



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:

Գ Ի Ր Ո Ւ Թ Ի Ւ Ն Ը
ՎՆԱՍԱԿԱՄՐ Է

Է կշռէ, մերկ վիճակի մէջ, մօտաւորապէս 70 քիլո: Եթէ 90—100 քիլո կշռէ փոքր գիրուծիւն ունի, 100—120 քիլո՝ միջակ գիրուծիւն եւ 120 քիլոյէն աւելի՝ չափազանց գիրուծիւն: Կան որ մինչեւ 300 քիլո ծանրութիւն ունին:

Արդ՝ ինչպէս որ մարդուն քնական շերտն անհատական շարժարարումը որ եւ է հիւանդութեան մը սկզբնատարութիւնը կը ծանուցանէ, նոյնպէս գիրուծիւնը, ներքին գործարաններուն քնախօսական աշխատանքին խանգարումը երեւան կը բերէ: Պատճառները բազմատեսակ են — ա) Շատակերութիւնք. մարմինը աւելորդ սնունդը, մանաւանդ ալիւրեղէններն ու շաքարեղէնները, ճարպի կը վերածէ եւ կ'ամբարել մորթին եւ գործարաններուն մէջ. բայց ամէն շատակեր չի գիրնար, կազմուածքի խնդիր է: ք) Դժուարամարտութիւն եւ վարսողական գործարաններու անբաւականութիւն. ոմանք կը գիրնան, ուրիշներ կը նիհարնան, դարձեալ կազմուածքի խնդիր է: գ) Կարգ մը ներքին գեղձերու գործունէութեան խանգարում կամ անբաւականութիւն, ինչպէս վահանագեղձի, ծուարաններու (կիներու քով) եւ ամորձիքներու (այրերու քով): դ) Կարգ մը ինքնամոռնաւորումներ եւ հիւանդութիւններ եւայլն:

Ուրեմն գիրուծիւնը ընդհանրապէս ներքին անքնական վիճակի մը արտայայտութիւնն է: Ինքնին իսկ, որոշ աստիճանէ մը անդին, վնասակար է. որովհետեւ երբ ճարպը կը հաւաքւի մորթին տակ, մակերեսային մեր սրակները կը ճնշուին եւ արեան շրջանը կը դանդաղի: Իսկ եթէ կը հաւաքուի ներքին գործարաններուն մէջ (սիրտ, լեարդ եւն.) կը դժուարացնէ անոնց գործունէութիւնը եւ հիւանդագին վիճակ մը կը ստեղծէ:

«23 տարեկան եմ, լաւ կ'ուտեմ, լաւ կը խմեմ եւ փորս իւր կը կապէ» կը գրէ: Շատ հաւանականաբար շատակերութեան եւ մարսողական գործարաններու խանգարումի հետեւանցով (ցաւ ունենալը պայման չէ) կը գիրնաք, եթէ մանաւանդ ժառանգաբար ալ տրամադիր էք գիրութեան: Շացը չափաւոր կերէք, չափաւոր խմեցէք: Մի ուտէք անուշեղէններ, իւղոտ եւ ալիւրոտ ուտելիքներ, խմորեղէններ, տապակուած եւ ճժաւարամարջ կերակուրներ. հաց՝ շատ քիչ, այլօք՝ երբեք: Ընդհանուր եւ մասնաւորաբար որովայնի մկաններու մարզանք կատարեցէք: Եւ եթէ շարունակեք դիրնալ, բժիշկի մը դիմեցէք, ձեր գիրնալու իսկական պատճառը հասկնալու համար:

ՏԱՐԵՑՆԵՐՈՒ
ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆԸ

«Եւ կ'ուտեմ, լաւ կը խմեմ» ըստ ձեր գրածին: «Լաւ ուտելով եւ լաւ խմելով», Թէ որակով եւ Թէ քանակով, մարդ առողջ չըլլար: Մասնաւորաբար տարեց անձերը պէտք է շատ ժովկալ ըլլան, Թեմեւ ուտեն, չճանրաքեռեն իրենց ստամոքսը, չշատցնեն իրենց արդէն իսկ յագնած սրտին աշխատանքը: Դեղերէն աւելի, սնունդի չափաւորումն է որ օգտաւ:

(Յ. Պ.— Լուծրաւ Էտիքսոս).— Ձեր 55 տարեկան

հայրը ճանաչագիտ է, հաշիւ վերջ խոր կը քննայ եւ արժեքաւէն վերջ ինքզինք ծնծ կերածի պէս կը զգայ», ու

կար պիտի ըլլայ ձեր հօրը: Այս մասին Թէ առանձին յօդուածով եւ Թէ հարցաքանին մէջ գրած ենք:

ՆԻՀԱՐՆԱԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

(Օր. Ս. Մ.— Պէյրուս).— Կը հասկնամ ձեր . հոգեկան անձկութիւնը եւ նիհարնալու բուռն փափաքը... Բայց դժբախտաբար անկարելի է դարձան մը յանձնարարել առանց ճշտել գիտնալու պատճառը: Զանի որ ձեր դաշտանը անկանոն է եւ շատ քիչ է սկիզբէն ի վեր, հասանականաբար ձեր գրեթեմեան պատճառը պէտք է փնտռել ձուարաններու տկար գործունէութեան մէջ: Քննու-
մեամք միայն կարելի է ճշդել այս պարագան:

Ձուտ քառչուէ (*feuille anglaise*) սեղմիբանը կամ գօտին կընայ նուազեցնել որո-
վայնի նարպը եւ նիհարեցնել այդ շրջանը, որովհետեւ շարունակաբար կը ճնշէ եւ տեսակ
մը մասամբ կ'ընէ: Բայց անոր ազդեցութիւնը ժամանակաւոր է եւ զերծ չէ անպատեհութենէ,
որովհետեւ մօրթին վրայ բազմաթիւ բշտիկներ կը գոյացնէ: Խորհուրդ կուտամ որ որովայ-
նի մարզանք փորձէք, այնպէս ինչպէս նկարագրուած է «Բուժամբ»-ի այս միւլին մէջ:

ԹՈՔԱՆՏԱՌՈՐԻՆ

ՊԵՏՏՔԷԴԵՆՍԱՆԸ

(Պ. Լ. Մ.— Մոնպուշէ).— Ճիշդ է Թէ գիտութիւնը
որ եւ է դեղ չէ գտած Թոքախտին դէմ, սակայն շատ մը
պարագաներու մէջ անհրաժեշտ կ'ըլլայ Թոքախտաւորին
դեղ տալ ամբողջութեամբ անոր զգացած կարգ մը անհանգստութիւնները (չեքմ, հոգ,
քրտինք, եւայլն) եւ կամ քիչ-շատ զօրացնելու համար մարմնին պաշտպանողական միջոց-
ները: Թոքախտաւորի մը դեղ տալու խնդիրը եւ դեղի տեսակը կախում ունի իւրաքանչիւր
Թոքախտաւորի հիւանդութեան ընթացքէն:

ԵՈՒՆՁԸ ԻՆՁՈՒԻ ԿԸ ՀՈՏԻ

Ս. Զ.— (Վալանս).— Եունչի գէշ հոտը գլխաւորաբար
բերնի, կոկորդի, շնչառական եւ մասնաւոր մարսողական
գործարաններու խանդարման արդիւնք է: Բերնէն սկսելով՝ ակռաներու փութութիւնը եւ բերնի
լինտերու կարգ մը հիւանդութիւնները, նշագեղծելու (պատմմիք) եւ քիչ հուզամաղանքին
քրտնիկ բորբոքումները, Թոքային կարգ մը հիւանդութիւններ, շունչին գէշ հոտ մը կուտան:
Կարգ մը ընդհանուր հիւանդութիւններու մէջ (ժանտաւտենդ, շաքարախտ) շունչը յատկա-
նշական հոտ մը կ'ունենայ: Բայց շունչին սպականումը կը տեսնուի մասնաւորաբար անոնց
մօտ որոնք մարսողական գործարաններու խանդարումէ կը տուտային (ղժուարամարսութիւն,
պնդութիւն, եւն.): Նոյնիկ այն անձները, որոնք հիւանդութիւն մը չունենալով հանդերձ,
պառկելէ առաջ իրենց բերանը չեն լուար, առաւօտուն Թոք շունչ մը կ'ունենան եւ լեզու-
նին ներմակ, աղտոտ կ'ըլլայ, որովհետեւ բերնին եւ ատամներուն անկիւններուն մէջ մը-
նացած ուտելիքները կը Թոքին ու կը նեխին:

Գալով ձեր անձնական պարագային, պէտք է ճշդել պատճառը, դարձան մը յանձնա-
բարելու համար: Քննել տուէք ձեր ակռաները, առաւօտ եւ երեկոյ լուացէք ձեր բերանը եւ
ակռաները եւ եթէ ձեր շունչը շարունակէ հոտիլ, դիմեցէք բժշկի մը:

ՍԵՌԱՑԻՆ

ԱՆԿԱՐՈՂՈՒԹԻՒՆ

(Ա. Զ.— Մարսելլ).— Սեռային անկարողութիւնը կընայ
յառաջ գալ քանի մը պատճառներէ: Կայ հոգեկան անկա-
րողութիւն՝ արդիւնք վայելի, ամօթխածութեան եւ յուզումներու. դիւրաւ կը բուժուի: Ջրային
դրութեան, մասնաւորաբար ողնաճուճի հիւանդութիւնները, ջլասպապտութիւնը (*neurasthe-
nie*) երկարատեւ գիշութիւնը, չեքմամիզութիւնը եւ անոր քարդութիւնները, ֆիզիքական
ծանր յոգնութիւնները, շաքարախտը եւն. առաւել կամ նուազ ծանր անկարողութեան գլխա-
ւոր պատճառներն են:

Ձեր անկարողութիւնը, ըստ ձեր նկարագրութեան, կը Թուի արդիւնք ըլլալ գիշութեան,
ֆիզիքական զրկումներու եւ քարոյալքման: Մի յուսահատիք. բուժելի է: Երբեք մի գործա-
ծէք ԵՕԴԻՄԱԻՆ եւ նման դեղեր: Լաւ անուշ առէք (ուղեղ, հաւկիթ, ձուկ, կամ
եւն.), կարելի եղած չափով հանգստացէք, կանոնաւոր մարզանք ըրէք առանց յոգնելու եւ

փորձեցել ինքնամեղադրութեամբ զօրացնել ձեր մէջ՝ կարող ըլլալու գաղափարը (տես՝ Տըմ. Վաշէի յօդուածը ներկայ Թիւին մէջ):

Ք Ի Թ Ի Ա Ր Ի Ի Ն Ի Լ Ը

(Կ. Մ.— Սէն-Պէ-Յիէն).— Ձեր հարցումին տոանձին յօդուածով պատասխանուած է այս Թիւին մէջ:

Գլխու Թեփին, հերամպափութեան, դէմքի բշտիկներուն, ջուր խմելու մասին եւ այլ հարցումներուն պատասխանները յաջորդով:



**ՓԱՐԻՋԻ ՀԱՅ
ԲԺՇԿԱԿԱՆ ՄԻՈՒԹԻՒՆԸ**

Փարիզի Բժշկական Միութիւնը, երկու ամիս դադարէ ետք իր ամսական նիստը գումարեց հոկտ. 19ին: Ներկայ էին 22 հոգի: Նախորդ նիստի ատենագրութեան ընթերցումէն վերջ, Տըմ. Զօլօեան պարզեց 1927—28 շրջանին, Միութեան աշխատութեանց ծրագիրը: Որոշուեցաւ, Նիւ Թապէս եւ Բարոյապէս օժանդակել Յարդգող Միութեան Նախագիտութեամբ կազմակերպուած «Սանասարեան Գիշերային Դասընթացին», ուր տեղի պիտի ունենան առողջապահական դասախօսութիւններ եւ տալ հրապարակային ուրիշ դասախօսութիւններ բժշկական կամ կէս—բժշկական նիւթերու շուրջ:

Զետոյ խօսք առաւ օրուան դասախօսը Տըմ. Մանուէլեան (Կ. Պոլսէն) որ շահեկան ուսումնասիրութիւն մը կարդաց «Արդի վիրաբուժութեան ձգտումներուն մասին»: Այս նիւթին մասին խօսեցան նաեւ Տըմ. Եաղուպ, Տօքմ. Զօլօեան, Տըմ. Ս. Եղիազարեան (Թաւրիզէն) եւն: Ընդհանուր եզրակացութիւնը եղաւ այն որ ներկայիս վիրաբուժութիւնը հետզհետէ պահպանողական կը դառնայ, այսինքն վիրաբոյժները կը ջանան վիրաբուժական բազմաթիւ հիւանդութիւններ բժշկական միջոցներով դարմանել (դեղ, ճառագայթ, ֆիզիքական ուժեր եւն) եւ անհրաժեշտ պարագաներուն մէջ միայն նշրբակը կը դիմեն:

**ՄԱՐՍԸԼԷՆ ՊԵՐԹՇԼՈՅԻ
ՀԱՐԻՒՐԱՄԵԱԿԸ**

Հոկտեմբերի վերջերը Թրանսա տունց հարիւրամեակը հոգաւաւոր քիմիագէտ Մ. Պերթըլոյի, որ մինչևայն ատեն պետական կեանքին մէջ կարեւոր դեր խաղաց: Քիմիայի եւ բնագիտութեան մէջ Պերթըլի կատարած գիտութիւն շնորհիւ (*thermochimie, synthèse* եւն.) հարտարարութեամբ իսկայ նուաճումներ ըրաւ: Պերթըլօ հաստատեցաւ էր որ պիտի գայ օր մը (2000 Թուականին), ուր քիմիան սնունդի հոգը պիտի անհետացնէ, որովհետեւ ամէն մարդ պիտի գտնէ պատրաստ եւ առատ սնունդ, քիմիական փոքրիկ զնէիկներու ձեւին տակ...

**Ա Ռ Ո Ղ Ջ Ա Պ Մ Ն Ն Ա Վ Ա Ն
ԴԱՍԸՆԹԱՑԸ**

Փարիզի քաղաքապետութիւնը, ժողովուրդին համար բացած է առողջապահական դասընթաց մը Առողջապահութեան Թանգարանին մէջ, պղլվար Սեպատտփօլի վրայ, Թիւ 57: Դասախօսութիւններ տեղի կ'ունենան ամէն երեքշաբթի եւ Ուրբաթ երեկոները, ժամը 8.30ին: Դասախօսներն են Նշանաւոր մասնագէտներ: Ամբողջ դասընթացը պիտի բաղկանայ 44 դասախօսութիւններէ եւ պիտի շօշափեն առողջապահական ամէն կարգի հարցեր. — սննդական, տղոց առողջապահութեան, կամքի, հիւանդութիւններու մասին: Մուտքը ազատ է: