանդիստ 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 լողաջուրով մը (lotion) կատարուած սոսորդումներ կը ծառայեն մաքուր պահելու լինդերը, լեզուն, քիմքը ևն. նոյնիսկ կոկորդին յատակը: Յանձնարարելի են օ զր պօթօ, օ դիսօլի կամ իսրադ զր գրօրալի կամ առիս սալիսիլիֆի ալքօլի մէջ լուծոյթ մը, և կամ գրօրալ զր քօդալի լուծոյթ մը: Բերանի խնամքի համար գործածուող դեղերուն բաղադրութեան մէջ շատ զօրաւոր նիւթեր գտնուելու չեն: Եթէ ակռաները կալուն են՝ պէտք է զանոնք մաքրել օճառով կամ մակնեղիով:

Եթէ հիւանդը պէտքի չի կրընար ելնել, ուշադրութիւն ընելու է զայն չթրջելու կամ չվիրաւորելու, անոր տակ անկողինի պէտքամանը դրուած ատեն: Եթէ պաղէն շատ կ'աղդուի, պէտքամանը տաքցուցէ՛ք մէջէն քիչ մը տաք ջուր անցընելով և մի՛ մոռնաք եղբրքները սրբել: Պէտքամանը դնելու կամ հանելու համար, երբեք ուժով հրելու կամ քաշելու չէ: Մէկ ձեռքերնիդ դրէք հիւանդին երանքին (շուշ) 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: Կրընաք անկէ նմոյշ մը պահել անոր քննութեան ենթարկելու համար:

#### ԶԵՐՄԱՍՏԻՃԱՆ, ԲԱԶԿԱԶԱՐԿ, ՇՆՉԱՌՈՒԹԻՒՆ

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



Չեւ 15.—Բազկազարկը համրելու համար

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

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

### ԱՄԵՆՕՐԵԱՅ ՏԵՂԵԿԱԳԻՐ

Իժիշկին ցոյց տրուելու համար ամենօրեայ տեղեկագիր մը պիտի առնուի բազկազարկին, 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 ախտանիշերու մասին:

### ՀԻՒԱՆԳՆԵՐՈՒՆ ՍՆՈՒՅՈՒՄԸ

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 դանոնք գործնական կեանքի մէջ կիրարկելու համար: Այսպէս կարելի պիտի ըլլայ շատ մը հիւանդութիւններէ խուսափիլ: Նախապէս ընդհանուր մանրամասնութիւններ տուած ըլլալով (Տե՛ս «Ի՞նչպէս կանխարգիլել 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 ՍՆՆԳԱԿԱՆՈՒՆԸ

Սուր տենդի մը առեւն, ախորժակը կը պակսի, մարմինին 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 մարմինին 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 ուժպ ուժպ, նմանապէս և կաթի շիճուկը<sup>(\*)</sup>: Կըրնանք նաև անոր տալ հաւկիթի ճեր-

(\*) Կաթի շիճուկը (babeurre, այրած) զովացուցիչ է: Ան կը պարունակէ կաթնաշաքար (lactose), կաթի թթու (acide lactique), կաթի աղերը և քիչ քանակութեամբ սպիտակեղջուր 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 քանջարեղէնի կամ պտուղի խիւսակներ, կարգ մը պարագաներու մէջ :

#### ԳՒՇԵՐՈՒԱՆ 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 շոկուին, ծաղիկները սենեակէն դուրս հանուին և իր տրամադրութեան տակ դրուի զանգակիկ մը պէտք եղած ժամանակ մէկը կանչելու համար: Այս փոքր մանրամասնութիւնները շատ կը նպաստեն անոր հայթայթելու քաղցր և հանդարտ գիշեր մը:





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

## ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ՕՐԷՆՔՆԵՐԸ

Այս համեստ գրքոյկին մէջ, համառօտակի պարզեցինք միմիայն ամենէն յաճախադէպ հիւանդութիւններէն մէկ քանինները, յոյց 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 հանդիսանալ:

Առողջութիւնը, մարմինին բոլոր գործարաններուն բնականոն կերպով գործելուն արդիւնքն է: Ուրիշ խօսքով անիկա 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 տանն միայն կատարեալ է երբ ֆիզիքական և հոգեկան սահմաններն ալ կը բովանդակէ: Իր երկրաւոր պատօնին 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 արամադրութեան տակ ամէն մարդու որ կ'ուզէ հաւատքով օգտուիլ անոնցմէ:



## Բ Ա Ռ Ա Յ Ո Ւ Ց Ա Կ

**ՓԱՆՅՈՒ.**—Այս բառացուցակին մեջ անկողիում են սևուները բոլոր այն հիւանդութեանց որոնք այս կամ այն կերպով յիշատակում են գրեթէկիս մեջ: Մեկ մեր կողմէ որ եւ իցէ նոր բառ չենք շինած նկատելով որ սև մեր ձեռնհասութեան վեր է եւ մեր ծրագրէն դուրս: Արդեւ այս բառերուն մեծագոյն մասը ընդհանրացած է գործածուած ըրարով հեղինակաւոր անձերու կողմէ:

Աղբախտ	grippe	Է՛-ՖԼԷ-Է՛-Կ
Ականջատապ կամ ունկնատապ	otite	Գ՛-Լ՛Գ Է-ՖԷ-ՆԷԼԷ
Ակնադողատապ	conjunctivite	
Աղեթափութիւն	hernie	
Աղետապ կամ ըն- դերատապ	entérite	Կ՛-ԿԼԵ՛Գ Է-ՖԷ-ՆԷԼԷ
Աղիքի մակարոյծ- ներ կամ որդեր	parasites intestinaux	Վ՛-Լ՛-Տ՛Ն
Ամորձատապ	orchite	Է՛-Կ՛ Է-ՖԷ-ՆԷԼԷ
Անարիւնութիւն	anémie	Գ՛Ն Կ՛ՆԷՖԼԷ՛Ե
Անդամագոտութիւն	béribéri	
Արիւնահոսական ծաղկախտ	variole hémorragique	Գ՛-Ե՛ ՂԷԷ՛
Բէլակրա	pellagre	
Բձաւոր ժանտատենդ	typhus	ԼԷԷԼԷ Գ՛Է՛Տ՛
Գլխացաւ	mal de tête	Կ՛Ղ Կ՛ԼԵ՛Ե
Գոնջ	teigne	ԷԼԷ
Դեղին տենդ	fièvre jaune	Վ՛ԵԼ Կ՛ԼԵ՛Տ՛
Դէնիա	ver solitaire, tenia	ՂԷԼԵ՛Կ
Դմախտ	grippe	Է՛ԵԷ

Նզճատենդ	urticaire	բաբրդան
Նրիկամնատապ	néphrite	պէտարէտ է-Ֆէ-նէ-է-է
Ընդերատապ կաւ ա ղետապ	entérite	պաղ բրտաբ է-Ֆէ-նէ-է-է
Թանջ	dysenterie	էանլ բաւ
Թեւորդնախտ	filariose	
Թմբրախտ	encéphalite léthar- gique	առտո հասնալըլը
Թունաւոր խայթուածք	morsure venimeuse	
Թոքատապ	pneumonie	աւելըճան
Թոքախտ	tuberculose pulmo- naire, phthisie, con- sommption	էրէճ
Թոքային փքուռոյց	emphysème pulmo- naire	
Ժանտախտ	peste bubonique	էտտո-բճաբ
Ժանտատենդ	fièvre typhoïde	էէֆօ
Ընդազարու թիւն	scorbut	էտտապըլըճ
Խուչափողատապ	laryngite	
Խելապատակատապ կաւ մզնատապ	méningite	պէյն հէ-մաւը, մէնէնթէր
Խիթ	colique	աանը
Խոյլականջ	oreillons, ourles, fièvre ourlienne	էապա Էտտաբ
Մաղկախտ	petite vérole, variole	էէէ
Մոցատապ	sinusite	
Կապոյտ հաղ	coqueluche	կէօվէրճէ կամ պօղման էտտաբէ-յէ
Կատաղու թիւն	rage	էտտոտաղ
Կարմրախտ	scarlatine	էլըլը

Կեղծմաշկ	diphthérie	գոշ բաւաւ, գոշ պոլան
Կեղծմաշկային խոչատապ	croup	գրոբ
Կեղծմաշկաւոր փողացաւ	angine couenneuse	
Կեղծ հաւամղձուկ	faux croup	եւանճը գրոբ
Կրծամաշկատապ կաւ շարքատապ	pleurésie	ոտլո սալլըճան
Հարբուխ	rhume	նէլէ
Հարսանիթ	rougeole	գըլմոբ
Հերափողկային ցնցղատապ	bronchite capillaire	
Հոսախտ	catarrhe	
Ձարակախտ	trichinose	
Ճահճատենդ կաւ ջերմ	malaria, paludisme	սըլմա, մաւրէա
Մանկական անդամալուծութիւն	paralysie infantile	չոճոտ ֆէլճէ
Մէջքի ցաւ կաւ միջացաւ	lumbago	պէլ սըլլո
Մզնատապ կաւ խելապատակատապ	méningite	մէնէնէիթ, պէյնէն հիմոսոլ
Մկանացաւութիւն	rhumatisme musculaire	էլլէր էէլէ
Յողազարութիւն	arthritisme	
Յողացաւութիւն	rhumatisme	էէլ
Նեխարիւնութիւն	septicémie	գան է-ֆէնէլէ
Նշկատապ	amygdalite	պարթմէի
Շարքաթոքատապ կաւ կրծամաշկաթոքատապ	pleuro-pneumonie	սալլըճան վէ ոտլո սալլըճան պէրլէտի

