

ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԵԱՆՑ

ԱՌՋԵՒՆ ԱՌՆԵԼՈՒ ԿԵՐՊ

ԳԼՈՒԽ ԺԵ

Արտաշէնութիւն .

Արտաշէնութիւն կ'ըսուի այն աներեւոյթ գոյորչիքը՝ որ մարդուս մորթին ծակտիքներէն դուրս կ'ելլէ շարունակ : Աս գոյորչիքը մասնաւոր հոտ մը ունի ամեն մէկուն ներքին տրամադրութեանը համեմատ . անանկ որ չունը հոտէն կը ճանչնայ իր տէրը, ու տիրոջը հագուստն ալ կը գտնայ հոտէն : Աս գոյորչիքը երբոր կըխտանայ ու կաթիլ կաթիլ կ'ըլլայ, կ'ըսուի քըրտինք : Արտաշէնութիւնը կ'օգնէ դուրս ընելու մարդուս ներսի դիէն այն օտար նիւթերն որ ուրիշ ճամբով դուրս չեն ելլեր, ու լենսիթոյին մանրացուցով ըրած քըննութեանցը նայելով, բոլոր մարմնոյն մասանց մէջ անօգուտ ու վտանգաւոր աւելցուք մըն են : Երեւելի թիւի մըն ալ կ'ըսէ որ մեր ամեն օրուան կերած 8 լիպրէ կերակուրին 5ը գրեթէ աներեւոյթ արտաշէն չութեամբ կը կորսուի . 50 ունկին մէկ կը դառնայ, մնացածն ալ աւելորդաց ճամբով կ'ելլէ : Աս երբոր դրինք, յայտնի է թէ որչափ վտանգ կրնայ հանդիպիլ մեր գործարանաց ներքին կազմութեանը երբոր աս գործողութիւնները խառնափնդորին : Ուստի աս կարգաւորութեանը յաջող ու անվթար երթալուն համար քանի մը օգտակար միջոցներ կան ընելիք, որ են բաղնիք, չոր շփմունք, շարժմունք, մաքուր լաթեր հագնիլ, և վերջապէս ան ամեն բանը՝ որ մորթին գործողութիւնը կարգաւորեալ կը պահէ : Անոնք որ իրենց մորթերնին աշխատութեան ու բաց օդու մէջ կը պահեն, քիչ անգամ կ'ունենան հարբուղիս, թոքացաւ, և ուրիշ տեսակ հիւանդութիւններ, որ սովորաբար կուրծքի կողմերը կը գոյանան : Այլ և այլ բժիշկներ քննիր ու հաստատեր են աս բանս :

ԳԼՈՒԽ ԺԶ .

Բառելու դեղեր, և մազը մաքուր պահելու .
գոյորչութիւն .

Ան նիւթերն որ մորթը փայլեցընելու ու փափկացընելու համար կը գործածուին, այսինքն հոտաւէտ փոշիներն ու օծանե-

լիքները, շատ անգամ չափը անցընելով տեսակ տեսակ մարմնոյ անհանգստութեանց պատճառ կ'ըլլան : Ասոնք մարդուս մարմնոյն մորթին վրայ քսուելով՝ ոչ միայն ծերութենէ չեն պահեր, և դիպուածով մը կամ 'ի ծնէ ունեցած տգեղութիւնները չեն բժշկեր, այլ նաև շատ չերթար որ նոր նոր ու աւելի գէշ ու զգուելի պակասութիւններ կ'եւելցընեն : Երբոր մարմնոյդ ոսկորները, կրծքիկները, գնդղուցները, ակուաներդ, մազերդ, և ըղունկներդ աճեցան, զօրութիւննին կորսնցընելու վրայ են, կը հետևի որ ատ տեսակ օծանելիքները, մանաւանդ երբոր խառնուած ըլլան հանքային և թունաւոր գոյացութիւններով, մորթը և անոր հետ ներքնապէս կապած մասունքը զրգուեր տաքցուցեր ու աւրըշտըկեր են, որուն դարմանը անկարելի է : Քանի՜ քանիներու ականջնին խլցեր, աչուրնին տկարացեր, և ուրիշ հիւանդութիւններ եկեր է վրանին սնտոյի ջանքով իրենց մարմնոյն մորթը գեղեցկացընելու ու փափկացընելու : Ով որ կեղծ ու վաղանցուկ գեղեցկութենէ վեր կը սեպէ իր առողջութիւնը, աս բաներուս ետեւէ չըլլար . խելքը և միանգամայն փորձը կը սորվեցընէ՝ որ ասոնք առողջութեան գէմ ու վտանգաւոր բաներ են : Թէ որ կ'ուզես մարմինդ մաքուր ու միանգամայն շնորհքով պահել, պարզ ջրի բաղնիքներ գնա : Օգտակար է նաև ելակի մզեալ ջուրը, մեղրը, ծեծած նուշով ու կիսացուրտ ըսուած եղով ու կաթով խառնած սպեղանիք : Ուրիշ որ և իցէ փայլեցընող օծանելիքներէն, որոնց մէջը հանքային փոշի կամ մորթը ճաթուտող ու այրեցող նիւթեր գտնուին, պէտք է որ հեռու կենաս բացարձակապէս . վասն զի վտանգաւոր բաներ են, ու գործածութեանդ վախճանէն ամենեւին հեռու :

Իսկ մազերու պահպանութեան միջոցները ասոնք են . 1 . Ամեն օր սանտրել ու մաքրել : 2 . Սաստիկ ցրտէ և սաստիկ տաքէ պաշտպանել : 3 . Երբեմն երբեմն թեփի, մոլոչի և կամ կարմիր վարդի ջրով ըստ եղանակին գաղջ կամ գրեթէ պաղ ջրով ու օճառով լուանալ, և կամ նշի կաթով : 4 . Օծանելիք քիչ գործածել, վասն զի ասոնք արտաշէնութիւնը կ'արգելուն : 5 . Չափաւոր և յարմար ատենին կտրել . այսինքն ձմեռը քիչ : 6 . Վերջապէս՝ քինաքինային մէջ քանի մը կաթիլ պիրկամոտի եղ խառնած գլուխդ քսել . ասիկայ ոչ միայն մազերդ չթափելու կ'օգտէ, հապա նաև կ'աճեցընէ զանոնք :

ԳԼՈՒԽ ԺԷ

Առաջ.

Որպէս զի մարդու աշուրները ինչուան ծերութիւն չտկարանայ՝ պէտք է որ զգուշութիւններ ընէ, թէ և ի ծնէ առողջ և քաջատես աշուրներ ունեցած ըլլայ։ Անոր համար պէտք է չափազանց կերպերով աշուրները յոգնեցընել պղտի կամ անդրադարձնող առարկաներուն վրայ, և ոչ ալ սաստիկ պայծառ լուսոյ մէջ կենալ։ Նոյնպէս նաև կէս խաւար կամ տրկար լոյսը աչքի կը վնասէ։ Մութ սենեկէ պայծառ արևուն լուսոյն մէջ երթալ, կամ անոր հակառակը, կամ պատուհանի գիմացը նստած կարգալ ու գրել, վնաս կու տայ աշուրներուն։ Թէ որ լոյսը ճերմակ կամ կարմիր առարկայէ մը ցոլանայ, աշուրները կը տկարացընէ ու ինչուան կը կուրցընէ ալ։ Քանի մը բժիշկներ կ'ըսեն թէ շատ աղայոց աշուրներուն տկարութեան պատճառը ան է, որ ծնողք անհոգ կ'ըլլան կանանց վարագոյր դնել տղայոց պառկած որորոցին քովի պատուհանին. աս գոյնն է միայն աչքի անվնաս։ Ինչ զգուշութիւններ որ ըսինք բնական լոյսին վրայ, նմանապէս արուեստական լուսին վրայ ալ նոյնը ընելու է. ոչ սաստիկ կենդանի, ոչ սաստիկ տկար, և ոչ ալ քովնոր դայ աշուրներուդ լոյսը. լաւագոյնը գլխուդ վրայէն վերէն վար գալն է, և քիչ մըն ալ ետեւէն, թափանցիկ մարմնոց մէջէն անցնելով՝ որ կտորի ճառագայթներուն զօրութիւնը. ինչպէս են լոյսերնին կտորած ապակիները, մետաքս, կապոյտի զարկող և կամ երկնագոյն թուղթը։ Գոց կանթեղներն ալ որ չափաւորեալ միջոցի մէջ լոյսերնին կու տան՝ սրահին մէկալ կողմը մութ թողլով, վերի ըստած պատճառներու համար պէտք է գործածել։

Երկայն քիանալը, և չափէ դուրս արթուն կենալը կարճատես կ'ընէ աշուրները. բայց ամենէն աւելի վնաս ընողը սաստիկ մտաւորական աշխատանքներն են, և քանի մը արուեստ՝ որոնք աշուրները սաստիկ կը յոգնեցընեն՝ ինչպէս են մանրանկարը, փորագրութիւնը, բան բանելը, և այլն։ Վնասակար են նաև տաքցընող ըմպելիքները ու անառակութիւնը։ Աշխատանքէ և կամ որ և իցէ պակասութենէ պատճառաւ աչքի տկարութիւնը անցընելու համար, բաց օդի մէջ շարժմունք ընելը՝ թէ ոտքով և թէ ձիով՝ աղէկ է։

Ասով և ուրիշ պէտք եղած զգուշութիւններով՝ տկարութիւնը ի կուրութիւն չփոխուիր։

Պաշտօնը մտնելը օգտակար է, առանց չափը անցընելու։ Զգուշացիր մէկ աչքով նայելէն. անոր համար ալ մանրացոյց ու դիտակ շատ մի գործածել։ Ակնոց կամ ապակի առանց կարևոր հարկի չգործածես հաճոյիցդ համար։ Երբոր աշուրներդ կը սկսի մթննալ ու չտեսնելու պէս կ'ըլլաս, նշան է յոգնածութեան. ան ատեն պէտք է հանգչիս. ապա թէ ոչ, աչքի դժուարաբոյժ հիւանդութիւն կ'ունենաս։

ԳԼՈՒԽ ԺԸ

Ակնայ.

Ակուանները մարդու աւելի հարկաւոր են քան թէ զարդ. վասն զի անկէ կը կախուի աղէկ ծամելը, որով մարտողութիւնն իսկ կը դիւրանայ։ Ինչպէս ամեն թանկագին բան քանի որ ձեռքերնին է՝ յարգը չենք ճանչնար, իսկ երբոր կը կորսընցընենք՝ ան ատեն կ'իմանանք անոր յարգը, ասանկ ալ մարդս իր ակուաններուն հարկաւորութիւնը կ'իմանայ կորսընցընելէն ետքը։ Ակուանները անփուտ պահելու համար՝ պէտք է մաքրել. ասոր համար քանի մը տեսակ փոշի կը ծախեն դեղավաճառները. բայց երած հացին փոշին ալ կ'օգտէ։ Ասոնք ակուաններուդ վրայ քսելու համար կակուղ ակուայ խառնելիք բանեցուր, վերէն վար կամ վարէն վեր շարժելով՝ չէ թէ խոտորնակի։ Աս գործողութիւնս ամեն երկու կամ իրեք օրը մէջ մը ընելու է։ Նոյն իսկ ծխնելոյգներու մուխը յարմար է ակուայ մաքրելու. անոր համար ծխնելոյգ մաքրողներուն ակուանները միշտ ճերմակ են։

Բժիշկներէն ոմանք փտտած ակուայի ցաւը հանդարտեցընելու համար օգտակար կը սեպեն քրեօգօրը, ակուային խոռոչին մէջ կաթիլի մը չափ կաթեցընելով։ Ուրիշ բժիշկ մըն ալ զինկի հեղուկը բամպակի մէջ թրջած, կամ նոյն իսկ հեղուկը վրձինով մը ցաւած տեղին վրայ դնելու է կ'ըսէ։ Իսկ ուրիշները աւելի օգտակար կը սեպեն կապարով գոցելը և կամ խառանելը՝ թէ որ փտտած է ակուան։ Եթէ աս դարմանները օգուտ մը չընեն, աւելի ապահովը ակուան հանելն է։ Կերող նիւթերէն, տաքցընող եղերէն, և ալքոոլեան կազերով շինած դեղերէն բոլորովին զգուշ

շանալու է . վասն զի թէ որ նոյն վայրկե-
նին օգուտ մըն ալ ընեն , ըրած վնասնին
շատ աւելի է քան զայն անցաւոր օգուտը :

Ահաւորը անփութ պահելու համար
վնասակար են նաեւ խիստ տաք և խիստ
ցուրտ կերակուրներն ու ըմպելիքները ,
կարճ ծխամորչները , և մանաւանդ ա-
ռանց ծխամորչի ծխախոտին տերեւը ծխե-
լը . վասն զի անկէց ելած եղն ու տաքու-
թիւնը չրթունքէն ներս կը թափանցէ :
Շաքարեղէնները , պաղպաղակը , մեխա-
կը , դարիճենիկը , և ուրիշ ասոնց նման
բաները՝ որչափ ալ դժար է բոլորովին ձգե-
լը , գոնէ չափով ու զգուշութեամբ բանե-
ցընելու է :

ԳԼՈՒԽ ԺԹ

Պզտի նորածին տղայք .

Դեռ նոր ծնած տղան՝ հարկաւոր լուա-
ցումները ընելով՝ մաքրելէն վերջը , զգու-
շանալու է յանկարծական տաքէն ցուրտ
տանիլը , որով շատ անգամ տղաք կը մեռ-
նին անմիջապէս . ու տեղ մը դնելու է
զինքը որ հանգչի աղէկ մը : Վերջը մայ-
րական էն առջի կաթը տալու է , որուն
մէջ պանրի մասուկներ քիչ , ու չիճկային
ու կարագային նիւթը շատ ըլլալով , կ'օգ-
նէ տղուն աղիքը մաքրելու : Կրնայ տրուիլ
տղուն նաեւ քանի մը կաթիլ մաննայ , կամ
քիչ մը նշաձէթ՝ նոր ծնած տնուշ նշէ ,
որ ամենէն աղէկն է : Խիստ քիչ անգամ
գործածելու է ռիյնոյի ձէթը և խաշնդեղի
չիրօպը . վասն զի ասոնք կրնան պզտի տը-
ղուն ստամոքսը աւրել :

Ափիոնի , թիրիաքի , խաշխաշի , ու ա-
սոնց նման ջրերը ամենեւին պէտք չէ
գործածել . վասն զի գէշ հետեւանքներ ու-
նին , աղեաց և ըղեղի տաքութիւն , ջղա-
ցաւութիւն , որ ինչուան լուսնոտութիւն
ալ կը պատճառեն :

Թէ որ կաթնկեր տղուն կերած կաթը
անմարսողութեան կամ ստամոքսի սաս-
տիկ թթուութեան համար ետ գալու ըլ-
լայ , ընտրելի է մանիեզիա տալ իրեն ,
կամ անօթի պահել , կամ չաքարով գաղջ
ջուր տալ : Թէ որ խանձարուրը սխմելէն
է պատճառը տղուն հիւանդութեան , բա-
ւական է թոյլընել ստամոքսին վրայի կա-
պը : Անոր համար շատ խելքով ըրինջուի-
ցերացիք , Անգղիացիք և Ամերիկայի
Միացեալ Նահանգները , որ այնչափ մէկ-
դի ձգեցին աս պզտի տղայոց կապերը ,
բարեկազմ մեծնալու և քաջառողջ ըլլալու

համար , թողլով որ իրենց ուղածին պէս
շարժեն մարմիննին :

Շատերը ծուռ կարծիք մը ունին որ կա-
թնկեր տղաք որդ ունենան փորերնին .
քիչ անգամ կը հանդիպի աս բանս . բո-
լոր իրենց հիւանդութիւնները փորոտեաց
տաքութիւն , ու ըղեղի մաշկին բորբոք-
մունքն է : Ասոնց գլխաւոր դարմանը ծոմն
է , և ամենաթեթեւ մաքրողական դեղեր՝
ինչպէս որ քիչ մը վերը ըսինք :

Հնգամսեայ եղած ատենը՝ կաթին հետ
տալու է տղուն քիչ մը կակուղ հաց ար-
գանակով թրջած , ու քիչ մը կաթով խաշ-
վէ , և այլն : Մէկ տարեկան որ ըլլայ տը-
ղան՝ կրնայ կաթէն կտրուիլ . թէ որ ակ-
ռան հաներ է . կրնաս ալ կանխել տղուն
կաղմուածքին , ուժին , ու առողջութեանը
նայելով : Բարեխառն եղանակներուն տը-
ղան բաց օդուն մէջ քալցընելու է . իսկ
ձմեռը չոր ու բաւական հովահարեալ խցե-
րու մէջ պահելու է զինքը :

ԳԼՈՒԽ Ի

Որոտոց .

Պզտի տղոց համար որորոց գործածելը
վտանգաւոր է , վասն զի անոր շարժմամ-
բը բոլոր արիւնը գլխուն կողմը կը գիզուի ,
ու կը լճանայ , որով ըղեղի վտանգաւոր
տաքութիւնը և յանկարծական մահեր կը
պատահին :

Նորածին տղուն գլուխը ճգմելէն ճգմըւ-
տրկելէն զգուշանալու է . անոնց ամենա-
փափուկ ըղեղը կը վնասուի , ինչուան խե-
լագար ալ կ'ըլլան : Գանկին ոսկորը անձե-
ալ ըլլայ , ինքիբեն առանց սխմուտկելու՝
իր յարմար ձեւը կ'առնէ : Արգիլելու է որ
ծնուցիչը կամ ծծմայրը տղոց լեզուին տա-
կը չիկտրեն . աս վտանգաւոր գործողու-
թենէն արեան հոսմունք և բորբոքմունք
կը պատճառեն : Որպէս զի տղաք չլութիւն
աչաց չունենան՝ իրենց աչքին դիմացը
միայն ձգելու է պատուհանները : Որ-
պէս զի շուտով ու դիւրաւ ակուայ հանեն ,
թարմ լիմոնի և կամ նարինջի կեղեւով
իրենց ընտերքը չփելու է , կամ գոնէ սըն-
կով , և ոչ երբէք ոսկորով կամ բուստով :
Զգուշանալու բան է կաթնկեր տղան մօրը
քովը պառկեցընելը , շատ վտանգաւոր
բան ըլլալուն համար , ինչպէս փորձն ալ
կը ցուցնէ :

Ուրիշ գիտնալու բան մըն ալ աս է , ինչ-
պէս վերը յիշեցինք , որ պզտի տղաքը
պէտք չէ խանձարուրքի կամ որորոցին

մէջ կապկըպել, ուսկից խեղճերը նեղուելով կը կանչուրուտեն ու կու լան, և նեղութեամբ կ'աճին, կամ ծուռումուռ կը մեծնան. ընդհակառակն ազատ, արձակ թողուցած ատենդ, կը խնտան ու կը ճըխան, և բոլոր մարմինն շուտով ու աղէկ կը բացուի:

ԳԼՈՒԽ ԻԱ.

Պատռաստ տղայոց.

Աս գործողութիւնս նորածին տղոց առջի ամիսներուն մէջ պէտք է ընել, վասն զի ան ատեն խիստ քիչ ցաւ կը զգան: Ու որ կոյր չէ, աս գիւտին թէ հասարակաց և թէ առանձնական բարիքը կը տեսնէ: Ո՛րչափ անխելք բան է աս բանիս վրայօք վիճելը:

Սրբազան պարտք մըն է մարց՝ որ իրենց տղաքը իրենք սնուցանեն, առանց հարկի ծծմայր չիրուեն: Ասոր վրայ անտարբեր կամ անփոյթ ըլլալը՝ բնութեան ձայնին մօտիկ չընել է: Աս անհոգութեան կամ իր հանգիստը փնտրուելու բնական ու բարոյական վնասները թեթեւ բաներ չեն,

ԳԼՈՒԽ ԻԲ.

Կարգ կանոն ամեն օրուան գործոց.

Մասնաւոր ժամ որոշել ամեն մարդ իր պաշտօնին կամ արուեստին հետ ըլլալու, ու կանոն մը դնելը ամեն օրուան գործքերուն, առողջութեան շատ մեծ օգուտ ունին: Թէ որ վիճակագիրներուն հաշուին նայինք, մարդուս երկարակեցութեանը պատճառը՝ ևս առաւել առողջութեանը՝ կանոնաւորեալ կեանք անցընելն է: Ընդհանրապէս, կ'ըսէ երեւելի բժիշկ մը, ամուրեաց մէջ աւելի են խենթերը, քան թէ կարգուողներուն մէջ:

ԳԼՈՒԽ ԻԳ.

Բժիշկ և դեղ.

Բժիշկի ընտրութեան մէջ զգուշաւոր ըլլալու է. նայելու է որ բժիշկը վարպետ ըլլայ, չըլլայ թէ շահասիրութեան ու իր ապրուստին համար մէկը մէկալը խաբէ, դահիճ ըլլայ խեղճերուն: Թէ որ հարկ է որ երբեմն բնական սլատճառներէ, երբեմն

բեմն բարոյական այլայլութիւններէ, մարդուս մեքենական կազմութիւնը աւրուի, ուսկից կը կախուին մարմնոյն գործողութիւնները, ու զօրաւոր առողջութենէ զանազան հիւանդութեանց մէջ իյնայ, ու զելով առջի կարգաւորութեանը խոթել աս աւրուած մեքենան՝ պէտք է դիմել անոնց որ մեր մարմնոյն կազմութեանը երկայն բարակ դիտողութիւններ ըրած են, ու գիտեն ինչ պատճառներէ կու գայ անոր խանգարումը, և ինչպէս կրնայ նորէն իր կարգը գտնել: Բժշկութեան որչափ գթուար արուեստ ըլլալը ամեն մարդ գիտէ. մարդուս մարմինը ուրիշ ամեն մարմնոցմէ աւելի սքանչելի կազմուածք մը ունի, ուստի երկայն փորձի և գիտութեան կը կարօտի. վեր 'ի վերոյ սորվող մարդկանց պէտք չէ հաւատալ, որոնց թիւը շատ է դժբաղդութեամբ. բայց չիրնար ալ ուրացուի՝ որ իմաստուն բժիշկներն իրենց հանճարաւոր հնարքովը շատ ասակ հիւանդութիւններ կ'ըռընտցընեն կամ կը պակսեցընեն, բնութեան օգնելով քան թէ դեղերու փորձ ընելով: Վարպետ բժիշկ մը դեղերը չիյաճախեր. ուստի դեղերու գործածութիւն ու բժիշկ նոյն բանը ըսել է:

ԳԼՈՒԽ ԻԴ.

Չափաւորութիւն.

Բժիշկներէն և դեղերէն հեռու կենալու ապահով միջոցներէն մէկն է չափաւորութիւնը ան ամեն բանի, որ կրնայ մեր մարմնոյն գործարանները այլայլել: Զգուշաւոր և գործունեայ կեանքը, որ ըստ Ոսկեբերանին՝ մայր է առողջութեան և իմաստութեան, ամեն կերպով կարգաւորեալ կը պահէ մեր մարմնոյն գործողութիւնները, ուսկից կը կախուի մեր առողջութիւնը: Անոնք ալ որ 'ի բնութենէ զօրաւոր կազմուածք մը չունին, կրնան չափաւորութեամբ երկայնակեցութիւն ստանալ: Իսկ ընդհակառակն թէ և մէկը ուժով ու քաջառողջ ըլլայ, թէ որ իր բարեկազմութեանը վրայ վստահանալով չարաչար կերուստմի ետեւէ իյնայ, ուշ կ'ըլլայ այնպիսւոյն զղջումը, իր խառնակեցութեանը հետեանքները գլուխը գալէն ետքը:

Կը շարունակուի: