

Բ ու Ռ - ու Ռ Յ Ա Ա .

Ա ռ ո ղ ջ ա պ ա հ ա կ ա Ա

Ա լ Ն Ի

Ա ռ ք ա յ ի Կ ա ճ ա յ

Ա ի լ ի Դ - ա ռ լ

1901

ԲՓ. Ա. ԲՈՒԳՈՒՂՆԵՆ.

ԱՌՈՂԶԱՊԱՅԱԿԱՆ

ՆՈՒՆԻՐ

ՆՈՐԱՏԻ ԿԱՆԱՆՑ



723

ԱԼԷՔՍԱՆԴՐՍՊՈԼ.

Արագածիպ-Տպարան Ստեփաննանցի

1901

Ի Տրոյ Լաբարտորատի Կերպարանէն

613.9.612.55 ⁴⁷

Բ-91

Պ. Ա. ԲՈՒԳՈՒՂՆԵՆ.

ԱՌՈՂԶԱՊԱՅԱԿԱՆ

ՆՈՒԷՐ

ՆՈՐԱՏԻ ԿԱՆԱՆՑ

ԱԼԷԲՍԵՆԳՐԱԳՈՂ.

Արագածախ-Տպարան Ստեփանեանցի

1901

Дозволено Цензурою. Тифлисъ, 29 Октября 1901 г.

ԲՈՎԱՆԳՈՒԹԻՒՆԸ,

- Ա. աջարան:
- Ա. Յղի կնոջ կենցաղովարու թիւնը:
- Բ. Սնունդ:
- Գ. Յղութեան ֆիզիօլօգիան:
- Դ. Սպիտակ ապարահ:
- Ե. Պաշտանի անկանոնութիւնը:
- Զ. Տղոցկանի առողջապահութիւնը:
- Է. Նորածին երեխայի առողջապահութիւնը:
- Ը. Ծրծ տալու արհեստը:
- Թ. Ծծմայր:
- Ժ. Ատամներ:
- ժԱ. Մանկական հիւանդութիւններ.
1. Բախիա, 2. Պեղձախա, 3. Սի-
ֆիլիս, 4. Վարժրուկ, 5. Վար-
ժրախա, 6. Վիֆաերիա, 7. Ծա-
ղիկ:
- ժԲ. Ուղ մայրեր:
- ժԳ. Վերջին խօսք:

ԻՄ Վ.Ս.Ղ.Ա.Թ.Ա.Ռ.Ս.Մ ԳԲՈՁ

ԱՐԵՎԵԱԶԱՆ ՅՈՎՀԱՆՆԻՍԵԱՆ ՍԱԳԱԹԷԼԵԱՆԻՆ.

Մայրական սուրբ պարաֆզ կատարելիս ծաղիկ
հասակում, քոյր իմ, թողի՛ր աշխարհս:

Գոյութեան հզօր կուռի մէջ ուժասպառ լին-
կում են նրանք, որոնց պակասում են գիտու-
թեան և այլ զօրաւոր զէնքեր:

Գիտութեան միջոցով քեզ նման ծաղիկների
կեանքը պահպանել—ահա սա է քո եղբօր ցան-
կութիւնը, սա է փոքրիկ գրութեանս շարժառի-
թը, որ ջերմագին նուիրում եմ քո անմուսց լի-
շատակին:

Հեղինակը:





Ա Ռ Ա Ջ Ա Բ Ա Ն

Ամենչին լալանի փաստ է, որ բազմաթիւ կանայք զո՛հ են գնում ծննդաբերութեան ուղղակի կամ անուղղակի հեռեանքներին. շատերն էլ, սրանց աջուղում է երկունքի մահից ազատել, լեռնայ ենթաբրկում են ծանր և մեծ մասամբ անբուժելի հիւանդութիւններին:

Այսպէս, ուրեմն, բազմաթիւ կանայք մարդկային բնական ու անհրաժեշտ (ֆիզիոլոգիական) պարագք կատարելիս ամեն անգամ վտանգի են ենթաբրկում իրանց կեանքը:

Սակայն ո՞վ է մեղաւորը. մի՞թէ բնութիւնը:

Ո՛չ, բնութիւնը չէ մեղաւորը. մեղաւորը մարդկային անմասութիւնն է:

Ծննդաբերութեան հետ կապուած վտանգը մեծ մասամբ հեռեանք է մեր օրիորդների ու կանանց ստացած վատ դատաբարակութեան և նրանց անկանոն կենցաղապարութեան:

Վնասակար ու շատ անգամ կորստաբեր հեռեանք ունեցող ծննդաբերութիւնը վիճակում է առողջապահութեան կանոնների դէմ մեղանշողներին՝ իրրեւ պատիժ ու սպաշխարութիւն:

Ուրեմն ո՞վ որ պակաս է մեղանշել, նրա ծննդաբերութեան երկունքն էլ պակաս վտանգաւոր է լինում:

Այս հանգամանքի վրայ, անշուշտ, արժէ լուրջ ուշադրութիւն դարձնել:

Առողջապահութեան նպատակներից մէկն էլ, անկասկած, ազարեբքի երկունքը թեթեւացնելն ու անվտանգ զարձնելն է:

Այստեղ ահագին նշանակութիւն ունի մօր անկանոն սննդաութիւնը լղութեան ընթացքում: Պատշաճաւոր սնունդն ու խելացի կենցաղավարութիւնը կարող են շատ մեծ չափով թեթեւացնել երկունքի վտանգը:

Եւ այն ժամանակ կարիք չի լինիլ զիմելու ոչ անգամահառութեան-օսլերիացիալի-(լաւ է, եթէ բժիշկ գտնուի)-և ոչ էլ սրևէ ներքին, ալսինքն ծննդական անգամների զննութեան: Իսկ եթէ բընութիւնն ինքը անկարող կ'լինի սրևէ բաւարարելք գտնել, այն ժամանակ պետք է օգտուել վերոյիշեալ միջոցներից:

Անշուշտ ամենքին յայտնի է, որ անհմուտ ձեռքով կատարուած ներքին, ալսինքն ծննդական անգամների զննութիւնը միշտ աւելացնում է ծըննդաբերութեան վտանգը:

Յզութիւնը մի բնական (ֆիզիօլօգիական) երևոյթ է, ուստի և բժշկին մնում է մեծ մասամբ սպասողական զիրք բռնել, աշխատելով միայն էանանաւոր ընթացք աւել լղութեանը և թեթեւացնել նրա մի քանի նշանները:

Իհարկէ, սա էլ կախուած է բժշկի հմտութիւնից:

Բժ. Ա. Բուդուղեան.

Ս.-Պետերբուրգ.

1901 թ.

ՅԳԻ ԿՆՈՋ ԿՆՆՏԵՂԱՅԸՐՈՒԹԻՒՆԸ

Որքան ուրախ պիտի լինիս դու, զսարիկս, երբ առաջին անգամ մայր գտանալուդ նշանները զգաս: Կրանից լեռոյ դու պարտական ես ամբողջապէս նուիրուել քո մէջ կազմակերպուող նոր կեանքին, որովհետեւ պատասխանատու ես ոչ միայն քո, այլ և մի ուրիշ կեանքի, մի նոր էակի, մի ամբողջ նոր սերնդի համար:

Այսուհետեւ դու պիտի ընտելանաս առողջապահիկ ու կանոնաւոր կենցաղավարութեան, որովհետեւ երկունքի պատճառած վտանգը մեծ մասամբ ասպնջուցանում է, թէ մարդիկ սրբան մեղանչել են և դեռ մեղանչում են առողջապահութեան կանոնների դէմ:

Եթէ դու մինչև այժմ լու ծանօթ չէիր առողջապահութեան հետ, այսուհետեւ արդէն պարտական ես ուսումնասիրել նրա էական կանոնները:

Յայանի բան է, որ մարդուս զգեստը պէտք է պահպանէ նրա մարմինը եղանակի ազդեցութիւնից, ամենևին արդելք չլինելով կաշու և ներքին գործարանների աչս կամ այն գործունէութեանը:

Ուրեմն նա պիտի լինի այնպիսի նիւթից, այն-

պիտի գործուածքից, որ կաշին չգրգուէ և գոյոր-
շու ազատ գուրս գալուն արգելք չգտանայ:

Խուսափիր խիտ գործուած, օսլայած—կրախ-
մայած կաորներից, որոնք զրահի պէս մարմինդ
պատելով, կարող են արգելք լինել գոյորշու ա-
զատ գուրս գալուն: Զգեսաջ ամենեւին չպիտի
կաշկանդէ մարմինդ:

Նա կարուած պիտի լինի հաստ կամ բարակ
բրգեղէնից, տարուայ եղանակին համաձայն:

Կին չկայ, որին կօրսեալ մնասակար չլինի. իսկ
քեզ համար, որ լզի ես, նա միանգամայն կօրտա-
բեր է:

Խելացի կնաջ արգուզարգի մէջ կօրսեալ տեղ
չպիտի ունենայ:

Լաւագոյն կանացի վարաիքը այն է, որի վրայ
մտանանիշ է անուձ. Լայպցիգի կին բժիշկ գեր-
մանուհի Աննա Գուենովը:

Այս վարաիքները շալուարի ձև ունին և կար-
ուած են ֆլանելից կամ ուրիշ բրգեղէնից: Նրանք
առաջևից կոճկուձ են և կողքերից ամբացուձ
ճուռճիկներին-(լիֆշիկ) առանձին կապերով-(օրդ-
տեաձ կաներով):

Այսպէս, ուրեմն, կարիք չկայ վարաիքը կոճ-
կելու համար բանեցնել տեսակ-տեսակ կապեր, ո-
րոնք փոքի ամեն տեսակ խանգարումներ են ա-
ռաջ բերում: Պէտք է տեսլ, որ կապերը, շերիա-
ները և գօտիները առհասարակ մնասակար են եր-
կու սեռին էլ:

Վարաիքի ձևով, այսինքն պողտեաձ կաներով

ամբացնելու է նաև իւրկան, որը պիտի լինի մէկ հաս:

Կին չկայ, որին կօրսեալը մնաստակար չլինի. իսկ լղի կնոջ համար նա միանգամայն կօրստաբեր է:

Բայց երբ կանանց հետ խօսում են կօրսեաի մնաստակարութեան մասին, նրանցից շատերն իսկոյն պատասխանում են. «ես բոլորովին չեմ սեղւում, որովհետև չեմ քաշում կօրսեա»:

Սակայն բաւական է մի թեթև հայեացք ձըգել այդպէս ասողների մարմնի բծերի և կարմրագոյն ու կապտագոյն սպիների վրայ, որպէսզի համոզուինք, թէ որքան մնաստակար է նոյն իսկ «բոլորովին չքաշած» կօրսեալը:

Ահա այդ մնասն աչքի առաջ ունենալով, Գերմանիայում լուսաւորութեան նախաբարը խըստիւ արգելեց իրական դիմնազիւայնբոււմ կօրսեա գործածելը:

Ոտներիդ պաղութիւնը կարող է շատ մնաստակար լինել քեզ համար:

Ում ոտները որ շատ պաղ են կամ քրանքաւ, նա լաւ կանէ, եթէ շատ ման գայ սանգայներով առանց գուլպայի կամ շատ բարակ ու թափանցիկ գուլպայով: Իսկ գիշերները, քնելուց առաջ, թող սաները լուանայ հասարակ ջրով, մէջը խառնելով կերակրի երկու գդալ կրալին ջուր կամ քիչ ալ (շարաթը 2—3 անգամ):

Չուրը գորաւոր ազգեցութիւն ունի մարգուս առողջութեան վրայ:

Յղութիւնից ազատ ժամանակդ էլ ամեն օր

լուսն մարմնիդ այն մասերը, որոնք փոշու և կեղ-
տի են ենթարկուած, այսինքն՝ ձեռքերդ, երեսդ,
վիզդ, կունտակերդ, — (զօլթուխ), արտաքին սեռա-
կամ գործարաններդ ու սաներդ: Յերանդ ու կո-
կորդդ սղոզէ հասարակ ջրով, իսկ առամներդ զոնէ
պտակելուց առաջ սրբէ հասարակ կաւիճով:

Շարաթը մի կամ երկու անգամ ընդունիր
նաև լողարան (փաննա):

Լողարանի ջրի տաքութիւնը ձմեռը թե՛ղ լինի
 27°R , իսկ ամառը — 25°R : 3—5 բուլէից աւելի
չնստիս լողարանի մէջ: Շատ օգտակար է լողարա-
նից լեռոյ զով ջրով (18°) լուացուել, կամ լողա-
րանի ջուրը ստիճանաբար սղոզեցնել մինչև 22°
 20° : Այնուհետև տաքանալու համար պէտք է
գրօնել:

Անհրաժեշտ է լղի վիճակում երկու օրը մէկ
անգամ 22° — 24°R նստման լողարան ընդունել՝
2—3 բուլէ տեւողութեամբ:

Այտակզ սովորութիւնը շատ մեծ գեր է իտա-
լում:

Նստման լողարանների նմատակն է. 1) լու-
մաքրել սեռական գործարանները և 2) կակուղ և
գիւրաթեք գարձնել նրանց: Այս ամենը նպաս-
տում է փոքրիշատէ աջող ծննդաբերութեանը:

Կարելւոյն չափ մաքուր օդի մէջ պիտի անց-
կացնես ժամանակդ:

Թարմ ու մաքուր օդի հոսանքը գէպի թոքերդ
կրկնակի անհրաժեշտ է քեզ համար, որովհետև
լղի ես:

Սենեակներէդ օգը, ձմեռ—ամառ, խնամքով
մաքրիր, թարմացրու. թող սենեակդ պաղ լինի,
բայց օգը թարմ և մաքուր:

Ամենալու, ամենաառողջարար և արեւաշատ
սենեակը պիտի լինի ննջարանդ:

Ռախիտիցմի, այսինքն սաղմի սկրնների անկա-
նան զարգացման պատճառներից մէկն էլ, անշուշտ,
թարմ օդի պահատութիւնն է:

Անդազար շարժողութիւն հարկաւոր է թէ
քեզ՝ որպէս սպառազ մօր և թէ սաղմիդ համար:

Գու մինչև երկունքիդ օրը պարտական ես
ընտանեկան գործերովդ պարապել:

Ծուլութիւնն ու անգործութիւնը առհասարակ
իւրաքանչիւր մարդու համար անբախտութիւն
է, իսկ լղի կնոջ համար—առաւել ևս:

Մի մտանար, որ երկունքի ժամանակ պա-
հանջուած է մկանների և գլխաւորապէս փորի
մկանների զօրեղ լարումն:

Ինչպէս պիտի ուժդ բաւականացնես կանո-
նաւոր ու աջող ծննդարեւութեան համար, եթէ
անգործութեան շնորհիւ բոլոր մկաններիդ արգէն
զարձել են թոյլ ու դանդաղաշարժ:

Ուժ լալանի չէ, որ նորաթի կանայք լղու-
թիւն զգալուն պէս, իրենք իրենց հիւանդի տեղ
դնելով, հազար ու մի կապրիզներով տանջուած են
թէ իրենց և թէ շրջապատողներին: Սրանք կամ
օրինաւոր հիւանդի պէս անկողին են մտնում կամ
ամբողջ օրերով ձգուած են գահաւորակի ու բաղ-
կաթոռի վրայ:

Աչքի առաջ ունեցի՛ր հետեւեալ կանոնները. հոգու հանգստութիւնը, կանոնաւոր կեանքը—(ժամանակին պառկել, վերկենալ, ուտել—խմել և այլն.)—չափաւոր զրօսանքը և ընդհանրապէս բացօդեայ շարժողութիւնը—(ամառը գերադասելի է զիւղական կեանքը)—այս բոլորը լղի կհոջ առողջութեան վրայ բարեյաջող ազդեցութիւն են գործում:

Բ.

Ս Ն Ա Ի Ն Գ Ը

Նշանաւոր մանկաբարձները վերջին ժամանակներս հաստատում են, որ ս'չ թէ կանացի կոնքն է նեղ, այլ ընդհակառակը՝ երեխայի գլուխն է չափազանց մեծ լինում: Այս բանն առաջ է գալիս այն պատճառով, որ մայրերը լղութեան ընթացքում անկանոն սնունդ են ստանում: Իհարկէ սա ընդհանուր օրէնք չէ:

Պէտք է սպուրների, գինու, գարեջրի, ջրի և առհասարակ ջրալի կերակուրների առատ գործածութիւնից չափից դուրս շատ ծննդական հեղուկ է գոյանում, արզանդը իր բնական մեծութիւնից աւելի է լայնանում և այդպիսով գեռ լղութեան ընթացքում մկանները չափազանց լարուելուց զգալի կերպով թուլանում են:

Եթէ լղի կինը, ընդհակառակը, քիչ միս գործածէ և շատ բուսեղէն, ջրալի կերակրի գործա-

Տուժիւնն էլ ամենանուազ տափճանի հասցնէ, այն ժամանակ կ'ճնուի վախ ու փոքրիկ զլխով երեխայ, ճննդական հեղուկը կ'լինի շատ սափու, մինչև երկունքի օրը արդանդը լաճախ կ'կծկուի և երկունքի ցաւերն էլ շատ աննշան կլինին:

Չափից դուրս կուշտ ուտելուց, այսինքն «կերկոխ» լինելուց վատ բան չկայ:

Կեր այնքան, որ միայն կուշտ լինիս. աւելին անպայման վնաս է:

Յգի կանանց լաճախակի փխտելը առաջ է գալիս ի միջի այլոց շատ ուտելուց, դրա նպատակն է՝ ազատել ստամոքսը աւելորդ սննդից և բնական ճաճապարհով հեռացնել «կերկոխ» լինելու վատ ու վնասակար հետեւանքը:

Մօր «կերկոխ» լինելու պատճառով երեխան չտփազանց գիրանում է, իսկ զլուխը շատ մեծանում:

Արչափ մեծ ու ծանր լինի երեխան, այնքան էլ դժուարին ու ցաւոտ կլինի մօր երկունքը:

Գիտեցած լինիս՝ որ վատուժ ծնուած երեխան աւելի երկարակեաց ու կենսունակ կ'լինի, քան թէ ուռած ու փքուած, զէր ու կլոր ծնուածը:

Մեծ նշանակութիւն ունի կանոնաւոր պատրաստած կերակուրը:

Այսպէս՝ ամեն տեսակ բուսեղէն էլ զիւրամարս է, եթէ միայն կանոնաւոր կերպով է պատրաստուած:

Գիւրամարս բուսեղէններն են՝ մաշը, ծմեղը (չպինադ), զազարը, ճներեկը և մաղաքանոսը:

Գժուարամարս են՝ կանաչ լտրին և կաղամբի պէս-պէս տեսակները:

Թարմ բուսեղէնը պէտք է եփել քիչ ջրի մէջ, որպէսզի ջուրը պակսեցնելու կարիք չլինի: Հարկաւոր է նախ թարմ կամ արեգոյ ջրի մէջ լուանալ կանաչեղէնը և ապա եփել: Թէ ծաղկա-կաղամբը և թէ ծմելը կարելի է եփել նաև շատ ջրի մէջ ու մի անգամ եփ տալուց յետոյ ջուրը պակսեցնել:

Համեղութիւն տալու համար աւելի լաւ է կիտրոնի հիւթ գործածել, քան թէ քացա՛ն, որից ընդհանրապէս խուսափելու է:

Մեր եկեղեցին մի պատուական օրէնք է սահմանել, այն է՝ շարաթը երկու անգամ, չորեքշաբթի և ուրբաթ օրերը, միս բնաւ չ'գործածել, պապահել: Լաւ կլինէր, որ գրաւրայ մի օր էլ—երկուշաբթին մեր կողմից աւելացնէինք:

Սակայն դժբախտաբար այս թանկագին և խորիմաստ օրէնքը համարեան մոռացուած ու բարձի թողի է արուած ներկայումս:

Մեր ժամանակներում գիտնականների մի ամբողջ զպրոց կայ, որը միանգամայն դէմ է մսի գործածութեան: Այժմ տեղը չէ երկար ու բարակ խօսել այդ զպրոցի ու նրա ուղղութեան մասին. բայց միայն այսօրանը պէտք է նկատել, որ ամեն բանի չափաւորն է լաւը, ուստի այս գէպքում էլ չափը անցկացնելու կարիք չ'կայ:

Այսպէս թէ այնպէս՝ չարժէ շարաթը 2 կամ 3 անգամից աւելի միս ուտել:

Առհասարակ կեր ձկնեղէն, հաւեղէն, հորթի սշխարի և կովի միս. շատ քիչ գործածէ խոզի միս, աղի միս, պէս-պէս երշիկներ—կալքասներ, երշիկը փնասակար՝ է մանաւանդ երեկոները:

Շատ օգտուէտ են՝ ամեն տեսակ պտուղները, մրգեղէնը, կամպոտը (շաքարապտուղ), սովորական ձուածեղը, մակարոնի և գետնախնձորի ձուածեղը և այլն:

Լաւ են սունկից, սիմինտրից և բրինձից պատրաստած կոտլետները:

Առաւօտները խմէ մի բաժակ կաթով սուրճ, կակաօ կամ միայն կաթ. կեր կարագով հաց:

Ընդհանրապէս կերակուրի ժամանակ ջուր մի խմիր. ալլ 2—3 ժամ անցնելուց լետոյ միայն:

Շարաթը 2—3 անգամից աւելի սոււյ մի ուտիր, այն էլ 5—6 գգալ միայն. սոււյը շատ ջրալի չ'պիտի լինի:

Սոււյը կարելի է պատրաստել զանազան տեսակ պտուղներից ու կանաչեղէնից:

Կեր օրական չորս անգամ. վերջին անգամինը՝ քնելուցդ 2—3 ժամ առաջ:

Խիստ օգտուէտ է մածուներ, —մանաւանդ ստամոքսի տկարութիւն ունեցողների համար:

Իբրև խմելիք, շատ օգտակար է մածուներից պատրաստած թանր:

Գ.

ՅՂՈՒԹԵՆ ՓԻՉԻՍԼՕԳԻՆ

Յղութիւնը բեղմնաւորութեան հետևանքն է:

Բեղմնաւորութիւնը առաջ է գալիս այն ժամանակ, երբ ազամարդու սերմը ընկնում է կնոջ սեռական գործարանների մէջ:

Կանայցի սեռական գործարանները կազմուած են հեշտոցից, արգանդից (գուակիասնից) և երկու ձուարանից:

Ձուակիասունը կապուած է ձուարանների հետ ֆալլոպեան խողովակներով:

Ձուարանը նուշի մեծութիւն ունի և իր մէջ պարունակում է մարդկային ձուիկ, որ ալիւբի հատիկի չափ է:

Ձուիկը գտնոււմ է պարկի մէջ, որը հասած ժամանակ փոքրիկ բալի մեծութիւն է ունենում:

Պարկն այդ մեծութեան հասնում է դաշտանի ժամանակ:

Ձուիկի պարկը իր զարգացման բարձրագոյն աստիճանին հասնելիս կղչում է ձուարանի մակերևոյթին և պատոււում է: Այդ ժամանակ ձուիկը միջից դուրս գալով, ընկնում է ֆալլոպեան խողովակի մէջ և այդտեղից էլ արդէն գուակիասունը — արգանդը:

Ահա այստեղ-ճանապարհին, կանայցի ձուիկը, առնական սերմին հանդիպելով, բեղմնաւորոււմ է:

Տղամարդու սերմի նիւթը, այսինքն սերմային թելիկները այնքան մանր են, որ միայն մանրացուցով են տեսանելի:

Այդ անթիւ անհամար թելիկները լինում են սերմային հեղանիւթի մէջ, որը և մերձաւորութեան ժամանակ հեշտոցի միջոցով թափոււմ է արգանդը:

Սերմալին թելիկները արգանդը մանելուց լետոյ գնում են դէպի Ֆալլոպեան խողովակները:

Այստեղ արդէն, երբ սերմալին թելիկները հանդիպում են կնոջ ձուիկին, առնական ծննդական նիւթը ձուլում է կանացի նիւթի—ձուիկի հետ և ձուն բեղմնաւորում է:

Բեղմնաւորուած ձուիկը տեղաւորում է զաւակատան լորձաթաղանթի մէջ. այստեղ նա մեծանում, զարգանում է և դառնում է պտուղ, այսինքն երեխայ:

Իսկ եթէ ձուն բեղմնաւորուած չէ, նա ոչնչանում է և դուրս է գալիս արտաթորութեան հետ:

Բեղմնաւորումը տեղի ունենալուց լետոյ ձուարանների գործունէութիւնը դադարում է, ձուապարկերը չեն հասունանում և դաշտանը դադարում է:

Բոլոր հիւթերը դէպի զաւակատունն են ուղղւում, որպէսզի բեղմնաւորուած ձուին սնունդ տան և նպաստեն նրա զարգացմանը:

Այսպէս, ուրեմն յղութեան առաջին նշանն է դաշտանի (ամսականի) դադարելը:

Բայց դաշտանը կարող է դադարել և այլ պատճառներից:

Բեղմնաւորումից լետոյ զաւակատունը սկսում է մեծանալ:

Յղութիւնից ազատ զաւակատունը հաւի ձուից մեծ չէ. մինչդեռ յղութեան չորրորդ ամսում նա ունենում է գլխի մեծութիւն, վեցերրորդ ամսում հասնում է պորտին, իսկ իններրորդ ամսում՝ սրտի զգալին:

Այնպէս զաւակատունը թեթեւ կերպով ճընշում է փորտափքը, միգամիգուշան ու վերջնադիքը և ընդհանրապէս անհաճօյ զգացմունքներ է առաջացնում:

Խոհեմ եղիր, ուշք մի դարձնիր այդ, բուսական անխորժ, բայց աննշան խանգարումների վրայ. քեզ և քեզ շրջապատողներին մի տանջիր հազար ու մի նազերով:

Ընդհակառակը, աւելի լրջօրէն հետեիր առողջապահական կանոններին. ահա մօտ է երջանկութեան բուսէն:

Յղութեան միջին տեղութիւնը 280 օր է. երկունքի օրը ճշտութեամբ որոշել անկարելի է: Առհասարակ ամենայն ճշտութեամբ նշանակիր զաշտանից օրերը:

Երկունքի հաւանական օրը այն կլինի, երբ քո վերջին զաշտանի սկսուելու օրից զուրս հանենք 3 ամիս և մնացորդի վրայ աւելացնենք 7 օր:

Այսպէս, եթէ վերջին ամսականդ Ապրիլի 10-ին է սկսուել, հանիր դրանից երեք ամիս, կ'ստանաս Յունուարի 10-ը, աւելացրու դրա վրայ եօթն օր, կ'ստանաս Յունուարի 17-ը և սա կլինի երկունքիդ ամենահաւանական օրը:

Մօտաւորապէս յղութեան 20-րորդ շտաբով կարելոր է նրանով, որ այդ ժամանակներին մօտիկ կլինը սկսում է զգալ զաւակի «խաղալը»:

Եթէ այդ «խաղալը» չափազանց շատ զգացուի, նշանակում է, որ առողջապահութեան դէմ սխալներ են գործուած:

Յղութեան վերջին ամիսը բնորոշուած է նրանով, որ զաւակատունը մի փոքր «նստում է», սրտի զգալը զգալի կերպով թեթեւանում է, կնոջ շնչառութիւնը հեշտանում է և զգեստը այլ ևս չի նեղացնում նրան:

Այս նշաններից կարող ես եզրակացնել, որ ազատման ժամը արդէն մօտ է. լուզուել հարկաւոր չէ, պէտքէ համբերութիւն ունենալ. ուրեմն եղի՛ր կտրիչ և անվհատ, որովհետեւ ծննդաբերութիւնը ամենասրբազան սլարտականութիւններից դ մէկն է:

Սաստիկ ցաւերը, որոնք շարունակուած են միայն մի քանի բուպէ և սրբբերաբար կրկնուած են, թող քեզ լիչեցնեն, որ արդէն ժամը հասել է և ամեն ինչ պէտք է պատրաստ լինի երեխային ընդունելու համար:

Իր մկանների սաստիկ լարուելու միջոցով զաւակատունը պիտի ազատուի հասած պտուղից:

Իսկոյն անկողին մի ընկնիր. կարեւորութիւն չկալ. շատ օգտակար է մի փոքր ժամանակ ծկների վրայ չոքած մնալ:

Այժ—սիրտ մէկ արն ու մի բղուի՛ր. ապարդիւն զոռոցով քեզ շրջապատողներին մի լուզիր և զուր տեղը ուժասպառ մի լինիր, որովհետեւ բղուելն անօգուտ է: Աւելի լաւ կանես, որ շրթունքներդ հուզ տաս, ձայն—ծպտուն չ'հանես և զոռ տաս այնպէս, ինչպէս արտաթորելու ժամանակ:

Բայց այս գէտքում էլ չափը անցկացնել պէտք չէ, որովհետեւ երեխայի արագ դուրս դալու միջոցին շէքը կարող է պատուել:

Միայն բժիշկը կամ մանկաբարձը կարող են պատշաճաւոր օգնութեամբ շէքի պատուելու առաջն առնել:

Ծննդական տենդը սպանել է և սպանում է բազմաթիւ կանանց, այդ բոլորը կեղտոտութեան և անմաքրութեան հետեանքն է:

Ընդհանրապէս ուր որ կեղտ ու անմաքրութիւն է աիրում, այնտեղ էլ բոյն են դնում ամեն տեսակ հիւանդութիւններ:

Առողջութեան համար ամենակարեւորը մաքրութիւնն է:

Վարակումը գլխաւորապէս առաջ է գալիս նրանից, որ ծննդականին զննող բժշկի կամ մանկաբարձի մատները հարկաւոր չափով մաքուր չեն լինում, այսինքն նրանց եղունգների տակ ախտածին սաղմեր են գտնուում:

Ինչ տակ կուգէ, որ ընդհանրապէս կեղտոտ զգեստը, ճեմակեղէնը և այլն նոյնպէս ահագին վնաս կարող են հասցնել ծննդական կնոջը:

Ախտահանութեան խնդրում նշանաւոր դեր է խաղում եփած ջուրը, սապոնը և եղունգի նոր վրձինը, որոնցով լաւ պէտք է լուանալ և մաքրել ձեռքերն ու եղունգները:

Շատ լաւ կ'լինի ձեռքի տակ ունենալ նաև բորային թթուաթի լուծուածք (1 բաժակ ինքնաեռի ջրին՝ 2 թէլի գգալ), կամ լիզոլ (1 բժկ. ջրի մէջ՝ 10 — 15 կաթիլ), իսկ կարբօլեան կամ սուլեմայի ջուր գործածելը արգէն բժշկի գործն է:

Նոյնպէս բժշկի կամ մանկաբարձի գործն

է կատեարով միզափամփուշտը գատարկելը:

Յամենայն դէպս կարևոր է հետեւել անսպուման մաքրութեան, որպէսզի միզափամփուշտը դումից—կատարից ազատ մնայ:

Բաւական չէ, որ կատեարը խնամքով մաքրուած լինի, հարկաւոր է նաև գոնէ 2 ժամ պահել նախ լիզօլի ջրի մէջ (1 բժկ. ջրին—1 թէլի գդալ), ապա տասը բոպէի չափ եռացրած ջրի մէջ:

Պարզ է, որ գեռ կատեարը չ'մտցրած հարկաւոր է արտաքին սեռական գոծարանները լաւ լուանալ:

Մի խօսքով ամեն կերպ պէտք է խուսափել ծննդական կնոջ ներքին մասերի գննութիւնից; որովհետև անհմուտ ձեռքը, կեղան ու անմաքրութիւնը մարդկութեան գլխին շատ փորձանք են բերել և դեռ պիտի բերեն:

Ծննդային տենդը սրքան անմեղ զոհեր է տարել և դեռ տանում է:

Վեռ քանի—քանի տարիներ պիտի անցնեն, մինչև որ մարդիկ գաղափար ունենան բարոյական ու առողջապահական մաքրութեան մասին:

Երբ երկուներեք ժամանակը մօտեցաւ, ընտրիր լաւագոյն ու լուստուտ սենեակը և անմիջապէս բոլոր աւելորդ կահ—կարասիները դուրս հանել տուր:

Փափուկ կահ—կարասիները հեշտութեամբ կարող են վարակման բոյն լինել:

Որքան քիչ կահ—կարասի լինի սենեակումդ և մանաւանդ ննջարանումդ, այնքան լաւ է:

Աւելորդ կահ—կարասի շռայլութիւն է, խե-

լացի տանտիկինը ամենապարզ ու անհրաժեշտ կարգ ու սարքով էլ կարող է հրապուրիչ ու զրաւիչ դարձնել իր տունը:

Առաջին համաչափ կրկնող սաստիկ ցաւից մինչև երկունքի վերջանալը տևում է 2—12 ժամ, իսկ անկանոն բերքը տևում է մինչև անգամ 24 ժամ և աւելի:

Յղութեան վերջին շրջանում, հետևաբար ցաւը չ'սկսուած, մանկան դիրքը գլխի վայր է (96% այսպիսի դիրք է ունենում) լինում:

Մանուկը կապուած է մօր հետ պորտով, որի միջոցով ստանում է նա մօր արիւնից իրան հարկաւոր սնունդը:

Մանուկը գտնւում է ծննդային հեղանիւթով լցուած փամփուշտի (պարկի) մէջ:

Այս հեղանիւթը պաշտպանում է նրբակազմ երեխային ցնցումներից ու ճնշումներից:

Երբ այդ հեղանիւթը առատ է, երեխան հնարաւորութիւն չի ունենում կալուն մնալ, այսինքն գլխով վայր լինել. նրա դիրքը փոխւում է, որ և լաճախ պատճառ է լինում ցաւատանջ և նոյն իսկ վտանգաւոր երկունքի:

Իսկ երբ հեղանիւթը սակաւ է, երեխան գլխի բնական ծանրութեան շնորհիւ, ընդունում է նորմալ դիրք, այսինքն գլուխը դէպի վայր է լինում:

Ծննդաբերութիւնը լինում է այսպէս.— բսկուում է ցաւը, այսինքն զաւակատունը կծկւում է, երեխայի ներքին սաղմային սրտատը բաժանւում է զաւակատնից. սրտատի վարի մասը սե-

պաձև մտնում է անցքի մէջ և լայնացնում է նըրան, որքան որ պէտք է: այնուհետև պատարը պատուում է և միջի հեղանիւթը թափուում է զուրս: Այգպիսով անցքը արդէն բացւում է և մնում է $\frac{1}{4}$ —2 ժամ որ երեխան կատարելապէս աշխարհ գալ:

Քառորդ կամ կէս ժամից լետոյ վերջապէս զուրս է գալիս և «ընկերը»—երեխայի տեղը. եթէ նա ուշանայ, հարկաւոր է ցաւի ժամանակ թեթև կերպով արորել փորը:

Շատ անգամ միզափամփուշտի չափազանց լըցուած լինելու պատճառով ընկերքի զուրս գալը զժուարանում է: Աւստի ժամանակին պէտք է միզափամփուշտը դատարկել:

Ահա այգպէս է լինում ծննդաբերութիւնը, երբ որոշ պահեցողութեան ու կենցաղափարութեան կանոնները ճշտիւ պահպանուել են:

Արդէն քեզանից, քսխոհեմութիւնից է կախուած երկունքի ժամանակ շատ կամ քիչ տանջուելը: Ինքդ քեզ զգաստ պահիր և ունեցիր կամքի ոյժ. մնացածը ինքն իրան կլինի:

Ականջ զիր բժշկից խրատներին ու խորհուրդներին. նա քս մտերիմն է. պառաւական զրոյցները քեզ միայն վնասել կարող են. բժիշկը և միայն բժիշկը կարող է օգտաւէտ լինել քեզ:

Եթէ մինչև յղիանալդ ծանօթութիւն ու գազափար չունէիր առողջապահութեան մասին, այժմ գոնէ հետամուտ եղիր ուսումնասիրելու այգ գիտութիւնը և հաւատացած եղիր, որ այն ժամա-

նակ աւելի երջանիկ ու առողջ կլինիս: Մի բան սովորելը երբէք ուշ չէ:

Գ.

Ս Պ Ի Տ Ը Կ Ը Պ Ը Բ Ը Հ

Կանանց սեռական գործարաններից զուրս թորող—հասող սպիտակաւուն, գեղնաւուն կամ նոյն իսկ կանաչաւուն հեղանիւթը կոչուում է սպիտակ սպարահ (լաքեա, բէլի):

Այս թորումը առաջ է գալիս նրանից, որ զաւակատան վզիկը կամ հեշտոցի լորձաթաղանթը զուժ—կատաւ է ունենում և իր մէջ պարունակում է մեծ քանակութեամբ մազաս՝ ձուի սպիտակուցի պէս թափանցիկ ու գորշագոյն:

Այս մազասը, հեշտոցի կամ նրան կից մասերի վէրքերից արտագրուած թարախի հետ խառնուելով, գեղնաւուն կամ կանաչաւուն գոյն է ստանում:

Այսպիսի թորումը յաճախ նկատելի է նաև ոչ լղի ժամանակ, հետևաբար պարզ է, որ լղութեան ընթացքում լորձաթաղանթի ուսելուց այդ թորումը աւելի պիտի ստտկանայ:

Ուրեմն այդպիսի դէպքում մի տրանջայ, որովհետև հազուադէպ բան է, որ լղի կինը «սպարահ» չունենայ:

Ապահով եղիր. այդ «սպարահը» վաանգաւոր բան չէ:

Իսկ եթէ այդ թորումը իր աւատութեամբ

անհանգստութիւն է պատճառում քեզ կամ մըշտական թացութիւնից զրգուում ու բորբոքում են արտաքին մասերդ կամ եթէ արտաթորուած նիւթը ստանում է բոլորովին թարախային գոյն, այն ժամանակ հարկաւոր է լաճախակի լուանալ այդ մասերը (ապարահ չեղած ժամանակ ևս մաքրութիւնը անհրաժեշտ է) և սրակել կապարաջրով, շիպով կամ տանինով—(1 բժկ. ջրի մէջ՝ թէլի¹/₂ զգալ):

Այգալիսի լուացումներն անվտանգ են, եթէ ջուրը արեգոյ է և սրակման հոտանքը թոյլ:

Ծննդաբերութեան միջոցին լւրձի շնորհիւ ծննդական անցքերը լւրձուն են դառնում, սրով և հեշտանում է երեխայի անվնաս դուրս գալը:

Ծննդաբերութիւնից 3—6 շաբաթ անցած լւրձանիւթի թորումը պէտք է դադարի:

Անմիջապէս դիմէ բժշկի օգնութեանը, երբ տեսնես, որ թորումը այդ ժամանակամիջոցից աւել է շարունակուում, երբ փորի ու մէջքի ցաւես զգում և ընդհանրապէս հարկաւոր չափով կազդուրուած չես:

Պէտք է նկատել, որ այս բոլոր հեռանքները կարող են առաջ գալ նաև զաւակատան ծանր հիւանդութիւնից:

Վարակիչ հիւանդութիւնից, այսինքն սուսունակից առաջ եկած «ապարահ» վերը նկարագրածից տարբերուում է գլխաւորապէս նրանով, որ այս վերջինի մէջ գտնուում են վարակիչ տարրեր՝ միայն մանրացուցով տեսանելի միկրոբներ ու նրանց

արտաթորումը, ալսինքն Նէյսերի գոնովոկներ:

Ալսպիսի վարակումը վատ հեռեանք է ունենում:

Վարակումը առաջ է գալիս գլխաւորապէս սեռական մերձաւորութիւնից:

Սուսունակի նշանները հեռեանակներն են՝ վարակումից երկու օր անցած՝ զգացւում է լաճախ միզելու ցանկութիւն, միզելու ժամանակ զգացւում է մի ալրոզ ցաւ, որ միզելուց չետոյ ևս մի փոքր ժամանակ շարունակուում է:

Սրա հետ միաժամանակ սեռական արտաքին մասերը բորբոքւում, կարմրում ու լցւում են և շարժուելիս կամ կայչելիս խիստ զգայուն են դառնում, իսկ միզուկից թարախ է հոսում:

Շուտով սեռական անգամների արտաքին մասերում և զիստերի (պալաքըրների) վրայ հարուածք է երևում—քրտինքախաշի նման:

Սեռական անգամների շրթունքների վրայ և երբեմն աւելի ևս խորը գոլանում են ելունդներ (գորտնուկներ) ծաղկակաղամբի նման, որանք կոչւում են սրածայր ելունդներ:

Ասպիսի ելունդներ լինում են նաև անվնաս ապարահի ժամանակ, զբանից ազատ չեն մինչև անգամ անմեղ կոյս աղջիկներն ու պատանիները:

Այս ախտը—սուսունակը, եթէ իր ժամանակին անուշադիր թողնուի, չետոյ մեծ դժուարութեամբ կ'ըժշկուի և շատ վատ հեռեանքներ կունենայ:

Բորբոքումը կարող է միզուկից միզափամ-

փուշտին անցնել և ապա միջանցքներով երկիւմունքներին հասնել ու առաջ բերել այս գործարանների վտանգաւոր խանգարումներ:

Միւս կողմից բորբոքումը կարող է ձուարաններն անցնել և այլն:

Այս բորբոքումների հետեւանքն է լինում ոչ միայն ամլութիւն, այլ և երկարատե ու ցաւատանջ հիւանդութիւն, որ երբեմն շատ դժուար է բժշկուում—նոյն խի հմուտ բժիշկների ձեռքով կատարուած անդամահատութեամբ:

Թէ ինչպէս է ներգործում սուսունակի թոյնը նորածին երեխայի աչքերի վրայ, այդ մասին կիսօսենք վերջը:

Սուսունակը, ինչպէս ասացինք վերեւում, պէտք է խիստ բժշկել, որովհետեւ որքան ուշացնես, այնքան էլ դժուար կլինի նրանից ազատուելը:

Ե.

ԳՆՏՏԵՆԻ (ԸՄՍԵԿԵՆԻ) ԸՆԿԵՆՈՆՈՒԹԻՒՆԸ

Ամսականը կարող է անկանոն լինել տեսակի, ձևի և կամ բնաւորութեան նկատմամբ:

Սովորաբար ամսականը երեւան է գալիս 3—4 շաբաթը մի անգամ. եթէ այս ժամանակը երկարում կամ կարճանում է, այդ արդէն դաշտանի տեսակի անկանոնութիւնն է:

Դաշտանը 3—6 օր է տևում և արտաթորուած արիւնի քանակութիւնը չափաւոր է լինում,

այսինքն ո՛չ չափազանց սակաւ և ոչ էլ չափից դուրս առատ:

Այդ օրէնքից շեղուելիս դաշտանի ձևը կոչուում է անկանոն:

Բնաւորութեամբ ամսականը անկանոն է այն ժամանակ, երբ նա ցաւերով է երևան գալիս:

Գաշտանի կանոնաւորութեան այս պէս—պէս խանգարումները երբեմն իրար հետ միացած են լինում, երբեմն էլ առանձին—առանձին:

Ամսականի բացակայութիւնը, պատահում են զէպքեր, երբ կանալք բոլորովին ամսական չեն ունենում:

Ամսականի բացակայութիւնը լինում է կամ մշտական և կամ ժամանակաւոր:

Մշտական բացակայութիւնը զաւակատան ու ձուարանի բնածին հետեւանքն է և համեմատաբար սակաւ է պատահում:

Աւելի լաճախ պատահում է դաշտանի ժամանակաւոր բացակայութիւնը.

Յղութեան ու ծիծ տալու ընթացքում ամսականի բացակայութիւնը նկատուում է որպէս ֆիզիոլոգիական երևոյթ:

Թէև դաշտանը կնոջ համար մի բնական երևոյթ է, սակայն անհրաժեշտ է այդ ժամանակամիջոցում խոյս տալ երկարատե ու ծանր աշխատանքից, մանաւանդ ստնաշարժ կարի մեքենայով կար անելուց:

Այդ տեսակ աշխատանքներից խուսափելու

ամենևին կարիք չէր լինիլ, եթէ մեր օրիորդներն ու կանայք կանոնաւոր կենցաղաւորութիւն ունենային, այսինքն փոքր հասակից իրանց կազմուածքը ամրացնելու հոգ տանէին:

Պարերը, ջմուշկով (կանկի) սառուցի վրայ սահելը, հեծանիւով—վելոսիպեդով և ձիով շրջելը դաշտանի ժամանակ վնասակար են, որովհետև այդ տեսակ շարժումները մեծ քանակութեամբ արիւն են մղում գէպի սեռական գործարանները, որի հետեանքն է լինում ամսականի առատ հոսումը:

Զգուշ եղի՛ր, որ ամսականիդ ժամանակ օտներդ չթրջես կամ չմրսես: Նմանապէս մի գործածիր թունդ սուրճ կամ սրէէ ողելից ըմպելի:

Թէ ամսականիդ ժամանակ և թէ առհասարակ պէտք է անարյման մօքրութիւն պահպանես, այսինքն շուտ—շուտ փոխես սպիտակեղէնդ, որովհետև արտաթորուած արիւնը, շապիկիդ վրայ հաւաքուելով, կարող է լուծուել և սեռական գործարաններիդ բորբոքումն առաջ բերել:

Ամսականի ժամանակաւոր բացակայութիւնը առաջանում է գլխաւորապէս օրգանիզմի ընդհանուր խանգարումներից, որոնք զգալի կերպով արլափոխում են սեռական գործարանների բնական ընթացքը:

Այդ խանգարումներին պատկանում են գլխաւորապէս սակաւարիւնութիւնը, խլօրօզը, բարակացան ու գեղձախտը (գօլօտուխա):

Երբեմն գաշտան չի լինում նաև ընդհանուր գիրութեան ժամանակ:

Այդ իսկ պատճառով ամսականի բացակայութեան դէպքում նախ և առաջ պէտք է բժշկել հիմնական հիւանդութիւնը:

Սակաւարիւնութիւնը և խլօրօզը բուժելու ամենալաւ միջոցը սնունդը—(կաթ, կարագ, ձու, միս, ձուկ, մրգեղէն)—և բացօդեայ շարժողութիւնն է:

Չափազանց պարարտութեան առաջն առնելու համար լաւ է օրական 3—4 անգան $\frac{1}{2}$ ժամ ոտով շրջել, մարմնամարզութեամբ պարապել, ջմուշկով սահել սառույցի վրայ, ձիով զբօսնել և կանոնաւոր սնունդ ստանալ, այսինքն խմորեղէնից ու մսեղէնից խուսափել և կանաչեղէն ու մրգեղէն շատ գործածել:

Բժշկի օգնութիւնը անշուշտ կարևոր է:

Երբեմն պատահում է, որ սեւական հասունութեան ժամանակ արդէն հասած օրիորդի փորի վարի մասում ամիսը մի անգամ ցաւ է զգացում, որը տևում է մի քանի օր և որին հետևում է ծծերի մեծանալը:

Մարդ կարծում է, թէ պիտի սկսուի կանոնաւոր ամսականը, սակայն արիւն չկայ ու չկայ:

Հետևեալ անգամների ցաւը հետզհետէ սաստկանում է և փորի վարի մասում ուռուցք է նշկատում:

Այդպիսի դէպքում հարկաւոր է անմիջապէս բժշկի օգնութեան դիմել, որովհետև ամսական արիւնը չերևալու պատճառը կուսական փառի փակուելն է:

Լինում են դէպքեր, երբ ամսականի խաղաղ

բացակայութեան կամ նուազ չափով երևալու պատճառով արիւնը պարբերաբար հասում է մարմնի ուրիշ մասերից, օրինակ քիթից, լնտերքից, թոքերից, թուլթփի (մայասիլ) ծծուկներից և այլն:

Առատահոս ամսական: Առատահոս ամսական ասելով, պէտք է հասկանալ այնպիսի արիւնահոսութիւն, որ վնասում է առողջութեանը՝ մասամբ երկարատե լինելուց, մասամբ էլ մեծ ուժով արտալայտուելուց:

Չափազանց առատահոս ամսականները մեծ մասամբ առաջ են գալիս գոււակատան և նրանից մասերի խանգարումներից:

Առատահոս ամսականները երբեմն կախումն ունին ընդհանուր պատճառներից, օրինակ լեարգի, երկիւմունքի և սրտի հիւանդութիւններից:

Անշուշտ հարկաւոր է հեռացնել խանգարումներ առաջացնող պատճառները և սա պիտի լինի, իհարկէ, բժշկի ձեռքով:

Բժշկի չգտնուելու դէպքում, առատահոս ամսականների ժամանակ պէտք է վայելել ֆիզիքական ու հոգեկան անպայման հանգստութիւն: Չի կարելի գործածել զինի, սուրճ, շօկօլագ ու թունդ թէյ: Թթու ըմպելիներն ընդհանրապէս օգտակար են:

Առատ արիւնահոսութեան ժամանակ պէտք է սառցապարկ դնել փորի վարի մասի վրայ—(անպատճառ շապկի վրայից)—իսկ բժշկի խորհրդով կարելի է նաև հեշտոցը սրկել 38—40⁰ ջրով:

Յաւատ ամսական: Յաւատ ամսական ասելով,

չպիտի հասկանաս այն անհանգստութիւնները, որ կանանց մեծ մասը զգում են դաշտանի ժամանակ, օրինակ չափազանց սրտնեղութիւն, մէջքի ցաւ, կոնքի ծանրութիւն, յաճախակի միզելու ցանկութիւն և այլն:

Այս բոլոր անկանոնութիւնները, որ կանայք համբերութեամբ տանում են, դաշտանի հետ անխուսափելի կերպով կապուած են:

Սակայն բացի զբանջից դաշտանի ժամանակ յաճախ զգացւում են աւելի ուժեղ ցաւեր, երկունքի ցաւերի նման:

Այս սաստիկ ցաւերն երբեմն զգացւում են գեո. իսկական դաշտանից առաջ և արիւնահոսութիւնն սկսուելուն պէս անհետանում են, երբեմն էլ անընդհատ շարունակւում են մինչև դաշտանի վերջը:

Ցաւոտ ամսականի գլխաւոր պատճառն այն է, որ գաւակատան ծոուելուց և նրա վզի նեղանալուց արիւնը բռնւում է, գուրս չի գալիս:

Չաւակատունը կծկւում է, որպէսզի այդպիսով գուրս մղէ հաւաքուած արիւնը:

Ամսականը կարող է ցաւոտ լինել նաև սաստիկ փորկապութիւնից—(այդ դէպքում շատ պտուղ ու մածուն կեր), մտաւոր երկար աշխատութիւնից, նստակեաց կեանքից, ջմուշկով երկար սահելուց և ամսականի ժամանակ սոքի մեքենայով կար անելուց:

Քալով ցաւոտ ամսականների բժշկութեանը, դարձեալ ուշադրութիւն պէտք է դարձնել հիմնական հիւանդութեան, այսինքն նախապատճառի վրայ:

Յուները մեղմացնելու նպատակով կարող ես փորի վրայ դնել սառցափաթեթ կամ տաքացրած անձեռոցիկ (սալֆետ):

Բացի դրանից, ձուարանի մշտական բորբոքումից ամսականը կամ շատ առատ է լինում և ժամանակից շուտ է երևան գալիս կամ սակաւ է լինում և ժամանակից ուշ է երևան գալիս:

Երբեմն զարմանալի ճշտութեամբ, մէկ ամսականից մինչև միւսի երևալը, սաստիկ ցուեր են զգացուում մէջքում և ստներում:

Այս ցուերը սովորաբար տևում են մի քանի ժամ, այնուհետև դանակով կտրածի պէս անհետանում են, ապա նորից լայտնւում. վերջը երեւում է արիւնխտան ապարահ (բէլի):

Ձուարանի ցուերն առհասարակ սաստկանում են ամեն տեսակ լարումից, մանզալուց ու շարժողութիւնից:

Զախակողմեան ձուարանը բորբոքուելիս ցուը չափազանց սաստկանում է արտաթորութեան ժամանակ:

Յուները սաստկանում են նաև դաշտանի երեւալուց առաջ: Եթէ հոսումը առատ է, նշանաւոր չափով մեղմանում են նաև ցուերը: Ամսականը վերջանալուն պէս ցուերը իրանց նախկին բնաւորութիւնն են ստանում:

Այս հիւանդութիւնը առաջ է գալիս գլխաւորապէս սուսունակի թոյնով վարակուած լինելուց:

Ա՛րքան մեծ չարիք են հասցնում վեներական ախտ կամ սիֆիլիս ունեցող այն մարդիկ, ո-

բոնք կամ բոլորովին չեն բժշկուած կամ շատ ան-
խնամ են բժշկուած:

9.

ՏՂՈՑԿԸՆԻ ԸԹՈՂՋԸՊԸՀՈՒԹԻՒՆԸ

Աւելորդ է ասել, որ երեխան ծնուելուց լե-
տոյ հարկաւոր է տղոցկանին մեծ խնամքով մաք-
րել, լուանալ, մեծ ուշադրութիւն դարձնել մա-
նուանդ նրա սեռական գործարանների վրայ:

Լուացուելու համար պէտք է գործածել ե-
փած ջուր ու մաքուր բամբակ և ոչ թէ սպունգ:

Ուշադրութիւն պէտք է դարձնել հեշտոցի և
շէքի պատուուածքի վրայ. կարողք պիտի լինի միայն
բժիշկը:

Այսպիսի գէտքերու մի կտոր մա-
քուր ու նոր կտաւ, թաթախիր բորային ջրի մէջ
—(1 թէյի գդալ՝ մի բաժակ եփած ջրի մէջ խառ-
նած)—և զիր ցաւած տեղի վրայ, վրայից էլ մա-
քուր ֆլանել փաթաթիր:

Այսպիսով միշտ հարկաւոր է ծննդային տեն-
դի աւաջն առնել: Գա ամենահասարակ ու լաւ մի-
ջոցներից մէկն է: Ամենափոքր ճեղքուածքներն
անգամ այսպիսով լաւանում են:

Ծննդահիւթի թորումը 3-5 օրը լինում է արիւ-
նախառն, այնուհետև, համարեա 3 շաբաթ շարու-
նակ, սպիտակ գոյն է ունենում և նմանում է լորձի:

Ծննդաբերութիւնից լետոյ արեան հոսանքը
մղուում է գէպի ծծերը:

Ծծերը ուռչում են և 3-րդ կամ 4-րդ օրը կարող է թեթև ջերմ երևալ: Գա կաթնալին ջերմն է:

Առաջին օրերը պահած կեցիք, սրովհետև շարժողութիւնը վնասակար է:

Ջերմն անցնելուց յետոյ 6-րդ և 9-րդ օրերի մէջ փոքրիկ շարժողութիւնը, օրինակ պարտիզում մաքուր օդի մէջ մի քանի քայլ անելը, նոյն իսկ օգտակար կարող է լինել:

Ծննդաբերութիւնից յետոյ 2 շաբաթից աւելի անկողնում պահած մնալը միանգամայն անմիտ բան է:

Ծննդաբերութեան առաջին 3—4 օրերը մայրը երկունքի ցաւերի նման ցաւեր է զգում. դա զաւակատան կծկուելուց է:

Երբ ծննդալին հեղանիւթը հոտ ունի, այն ժամանակ պէտք է իրրիզատորով—(կուռժկա էս-մարիտի)—սրսկել հեշտոցը:

Սրսկման ջուրը պիտի լինի եփած և 26° տաքութիւն ունենայ: Այդ նպատակի համար կարելի է վերցնել ինքնաեօի ջրից, մէջը խառնելով նաև աղ և շիպ—(3 բաժակ ջրին՝ կէս-կէս զգալ աղ և շիպ):

Սրսկելու ժամանակ կուռժկան պէտք է տը-ղացկանից մէկ արշինի չափ բարձր լինի:

Երեխային ինքզ ծիծ տուր. դա քո սրբազան պարտքն է:

Միայն բժշկի խորհրդով իրաւունք պիտի համարես ազատուել ծիծ տալու պարտականութիւնից, եթէ ճիշտ որ թոյլ ու տկար ես կամ կաթմտակաւ է:

Ծիծ տալը մի բնական գործողութիւն է, որ

մեծ չափով նպաստում է ծննդաբերութեան բարելաջող ելք ստանալուն և սեռական գործարանների իրանց նախկին—կուսական վիճակին զառնալուն:

Հաւատացնում եմ քեզ, որ այդպիսով դու կ'կարողանաս շատ լաւ պահպանել թէ արտաքին և թէ ներքին թարմութիւնդ:

Պոնէ առաջին օրերը մի քանի անգամ ծիծտուր կրեխալիդ:

Այսպիսով քո և մանուկիդ մէջ կհաստատուի այն յախտենական իդէալական սէրը, որ տիեզերքի հոգին է կազմում:

Եթէ ծննդաբերութիւնից 3—4 ամիս անցած նորից լղիացար, այն ժամանակ կարող ես վրտանգաւոր կերպով վնասուել, որովհետեւ զաւակատունդ գեռ չէ հասել իր նախկին դրութեան:

Երկու երեք տարի պիտի անցնի, որ դու կատարելապէս կազդուրուիս և սլատրաստ լինիս նոր լղութեան համար:

Առաքինի ամուսինը, որ իր կնոջ իսկական մտերիմն է, ինքը ամեն կերպ պիտի աշխատի, որ իր հոգու հատոր կնոջ առողջութիւնը չվտանգուի:

Մարդուս ազնուացնողը ողջախոհութիւնն է:

Պու, որ արդէն երեխալիդ ծծմայլն ես, պարտական ես նոյն կենցաղն ու սնունդն ունենալ, ինչ որ ունէիր լղութեանդ ընթացքում: Ոգելից ըմպելիներն անպայման վնասակար են. ալկոհոլով մի թունաւորիւր հասարակութեան ապագայ այս անգամին. եթէ սրա հայրը մեղանշած է այդ կողմից, գոնէ դ՛ն աշխատիր հեռու պահել քեզ այս

կորստաբեր արատից և անմեղ մանուկիդ փրկիւր նրա աւերիչ ազդեցութիւնից:

Քո վարքն ու բարքը անտարակոյս կանդրազառնան զաւակիդ վրայ:

է.

ՆՅՐԵԹԻՆ ՄԸՆԿԸՆ ԸՌՈՂՋԸՊԸՆՈՒԹԻՒՆԸ

Մանուկն աշխարհ եկաւ: Ընդհանրապէս խորհուրդ են տալիս նրան իսկոյն ցոյց չտալ մօրը, որպէսզի նա յանկարծ չվախենայ. ի հարկէ սա ծի պառաւական անհամ զրոյց է, որովհետեւ սր մայրն աշխարհիս երեսին կարող է խրանել իր երեխայից կամ չհաւանել նրան:

Նախ և առաջ, պորտի երակի զարկը դադարելուն պէս, իսկոյն պէտք է կապել պորտը:

Պորտը պէտք է երկու անգամ պինդ կապել՝ երեք մատ հեռաւորութեամբ և ապա բժշկի կամ մանկարարձի ձեռքով կտրել: Այնուհետեւ հարկաւոր է երեխային վաննա դնել և լուանալ, իսկ պորտի մնացած ծայրը պէտք է փաթաթել բամբակի վրայ ցանած մաքուր ու թարմ գաճով (գիպս):

Զրի տաքութիւնը պէտք է լինի 27⁰, որ պիտի որոշել ջերմաչափով և ոչ թէ ձեռքով:

Բայց որովհետեւ միայն տաք ջրով անկարելի է լիովին մաքրել երեխայի մարմինը, ուստի կարելի է լուացման ջրի մէջ խառնել պրոփանսի իւղ կամ արգար իւղ:

Երեխային վաննայի մէջ պէտք է պահել ոչ աւելի, քան 5 բոլէ:

Եթէ երեխան մի անգամ լողանալով չմաքրուի, երկրորդ կամ երրորդ անգամին բոլորովին կմաքրուի:

Վաննայի ջուրը աստիճանաբար պղպեցնելով, կարելի է մանկանը պղղի վարժեցնել և մրսելու առաջն առնել:

Յատուկ խնամքի պէտք ունեն նորածին երեխայի աչքերը:

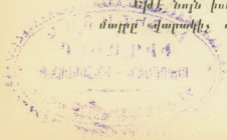
Նորածիններին աչքերի ցաւն առաջ է գալիս մօր սեռական գործարաններից դուրս թորոզ հեղանիւթի վարակումից:

Սակայն այս դէպքում մեղաւորը գլխաւորապէս հայրն է լինում, որովհետեւ նա ամուրի ժամանակը սուսունակ ունենալով—(որը, սուր բնաւորութիւնը կորցնելով, մնում է որպէս յարատեւող սուսունակ)—և ամուսնանալուց առաջ էլ բժշկի հետ խորհրդակցած չլինելով, անկասկած վարակել է կնոջը, իսկ կինը՝ իր երեխային:

Արքան կայրեր կան աշխարհումս, որոնք հօր և ընդհանրապէս ծնողների անմաքրութեան ու անփութութեան գոհն են դարձել:

Այսպէս թէ այնպէս՝ առաջին լուացման միջոցին կարեւոր է խնամքով լուանալ մանկան աչքերը մաքուր ջրով և սպա մի օրև է նոր մաքուր կտորով օրբել:

Եթէ նույն իսկ ամենափոքր կասկած կալ, թէ մայրը «վարակիչ ապարահ» ունի, այն ժամանակ



պէտք է երեխայի աչքերը մաքուր ջրով լուանալ և ապա գործածել նաև ջրի մէջ լուծած կիտրոնի հիւթ—(4 մաս ջրին՝ 1 մաս կիտրոնի հիւթ): Այնուհետև բժիշկը արդէն կ'հարգադրէ պէտք եղածը:

Առաջին 4 շաբաթուայ ընթացքում երեխային պէտք է լուանալ այնպէս, ինչպէս վերևում ասուեցաւ:

Այնուհետև մինչև 5 ամսական հասակը բաւական է լուանալ շաբաթը 2—3 անգամ, աւելի շուտ լուանալը գուցէ և վնասակար լինի, որովհետև դրանից երեխաները քրտնախաշ են լինում:

Մանկան քրտնախաշն ընդհանրապէս անխուսափելի և անախորժ երևոյթներից մէկն է. քրտնախաշ է լինում սեռական մասերի շուրջը, նըրբանր և ազդրների ներսի կողմը:

Առաջին լուացումից յետոյ անմիջապէս պէտք է այդ մասերին «լանոյին» քսել և վրան ցանել «տալֆի» փոշի—(այս դեղերը ծախուում են զեղատներում):

Կաշին մեր ամենակարևոր գործարաններից մէկն է, հետևաբար առանձին հոգատարութեան պէտք ունի:

Շատ լաւ կանես, եթէ երեխայիդ շուտ շուտ մերկ պառկեցնես, գոնէ մի քանի բուպէ:

Լուանալուց առաջ թող մերկ մանկիկդ 5—10 բուպէ խաղայ իր աստիկներով:

Շատ օգտակար է օրուայ մէջ մի քանի անգամ մերկացնել երեխային և ապա զարգացնել:



նրան. աւելի ևս օգտակար կլինի նոյնը անել արեւի տակ:

Այսպիսի օգտին վաննաները օգտակար են նաև մեծերին, որովհետև ի միջի այլոց պահպանում են մարմինը քրտնախաշ ու ցրտահար լինելուց:

Մանկան հազուստը պիտի լինի ասք, թափանցիկ և արձակ, որպէսզի կաշու գոլորշին ազատ դուրս գալ, աւանց այն էլ նուրբ կաշին չգրգռուի և մարմնի մասերն ազատ շարժուել կարողանան:

Երբէք չմոռանաս, որ կատարելապէս աճելու և զարգանալու համար հարկաւոր է բոլոր անդամների շարժողութեանը լիակատար ազատութիւն տալ:

Երբ երեխոց անկողնում անքուն պահած է և տոտիկներով խաղ է անում—դա լուսազոյն մարմնամարզութիւնն է նրա համար. երբէք մի գրկիր նրան այդ առողջարար բուսականութիւնից: Ի դէպ՝ նորածիններին գուլպայ հագցնելը վնասակար է:

Պէտք է բարուրանքները վնասակար են. որքան ազատ լինի մանուկը, այնքան լաւ է:

Այդ բարուրանքների շնորհիւ սրբան այլանդակ գլուխներ կան: Մարդուս գլխի ձեւից շատ անգամ կարելի է եզրակացնել, թէ մայրը կամ շըըջապատողներն ինչ չափով մեղանշել են առողջապահական կանոնների դէմ:

Մարդուս ազատութիւնը առաջնակարգ տեղը պիտի բռնէ. այս է պահանջում բնութիւնը:

Առողջապահութեան վերաբերեալ այս տարրական կանոնները թող զգուշացնեն քեզ և թոյլ

չտան շեղուելու բնութեան խելացի պահանջներից:

Մոռացու թեան տուր հին ձևի օրօրոցները, մշտական օրօրելը վնաս է երեխային. օրօրոցի տեղ գործածէ երկաթէ սայլակ՝ ուեսօրներով: Անկողինը թող լինի ձիու մազով լցրած, վրան էլ փոքրիկ կլիօնկայ՝ թացութիւնը չանցկացնելու համար. վերմակը թող լինի թեթեւ բրդեց:

Շատ բժիշկներ խորհուրդ են տալիս երեխաների գլխի տակ բարձ չգնել, որպէսզի արեան շըրջանառութիւնը աւելի լաւ կատարուի—մանաւանդ ուղեղում: Այսպիսով անկարելի է դառնում նաև ողնաշարի արհեստական կերպով ծռուելը: Այսպէս թէ այնպէս՝ ցանկալի է, որ երեխաները պառկեն կամ բոլորովին առանց բարձի կամ շատ ցածլիկ բարձիկների վրայ:

Անքնութիւնից չարչարւողներից շատերն երբեմն առանց բարձի պառկելով, համեմատաբար լաւ են քնում:

Այս դէպքում էլ սովորութիւնը մեծ դեր է խաղում:

Թարմ օդը մանկան համար նույնքան անհրաժեշտ է, որքան և սնունդը:

Նորածնի առաջին ճիշը սկսւող շնչառութեան կենդանի արտայայտութիւնն է:

Մատաղ թոքերի ծանր աշխատանքը թեթեւացնելու համար երեխային միշտ մաքուր ու առատ օդի մէջ պէտք է պահել:

Նետևաբար մանկանոցը պիտի լուսադառնու ճառագայթալից:

Պատուական զրոյց է այն կարծիքը, թէ լուսը վնասում է նորածիններին:

Այն, պէտք չէ խօսոյն, մօր արգանդից դուրս գալուն պէս երեխային ենթարկել արեգակի ճառագայթներին, սակայն որքան կարելի է շուտ պէտք է ընտելացնել նրան լուսի կենդանարար ոյժին:

Մանկանոցի օդը միշտ առանձին խնամքով պէտք է թարմացնել ու մաքրել. այս նպատակին հասնելու լաւագոյն միջոցն է լուսամուտը բաց պահելը:

Սմառը գիշեր—ցերեկ պատուհանը բաց պիտի լինի, իսկ ձմէնը 1 կամ 2 ժամը մի անգամ պիտի բանալ օդանոցքը՝ 10—15 րոպէի չափ:

Որքան կարելի է երկար թող մնալ մանկիկդ պարտիզում կամ բակում՝ մաքուր օդի մէջ:

Սմառ—ձմեռ պէտք է աշխատել, որ երեխան մաքուր օդի մէջ լինի. այսպիսով նա կամաց-կամաց կընտելանալ տաքի ու ցրտի ազդեցութեանը:

Բոլորովին անօգուտ բան է երեխայի վիզը պէս-պէս թաշկինակներով փաթաթելը:

Երեխան պէտք է մեծանալ բնութեան օրէնքներին համաձայն. այն ժամանակ նա աւելի առողջ կլինի և լազթութեամբ դուրս կգալ գոլութեան կուռից: Ուժեղը պիտի լազթէ և թոյլը տեղի տալ—այս է բնութեան օրէնքը:

Անկասկած մօր կաթը լաւագոյն սնունդն է երեխայի համար. բայց, զժբազգաբար, շատ սակաւ է պատահում, որ մօր կաթը պահանջուած պայմաններին համապատասխան լինի, ուստի և ան-

Տրամեշտ է լինում արհեստական սննդի գիմել:

Մայրական կաթի տեղ երեխային կարելի է տալ միայն կովի կամ այծի կաթ, բայց ջրի հետ խառնած, որովհետև մարտոզուլթեան միջոցին կովի կամ այծի կաթը ստամոքսի մէջ խոշոր կտորներով է մակարդում, մինչդեռ մօր կաթը մակարդում է մանր ու քնքոյշ կտորներով:

Առաջին երկու ամիսը պէտք է 3 մաս ջրի հետ խառնել մի մաս եփած կաթ, մէջն էլ մի կտոր շաքար լուծել. լետագայ ամիսները ջրի քանակութիւնը աստիճանաբար պէտք է պակասեցնել, այնպէս որ 4-րդ ամսից արդէն կարելի կլինի կաթն ու ջուրը հաւասար չափով գործածել. իսկ 6-րդ ամսից սկսած պէտք է կաթը աւելացնել և ջուրը պակասեցնել այն հաշւով, որ 7—9-րորդ ամիսներում անապակ կաթը լինի երեխայի սնունդը:

Անհրաժեշտ է գործածել միայն առողջ կովի կամ այծի կաթը:

Բայց առողջ անասուններ ունենալու համար հարկաւոր է խնամք տանել նրանց վրայ:

Մեզանում գոթաղգարար տաւարը պահւում է կեղտոտ գոմերի մէջ. խեղճ անասունները ոչ կարգին օդ ու լոյս են ստանում և ոչ էլ օրինաւոր կեր ունին:

Ինչպէս մարդը, այնպէս էլ տաւարը անհրաժեշտ պէտք ունի մաքրութեան ու թարմ ուտելիքի:

Հակառողջական պայմանների շնորհիւն է, որ տուբերկուլոզը (բարակացւը) ամենից աւելի տարածուած է անասունների մէջ:

Ինչպէս որ անմաքուր օդի մէջ սպրոզ, անբաւարար ու վատ սնունդ ունեցող մարդիկ հեշտութեամբ ենթարկուում են բարակացաւի, այնպէս էլ վատ պայմանների մէջ պահուող անասունը հեշտութեամբ զոհ է գնում տուբերկուլոզին (բարակացաւին):

Հիւանդ կովի կաթը կարող է վարակել նաև երեխային, որ հիւանդանալու տրամադրութիւն ունենալու դէպքում, զոհ է գնում նոյն ծանր հիւանդութեանը—բարակացաւին:

Ինչ կովի կաթ էլ որ լինի, պետք է անպատճառ եփել—գոնէ 10 րոպէ:

Կաթ եփելու մի լարմարաւոր ու էժանագին անօթ կայ, որ ամենուրէք ծախուում է և կոչուում է Սօկսլէտի ապարատ:

Հում կաթ երբէք մի գործածիր:

Վերջին ժամանակներս շատ բժիշկներ այժի կաթը կովի կաթից աւելի օգտակար են համարում:

Աշխատիր տանդ այժ ունենալ և զաւակիդ նման խնամիր նրան:

Ծննդաբերութիւնից մօտաւորապէս 6—12 ժամ անցած, այսինքն երբ մայրն ու երեխան արդէն անուշ քուն եղան ու հանգստացան, կարելի է ծիծ տալ երեխային:

Երբեմն սլատահում է, որ երեխան չի առնում մօր ծիծը. այդ նրանից է, որ մայրն անգիտակցաբար ծծով սղմում է նրա քիթը և արգելում է ազատ շնչառութեանը: Այդ սլատաճառով մայրը ծիծ տալու ժամանակ պիտի աշխատի մէկ ձեռքով ծիծը երեխայի քիթից հեռու պահել:

Սա, իհարկէ, վարժութեան ու սովորութեան խնդիր է:

Աշխատիր այնպէս անել, որ մանկիկդ կանոնաւոր սննդառութեան ընտելանայ, այսինքն ծիծ տուր նրան ցերեկը 2—3 ժամը մէկ անգամ, իսկ գիշերը 6 ժամ ընդմիջումով:

Եթէ երեխան ծիծ չկերաւ, նրան կարելի է տալ շաքարով տաք ջուր:

Բոլորովին անխորհուրդ բան է երեխային իսկոյն ծիծ տալ, երբ նա լաց է լինում:

Ամենից առաջ պէտք է նրա լացի պատճառն իմանալ. գուցէ տակը կեղտոտել է, գուցէ պառկուածքը անհանգիստ է, գուցէ մի տեղը ծակծկում է և այլն:

Շատ անգամ տեսնելով, որ իր լացին պատշաճաւոր ուշադրութիւն դարձնող չկայ, երեխան զազարում է աննպատակ կանչելուց ու լաց լինելուց:

Երբեմն էլ նա լուում է, երբ թփթփացնում են մէջքից վար կամ փորի վրայ են պառկեցնում:

Ծիծ տալուց առաջ ու լետոյ ամեն անգամ հարկաւոր է խնամքով լուանալ ու սրբել թէ երեխայի բերանը և թէ մօր պտուկը:

Երեխայի ծիծ կերած ժամանակը ծծի ծակծկող ցաւերը նշան են, որ պտուկի վրայ գոյացել են շատ մանր և հազիւ տեսանելի քերծուածքներ, որոնք մշտական գրգռումից կարող են ծծերի ցաւատանջ բորբոքումն առաջ բերել:

Այսպիսի քերծուածքներ երեւալուն պէս, անմիջապէս պէտք է հոգ տանել, որ բոլորովին անց-

նեն. դրա համար հարկաւոր է ստինքը միշտ մաքուր պահել և ընտիր սպիրտով լուանալ և քսել կամ լինոլին կամ վիսմուտեան օժանելիք (վիսմուտովայա մագ):

Վնասակար է ծիծը բերանը դրած երեխային քնեցնել:

Մաքրութեամբ և միայն մաքրութեամբ հնարաւոր է բորբոքումից ազատ պահել թէ մանկան բերանը և թէ մօր ծծերը:

Ը.

ԹԻԹ ՏԸԼՈՒ ԿԸՄ ԿԵՐԵԿՐԵԼՈՒ ԵՐՆԵՍԵ

Շատ անգամ թէև մօր ծծերում առատ կաթ է գոյանում, բայց այնուամենայնիւ լանկարծ վրայ է հասնում գաշտանը և ապա բեղմնաւորումը:

Սա, իհարկէ, մի չարիք է, որ անվնաս չի անցնում մօր առողջութեան վերաբերմամբ:

Եթէ նոր բեղմնաւորումը, այսինքն չգութիւնը արդէն սկսուած է, մայրը ծծից պիտի կտրէ երեխային և նրան պիտի կերակրէ արհեստական կերպով:

Ընդհակառակը՝ գաշտանի նորից երևան գալը երեխային վաղաժամ ծծից կտրելու պատճառ չի կարող լինել:

Սպասիր, վերջնական եզրակացութիւն գեռ մի անիր. տես, թէ ծիծ տալով արգեօք երեխայիդ զարգացմանը վնասել ես, թէ ոչ. այդ կարելի է իմանալ նրան կշռելով. կշռիր:

Երբ որ մայրը անկարող է հէնց սկզբից ծիծ տալ, խնդիր է ծագում, թէ արդեօք ծծմայր վարձել, թէ արհեստական կերպով կերակրել:

Աւելի լաւ է գաւակիդ արհեստական կերպով կերակրես, քան թէ նրան ծծմայրի լանձնես:

Ինչպէս կարելի է, որ դու քո հարազատիդ օտարի խնամքին լանձնես. չէ որ դրանով կարող ես մահուան դուռը բանալ նրա համար:

Անկասկած է, որ հարազատ երեխայից անջատուելու ստիպուած ծծմայրը կորցնում է իր հոգեկան անգործութիւնը, իսկ հոգեկան լուրջերը անշուշտ ազդում են նաև կաթի բաղադրութեան ու կազմութեան վրայ: Չպէտք է մոռանալ, որ ծրծմայրն էլ մայր է:

Հետևաբար արհեստական սնուցման դիմելը պակաս վտանգ է ներկայացնում:

Հաջուկազիւտ չեն և այնպիսի դէպքեր, երբ հրաւիրուած ծծմայրերը իրանց հետ բերում են նաև պէս-պէս վարակիչ հիւանդութիւններ: Լինում է նաև հակառակը, երբ երեխան ծծմօրն է վարակում:

Շատ անգամ պատահել է, որ ծծմայրերի շրնորհիւ բնտանիքների մէջ զարհուրելի հիւանդութիւններ են տարածուել, ինչպէս օրինակ սիֆիլիսը:

Հետևեալ կանոններն ու գիտելիքները թող խրատ լինին քեզ և ծառայեն որպէս ուղեցույց:

1). Ինչպէս կովի, այնպէս էլ այծի կաթը պէտք է լինի թարմ և անպատճառ եփած. ցանկալի է, որ կաթը Սօկուէտի ապարատով եփուի:

2). 24 ժամուայ ընթացքում երեխային պէտք է կերակրել 7—8 անգամ. գիշերները 5—6 ժամ ընդմիջում պէտք է լինի:

3). Ծծակը—(նաժօկ)—սպիտակ ապակուց պիտի լինի՝ ծալքը սև ու էտինէ պտկաձև ծածկոցով: Ծծակի մէջ մնացած կաթը՝ արևու գործածելու չէ:

4). Թէ ծծակը և թէ կաթ եփելու անօթ. ները ամեն անգամ գործածելուց յետոյ իսկույն պէտք է լուանալ տաք ջրով, ապա մէջը անել պաղ ջուր և այդպէս թողնել մինչև նոր գործածութիւնը:

Չմոռանաս լուանալ նաև ու էտինէ պտուկը՝ մանաւանդ ներսի կողմից և ապա պահել մաքուր ու պաղ ջրի մէջ:

Լաւ կլինի, որ ծծակը և նրա ծածկոցը մի քանի հատ լինի:

5). Երեխայի լացը դադարեցնելու համար երբէք ծծակը բերանը չդնես:

Ուտելուց յետոյ երեխայի բերանը պէտք է սրբել մաքուր և պաղ ջրի մէջ թրջած կտաւէ անձեռոցիկով:

6). Կարիք չկայ անպատճառ մէկ կողի կաթ գործածելու. եթէ նկատես, որ մանուկդ չի զարգանում, լաւ կանես, որ ուրիշ կողի կաթ տաս: Այս դէպքում այժի կաթը գերադասելի է: Կաթը տաք լինելու չէ. 28° բաւական է:

7). Երեխայի փոր-փոխի ժամանակ կարևոր է շատուկ ուշադրութիւն դարձնել նրա մաքրութեան վրայ. բացի դրանից պէտք է աշխատել, որ սնունդը լինի պարզ՝ օրինակ հասարակ վարսակ (օվսեանկա).

փորի վրայ տաքացնող փաթեթ կապիր ցերեկը 1—2 անգամ, իսկ գիշերը՝ 3 անգամ:

Այս նպատակի համար վեր առ երկու—երեք մտախ լայնութիւն ունեցող կտաւի կտոր, ծալրերն անպէս փաթաթիր, սր 4—6 մտախ լայնութեամբ իրար զան, ապա թրջիր այդ կտաւը սենեակի ջրի մէջ, լաւ քամիր և լետոյ նրանով փաթաթիր երեխայիգ փորը. գրա վրայից էլ փաթաթիր աւելի լայն ու տաք կտաւ կամ ֆլանել. սրա ծալրն էլ կամրացնես անդլիական զնդասեղով:

Ընդհանրապէս թաց փաթեթը երեխայի համար ամենարուժիչ միջոցն է:

8). Ներմակեղէնը պիտի լինի կամ բրդէ կամ բամբակէ գործուած քից, նայելով տարուայ եղանակին:

Թէ անկողնու և թէ վրայի ճերմակեղէնը լաւ է անել բամբակէ գործուած քից:

Օգի մաքրութեան, լուսի և վաննայի մտախ արդէն վերևում ասացինք: Ստպոն գործածիր շարաթը 1—2 անգամ միայն մանկան գլուխը լուանալու համար:

6—9 ամսականից սկսած օրական 1—2 անգամ կարելի է տալ մաղից անցրած բուսեղէն, այսինքն ծմել (չպինատ), գաղար, նոյնպէս և արբորած կամպօտ (չաքարով եփած սլաուդ): Թարմ պտուղներ պէտք է տալ մեծ զգուշութեամբ:

Թ Թ Մ Ը Ն Ր

Այն մանուկները, որոնք սնոււմ են վերոյիշեալ ձևով և որոնց կանոնաւոր զարգացման համար գործ են դրուած նաև միւս առողջապահական պայմանները, անշուշտ լաւ պիտի զարգանան, եթէ միայն բնութիւնից էլ օժտուած են գոնէ սահաւիկ առողջութեամբ:

Հազուագիւտ դէպքերում միայն պէտք է կարիքը ստիպէ ծծմայրի օգնութեան դիմելու:

Ծծմայր հրաւիրելուց առաջ պէտք է նրան ենթարկել բժշկի յուրջ քննութեանը, որպէսզի իմացուի, թէ արդեօք նա սիֆիլիս, բարակացու, ալիօՏօլիզմ չունի:

Իսկ նրա կաթի յատկութեան մասին գաղափար ունենալու համար հարկաւոր է անպատճառ տեսնել նրա երեխային:

Սակայն այս դէպքում պէտք է շատ զգուշ լինել, որովհետև կան և այնպիսի ծծմայրեր, որոնք օտարի երեխան իրանցի տեղ են ցոյց տալիս:

Այն ծծմայրերը, որոնց երեխաները հիւանդոտ են կամ գուրս տուած ցաներով են ծածկուած կամ մեռել են, ամենևին չպիտի ընդունուին:

Աշխատիր գանել այնպիսի ծծմայր, որ քեզ հետ միաժամանակ երեխայ բերած լինի. յամենայն դէպս ծննդաբերութեան ժամանակի տարբերութիւնը 4—6 շաբաթից աւելի լինելու չէ:

Իհարկէ ծծմայրը պիտի սիրէ իր ծիծ տուած
երեխային, բայց երբէք չպէտք է համբուրէ նրան:

Առհասարակ թող ընդհանուր օրէնք լինի, որ
ոչ ոք, բացի ծնողներից, երեխային չհամբուրէ:
Նոյն իսկ մօտիկ ազգականները բացառութիւն չը
պէտք է կազմեն:

Վատուժ ու չափաւոր ծծերի տէր ծծմայրե-
րի կաթը աւելի լաւ է, քան թէ խոշոր ծծերով
և գեր ծծմայրերինը:

Շատ կաթ խմելը ծծօրն օգտաւէտ է. լաւ է
նոյնպէս բուսեղէններից պատրաստած ապուրը:
Պէտք է զգուշ լինել, որ ծծմայրը համեմած կերա-
կուրներ ու ողելից ըմպելիներ բոլորովին չզործածէ:

Եթէ երեխայի աճեցողութիւնը կանոնաւոր
կերպով է առաջ գնում—(այդ կարելի է ստուգել
կշեռքի միջոցով)—նշանակում է ծծմայրը համա-
պատասխանում է իր կոչմանը:

Առաջին 3 ամիսը երեխան պիտի աճի օրա-
կան 30 գրամ—(մօտ 3 լօտ), 4-րդ ամիսը—22
գրամ, 5-րդ ամսից լետոյ՝ 18 գրամ:

Եթէ երեխան չի աճում, իսկոյն պէտք է ար-
ձակել ծծօրը:

Բայց եթէ երեխան սկզբում լաւ է զարգանում,
իսկ լետոյ վատ, այն ժամանակ պէտք է ծծօրն
անպատճառ բժշկի ցոյց տալ, որովհետև դրա պատ-
ճառը ծծօր նորից լղիանայլը կարող է լինել:

Առաջուց զգուշացրու ծծօրը, որ եթէ նա
լղիանայ, այլևս անպէտք կլինի ծծմայրութեան
համար:

Ահա այդ սրտաճառով զգուշութեամբ և խիստ
ընտրութեամբ միայն կարող ես թայլ տալ, որ
ծծմօրդ աղղականները տեսութեան զան:

Թ.

Ը Տ Ը Մ Ն Ե Ր Ը

Բնական—Ֆիզիօլօգիական միւս զործողու-
թիւնների նման, առամ հանելն էլ անկանոն
սնուած մանուկների համար կապուած է հազար
ու մի դժուարութիւնների հետ, որոնք շատ ան-
զամ օրինաւոր հիւանդութեան բնաւորութիւն են
ստանում:

Նոյն դժուարութիւններին կարող են հան-
դիպել նաև կանոնաւոր սնունդ ստացող երե-
խաները:

Աստիճանաբար աճող և ծնօտի լորձաթաղան-
թին հասնող առամները պէտք է սրտատեն այդ
նուրբ թաղանթը և դուրս գան:

Աճող առամը լորձաթաղանթի բազմաթիւ
նեարդերի (ներզ) մէջ ցաւ է առաջացնում, որի
սրտաճառով մանուկը կարցնում է իր հանգստու-
թիւնը, ձեռքերն անզաղար բերանն է տանում,
լաց է լինում և ճչում է:

Առամ հանելու դժուարութիւնները տեսւմ
են 2—4 շաբաթ. այնուհետև երեխան նորից
հանգստանում է:

Կաթնատամները երևում են 7—24 ամսական

Հոտակում, միւս ատամները—7 տարեկանից մինչև 24 տարեկան հասակը:

Կաթնատամները մէկ-մէկ չեն բուսնում, այլ խմբակներով: Գրանք թւով 20 հատ են:

Ստամ հանելու միջոցին երեխային պէտք է մի փոքր զբաղեցնել, բերանը դնելու համար նրա ձեռքը տալիս են փղոսկրէ լաւ լղկած գնդակ, որը ժապաւէնով կապում են վզից, որ կուլ չգնայ:

Երեխայի առաջին ատամները երեան գալն արդէն պարզապէս ցոյց է տալիս, թէ նրա սնունդը պէտք է փոխել:

Յամենայն զէպա ի նկատի ունեցիր, որ երբ վարի ծնօտի վրայ ծայրատամները դուրս եկան, այսինքն երբ երեխան մօտ 9 ամսական զարձաւ, այն ժամանակ պէտք է նրան ծծից կտրել:

Երեխային ծծից կտրելը միանգամից չպիտի լինի. թէ մօր և թէ երեխայի համար կարևոր է, որ այդ բանը աստիճանաբար կատարուի:

Առաջին շաբաթը օրական մէկ անգամ ծիծ տալու փոխարէն, կովի կամ այծի կաթ են տալիս. բացի այդ կարելի է քիչ ուտեցնել նաև եփած ու լաւ ձեծած պտուղ, բուսեղէն, կամպօտ և այլն:

Երկրորդ շաբաթը կարելի է օրական միայն 4 անգամ, ծիծ տալ, երրորդ շաբաթը—3 անգամ, չորրորդ շաբաթը—2 անգամ:

Այդ ժամանակամիջոցում մայրը պիտի աշխատի հեղուկ բան քիչ գործ անել:

Երբ որ ծիծ տալն այդպէս աստիճանաբար

սահմանափակուի և ջրալի սնունդ սակաւ գործ
ածուի, կաթի գոյացումը ծծերի մէջ հետզհետէ
կպակասի, այնպէս որ 5 կամ 6 շաբաթից լետոյ
երեխան ինքն ուրախութեամբ երես կգարձնէ մօր
դատարկ ծծերից: Ամեն բան կախուած է համ-
բերութիւնից:

Անդհանրապէս պէտք է ուշագրութիւն գար-
ձնել, որ մանուկը չափից շատ չուտէ:

Պէտք է համակերպուել մանկան անհատա-
կան յատկութիւններին: Եթէ երեխան օրուայ գո-
նէ կէս մասը դուրսը՝ բաց օդում անցկացնէ, այն-
տեղ իր ուզածին պէս ազատ վազէ — վազվզէ ու
մեծանայ, այն ժամանակ ամեն բան կարգին կլինի:

Այդ դէպքում նրա արտոթակին էլ արտոթակ
չի հասնիլ: Նա ուրախութեամբ կիմէ 3—4 բա-
ժակ կաթ, կուտէ 3—4 ձուի գեղնուց, բոսեղէն,
տրորած կամպօտ, փոքր ինչ շիլա (կաշա) և այլն:

Ատամները որ մեծանան, սնունդն էլ դրա
համեմատ պէտք է աւելացնել:

Շատ օգտակար է, եթէ նա օրական 4—5
անգամ սրոշ ժամերին, մածուն, թերխաշ ձու և
կարագով հաց ուտէ. շաբաթը մէկ—երկու ան-
գամ էլ մի քիչ միս:

Աստուած մի արասցէ՛ երեխային արադ, զինի,
գարեջուր, սուրճ և թունդ թէլ տալ. կարելի է
տալ մի քիչ կաթով շոկոլադ, կակաօ:

Ամեն անգամ ուտելուց լետոյ ստիպիր երե-
խայիդ՝ բերանը ողողել և թաց սրբիչով կամ ատամ-
նալրձինով սրբել ատամները:

Ատամնավրձինը կոշտ չպիտի լինի, իսկ ատամը մաքրելու է վերեւից ներքեւ և ներքեւից վերեւ:

Նրբակազմ կաթնատամները տաք կերակրից փչանում են. նրանց վրայի էմալը ճաքճաքում է:

Այդ ճաքճքուած քներում մնում են կերակրի մնացորդները, որոնք բերանի տաքութիւնից հոտում և իրանց մէջ գոյացնում են միկրօօրգանիզմներ, որոնք շատ շուտով փչացնում են ատամները:

Ուշադրութիւն դարձր՛ւ երեխայիդ ատամների վրայ ցոյց տուր ատամնաբոյժին, իսկ պէտք եղած դէպքում ատամի ծակերն էլ լցնել տուր, պլումբ դիր:

Իր իսկական ժամանակից առաջ ընկած ամեն մի կաթնատամը շատ վնասակար ազդեցութիւն կունենայ հաստատուն ատամների զարգացման վրայ:

Տգեղ ատամները ցոյց են տալիս, որ ժամանակին կաթնատամները լաւ խնամուած չեն:

Առանց ատամնաբոյժի խորհրդին չլինի թէ ատամ քաշել—հանել տաս: Աչքի առաջ ունեցիր, որ նոյն իսկ ամենասիրուն դէմքը տգեղ ատամների պատճառով ալլանդակւում է:

ՃԱ,

ՄԵՆԿԵԿԸ ՄԻ ՔԸՆԻ ՀԻԲՆԳՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

1) Բ ա ի ի *

Բ ա ի ի ար ընդհանուր օրգանիզմի հիւանդութիւն է:

Նա արտայայտուում է ոսկորների ձևափոխութեամբ, այսինքն ոսկորները չափազանց կակզանում և ճկուն են դառնում:

Բախտար հետեւանք է անկանոն սննդառութեան, օդի պակասութեան, սուր և լարատեղ հիւանդութիւնների և վերջապէս բնածին տրամադրութեան:

Մարգուս կեանքում կանոնաւոր սննդառութիւնը ամենազլխաւոր դերն է կատարում, հետեւաբար, «արհեստական կերպով» սննդ էրեխաները աւելի լաճախ և աւելի ծանր կերպով են ենթարկուում բախտին, քան թէ ծծով մեծացած երեխաները:

Բախտով հիւանդանում են լատկապէս այն երեխաները, որոնց կեանքի հէնց առաջին ամիսներից սկսած սննդի մեծ մասը բաղկացած է եղել ալիւրեղէն ու խմորեղէն նիւթերից:

Ծիծ ուտող երեխաներից միայն նրանք են բախտով հիւանդանում, որոնք հնացած կաթով են կերակրուում, այսինքն որոնց ծծմայրն արդէն մի ուրիշ մանուկ մեծացրել է իր կաթով:

Այս հիւանդութեան ենթարկուում են նաև գէր—կլոր, այսինքն չափից աւելի սննդառութիւն ունեցող երեխաները կամ նրանք, որոնց մայրը խիստ մատաղահաս է:

Օդի կարևորութեան մասին արդէն մի քանի անգամ լիշել ենք: Որքան շատ բաց ու մաքուր օդի մէջ լինի երեխան, այնքան էլ սակաւ կլինին բախտի գէպքերը:

Կարելի է ասել, երեխային մաքուր օգը աւելի կարևոր է, քան թէ մօր կաթը:

Կորստաբեր ազդեցութիւն են զործում մանուանգ, խոնաւ, խեղդուկ և մութ բնակարանները:

Բախտի զարգացմանը մեծ չափով նպաստում են թոքերի բորբոքումը, աղիքների դուժը—(կատարը), կարմրուկը, ծաղիկը, կարմրախտը, սակաւարիւնութիւնն ու ժառանգական սիֆիլիսը:

Եթէ ծնողներից մէկը հիւանդացած է եղել բախտով կամ ունեցել է բարակացաւ, սիֆիլիս, այն ժամանակ բախտը կարող է ժառանգաբար անցնել նրա զաւակներին:

Այս գէպքում երեխայի հասակը մեծ նշանակութիւն ունի: Բախտը հարուածում է մանուկին նրա արզանգային կեանքի վերջին ամիսներում կամ 1—4 տարեկան հասակում:

Այժմ աւելի մօտից տեսնենք, թէ բախտը ինչպէս է արտայայտւում:

Բախտը, սուր արտայայտութիւն ունեցած գէպքում, ծնում է հիւանդի ձեռքի ու սոքի սկրները և ալլանդակում է կրծոսկրը:

Ասկրներ միացնող կոճիկներն էլ վնասւում են բախտից, առաջ բերելով աձև կոշտեր:

Բախտի նախնական նշաններից մէկն է— (3—4 ամսական հասակում)—ծոծրակի կակղանալը ամբողջ երկարութեամբ:

Այդ ժամանակ ընդհանրապէս գլուխը սկսում է քրտնել և ճաղատանալ, գլխի վրայ շատ քիչ մազ է մնում:

Առողջակազմ երեխաների գլխի ոսկրների կտրերը արգէն երրորդ ամսում չեն շօշափւում, մինչդեռ բախտով հիւանդներինը վեց և աւելի ամիսներ նկատելի են մնում:

Վեց ամսից յետոյ սկսւում են դուրս ցցուել ճակատի ու գագաթի բլրակները, այնպէս որ գանգը կորցնում է իր ձուածեութիւնը և քառանկիւնի է դառնում:

Այնուհետև կողերի կոճիկային ծայրերն սկսում են հաստանալ և կոչւում են «բախտի համրիչ» (թէզպէհ):

Բացի դրանից բախտաւորների կուրծքը հաւի կրծքի նման դուրս ընկած է լինում. նրանց ողնաշարն ամբողջապէս փոքր ինչ ծուռած է, այն ինչ սապտաւորների միայն երկու—երեք ողն է ծուռած լինում:

Բայց ողնաշարի ծուռելը կարող է նաև անըզուշութեան հետևանք լինել:

Բախտը մեծ ազդեցութիւն ունի կաթնային ատամների աճման վրայ. բացի այն, որ առաջին ատամների աճումը ուշանում է, նկատելի է նաև ատամների շուտ փչանալը, իսկ կտրիչ ատամների վրայ փոսիկներ են գոյանում:

Բախտի պատճառով ոմանց մարսողութեան գործարաններն են վնասուում, ոմանց նեարգային (ներվային) գրութիւնն է խանգարւում, ոմանց էլ կաշին է վնասուում:

Փոքր երեխաները ունենում են մշտական գիսպեպսիա—անմարսողութիւն, շատ անգամ էլ

փորլուծութիւն կամ փորկապութիւն. դրանց փորերը տկուած են լինում գորտի փորի նման. իսկ ախորժակը՝ կամ լաւ կամ բոլորովին փակ:

Բացի այդ դրանք ունենում են՝ թեթեւ հազ. հեռուից լսող խզխզոց, անհանգիստ քուն, դիւրագրգռութիւն, գլխի քրտինք, կոկորդի ցընցում (ջղաձգութիւն), երեսի էքզեմա, մկանների թուլութիւն, ընդհանուր գունատութիւն և այլն. կաշու վրայ էլ պէս—պէս ցաներ—(գուրս տուածներ)—են երեւում:

Բախիտը տեւում է 2—3 ամսականից մինչև 2—3 տարեկան հասակը:

Կանոնաւոր բժշկութեամբ և ախտածին պատճառների վերացմամբ բախիտը կամ դադարում է կամ բոլորովին անցնում:

Բուն բժշկութիւնը պատճառների վերացնելն է: Բացի այդ բժիշկները տալիս են երկաթ, ծծումբ կիր, ձկան իւղ, կարագ, աղի վաննա (վաննայի համար երկու ֆունտ հասարակ ծովի աղ) և այլն:

Ծծակով կերակրւող երեխաներին շատ օգտակար է, փորլուծութեան տրամադրութիւն ունենալու դէպքում, կրային ջուր տալ կաթի մէջ խառնած. (մէկ բաժակ կաթին՝ մի հացի գգալ կրաջուր):

Երեխային շատ խմորեղէն տալը, վեց ամսական լինելուց առաջ ծծակով կերակրելը և խոնաւ սենեակի մէջ պահելը շատ վնասակար են:

Այդպիսի պատճառները հեռացնելով միայն կարելի է բախիտի զարգացման առաջն առնել:

Պիտաւոր պատասխանատուութիւնը ծանրանում է, անտարակոյս, ծնողների վրայ: Եւր ընդ կատենենք գեղձախտի ու սիֆիլիսի մասին խօսելիս:

2 Պ ե դ ձ ա խ ս

Պեղձախտը (զօլօտուխտ) մանկական կազմուածքի սննդառութեան ընդհանուր խանգարումն է:

Նա բնորոշուած է նրանով, որ զանազան գործարաններ, աննշան պատճառներից ազդուած, յարտե բորբոքման ենթարկուելու հակուածն են ունենում:

Պեղձախտի ժամանակ շատ զիւրութեամբ բորբոքուած են մերձաւոր աւշային գեղձերը— (խուլերը):

Բորբոքումը բոլորովին անցնելուց լետոյ էլ գեղձերը կարող են զեռ երկար ժամանակ ուռած մնալ:

Պեղձախտը ընդհանրապէս պարարտ հող է ներկայացնում թէ տեղական և թէ ընդհանուր տուբերկուլոզի—(բարակացաւի)—համար:

Պեղձախտը լինում է բնածին և ստացական:

Բնածին գեղձախտ ունենում են այն մանուկները, որոնց ծնողները իրանց մանկական հասակում կամ գեղձախտաւոր են եղել կամ ունեցել են բարակացաւ, սիֆիլիս կամ ենթակայ են եղել որևէ յարատեող հիւանդութեան կամ վերջապէս թոյլ կազմուածք են ունեցել:

Ստացական գեղձախտը զարգանում է նույն պայմանների ազդեցութեան տակ, ինչ պայմաններում որ բախտն է զարգանում:

Գեղձախտն երևում է նաև երեխայի մէկ տարեկան հասակում և սովորաբար միացած է լինում բախտի հետ:

Գեղձախտն իր զարգացման բարձր աստիճանին հասնում է մանկան եօթը տարեկանի մօտ հասակում, որից լետույ նրա բոլոր երևոյթները կարող են կամաց-կամաց անհետանալ, թէև շատերի մէջ բարակացաւի հակումը դեռ երկար տարիներ շարունակւում է:

Ամենից շատ պաղ թարախակոյտեր են գոյանում աւշագեղձերում և ներքնամաշկի հիւսուածքում:

Գեղձախտը լինում է տօրպիդային—(պօրտիզ) և ծաղկային—(ֆլորիզ):

Տօրպիդային գեղձախտաւորները բնորոշւում են ուռած ու գունատ դէմքով, վերին հաստ շրթունքով, խարտեաշ մազերով, թոյլ ներքնամաշկային ճարպով, գունատ մօրթով և տկար մկաններով:

Այսպիսի մանուկները լինում են ծոլլ և ամեն տեսակ աշխատանքից խոյս տւող: Անզգայութիւնը նրանց բնաւորութեան յատկանիշն է կազմում:

Նրանք տրամադրուած են լինում թէ ընդհանուր և թէ տեղային բարակացաւով հիւանդանալու:

Ընդհանուր բարակացաւի ժամանակ երևում են Կոխի բացիլներ, իսկ տեղային բարակացաւի

Ժամանակ այդ բացիլները կարող են և չլինել:

Ծաղկալին գեղձախտաւորները ունենում են մեծ մասամբ մետաքսանման թուխ մազեր, երկար արտւանունքներ, թխագոյն աչքեր՝ երկնագոյն ճերմակուցով պատած:

Նրանք հաստ չեն լինում և ունենում են շատ քիչ ճարպ, բարակ կաշի, որը քունքերի մօտ նոյն իոկ թափանցիկ է լինում; այնպէս որ երակները պարզ երևում են:

Բացի դրանից երկար սակրները բարակ են լինում և մկանները շատ թույլ զարգացած: Այսպիսի մանուկներն ընդհանրապէս շատ նազուկ տեսք ունին, նրանց մէջ նկատելի է աշխուժութիւն, ջղայնութիւն—(ներվայնութիւն): Նրանք մտաւորապէս շատ արագ և վաղ են զարգանում:

Այս տեսակ երեխաների գեղձերը սովորաբար աչքի չեն ընկնում: Նրանք աւելի սակաւ են տրամագրուած լինում տեղալին բարակացաւի, սակայն ուղեղի թաղանթի արագընթաց բարակացաւի հակումն են ունենում:

Գեղձախտի գլխաւոր նշանն է աւշագեղձերի մեծութիւնը՝ յատկապէս պարանոցի վրայ: Մեծացած են լինում նաև կոկորդի նշագեղձերը:

Բացի այս բոլորից վրան դուրս է տալիս, նա շատ անգամ աչքերի և ականջից աւ է ունենում, հարբուխ է լինում, յօդերը ուռչում են և այլն:

Նախագգուշացուցիչ միջոցները նոյնն են, ինչ որ ասել ենք բախտի վերաբերմամբ: Պիտի իմանաս, որ ամենից աւելի օգնում է կանոնաւոր

և խառն սնունդ՝ ձու, կաթ, մածուն. երբեմն կարող ես միս տալ, հաց շատ քիչ, խոկ գետնախնձոր և անուշեղէն՝ երբէք:

Փեղձախառուր երեխաներին շատ օգտակար կարող են լինել ծովային վաննաները:

Օգտակար է նաև ազի վաննան:

3. Ս Ի Ք Ի Ի Ս

Սիֆիլիսը արեան ու ամբողջ կազմուածքի հիւանդութիւն է և վարակման հետևանք է:

Սիֆիլիսը սկզբում երևում է գլխաւորապէս արտաքին սեռական գործարանների վրայ:

Ինչպէս գիտես, այդպիսի հիւանդութիւն ունեցողը արդէն ամբողջ կազմուածքով հիւանդ է:

Սեռական մերձաւորութիւնից զուրս էլ կարելի է սիֆիլիսով վարակուել, օրինակ—սիֆիլիսոտ երեխային ծիծ տալիս վարակում է ծիծը և ընդհակառակը՝ սիֆիլիսաւոր հիւանդի ծիծը ուտելուց երեխաների շրթունքներն են վարակում:

Սիֆիլիսով վարակուել կարելի է նաև ծաղկի պատուաստից, համբուրից, սիֆիլիսոտի ճերմակեղէնից, գդալից, ծխախոտից և մէկ ամանից ուտելուց:

Շատ անգամ պատահել է նոյնպէս, որ սիֆիլիսոտ ծննդականի զննելիս մանկաբարձը և բժիշկը սիֆիլիս են ստացել մասնների վրայ:

Վարակուած տեղում խոց է գոյանում, որը երկու կամ երեք շաբաթից լետոյ սկսում է կոշ-

տանալ, իսկ մերձաւոր աւշագեղձերը—խուլերը ուռչում են:

Եթէ խոցը կրճքի վրայ է, կանատակի գեղձերն են ուռչում. եթէ շրթունքի վրայ է կամ բերանի մէջն է—վագեղձերը, իսկ եթէ սեռական գործարանների վրայ է—աճուկները:

Այս գեղձերը սիսեռի կամ վայրի կաղինի մեծութիւն ունին, շատ չեն ցաւում և կլոր ու շարժական են:

Կոշտացած խոցը արդէն սիֆիլիսի առաջին նշանն է:

Վարակման սկզբից 4—6 շաբաթ անցած մարմինը զուրս է տալիս, երևում են մութ կարմրաւուն բծեր, որոնք ոչ ցաւ են ունենում և ոչ էլ քոր են գալիս:

Այնուհետև շէքում գոյանում են տափակ, կլոր, լայն գորտնուկներ ու սպապուլներ: Բերանի և կոկորդի մէջ գոյանում են փոքրիկ՝ տասը կոպէկանոցի չափ սպիտակագոյն բշտիկներ, որոնք չափազանց վարակիչ են: Այդ ժամանակ ձայնն էլ փոխում է: Պլիսի վրայ, մազերի մէջ առաջանում են մոմագոյն քոսեր (իմպէտիկս): Յաճախ բոլոր գեղձերն ուռչում են:

Այս հիւանդութիւնը տարիներ է տևում:

Եթէ իր ժամանակին նրա զարգացման առաջը չառնուի, ոսկրներն էլ կսկսեն ուռչել ու փակել, քիթը կլծափուի, ներքին գործարանները կուռչին, կուերուի նաև ողնածուծը և գլխի ուղեղը, իսկ այդ բոլորի հետևանքը—կաթուած, կուրուլթիւն

ու խելագարութիւն է լինում:

Բայց առաւել մեծ դժբախտութիւնն այն է, որ այդ հիւանդութիւնը ժառանգաբար անցնում է այն մարդկանց սերնդին, որոնք վատ են բժշկուած, թոյլ թոքեր ունին, վատ են սնուած և առանց բժշկի թոյլաւութեան են ամուսնացած:

Սիֆիլիսը ժառանգաբար անցնում է կամ միայն հօրից կամ մօրից և կամ երկուսից միաժամանակ:

Սիֆիլիստ ծնողների զաւակները միշտ սիֆիլիս չեն ունենում, որովհետև համապատասխան բժշկութիւնը և երկար ժամանակի ազդեցութիւնը մեծ դեր են խաղում այդ գէպում:

Արքան հին լինի ծնողների սիֆիլիսը, նոյնքան թոյլ չափով կանցնի նա մատաղ սերնդին:

Սիֆիլիսի փոխանցումը ամենից շատ վտանգաւոր է հիւանդութեան առաջին երեք տարիներում, լետոյ նրա ոյժն աստիճանաբար թուլանում է՝ մէկինը 5, միւսինը 15 կամ 20 տարուց լետոյ:

Եթէ ծնողների սիֆիլիսը նոր է, զրանից առաջանում է վիժումն, այսինքն օրպակաս ծնունդ: Երեխան աշխարհ գալուն պէս սիֆիլիսի նշաններ է ունենում. նա իր կեանքի առաջին իսկ օրերում կամ շաբաթներում մեռնում է:

Յաջորդ ծննդաբերութիւնները տալիս են թէև ըստ երևոյթին առողջ պտուղներ, բայց զբրանք մեծ մասամբ վեց ամսականի հասած-չհասած մեռնում են: Վերջապէս սիֆիլիսի ժառանգաբար փոխանցումը դադարում է:

Բայց դու պիտի գիտենաս, թէ Ինչպիսի մեծ նշանակութիւն ու բարերար ազդեցութիւն ունի բժշկութիւնը:

Եթէ յանցաւոր ծնողը բժշկուում է—(անգիկով և եօզով), նրա սիֆիլիսն իհարկէ թուլանում է. այնպէս որ նրանից կարող են ծնուել կամ բուրսովին առողջ գաւակներ կամ շատ աննշան թերութիւններով:

Սակայն պէտք է գիտենալ, որ առողջ երեխաներ ունենալը գեռ ապացոյց չէ, թէ հիւանդ ծնողները բուրսովին ազատուած են սիֆիլիսից:

Սիֆիլիսի ամենալաւ դեղը սնգիկն է, եթէ միայն բժշկութիւնը հմտութեամբ է կատարուում:

Այն էլ պիտի իմանաս, որ սիֆիլիսը կարող է նորոգուել. այսպէս՝ մի կամ մի քանի առողջ գաւակներ ունենալուց յետոյ յանկարծ նորից ծնուում է սիֆիլիսոտ երեխայ կամ տեղի է ունենում վիժումն:

Ամեն բան կախումն ունի ժամանակից, հիւանդի կազմուածքից և հմուտ ձեռքով ու կանոնաւոր բժշկուելուց:

Հարիւրաւոր հիւանդներ հինգ տարի շարունակ ճշտութեամբ բժշկուելուց յետոյ կարող են բուրսովին առողջ համարուել:

Յզութեան ընթացքում մայրը որքան վաղ վարակուած լինի, նոյնքան ծանր կերպարանք կառանայ երեխայի սիֆիլիսը:

Եթէ մայրը սիֆիլիս ստացել է յզութեան ժամանակամիջոցի առաջին կիսում, այն ժամանակ ծննդաբերութիւնը վերջանում է վիժումով:

Եթէ սիֆիլիսոտ երեխան հօրից է վարակուել, նա երբէք չի կարող մօրը վարակել. հետեաբար մայրը աներկիւղ կարող է ծիծ տալ երեխային:

Շատ վնասակար բան է ծանօթի, ազգականի և առհասարակ օտար երեխայի ծիծ տալը: Կու, իբրև բարեմիտ ու հասկացող մայր, պիտի խուսափես այդ բանից:

Այդ սրբազան օրէնքը միշտ աչքի առաջ ունեցիր:

Ժառանգական սիֆիլիսի մի քանի նշաններն ուղղակի կախումն ունին սիֆիլիսական թոյնի ազդեցութիւնից: Առանց զժուարութեան կարելի է իմանալ, որ երեխան սիֆիլիսոտ ծնողների պտուղ է:

Ժառանգական սիֆիլիսի միւս տեսակը առաջացնում է սննդառութեան ալլ և ալլ խանգարումներ, որոնք լինում են նաև ալկոհօլիզմի ու բարակացաւի ժամանակ:

Սորածին սիֆիլիսոտները լինում են թուլակազմ և սակաւակեաց. ըստ երևոյթին առողջ ծնուածներն էլ ամենաչնչին պատճառներից շատ շուտով մեռնում են:

Այդպիսիների կեանքը երկար տարիներ շարունակ մազի թելից է կախուած լինում:

Ժառանգական սիֆիլիս ունեցողները միշտ հիւանդոտ են, հակումն ունին բախիտի, զեղձախտի, սակաւարիւնութեան, բարակացաւի—(տուբերկուլոզ), ուղեղային թաղանթի բորբոքման և ալլ հիւանդութիւնների:

Փիղիքական և մտաւոր զարգացման տեսա-

կէտից էլ այդպիսիները լեա են մնում, զան-
դազ են մեծանում, ատամներ ուշ են հանում.
ամսականը ժամանակին չի բացւում, երեսի և
գլխի մազերը նօսր են բանում—մէկ խօսքով՝
նրանց կազմուածքը շատ թոյլ զարգացած է
լինում:

Եթէ արգանդի մէջ սաղմը սիֆիլիսով վարակ-
ուած է, յղութեան երրորդ—եօթներորդ ամիսնե-
րում վիժումն է լինում: Երբեմն էլ կենդանի երե-
խայ է ծնւում, բայց նա էլ ծածկուած է լինում
բժերով ու վէրքերով և իր ծնողների յանցանքի
պատճառով շուտով մեռնում է:

Նորածին երեխաների վրայ սիֆիլիսը երևում
է առաջին երեք ամիսների ընթացքում: Այդ աե-
սակ սիֆիլիսի գլխաւոր նշաններն են՝ 1. Գէմքի
դեղնածուծիւն—գունատուծիւն. համարեա գըժ-
ուար բժշկուող և երբեմն արիւնախառն հարբուխ:
2 Ուների, լետին անցքի, կզակի վրայ և նրբանի
մօտերքը դուրս է տալիս, այսինքն ցան է երևում:
Այդ դուրս տուածները երբեմն խոցեր են դառնում.
չբժոււնքները և բերանի անկիւնները ճաթառում
են: 3. Ափի ու զարշապարի վրայ թարախոտ բըշ-
տիկներ են գոյանում, կաշին կպճւում է, լաճախ
ձեռքի ոսկրներից մէկի վրայ ուռոյցք է երևում,
այնպէս որ երեխան ստանում է կաթուած—(կեղծ
կաթուած):

Փառանգական հին սիֆիլիսի, այսինքն գում-
մային երրորդ աստիճանի ժամանակ, նշանները
երևում են 2-20 աստիճան հասակում. այդ դէպ-



քում մնասուում են սրունքները, որոնք սկզբում գիշերները սասաիկ ցաւ են պատճառում, ապա հետզհետէ հաստանում են և խոշոր խոցերով են ծածկուում:

Այդպիսի խոցեր զոյանում են նաև կոկորդի, կարծր քրմքի և քթի սակրների վրայ: Աւարդն ու ձուկը ուռչում են, առաջ է գալիս խլութիւն, աչքերի ու ատամների ցաւ և նեարդերի խանգարումն:

Ատամներն առհասարակ ախտացուցական (գիւազնօստիական)—մեծ նշանակութիւն ունին:

Սիֆիլիսոտի ատամները լինում են մանր, նեղ ու կարճ և իրարից հեռու—հեռու շարուած. նրանց մէջերը բաց են լինում: Բացի զրանից վերին ատամների վարի ծաշրերը կիսալուսնի նման կարուածքներ են ունենում:

Առաջին անգամ այս տեսակ ատամներ նկարագրողն եղաւ անգլիացի Հիւաշինսօնը:

Երբեմն ատամները փառւմ են, այսինքն կրարիչ ատամների վրայ զոյանում են փոսիկներ և ակօսածե քերծուածքներ, սակայն այս նշանները կարող են լինել և ուրիշ հիւանդութիւնների ժամանակ:

Ընդհանրապէս հարկաւոր է գիտենալ, որ եթէ ձեռք առնուին բժշկական պատշաճաւոր միջոցներ, կարելի է բարեւաջող հետեւանքի հասնել, իսկ եթէ հիւանդի սնունդը վատ է և լեարդը կամ միւս կարեւոր գործարանները արգէն մնասուած են—զբա հետեւանքը կրինք արդար անբանալի շանք և վերջը—մահ:



Հմուտ ձեռքով և ժամանակին կատարուած բժշկութիւնը շատ շատերին փրկում է սիֆիլիսի հիւանդութիւնից. ուրեմն զնա՛, դիմիր բժշկին և յոյս ունեցիր, որ նա իր հմտութեամբ անշուշտ օկտակար կլինի քեզ:

Գաստիարակիր ինքդ քեզ՝ կրքերդ զսպելու համար:

Սիֆիլիսը մի սոսկալի հիւանդութիւն է, որից ազատ չէ և ոչ մի գործարան. նա չի խնայում ոչ հարստին և ոչ աղքատին, ոչ ծերին և ոչ էլ մանուկին:

Եինիբ կոյուղիներ—(կանալիզացիա), ունեցիր առողջարար ջուր և սնունդ, կանոնաւորիբ սոցիալական, տնտեսական վիճակդ, հոգ տար մաքրութեան վրայ, կարողացածիդ չափ խուսափիր կեղտոտութիւնից:

Եթէ առողջապահական սրահանջների համաձայն կեանքդ վարես, ազատ կլինիս և բարակացաւից և՛ խօլերայից.և՛ ժանդախտից: Իսկ սիֆիլիսից ապահով լինելու համար հարկաւոր է միայն և միայն ողջախոհութիւն:

Եթէ մանուկ սերունդը ընտանիքի մէջ կանոնաւոր գաստիարակութիւն սաանայ, իսկ դպրոցի մէջ նոյնը կրթութեամբ լրացնէ, այն ժամանակ կարելի է յուսալ, որ սիֆիլիսի դէպքերը հետզհետէ կազակասին: Հակառակ դէպքում՝ անպայման ալլասերումն—վատասերումն:

Քանի՛, քանի՛ անմեղ արարածներ զոհ են դընացել սիֆիլիսի աւերիչ հարուածներին...

4. Կարմրուկ

Կարմրուկը վարակիչ հիւանդութիւն է:

Մարմնի վրայ առաջ են գալիս բծեր. հիւանդը ջերմում է և քթի, աչքերի ու շնչափողի հարբուխ—գում է ունենում:

Կարմրուկը խիստ վարակիչ բնաւորութիւն ունի. կարծես նա թուշելով անցնում է մէկից-միւսին:

Այս հիւանդութեան ենթակայ են թէ մեծերը և թէ մանուկները: Կարմրուկի բծերը լինում են բաց կարմրագուն և զանազան մեծութեան. նրանք երբեմն նօսր, երբեմն էլ խիտ փռուած են լինում կաշու վրայ:

Այդ բծերը մատով շօշափելի են:

Գուրս տալը (ցանը) սկսում է երեսից, ապա մի—երկու օրուայ ընթացքում անցնում է մարմնին և ձեռքերին ու սաքերին:

Երեսից էլ առաջ գուրս է տալիս կակուղ քիմֆի և առհասարակ բերանի լորձաթաղանթի վրայ:

Երբորդ կամ չորբորդ օրը գուրս տուածը կորցնում է իր գունը, իսկ մի շաբաթից լետով բոլորովին ոչնչանում է:

Այդ միջոցին կաշին ծածկուում է մանրիկ թեփերով, մինչդեռ կարմրախտի, ալսինքն քութէշի ժամանակ թեփերը լինում են խոշոր քուլաներով:

Քթի, աչքերի, կոկորդի, շնչափողի գումը երևան է գալիս գուրս ալուց առաջ, իսկ մի-երկու շաբաթ լետով դադարում է:

Կարմրուկի ժամանակ տաքութիւնը լինում է 39—40° և միայն վեցերորդ կամ եօթներորդ օրը նօրմալ աստիճանի է հասնում:

Համարեա միշտ կարմրուկը սկսւում է տաքութիւնով ու հազով, ապա երևում են բժերը:

Կարմրուկը երբեմն բարդւում է քթի արիւնասոսութեամբ կամ ականջի ու թոքերի բորբոքումով, որ կարող է բարակացաւով վերջանալ:

Հասարակ կարմրուկը վտանգաւոր հիւանդութիւն չէ, բայց երկու տարեկանից փոքր եղողներին համար շատ ծանր բնաւորութիւն է սեննում:

Սուրբ պարտքդ թող լինի առհասարակ՝ երեխադ հիւանդանալու պէս անմիջապէս նրա բերանն ու կոկորդը գննել:

Հէնց որ երեխան կարմրուկով հիւանդանայ, առողջներին խնայն հիւանդից բաժանիր:

Հիւանդ երեխայի աչքերը պահպանելու համար աշխատիր նրա պտակած սենեակը կարելոյն չափ մի՛նացնել: Կաթի հետ խառն սօղային ջուր տուր խմելու—(կէս թէլի գդալ սօղա՝ կէս բաժակ եփած ջրի և կէս բաժակ կաթի հետ):

Չմոռանաս, որ հիւանդութիւնը կարող է բարդուել, ուստի լաւ կանես, որ խնայն բժշկի գիմես:

5. Կ ար մ ր ա խ ս

Կարմրախտը կամ քութէշը վարակիչ հիւանդութիւն է և արտաբախում է բաց վարդագոյն,

մանր կէտի նման բծերով, որոնք փռուած են լինում ամբողջ մարմնի վրայ: Բժերի հետ միաժամանակ երևում է նաև ջերմ և կոկորզի բորբոքում:

Կարմրախտի թոյնը վերին աստիճան զիմացկուն ու կենսունակ է: Նա շատ երկար ժամանակ մնում է հիւանդի սրտկած սենեակի սրտերի և այն բոլոր իրերի վրայ, որոնց հետ հիւանդը որևէ շփումն է ունեցել: Այդ թոյնը հեշտութեամբ կարող է անցնել առողջ մարդուն:

Կարմրախտի վարակիչ յատկութիւնը տևում է համարեա մինչև թեփոտուելու վերջը, այսինքն վեց շաբաթի չափ:

Թեփոտուելը սկսում է վարակուելուց երկու-երեք շաբաթ անցած:

Կարմրախտին ենթակալ են գլխաւորապէս 2-7 տարեկան երեխաները:

Ծնողները չանկարծ նկատում են, որ իրանց երեխան սաստիկ տաքութիւն ունի, փսխում է և կուլ տալու ժամանակ ցաւ է զգում: Անցնում է մի օր և նրա մարմինը դուրս է տալիս, մանրիկ կարմրագոյն կէտերով է ծածկւում:

Կարմրախտի դուրս տուածը մանր կէտեր են և իրար մօտ խիտ նստած, այնպէս որ հիւանդի կաշին մարմարիսնի է նմանում:

Երեսի դուրս տալուցը թշերը վառ կարմիր գոյն են ստանում. միայն քիթը, շրթուներն ու կրգակը դուրս չեն տալիս:

Դուրս տալը սկսւում է վզից. ապա անցնում է կրծքի վերին մասին, այնուհետև ծածկում է

ամբողջ մարմինը, իսկ մի օրից լետոյ նաև ոտներն ու ձեռքերը:

Բերանը, կակուղ քիմքը և նշաձև գեղձերը ծածկուում են միասպաղաղ կարմրութեամբ:

Կարմրախաթի դուրս տուած տեղերը երբեմն սաստիկ քոր են գալիս:

Լեզուն ծածկուում է հաստ շերտով, բայց լետոյ մաքրուում է և 6-7-րդ օրը մալինայի նման սաստիկ կարմրում է—(կարմրախտային լեզու): Այդ ժամանակ կոկորդում աչքով կարելի է տեսնել գեղնագոյն սպիտակ փառեր:

Հիւանդութեան առաջին երեկոն տաքութիւնը 40⁰-ի է հասնում և հիւանդը սկսում փսխել:

Նա զգում է թեթև գլխացաւ ու քնարբութիւն ցերեկը, իսկ գիշերները զառանցում է: Վզագեղձերը մեծանում են:

Ափերի, մատների, նրբանի և մարմնի միւս մասերի կաշին տեղ-տեղ սլոկուում է խոշոր շերտերով և ոչ թէ մանր թեփերով, ինչպէս այդ լինում է կարմրուկի ժամանակ:

Լինում են կարմրախաթի շատ տեսակները, որոնք մահաբեր վախճան են ունենում:

Կարմրախաթին լաջորդող հիւանդութիւններից ամենածանրակշիւը երիկամունքի բորբոքումն է:

Երիկամունքի բորբոքումն ընդհանրապէս վրայ է հասնում հիւանդութիւնն սկսուելուց 10-21 օր անցած:

Այդ բորբոքումը արտայայտուում է նրանով, որ հիւանդը ուռուցւորուում է և նրա մէջի լատ-

կութիւնն էլ փոխուում է: Կարմրախտով բռնուած հիւանդը կարող է ուռուցւորուել նաև առանց երիկամունքի խանգարումն ունենալու:

Մէզի քանակութիւնը զգալի կերպով պակասում է, մինչև անգամ բոլորովին չի գալիս: Բացի դրանից հիւանդը տառապում է գլխացաւով և անզար փսխում է:

Կարմրախտի ժամանակ կարող է երևան գալ նաև սակրացաւ—(բևմատիզմ)—բայց այդ գէպքում սակրակապերի բորբոքումը տեղից—տեղ չի թըռչկոտում, այլ շուտով անցնում է:

Ամենից յաճախ վնասուում են՝ դաստակը, ծընկները, նրբանն ու արմունկը:

Իբրև նախազգուշացուցիչ միջոց, պէտք է հիւանդին անմիջապէս բաժանել առողջներից, մինչև որ թեփոտուելը վրջանայ, այսինքն վեց շաբաթի չափ:

Վարակուել կարելի է թէ երեխայից և թէ նրան շրջապատողներից:

Հիւանդի եղբայրներն ու քույրերը կարող են կրկին տեսութեան գալ բաժանուելուց տասներկու օր անցած միայն:

Չմոռանաս հիւանդի սենեակի օդը շուտ-շուտ մաքրել, թարմացնել: Նրա կերակուրը միմիայն կաթ պիտի լինի:

Ջերմային դրութիւնն անցնելուց լետոյ ևս հիւանդը, զսնէ երկու—երեք շաբաթի չափ, թող անկողնում պառկած մնայ:

Քանի որ ջերմը շարունակուում է, կարող ես

օրական մէկ-երկու անգամ ամբողջ մարմնին պրօ-
վանսի իւզ քսել:

Պոկորզը ողողելու համար գործածիր բորային
թթուի լուծուածք—(մի բաժակ ջրին՝ մի թէլի
զգալ բորային թթու):

Քացի ողողումից շատ օգտակար է բերանի
մէջ սալիցիլեան նստր փոշիացնել—(պուլվերիզացիա)·
մէկ թէլի զգալ սալիցիլեան նստր՝ մի բաժակ
ջրի մէջ խառնած կամ ¹/₃ կրային ջուր և ²/₃ հա-
սարակ ջուր:

Եթէ զեղձերը ցաւին, սառը փաթեթներ գիր,
իսկ եթէ յօգերը ցաւին—բամբակէ փաթեթներ:

Ջերմն անցնելուց լետոյ կարող ես շարաթը
երկու-երեք անգամ հիւանդին 27⁰-28⁰ վաննա նըս-
տեցնել, 5-8 բալէ:

Վաննան կարող է հիւանդին երիկամունքի
բորբոքումից պահպանել:

6. Պիֆտերիա (Բզացա)

Պիֆտերիաը շատ վարակիչ հիւանդութիւն է,
որ գլխաւորապէս մանուկներին է կաշում:

Պիֆտերիաի գլխաւոր լատկանիչն է կոկորդի
(բզի) բորբոքուելը և սպիտակ փառով ծածկուելը:

Վան մի տեսակ միկրոբներ, որոնք և առա-
ջացնում են այդ հիւանդութիւնը:

Այդ միկրոբներն առաջին անգամ գտնողն
եղաւ նշանաւոր գիտնական Աէֆլէսն:

Հիւանդութիւնն անցնում է հիւանդից առող-
ջին կամ ուղղակի կամ հիւանդի իրերի ու նրան

շրջապատողներին միջոցով, սակայն այս վերջիններքը կարող են վարակուելուց ազատ մնալ:

Գիֆտերիտի միկրոբը բաւական կենսուճանակ է լինում: Նա ոչնչանում է այն տեղերում, ուր օդը մաքուր է և լույսն առատ. ընդհակառակը օդաղուրի և մութ տեղերում նա աջող կերպով է զարգանում:

Հասկանալի է ուրեմն, որ օդը մաքրելով միայն հնարաւոր է անվնաս դարձնել այն բնակարանները, ուր որ այդ միկրոբներն արդէն բոյն են դրել:

Ապացուցուած է նոյնպէս, որ գիֆտերիտը տարածուում է նաև օդի միջով, բայց ոչ այնպիսի ուժով, ինչպէս կարմրուկը և ծաղիկը, ուստի ցանկալի չէ, որ երեխաներ գտնուին հիւանդի մօտ կամ նրա մերձաւոր սենեակում:

Այլ որ մի անգամ գիֆտերիտ է ունեցել, նա կարող է ապահով լինել, որ հիւանդութիւնը նորից չի կրկնուի:

Հիւանդութիւնը սովորաբար տաքութիւնով է սկսուում. ապա կուլ տալու ժամանակ կոկորդուսը ցու է զգացուում:

Երբեմն, հիւանդութիւնից դեռ մի քանի օր առաջ, երեխան թոյլ ու դանդաղկոտ է դառնում, ախորժակը կորցնում է և կապրիզներ է անում:

Եթէ այդ ժամանակները երեխայի կոկորդին նայենք, նշանադեղձերի վրայ կնշմարենք զանազան մեծութեան սպիտակ-դեղնաւուն փառեր:

Այդ փառերը բաւական պինդ կլտած են, այն-

պէս որ վրձինով նրանց հեռացնել չի լինի:

Երբեմն, մանաւանդ ծանր դէպքերում, այդ փառերը տարածուում և բռնում են կակուղ քիմքը, կոկորդի լետին կողմը և այլն: Վզագեղձերն էլ ուռչում են:

Երեխան լաճախ ջերմ է ունենում: Շատ անգամ էլ կարող է ջերմ բուրբոլին չլինել:

Որքան տաքութիւնը մեծ լինի և կոկորդի փառերը շատ, նոյնքան էլ ծանր կերպարանք կըստանայ դիֆտերիաը:

Գիֆտերիաի ամենածանր դէպքերում, որոնք համարեա միշտ մահով են վերջանում, վզագեղձերն ու ամբողջ վիզը սաստիկ ուռչում են և քիթից էլ դեղնաուուն թարախային հեղուկ է վազում:

Մահը սովորաբար վրայ է հասնում հիւանդութեան հէնց առաջին շաբաթում:

Համեմատաբար աւելի թեթև դէպքերում դիֆտերիաը երկար է տևում և 2-3 շաբաթից լետոյ երեխան սկսում է առողջանալ:

Ոչ այնքան ծանր դէպքերում փառը, իր որոշ մեծութեան հասնելով, մի քանի օր մնում է այդպէս և ապա կամաց-կամաց կակզանում է և բուրբոլին թափւում: Մարմնի տաքութիւնն էլ այդ ժամանակ իջնում է սովորական աստիճանին:

Գիֆտերիաի ամենալատ հետևանքը կաթուածըն է: Արտի կաթուածին անմիջապէս հետևում է մահ և այդ, դժբախտաբար, լաճախ է պատառուում:

Կաթուածի ազդեցութեանը աւելի լաճախ ենթարկւում է քիմքը. այդ պատճառով էլ երեխան

սկսում է քթի միջից խօսել և կերած ժամանակը կերակուրը կոկորդումն է մնում:

Սակայն կահուղ քիմքի կաթուածը պատշաճաւոր բժշկութեան ու հոգատարութեան շնորհիւ անհետեանք է անցնում:

Պարզ է գւրեմն, որ դիֆտերիտը վտանգաւոր հիւանդութիւն է, ուստի ամեն ճիշդ պէտք է թափել, որ այդ անկոչ ու անխիղճ հիւրը շէմքիցդ ներս չմտնի, տունդ ստ չկոխէ:

Մարմնի, զգեստի, բնակարանի ու օդի մաքրութիւն, իսկ դիֆտերիտի համաճարակի ժամանակ պատշաճաւոր զգուշութիւն—ահա այդ հիւանդութիւնից ապահով մնալու լաւագոյն միջոցները:

Եթէ դպրոցում, աշակերտների մէջ, դիֆտերիտ կալ, լաւ է երեխայիդ դասի չուղարկես: Աւելի լաւ է, որ առժամանակ դպրոցական պարսպմունքները բոլորովին դադարին և աշակերտները արձակուին:

Իրաւունք չպիտի ունենաս ծանօթիդ կամ ազգականիդ տունը ստք կոխելու, եթէ այնտեղ դիֆտերիտով հիւանդ կալ, որովհետեւ կարող ես դիֆտերիտի թսւնը հետդ տուն բերել և անեցիներիդ վարակել:

Ինչպէս տասցինք, տան մէջ դիֆտերիտ երևալուն պէս առողջներին պէտք է բաժանես հիւանդից. իսկ հիւանդին պիտի տեղաւորես այնպիսի սենեակում, որ ունենայ առատ լոյս, մաքուր ու թարմ օդ և չափաւոր տաքութիւն:

Հիւանդի ուտելիքը պիտի լինի կաթ, կաթ-

նապուր, արգանակ (բուլիօն) և այլն: Անհրա-
ժեշտ է նաև անսպուման մաքրութիւն:

Շատ օգտակար է հիւանդի վզին սառցով փա-
թեթներ (կոմպրես) դնել:

Հիւանդին դարմանելու համար անսպաճառ
պէտք է բժշկի կանչել. իսկ մինչև բժշկի գալը
կարող ես կոկորդին գոնէ գաճ նաւթ քսել:

Վերջին տարիներս դիֆտերիաը բժշկուժ են
դիֆտերիաեան շիճուկով:

Այդ շիճուկը պատրաստուում է դիֆտերիաով
արհեստապէս վարակած ձիերի արիւնից և ծախ-
ուում է փոքր սրուակներով, որոնց բերանը լաւ
կնքած է լինում, որ մէջը օդ չմտնի:

Այդ շիճուկը, որ հանգամանքին նախելով
1—2—3 անգամ ներս են սրսկում կաշու տակ,
ահագին օգուտ է տալիս հիւանդին:

Կրա շնորհիւ հիւանդութիւնը կարճատև է
լինում և բազմաթիւ մանուկներ ազատուում են
մահուան ճիրաններից:

Ներս սրսկելը տեղի պիտի ունենայ կարելոյն
չափ շուտ և լստկապէս հիւանդութեան առաջին
օրը:

Եթէ առաջին ներս սրսկելուց մի օր անցած
հիւանդի վիճակը չբարւոքուի, պէտք է երկրորդ
կամ երրորդ անգամ սրսկել:

Բայց մեծ մասամբ առաջին իսկ սրսկումից
հիւանդը արդէն թեթեւութիւն է զգում և սկը-
սում է առողջանալ:

Շիճուկը ոչ մի կողմնակի վնասակար ազդե-

ցութիւն չի ունենում հիւանդի վրայ, բացի ծակ-
ուած տեղի ցաւից:

Երբեմն մարմնի վրայ երևում են բոլորովին
անսխալ ցանկեր և ուրիշ անսխալ նշաններ, որոնք
շուտով անցնում են:

Փորձը ցոյց է առաւիտ, որ եթէ ալդ շիճուկը
առողջ, բաց չվարակուելու վտանգի մէջ գտնուող
երեխայի կաշու ջրակ սրսկեն, երեխան կարող է
վարակուելուց ազատուել:

Այսպէս ուրեմն, ալդ շիճուկը ոչ միայն ըն-
տիր բուժիչ միջոց է, այլ և լաւ նախազգուշա-
ցուցիչ միջոց:

Ալդ շիճուկը հնարեցին երևելի գիտնական
Բերինգը և Ռուն: Սրանց անունները անջինջ պի-
տի մնան այն մարդկանց սրտերում, որոնք վե-
րոյիշեալ շիճուկի միջոցով ազատուել են անխու-
սափելի մահից:

Ներկայումս շիճուկը, դիֆտերիա բժշկելու
ամենալաւ միջոցներից մէկն է:

7. Ծ ա ղ Ի կ

Այս վարակիչ հիւանդութիւնը, որ միջին դա-
րերում ահագին կոտորածներ էր անում Եւրոպա-
յում և ահ ու սարսափ էր ձգում ամենքի վրայ,
այժմ ամենուրէք ընդհանրացած պատուաստի շը-
նորհիւ, շատ քիչ է պատահում երեխաների մէջ:

Ծաղիկ առաջացնող միկրոբները տակաւին
յայտնի չեն:

Յայտնի է միայն, որ ծաղկից վարակուել կարելի է թէ օգի միջոցով և թէ հիւանդի հետ շփուելով, ուստի ծաղկով բռնուած հիւանդի հետ մէկ սենեակում կենալն անգան առողջի համար վտանգաւոր պիտի համարուի:

Սովորաբար վարակման բուսկից 9—10 օր անցած—(երբեմն մօտ 2 շաբաթ)—հիւանդը դեռ առողջ է զգում իրան: Գրանից լետոյ արդէն սկսուում է տաքութիւն, գլխացաւ, երբեմն էլ փրսխում և մէջքի ցաւ:

Միաժամանակ փորի վարի մասում և ազգըրների ներքին կողմը կարմրագոյն ցան է երևում:

Տաքութիւնը երեք—չորս օր է տևում և ապա, երբ ծաղկային ցանն երևում է, փոքր ինչ իջնում է:

Այս ծաղկային ցանը նախ երեսի վրայ է լինում, միւս օրը մարմնի վրայ, իսկ երրորդ օրը՝ մէջքի և միւս անդամների վրայ: Գէմքի ու մարմնի վրայի ցաները աւելի են խորանում:

Ծաղկի ցանը սկզբում կարմրագոյն բշտիկների է նմանում, 2—3 օրից լետոյ այդ բշտիկները պորտի պէս մէջ տեղից ներս ընկած փամփուշտի են փոխուում:

Այդ միջոցին տաքութիւնը նորից երևան է գալիս:

Թարախոտ փամփուշտները 10—11-րդ օրը սկսում են չորանալ և հիւանդը այդ ժամանակ անտանելի քոր է զգում:

Փամփուշտները չորանալուց լետոյ քոսը թափ-

ւում է և տաքութիւնը իջնում. հիւանդը իրան լաւ է զգում և սկսում է առողջանալ:

Ծաղիկը երբեմն շատ շուտ է անցնում, տաքութիւնը լինում է աննշան և թարախոտ փամփուշտները շատ քիչ. դրա հակառակ երբեմն էլ ծաղկի նշանները բարդւում են և ամբողջ մարմինը ցանով է ծածկւում:

Բացի այդ, կաշուի մէջ տեղի է ունենում արիւնահոսութիւն, այնպէս որ կաշին մութ գոյն է ստանում. այդ տեսակը «քե» ծաղիկ է կոչւում:

Միջին դարերից սկսած մինչև XVIII դարի վերջերը ծաղիկը մի զարհուրելի պատուհաս էր ամբողջ Եւրոպայի համար:

Ժամանակ առ ժամանակ բռնկւում էր ծաղկի համաճարակը, որ լափում էր զոհ-զոհի լետեից, շինարելով ո՛չ սեռ և ո՛չ հասակ: Իսկ այն մարդիկ, որոնք բազդի բերմամբ դուրս էին պրծնում ծաղկի ահեղ ճիրաններից, այնպէս էին այլանդակւում, որ երբեմն անճանաչելի էին դառնում:

Մարդիկ անգօր էին այդ սոսկալի պատուհասի դէմ մաքառելու:

Ձեռք առնուած բոլոր միջոցները, օրինակ՝ դեղ, հմայք, կախարդութիւն—ապարդիւն էին անցնում և մարդիկ մեռնում էին տասնեակ հազարներով:

Սկեզեցիներից անվերջ ազօթ քներ էին հնչում Ամենաբարձրեայի անունով՝ նրա գութը շարժելու և կարեկցութիւն հայցելու համար:

Կատարուում էին հասարակաց պաշտամունքներ, որին մասնակցում էին թէ առողջները և թէ հիւանդները. դրանք վարակում էին իրար և այդպիսով նպաստում համաճարակի տարածուելուն:

Շատ անգամ էլ մեղքը ընկնում էր կախարդների վզին, որոնք երբեմն զարհուրելի տանջանքների էին ենթարկուում, երբեմն էլ մարտիրոսական մահ էին ընդունում:

Սարսափած և գլուխը կորցրած ամբոխը կատաղաբար երևան էր հանում իր վայրենի բնագոյը և կոտորում էր շատ անմեղ մարդկանց:

Զարմանալի չէ ուրեմն, որ ամեն ժամանակ և ամեն տեղ մարդիկ մտածել են գտնել մի միջոց, որպէսզի ապահովցնեն իրանց կեանքը այդ կրակ ու բոց ցաւից, այդ մահաբեր պատուհասից:

Այն, հարկաւոր էր գտնել մի այնպիսի միջոց, որ մարդս անխոցելի մնար այդ ախտի դէմ:

Այդ նպատակով արուած բոլոր փորձերը մինչև XVIII դարի վերջը միանգամայն ասպարդիւն մնացին, մինչև որ մեծանուն Շինները գտաւ պատուաստի եղանակը:

Շինները ապացուցեց, որ եթէ մարդս արհեստական ճանապարհով վարակուի կովի ծաղկով, որը բաւական թեթեւ հիւանդութեան բնաւորութիւն ունի, այնուհետև նա կվարակուի ոչ թէ իսկական ծաղկով, այլ միայն նրա մեղմ տեսակով:

Այսպէս ուրեմն, Շինները ծաղկի պատուաստման սկիզբը դրեց:

Պէտք է իմանաս, որ պատուաստի շնորհիւ

այդ հիւանդութիւնը բուրրովին կորցրել է իր ոյժը և նոյն իսկ հազուադէպ է դարձել:

Ծաղիկ պատուաստելու համար վերցնում են հօրթուկի ստինքից ծաղիկ թարախը, որը և փոքր ինչ մշակելուց լետոյ պատուաստում են, մանկան արմուկներից վեր 2—3 տեղ ծակելով:

Չորս օրից լետոյ պատուաստած տեղի վրայ կարմրութիւն է երևում և ապա նոյն տեղի վրայ գոյանում են ծաղիկ թարախարշտիկներ, որոնք միայն ծակուած տեղն են մնում:

Օրգանիզմի բնդհանուր վիճակը այդ բանից համարեա չի փոխւում:

Պատուաստուած մարդը ամենեւին վախենալու չէ ծաղիկից, որովհետև պատուաստը նրան անպայման կերպով ազատ է պահում վարակուելուց:

Ամենքի համար պարտադիր պիտի լինի ծաղիկի պատուաստումը—(ծաղիկ կտրելը):

Առաջուայ ժամանակները պատուաստի համար առնում էին հօրթի թարախը, պատուաստում էին երեխային, ապա մէկ երեխայի թարախով պատուաստում էին միւսներին: Բայց որովհետև այդպիսով հիւանդ երեխայի պատուաստի հետ կարելի էր միւսին նաև ուրիշ հիւանդութիւններ հաղորդել, ինչպէս օրինակ, սիֆիլիս կամ բարակացաւ, ուստի ներկայումս մէկ երեխայի թարախով միւսին չեն պատուաստում, այլ իւրաքանչիւր զէպքում հօրթի թարախ են գործածում:

Երեխայի աշխարհ գալուց 4—6 շաբաթ լետոյ պատուաստի ամենալաւ ժամանակն է:

Իսկ եթէ ծաղկի համաճարակ կայ, այն ժամանակ անհրաժեշտ է պատուաստել և աւելի առաջ:

Պիտի իմանաս, որ պատուաստի ոյժը հետըզհետէ նուազում է, ուստի պարտական ես առաջին պատուաստից 10—12 տարի անցած նորից պատուաստել երեխայիդ:

Եթէ մէկը ծաղկով հիւանդանայ, նրա շրջապատողներին ամենյաին էլ անխտիր պէտք է պատուաստել:

Հիւանդին պէտք է պտուկեցնել մաքուր, հով սենեակում, կերակրել զիւրամարս ու սննդարար կերակրով և անսպասման մաքրութիւն պահպանել:

Խմելու զեղերը առանձին օգուտ չեն կորոշտալ:

Լաւ կանես, եթէ հիւանդի սենեակի պատուհանները կարմրագոյն կտորներով ծածկես:

ՃԲ

Ո՞վ մայրեր, հին Հոսովմն ու Աթէնքն ընկան, կործանուեցին իրանց ֆիզիքական ու բարոյական տկարութեան պատճառով:

Նոյն պատճառները այսօր էլ ժամանակակից Փրանսիային են մղում գէպի կորստեան անդունդը: Այդ երկրում վերջին ժամանակներս մեծ ջանքեր են գործ զրոււմ ֆիզիքական ու բարոյական վերածնութեան համար:

1892 թ. կազմուած «ֆիզիքական կրթութեան

լիզան» այժմ արդէն միլիօնաւոր անգամներ ունի։ Այդ լիզայի գլուխն են անցած բազմաթիւ պետական գործիչներ, որոնց թւում նաև հասարակապետութեան նախագահը։

Ֆրանսիայի բնտիր գուսակները տեսան, թէ ինչպէս իրանց ազգը արագ—արագ դէպի այլասերումն է գնում և մեծ եռանդով ձեռք զարկին այլասերման ու վատասերման դէմ մաքառելու և մատաղ սերնդի ֆիզիքական զաստիարակութիւնը զօրացնելու։

Ազգերի տկարացման ու այլասերման նպատում են այլ և այլ պատճառներ՝ սոցիալական տնտեսական, բարոյական, բնական—(հեղեղ, երկրաշարժ և այլն), բայց այս պատճառների մէջ կան և այնպիսիները, որոնց կարելի է հեշտութեամբ հեռացնել։ Բաւական է, որ հասարակութիւնը խորապէս զգայ, թէ անհրաժեշտ է չարիքի դէմ մաքառել և իր ֆիզիքական ու բարոյական առողջութեան համար եռանդով գործել։

Մեր երիտասարդների մի մասը ասնջւում է գլխաւորապէս մտաւոր լոգնածութիւնից, նեարդերի չափազանց լարումից։ Ահա այդ պատճառներով նրանց մարմնի գլխաւոր գործարանները՝ սիրտը, թոքերն ու ստամոքսը թոյլ են գործում և սննդառութեան խանգարման պատճառ են դառնում։

Այնուհետև իբրև հեռանք առաջ է գալիս այն զարհուրելի հիւանդութիւնը, որ «սակաւարիւնութիւն» (անեմիա) է կոչուում։

Պարզ բան է, որ սակաւարիւնութիւնը մի

բալեյաջող միջոց է այլ և այլ հիւանդութիւնների զարգացման համար:

Այս պատուհասի, այսինքն սակաւաբիւնութեան պատճառով երիտասարդները վաղաժամ թաւամուժ, ծերանում են, կուրացած—յոռետեսութեամբ են նայում աշխարհիս վրայ, անտարբեր են ամեն մի բանի վերաբերմամբ և իրանց կեանքը ողորմելի կերպով են անցկացնում:

Այդպիսի կեանքը տաժանակիր աշխատանքից էլ վատ է:

Մեր ժամանակում շատ քիչ երիտասարդներ են կենսուրախ, բարի, զուարթ ու կեանքից զոհ:

Այս բնական «անտարբերութեան» ու յոռետեսութեան պատճառներից մէկն էլ ֆիզիքական աշխարութիւնն է:

Այս տկարութեան դէմ պէտք է մաքառել ամենանուանդուն կերպով և զանազան միջոցներով:

Եթէ մեր մանուկները շատ են աշխատում, պէտք է նրանց աշխատանքը թեթեւացնել:

Եթէ քիչ են աշխատում, քիչ են շարժւում, պէտք է նրանց պատշաճաւոր վիճակի մէջ դնել, որ շարժումներ անեն:

Անհրաժեշտ է առողջապահութեան և մանկավարժական պահանջների համեմատ բազմատեսակ խաղեր ու զուարճութիւններ սարքել, մանաւանդ բաց օդում:

Կան ծնողներ, որոնք իրանց զաւակներին բանտարկում են չորս պատի մէջ և դուրս չեն թողնում, չնայելով բժշկի խորհուրդներին:

Ահա հէնց այդ օղավախութիւնը, բաւակա-
նաչափ շարժումների պակասութիւնը, անշարժու-
թիւնը, բազմատեսակ հիւանդութիւնների—նոյն
խիւ բարակացաւի պատճառ են դառնում:

Ձկայ խնդութիւն—սիրան էլ թոյլ է գոր-
ծում, նեարդերն էլ թուլանում են: Ձկան շար-
ժումներ, վազվզոց, մաքուր օդ—մարմինն էլ չի
կենդանանում. նա հետզհետէ տկարանում—թու-
լանում է:

Ապա ուրեմն, օղավախութիւնն էլ մի գար-
հուրելի պատուհաս է քաղաքի բնակչի համար, որ
ապրում է հակառողջական պայմաններում և շատ
սակաւ է խնամք տանում իր առողջութեան մասին:

Մարդիկ տներ են շինում տոանց բժշկից խոր-
հուրդ հարցնելու. տուած խորհուրդներն էլ շատ
անգամ անտես են թողնում:

Շատ քիչ տներ կան (Բագու, Թիֆլիս), որ
մեծ բակ ու պարտէզ ունենան: Բակ մանկական
խողերի համար յարմարեցրած բակեր հօ ամենե-
ւին չկան:

Բուլլուարներն ու պարտէզները միմիայն մե-
ծերի զուարճութեան համար են, իսկ յատկապէս
երեխաների համար այդպիսի տեղեր չկան:

Մեր քաղաքներից միքանիսը, կարելի է ասել,
թաղուած են ծառերի մէջ, թէև կեղտոտ փողոց-
ներով: Բայց մայրերը իրանց ազիտութիւնից դըրդ-
ուած փակում են զուակներին սենեակների մէջ
և զուրս չեն հանում, վախենալով, թէ կմրտեն,
ճառերն ու ծաղիկները կփչացնեն և այլն:

Շրջակայքում ամեն տեղ կեղտ ու անմաքրութիւն է տիրում. ծառեր չկան, փողոցները չեն մաքրուում ու ջրուում: Չկան կոյուղիներ (կանալիզացիա) և տների համար յարմար ջրաբաշխութիւն:

Այս ցաւը դարմանելը դժուար չէ. բաւական է, որ երեխաները յաճախ ու կանոնաւոր զբօսանքներ կատարեն քաղաքից դուրս: Լաւ է մի բան անել, քան թէ ոչինչ:

Քաղաքային ինքնավարութիւնները մեծ օգուտ կարող են տալ այս խնդրում, բայց նրանց մեծ մասը քնած է:

Ուրախութեան, խնդութեան զգացմունքը երեխայի համար նոյն նշանակութիւնն ունի, ինչ որ օդն ու լուսը բոյսի համար. նա կենդանացնում է մանուկի օրգանիզմը, նպաստում է նրա զարգանալուն: Բայց այդ լինում է այն ժամանակ միայն, երբ վարժութիւններն ու խաղերը դուրսը, մաքուր օդի մէջ են կատարուում և ոչ թէ խեղդուկ, նեղուածք ու փոշոտ սենեակներում:

Վերջին պայմաններում մանուկի օրգանիզմը զօրանալու և զարգանալու փոխանակ, աւելի ևս յօգնում ու թուլանում է:

Այլ բան է, երբ ազատ շարժումներն ու խաղերը կատարուում են դուրսը:

Խաղի ժամանակ մանուկները բոլորովին կենդանանում են: Հաճութեան ու խնդութեան զգացմունքները նրանց սրտի դորձունէութիւնն ու ժեղացնում են. արիւնը ազատ ու արագ է իր շրջանը կատարում, թոքերն աւելի զօրեղ են գործում

և թթուածինով հարուստ, նորոգուած արիւնը տարածուած է ամբողջ մարմնի մէջ: Նրանց թըշերը կարմրում են, աչքերը վառվռում:

Երեխաները շատ վազվզելու բնական ձգտում ունին. երկար ու հանդարտ շրջելը նրանց շուտով յոգնեցնում ու թուլացնում է:

Մաքուր օդի մէջ խաղալով, երեխաները լիակատար հաճոյք են ստանում և այնուհետև աւելի մեծ սիրով ու եռանդով են պարապում մըտաւոր աշխատանքով: Հէնց այս էլ ցանկալի է նրանց հոգեկան զարգացման համար: Այդ գէպքում անշուշտ գոհ կմնան թէ ծնողները և թէ ուսուցիչները:

Շարժուն խաղերը, բացի առողջապահական նշանակութիւնից, մանկավարժական մեծ նշանակութիւն ևս ունին:

Երեխաների համար խաղերը լոկ զուարճութիւն չեն, այլ և մի առողջարար ու օգտակար գրազմունք, որին նրանք ամբողջ հոգով ու սրբտով անձնատուր են լինում:

Սրանով միայն կարելի է բացատրել այն լըրջութիւնը, որ երեխաները ցոյց են տալիս խաղի ժամանակ:

Խաղերի միջոցով բաւականութիւն տալով մանուկների ամենագլխաւոր պահանջին, կարելի է նրանց սիրտը զրաւել և բարերար ազդեցութիւն գործել նրանց վրայ:

Խաղերի ժամանակ երեխաներն աւելի սրտաբաց են լինում իրանց գաստիարակների հետ:

Խաղերը զարգացնում են նրանց մէջ մտերմութեան զգացմունք և բնկերական ոգին:

Խաղերի միջոցով հեշտութեամբ կարելի է մաքառել այն գարհուրելի ախտերի դէմ, որոնք հետեանք են օրգանիզմի անկանոն կազմութեան:

Պէտք է միայն խաղերն այնպէս կազմակերպել, որ նրանք գրաւիչ և բազմատեսակ լինին:

Հին Յունաստանում խաղերը սրբազան բաներ էին՝ համարոււմ կրօնի ու ժողովրդի կողմից: Այնտեղ խաղում էին ոչ միայն երեխաները ու պատանիները, այլ և հասակով մարդիկ՝ ծերունիներն ու պետական գործիչները:

Ազեղելա թագաւորը հրապարակում մանուկների հետ փայտէ ձի հեծած խաղում ու վազում էր:

Արիստոտէլը վատ կազմակերպուած էր համարում այն տէրութիւնը, որտեղ ֆիզիքական կրթութիւնն արհամարուած էր:

Յիցերոնը շատ էր սիրում մանուկների հետ պարտէզում խաղալ:

Սոկրատէսը, մանկավարժներից ամենամեծը, որ մարդկանց սովորեցնում էր հոգեպէս կատարեալ լինել, ֆիզիքական կրթութեանը շատ մեծ նըշանակութիւն էր տալիս, և ինքն էլ Աթէնքի հրապարակներում մասնակցում էր երեխաների խաղերին:

Առողջ և ուժեղ քաղաքացիներն էին, Ապարտալի զօրութիւնը կազմողը, նրա փառքը բարձրացնողը:

Սպարտան ընկաւ, երբ այդ ոյժը ոչնչացաւ:
Այդպէս է ասում պատմութիւնը:

Առողջ հոգին առողջ մարմնի մէջ:

Աշխատինք ամեն մի քաղաքում մանուկների
Ֆիզիքական կրթութեան ընկերութիւններ հաս-
տատել:

Մէկ մարդու դժուար է այդ բանը գլուխ
բերել. թող ինքը հասարակութիւնը գործին ձեռ-
նամուխ լինի: Անհրաժեշտ է ընդհանուրի համա-
կրութիւնը: Ժամանակ է վերջապէս չարն ու բա-
րին հասկանալու...

ԺԳ

ՄՐ ՎԵՐՋԻՆ ԽՅՅԸՆ ԸԳՋԿՆՆ

Հաւատա՛ ինձ, թանկագին դստրիկս, որ ամեն
բան, ինչ որ կարող էի և գիտէի, լիովին հաղոր-
դեցի քեզ:

Բացի քո ստացած դպրոցական ուսումից, որ
փառաւորապէս աւարտեցիր, ես սովորեցրի քեզ
նաև տնարարութիւն ու ձեռքի աշխատանք,
որոնք կեանքիդ ծանր րոպէում հաստատուն նե-
ցուկ կարող են լինել քեզ համար: Գրանց շնորհիւ
դու հնարաւորութիւն պիտի ունենաս ազնիւ աշ-
խատանքով ապրուստ ճարել:

Գրքերի և լրագիրների կանոնաւոր ընթեր-
ցանութեամբ կարող պիտի լինիս վերջնականապէս
կրթել ու զարգացնել միտքդ ու սիրտդ:

Իմ և քո մէջ ո՛չ մի զաղանիք չէ եղել. մենք հաւատարիմ և անսահման սիրով կապուած երկու մտերիմներ ենք եղած: Ես, որպէս մայր և տարիքով մեծ, միշտ սիրով մատնացոյց եմ արել քեզ մեր կեանքում գոյութիւն ունեցող չարիքները, որոնք տարաբախտաբար այնքան բազմաթիւ են:

Մեր ամեն մի քայլափոխում զայլթակողութեան ենք պատահում. սակայն ես վստահ եմ, որովհետեւ գիտեմ, որ դու միշտ կաբող պիտի լինիս ժամանակին սանձել կրքերդ: Վստահ եմ, որովհետեւ հաստատ գիտեմ, որ դու կրթել ես թէ բնաւորութիւնդ և թէ կամքդ:

Թէ մտրմնով և թէ հոգով կատարելապէս առողջ ես դու:

Գու ալժմ քսան և մէկ տարեկան ես և բոլորովին պատրաստ՝ գոյութեան կռուի համար կեանքի ասպարէզը մտնելու:

Գու պատրաստ ես նաև ամուսնական կեանքի համար. ձեր հարսանիքի օ՛րն էլ արդէն որոշուած է, այսօր—վաղը պսակդ է և դու պատրաստ ես նոր կեանք սկսելու:

Ես միանգամայն հաւանում եմ որտիդ ընտրեալին և համոզուած եմ, որ ձեր երկուսի մէջ եղած յարաբերութիւնը ազնիւ ու բարի է:

Ես գիտեմ, որ մի տարուց աւելի է արդէն, որ ձեր մէջ բորբոքուել է աստուածային այն կայծը, որ սէր է կոչուում:

Գուք լաւ էք ուսումնասիրել իրար և ես ապահով եմ, որ դուք երջանիկ պիտի լինիք:

Կատարեալ առողջութիւնդ կլինի քսօժիար: Բազմակողմանի զարգացումդ և քեզ շրջապատող ամեն մի երևոյթի հասկանալդ կլրացնեն ամուսնուդ կեանքը:

Ձեր մէջ պիտի տիրէ կատարեալ ներգաշնակութիւն, որովհետեւ երկուսդ էլ սղջախոհ էք: Ահա այդ սղջախոհութիւնը պիտի լինի ձեր ընտանիքի և մանուկ սերնդի սրահը, որովհետեւ ընտանիքը, այսինքն ամուսնութիւնից առաջ եկած անարատ սերունդն է քաղաքակիրթ կեանքի և բարոյականութեան գլխաւոր հիմքը:

Ամենքին յայտնի է, որ քաղաքացիական առաքինութիւնը ընտանեկան առաքինութիւններէ արգիւնքն է կազմում:

Ընտանիքն է, որ սահմանում է աճող սերընդի ֆիզիքական և մտաւոր զարգացման աստիճանը:

Շատ կանուխ, դեռ աշխարհ չմտած, ընտանիքի ազդեցութան տակ կազմոււմ է երեխայի բնաւորութիւնը: Նոյն ազդեցութեան շնորհիւ աւելի ևս վաղ որոշոււմ է նրա կամքը, բարքն ու վարքը: Չէ որ մանկական հասակը ենթակայ է ամեն տեսակ ազդեցութեան:

Սովորութիւնը, օրինակը և ընտանեկան կեանքը աւելի շատ բան են տալիս երեխային, քան թէ դպրոցը:

Չմոռանաո, որ երեխաների դաստիարակութեան ամենամեծ սրատասխանատուութիւնը ծնողներին վրայ է ընկնում: Չմոռանաո, որ դուք—ծընողներդ պարտական էք այնպէս կրթել ձեր զաւակներին, որ նրանք ընդունակ լինին ճշմարիտ քաղաքակիրթութեան գանձերը ժառանգելու և

իրանց սեփական ուժերով նրան աւելի ևս ճոխացնելու: Ահա այս է իսկական առաջագիմու-թիւնը, այս է պրօգրէսը:

Երբէք չմոռանաս, որ դուք—ծնողներդ պարտա-կան էք ձեր զաւակների մէջ մարդասիրութեան զգաց-մունքը զարգացնել: Գուք, որ մարմին էք տուել ձեր զաւակներին, հոգեկան ու բարոյական դաս-տիարակութիւնից էլ պէտք է չզրկէք նրանց:

Արպէս մայր, դու մեծ գեր կարող ես խաղալ այս գէպքում: Քո պարտականութիւնն է կրթել զաւակներին մէջ այն զգացմունքը, որ ազնուացնում է մարդուս բնաւորութիւնն ամեն կողմից:

Սրբազան պարտքդ թող լինի ներշնչել զաւակ-ներինդ, որ իրանց մայրենի լեզուի և ազգային եկեղեցու ոգին հանապազ վառ պահեն իրանց սրտերում:

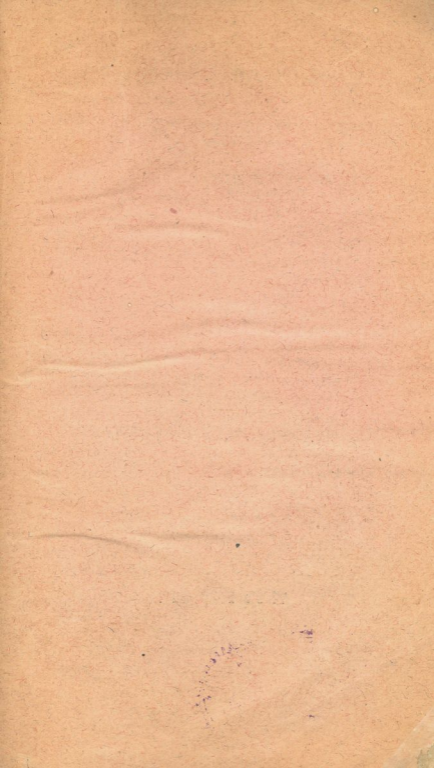
Հաւատացած եղիր, որ միայն այդպիսի պայման-ներում զաւակները կկարողանան սիրել ու յարգել իրանց հայրենական տունը, օգնել նրան և գործակից լինել նրա բարօրութեանն ու յարատեւութեանը:

Միշտ շարունակիր ուսանել, որպէսզի գիտու-թեամբ գինուած լինելով կարողանաս ազնիւ ու խելացի դաստիարակութիւն տալ երեխաներինդ:

Իրբև ապագայ մայր, դու արդէն ծանօթ ես մանկա-վարժութեան ու առողջապահութեան օրէնքներին, որովև ձեռնհաս պիտի լինիս երջանկացնել ընտանիքդ:

Ուրեմն աղջիկս, միշտ առանջ. տես, ժամանակի ոգուց լետ չմնաս. ապա թէ ոչ այլասերումն ու սեփական պիտանքը միանգամայն անխուսափելի է:





ՀԵՂԻՆԱԿԻ ԼՈՅՍ ՏԵՍԸՒ ԱՅԹԱՏՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ

1. Առաջին օգնութիւն մինչև բժշկի գալը (սպառ.)	5 կող.
2. Վարակիչ հիւանդութիւններ	5 "
3. Ի՞նչ է սիֆիլիսը	5 "
4. Առողջապահական գրոյցներ	5 "
5. Ի՞նչ է ժուժկալուծիւնը	5 "
6. Ի՞նչ է անառակուծիւնը	5 "
7. Վեներական տխտիք. ,	5 "
8. Աչակերտի առողջապահութիւն	2 "
9. Մեր նեարդերը	10 "
10. Սիֆիլիս—(երկր. հրատ.)	10 "
11. Ո՞վ է յանցաւորը.	15 "
12. Կարկը և բարեգործութիւն	15 "
13. Առողջ հոգին առողջ մարմնի մէջ	10 "
14. Գեղձախտ—(գոլտուխտ)	10 "
15. Մանկավարժական գրոյցներ	15 "
16. Ժառանգականութիւն և գաստիարակութիւն	15 "
17 Մարմնամարզութիւն (25 պատկերով)	20 "

ՊԵՏՐԱՍ ԵՆ ՏՊԵՂՐՈՒԹԵԸՆ ՀԱՄԵՐ

1. Գինը և տղամարդը:
2. Մեր վէրքերը:
3. Կաշուի հիւանդութիւններ:
4. Առաջին օգնութիւն մինչև բժշկի գալը (երկր. հրատ.):
5. Առողջապահական քարտեր:

ԳԻՆՆ Է 20 ԿՈՊ.

Այս գիրքը ստանալու համար պէտք է գրեմի՝
 Александрополь, Книжная торговля Вахрамьянца.