Շարքատապ կաւ կըք- ծամաչկատապ	pleurésie	սուր ասուրէն
Շաքարախտ	diabète	շէտէր հասնուլը
Շնչափողացնցղատապ	trachéo-bronchite	խըրիւտի վէ պօրուար խօտնիկի
Ուղեղային անարիւ- նութիւն	anémie cérébrale	պէյնի քանուլը
Ուղեղային արիւնա- խընում	congestion cérébrale	քաննի պէյնի հիւսուս
Ունկնատապ կաւ ա- կանջատապ	otite	քուտի խօտնիկի
Չարկեղ	chancre	
Չափազանց գիրութիւն	obesité	
Ջերմ կաւ ճահճատենք	malaria, paludisme	ըրմա, ճաւարի
Ջերմամբզութիւն	gonorrhée, blennor- rhagie, chaude pisse	պէլ սոռոտլը
Ջղաձգում	convulsion	
Ջղացաւութիւն	nevralgie	
Ջրածաղիկ	varicelle, vérole vo- lante, variolette	սու շիշի
Ջրգողութիւն	hydropisie	
Ռնգային կեղծմաչկ	diphthérie nasale	
Սուտ ծաղիկ	varioloïde	
Սուտ հարսանիթ կաւ տորնուկ	rubéole	սու կիտիկ
Սպիտամբզութիւն	albuminurie	
Ստամոքսային դմախտ	grippe gastrique	
Ստամոքսի հարբուխ	catarrhe gastrique	սիտնիկի հափիքի խօտնիկի
Վիզին բռնուիլը	torticolis	քուտնի

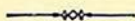
Վիրակեղեւ	escarre	
Տորնուկ կառ սուտ հարսանիթ	rubéole	աւ կէօճէ՛
Յնցղաթոքատապ	broncho-pneumonie	պօրոււար է-ֆէ-նէլէ էլէ պերլէտէ սալլըճան
Յնցղատապ	bronchite	պրօնչիէ, պօրոււար է- ֆէ-նէլէ
Փողացաւ	angine	հի-ննաբ
Փորհարու թիւն	diarrhée	խաւ
Բաղցկեղ	gangrène	գանկրէնա
Բնախտ	maladie de sommeil trypanosomiase	սալը սոյգոն հասլաւը
Բուլերիկ	cholérine	
Բոս	gale	սոյսոյ
Յրանկախտ	syphilis	ֆրէնիէ

Վ Ր Ի Պ Ա Կ

Սիւսյ

Ուղիղ

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹԻՒՆ



### ՀԱՄԱՃԱՐԱԿՆԵՐՈՒՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ

Աւելի մահացող քան մեծ պատերազմը — Հանձնարարակե-  
րուն պատճառները — Ի՞նչպէս խուսափիչ հանձնար-  
արակերէն . . . . . 3—5

### ԴՄԱԽՏԸ ԵՒ ԻՐ ԴՍԲՄԱՆՈՒՄԸ

Ազդասխար մանրեակն հիշանդուրթին մըն է — Կան-  
խարզեղ միջոցներ — Ախտակիշեր — Դարմանում — Յըն-  
ցդարձութասաց եւ կրժանաշխարհութասաց — Գլխացար եւ  
խեղապատակասաց — Ստրոնխային դմախտ — Մրսա-  
յին ուժարարութիւն . . . . . 7—18

### ԹՄԲՐԱԽՏ

Ախտակիշեր — Դարմանում — Անխոյութիւն . . . 19—22

### ՀԱՐՐՈՒԽՆԵՐ

Հարբուխներուն պատճառները — Հարբուխներու կանխա-  
սրանադրութիւն — Կանխարզեղ միջոցներ — Յարձակե-  
ցե՛ք հարբուխին վրայ՝ իր սկզբնաւորութեան ւսեւն 23—29

### ԹՈՒԲԱԽՏ

Կանխարզեղում եւ բուժում — Թոքասխար ժառանգական չէ  
— Թե ի՞նչպէս կը փոխանցի քոքասխար — Կանխա-  
սրանադրող պատճառներ — Օղորդութիւն — Կլիմա-



