



Հայկական գիտահետազոտական հանգույց Armenian Research & Academic Repository



Սույն աշխատանքն արտոնագրված է «Ստեղծագործական համայնքներ
ոչ առևտրային իրավասություն 3.0» արտոնագրով

**This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial
3.0 Unported (CC BY-NC 3.0) license.**

Դու կարող ես.

պատճենել և տարածել նյութը ցանկացած ձևաչափով կամ կրիչով
ձևափոխել կամ օգտագործել առկա նյութը ստեղծելու համար նորը

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format

Adapt — remix, transform, and build upon the material

2920

ՏՕԲՔ. Կ. Ա. ԳՆԱՃԵԱՆ

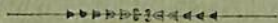
ՀԻԻԾԱԽՏԻ ԱՐԴԻ ԱՍԵՆԱՅԱԶՈՂ

ԴԱՐՄԱՆԸ

ԵՒ

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ

ԿԱՐԵԻՈՐ ԾԱՆՕԹՈՒԹԻՒՆՆԵՐ



معارف نظارت جلیله سنک ومطبوعات اداره بهیه سنک ۲۶۰ نومرولی
رخصتنامه سیله طبع اولمشدر



Կ. ՊՈԼԻՍ

Տպագր. Կ. ՍՆԲԸՆԱՆ ԵՎ ԸԵԿ.

Պոստը արի հաստիսի, Թիւ 38

1902

516.9

7-70

I

ՏՕԲԲ. Կ. Ա. ԳՆԱՃԵԱՆ

616.9

9-70

ԱԿ

ՀԻԻԾԱԽՏԻ ԱՐԴԻ ԱՄԵՆԱՅԱԶՈՂ
ԴԱՐՄԱՆԸ

ԵՒ

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ

ԿԱՐԵՒՈՐ ԾԱՆՕԹՈՒԹԻՒՆՆԵՐ



معارف نظارت جليله سنك ومطبوعات ادارة بهيه سنك ٢٦٠ نومردولى
رخصتنامه سيله طبع اولمشدر



12002

Կ. ՊՈԼԻՍ

Յպագր. Ծ. ՍԱՐԸՆԱՆ Է. ԸՅԿ.

Պապր ալի հաստի, Թիւ 38

2010

1902

16502

Յ Ա Ռ Ա Ջ Ա Բ Ա Ն



Իբր քան երեք տարի առաջ, Ամերիկայի մեջ բժշկական շրջանս աւարտելէ յետոյ՝ Պոլիս վերադարձայ : Կայսերական Կառավարութեան բարեհաճ հրահրութեամբ շնորհիւ զանազան տեղեր իբր արտօնեալ բժիշկ պատշաճավարելէ ետք , ինչ ինչ ուսումնասիրութիւններ քաղելու դիտարարութեամբ ինչ տարի առաջ, դարձեալ Ամերիկա նամբողջի , հոն երկու տարի լուրջ ուսումնասիրութիւններ կատարելով՝ Լոնսոն վերադարձայ, ուր հինգ տարիներ հիւանդանոցներու մէջ ծառայեցի :

Հիւժախար , որ անուրի այս մըն է , մասնաւորաբար մեր ուսումնասիրած նիւղերէն մին եղած է : Մտածանակին , Լոնսոնի մէջ զումարուած « Հիւժախար » Միջազգային Համաժողովին մէջ արտայայտուած ուշագրաւ գաղափարներն ու մեր համակրելի բարեկամներու քելադրութիւնները , մանաւանդ ժողովրդին հետաքրքրութիւնը գրգիռ եղաւ ինձի՝ իմ ծանօթութիւններս կարեւոր կերպով հրատարակելու, սոսկ հանրութեան նըմարիս ծառայութիւն մը ընծայելու նպատակաւ :

Մեր այս կարեւոր աշխատասիրութիւնը չորս զբիտար մասերէ կը բաղկանայ :

Առաջին. « Tubercul Bacilli » Հիւժախար միքրոպներու վրայ ծանօթութիւն :

Երկրորդ . Հիւժախար բուժման արդի եղանակը :

Յերրորդ . Նպատակարար դեղեր :

Չորրորդ . Հիւժախար գերծ մնալու ամենակարեւոր միջոցները :

Յիրաւի , Հիւժախար դարմանման համար , մասնաւորաբար Գերմանիոյ , Գաղիոյ ու Անգլիոյ մանաւանդ



2730
39

Ամերիկայի մէջ մասնաւոր դարմանասուններ, (sanatorium) բացուած են, սակայն նոյն օրինակ Հասսասուքիւններու չը գոյութեան պատճառաւ, հիւժախտ բռնուող հիւանդ մը քէ աւելի կը սառայի եւ քէ մեծ ծախսերու դուռ կը բանայ. իսկ մեզնի Պօլսոյ կազդուրիչ օդը ու Թուրքիոյ առողջարար կլիման նկատի առնելով, կ'ըսենք քէ կարելի է հիւժախտաւորը նաեւ սան մը մէջ դարմանել մասնագէտ բժիշկի մը խնամով :

Պատուարժան ընթերցողներուն աւելի օգտակար ըլլալու մտադրութեամբ պատշաճ սեպեցինք նաեւ մսեղիմաց, միրգերու եւ բանջարեղէններու վրայ եւս ցուցակ մը ինչպէս նաեւ 10—35 տարեկան անձերու ծանուրեան ու երկայնութեան միջին հաշիւը դնել ու նպատակալարմար առողջապահիկ խորհուրդներ տալ. Մեր այս աշխատասիրութիւնը ժողովրդին կը նուիրենք, հետեւաբար չանացած ենք ժողովրդային ամենապարզ ոճով գրելու :

ՏՕՔՔ. Կ. Ա. ԳՆԱՃԵԱՆ

Կ. Պոլիս, 1901 Մեպ. 1



ԹՈՔԱԽՏԻ ԱՐԴԻ ԱՄԵՆԱԿԱՐԵԻՈՐ ԴԱՐՄԱՆԸ

Ա.

Հիւժախտի միքրոպին « Թիւպերֆիւզ Պատիւայի » Tubercule Bacilli վրայ նախնական ծանօթութիւններ :

Հիւժախտի դարմանման և մեր անձերը սոյն վտանգաւոր և աւերիչ ախտէն զերծ պահելու համար ընթերցողներու տեղեկութիւն տալէ առաջ, յարմար դատեցի հիւժախտի միքրոպին (Թիւպերֆիւզ պատիւ) ի վրայ, այսինքն մարդկային մարմնոյն հազորդուելուն և մարմնոյն մէջ ըրած փոփոխութեանց վրայ համառօտ տեղեկութիւն մը տալ :

Այս միքրոպները մեր մարմնոյն մէջ երեք տարբեր կերպով կը հազորդուին :

Առաջին. — Մորթին ծակտիքներէն հաղորդուիլն : Հուփիս բռուած մորթի հիւանդութիւնը Թիւպերֆիւզ պատիւային մորթին ծակտիքներէն մուտք գտած ըլլալու հետեւութիւնը ըլլալ կը կարծուի :

Այս ախտը մարմնոյն մէջ չի տարածուիր, այլ միմիայն մորթին մէջ կը մնայ :

Երկրորդ. — Մարտողութեան ճանապարհէն հաղորդուիլը : Չոր օրինակ, հիւժախտ ունեցող սանտու մը և կամ որեւիցէ թոքախտաւոր մը, աղայ մը և կամ անձ մը համբուրած ատեն՝ թուրքին հետ միքրոպներն ալ տը-

դուն և կամ այն անձին բերանը , և անկից ալ ստամոքսը կ'երթան : Եւ կամ թէ թոքախտաւոր կովի մը աղէկ չեփած կաթը և կամ միսը և կամ թոքախտ ունեցող ստնտուի մը կաթը ուտուի՝ ասոնց մէջ գտնուած միքրոպներն դէպ ի ստամոքսը կը յառաջանան ուրկէ արեան շրջանին մէջ կ'անցնին և այսպէս մարմնոյ կազմութեան հետեւեալ մասերէն մէկին մէջ կը բանին :

Զոր օրինակ , թոքին , և թոքին վրայի թաղանդին , ուղեղին և ուղեղի մաշկերուն , աղիքին ու աղիքներու թաղանդին , կամ ոսկորներու յօդուածներուն մօտ գտնուած ծայրերուն և կամ ողնաշարի ոսկորներուն մէջ , (սոյն ոսկորներու այս մասերը փոտելով վէրքեր կը բացուին և երկայն ժամանակ վազելով չեն գոցուիր , շատ անգամ ալ վէրք չը բացուած լաւ պարագաներու բերմամբ կը բուժուին , երբ այս կերպով բուժում առաջ գայ ողնաշարի փտած ոսկորները ծուկով կուղ առաջ կը բերէ , և երբ յօդուածներու այսինքն՝ ազդրի և կամ ծրնկին խաղերուն մէջ պատահի և առանց վէրք բացուելու քնականէն բուժում տեղի ունենայ՝ (Ankylos) անխօզ բուռած յօդուածոց կարծրացումը կը պատահի) : Եւ կամ թէ գործարաններէ միոյն մէջ բոյն կ'դնեն յիշեալ պատիշայք . Զոր օրինակ , լեարդին , փայծաղին (սալագ) , կոկորդին , երիկամունքներուն և կամ մարմնոյ ամեն կողմը կը տարածուին : Սա վերջին պարագային մէջ այլևս ակտը անբուժելի դառնալով՝ հիւանդին մահը կը փութացնէ :

Երրորդ . — Ենչառական գործարաններէ կը հաղորդուին : Այս կերպով միքրոպներու մեր մարմնոյն հաղորդուիլը ամենէն աւելի պատահած կերպն է : Հիւժախտաւոր հիւանդի մը թուքը (պաղլար) այս միքրոպներով լեցուն ըլլալով՝ երբ անզգոյշ կերպով հոս հոն թըքնելու ըլլայ , չորնալով՝ այդ տեղերը աւրուած ժա-

մանակ փոշիին հետ միասին խառնուելով՝ օդը կ'ելնեն : (Սոյն միքրոպները շատ թեթեւ ըլլալով՝ միւս միքրոպներու նման օդին մէջ կը լողան) :

Ենչառութեամբ ներածեալ միքրոպները բերանի մէջ գտնուած փոքրիկ վէրքի մը կամ թէ լեզուի երկու կողմերու նշնիկներուն վրայ կը փակին՝ եթէ երբէք այդ նշնիկները գրգռեալ վիճակի մէջ գտնուին , հակառակ պարագային՝ շնչառութեամբ ներածուած միքրոպները ուղղակի թոքերուն և յաճախ ձախակողմեան թոքին վերի մասին , այսինքն ուսի մօտ գտնուած մասերուն մէջ բոյն կը դնեն :

Թէ ինչպէ՞ս աւելի ձախակողմեան թոքին վերին մասը առաջին անգամ վարակման ենթակայ է , պատասխանը շատ պարզ և համոզիչ է , մարդակազմութեան համեմատ , թոքային շնչափողերու ձախակողմեան բաժանումը՝ աջակողմեան բաժանումէն աւելի բարձր դիրք մը ունենալով , շնչառութեամբ ներածուած օդը և այդ թեթեւ միքրոպները առաջին անգամ հոն կը լեցուին , և աս կերպով ձախակողմեան թոքին վերին մասը վարակման ենթակայ կըլլայ յաճախ :

Եւ եթէ լեզուին երկու կողմերու նշնիկները գրգռեալ ըլլան միքրոպները այդ գրգռեալ մասերուն վրայ բոյն կը դնեն , ադկից ալ աւշեան (Lymphatic) երակներու միջոցաւ մօտը գտնուող վիզի , աւշեան մասունքներուն (gland , պեզ) կը հասնին , որոնք կ'սկսին ակտաւորիլ և ուռնալ , աս կերպով խոզախտ scroful (սարաճա) կոչուած հիւանդութիւնն առաջ կուգայ , որ նմանապէս թիւպերֆիւշ պատիշայքի՝ այդ աւշեան մասունքներուն մէջ բոյն դնելէն կը գոյանայ , ուսկից քորոք մարմնոյն վրայ տարածուելու վախը կուտայ :

Ինչպէս որ արդէն ի վերէ յիշած ենք , սոյն միքրոպները շնչառութեամբ աւելի շատ և աւելի դիւրու-

թեամբ ներածելու պատահականութիւնն ունինք, բայց և այնպէս այս պատահմանց փամանակ, երբ մարմինը կազմութեամբ լաւ և զօրաւոր դիրք մ'ունենայ միքրօպները կը մարսուին և կ'ոչնչանան. իսկ հակառակ պարագային՝ վտիտ և տկարակազմ եղող մարմիններու մէջ՝ մուտք գտած տեղը, թոքին և կամ մարմնոյն ուրիշ գործարաններուն մէջ բոյն դնելով՝ անոր խաւերուն մէջ կ'սկսի պղտիկ ուռեցքներ և կամ զնտիկներ կազմել և աճիլ: Աս պարագան հիւժախտի Առաջին աստիճանը կը նկատուի: Թոքախտի Երկրորդ աստիճանին մէջ աս զնտիկները պանրանման գորշ—սպիտակ հիւթի մը կը վերածուին, որու մէջ սոյն միքրօպները կը գտնուին: Թէ որ հիւժախտաւորի կազմութիւնը տակաւին զօրաւոր է, իր արեան սպիտակ հիւլէները՝ (որ տեսակ մը ապրող միքրօպներ ըլլալ կը կարծուի, և որոնք մարմնոյ մէջ ներածեալ ամեն տեսակ հիւանդութեանց միքրօպներու վրայ յարձակելու և դանձնք լափելու և ոչընչացնելու յատկութիւնն ունին) հիւժախտին միքրօպին բոլորտիքը պաշարելով՝ անոնց վրայ կ'սկսին յարձակիլ և այս երկու միքրօպներու՝ այսինքն արեան սպիտակ հիւլէներուն և հիւժախտի միքրօպին իրարու վրայ յարձակումէն գոյացած կրային հիւթով մը կը պաշարուին քիւլպերֆիւշ պաւիլայֆ, ուրկէ հիւժախտի միքրօպն դուրս չկրնալով ելնել կազմուած կրային գարսօլով կը պաշարուին, և հետզհետէ կը քարանան, սոյն կրային գարսօլներու կազմութեամբ միքրօպներու աճումը և մարմնոյ ուրիշ մասերու մէջ տարածումը կը դադրի, և հիւանդութիւնը կայուն վիճակ մը կ'առնէ:

Բայց երբ հիւժախտաւոր հիւանդին կազմութիւնը տկար, և իր արեան սպիտակ հիւլէները բաւական չեն որ վերոյիշեալ կրային գարսօլները կազմելու կարող ըլլան, անատեն վերեւ յիշուած գորշ—սպիտակ պանրա-

նման հիւթին, թարախի միքրօպն (Pyogenic Micrococci) ալ կը հաղորդուի, և աս թարախի միքրօպին սկսելովը հիւժախտաւոր մասը կ'սկսի փտալի, և թոքին մէջ խոռոչներ կազմել, սոյն երկու աւերիչ միքրօպներու ազդեցութեան տակ հիւանդին մարմինը աւելի կը տկարանայ և քիւլպերֆիւշ պաւիլայֆ կ'սկսին աճիլ և մարմնոյ ուրիշ մասերուն մէջ ալ տարածուիլ: Այս պարագային հիւանդը Երրորդ աստիճանին կ'անցնի, ուր մարմնոյն աւերումն արագ կերպով կ'առաջանայ և բուժման յոյսը կը նուազի: Եթէ քիւլպերֆիւշ պաւիլայֆ թոքին ու է մէկ փոքր կէտին վրայ հիւժախտ առաջ բերեն և թարախի միքրօպն ալ միանալով հիւանդութիւնը Երրորդ աստիճանին հասնի, շատ անգամ կը պատահի որ կրնայ բուժուիլ:

F.

ՀԻԻԾԱԽՏԻ ԱՐԴԻ ԴԱՐՄԱՆՄԱՆ, ԵՒ ԲԱՅՕԴԵԱՅ
ԴԱՐՄԱՆԱՏՈՒՆԵՐՈՒ ԵՒ ԴԱՐՄԱՆՄԱՆ ԵՂԱՆԱԿԻՆ
ՎՐԱՅ ՏԵՂԵԿՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Հիւժախտը դարմանելու համար, հիւանդութեան պատճառ եղող քիւլպերֆիւշ պաւիլայֆ ջնջման մասին կատարուած բաղմակողմանի փորձերը՝ ապարդիւն մնալով արդի միակ դարմանն ու միջոցն է՝ մարմնոյ կազմութեան զօրացումն. այս կերպով բնութիւնը կարող կ'ըլլայ արեան մէջ գտնուող սպիտակ հիւլէներու մի-

ջոցաւ միքրօպներու աճումը և այլ մասերու մէջ տարածումը դադրեցնել :

Տասն և հինգ տարիէ ի վեր Գերմանիոյ մի քանի հիւժախտի հիւանդանոցներն հիւժախտը դարմանելու համար — « Բացօդեայ Դարմանում » (Open-Air Treatment) ըստած դրութիւնն ընդունելով՝ շատ յաջողեցան : այս օրինակ դարմանումը այնչափ յառաջացաւ որ Անգլիացի բժիշկներու լուրջ ուշադրութիւնն գրաւելով, հիմա քանի մը տարիներէ ի վեր, Անգլիոյ հիւժախտի նշանաւոր հիւանդանոցներէն մին՝ այս դրութեամբ հիւանդները դարմանել սկսած և շատ յաջողած է . նոյնպէս վերջերս Լոնտոնի Համրոզըրա ըստած կողմը գտնուած թոքախտի հիւանդանոցն ալ այս դրութիւնն ընդունած և առաջնոյն հետեւած է և այսպէս այս դրութիւնն այժմ սկսած է ընդհանրանալ :

Սոյն բացօդեայ դրութեամբ դարմանումը, վերջին անգամ Լոնտոնի մէջ գումարուած հիւժախտի համաժողովին կողմէ ալ գնահատուած և սոյն դրութեան օգտակարութիւնն ընդունուած է :

Բացօդեայ Դարմանութիւնն չորս մասնաւոր բաժանումներու տակ առաջ կը տարուի .

Ա. — Ազատ եւ մաքուր օդ շնչելու կարգադրութիւնը :

Բ. — Կերակուրները ընտրելու եւ զանոնք պատրաստելու կերպը :

Գ. — Մարմնով եւ մտքով կատարեալ հանգստութեան պետքը :

Դ. — Մարմնամարզութիւն եւ Մատածի դրութիւնը եւ օգուտը (*) :

Առաջին. Ազատ եւ մաքուր օդ . — Օդին մէջ գըտնուած թթուածին կազն է որ մարդկային մարմնոյն ա-

(*) (Մատած) մարմարութիւն կամ շիւրով եղած գործողութիւն մ'է :

մենակարեւոր սնունդը կը հայթայթէ . չնչառութեամբ է որ օդը մեր թոքերուն մէջ կը զրկենք, այս գործողութեամբ թթուածին կազը մեր արեան հետ միասնալովը մարմնոյ վերանորոգման գործը կը կատարուի : Հիւժախտաւորը վերոյիշեալ ամենակարեւոր սնունդէն երկու կերպով կը զրկուի :

10. Հիւժախտի միքրօպին (րիւպերֆիւլ պաւիլայ) թոքին մէջ կազմած գունտիկները չնչառութեան ծակտիքները գոցելով՝ օդը և հետեւաբար թթուածին կազը առնելու պատեհութիւնը կը նուազեցնէ :

20. Հիւժախտաւորը տկարութեան պատճառաւ անկողնոյ ծառայելով և կամ գոց սենեակի մէջ ժամանակ անցնելով՝ չնչառութեամբ սենեակին մէջ պարունակած թթուածին կազը կը նուազի և սենեակը գոց ըլլալով օդը կ'ապականի հետեւաբար թթուածին կազի նման մեծ սնունդէ մը կը զրկուի :

Ուստի մաքուր օդ հայթայթելու համար պէտք է հետեւեալ պարագաները նկատի առնել :

Ա. Հիւանդին բնակութեան վայրը՝ մուխէ, փոշիէ, անմաքուր օդէ, մժղուկէ և այլ դարչանոտութիւններէ ազատ միջավայրի մը մէջ ընտրել, (մժղուկը թէ հիւանդին անհանգստութիւնը կը պատճառէ և թէ այնտեղի օդին ապականեալ լինելուն նշանն է . ինչպէս որ մրժղուկները այդ օրինակ անմաքուր օդի մէջ իրենց պաշարը գտնելով կ'աճին, նոյնպէս ալ րիւպերֆիւլ պաւիլայ անմաքուր օդին մէջ կ'աճին) :

Բ. Ննջասենեակը ազատ օդով լեցնելու համար, պատուհաններն թէ ցերեկ և թէ գիշեր, թէ ամառնային և թէ ձմեռային եղանակներու մէջ, բաց ըլլալու են և կամ թէ ժամանակ առ ժամանակ բանալով նրնջասենեակի օդը փոխելու է : Այս պարագային մէջ հիւանդը օդին հոսանքէն զերծ պահելու է . ասոր հա-

մար ամենէն լաւ միջոցն է՝ նոր մեթոտով պատուհաններ ունենալ որ՝ թէ օդը կը փոխէ և թէ օդին հոսանքէն զերծ կը պահէ :

Չմեռնային եղանակին մէջ ննջասենեակը պէտք է բաց կրակով (մանդաղ և կամ վառարան) տաքցնել , անկողինը տաք ըլլալու է և ու է (նախաժամ) ով գոցելու չէ որ ազատ օդ չնչելու կարող ըլլայ :

30. Հիւանդը կարելի եղածին չափ օրուան մեծ մասը , չէնքէ դուրս՝ բաց օդին մէջ և արեւի տակ անցընելու է : Եթէ եղանակը ձմեռ է՝ ցուրտ չառնելու համար , թանձր հագուելու է , անկողնոյ ձերմակեղէնները և տակի հագուստները , երեք օրը անգամ մը փոխելու է (*) :

40. Քանի որ հիւանդ հիւժախտաւորի մը թուքին մէջ քիւպերֆիւզ պասիւրայֆ կը գտնուին , հետեւաբար ուրիշ տեղ թքնելու չէ , միայն հականեխական հեղուկ պարունակող թքամանի մը մէջ և կամ թէ թաշկիւնակի մը մէջ թքնելու է , այս թքամանները գործարաններէ զատ ուրիշ տեղ պարպելու չէ , նաև թաշկիւնակները զատ ամանի մը մէջ ջրով եռացնելու է որպէս զի միքրոպները ոչնչանան և այսպէս նաև թքամանները եռացնալ ջուրէ անցնելու է որ միքրոպները ջընջուին (**):

(*) Մարմնոյ ծակփրօններն ալ թթուածին կազը ներս կը մտնէ , օդ առած ճերմակեղէններն թթուածին կազ պարունակելուն՝ այդ կերպով կրնանք հիւանդին մարմնոյն թթուածին կազ հաղորդել : Ե՛թէ ճերմակեղէնները երկար ատեն հիւանդին մարմնոյն վրայ մնան , մարմնոյն արտաբնական ամբիւրջին կազը անոնց ծակփրօնները լեցուցած ըլլալով թթուածին կազէ զուրկ կը մնայ :

(**) Թքամաններու բերանը նեղ և յատակը լայն ըլլալու է , և մէջը քիչ ճեղուկ պարունակելու է , որպէս զի թքած ժամանակ , դուրս չի ցատքէ , խուպոյիֆ ասիս կամ ֆուսիֆ սիւպրիւմէնք ըլլալու չէ : Թէ որ ժողովուրդը այս թքամաններու գործածութեան վարժուի , շատ մը հիւանդութեանց առաջըր կ'առնուի :

Թուքը երբէք կլլելու չէ , այս պարագան՝ հիւանդին համար շատ միասակար է , որովհետև այդ կերպով միքրոպները ստամոքսէն և աղիքներէն անդամ ժամանակ արեան շրջանին մէջ կրնան անցնիլ և բոլոր մարմնոյն տարածուիլ :

Երկրորդ . Կերակուրներու պատրաստութեան եղանակը . — Կերակուրներու պատրաստութեան եղանակը հիւժախտի դարմանման մէջ մեծ կարեւորութիւն ունի . ինչպէս որ արդէն ծանօթ է , մեր մարմնոյ շինութիւնը արեան մաքուր և զօրաւոր ըլլալէն առաջ կուգայ : Արիւնը կը պատրաստուի սննդատու կերակուրներէ եւ այն ալ , լաւ պատրաստուելէ վերջ մեր մարմնոյ մարտողութեան գործողութենէն անցնելով և թթուածին կազի հետ միանալով մարմնոյ շինութեանը կը ծառայէ :

Արդ քանի որ հիւժախտի հիւանդութեամբ տառապեալներու մարտողական գործողութիւնն երբեմն կը խանգարի , անմարտողութեան առաջին դարմանը՝ կերակուրները յարմարցնելն է . այդ պատճառաւ այս հիւանդութեան ենթակայ եղողներուն կերակուրները թէ դիւրամարս և թէ սննդատու ըլլալու համար՝ լաւ կերպով պատրաստելը խիստ կարեւոր խնդիր մ'է (*) :

Քանի որ յարմար պատեհութիւն մը ունինք կրնանք ուտելիքներու մասին հետեւեալ տեղեկութիւնները տալ : Այս առթիւ յարգելի ընթերցողներու մտադրութիւնը առ այս կը հրաւիրեմ :

Չոր օրինակ առնենք միսը , կաթը , հաւկիթը և նիշէ պարունակող բուսեղէնները :

(*) Կերակուրներու պատրաստութեան եղանակին նկատաւորն ոչ միայն հիւանդաց օգտակար է , այլ և առողջ եղողներու ալ նպաստաբար է , որովհետև սննդատու կերակուրներն են որ զմեզ առողջ վիճակի մէջ կը պահեն :

Մ Ս Ե Ղ Է Ն Ք

Մսերու տեսակներուն մէջ, լաւ եղան միսը ամենէն աւելի սննդատու եւ դիւրամարսն է (Անգլիական եւ Ամերիկեան եղան միսերը շատ աղնիւ են, ինչպէս նաև Օտէսայի տեսակները) . ասկէ վերջը կուգայ ոչխարինը (զըվըռնըզի միսը ոչխարի մսերու մէջ յարգի է) . Հորթի եւ գառան միսերը որ երրորդական են՝ որոնք ընդհանրապէս մեր մէջ սխալ ըմբռնումով մը օգտակար եւ դիւրամարս նկարագրուած են, այս միսերը իրենց մէջ քիչ սնունդ կը պարունակեն . խոզի եւ տեսակ տեսակ հաւերու միսերը թէ սնունդի տեսակէտով եւ թէ դժուարամարս ըլլալուն շատ ստորին են միւսներէն :

Գալով ձուկերուն, ամենէն քիչ սնունդ պարունակող են, այսու ամենայնիւ դիւրամարս են :

Միսը առանց եփելու հում ուտելը թէ դիւրամարս է եւ թէ սննդատու, սակայն մի քորոպ պարունակելու հաւանականութեան պատճառաւ եւ թէ հիւանդին ճաշակին յարմարցնելու նպատակաւ եփել պէտք է : Կան նաև կարգ մը հում մսի եւ կամ արհեստական կերպով պատրաստուած մսերու հիւթեր ալ բայց եւ այնպէս՝ ասոնք՝ լաւ պատրաստուած եղան մսին չափ սնունդ չեն պարունակեր :

Հ Ա Ի Կ Ի Ք

Հաւկիթը (հում) կամ կէս խաշած (րափսսան) դիւրամարս է, բայց կարծր խաշածը դժուարամարս եւ տկար ստամոքսերու անյարմար է :

Թէ մսին եւ թէ հաւկիթի մէջ աչպիւմիկ կոչուած հիւթը կը գտնուի, որ մարմնոյ կազմութեան նպաստող

միակ սնունդն է, այս պատճառաւ ասոնց եփելու կերպը տարբեր եղանակով ըլլալու է, որպէսզի իր մէջ պարունակած աչպիւմիկը եւ անոր մէջ գտնուած Կօֆինը (eoxine) որ արեան զօրանալուն էական մասը կը կազմէ՝ չը կարծրանայ . այսինքն վերոյիշեալ թէ միսը եւ թէ հաւկիթը եփած ատեն՝ ջերմութեան աստիճանը ըստ Փարեկենայի 212⁰ եւ կամ ըստ Սանդիկրասի 100 աստիճանի պէտք չէ հասցնել, որովհետեւ այդ կերպով եռացման աստիճանին մէջ վերոյիշեալ հիւթերը կը կարծրանան, որով սնունդը կը պակսի եւ դժուար կը մարսուի :

Ուստի պէտք է որ ըստ Փարեկենայի 180⁰ եւ ըստ Սանդիկրասի 82, 2⁰ աստիճան ջերմութեան մէջ եփել, այս կերպով պատրաստուած հաւկիթը՝ իր մէջ պարունակած սնունդը չի կորսնցուներ եւ դիւրամարս կըլլայ . նոյնպէս միսը այս կերպ եփելու է եւ երբեք եռացնելու չէ :

Այս օրինակ կերակուրները պատրաստելու համար պէտք է եւրոպական քարիւղի սօպա մը՝ որուն փռան վրայ տաքութեան աստիճանը ցուցնող ջերմաչափ մը ղետեղուած է : Անգլիական ճաշակով պատրաստուած բօզրպիֆը որ փուռը դրուած մեծ կտոր մը մսէ կը բաղկանայ, այս մսին կեղերոնը՝ փռան ամբողջ ջերմութիւնը չի հասնելուն՝ կեղերոնի մասը քիչ տաքութեամբ եփելով, գոյնը կարմիր եւ արիւնոտ կը լինի . ահա այդ մասը շատ համով, սննդարար ու դիւրամարս է :

Կ Ա Ք

Թէեւ վերջին անգամ Լոնտոն գումարուած Հիւծախտի Համաժողովի մէջ Տօքթ. Ռոպերթ Գոնսթօնը անասնոց կաթն ու կարագը եւ միսը՝ ուտելու մէջ

ու եւ վտանգ մը չ'կենայր յայտնած է. սակայն և այնպէս թէ Անգղիայի և թէ Բարիզի նշանաւոր բժիշկներու՝ այս մասին յայտնած դաղաբարին հակառակ գտնուելը նկատի առնելով և նա մանաւանդ անասուններու ալ հիւժարտի ենթակայ ըլլալը և հետեւաբար արտադրած կաթին մէջ ալ « քիւպիէրֆիւշ պասիլայ » պարունակելը գիտնալով՝ այդ անասնոց արտադրած կաթը կատարեալ եռացնելու է :

Կաթը , սնունդի տեսակետով , մսի և հաւկթի չափ աննդատու հիւթ չը պարունակեր , որովհետեւ իր պարունակութեան մեծ մասը ջուր է : Կաթին մէջ գտնուած սնունդը որ պանիր կարագ և սէրէ կը բաղկանայ ասոնք կաթին ամենալաւ մասերն են . կարագը հիւժարտի հիւանդութեան մէջ ձկան-խղի չափ օգտակար է :

Եւրոպական կարագը, եռացեալ կաթէ չը պատրաստուելուն պատճառաւ՝ միքրոպ պարունակելու կասկած կայ . և հետեւաբար յանձնարարելի չէ . բայց Արեւելեան կարագը որ մածունէն արտադրեալ է , քիւպիէրֆիւշ պասիլայէ ազատ է և յանձնարարելի է : Պանիրը իր մէջ շատ սնունդ կը պարունակէ , սակայն դժուարամարս է : Մածունը իր մէջ թէ կարագ-իւղ և թէ պանիրի հալած հիւթ կը պարունակէ և շատ օգտակար է , նաև խնոցէ (եակըխ) ելած թարմ թանր . բայց ուշադիր ըլլալու է որ թէ մածունը և թէ թանր թթու չըլլայ , որովհետեւ այդ պարագային , հիւանդին ստամոքսը խանգարելու հաւանականութիւնն կայ :

ՆԻՇԷ ՊԱՐՈՒՆԱԿՈՂ ԲՈՒՍԵՂԷՆՆԵՐԸ

Նիշէ պարունակող բուսեղէններու մէջ ինչպէս են ցորեն , բրինձ , բաթաթէս , և այլ հունտեր , պէտք է շատ եփել , որպէսզի անոնց մէջ գտնուած նիշէի հիւլէները , որոնք բնական մաշկով մը (գաբսօշ) շրջապատուած են , պայթին և նիշէն մասամբ շաքարի վերածուի , և այսպէս արեան հաղորդուելու յարմար կըլլայ և մանաւանդ մարսողութեան դիւրութիւն կընծայէ :

Կերակուրներն պատրաստելու մէջ դործածուած մսեղէն , հունտեղէն ու բուսեղէններու որը աւելի սնունդ պարունակելը գիտնալու համար՝ հոս կը դնենք անոնց առ 100 համեմատութեամբ պարունակած սնունդի և այլ նիւթերու քանակութեան ցանկը :

2730
39



Յ Ո Ւ Յ Ա Կ

ՄՍԵՂԵՆԻ ՀԱՒԿԹԻ, ԿԱԹԻ ԵՒ ԿԱԹԵ ԱՌԱՋ ԵԿԱՐ
ՆԻԻԹԵՐՈՒ ԲԱՂԱԳՐՈՒԹԵԱՆՆ՝ $\frac{\%}{100}$ ՀԱՄԵՄԱՏՈՒԹԵԱՄԲ

Անուն	Ջուր	Proteids Սնունդ	Carbo-hydrats Շախար	Խղ	Mineral ma- tter. Միսու- ղային է. ալ նիքեր
Եղան միս	49	30,5	—	16,5	4
Ոչխարի միս	54	27,5	—	15,5	3
Հառու միս	68	18,5	—	11	2,5
Չկան միս	78	18	—	3	1
Հաւկիթ	73	13,5	—	11,6	1,4
Կաթ	86,8	4	4,8	3,7	0,7
Կարագ	6	3,3	—	88	2,7
Պանիր	36,8	33,5	—	24	5,4

Յ Ո Ւ Յ Ա Կ ԸՆԿՈՒՋԵՂԻՆԱՅ

Անուն	Ջուր	Proteids Սնունդ	Carbo-hydrats Շախար	Խղ	Mineral ma- tter. Միսու- ղային է. ալ նիքեր
Շաքարակ (չոր)	5,8	10,8	71,4	10,0	2,7
Ընկուղ (չոր)	4,6	15,6	7,4	62,6	9,8
Կաղին (չոր)	3,7	14,9	9,4	66,6	5,0
Նուշ (չոր)	6,0	24,0	10,0	54,0	6,0
Հնդկընկուղ (չոր)	3,5	6,0	31,8	57,4	1,3
Հնդկընկուղի կաթը	90,3	0,5	9,0	0,2	—
Պրատակ	7	21,7	14	51,5	5,8

Յ Ո Ւ Յ Ա Կ ԲՈՒՍԵՂԻՆԱՅ

Անուն	Ջուր	Proteids Սնունդ	Carbo-hydrats Շախար	Խղ	FibreAsh etc. Փնփ է. ալ նիքեր
Բաթաթէս (եփած կեղեւին մէջ)	73,8	2,0	20,4	0,1	3,7
Ստեղզին (եփած)	93,7	0,80	3,39	0,17	1,94
Բանջար (եփած)	94,8	0,44	2,83	0,06	1,87
Կանկառ (եփած)	91,6	1,8	4,6	0,08	1,92
Շողգամ (եփած)	97,25	0,32	0,65	0,06	1,34
Սոխ	89,1	1,6	6,3	0,3	2,7
Ոլուռնք	78,1	4,0	16,0	0,5	1,4
Պէզիլիա (թարմ)	13,1	21,1	55,4	1,8	8,6
Պէզիլիա (չոր)	89,5	1,5	7,3	0,4	1,3
Ֆուլ (եգիպտական)	13,1	25,5	50,9	1,7	8,8
Բակլայ	9,4	26,4	58,6	2,0	3,6
Ոսոկ	11,7	23,2	58,4	2,0	4,8
Լուրիա (չոր)	11,7	23,0	55,8	2,4	7,2
Լուրիա (եփած)	73,6	4,4	20,8	0,5	0,7
Պամիա	86	2,3	9,5	0,5	1,7
Բաթիլիան	90	1,5	5,5	0,5	2,5

Դիտողութիւն. — Վերայիշեալ ցուցակի մէջ կը տեսնենք որ եփածները իրենց պարունակած անուրի քանակութիւնն կորսնցուցած են, պատճառը ուրիշ բան չէ բացի թէ եւրոպական ձեռով եփելու եղանակը, որոնք ջուրի մէջ խաշելէ վերջը ջուրէն կը հանեն և սեղան կը բերեն որով անուրին մէկ մասը ջուրին մէջ կը մնայ:

ՅՈՒՅԱԿ ՀՈՒՆՏԵՐՈՒ

Անուն	Ջուր	Proteids Մնանդ	Իւլ	Carbo-hydrats Շաքար	Mineral ma- tter. Մնա- յալիք եւ այլ նիւթեր
Յորեն	12,0	11,0	1,7	71,2	4,1
Ճերմակ ցորենէ հաց	40	8	1,5	49	1,5
Թխագոյն » հաց	45,1	5,9	1,1	46	1,9
Եուրաֆ (Oats)	10,0	10,9	4,5	59,1	15,5
Գարի	12,3	10,1	1,9	69,5	6,2
Ջալտար (նոյն)	11,0	10,2	2,3	72,3	4,2
Եզիկոտացորեն Maize	12,5	9,7	5,4	68,9	3,5
Բրինձ	12	7,2	2,0	76,8	2,0
Ալտաար	12,3	10,4	3,9	08	5,1
Աննաուտ պուղտա- յր (քարապաշակ)	13	10,2	2,2	61,3	13,3

ՅՈՒՅԱԿ ԲԱՆՋԱՐԵՂԻՆՍՅ

Անուն	Ջուր	Nsirogenous mater Մսի նիւթ	Իւլ	Carbo-hydrats Շաքար	Mineral ma- tter. Մնա- յալիք եւ այլ նիւթեր
Կաղամբ	89,6	1,8	0,4	5,8	2,4
Կաղամբ եփած	97,4	0,6	0,1	0,4	1,16
Կարմիր կաղամբ	90,0	1,8	0,19	5,8	1,9
Սպաննազ	90,6	2,5	0,5	3,8	2,6
Դդուժ (եփած)	99,25	0,09	0,04	0,2	0,42
Տօմաթէզ (կարմիր)	91,9	1,3	0,2	5,0	1,8
Տօմաթէզ (կանաչ)	82,9	3,8	0,9	8,9	3,5
Հազար (նառուշ)	94,1	1,4	0,4	2,6	1,5
Փրասսայ	91,9	1,2	0,4	5,8	0,7
Բէրէլիզ	93,9	1,5	0,1	3,5	1,0
Կաղամբի թթու (քուրշի)	86,3	1,5	0,8	4,4	7,0

ՅՈՒՅԱԿ ՊՏՈՒՂՆԵՐՈՒ

Պտուղներու բաղադրութիւնն առ 100 համեմատութեամբ

Անուն	Ջուր	Proteids Մնանդ	Carbo-hydrats Շաքար	Acid Փրու	Ether Extract Ոգելից նիւթ	Ash cellulose Ածուիկ վուր Իւլ :
Խնձոր	82,5	0,4	12,5	1,0	0,5	3,1
Տանձ	83,9	0,4	11,5	0,1	0,6	3,5
Ծիրան	85	1,1	13,4	—	°	0,5
Դեղձ	88,8	0,5	5,8	0,7	0,2	4,0
Սալոր	78,4	1,0	20,1	°	°	0,5
Կեռաս	84,4	0,8	10,0	—	0,8	0,5
Ելակ	89,1	1,0	6,3	—	0,5	2,9
Մորենի	88,9	0,9	7,5	—	2,1	0,6
Խաղող	79,0	1,0	16,0	—	1,0	3,0
Չամիչ	14,0	2,5	74,7	—	4,7	4,1
Սեխ	89,8	0,7	8,6	—	0,3	0,6
Չմեռուկ	92,9	0,3	6,5	—	0,1	0,2
Բանան (պսակուսայ)	73,8	1,5	22,9	—	0,7	1,1
Նարինջ	86,7	0,9	9,7	0,6	0,6	1,5
Արմաւ (չոր)	20,8	4,4	65,7	—	2,1	7,0
Թուզ (չոր)	20,0	5,5	64,0	—	0,9	9,6
Հաղարջ (Յրեկնկ խզիւնիւ) (չոր)	27,9	1,2	65,7	—	3,9	2,2

Այս ցուցակներու մէջ կը տեսնենք նիւթեր որոնք մտի մօտ և կամ աւելի սնունդ կը պարունակեն . Չոր օրինակ պանիրը , ընկուզեղէնները և հունտեղէնները , ասոնք չոր վիճակի մէջ աւելի սնունդ կը պարունակեն իսկ միւր՝ իր իսկական վիճակի մէջ ունեցած սնունդի քանակութիւնը միայն նշանակուած է . թէ որ միսն ալ չորացուի՝ ինչպէս ապուխտը (բասսըրուս) այն ատեն իր մէջը պարունակած սնունդը կարելի է 100 ին 60 ի կը բարձրանայ և այսպէս միւս նիւթերէն աւելի սնունդ կը պարունակէ :

Հունտեղէն և բուսեղէնները մեր ստամոքսին յարմարցնելու համար՝ պէտք է զանոնք շատ եփել . եփուած ատեն , իրենց մէջը գտնուած սնունդը ջուրի հետ խառնրուելով՝ զանգուածը կը կրկնապատկուի և կեռապատկուի , և հետեւաբար առ հարիւր համեմատութեան մէջ , իր պարունակած սնունդը կը պակսի . Չոր օրինակ լուրձան՝ չոր վիճակի մէջ 100 ին 23 սնունդ կը պարունակէ . իսկ եփածը՝ 100 ին 4,4 սնունդ , որ ըսել է առաջինէն 5 անգամ պակաս սնունդ , այսպէս է նաև ցորենի և հացի չափերն : Գալով մսեղէնին՝ երբ րօսք կամ խորոված ըլլայ , իր մէջը գտնուած ջուրը նուազելով սնունդը դարձեալ նոյն համեմատութեամբ կը մնայ և մսին զանգուածը և ծանրութիւնն նուազելով սնունդը առ 100 համեմատութեան մէջ կաւելնայ :

Լոնտոնի Քինկս Գոլէճի ֆիզիոլոգիի ուսուցիչ « Proff. Halliburton » ի Physiology գրքին 615 ըզ երեսի մէջ այսպէս կը գրէ բուսեղինաց մասին . « Բուսեղէններու մէջ գտնուած սնունդը դժուարամարս ըլլալով աղիքներէն առանց մարսուելու կ'անցնի և պարապը կերթայ » :

Paul Lefert , Գաղղիացի ուսուցիչը « Aide Memoire d'hygiene » առողջապահական գրքին 128 ըզ էջին

մէջ հետեւեալ կերպով կը խօսի մսեղէն կերակուրներու մասին . « Մսեղէն կերակուրները մասնունքներու այժը կաւելցնեն , նաև մէզը կաւելցնեն և աղերը կը նուազեցնեն . բայց բուսեղէնները , մասնունքներու կաթողութիւնը կը նուազեցնեն և անարիւնութիւն (anemie) առաջ կը բերեն և այսպէս երբ բոլորովին (carbonhydrates , չաքար նիշէ) պարունակող նիւթերով մարմինը սնուցանենք՝ մահը կը փութացնենք : Իսկ « nitrogenous » մսեղէն կերակուրները կեանք կը պարգեւեն . ասոր հետ միասին երկուքին խառնուրդը միշտ օգտակար է » :

Բուսեղէն կերակուրներու գործածութենէն աղիքներու մէջ « Sulphurated-Hydrogene » կազերը առատապէս գոյանալով , նոյնպէս կերակուրներէ գոյացած և արեան նպաստաւոր երկաթին հետ կը միանայ և « Sulphat de fer » ի կը փոխուի և դուրս կելլէ և այս կերպով կերակուրներէ գոյացած երկաթը կորսուելով անարիւնութիւն առաջ կուգայ : Ուստի կազմութիւնն զօքաւոր պահելու համար պէտք է մեր առօրեայ կերակուրները ընտրել թէ մսեղէններու և թէ բուսեղէններու քառնուրդէն :

ՄԱՐԻՈՑ ԿԱԶՄՈՒԹԻՒՆԸ ՍՆՈՒՑԱՆՈՂ
ԿԵՐԱԿՐՈՑ ԲԱՂԱԴՐՈՒԹԵԱՆ ՎՐԱՑ ՀԱՄԱՌՕՏ
ԾԱՆՕԹՈՒԹԻՒՆ :

Մարդոց կենդանական կազմութիւնն սնուցանող կերակուրներու մէջ հետեւեալ երեք տարրեր բազալքութիւններն կարեւորներն են :

Առաջին և ամենէն կարեւոր սնունդն է (proteids) որ իր մէջ կը պարունակէ հետեւեալ տարրերը . Ալպիւ-

մին (albumine) կամ հաւկիթի ճերմկուց, ֆիպրին (fibrin) որ մեղքէններու մէջ գտնուած թնդնրային թելերն են, ֆէյզին (caseine) կամ պանիրի հիւթ և կլուքին (gluten) կամ խէժ և ժեղաքին (gelatene) որ անասնոց ոսկորները կամ ոտքերը ջրով եփելէ վերջը պաղած ժամանակ՝ խէժի նման կը թանձրանայ :

Երկրորդը իւզն է, որուն վրայ բացատրութիւն տալու հարկ չի կայ :

Երրորդը՝ շաքարն է (carbohydrates) . շաքար ըսելով պէտք է ըմբռնել ուղղակի շաքարը, հապա բուսեղէններու մէջ գտնուած նիշէն, որ մարսուելով շաքարի կը վերածուի :

Երբ կերակուրները առողջապահիկ օրինաց համաձայն պատրաստուի, հիւժախտաւոր հիւանդը առատապէս կերակրելու է . թէ որ ախորժակը աղէկ է, օրը երկու անգամ միս տալու է (բոլոր կամ ֆլուզաւորը) հաւկիթ, կարագ, սեր և ասոնց նման այլևայլ մսունդ պարունակող կերակուրներ հիւանդին ախորժակին համեմատ և կարելի եղածին չափ առատօրէն տրուելու է և եթէ կարելի է կաթը ջուրի նման խմելու է : Լաւ պատրաստուած մածունը և խնոցէ ելած թարմ թանր իր մէջ հալած պանիրի հիւթ պարունակելուն պատճառաւ օգտակար է :

Հիւանդին իր ախորժած և սովորած և սիրած կերակուրներն ալ եթէ կարող է մարսել, առանց անհանգըստութիւն պատճառելու քիչ քանակութեամբ կրնաք տրուիլ հիւանդին ախորժակը գոհացնելու համար :

ԵՐՐՈՐԴ. — ՄՏԱՅԻՆ ԵՒ ՖԻԶԻՔԱԿԱՆ

ԱՇԽԱՏՈՒԹԵՆԷ ԿԱՏԱՐԵԱԼ ՀԱՆԳԱՐՏՈՒԹԻՒՆ

Այս հիւանդութենէ դարմանման կարեւոր պայմաններէ մին ալ հիւժախտաւորին մտային և ֆիզիքական աշխատութիւններէ հեռի կենալն է : Մտքի աշխատութիւնն՝ ջղային դրութեան վրայ իր ազդեցութիւնն ունի, և որովհետեւ ջղային դրութեան գործողութիւնը մարմնոյ միւս տարերաց աշխատութիւններէ շատ աւելի է, զոր օրինակ. մարմնոյ ամբողջ շարժումները մկանունքներու միջոցաւ կըլլայ, բայց առանց ջղային կեդրոններու ազդեցութեան՝ չեն կարող իրենց պաշտօնն վարել . մարդկային կազմութեան մէջ չը կայ մի անդամ, որ իր պաշտօնը կատարէ առանց ջղային կեդրոններու ազդեցութեան : Եւ ջղային դրութեան վերին հրամայողն ալ միտքը և մտային աշխատութիւնն է, այսպէս մարմնոյ բոլոր անդամները մտքի և ջղային դրութեան օժանդակ գործիչներն են :

Ինչպէս որ արդէն յիշեցինք, արիւնն է մարմնոյ կազմակերպութեան և շինութեան գործը առաջ տանողն ու կատարողն . մասնաւորապէս արեան կարմիր հիւլէներն են որ թթուածին կազի հետ միանալով՝ այդ պաշտօնը կը կատարեն . բայց մտային ծանր աշխատութիւնն և երբեմնի այլ և այլ տենջերն, ջղային դրութեան ճնշումն առաջ բերելով կրնան արեան այս կարեւոր մասը ոչնչացնել . ծանօթ և բացայայտ իրողութիւն մ'է որ մտային և ջղային ճգակալ վիճակ ունենեցող անձի մը մէկ գիշերուան մէջ մարմնոյն մէջ գրտնըռած արեան բոլոր կարմիր հիւլէներու 1/5 մասը կըրնայ ոչնչանալ և թթուածին կազի ներածման միջոցը նուազիլ և այսպէս մարմնոյ կազմութեան մեծ գործողութիւնն դերի կը մնայ :

Անա ի վերև յիշուած պատահականութիւններն ՚ի նկատի ունենալով՝ հիւժախտաւոր հիւանդը այս օրինակ մտային ու ջղային ձգտումէ և պիկումէ կարելի եղածին չափ հեռի և ազատ պահելու է . զոր օրինակ , եթէ սիրահարական տենջ մը ունի և միտքը անով պաշարուած է , զայն մեղմելու և մուսցման դատապարտելու ճարը գտնելու է , և կամ՝ թէ որ նիւթական կամ անձնական մեծ կորուստ մը ունեցած է , կարելի եղածին չափ միտքը հանդարտեցնելու միջոցը գտնելու է , և կամ իր վիճակին ծանրութիւնն իրեն հասկցնելով , և կամ կրօնական մխիթարութիւն մը տալով , և կամ իր կեանքի կարեւորութիւնն աչացը առաջ պարզելով և կամ գտնուած միջավայրէն զինքը հեռացնելով , միտքը ամօքելու է : Թէ որ մարմնական ու է է աշխատութիւն մը ունենայ , ստիպողական ըլլալու չէ բայց եթէ իր մարմնոյ կարողութիւնն ներքէ իրր մարմնամարդ գործելու է :

ՉՈՐՐՈՐԿ . — ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ՄԱՍԱԺԻ
ԿԱՐԵՒՈՐՈՒԹԻՒՆ

Թէ մարմնամարդը և թէ Մասաժի գործողութիւնըն (*) ևս բացօդեայ դարման-դրութեան տարբեր և կարեւոր մասերէն մին է : Նախնի Յոյներն մարմնամարդութիւնն մարմնոյ կազմութիւնն զօրացնելու և երիտասարդութիւնն վերանորոգելու իրր դարման կը գործածէին : Այս սովորութիւնն ժամանակի ընթացքի մէջ հետզհետէ յառաջանալով Հռովմայեցւոց ալ անցաւ . տասն և վեցերորդ դարուն մէջ Մէրքըրիալիս այս սո-

(*) Մասաժը գործողութիւն մ'է , որ մարմնոյ հիւանդ մասին վրայ շփելով կի կատարուի :

վորութիւնն ուսումնասիրելով , մարմնամարդի օգուտը դրուատող գիրք մը հեղինակած է : 1704 թուականին Թովմաս Յուլլըր անուն Անգլիացի նշանաւոր բժիշկը մարմնամարդութեամբ հիւանդները բժշկելու եղանակին վրայ ընդարձակ երկասիրութիւն մը գրած է . 1813 ին Սթոքհոլմի (*) մէջ կարգ մը հիւանդութիւններ մասսաժով բժշկելու համար « Շուէսական առողջապահական » անուամբ հաստատութիւն մը հիմնուեցաւ և 19րդ դարու վերջերը մասսաժի դրութեամբ հիւանդները դարմանելու համար Վաշինկթօնի (**) մէջ ևս հաստատութիւն մը հիմնուեցաւ , որուն անօրէնը Բոօֆէստօն Հարթուիք , 1889 ին իր հրատարակած գրքին մէջ « Մասսաժի կալ հիւանդիկ մարմնոյն վրայ շփելու գործողութիւնը հիւժախտի հիւանդութեանց համար ալ օգտակար դարման մ'է » ըսած է : Եւ այժմ այս գտողափարը բժշկական աշխարհին մէջ հետզհետէ ընդհանրանալու վրայ է :

Նոյնպէս 1898 ին « Լոնսոնի հիւանդանոցի » բժշկական ուսուցիչ Տոքթոր Փերսի Քիտ , հիւժախտաւորաց մասսաժով դարմանման մասին իր աւանդած դասախօսութեանց մէջ՝ շատ ջերմ կերպով պաշտպանած է յիշեալ դրութիւնն :

Մասսաժի գործողութիւնն մարդկային կազմութեան վրայ հետեւեալ կերպով կազդէ .

Ա . — Արեան շրջանը կը բարւորի : Այս կերպով գործողութեան ենթակայ եղող մարմնոյն այն մասին մէջ գտնուած արիւնը , դէպ ի յառաջ՝ սիրտը կը մղուի , և որու կը յաջորդէ նոր արիւն և այս եղանակաւ արեան շրջանը իր կանոնաւոր ընթացքը կը վերստանայ և

(*) Շուէտ Նորվեկիոյ մայրաքաղաք :
(**) Ամերիկայի Միացեալ Նահանգներու մայրաքաղաք :

կը զօրանայ և մարմնոյ վրայ չափաւոր ջերմութիւն մը կը յաւելու, որ հիւժախտաւորի մը վրայ օգտակար ազդեցութիւն մը կընէ. որովհետեւ այս հիւանդութեան բռնուողներուն արեան շրջանը դանդաղ ընթացք մը ունենալով՝ ցուրտ կ'ըզան: Քանի որ հիւանդը ջերմութիւն չունի, միշտ պաղութիւն մը կ'ըզայ և մնաւածը այս կերպ մտելու դարման կըլլայ:

Բ. — Մարսողութեան գործողութեան կ'օգնէ: Մասաժի դրութեամբ երբ մարսողութեան գործարանին վրայ շփում տեղի ունենայ, մարսողական հեղուկներու առատապէս ստամոքսի մէջ գոյանալուն պատճառ կըլլայ և այսպէս մարսողութիւնը կը զիւրանայ, ախորժակը կը բարւոքի և աւելի սնունդ առնելու կը նըպաստէ:

Գ. — Մասաժը ջղային դրութիւնն մեղմացնելու եւ ամոքելու մէջ մեծ ազդեցութիւն ունի: Արդէն մնաւածը՝ բիւնարիզմի դարմանման համար ամենազղեցիկ մէկ դարմանը ճանչցուած է. այս դրութեամբ հիւանդին ցաւերը կը մեղմանան:

Հիւժախտի հիւանդութեան բռնուողները շատ անգամ, ինչպէս արդէն յիշած եմք, ջղային գրգռումներ կ'ունենան, մնաւածը այն գրգռեալ վիճակին եւ օգուտ կ'ընծայէ:

Գ.

ՀԻԻԾԱԵՏԻ ԴԱՐՄԱՆՄԱՆ ՆՊԱՍՏՈՂ ԳԵՂՕՐԷԻՑ
ՄԱՍԻՆ ՏԵՂԵԿՈՒԹԻՒՆ

Հիւժախտաւորի մը համար բժիշկներու կողմէ իբր զեղ տրուած դեղորայք երեք եղանակաւ և բաժանմամբ կըլլայ:

Առաջին. Թիւպերֆիւլ պասիւրայից ջնջման համար տրուած դեղորայք:

Երկրորդ. Հիւժախտաւորի մարմնական կազմութիւնըն զօրացնելու համար տրուած դեղորայք (Tonic, tonique):

Երրորդ. Հիւժախտի հիւանդութեան արդիւնք եղող նշանները և անոնց հետեւանքը անմիջական կերպով կասեցնելու համար գործածուած դեղորայք:

Առաջին պարագային, այսինքն հիւժախտի միջբրտայներն ջնջելու եղանակին մէջ՝ ընդհանրապէս հետեւեալ դեղերը կը գործածուին. Բրեոզօք (creosote) և գաւպօլիֆ աւիս (carbolic-acide) և Կուայիազօլ գաւպօնար (guaiacol carbonate) և ասոնց նման հակահիստամինայ և այլ դեղեր, որոնք ներսէն կը տրուին և կարգ մ'ալ շնչաուժեամբ ներածելու դեղեր, զոր օրինակ՝ ծծմիլային ծուխ եւն. որ մասնաւոր եղանակաւ մը հիւանդին թոքերուն կը հաղորդուի, բայց և այնպէս այս դեղերու և ոչ մին հիւանդութեան Ա. և Բ. աստիճաններու մէջ կատարեալ օգուտ մը կ'ընծայեն, միայն Գ. աստիճանի հասած հիւժախտաւորի մը համար իր ազդեցութիւնն կրնան ունենալ, երբ հիւանդին թոքերուն մէջ թարախի միջբրտոյն ալ կսկսի երևիլ, այդ պարագային սոյն միջբրտոյնը կեցնելու համար օգուտ ունին:

Ներկայիս նշանաւոր բժիշկ հեղինակները, ի վերջ յիշուած դեղօրէից վրայ կատարեալ վստահութիւն չունենալով՝ միշտ նոր դեղեր գտնելու և բուն ախտին պատճառը եղող միջբրտոյն ջնջելու կերպին վրայ կը մըտածեն և զայն կը հետազօտեն:

Երկրորդ պարագային, այսինքն հիւանդին մարմնական կազմութիւնն զօրացնելու համար գործածուած դեղերէ ամենանշանաւորն է ձկան-իւղը, որ դարերէ ի վեր գործածութեան մէջ է. բայց ստամոքսի չի յար-

մարելուն պատճառաւ թէ հիւանդին և թէ բժշկաց կողմէ միշտ առարկելի է, հիմայ ինչպէս ասկից առաջ յիշած եւք՝ կարագն ալ մարմնոյ կազմութեան մէջ ձկան իւղի պաշտօնը կատարելը ապացուցուած ըլլալով, կարագ-իւղի գործածութիւնն ընդհանրանալու վրայ է :

Կան նաև այլ և այլ զօրացուցիչ դեղեր ինչպէս հայփոփոսփաքի աղեր (hypophosphites) մանաւանդ անոր մէկ բաղադրութիւնը որ իր մէջ կը պարունակէ գալսիում (calcium) սոսիում (sodium) և քօքասիում (potassium) և մանկանեզ (manganese) և այրըն (iron, երկաթ) և (quinine) ֆինին և սքրիֆնին (strychnine) հայփոփոսփաքներ :

Միեւնոյն ժամանակ տարբեր բաղադրութեամբ ըսքրիֆնինի և արսենիֆի (arsenic) բաղադրութիւններ ալ կը արուին . այս բաղադրութեանց մէջ գտնուած դեղերու մեծ մասը, արդէն մեր ամենօրեայ կերակուրներու մէջ կը գտնուի . բայց և այնպէս տկարակազմ հիւժախտաւորի մը մարմնոյ կազմութիւնը զօրացնելու համար ասոնք ալ կը գործածուին :

Վերոյիշեալ բացօդեայ դրութիւնը հիւանդը զօրացնելու և բնութեան օգնելու ամենալաւ միջոցն է, որով հիւժախտի դարմանումը կը շարունակուի :

Երրորդ պարագային մէջ, երբ հիւանդին տկարութեան բերմամբ, ստամոքսային խանգարում և հազու քրտինք եւն կունենայ՝ ասոնց անմիջական դադարման նպատող դեղեր տալն է :

Հիւանդին դարմանումը, ըլլայ բացօդեայ դրութեամբ և կամ այլ մեթոտով և կամ թէ հիւանդը որ աստիճանի մէջ ալ գտնուի՝ իր վրայ տեսնուած վերոյիշեալ հետեւանքները պէտք է անմիջական կերպով դարմանել :

Երբ ստամոքսային խանգարում ունենայ, զայն դար-

մանելու համար, ընդհանրապէս հետեւեալ դեղօրայք կը գործածուին :

Փեփսին (pepsin), քանգոքսին (pancreatin) և ասոնց նման այլ բաղադրութիւնք :

Եւ թէ որ հազը հիւանդին նեղութիւն կը պատճառէ զայն մեղմացնելու համար կրնայ արուիլ օփիում (opium), մօրֆին (morphine), ֆօսէին (codeine), իպեքս (ipeca) ևն :

Քիչերային քրտինքը կասեցնելու համար սքրօփին (atropine), փիլոքարփին (pilocarpine), փիքօքսփին (picrotaxine) ևն քիչ չափով կրնայ արուիլ :

Արիւն փոխելը դադրեցնելու համար՝ օփիում և Տիքալ (digital) միասին, նաև օփիում և քլիւմպա-սիքս (plumbi-acitate) և երկոք (ergot) և քլորփլէրայն (turpentine) ևն կրնայ արուիլ :

Նաև կուրծքին վնասուած մասին վրայ սառ դնել կարելի է, այս պարագային հիւանդը անկողնոյ մէջ հանդարտ վիճակ մը պէտք է ունենայ, նաև անկողնոյ մէջ զլխուն կողմը բարձր ըլլալու է որ արիւնը ծանր շրջան ընելով բնութիւնը միջոց ունենայ վնասուած մասը վերանորոգելու :

Վերոյիշեալ դեղերը հիւժախտի միքրոպին (քիւպերֆիւր պարիլայի) ջնջման հետ ու է յարաբերութիւն չունին . միայն հիւանդին կազմութեան կ'օգնեն և ախտին սոյն հետեւանաց դէմ մաքսուելով, զանոնք մասամբ մը դարմանելու կը ծառայեն :

Դ .

ՀԻՒԾԱԽՏԷ ԶԵՐԾ ՄՆԱԼՈՒ ՀԱՄԱՐ ԸՆԵԼԻՔ
ՆԱԽԱԶԳՈՒՇՈՒԹԻՒՆՔ ԵՒ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԻԿ
ՕՐԷՆՔՆԵՐ

Հիւժախտէ դերձ մնալու համար ի՞նչ նախազգուշու-
թիւններ ընել պէտք է : Այս հարցումը խիստ կարեւոր
հարցում մ'է , որու մասին Պատ. հասարակութեան օգ-
տակար ծառայութիւն մը մատուցանելու յուսով՝ հե-
տեւեալ քանի մը պատասխաններն տալ արժան կը դա-
տեմք :

Առ այս հարկ է հետեւեալ պարագայից ուշադրու-
թիւն ընել :

10. Բնակելու տեղին՝ և գտնուած միջավայրին՝ ա-
ռողջապահական օրինոց համաձայն գտնուիլը նկատու-
ղութեան առնել . այսինքն աղատ և մաքուր օդ առ-
նելու և արեւ տեսնելու յարմար ըլլալու է : Հետեւեալ
առածը յարմար պարագային ըսուած է . « Օդին և ա-
րեւու մտած ընակարանը բժիշկ չի մտներ » :

Մաքուր օդով ու է ընակարան մը ընակելու պէտ-
քին վրայ շատ անգամ խօսուած ըլլալով , հոս միայն
ընակարաններու ձեւին վրայ մի քանի բացատրութիւն-
ներ տալ բաւական կը համարիմ :

Եւրոպական ճաշակով չինուած տուները առողջա-
պահական օրինոց համաձայն չեն , որովհետեւ սենեակ-
ները մէջէ մէջ իրարու հաղորդուած ըլլալով և պատու-
հաններու ապակիները և կամ փեղկերը աղատ օդ առ-
նելու համար կատարեալ չի բացուելուն և գոցուած ժա-
մանակն ալ օդ առնել անկարելի ըլլալուն պատճառաւ՝
սենեակներու օդը գուրսի օդին հետ հաղորդակցութիւն

չունենար և որով շուտ չի մաքրուիր . հետեւաբար այս
կերպ տուներու մէջ երբ միքրոպններն կերպով մը մուտք
գտնեն՝ այլ ևս հոն կենալով աճելու դիւրութիւն կու-
նենան , Սօֆաներու մէջ բացուած սենեակներն ալ շատ
փաստակար են , մանաւանդ երբ ձեմիչներն ալ սօֆա-
յին մէկ կողմը կը գտնուին :

Փորձուած է թէ երբ հիւժախտի միքրոպը լաթի մը
և կամ ուրիշ սենեկի կարասիներու վրայ բակած ըլլայ,
երեք ժամ բաց օդին մէջ և արեւի տակ եթէ մնայ ,
կ'ոջնջանայ . սա կ'ապացուցանէ որ սենեակները պէտք
է այն կերպ չինուած ըլլան , որ առատ օդ և արեւ տես-
նելու յարմար դիրք մը ունենան :

Ընդհանրապէս Թուրքիոյ գաւառներու մեջ՝ տուները
վրան բաց բակի մը բոլորովը ըլլալով ըստ բաւակա-
նին առողջապահական են . միքրոպները այս կերպ սե-
նեակներու մէջ աճելու միջոց չեն գտներ (*) :

Չմեռք սենեակները տաքցնելու համար գաւառա-
կան ձեւով , բաց կրակով տաքցնելը աւելի օգտակար
է՝ քան եւրոպական ճաշակով վառարան կամ սօպա
և այլն գործածելը :

2. — Նկատի առնելով որ, հիւժախտի միքրոպները՝
հիւժախտաւորին թուքին մէջ և հետեւաբար բերանը
կը գտնուին , երբ արտաքսելու ըլլայ այդ թուքը, միք-
րոպներով լեցուն կըլլայ , և արդէն յայտնի է թէ՛ հիւ-
ժախտի տարափոխման գլխաւոր աղբիւրն է , հիւժախ-
տաւոր հիւանդներու թուքը . ուստի մեր նպատակը
պէտք է ըլլայ արգելել թուքին տարածումէն ծնունդ
առնող վտանգները : Այդ պատճառաւ պէտք է թքա-

(*) Աղքատաց տուներու պատուհանները շատ անգամ հաստատ չը
լինելով , և ապակիները կոտրած ըլլալով , այս կերպ ըլլալն իրենց
օգտակար է , երբ փողոցի օդը մաքուր է . այսպէս օդը միշտ փոփո-
խուածն ենմակայ կ'ըլլայ :

մաններու գործածութիւնը ընդհանրացնել : Այդ թքամանները ամեն օր մաքրելու է եւ մէջի պարունակութիւնն ճեմիչի մէջ պարպելու է. թքամանները եռացեալ ջրով լուայու է, որպէսզի միքրոսպները ոջնջանան :

3. — Թէ որ ի վերեւ յիշուածին համաձայն՝ թքաման չէ գործածուած, արդ ժամանակ այդ փոխէն մեռած անձին սենեակը եւ գործածած ամեն ինչ, բժիշկի մը կարգադրութեան տակ, մաքրելու է մասնաւոր պատրաստութեամբ մը եւ կամ եռացեալ ջուրով լուայու է. եւ կամ թէ կրակէ անցնելու է :

4. — Հիւճախտաւորի մը հետ սեղան նստիլ եւ ճաշելը մնաս չ'ունի՝ երբ սեղանը Եւրոպական ճաշակով պատրաստուած է. այսինքն, եթէ ամեն անձի պնակը, դգալը, դանակը, եւ պատառաքաղը զատ զատ է. բայց թէ որ սեղանը հին գաւառական սովորութեան համաձայն ըլլալով ամենը մէկ պնակէ պիտի ուտեն. անստեն հիւանդին առանձին ճաշելը կարեւոր է. որպէսզի իր պատառաքաղին այդ պնակը տանելէն եւ իւր բերանը դնելով վերստին պնակը խոթելէն առաջ եկած միքրոսպները ուրիշին չ'անցնին :

5. — Ներկայ բժշկական քննութիւններէն եւս ապացուցուած է թէ հիւճախտը գաղղիական փստի նման ժառանգական չէ. թէ եւ սխալ հասկացողութեամբ, հիւճախտի ժառանգական ըլլալու կասկածը մեր ընտանեկան շրջանակներու մէջ մուտք գտած է. եւ այս կերպով ամուսնական ինդրոց մէջ արգելք հանդիսացած է : Վերջին անգամ Լոնտոն գումարուած հիւճախտի միջազգային համաժողովին մէջ այս խնդիր լուրջ կերպով նկատողութեան առնուեցաւ եւ ժառանգական յատկութիւն մը չ'ունենալը հաստատուեցաւ : Ուստի այս մասին յարգոյ հասարակութեան ունեցած կասկածը փարատելու նպատակաւ սոյն տեղեկութիւնն տալ յարմար գատեցինք :

Սակայն սա ալ ճշմարիտ է որ հիւճախտաւոր ծնողած զաւակները տկարակաղ մը կ'ըլլան, եւ եթէ ծնանուլէ ետքը, այդ տկար մանուկը զօրայնելու միջոցները չի գործածուի, թոքախտի պատկիւնը դիմադրելու անկարող ըլլալով կը մեատուի, այս պատճառաւ պէտք է որ նորածին մանուկը յանձնուի առողջ սանտուի մը խնամոցը, եւ կամ առողջ կովու կաթով սնուցանելու է. առողջապահական օրինաց համաձայն :

6. — Ամեն ոք իր առողջութեան եւ ամենափոքր անհանգստութեան դարձանը գտնելու աշխատելու է, այս կերպով տկարութեանց տեղի չիտար :

Եթէ ո եւ է պատճառաւ հարբուխի նման անհանգստութեան մը ատեն ատեն կրկնուին ենթակայ է, պատճառը կասեցնելու է. ինչու որ հիւճախտին մէկ կերպս ալ հարբուխներու իրարու յաջորդելովը կրակսի :

Եւրոպայ սովորութիւն եղածին նման ամեն անձ գոնէ ամիսը անգամ մը կ'չուտելու է, եւ հաշիւը պահելով գիտնալու է թէ հետզհետէ կ'աւելնայ թէ կը պակսի. թէ որ ամէն ամիս նուազելու վրայ է դարձանին դիմելու է. եւ եթէ միշտ աւելնալու վրայ է վերստին դիտելու է որ իրեն ծանրութիւն չի պատճառէ :

Անձի մը այս ինչ տարիքին եւ հասակին մէջ՝ միջին հաշուով ինչ ծանրութիւն եւ որքան երկայնութիւն ունենալը գիտնալու համար. յարգելի ընթերցողներուն օգտակար ըլլալու նպատակաւ ստորեւ հետեւեալ ցանկը կը դնենք տասն տարեկանէն սկսեալ մինչեւ երեսուն եւհինգ տարեկանէն արանց եւ իզական սեռի յատուկ ըլլալու պայմանաւ :

Այդ ցանկը որ միջին հաշուով մը դրուած է, տարիքի փոփոխութիւն կրած ժամանակ, յիշեալ համեմատութեամբ կ'աւելնայ կամ կը պակսի :

ՅՈՒՑԱԿ ՏԱՐԻՔԻ ԵՒ ԵՐԿԱՅՆՈՒԹԵԱՆ

ԱՐԱԿԱՆ ՍԵՌ					ԻԳԱԿԱՆ ՍԵՌ				
սարիք	Բարձրութիւն մեքր	Մանրութիւն սանք.	Մանրութիւն օգգայ	Տրամ	սարիք	Բարձրութիւն մեքր	Մանրութիւն սանք.	Մանրութիւն օգգայ	Տրամ
10	1	31,5	26	200	10	1	30	24	100
11	1	36	28	—	11	1	35	26	300
12	1	40	30	—	12	1	41,5	29	300
13	1	45	32	100	13	1	46,5	33	300
14	1	51	35	300	14	1	52,5	37	300
15	1	59	40	—	15	1	56,5	41	200
16	1	64	48	100	16	1	57	44	—
17	1	69	51	—	17	1	59	45	200
18	1	70	53	200	18	1	59	47	—
19	1	71	54	100	19	1	59	48	200
20	1	72	55	300	20	1	60	48	—
21	1	72	56	200	21	1	60	48	100
22	1	72	57	100	22	1	60	48	100
23	1	72	57	200	23	1	60,5	48	200
24	1	73	57	300	24	1	60	47	—
25-30	1	73	59	—	25-30	1	58	46	—
30-35	1	73,5	62	—	30-35	1	55,5	47	—

Մեր կենաց ամենօրեայ սովորութիւններու մէջ այնպիսի սխալներ կամ զեղծում կը գործենք որ մեր մարմնոյ կազմութիւնը կը տկարացնենք, և այսպէս ո և է ախտ առնելու ենթակայ կըլլանք. ուստի յարմար կը դատեմք հոս յիշել առողջապահիկ օրինաց հակառակ գործուած զեղծումներ, որոնք՝ պատճառ կըլլան մարմինը տկարացնելու և զանազան հիւանդութեանց և հիւժարտի ենթակայ ընելու:

Ա. Երեկոները ուշ անկողին երթալ և անուշտուն անկողնէն ուշ ելնել:

Աստուած գիշերը մութ քողով մը ծածկած ըլլալով, մարդոց առօրեայ աշխատութենէն դադարելուն և հանգստանալու պէտքը կուզէ մեզ ազդարարել:

Ֆիզիքական ամեն աշխատութիւններ ցորեկի լուսով կը կատարուի. և արդէն գիտուած և բացորոշ իրողութիւն մ'է որ՝ ցորեկի լուսով աշխատող գործաւորներու գործը աւելի արդիւնաւոր կըլլայ քան գիշերային աշխատութիւնն:

Եւրոպիոյ մէջ շատ գործաւորներ գիշերներն ալ գործելու ստիպուած ըլլալով՝ գիշերը աշխատող գործաւորը ցորեկը կը քնանայ. բայց ցորեկի քունը գիշերայինին չափ գոհացուցիչ և հանգիստ չ'ըլլալուն՝ թէ որ այդ աշխատութեան մէջ յարատեւ է, կը տկարանայ և իր առողջութիւնն կը վնասուի:

Մտային զբաղում ունեցողները երբ գիշերը աշխատին, ստիպեալ՝ կանգնելի, օդային կազի կամ ելեքտրական լուսով պիտի աշխատին. այս լուսերու առաջին երկուքը սենեկին օդը սպականելուն պատճառաւ վնասակար է. վերջինըն ալ շատ զօրաւոր լոյս մ'է, և այս արհեստական լոյսերը գիացուած է որ աչքերու ջիղերուն կը վնասեն, մանաւանդ ցորեկի աշխատութենէն յոգնած կազմութեան վրայ գիշերային աշխա-

տութիւնն ալ բարդելով մարմնոյ կազմութիւնն աստի-
ճան մ'ալ աւելի տկարացուցած կըլլանք:

Այսպէս զօրաւոր լուսերու՝ աչաց ջղերու վրայ ըրած
ազդեցութենէն առաջ եկած ջղային տկարութիւնն ,
միւս տկարութեանց վրայ կը բարդուի եւ երբ մեր
մարմինը այս սովորութեան մէջ պահելու ըլլանք,
մարմնոյ կազմութիւնն կը տկարանայ եւ հիւանդու-
թեանց ենթակայ կըլլանք:

Բ. Հոս տեղն է յիշել նաև թատրոն եւ կամ պարա-
հանդէս երթալու հոռի սովորութիւնն եւ իգական սեռի
սեփօղքե հագնելու անտեղի տենջն ալ . որ՝ իր հոռի եւ
փնասակար ազդեցութիւնն ունի: Թատրոն կամ պարա-
հանդէս երթալը ընդհանրապէս գիշեր ատեն տեղի կու-
նենայ, այս պատճառաւ հոն դացողները անքուն մնալու
ստիպուած ըլլալով՝ առաջին յօգուածին մէջ յիշուած
փնասներէ զատ , գիշերը վառուած կանդեղներէն ար-
տադրեալ ածխածին կազերը եւ բազմութեան շնչառու-
թենէն առաջ եկած աւրուած օդը կը շնջեն եւ այսպէս
մարմնոյ կազմութեան տկարանալուն տեղի կուտան :

Նաև այդ միջավայրը կանթեղներու եւ բազմութեան
պատճառաւ խիստ տաքցած ըլլալով՝ երբ կէս գիշերէ
վերջ թատրոնը կամ պարահանդէսը աւարտելով դուրս
ելնենք, ցուրտ առնելով հարբուխ եւ այլ պէս պէս հի-
ւանդութիւններ ստանալու տեղի կուտանք. եւ երբ այս
ընթացքը շարունակէ, մարմնոյն կազմուածին տկարա-
նալուն կասկած չի մնար, եւ այս ընթացքին յարատե-
ւողները ընդհանրապէս հիւժախտի միքրոպին դէմ չեն
կարող դիմադրել եւ հետեւաբար կը վարակին:

Պատ. ընթերցողք այս խօսքերուն ճշմարտութիւնն
կրնան վաւերացնել , երբ նկատելու ըլլան որ շատ մը
դերասաններ եւ դերասանուհիներ՝ զո՛հ զացած են սոյն
աղետալի ակտին :

Նոյնպէս սեփօղքե հագնելով պարահանդէս երթալն
ալ՝ վերոյիշեալ ակտերու ենթակայ ընելէ զատ օգուտ
մը չ'ընծայեր:

Գ. Վնաստկար ուտելիքներ գործածելու սովորու-
թիւնը՝ շատ անգամ մեր կազմութիւնը կը տկարացնէ:
Զորօրինակ աղը դրուած եւ կամ չորացուցած ձուկեր,
ձիթապտուղ եւ կամ կերպ կերպ աղձաններ եւ քուրջի-
նեւ եւ աւրուած պանիր կամ հաւկիթ եւ ասոնց նման
շատ մը ուտելիքներ, որոնք թէ քիչ սնունդ կը պարու-
նակեն եւ թէ դժուարամարս ըլլալով՝ ստամոքսը կը
խանգարեն: Այս կերպով առաջ եկած տկարութիւնը ,
միքրոպներու մեր մարմնոյ վրայ յարձակելուն եւ յաղ-
թելուն պատճառ կըլլայ:

Դ. Օդափոխութեան եւ մարմնամարզութեան զան-
ձառութիւնն ալ շատ փնասակար է:

Այս օրինակ անհոգութեան մէջ գտնուողներն են՝
ընդհանրապէս խաղաղ կեանքի տէր խանութպան,
գրագիր, եւ պաշտօնեայք մէկ խօսքով՝ այն ամեն դա-
սակարգ՝ որոնք ոչ թէ ֆիզիքական , այլ մտային աշ-
խատութիւն ունեցողներն են:

Այս կարգի մարդիկ, կամ պատենութիւն չ'ունին եւ
կամ թէ պատենութիւն փնտուելու հոգ չեն տանիր:

Այս երկու պէտքը, Անգղիացիք գրեթէ ճշդութեամբ
կը կատարեն, իրենց աշխատութեան մէջ գտնուած ժա-
մանակ անդամ եւ արդէն սովորութիւն եղած է տար-
ւոյ մի քանի շաբաթը դորձադուլ ընել եւ օդափոխու-
ելու մի քանի շաբաթը գործադուլ ընել եւ օդափոխու-
թեան երթալ, ուր իրենց հաճոյք պատճառող ունէ մէկ
խաղով մը եւ կամ ծովային բազնիք առնելով կամ որ-
սորդութիւնով ժամանակ կանցնեն, այս կերպով թէ
օդափոխութիւն մը եւ թէ մարմնամարզ ըրած կըլլան:
Այս սովորութիւնն խիստ օգտակար ըլլալով յարգելի
ընթերցողներուն կը յանձնարարեմք :

Ե. Ուսանող աշակերտներն, դպրոցական ընթացքին մէջ իրենց կարողութենէն աւելի ուսման պարապելով իրենց ուղեղը եւ ջղային դրութիւնը կը խանգարեն. մանաւանդ երբ մրցման մէջ գտնուին՝ իրենց մարմնոց հանգստութիւնը եւ առողջապահական պէտքերը կը մոռնան: Երբեմն ալ սիրահարական տենդով ալ կը վարակուին եւ ուսման ծանր զբաղումներու հետեւանօք՝ մարմինը կը տկարանայ եւ հիւժախտի միքրոպին դիմադրելու անկարող վիճակի մէջ կը գտնուի:

Զ. Սեռային այլ եւ այլ սխալ յարաբերութիւններու եւ անմաքուր մերձաւորութիւններու մէջ գտնուողները կերպ կերպ հիւանդութեան ենթակայ կըլլան եւ իրենց մարմնոց զօրութիւնը կը տկարացնեն այս կերպով հիւժախտի միքրոպին չեն կարող դիմադրել:

Նոյնպէս առողջ անձի մը հիւժախտաւորի մը հետ ամուսնանալուն ալ զգուշանալու կէտ մէ:

Ամուսնական մերձաւորութենէ առաջ եկած եւ արագօքն իրարու յաջորդող ծննդաբերութիւնն ալ մարմնոց կազմութիւնն տկարացնող վնասակար եւ պատահական փորձութիւն մէ. որուն հետեւանօք հիւժախտի ենթակայ ըլլալու վախը կայ:

Այս անպատեհութիւնը արգիլելու եւ ծննդաբերութիւնը կանոնաւորելու եւ ծննդաբերութեան այս դժուարութիւնը դիւրացնելու համար, հիմայ ամենաօգտակար միջոցը գտնուած է. այս նորահնար գործիքի միջոցաւ՝ ծննդաբերութիւնն ուղուած ժամանակ տեղի կունենայ եւ միջոցը՝ փափաքի համեմատ, կերկննայ կամ կը կարճնայ առանց ռեէ վնաս եւ անտեղիութիւն պատճառելու:

Է. Սիրահարութիւնն ալ երիտասարդներու մարմնական կազմութիւնը աւերող տարբեր փորձութիւն մ'է. մանաւանդ ճանրայ մ'է՝ երիտասարդներուն հիւժախտի դուռը առաջանալու:

Հոս մեզի հարցում մը կը ներկայանայ թէ, ի՞նչ է սիրահարութիւնը եւ ի՞նչ է իր հետեւանօք եւ թէ ի՞նչ պէս կարող ենք այս օրինակ սիրահարութենէ առաջ եկած կործանարար փորձութիւններէ մեր անձերը զերծ պահել:

Շատ դժուարին եւ հոգեկանի հետ սերտ յարաբերութիւն ունեցող խնդիր մը ըլլալով՝ թէեւ այս համառօտ գրքոյկի մէջ ընդարձակօրէն չեմք կարող պատասխանել, սակայն եւ այնպէս յարգելի ընթերցողներու հաճոյք մը պատճառելու փափաքով կուզեմք քանի մը խօսք խօսիլ այս մասին:

Նախ թէ ի՞նչ է սիրահարութիւնն.

Սիրահարութիւնն հոգեկան այնպիսի վիճակ մը կամ այնպիսի վառ զգացում մ'է, որ երիտասարդ մը օրիորդի մը նկատմամբ կունենայ եւ փոխադարձաբար. այսինքն արական եւ իգական երկու էակաց մէջ ծնող անկեղծ եւ սերտ մտերմութիւն մը, կամ իրերագրաւում մ'է: Այս զգացումը տրիվի հետ պէտք չէ շփոթել որովհետեւ այս վերջինը անձնական կամ մարմնական հաճոյքի պարզ հագեցում կը նշանակէ. իսկ սիրահարութիւնն հոգեկան անկեղծ եւ մաքուր սիրոյ արտայայտութիւնն է:

Հոս դիտելի պարագայ մ'ալ կը ներկայանայ մեր առջեւը, թէ ի՞նչպէս այս զգացումը կը գոյանայ մեր մէջը:

Սիրահարութիւնը երկու էակներու մէջ մագնիսական եւ ջղային հեղանիութիւն իրարու փոփանձումէն առաջ եկած ազդեցութիւն մը, տպաւորութիւն մը, զգացում մ'է:

Երկրորդ թէ ի՞նչ է սիրահարութեան հոռի հետեւանօք:

Սաստիկ եւ բուռն կամ անյաջող սիրահարութեամբ՝

վերոյիշեալ ջղային հեղանիւթերու արտասովոր սպառութիւնի եւ հոգեկան եւ ջղային տազնասպնեքու հետեւանօք (Neurasthenia) (*) կոչուած հիւանդութիւնն առաջ կուգայ, որ պատճառ կըլլայ մարմնոյ կազմակերպութեան տկարացման եւ հիւժախտի ընդունակութեան եւ կամ ուղեղային այլ եւ այլ խանգարման:

Այս հիւանդութեան համար մասնաւոր դարմանատուն մը բացուած է, Ամերիկայի Միացեալ Նահանգաց Ծիլատելֆիոյ քաղաքին մէջ Տ.քթ. Ռոմիջելի հիմնադիր Տնօրինութեան տակ. որ կը կոչուի իր հիմնադիր անունով Ռոմիջելեան հաստատութիւն:

Արդ այս մասին այսքան տեղեկութիւն տալէ վերջ անցինք երրորդ հարցումն թէ ի՞նչպէս կարող եմք մեր անձերը սիրահարութենէ առաջ եկած փորձոնթենէ զերծ պահել:

Հոգեկան այս զգացման դէմ մաքաւիլ եւ սիրահարութիւնն արգիլել, անկարելին փորձել կը նշանակէ. սակայն եւ այնպէս, սիրահարութիւնն ալ տարբեր աստիճաններ եւ ստորաբաժանումներ եւ վիճակներ ունի. զոր օրինակ. սաստիկ եւ բուռն, միջակ եւ բարեխառն, յաջող եւ արդիւնաւոր կամ անյաջող սիրահարութիւններ. այս տարբեր վիճակներով մեղի ներկայացած սիրահարութիւններն ալ՝ մարմնոյ ջղային դրութեան կազմութենէն կախեալ են:

Յաջող եւ արդիւնաւոր սիրահարութիւնն եթէ սաստիկ եւ բուռն կերպով ալ ըլլայ վերստին անյնաս վերջաւորութիւն մը կունենայ իր յաջողութեան շնորհիւ:

Գալով միջակ եւ կամ բարեխառն սիրահարութեան՝ ինչպէս որ վերը յիշած եմք՝ ամէն անձի ջղային դրու-

* Ջղային հեղանիւթերու սպառում կոչուած հիւանդութիւն մէ:

թիւնն այլ եւ այլ աստիճաններու մէջ գտնուելուն պատճառաւ տոկուն եւ զօրաւոր ջղային դրութիւն ունեցողները եթէ այս օրինակ հոգեկան տազնասպնեքու մէջ գտնուին իրենց ջղային դրութեան եւ նաեւ իր ջղային դրութեան զօրութենէ առաջ եկած ուղիղ գատողութեան շնորհիւ՝ դիւրութեամբ չեն ընկճուիր սիրոյ բուռն ազդեցութեան տակ, մինչեւ իսկ անյաջող ալ ըլլայ, իրենց կեանքի արժէքը եւ կարեւորութիւնն նկատի առնելով՝ կը մեղմնն սիրոյ աւերիչ հարուածներն:

Սաստիկ եւ բուռն եւ անյաջող եւ երեւակայական սիրահարութեանց ենթակայ եղող անձերու մէջ ջղային դրութիւնն առ հասարակ տկար կազմութիւն մը կունենայ եւ սիրոյ ազդեցութեան եւ սաստիկութեան պատճառաւ ջղային դրութիւնն ձգտեալ եւ սրկեալ վիճակ մը կստանայ եւ հետեւաբար իր ջղային հեղանիւթերու սպառումը առաջ կուգայ եւ (Neurasthenia) կոչուած հիւանդութեան եւ կամ ուղեղային հիւանդութեանց ենթակայ կըլլան. այս հիւանդութիւններու հետեւանօք՝ հիւժախտ ալ առաջ կրնայ գալ:

Ուստի այս օրինակ սիրահարութեան ենթակայ գրտնուողները միշտ զգոյշ ըլլալու են իրենց ջղային տկարութիւնը դարմանելու եւ զօրացնելու համար եւ ժամանակին բժշկին խորհուրդներուն դիմելու են:

Ը. Քօնսէ դնէրու սովորութիւնն ալ տարբեր ճանապարհաւ, զայն գործածողներուն հիւժախտի ընդունակութեան պատճառ կըլլայ:

Շնչառական գործողութիւնն կատարող օժանդակ գործարաններու կարգին մէջ կը գտնուին նաեւ կողոսկրներն ալ, եթէ մերկացեալ առողջ անձի մը շնչառութեան ժամանակ կողոսկրներուն վրայ գիտելու ըլլանք պիտի տեսնենք անոնց ընդլայնումներն եւ շարժումներն եւ թոքերուն որչափ տեղի տալը. արդ երբ ի՞նչպէի գոր-

ծիքով այդ կող- ոսկորներու շարժումները սեղմուի և արգելուի , թոքերու կատարեալ և ազատ շնչառութեան պատենութիւնն կը նուազի , և հետեւաբար թոքերուն մէջ յորդող արեան հոսանքը չ'կրնալով ըստ բաւականին թթուածին կազ գտնել , թոքերու մէջէն կէս մաքրուած դէպի սիրտ կը վերադառնայ , ուրկէ մարմնոյ մէջ կը տարածուի և այս կերպով արեան կարմիր հիւլէնները կը քիչնան : Ահա այս պարագային մարմնոյ կազմութիւնն մեծ փոփոխութիւն կ'ենթարկուի , և հիւժախտի միքրոպներուն գիւժադրելու զօրութիւն չ'ունենար :

Քոռակ գործածելու սովորութիւնն ունեցող օրիորդք և արդի նորեկ երիտասարդներն , այդ կերպով իրենց մարմնոց կազմութիւնը տկարացնելու պատճառ կըլլան , և ձեւաւոր երեւնալու տենջ և փափաքով իրենց մարմնական առողջութենէն և այտերու վարդագոյն գեղեցկութենէն կը զրկուին :

Թ. Ոգելից ըմպելեաց առատ գործածութիւնն և ծխելու ունակութիւնն ալ մարմնոյ կազմութիւնը կը տկարացնէ թէև ոգելից ըմպելիքներու գործածութիւնն ուղղակի թոքախտ չ'ընէր , սակայն ասոնց թոքերու վրայ ըրած ազդեցութենէն՝ ստամոքսային , աղիքներու նաև լեարդի և այլ հիւանդութիւններ առաջ կը բերեն , որոնք շատ անգամ հիւժախտի կառաջնորդեն :

Ոգելից ըմպելիքը՝ ինքնին փաստակար յատկութիւն մը չ'ունի , երբ զայն քիչ և միայն իբր գեղ գործածուի :

Ծխելու ունակութիւնն ալ աչքի ջիղերը և այլ մասերը փաստելէ զատ , բերնի կոկորդի թաց մորթերուն գրգռման պատճառ կըլլայ որ մշտնջենական հարբուխ առաջ կը բերէ : Այս կերպով յիշեալ մորթերուն գրգռեալ վիճակի մէջ գտնուած ժամանակ օդին մէջ զըտնուած հիւժախտի պատկերները շնչառութեամբ ներածուելով վրան կը փակին և հոն իրենց բոյնը կը դնեն :

Քանի որ միշտ հարբուխ եղողները թիպոթիւզ պատկերաց առնելու ենթակայ են՝ ուստի այս մասին ալ մի քանի խօսք խօսիլ օգտակար կը համարիմ :

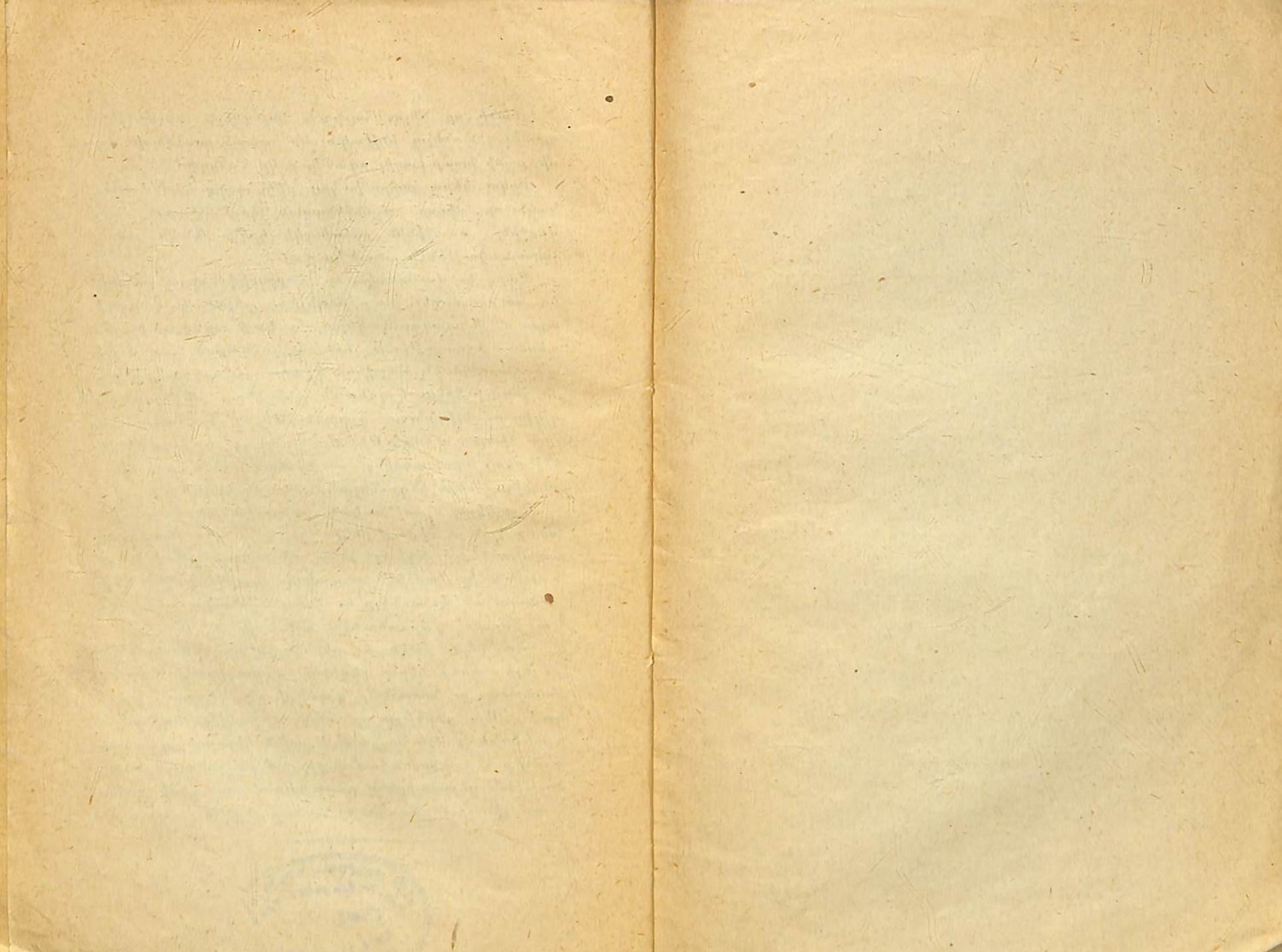
Երկու կերպ հարբուխ կայ , մին՝ պարզ կամ ժամանակաւոր . միւսը՝ մշտնջենական կամ հինցած . այս վերջինը առաջինին յաճախակի կրկնումէն եւ անոր շարունակութենէն առաջ կուգայ :

Պարզ եւ ժամանակաւոր հարբուխի պատճառներն են . ցուրտ առնել , տաք ըմպելիքէ բերնի և կոկորդի այրում . փնասակար կազերու եւ կամ այլ գրգռիչ հոտերու շնչառութիւնն եւն : Իսկ հինցած հարբուխի պատճառներն են առաջնայն իրարու յաջորդող կրկնումը , լեղուի երկու կողմերուն նշնիքներու մեծնալը , ոգելից ըմպելիքներու գործածութիւնն եւ մտնուանդ շատ ծխելու ունակութիւնն . աս կերպ հարբուխներու ենթակայ եղող անձինք՝ սուհասարակ հիւժախտի միքրոպներու ներս ընդունելու ընդունակ կըլլան :

Այս կերպ մշտնջենական հարբուխներու դարմանին պէտք է շուտ դիմում ընել . վերը յիշուած փնասակար պատճառները արգելելէ յետոյ մի քանի կերպով կրնայ դարմանուիլ . ամենէն օգտակար դարմանն է , նախ լուծողական մը առնելը եւ յետոյ ամենակարճ եւ ազդու կերպով դարմանուելու աշխատիլ :

Կայ նաև քթէն և բերնէն շնչառութեամբ ներս քաշելիք երեք կերպ դեղերու բաղադրութիւններ որ մասնաւոր եւ նորահար գործիքի մը միջոցաւ կառնուի : Այս գործիքը որ սոյն գրքոյկին հեղինակին բարեփոխեալ մէկ հնարումն է ամեն կերպով օգտակար գործիք մ'է . որուն համար դիմում ընողներու գործածութեան կերպը իրենց բացատրելով այդ դեղի պարստ շինուածն ևս կրնայ առնել :





2920

2013

« Ազգային գրադարան



NL0074241

251

