

պահանջները՝ կը քննադատէ ու կը տանջուի, անհամբեր կը դառնայ և շարունակ, դառն խօսքեր կ'ըսէ՛: Որով անհամակրութիւն կը ստեղծէ իր չուրջը և կը հեռացնէ իր բարեկամներն ու յաճախորդները Եւ սակայն չուզեր ընդունիլ թէ պատճառը ինքն է, հետեւաբար ֆիզիքական ու բարոյական ահագին ոյժ կը վատնէ, յաճախ ի զուր, պահանանելու համար առողջութիւնը և բարձրացնելու համար իր դիրքը:

Փիլիսոփայ Եռունկ, իրաւամբ կ'ըսէր, թէ Ամարդու մը ամէնէն մեն գանձը իր ունեցած իարսութիւնը չէ, այլ լաւ նկարագիրը:

Ֆիզիքական առողջութիւնը վերագտնելու համար պէտք է խափանել հակաբնական սովորութիւնները, ինքզինքը գնել մեր կազմին պահանջած առողջապահական պայմաններուն մէջ և վստահութեամբ սպասել արդիւնքին որ անզատնառ կ'իրականանայ, նոյնպէս՝ յաջողութիւն և երջանկութիւն ձեռք բերելու համար, պէտք է ինքզինք գնել հոգեկան-բարոյական առողջապահիկ լաւ պայմաններու մէջ և սպասել բազմացուած արդիւնքին, զայն ստանալու ստուգութիւնով:

Ամփոփեց՝ ԲԺ. Լ. Գ.

ՏՈՒԹԱՑԻՆ ԱՌԱՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

Յ.

Լոգանքը մաքրութեան միջոց, հիւանդութիւններու վանիչ ու սպաննիչ գորաւոր գէնք մը ըլլալով հանդերձ, հոգեկան զառնութիւններու վրայ ևս լաւագողող, զուարթաբեր յատկութիւններ ունի, կարելի չէ որ մարդ ի՞նչ տեսակ տիրութեան մէջ ալ թաղուած ըլլայ, լոգանք մը առնելէ յետոյ զայն չմոռնայ: Տիրութիւնը, վիշտը, ցաւը, հոգեբը, յուզումները՝ արիւանօթներու խծկիչ են, և ինչ որ անօթաւոնդիլ (vaso-constricteur)է, սրտին ալ խծկիչ է եւ ճնշիչ. այս վիճակին բուժաբար ճնշցուած են այն ամէն միջոցները, որոնք արիւանօթներու խծկութիւնը կը ջնջեն, լայնութիւն յառաջ կը բերեն, կ'րլ ան առաջանիչ (vaso-dilatateur). Եւ զուարթութիւնը, ուրախութիւնը այս վերջին գերը ունի, արիւանօթները կը լայնցնէ, սիրտը կը բանար, լողանքն ալ նոյն բանը կ'ընէ, արիւանանօթները կը լայնցնէ, ուստի սրտի բացութիւն պէտք է առթէ: Մորթը՝ որ մարմինին վրայ անօթիկներու կատարեալ ցանց մ'է, ջուրին մէջ թրջուելով կ'ընդլայնէ զանոնք. արիւնը կեղընէն զէպի զուրս կը հրաւիրէ, և թոյլ չի տար՝ որ սրտի ու թոքերու, հետեւաբար նաև ուրիշ գործարաններու վրայ ճնշիչ աղդեցութիւն ունենայ:

Սովորութիւն պէտք է ընել, զոնէ շարաթը մէկ կամ երկու անգամ լոգանք մը առնել. առ այս՝ հերիփ է տանը մէջ ունենալ պարզ լոգարան մը, չուր լիցնել և մտնալ մէջը մեալու համար կէս ժամ

կոմ աւելի, ի՞նչ որ շա՞տ ու շա՞տ բաւական է։ Աւելորդ է ըսել, թէ լոգանքը զազչ ջուրով պէտք է ըլլայ, բայց երբեմն մահաւանդ ամառը, յաւագոյն է զործածել պաղ ջուր, որուն ազգեցութիւնը դարձեալ զազչ կամ տաք ջուրիննման է։ Պաղը ի սկզբան կ'ունենայ անօթախօն կիչ աղդեցութիւն մը, բայց յևոյ պաղին անմիջապէս կը յաջորդէ տաքութիւն մը որ անօթախօն կիչ է։

Լոգանքը զատ, լու է սոսպրորութիւն բնել և ձիու բաշէ հիւսուած ձեռնոցներով ամէն օր շփշիել մարմինը. այդ կերպ շփումները ո՛չ միայն մորթի վրային տպար վերցնելով անոր խցուած ծակաթիկները կը բանան, այլ և՝ անոր մէջ տեղի ունեցած արիւնային շրջանառութիւնը կ'արագացնեն ու կը զարգացնեն. այսօր զիտուած է՝ որ սրաի հիւսուածութիւններու շա՞տ անսակները, կը սկսին նախ մորթային երակներու, չնչերակներու, աւչերակներու այլայլումներէն, անկանոն սնանուումներէն. շփշփումները, ինչպէս նաև մարձումները լոգանքի պէս կ'ազդեն մորթին ու անոր արիւնանօթներուն առած զականութիւնը շարունակ ճկուն վիճակի մէջ սպահելով, արգելք կ'ըլլան անոնց տկարանալուն, թոյլ չեն տաք՝ որ անոնք ժամանակէ տառջ հիննալով ենթակայ ըլլան տակա այն հիւսուածութեան, որ ձանցուած է՝ շնչերակախտութիւն (arterio-sclerose) կամ շնչերակային սրտապարութիւն (cardiopathie arterielle) անուններով։

Մորթային Առողջապահութեան մէջ լոգանքի վրաբարար զերը բնդունելէ յևոյ, երբեք ո՛ր և է օծանելիք՝ մահաւանդ երեսի վրայ, բնաւ պէտք չէ զործածել, բայց հարկ անհրաժեշտ է աւագ ուշադդութիւն բնծայիլ մորթը ծածկող հաղուստին, որուն նպատակն է պաշտպանել զայն ու մարմինը, օգին տաքութեան, ցրտութեան կամ խօնաւութեան գլու։

Հազուսար, նիթի, զոյնի և ձեւի անսակներով համաձայն պէտք է ըլլայ առողջապահական կանոններու, բատ այսմ՝ եղանակին համեմատ ընտրուելու են նիթերը, ցորոսի գէմ պաշտպանուելու համար ամէնն բնափր հազուսն է բրդեզէնր, զոր ամսանային տաքերու աստիճաննին հետ կորեիլ և փոխել կտասի, բամակի, մետաքսի, պայմանաւ որ՝ հազուսաներու կերպասին հիւսոր այնպէս ըլլայ, որ մորթային չնչառութիւնը շարդիլէ, այդ հիւսորը՝ չտա սկզմ, խօս պէտք չէ ըլլայ, հազուսաներու ձեւը նեզ, սկզմով ըլլալու չէ և զոյնն ալ՝ ամառը սպիտակ կամ զորչ պէտք է ըլլայ, իսկ ձմեռը մութ։

* * *

Մորթային առողջապահութեանը, լոգանքներով, շփշփումներով, հազուսաներով՝ հազուսար ըլլալով հանգերձ, մոռնալու չէ սակայն մկանային կրթութիւնները, մարմնամարդութիւնները, իրենց ընլոր անսակներով, որոնք անհրաժեշտ պահանջներ են մորթի

կատարեալ առողջութեանը համար։ Զանց առնելու չէ նաև խնամքը մորթի արտադրութիւններուն, այսինքն եղունգներու և մազերու։

Եղունգները միշտ կտրուած պահել, մաքրութեան ամէնաէական մէկ կէտն է, զանոնք երկար պահելով՝ փափաքելու չէ բնաւ անոնց կերպ կերպ ձեռք տալ՝ սրածայր և բրդաճեւ, որոնք ոչ մէկ օգուտ չունին, և կրնան ո՛չ միայն շօշափումի զգայարանքին փափկազգացութիւնը թթացնել, այլ և՝ ապազային՝ պատճառ դառնալ մատնածայրերու տձեւութիւններու Գալով մազերու՝ երբե՛ք պէտք չէ օծել գլուխը ո՛ր և է հոտեւան իւղով կամ սպեղանիով և կամ այլ դեղերով, անոր պահանջած առողջական միակ միջոցն է պազ ջուրը. օրը անդամ մը, այն ալ առտուները, պազ ջրով լրալու է զայն, որպէս զի մազարմատները զօրանան ու հաստատ մնան։ Լուանալէ յետոյ սանտրել՝ անչո՛ւշտ հարկաւոր է, սակայն ուշագրութիւն ըեելով, որ սանտրատամները իրարու շատ խիստ դիրք չունենան ու նաև սրածայր չըլլան, որպէսզի զանկամորթը վիրաւորելու, հերարմատները վնասաւորելու և մազերը իրենց բունիկներէն քաշել փրցունելու վատանգին տեղի չտրուի։

Գլուխը միշտ զով պահել, գիշերները զայն չժածկել, մազերու առողջութեան մեծապէս օգտակար են և կ'արդիեն անոնց վաղաժամ թոշնիլ—թափիլ։

Եւ այսչափ յանձնարարութիւնները, թէև արագ ակնարկով և համառօտ գրուած, բաւական են կանոնաւորութեան մէջ պահելու մեր մորթին առողջութիւնը և չխանգարելու համար անոր բազմագունեան բարոք պաշտօնավարութիւնները, որոնք են՝ պաշտպանողութիւն, շօշափում, զգայնութիւն, արտադրութիւններ, արտավարութիւններ ևն։

Վերջ

Բժ. ՎԱՀՐԱՄ Յ. ԹՈՐԴՈՄԵԱՆ

Մեր բաժանորդներուն մեծ մասին բաժանորդագրութիւնը կը լրանայ ներկայ թիւով.որ կը փակէ «բուժմանք»ի Բ. տարթը ըջանը։

Կը յուսանք որ, գնահատելով «բուժմանք»ի երկու տարիէ ի վեր ամսէ-ամիս կանոնաւորաբար երեւումը եւ ըրած զոհողութիւնները, մեր բաժանորդները պիտի ուզեն թէ մեր գործը դիւրացնել եւ թէ առաքումի ընդհատման տեղի չտալ, ճիշդ ժամանակին Գ. տարեշրջանի բաժնեգինը դրկելու դոյլն զոհութիւնը ընելով։