



ՀԱՐՑ ԵՒ ՊԱՏԱՍԽԱՆ



ԳԻՋՈՒԹԵԱՆ ՄԱՍԻՆ

(... — Այնպեղ). — Գիշուքներն ազատելու համար պետք է

զգուշանալ զրգուրմ յառաջ բերող բոլոր պատճառներէն: Անուշդի տեսակէտն մի գործածէ՛ք համմենք (պղպեղ, չափազանց աղ, քացախ եւն.), այլոք պարունակող ըմպելիներ. երեկոյեան ճաշին միս եւ ձուկ մի ուտէք եւ քիչ խմեցէ՛ք ջուր, կամ հեղուկներ, որովհետեւ գիշերը երբ միզամանը լեցուի, սեռային զրգուրմ կը պատճառէ: Պնդուքներ եւս գիշուքներն կը պատճառէ, հետեւաբար կակուղ պահեցէ՛ք ձեր փորը, բուսային եւ պտղային սնունդներով: Կարծր եւ ցուրտ անկողինը նուազ զրգուրէ՛ ձե, հետեւաբար փափուկ անկողին մէջ մի պառկի՛ք եւ շատ մի ծածկուի՛ք: Զգուշացէ՛ք զրգուրէ՛ ընթերցումներէն, ներկայացումներէն, հւն:՝

Պէտք է նաեւ համոզուիլ մէ գիշուքեան կամ ծանախանդութեան պատճառած ֆիզիքական, մտային եւ հոգեկան խանգարումները, որքան ալ շեշտուած ըլլան, անցողակի են եւ ջուրով կ'անհետանան մոլուքները դադարեցնելով, մարգարեով, լաւ սննդառութեամբ եւ ինքնաթիւղաբուժմամբ: Հետեւաբար բոլորովին անհիմն է ձեր յուսալքութիւնը: Նոյնիսկ եթէ սկիզբը անկարող ըլլաք բոլորովին դադարեցնելու մոլուքներն եւ մերձ ընդ մերձ տարուիք գիշուքներն ընկելու, դարձեալ մի յանդիմանէ՛ք դուք ձեզ, մի տխրէ՛ք, մի յուսահատի՛ք, այլ շարունակեցէ՛ք անկիստ զօրացնել ձեր մարմինը՝ մարմնակրթանքով, եւ ձեր հոգին կամ կամքը՝ ինքնաթիւղաբուժմամբ: (Ինքնաթիւղաբուժման ձեռի մասին պիտի կարդաք «Երջանկութեան ուղին» յօդուածաշարքի շարունակութեան մէջ): Խորհեցէ՛ք նաեւ ամուսնութեան մասին: Եւ վստայի եղէ՛ք մէ ձեր այժմու մտափոխութիւնները շուտով անհաճոյ յիշատակ մը պիտի դառնան:

ԹՈՔԱՍՏԻՆ ՇՈՒՐՁ

(Ա. Բ. Գ. — Սուրիա. — Խաղողը վնասակար չէ Յոցախտաւորին, եթէ փորհարումին չուրի. կրնայ ուտել ուզածին չափ եթէ

փորհարումին չի պատճառու: Բայց միայն խաղող ուտելով Յոցախտը չի բուժուի: — Խաղողին մէջ եւս գոյութիւն ունի կենսասխիւթը (*vitamine*), որ ողջ տարւն է զանազան սնունդներու: Բոլոր պտուղները, բանջարեղէնները, կարագն ու կամը կը պարունակեն կենսասխիւթ, երբ չեն եփուած: Զրաժխային (շաքարածին) նիւթերն ալ (*Hydrates Carbone*) գոյութիւն ունին բանջարեղէններուն մէջ, նոյնիսկ եփուած վիճակի մէջ: Բոլոր սննդանիւթերը անհրաժեշտ են, ինչպէս առողջ, նոյնպէս Յոցախտաւոր անձներուն համար: Լաւ է չիտաք ըրբքորին օրաքներու մէջ հրատարակուող գիտական հաղորդագրութիւններու ամփոփումներով, յամայն կարճ ու սխալ, որովհետեւ մանրամասնութեանց տեղեակ ըլլալով ձեր ու վնասակար մեղմարումներներու կը տարուի: Իսկ ամէն օր գտնուող մեր ու արմատական դարձանքներուն» բնաւ մի հաստատ: — Թորանշուրմը (*pneumothorax*) Յոցախտին լաւագոյն դարմանումն է ներկայիս, պայմանաւ որ 1) փորձառու մասնագէտի մը կողմէ կատարուի, 2) հիւանդին վիճակը լաւ ըլլայ, 3) հիւանդը ի վիճակի ըլլայ կէտ առ կէտ հետեւելու բժիշկին խորհուրդներուն: Այնպէս որ շուրով լեցուիլը (*hydrothorax*) կախում ունի այն պայմաններէն որոնց մէջ կը կատարուի Յոցանշուրմը: — Զիտիւթը եթէ վերակազմուած է, կը Նշանակէ մէ առաջին գործողութիւնը չէ յաջողած. յամայն կը պատահի: Պէտք է երկրորդ գործողութիւն մը ընել տալ եւ երկու ամիսի չափ շատ խնամով կատարել տալ վիճակաբանութեանը (*pansements*). այս է արմատական դարմանումը: *Pâte bismuthée* ներքին հագուադէպ պարագանքու մէջ կրնայ բուժել: — Լաւ է որ մնաք Լիբանանի մէջ. ուրիշ «գովեալ» տեղեր երթալով աւելի նպաստաւոր արդիւնք մը

ծեղք բերելը կասկածելի է: — Շով եղած պահույն դուրս մի ելլէ: — Ամէն ինչ չափաւոր, նոյնիսկ պաղ ջուր խմել:

Խ Ռ Կ Ա Լ

(Խ. Վ. Յունաստան). — Թունի մէջ խոկալը արդիւնք է յամախ շնչառական խողովակներուն վերին մասին՝ քիթին անձկութեան: Ենթական չկարենալով հանգիստ շունչ առնել քիթով՝ բերանը կը բանայ: Օդը մասամբ քնէ եւ մասամբ բերնէ եւ կամ միայն բերնէն մտնելով կը քրտնացնէ քիմքի առաջատի ետեւի մասը անբնական (հոն ուր լեզուակը կ'երեւի) ու պատճառ կը դառնայ խոկալու: Պառկելու սխալ դիրքերն ալ պատճառ կ'ըլլան այդ երեւոյթին, այսինքն շնչառութիւնը կը դժուարանայ եւ ենթական կը ստիպուի բերանաբացել առատ օդ առնել ու պարզել: — ԽՈՅԼ (սըրանա) այն հիւանդութիւնն է, որ կ'առաջանայ աչքային խողովակներու հանգոյցներուն (պէշ, *ganglion*) մանրէով մը վարակման ատեն: Ընդհանրապէս հիւանդի մանրէն է այդ:

ԴԺՈՒՐԱՄԱՐՍՈՒԹԻՒՆ

(Վ. Ե. Պէյլուծ). — Ձեր հետեւած սննդապահութիւնը (ռեժիմ) լաւ է. զգուշանալ օգելից ըմպելիներէ, միսէ, համեմունքէ, ուտել բանջարեղէն, պտուղ, ախլարեղէն: Զուր քիչ խմել: Շատ կարեւոր է դանդաղ ուտել եւ լաւ ծամել: Շաց քիչ եւ չոր, զգուշանալ այն կերակուրներէն որոնք քանդուցնող կը պատճառեն: Ճաշէն վերջ ըստորոգ ծամ հանգիստ կոնակի վրայ: Այսպէս շարունակել ամիսներ: Ձեզ յանձնարարուած դեղերը լաւ են: Բայց դեղերէն աւելի կարեւոր է սննդապահութիւնը, ուտելու կերպը եւ ճաշելու ատեն հոգեկան խաղաղութիւնը:

— Եթէ ձեր քիթը շարունակ կը վազէ, կը նշանակէ թէ քիթին մէջ մնայուն պատճառ մը կայ որ մշտապէս բորբոքում կ'առաջացնէ. մասնագէտի մը ցոյց տուէք: — Կոնակի ցաւը կրնայ արդիւնք ըլլալ բազմաթիւ պատճառներու, որոնց կարգին յիշենք պնդութիւնը:

Զ Ա Ն Ա Զ Ա Ն

(Յ. Ա. Մարսէլ). — Զենք գիտեր թէ իրապէս կզակն է ցաւողը թէ ականջին ետեւը գտնուող ոսկորը (ականջաձող, *mastoïde*), եթէ կզակն է, պէտք է գիտնալ թէ ցաւը ոսկորի՞ն մէջ է, թէ ականջին առջեւ գտնուող կզակային յօդին մէջ: Ձեր ականջը կը վազէ՞ թէ ոչ: Կը տեսնէք որ ակկարելի է հիւանդին դարման մը յանձնարարել: Ականջի մասնագէտի մը ցննել տուէք:

ՓՈՒՄԻ ԽԱՅԹՈՅՆԵՐԸ.

(Ա. Գ. — Կարտան). — Ընդհանրապէս փուշի խայծոցները վրտանգաւոր են, մանաւանդ գիւղերուն ու դաշտերուն մէջ, որովհետեւ յամախ բորբոքում եւ ծանր քարախտութիւններ յառաջ կը բերեն: Նկատուած է որ կարգ մը բոյսերու փուշերը մասնաւորաբար վտանգաւոր են, որովհետեւ Թուչունները այդ փուշերուն կ'անցընեն իրենց որսացած միջատները, որոնք կը նսխին ու վարակում յառաջ կը բերեն երբ մէկը այդ փուշերէն խայծուի:

ԿՈԿՈՐԴԻ ԲՈՐԲՈՔՈՒՄ.

— Ձեր կոկորդը բորբոքած է Թերեւս օդին չորութեան ինչպէս նաեւ մթնոլորտային ցնջումին նուազութեան (լեռնային բարձրութիւն) պատճառաւ: Զանի որ օգտուած էք *néolène*, շարունակեցէք կարկարիմբ, ձգուշանալ սիկարի կամ ծխամորճի գործածութենէն, շատ տաք կամ շատ պաղ խմելիքներէն, զբոլիչ սեռնդներէն:

ԵԱՔԱՐԻ ՄԷՋ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻՆ ՎՆԱՍՆԵՐԸ.

(Ս. Մ. — Ալֆրովի). — Պեկեքայի շաքարի գործարաններու մէջ բժշկական քննութիւն մը հաստատած է, որ շաքարի փոշին մտաւորապէս Յ տարրուան ընթացքին, գործաւորներուն մօտ յառաջ կը բերէ քրոնիկ լնդատապ մը (*gingivite*) եւ բորբոքած լինելուն տակ ակռաներու մամայալուսի, կիւպուսնանի փտում մը: Նկատուած է նաեւ որ շաքարի գործարաններուն մէջ աշխատողները ենթակայ կ'ըլլան ստամոքսային ցաւերու, ախորժակի կորուստի, պնդութեան, խոչափողի բորբոքումի (մանաւանդ երեխաներ) անաթոքի հիւանդութեանց (դէմքի էքզէմա):