յակսն պայմաններ — Արեւը շաւազոյն դեղն է — Հա-  
կանեխակսն զգուշութիւններ — Շնչատակսն ճարտա-  
ներու հիւանդութեանց բուժման սկզբունքներուն  
անխոփունը . . . . . 30—41

**ՄԱՆԿԱԿԱՆ ՀԻՒՄԱՆԳՈՒԹԻՒՆՆԵՐ**

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

**ԻՆՉՊԷՍ ԿԱՆԵՍԱՐԳԻՒԼԵԼ ՀԻՒՄԱՆԳՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ**

Պարզ կերակուրներ — Կասարեալ սնունդներ — Կար-  
Շափարիկ չարաչար գործածութիւնը — Պտուղներ —  
Միս — Ոգեղից ընկեղիներ — Աշտոյր ջղայիկ կեդրու-  
ները կ'անդամադուծի — Աւերող նիւթ մը — Ծխա-  
խոս — Թեյ եւ սուրճ — Բջջանիւրը անհրաժեշտ է —  
Հաւ ծամեցի՛ք — Կանոնաւորութիւն — Չափաւորու-  
թիւն — Մարգակ — Հագուստներ — Հակագիտ. 69—87

**ԶՈՒՐԸ ԳԵՐԱԶԱՆՅ ԴԱՐՄԱՆ ՄԸ**

Զուրը կը մտնի — Մորթիկ շոգիացում — Պնդութիւն —  
Երբ ջուր խնկու է — Մաքրութեան համար յոգանք —  
Պաղ ջուրով յուացուի . . . . . 88—94

**ՋՐԱԲՈՒԺԱԿԱՆ ԴԱՐՄԱՆՆԵՐ**

<i>Տաճեր կամ սափ անշօններ — Պատաստում կամ իսանձարուրֆ — Սպնգումներ — Գրեխ — Ոսֆի շոգանֆ — Մրունկներու սափ շոգանֆ — Նասսստեղիի շոգանֆ — Տափցընող գօնքրէս — Վիզի տափցընող գօնքրէս — Փորի տափցընող գօնքրէս կամ որովայնայիս գօսի — Մանանկիսուած գօնքրէս — Սիրսի գօնքրէս — Սըրունակներ . . . . .</i>	95—121
---	--------

**ՀԻՒՍՆԴԻՆ ՍԵՆՇԱԿԻՆ ՄԷՋ**

<i>Թէ ինչպէս փոխելու է հիւանդիս անոնակեղէնը — Վիրակեղէն Հիւանդներուն արդուզարդը — Զերմասիան, բազկազարկ, շնչառութիւն — Ամենօրեայ տեղեկագիր — Հիւանդներուն սնուցումը — Տենդ ունեցողներուն սննդականոնը — Գիշերուան պատաստութիւն . . . . .</i>	123—131
--	---------

<b>ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ՕՐԷՆԲՆԵՐԸ</b>	132—134
------------------------------	---------

<b>ԲԱՌԱՅՈՒՅԱԿ</b>	135—139
-------------------	---------

<b>ՎՐԻՊԱԿ</b>	139
---------------	-----

# Քայլեր

դէպի

# Քրիստոս

ՏԻԿԻՆ Է. Կ. ՀՈՒՍՅԹ



Հաւատարիմ իր անունին, այս գրքոյկը իր 156 էջերուն հոգեշունչ պարունակութեամբ կը ցուցնէ թէ ի՞նչպէս պէտք է երթալ Քրիստոսի և զայն ունենալ իրրեւ անձնական բարեկամ և խորհրդատու: Սիտիսուսար, 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 լրացնելու կոչուած է հայ ժողովուրդին մէջ: Ուստի ջերմապէս կը յանձնարարենք զայն:

Գ Ի Ն 60 Ղ Ր Շ.

Հասցե. —

ՏԵՏՐԱԿԻ ԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆ

Նամակասուփ 409, Ղալաթիա

Պ Ո Լ Ի Ս

# ՄԵՐ ԺԱՄԱՆԱԿԻՆ ՄԱՇԱՆՍԵՐԸ

Լ. Բ. ԳՈՆՐԱՏԻ

Բազմահմուտ և հաւատացեալ հեղինակը ուսումնասիրութիւն մը ընելով Ս. Գիրքի մարգարէութեանց վրայ՝ անոնց կարեւորութիւնը ի վեր կը հանէ և յիշատակելով պատմական իրողութիւններ՝ կ'ապացուցանէ թէ ի'նչպէս մարգարէութիւններ ճշգրտորէն 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 բազմաթիւ 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**

Նամակասուփ 109, Ղալաթիա

**Պ Ո Լ Ի Ս**





113

0









2013

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0073905

