

ԳԵՂԱՍ ՏԵՐ ՍԻՔԱՅԵԼԵԱՆ ՀԱՐՐՈՒԽ

Մեզմէ ո՞վ, դո՞նէ տարին անգամ մը, չէ տառապած հարրուխէ: Հարրուխը ոչ միայն տաղտկացուցիչ անհանգստութիւն մըն է, այլ երբեմն ենթակային կեանքին սղառնացող հիւանդութիւն մը: Զափազանցութիւն մը չէ այս. շատեր անոր պէտք եղած կարեւորութիւնը չտալով, անհոգ կը վերաբերուին, ինքզինքնին չեն խնամեր և ահա բազմութիւն ծանր և վտանգաւոր հիւանդութիւններու գուռ կը բանան:

Անխնամ ձգուած հարրուխ մը շատ անգամներ կրնայ պատճառ բլլալ ցնցղատապի, թոքատապի, ականջի հիւանդութեանց եայլն. կարգ մը վիճակագրութեանց նայելով՝ թոքատապերու 75 %ը չխնամուած հարրուխներէ ծնունդ կ'առնեն:

Հարրուխին ինչ պատճառէ առաջ գալը դեռ վերջնականապէս ճշդուած չէ: Բայց փորձառութեամբ գիտենք թէ պաղառութիւնը և մասնաւորաբար ոտքերէն պաղ առնելը, յետոյ ապականուած օդը, շատ ցուրտ օդը, շատ տաք օդը, մանաւանդ օդի յանկարծական փոփոխութիւնները, փոշին, յաճախ պատճառ կ'ըլլան հարրուխի:

Այս պատճառներէն զատ գիտութիւնը հարրուխը վարակիչ կը նկատէ և կ'աշխատի ապացուցանել թէ զանազան մանրէներ հարրուխի պատճառ կ'ըլլան: Բայց ցոյց տրուած մանրէներն ալ հաւանաբար երկրորդական զեր կը կատարեն. հարրուխի բուն մանրէն տակաւին տնտեսանկի կը մնայ ներկայի մեր անկատար մանրագէտներուն:

Հարրուխի մանրէին անձանօթ մնալը պատճառ մը չէ որ չգիտնանք և չգործադրենք անոր գէժ կանխազգուշական միջոցներ և հիւանդութեան պարագային՝ անոր զարմանումը:

Նախ մեր մարմինը պէտք է քիչ առ քիչ վարժեցնել յաճախ գէղ կլիմայի փոփոխութիւններուն գէժ, նուազ զգայուն դարձնել զայն ցուրտին կամ տաքին: Ասոր համար պէտք է բնօրինակ կազմը զօրացնել մարզանքով, լողանքով, շփումներով և յարմար զգեստներ կրելով և միւս կողմէ մասնագէտի մը ձեռքով քթին և կոկորդին մէջէն անհետացնել, եթէ կան, այն տեղական պատճառները, որոնք արամազիր կը դարձնեն հարրուխին:

Յետոյ պէտք չէ ենթարկուիլ հարրուխին: Հարրուխը վարակիչ է, սրով կարելի չափով պէտք է զգուշանալ հարրուխէ տառապողի մը հետ շփում ունենալէ, անոր առարկաները գործածել (թաշկին մը հետ շփում ունենալէ), Պէտք է պահպանուիլ հազով և փռնքնակ, անձեռոց, դաւաթ կայլն): Պէտք է պահպանուիլ հազով և փռնքնալով անոր արտաբերած լորցունքի կաթիլներէն, խօսակցութեան

միջոցին պէտք է զգուշանալ անոր արտաշնչումէն: Հարբուխէ տառապողի մը հետ պէտք չէ համբուրուիլ:

Հարբուխը վիժեցնող լաւ դեղ մըն է սա հասարակ teinture d'iodeը: Անմիջապէս որ ձեր քթին կամ կոկորդին մէջ կը զգաք այն յատկանշական խղտումը որմէ վեց կամ տասը ժամ յետոյ սովորաբար կը ծագի հարբուխը, պէտք է մէկ կաթիլ teinture d'iode կաթեցնել քիչ մը ջուրի կամ, աւելի լաւ, կաթի մէջ և խմել: Եթէ յարմար ժամանակին խմէք այդ կաթիլ մը teinture d'iode, յաճախ սկսող տաղտկացուցիչ հարբուխին առաջը կ'առնէք: Եթէ ուշ մնաք, այդ պարագային օրուայ մէջ մէկ կամ երկու անգամ նոյն դեղէն մէկական կաթիլ առէք քսնի մը օր շարունակաբար. օգտակար կրնայ ըլլալ:

Իսկ եթէ հարբուխը արդէն սկսած է իր բոլոր անտանելի նշաններով, պէտք է հանգիստ ընել, և գոնէ առջի երկու օրերը սենեակէն դուրս չելնել, բարդութիւններու տեղի չտալու համար: Պէտք է զգուշանալ պնդութենէ. իբրեւ դեղ՝ մի քիչ ասքիրին եւ քինին առնել և իբրեւ սնունդ՝ գաղջ և ջրոտ կերակուրներ ուտել: Գալով սոսորդումներուն (gargarismes), ներաշնչումներուն (inhalations) և դեղահատերուն (pastilles) եւնէ, պէտք չէ մոռնալ որ եթէ այդ հականեխիչներն ու դարմանները գործածուին առանց ընտրանքի և չափազանցութեամբ, յաճախ կը սաստկացնեն հարբուխը, փոխանակ զայն բարելաւելու, որովհետեւ կը խաթարեն քթի, բերնի, կոկորդի բջիջները և կը նուազեցնեն մանրէներուն դիմակալելու իրենց զօրութիւնը:

Հարբուխի դէմ շիճուկի մը մասին կարգ մը գիտուններ խօսած են թէեւ, բայց դժբախտաբար փորձերը տակաւին ո և է դրական արդիւնք տուած չեն:

ԱԹԵՆՔ

ԲԺ. Գ. Օ. ԳԱԼՈՒՍՏԵԱՆ

ԼԱՆԻ ԹԻ ԽՆԴԱԼ

Ոչ-բժիշկի մը հետեւեալ ծանուցումը կարելի է կարդալ ամերիկահայ օրաթերթի մը մէջ.—

«83 տարեկան եմ. 52 տարուան փորձառութիւն ունիմ. ամէն ցաւէ կը հասկնամ. Բոմբիդի, տալախի, պոչիկի, պորտի, ստամոքսի, պնդութեան, սարլըլի, խլուռչի, մայասուլի, կոտրած, ելած, ջուր առածի. ներսէն դեղ չեմ տար: Կոտրածէն զատ միւս ցաւերով տառապողները, նամակով ալ օգտուած են: Յաւով կուգան, խնդալով կ'երթան»: