

16. — Ձմեռը նոյն սաստկութեամբ չի շարունակեր. ատեն ատեն պաղը կ'անհետի: Այսպիսի ժամանակներուն վերաբերուն մէկ կողմ շարտելու չէ: Պաշտպանուելու է մինչև դարուն:

17. — Վերջին խօսք մըն ալ ասեղնագործի սիրահար մեր տանտիկիներուն: Ձմեռ ատեն գիշերները կ'երկարին, ու մեր տիկիները նոր թափով կը ծռին ասեղնագործի վրայ, շատ հեղ վրայ տալով իրենց տեսողութիւնը: Ասեղնագործութիւնը լաւ է, սակայն, չափաւորութիւնը, ամէն բանի մէջ, լաւագոյն բանն է:

Պատըն

ԲԺ. Ա. Ս. ԱՐԷԼԵԱՆ

Օրուան հիւանդութիւնը

1918-ի մահաափիւս համաճարակէն ի վեր «կրիփ»-ը (Grippe) կը տեւէ հարբուխի կամ ցնցղատապի (bronchite) ձևին տակ, յաճախ թեթեւ, երբեմն ալ աւելի կամ նուազ բարդութիւններով: Այս միջոցին իսկ բաւական լուրջ համաճարակներ ծայր տուած են զանազան տեղեր և Փարիզի մէջ բազմաթիւ են այն տուները ուր քանի մը հոգի միանգամայն «կրիփ»-է անկողին ինկած են:

Կրիփը հիւներուն գիտցած և 90-ական թուականներուն համաճարակող «էնֆլուէնցա»-ն, որուն 1918-ին չեմ գիտեր ինչու, սպանիական տարազ հագցուցին և կոչեցին «էսբանեօլ»: Հայերէն «դում» բառ մը ունինք, և մենք այս բառը պիտի գործածենք, քանի որ զտար կոչումներէ աւելի անխմաստ չէ:

Դումը ուրեմն վարակիչ և հազուադէպ կերպով արագօրէն համաճարակող հիւանդութիւն մըն է, որ 40 – 50 տարին անգամ մը բուռն յարձակողական մը կը կատարէ մարդկութեան վրայ և քանի մը ամսուան մէջ աշխարհի շրջանը ընելով, մահ ու սարսափ կը սփռէ ամէն կողմ: 1918-ին միլիոնաւոր երիտասարդ կեանքեր հնձեց ան, հինգ միլիոն միայն Հնդկաստանի մէջ: Յետոյ տարիներով կը մարի, իր ետեւ թողնելով յետնորդ ուժեւոր, որոնք կրակը վառ կը պահեն փոքր ու թեթեւ համաճարակներու ձևին տակ, մինչև յաջորդ յարձակողականը:

Դումի սկզբնական ախտանշիւնը ծանօթ են շատերուն: Բոլորովին առողջ վիճակի մէջ, մէկը յանկարծ ընդհանուր խոնջութիւն մը անբացատրելի յոգնութիւն մը կը զգայ, որուն հետ նաև գլխի ցաւ, թեթեւ դող և յետոյ քերմութիւն: Ուժաստատութիւնը յաճախ այնքան սաստիկ է և հիւանդը այնքան անէացած կը զգայ ինքզինքը, որ «էնֆլուէնցա»-յի համաճարակի միջոցին հիւանդութիւնը կը կոչէին

նաև « բաշավրա » յատկանշանական բառով : Բանի մը ժամ կամ օր մը վերջ, ընդհանրապէս բայց ոչ միշտ, երևան կուգայ նաև հարրուխ կամ կոկորդի ու շնչափողի բոբոքում, հետևաբար հազ : Սկզբնական այս ախտանիշները կրնան ըլլալ թեթև և կամ առաւել կամ նուազ ծանր : Սակայն ինչ որ ալ ըլլայ, եթէ հիւանդը անմիջապէս զգուշական միջոցներ ձեռք առնէ, հիւանդութիւնը 4 — 6 օրէն վերջ կը դառնայ : Իսկ երբ կարևորութիւն չտայ ու անխնամ թողու, յաճախ բարդութիւններ կը պատահին, ինչպէս ծանր ցնցղատապ և թոքատապ (սաթլիճան) և եթէ հիւանդութիւնը երկար տևէ, ապաքինման շրջանին երևան կուգայ ահաւոր թոքախտը, մանաւանդ երիտասարդներուն ջով :

Դուամբ, ինչպէս ըսինք, վարակիչ հիւանդութիւն է, հետևաբար միջբոս օւնի, որ սակայն դեռ չէ դառնում : Ամէն տեղ է այդ միջբոսալը, մանաւանդ փոշիին և օդին մէջ գոյացած ջրի մանրագնդիկներուն մէջ, որոնք հաւանաբար անոր փոխադրական միջոց կը ծառայեն : Վարակումը տեղի կ'ունենայ շնչառական դործարաններու միջոցով, ընդհանրապէս ցուրտ ու չոր և կամ մշուշոտ օդերուն : Հակառակ տիրող կարծիքին, անձրևոտ օդերը այնքան ալ վտանգաւոր չեն, որովհետեւ անձրևը իր հետ գետին կը տանի օդի փոշին և աղտեղութիւնները : Օդի յանկարծական փոփոխութիւնները, ինչպէս յաճախ կը պատահի Փարիզի մէջ, շատ կը նպաստեն հիւանդութեան տարածումին, մանաւանդ եթէ տաք ու չոր և կամ մշուշոտ օդի մը կը յաջորդէ հիւսիսային պաղ քամին : Լաւ չպաշտպանուած մարմինները ժամանակաւորապէս կը տկարանան և միջբոսալը անմիջապէս կ'օգտուի այդ առիթէն :

Մանուկները քիչ անգամ կը վարակուին : Հիւանդութիւնը ընդհանրապէս կը հարուածէ չափահասները, մասնաւորապէս անոնք որոնք Ֆրիգիական և բարոյական սպառումի, չափազանց յոգնութեան (Surmenage) կ'ենթարկեն իրենք զիրենք :

Ուրեմն արհամարհանքով պէտք չէ վարուիլ այս հիւանդութեան հետ և կարգ մը զգուշական միջոցներու դիմելու է հիւանդութենէ առաջ և վերջը : Չվարակուելու համար միջոցները եթէ ոչ բոյորովին ազդեցիկ, գէթ մասամբ օգտակար կրնան ըլլալ : Այսպէս, լաւ է պաշտպանուիլ ցուրտի և քամիի դէմ, մանաւանդ օդի յանկարծական փոփոխումներու ատեն : Միշտ օդաւորել սենեակները, մանաւանդ ննջատենեակը : Յաճախ լուսնալ բերանը և լուրջ համաճարակի պահուն քթի ծակերուն մէջ կաթեցնել հականեխական իւղ (օրինակ մէկ առ հարիւր Huile Gomenolée) : Եւ վերջապէս պարապ տեղ ուժասպառ չընել մարմինը, որովհետեւ դուամբ վատ հիւանդութիւն է և տկարները կը հարուածէ :

Հիւանդ ըլլալէ վերջ, կը բաւէ քիչ մը զգոյշ ըլլալ, հիւանդութեան

բարդութիւնները կանխելու և քանի մը օրէն բուժուելու համար։ Ամէնապակաս միջոցն ու ամէնալաւ դարմանն է նախ անմիջապէս անկողին մտնել։

Շատերը կը փորձեն հերոսաբար դիմադրել հիւանդութեան և ոտքի վրայ անցնել զայն։ Երբեմն կը յաջողի այդ, սակայն շատերուն ալ հիւանդութիւնը կը կրկնուի, կը ծանրանայ ու բարդութիւն կը ստեղծէ։ Ուրեմն անմիջապէս որ սկզբնական ախտանշանները զգաք, անկողին մտէք, քիչ մը ասփրիլին և քինին առէք քրտնելու համար, տաք ըմպելիներ խմեցէք քիչ մը դօնեաքով խոտն և քանի մը օր համբերութիւնը ունեցէք հիւանդութեան վախճանին սպասելու։ Եթէ հիւանդութիւնը անսովոր ծանրութեամբ մը սկսի կամ վերջէն այդ հանդամանքը ստանայ, այդ պարագային բժշկին խորհուրդին դիմեցէք։ Փոքր անխոհեմութիւն մը կը բաւէ որ 3 — 4 օր տևող թեթև հիւանդութիւն մը ծանրանայ ու կեանքին սպառնայ։ Ոտքս մանաւանդ մեր տարագիր երիտասարդներուն է, որոնք ամբողջ օրը, չարաչար աշխատելէ ետք, փոխանակ հանգստացնելու իրենց պարտասած մարմինը, գիշերները կանցնեն սինէմաներու, սրճարաններու և պարասրահներու ապականած մթնոլորտին մէջ։ Ոխտ զգոյշ թող ըլլան անոնք, որովհետև թոքախտը դարանակալ կը սպասէ անոնց...

ԲԺ. Լ. ԳՐԻԳՈՐԵԱՆ

ՓՈԲՐԻԿՆԵՐՈՒՆ

ԱՌՈՂՋ ԵՒ ԵՐԿԱՐ ԱՊՐԵԼՈՒ ԳԱՂՏՆԻՔԸ



Ձմացէք բացօդեայ

ապրիլ:

Պատուհանը բաց պահեցէք:

Ուրիշ թշուառ ուսարկան բերան մի տանիք:

Պառկելէ առաջ մեր ականքը մաքրեցէք:

Գրասեղանին առջև ուղիղ կեցէք:

Լողանք առէք առնուզը շաբաթ մէկ անգամ:

Ճաշի նստելէ առաջ մեր ձեռքերը լուացէք: Երբեք մի՛ թփնէք դեղերը: