



## ՀԱՐՑ ԵՒ ՊԱՏԱՍԽԱՆ



*Այս խորագրին տակ պիտի հրատարակենք ընթերցողներու կողմէ մեզի տրուած ընդհանուր շահեկանութիւն ներկայացնող հարցումներուն պատասխանները։*

*Ընթերցող, անպատճառ հարցում մը ունիս, որ քեզ կը մըտանջէ. անմիջապէս գրի առ և մեզի դրկէ։*

**Ի՞նչ ՈՒՂՂՈՒԹԵԱՄԱՐ ՊԵՏՔ Է ԶՆԱՆԱԼ**

(Պ. Ջ. Ե. — Լիծն). — Կարգ մը բժշկներու քննութեանց համաձայն, հանգիստ քնանալու լաւագոյն դիրքն է գլուխը հիւսիս եւ ոտքերը հարաւ, իսկ ամէնէն գէշ դիրքն է գլուխը արեւմուտք եւ ոտքերը արեւելք։ Այս մասին կը վկայեն ճափոնցիներն ալ։ Անկողնէր, կ'ըսեն պէտք է փռուած ըլլայ զուգահեռաբար սենեակին առանցքին, գլուխը դարձեալ դէպի հիւսիս։ Եթէ ուրիշ դիրքով պառկի մարդ, «ոգի»ներ կը բարկանան եւ վրէժ լուծելու համար այքի (նազար) կը բերեն։ Եթէ «ոգի» բառին տեղ գործածենք տիեզերական ուժերը (մագնիսականութիւն, էլեկտրականութիւն), կարելի կ'ըլլայ բացատրել եւ հիմնադրել ճափոնցիներու այս նկատողութեան նշմարութիւնը։

**ԲՈՒՍԱԿԵՐՈՒԹԵԱՆ ԵՒ «ՆԱԹԻՒՐԻԶՄ»-Ի ՄԱՍԻՆ**

(Պ. Կ. Վ. — Փաբիզ). — Բուսակերութիւնը կը կայանայ միայն բուսեղէն արտադրութիւններով կամ, Թէ բուսեղէն եւ Թէ կենդանական կարգ մը արտադրութիւններով (հաւկիթ, կամ, կարագ) սնանելուն մէջ։ Իսկ «նաթիւրիզմը», որուն մէկ մասն է բուսակերութիւնը իր զանազան ձեւերուն տակ, կը Թելադրէ բոլորովին քնուեան պայմաններուն համաձայն ապրիլ, հազուադէպ, քնակութեան, սնունդի, սովորութիւններու տեսակէտէն եւ հիւանդութեան պարագային կը յանձնարարէ բուսել, ոչ Թէ դեղերով, այլ բուսեան տարրերով (ոյս, ջուր) օդ, ջերմութիւն եւայլն։ Տարակոյս չկայ Թէ շատ օգտակար է գործադրել այս Թելադրութիւնները, մանաւանդ սննդաբուսեան տեսակէտէն. որովհետեւ շատ գէշ կը սնանինք, եւ հիւանդութիւններու կարեւոր մասին գլխաւոր պատճառն է, ուղղակի կամ անուղղակի, անկանոն, անյարմար եւ գէշ սննդաբուսեան ու սնանութիւն։ Զուտ բուսակերութիւնը շատ քիչերուն կը յարմարի. ժամանակաւորապէս օգտակար է կարգ մը հիւանդութիւններու ընթացքին։ Խառն բուսակերութիւնը (բուսեղէն, հաւկիթ, կամ, պանիր, կարագ) յանձնարարելի է մարդկութեան մեծ մասին։ Միսը՝ անհրաժեշտ է։ Այսուհանդերձ պէտք է միշտ նկատի առնել կազմուածքը, տարիքը, աշխատութիւնը, կլիման եւայլն։ Աւելի մանրամասնութիւններ կը գտնէք «Բուսանք»-ի մէջ՝ սննդաբուսեան մասին հրատարակուած եւ հրատարակելի յօդածներուն մէջ։

**ՍՒՃԻԼԻՍԻՄ ՄԱՍԻՆ**

(Պ. Ս. Գ. — Լանսէյ). — Դարձանութիւն մանրամասնութիւնները (դեղին տեսակը, ներարկութիւններու Թիւր, տեւողութիւնը, արիւնի քննութեան արդիւնքները եւայլն) չէք տուած, հետեւեալը չնեց կրնար ըսել Թէ լաւ դարմանութիւն էք Թէ ոչ։ Զեզ դարմանող բժիշկը լաւ մասնագէտ մը կ'երեւի, ըստ ձեր գրածին։ Յուսահատելու քնա պատճառ չունիր. հետեւեցէք ձեր բժշկին խորհուրդներուն։ Ղըկեցինք «Թէ ինչ պատմեց Թրէքոնէմը» բերդը. հոն աւելի մանրամասնութիւններ կը գտնէք։ Կրնաք ուրիշ հարցում ալ ընել։

**ՍՒՃԻԼԻՍԻՄ ՄԱՍԻՆ**

(Պ. Ն. Կ. — Իզիէտ). — Եթէ տարի մը առաջ ձեր ունեցածը սիֆիլիս էր, ինչ որ կասկածելի է, «վեց ասեղով» չ'աղէկնար։ Զեր այժմ ունեցած նշաններն ալ այնքան անորոշ նկարագրած էք որ

անկարելի է դադարեալ մը կազմել ձեր հիւսդումեան մասին: Կը Թեղադրենք որ արեւնիդ բննել տաք: Իդիւշի մէջ քաղաքապետական հալա լննեթական բուժարան չկայ: Կրնաք դիմել Սէն-Շամանի հիւանդանոցը, Երեքշաբթի օրերը ժամը 4 ու կէսին կամ Սէնթ-Էթիւն, *Dispensaire, rue St. Roch*, Երեքշաբթի եւ Ուրբաթ ժամը 6ին: Եթէ ձեր միջոցները կը ներսն կրնաք տեղադր մէջ հաստատուած բժիշկի մը դիմել:

#### Պ Ն Դ Ո Ւ Թ Ե Ա Ն Մ Ա Ս Ի Ն

(Պ. Ա. Ե. — Օպիտեն).— 1.— Սովորաբար պէտք է որ 24 ժամը անգամ մը փորել ելլէ: 2.— Մաքրողական պէտք է առնել պատահարաբ միայն. պնդումին ունեցողներուն համար յաճախ մաքրողական առնելը վնասակար է, որովհետեւ աղիքները կը զգուշէ: Պէտք է գիտնալ նաեւ որ մաքրողական աղերը (ինկիլիզ տուզը եւլն.) իրենց ազդեցումիւնը գործելէ վերջ, ալ աւելի կը շնչտնն պնդումիւնը: 3.— Ամէն առաւօտ կանոնաւորաբար եւ մինչոյն ժամուս արտաքնաց դաշքը, պէտք զգար կամ ոչ: Զգուշացէք տապկուած եւ արեւելեան ծանր կերակուրներէն (տն'ս «բուժանք» էջ 71) Առատ կանանչեղէն եւ պտուղ կերէք: Առաւօտ կանուխ դաւաթ մը պաղ ջուր խմեցէք: Ժամանակի մը համար Թեթեւ լուծողականներ (*laxatifs*) կրնաք գործածել: Պնդումեան պատճառները եւ դարմանումը այնքան բազմազան են, որ առանձին յօդուածի մը նիւթ պիտի դարձնենք, մանրամասնումիւններ տալու համար:

#### Ա Ձ Ք Ե Ր Ո Ւ Յ Ո Գ Ն Ո Ւ Թ Ի Ն

(Պ. Ե. Փ. — Նուազիւլ-Սէթ).— Ինչո՞ւ այցերս անմիջապէս կը յօգնին, երբ ուզեմ կարդալ գիշեր ժամաւ նակս, կը հարցնէք: Դժուար է հեռուէն պատճառը որոշել: Կրնայ ցորեկուան ֆիզիքական յօդումեան արդիւնքը ըլլայ, քանի որ կ'ըսէք Թէ ձեր արհեստը յօգնեցուցիչ է: Կրնայ կոպերու Թեթեւ բայց քրոնիկ ըրորըքումի կամ տեսողութեան զանազան խանգարումներու արդիւնք ըլլալ եւն.: Փորձի համար քանի մը գիշեր շարունակ ձեր այցերը պաղ ջուրով լուացէք. եթէ չանցնի ակնարոյժի մը դիմեցէք:

#### Ս Կ Ո Վ Տ Ի Ա Վ Ա Ն Տ Ո Ւ Տ

(Պ. Ե. Փ. — Նուազիւլ-Սէթ).— Տաք լուանքէ յետոյ, պաղ տուզը (*douche écossoise*) օգտակար է, պայմանաւ որ շատ կարճ տեւէ: Եարունակեցէք, անխոցեմութիւն չէ, եթէ տարեց էք կամ ներքին գործարաններու քրօնիկ հիւանդութիւն մը ունիք, զգուշացէք:

#### Պ Ա Ն Ի Ր Ո Վ Թ Ո Ւ Ն Ա Ռ Ո Ր Ո Ւ Տ

(Պ. Ս. Գ. — Սօֆիա).— Տունի կամ ազարակի մէջ շինուած պանիւրները կրնան աւուրիլ եւ Թուսաորումներ պատճառել: Աւուրած պանիւրով Թուսաորումը հետեւեալ նշանները ցոյց կու տայ.— Երթումքի եւ բերնի բորբոքում, սիրտ խառնուրք, յամառ փորճարութիւն, գլխու ցաւեր, ջղայնութիւն: Դժուար է նանչնալ արուած պանիւրը. ո՛չ հոտէն եւ ո՛չ ալ համէն կարելի է հասկնալ. եթէ փորձի համար շունչերուն ու կատուներուն ալ տրուի, որ եւ է գէշութիւն չի պատճառեր անոնց:

#### Լ Ո Գ Ա Ն Ք Ի Մ Ա Ս Ի Ն

(Պ. Վ. Ղ. — Տիմոթիմ).— Շարաքը քանի մը անգամ պարզ ջուրով լուանք առնելը շատ օգտակար է, մանաւանդ 5—10 վայրկեան մարզանքէ յետոյ: Տաք ջուրով բաղնիք առնելէ յետոյ մարմնին վրայ քիչ մը պաղ ջուր եղնելը վնասակար չէ (Տես քիչ վերը): Գլխու Թեթիկ պատճառներուն եւ դարմանի մասին՝ յաջորդով:

Մեղի եղած բազմաթիւ հարցումներուն ամբողջին հետզհետէ պիտի պատասխանենք: Քիչ մը համբերութիւն: