

Եթէ պորոյ յոգնութիւնը բնախօսական է, չարաչար, վաստակարեկ յոգնութիւնը (sürmenage) մկաններու և կամ գործարաններու հիւանդանալուն առաջին նշանները ցոյց կուտայ: Ուրիշ կերպ բացատրելու համար, մեր մարմնէն իր կարողութիւնէն աւելի պէտք է պահանջենք: Անշուշտ կամքով կրնանք մեր պահանջները գործադրել, բայցկը յոգնեցնենք մեր գործարանները ու կրնանք դանտնք հիւանդացնել:

Առողջ անձ մը որ միջավայրին մէջ որ ալ գտնուի պէտք է աշխատի որովհետեւ աշխատութիւնը, շարժումը կեանքին էական ազդակն է ու շատ կարեոր:

Աշխատութիւնը, մկաններու զլխաւորաբար՝ բոլոր գործարաններու կենսական պէտքն է:

Մտնդառութիւնը, մարսողութիւնը, շնչառութիւնը, արեան շրջագոյութիւնը մկաններու աշխատութեան ազդեցութեան տակ շատ աւելի ուժով կը կատարուին ու աւելի լաւ պայմաններու մէջ կը դնեն մարդու մարմինը առողջապահական տեսակէտով:

Ուրեմն յոգնութիւնը մարմնին բնական գործունէութեան հետեւանքն է, որ սակայն չափազանցութեան տանելու է:

Իսկ այնտաբանական յոգնութիւնը, այն որ հիւանդութիւններու ընթացքին կզգանք տարբեր է: Անոր մասին պիտի խօսինք ուրիշ անգամ:

ԲԺ. Պ. ԲՕ1,Օ1,ԵԱՆ

### ԼԱԼ ԹԷ ԽՆԴԱԼ

Քառասունի մօտ հայ կին մը ուժաթափութեան համար ինծի կը դիմէ եւ ուժի դեղ կը խնդրէ: Տկարութեան պատճառը հասկնալու համար կը քննեմ: Արգանդի բորբոքում ունի:

Կը բացատրեմ թէ ինչ տեսակ դարմանում պէտք է ընել բժշկուելու համար:

— Դուք ինծի միայն ուժի դեղ մը տուէք, կը պնդէ տիկինը, արգանդս դարմանուելու պէտք չունի, որովհետեւ ամուսինս մեռած է...:

Կին մը. ձեռքերու եւ թեւերու մորթը բորբոքում ունի (էդդէմա) եւ ջրաւից բշտիկներով ծածկուած է:

Կուտամ դրսէն դործածուելիք պէտք եղած դեղերը եւ կը յանձնարարեմ որ ձեռքերը բնաւ ջուրի չդպցնէ:

Քանի մը օր ետք կը վերադարձայ, ձեռքերը եւ թեւերը բոլորովին ուռած ու դէշ վիճակի մէջ: «Դեղ դ վնասեց, Տոբթօր, ըսաւ նեղացած շեշտով մը»: Եւ հարցումիս պատասխանելով աւելցուց. «Քան մը չըրի՛ միայն թէ դեղի չսկսած, վերջին լուացք մըն ալ ընեմ, ըսի եւ յետոյ դեղը քսեցի»...: