

ԱՆՔՆՈՒԹԵԱՆ ԴԷՄ

Քուները կենսական պահանջ մըն է, որքան սնունդը՝ մարդկային կազմին համար: Յաճախ կը պատահի, սակայն, որ մարդիկ կը զրկուին քունէ: Կը նշանակէ թէ հիւանդ են:

Բազմաթիւ են անքնութեան սրտածառները: Նախ տարիքը կ'ազդէ քունին վրայ: Երախաները շատ կը քնանան, իսկ ծերունիները նուազ: Երբ երախաները չեն քնանար, կը նշանակէ թէ հիւանդութիւն մը ունին, ընդհանրապէս աղիքներու բորբոքում: Երկրորդ, ջիղերու յոգնութիւնն ալ կ'ազդէ քունին վրայ: Զղասպառութեան ենթակաները, ընդհանրապէս կ'իններ, չեն կրնար քնանալ գիշերները: Երրորդ գործարանային հիւանդութիւններ, — սիրտի, երիկամներու, և այլն, — և բազմաթիւ ախտեր կը զրկեն քունէ և գիշերային հանգիստէ:

Ահա այս պատճառներուն համաձայն, կը փոխուի նաև անքնութեան դարմանումի եղանակը:

Սակայն ընդհանրապէս պէտք է հրաժարիլ «քնարեր» կոչուած թմրեցուցիչ դեղերէ, որոնք թոյն են և հետզհետէ կը թունաւորեն: Արդէն ի՞նչ հարկ կայ, օրինակի համար մարսողական խողովակներու խանգարման ընկերացող անքնութեան ատեն թմրեցուցիչ առնելու: Պէտք է դարմանել պատճառը, և ոչ թէ թմրեցնել ցաւը: Ուստի նախ անհրաժեշտ է իրիկունները թեթեւ ճաշ մը ընել, — ապուր, բանջարեղէն, սլտուղ —, և ճաշէն յետոյ՝ թմբիլի, նարնջածաղիկի խաշածոյ: Եւ անկողին մտնել ճաշէն երկու ժամ յետոյ, Եթէ վարելի է, կէս-ժամ պտոյտ մը ընել: Բոլոր այն ծանր և առատ ճաշերը, զորս կ'առնէք իրիկունը, ստամոքսին վրայ կը ճնշեն, նեղութիւն կը պատճառեն, շնչառութիւնն իսկ կը դժուարացնեն:

Իսկ երբ անքնութիւնը այլևս «սովորական» է դարձած, վերջապէս երբ կը տառապիք «ջղային անքնութենէ» մը, միակ միջոցն ունիք, — երկար և դաղջ լողանք մը ընել 30—40 վայրկեան տևողութեամբ, դեռ չճաշած: Կարելի է լողանքին տեղ դաղջ տուշ մը առնել, դաղջ ջուր սրսկել ողնաշարին վրայ: Եւ յետոյ պառկիլ:

Յամառ անքնութեան մը պարագային, ինչպէս կ'ունենան ջղասպառները (նէօրաւքէմիք), լաւ է սաւան մը թաթխել տաք ջուրի մէջ, փռել բուրդէ վերմակի վրայ և փաթթել հիւանդը: Կարելի է դաղջ ջուրով թրջուած սաւանը նետել հիւանդին ուսին, յետոյ գայն պառկեցնել այսպէս փաթթուած 15—20 վայրկեան:

Փաթթելու այս գործողութենէն յետոյ լաւ է բուրդէ ձեռնոցով մը պինդ շփել մարմինը: Միևնոյն ատեն պէտք է սենեակին օդը փոխել, կիսաբաց ձգելով պատուհանները: Յանձնարարելի է նոյն-

պէս կատարել միտքի մարգարէ մը: Հիւանդը պառկեցնել անկողինին վրայ, հրամայելով որ կատարելապէս թոյլ ու արձակ ձգէ իր դընդերները: Երկար, խորունկ շնչառութենէ մը յետոյ, ուղեղը անարիւնութեան կե՛նթարկուի, գլխու պտոյտ մը կ'ունենայ և քնանալու տրամադրութիւն մը կը ստեղծուի: Այդ պահուն 10 վայրկեան անշարժ մնալ, մեռելի անշարժութեամբ: Եւ միտքը բերել խաղաղութեան և քունի պատկերներ ու գաղափարներ:

Քունը չսլիտի ուշանայ:

ԲԺ. Շ. ԱՅՎԱԶԵԱՆ

ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ՆԱԽԱՊԱՀԱՐՈՒՄՆԵՐ

ԵՐԵԽԱՆԵՐՈՒ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԵԱՆ ՄԱՍԻՆ

Ամէն երկիր անվերջ ցանկ մը ունի այսպիսի ծիծաղելի նախապաշարումներու: Մենք, իբր նմոյշ, պիտի ներկայացնենք միայն մէկ ցանկ, զգուշացնելու համար ծնողքները:

Այսպէս, սխալ է կարծել թէ

1 — Բուստէ մանեակը կ'արգիլէ ջղաճգութիւնները (սիպսոս) և կը դիւրացնէ ակռաներուն բուսնիլը:

2 — Ականջի օղերը կը պաշտպանեն երախան չար աչքերու (նագար) դէմ:

3 — Նորածինին ուտելիք տալ ծնած օրն իսկ, կարծելով որ անօթի է:

4 — Առողջ կարծել երախան, որ կը փսխէ խմած կաթը, կամ երբ, կաթը խմելէ յետոյ, «ետ կու գայ» (hoquet):

5 — Դեղ տալ կարծելով թէ ճճի ունի երախան, երբ քիթը կը քերէ, աչքերը կը փայլին:

6 — Ուժգին փաթթել տղան, որպէսզի շիտակ մնան սրունքները:

7 — Չմաքրել գլխուն աղտը և ոջիլը, իբրև նշան առողջութեան:

8 — Խելատապի բորբոքումի պարադային (մէնէմժիթ), ողջ աղանի մը կտրել, երկուքի բաժնել և գլխուն վրայ դնել, բուժելու նպատակով:

9 — Կարծել թէ ջղաճգութիւնները կը դադրին, երբ երախան դրկէ օտար կին մը կամ այր մը:

10 — Կարծել թէ կոկորդի ցաւերը կ'ամոքուին, երբ վիզին փաթթուի գործածուած աղտոտ գուլպայ մը:

11 — Կարծել թէ մամուկին ոստայնը կը դադրեցնէ ամէն արիւնահոսութիւն:

12 — Ուշաթաղութեան պարադային, երախային քիթին տակ այրել կապոյտ դերձան մը:

13 — Չդարմանել մանուկին ականջին և աչքին թարախահոսութիւնները, կարծելով թէ «չարն է, որ կ'ելլէ»: