

Ո՞րն է այդ աղբիւրը, որի համար «ասէ՛»,
«ասէ՛ որ պատմէն» է զնուսմ:

(Կր շարունակուի)

Մ. Արեղեան.



ԱՅԼԵՒԱՅԼԻՔ

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ

ԴՐ. Կ. ՌԵԿԼԱՄԻ.

Գ.

ՄԱՐԺՈՒ ՄԱՐԺՈՒԹԻՒՆ.

Արտաքինը մարդու հոգու հայելին է: Երբ մէկի արտաքինն անմաքուր է և անկարգ, մարդ կատկածում է թէ բարոյականի կողմից էլ նա իսպառ մաքուր ու անքիծ չէ: Հէնց այս հանգամանքի պատճառով ամէն մարդ պէտք է հոգ տանի իւր մարմնի մաքրութեան մասին:

Մարդու արտաքին տեսքը ցոյց է տալիս և նորա առողջութեան վիճակը: Քաղաքների բնակիչներին մեծ մասի գունատ գէմքերը ցոյց են տալիս, որ նոքա չափից դուրս երկար նստած են մնում սենեակներում, շատ քիչ թարմ օդ են շնչում, քիչ են զբոսնում անտառում, պարտիզում կամ դաշտում, քիչ են շարժումներ անում: Աղքատների, կանանց ու աղջկեանց գէմքերի գունատութիւնը ցոյց է տալիս, որ նոքա վատ սնունդ են ստանում կամ կերակրեղէնի կանոնաւոր ընտրութիւն չեն անում: Երեխաների կարմրութիւնից զուրկ գէմքերն ապացոյց են, որ վատ են կազմակերպուած մեր դպրոցները, որ այնտեղ մաքուր օդ չկայ, որ չափից դուրս մեծ է դասերի թիւը, որ նոքա ծանրաբեռնուած են տնային աշխատութիւններով, ցոյց են տալիս ուրիշ շատ հանգամանքներ որ անհնարին են դարձնում առողջութիւն ամրացնելը:

Մարդու արտաքինը նորա հոգու և առողջութեան հայելին է հէնց այն պատճառով, որ արտաքինը սերտ կապուած է կազմուածքի ներքին պաշտօնակատարութեանց հետ: Ինչպէս որ կաշու մաքրութիւնը կախում ունի մարմնի կատարեալ առողջութիւնից, այնպէս էլ կաշու բնական առողջ վիճակը ազդում է ամբողջ մարմնի առողջութեան վրայ:

Մարդու կաշին մարմնի դանաղան մասերի

ձևն է ընդունում և նմանում է մի պարեկի կամ մի թերթի թղթի, որի մէջ որ և է առարկայ են փաթաթում: Որքան կաշին առողջ է լինում, այնքան կիպ ամուր կպած է լինում մարմնին: Վատ սնունդ ստացող, հիւանդութիւնից յետոյ նոր կազդուրուող, հոգսերով ծանրաբեռնուած, նոյնպէս և ծեր մարդկանց կաշին հեշտութեամբ կախ է ընկնում և խորշումներ կազմում: Բայց կաշու նշանակութիւնը միայն այն չէ, որ նորանով կիպ ու հաւասարապէս ծածկուած է մեր մարմինը. նա ուրիշ շատ կարեւոր դեր է կատարում:

Կաշու գլխաւոր պաշտօնն այն է, որ հաւասարակշռում է մեր մարմնի ջերմութեան արտադրութիւնը: Մարդու կաշին կազմուած է մի առաձգական հիւստածքից, որի մէջ դեռեղունած են բազմաթիւ նեարդներ ու արենատար անոթներ, այլ և շաշիման գործարանները, մազերի զլանաձև արմատները, քրանքի ու ճարպի բազմաթիւ գեղձեր:

Միջահասակ մարդու մարմնի ամբողջ մակերեսը հաւասար է մատուցաւոր երկու քառակուսի մետրի ուրեմն նոյն չափ տարածութիւն ունի և կաշին: Կաշու միջին շերտի մէջ գտնուում են մինչև 15 միլիոն փոքրիկ պաուկներ, որոնց մի մասը պարունակում է շաշիման փոքրիկ մարմիններ, որ զդայութեան նեարդների ծայրերն են, իսկ միւս մասը՝ արենատար անոթները կապեր, որ մարմինը տաքացնելու համար են:

Բայց ոոցանից կաշու տակ գտնուում են մօտ երկու միլիոն քրանքի կծկաձև գեղձեր, որոնց բաց բերաններն անց են կենում կաշու արտաքին շերտի միջով:

Գեղձերի արտադրած հեղուկներն անդադար շողիւնում են մեր կաշու արտաքին մակերեսութի վրայ և այդպիսով հովացնում են կաշին:

Եթէ ու ժեղացնենք արենադարձութիւնն ու նիւթերի վտխաւորութեան գործողութիւնը, գեղձերի բերաններից կամ ծակոտիներից դուրս կը գան փոքրիկ կաթիլներ, այդ կաթիլները միանալով թրջում են մարմնի մակերեսը և աւելի են հովացնում, որովհետեւ այդ ժամանակ շոգիւտ ցումը սաստկանում է:

Ամէն օր մարմինը լուսնալի ու որբերը նպաստում է ոչ միայն նորա մաքրութեանը, այլ և գեղձերի բերանների միշտ բաց լինելուն: Երբ այդ ծակոտիները կեղտոտուելով փակուում են, այն ժամանակ արտադրութիւնները (ճարպ կամ քրտինք) հաւաքուում են կաշու տակ, յառաջ են բերում մանր բշտիկներ (պրուր): Սակայն պէտք չէ կարծել, թէ այն մարդիկ, որոնց երեսը պղուկներով է ծածկուած, անպատճառ անմաքաւթիւթիւնից են պղուկներ ունենում:

Մեծ մասամբ զորա պատճառը լինում է կերպերի անկանոն ընտրութիւնը կամ քիչ հաց, համեմունք ու ջուր գործածելը:

Մարմինը մաքուր պահելու համար բաւական չէ ամէն օր առաւօտ երեկոյ ձեռներ ու երես լուանալը: այլ պէտք է նոյնպէս դոնէ շաբաթը մի անգամ ամբողջ մարմինը լուանալ (ձմեռը քնելուց առաջ, ամառը քնից վեր կենալուց յետոյ): Այդ լուացման համար սառը ջուր գործածելով մենք ամբողջում ենք մեր կաշին և պահպանում ենք մեզ մրոնելուց:

Այս կողմից աւելի բարեբար աղիւսեցութիւն է անում ձմեռը տաք ջրի վաննայ ընդունելը, իսկ ամառը զետուծ լողանալը:

Գետում լողանալը. Գետում լողանալ ցանկացողը պիտի աշխատի լողանալու տեղը գնալիս չքրտնի. յետոյ՝ տեղ հասնելիս՝ պէտք է ստուգել նոտել մի ժամանակ մարմինը՝ հովացնելու համար. սորանից յետոյ պէտք է շուտով չոր հանել և մոտել իսկոյն ջուրը և բաց օդում որքան կարելի է քիչ մնալ մերկ, Զրում պէտք է մնալ 10—20 րոպէ, յետոյ մարմինը լաւ չորացնել և շուտ հաղնուել: Այս նախազգուշութիւնները գործ գնողը կարող է վտանգ լողանալ գետում՝ առանց վատ հետեանքներէր վախենալու: Առհասարակ՝ գետում կարելի է լողանալ այն ժամանակ, երբ ջրի բարեխառնութիւնը + 16° Ռ. պակաս չէ:

Լեշտ մրտող մարդիկ պէտք է աւելի զգուշութիւն բանեցնեն. նոքա պէտք է իրենց մարմինը սառը ջրին սովորեցնեն մալիս ամսից սկսած. ամէն երես լուանալիս նոքա պէտք է հետզհետէ լուանան իրենց թեւերն ու ոտերը, կուրծքը, յետոյ և մէջքը: Մի քանի ժամանակից յետոյ միայն, երբ եղանակն աւելի տաք լինի, կարող են արդէն ամբողջ մարմինը լուանալ (յարմար է սպունգով):

Ով որ հնարաւորութիւն չունի ամէն օր զետուծ լողանալու, պէտք է տանը վաննայ ունենայ:

Պաննայում լողանալու համար ձմեռները շատ զգուշ պէտք է լինել ջրի բարեխառնութեան վերաբերութեամբ: Տաք վաննան հանգստացնող ու քնաբեր աղիւսեցութիւն է անում, սրովհետեւ պակասեցնում է մարմնի ջերմութիւնը. այդպիսի վաննան օգտակար է ձերերի, թոյլ մարդկանց, յոգնածների, այլ և նորածին ու առհասարակ ծծկեր երեխաների համար: Հասակաւոր մարդիկ պէտք է իրենց մարմնի ջերմութեան մի մասը կորցնեն, սրպէս զի դորանով մարմինը ստիպուած լինի դործելու նոր ջերմութիւն յառաջացնելու համար, որով դորանում է նիւթերի փոխանակութիւնը և առողջութիւնը կազդու-

րուում: + 28° Ռ. աւելի տաք ջրում լողանալը վնասակար է. + 26° կամ + 27° Ռ. աստիճանի ջրում լողանալը հանգստացնում է մարդու և քուն է բերում: Սառը ջրում + 24° Ռ., լողանալը կրկնապատկում մարմնի ջերմութիւնը գոյացնելու ընդունակութիւնը, իսկ + 15° կամ + 16° Ռ. ջուրը քառապատկում է: Զրի բարեխառնութիւնը լողանալու համար մեծ նշանակութիւն ունի և հէնց այդ պատճառով պէտք է վաննայում 10—15 րոպէից աւելի մնալ: Միայն ուժեղ, առողջ և լողանալու սովոր մարդիկ կարող են երկար մնալ սառը ջրում, նոքա էլ արեւնադարձութիւնը պահպանում են լող տալով ու զանազան շարժումներով: Մանուսնից վաննալու է երկար լողանալը լայն դետում, խոր լճերում ու ծովերում. յաճախ է պատահում որ նոյն իսկ առողջ ու ուժեղ մարդիկ՝ երկար մնալով սառը ջրում, այնքան են հովանում, որ ուժասպառ են լինում, չեն կարողանում լող տալ ու խեղդուում են:

Ջնոնի մաքուրիւն. Ամէնից շատ պէտք է հոգ տանել ձեռներին մաքրութեան մասին: Ամէնքին յայտնի է որ ձեռները շատ շուտ են աղտոտուում, որ եղունգները պէտք է միշտ լաւ մաքրել ու կտրել, որ մաղերը պէտք է լաւ սանել: Այս կանոնները պէտք է հասկացնել երեխաներին և պարտականութիւն դարձնել նոցա համար, չորս կամ հինգ տարեկանից սկսած. դպրոց յաճախող ամէն երեխայ պէտք է արդէն ինքնաբերաբար, առանց մեծերի զրգման, միշտ մաքուր լուացուի ու սանրէ մաղերը: Մեծերը, որոնք ձեռ կեղտոտող գործով են պարապում (կոշկակար, դրաշար, ներկաւար ևն) օրական զանէ երկու անգամ, առաւօտ—երեկոյ, պէտք է սապոնով լաւ լուանան ու մաքրեն իրենց ձեռներն այնպէս, որ մինչև անգամ կաշու կնճիւղների մէջ էլ կեղտի նշան չմնայ: Ամէն լուացուելիս էլ պէտք է երկու—երեք անգամ լաւ սապոն քսել ու այնպէս մաքրել ձեռները:

Ոսկերի մաքուրիւն. Ոտներն աւելի դժուար է մաքուր պահել, քան ձեռները: Շատերն են դանդաղաբանում որ իրենց ոտները քրտնում են, որից և վատ հոտ է դալիս. դորա առաջն առնելու համար ամէն դիւրը քնելուց առաջ պէտք է սապոնով ոտները լուանալ և երկու օրը մի անգամ գուլպայ փոխել. իսկ ում ոտները հիւսանգոտ են, պէտք է առաւօտ—երեկոյ լուանան, յետոյ սպիրտ քսեն ու չորացնեն և ամէն օր գուլպայ փոխեն: Բացի սորանից պէտք է մեծ ուշ դարձնել կոշիկ յարմարութեանը, կոշիկն այնպէս պիտի լինի, որ կանգնած կամ ման դալու ժամանակ մարդու մարմինը կանոնաւոր զերբ ունենայ:

Մարմնի մաքրութիւնը պահպանում է մեզ հիւանդութիւններից. ամբողջ կաղմուածքն աւելի ուժեղ է լինում, եթէ կաշին մաքուր է պահուում և նորա պաշտօնակատարութիւնը կանոնաւոր է:

Մազերը. Միայն մի բան մեր մարմնի մէջ ոչ մի դործ չէ կատարում—այդ մազերն են: Ուրազէս զի արհեստական կերպով ստեղծելը մեր մազերին աշխատել, պէտք է օրական դոնէ երկու անգամ խիտ սանրով սանրելը մեր մազերը: Սանրելու շնորհիւ մազերը ոչ միայն մաքրուում են փոշուց ու այլ կեղտից, այլ և աւելի լաւ են աճում. սանրել ատամները զրգուում են դիտի կաշին, արեւն աւելի առատ է հոսում գէպի մազերի արմատները, որով աւելի սնունդ են ստանում ու արագ աճում:

Սաամնեւրն էլ աւելի լաւ են պահպանում ու չեն փճանում, երբ մաքուր են պահուում և աշխատանք են ստանում: Անհրաժեշտ է առաւօտ—երեկոյ և ամէն բան ուտելուց յետոյ բերանն ողողել մաքուր ջրով և օրը մի անգամ ատամները որակել վրձինով, օգտակար է վրձինը թրջել սպիւրտէ մէջ: Ատամները դործը ծամելն է. ուստի ատամներին խնայել պէտք չէ, այլ հարկաւոր է յաճախ կոշտ հաց ծամել, որից ատամներն աւելի ամրանում են: Ի հարկ է այստեղ էլ ծայրայեղութիւնը ինչպէս և ամէն բանում, վնասակար է, ով որ սովորութիւն ունի ատամով կորիզ կամ ընկոյզ ջարդելու, պիտի չզարմանայ, եթէ իւր ատամները փշրուում են կամ սկսում են ցաւել:



ՍՈՍԵՐԼԱՏԻՆ.

Սկարլատինը վտանգաւոր հիւանդութիւն է. նորանից մեռնում են շատ երեխաներ. Հասակաւոր մարդիկ սակաւ են հիւանդանում սկարլատինով. իսկ ով մի անգամ հիւանդացել է և ազատուել, նա շատ քիչ է պատահում, որ երկրորդ անգամ հիւանդանայ:

Ով չգիտէ, որ եթէ մի տան մէջ մէկը հիւանդանայ սկարլատինով, սովորաբար շատ շուտ նրանից յետոյ հիւանդանում են նաև ուրիշները. Մի երեխան դեռ չառողջացած, միւսն է հիւանդանում և այսպէս կարող են բոլոր երեխաները հիւանդանալ:

Նաև յաճախ պատահում է, որ երբ մի խրճիթի մէջ լինում են սկարլատինով հիւանդների, քիչ ժամանակից յետոյ նոյն հիւանդութեամբ բռնուում են նաև հարեան և հեռաւոր՝ զիւղի միւս ծայրը դնուած խրճիթների բնակիչները, եթէ նոքա անցնեն մօտից, յարաբերութիւն ունենան այն տան հետ ուր սկարլատին կայ: Այդ բաւական չէ, ուրիշ գիւղից ուր մինչև այդ ժամանակ սկարլատին չի եղել, դալիս են այն տունը, որտեղ հիւանդ կայ, առողջ վերադառնում են տուն, իսկ մի կամ երկու շաբաթ յետոյ նոցա գիւղումն էլ սկսում են մարդիկ սկարլատինով հիւանդանալ:

Սկարլատինը հիւանդից փոխում է առողջի վերայ, խրճիթից խրճիթ է անցնում: գիւղից-գիւղ եւ այդ պատճառով կոչւում է վարակիչ, փոփոխական հիւանդութիւն:

Ինչո՞ւ է արդեօք հիւանդութիւնը հիւանդից առողջին անցնում: Այն պատճառով, որ հիւանդը վարակում է և իրեն շրջապատող օդը, որով նա շնչում է, և այն անկողինը, որի վերայ նա պառկում է, և այն հագուստն ու ամանները, որոնց նա դիպում է:

Հասկանալի է, ուրեմն, որ իւրանքանչիւր ոք ով մօտենում է հիւանդին առաւել ևս նա, ով նորա հետ միասին ապրում է, կարող է վարակուել և սկարլատինով հիւանդանալ:

Կարող է սակայն և այսպէս պատահել, որ հիւանդի մօտ եղող մարդն ինքը չի հիւանդանայ սկարլատինով, բայց իւր միջոցաւ հիւանդութիւնը կփոխադրէ ուրիշ տուն և այնտեղ առողջ մարդկանց կվարակի: Վարակուել կարելի է ոչ միայն մարդկանց այլև իւրեղէնների միջոցաւ. հիւանդի անկողնից, նորա հանգերձները: Օրինակ մի երեխայ կհիւանդանայ սկարլատինով—նորա մայրը իւր հարեան կնոջը կծախի կամ կնուիրի երեխայի հագուստը կամ վերմակը և այդ իրերից կհիւանդանան հարեան կնոջ երեխաներն էլ: Այնպէս է լինում, որ վարակումը յառաջ է դալիս ոչ թէ հագուստի, այլ ուտելիքի, օրինակ հացի միջոցաւ. Հարեան մի կին հաց կվերցնի այն տնից, ուր սկարլատինով հիւանդներ կան, իսկ հացի վերայ փոխուած կլինի