



Հայկական գիտահետազոտական հանգույց Armenian Research & Academic Repository



Սույն աշխատանքն արտոնագրված է «Ստեղծագործական համայնքներ
ոչ առևտրային իրավասություն 3.0» արտոնագրով

**This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial
3.0 Unported (CC BY-NC 3.0) license.**

Դու կարող ես.

պատճենել և տարածել նյութը ցանկացած ձևաչափով կամ կրիչով
ձևափոխել կամ օգտագործել առկա նյութը ստեղծելու համար նորը

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format

Adapt — remix, transform, and build upon the material

943

944

613

p-49

2010

ԳԱՂՏՆԻՔ

ԱՄՈՒՍՆՈՒԹԵԱՆ

ԿԱՄ

ԱՌԱՋՆՈՐԴ ԱՄՈՒՍՆԱԿԱՆ ԿԵՆԱՑ

ՂԱՍՆ ԱՄՈՒՍՆԱՅՆԵԼՈՑ

ԵՒ

ԱՄՈՒՍՆԱՅՈՂԱՅ

Գ. ՊԱՂՏԱԾԱՐԵԱՆ

ԾԱԽԻԻՔ

ԸՆԹԵՐՑԱՍԷՐ ՈՒՐՈՒՔ



Կ. ՊՈԼԻՍ

ՏՊԱԳՐՈՒԹԻՒՆ Ե. ԳԱՂԱՖԵԱՆ

— 1872 —

30

613.9 ԳԱՂՏՆԻՔ

ԱՄՈՒՍՆՈՒԹԵԱՆ

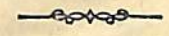
ԿԱՍ

ԱՌԱՋՆՈՐԴ ԱՄՈՒՍՆԱԿԱՆ ԿԵՆԱՅ

ՎԱՍՆ ԱՄՈՒՍՆԱՅԵԼՈՅ

ԵՒ

ԱՄՈՒՍՆԱՅՈՂԱՅ



Գ. ՊԱՂՏԱՍԱՐԵԱՆ



Կ. ՊՕԼԻՍ

ՏՊԱՐՈՒԹԻՒՆ Յ. ԿԱՂԱՅԱՆ

— 1872 —

Սմուսնական կենաց յառաջ բերած անդեռից վրայ հարեւանցի ակնարկ մը բաւական է ապացուցանել որ շատերը կամուսնանան առանց ամուսնութեան ինչ լինելուն վրայ ուղիղ գալափար մը ունենալու և նորա պահանջումներն զիտնալու : Ուստի սոյն գրքոյիս 'ի լոյս' կընծայեմք որպէս զի երկտասարդաց և օրիորդաց ուսուցանէ թէ ինչ է ճշմարիտ ամուսնութիւնը, ինչ են նորա պահանջներն և ինչ ընելու է ամուսնական կենաց մէջ երջանիկ կեանք վարելու համար :

Յուսամք որ այս առաջնորդիս ձայնին անսալով քիչ ատենէն ազգիս մէջէն ամուսնութեան պատճառած սղետներն բնաջինջ լինին և նորա իսկական սրուղներն, այն է սէր երջանկութիւն և խաղաղութիւն վայելելու բարեբախտութեանը արժանանալը :

Գ. ՊԱՂՏԱՍՏՐԵԱՆ

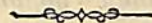
7118-57

Գ Ա Ղ Տ Ն Ի Ք

ԱՄՈՒՍՆՈՒԹԵԱՆ

ԿԱՍ

ԱՌԱՋՆՈՐԴ ԱՄՈՒՍՆԱԿԱՆ ԿԵՆՍՅ



Գ Լ Ո Ւ Խ Ա .

Կոչումն եւ նդատակ ամուսնութեան

ԱՐԱՐԻՁԸ բուսոց մէջ ոչ թէ միայն ծաղիկ այլ նաեւ պտուղ և նորա մէջ ալ, նոր էութեանց գոյացմանը համար, սերմ է դրած. Ուստի մարդս ալ բնութեան այս կարգադրութեանը հետեւելով կարծելու չէ թէ ամուսնութիւնը զգայական հաճութեանց վայելմանը և յագեցմանը մէջ կը կայանայ, այլ թէ նորա նպատակն է նոր էութեանց հիմն դնել:

Առն և կնոջ մէջ տեղի ունեցած սերական յարաբերութիւնը ծննդական գործարանաց զանազանութենէն չէ միայն. ասի նիւթական գրգիռ մ'է լոկ որ կողեւորի և կազնուանայ, երբոր նա սիրոյ հետ միանայ. յայնժամ այրն ու կինն երկու կէս կը կազմեն և այս երկուքը նիւթապէս, բա-

բոյապէս և հոգեկանապէս անթերի ամբողջութիւն մը կը ձեւաւայնեն : Երբ նօքա ծնընդական յարմարութեան պարբերութեանը հասնին՝, յայնժամ այս երկու կէսերուն մէջ հակում մը կը ծագի առ միմեանս որ թէեւ օրիորդին կամ երիտասարդին կուրծքին մէջ որոշ դաշտափարի և նպատակի մը չ'ծառայեր, սակայն այս հակման զօրութիւնը որոշակի յայտ առնէ :

Ամուսնութեամբ այրն և կինը կամ այրական և իրական անհատութիւնք 'ի մի կը ձուլին և մի մարմին և մի հոգի լինին : Այսպէս 'ի մի ձուլեալ ամուսնական միութիւնը մերթ աւելի արական և մերթ աւելի իգական ձեւ մը կ'առնու թէ մարմնական, թէ հոգեկան և թէ բարոյական նկատմամբ :

Ամուսնութեան մէջ այրն և կինն իրենց սկզբունքներն մէկզմէկու գոհ բերելու չեն, այլ զանոնք հաստատ պահելու են. ասով ամուսնական միութիւնն զօրաւոր կազմ և վայելուչ ձեւ կ'առնու :

« Գիտես թէ մարդս ինչպէս միշտ երիտասարդ կը մնայ » կըսէ Պէխըր հռչակաւոր Գերմանացի բժիշկը . « կնոջ մը հետ ամուսնանալով և տղայք ծնանելով, որով նա իր սերունդներուն մէջ յաւերժ կը ներկայանայ » : Այսպէս կուսուցանէ բնութիւնը . նա ծառերէն և ծաղիկներէն սերմն յերկիր կը թափէ որով նոր բոյսեր կը դոյանան . յայնժամ ծե-

բացեալ ծառն չորանայ և ծաղիկն թառամելով մեռանի : Ինչպէս որ բնութեան ընդհանուր կանոնն է Զուիլ նմանապէս նորահիմնական օրէնքն է Զանիլ : Ասոնք են բնութեան վճարելի երկու պարտքերնիս, աշխարհ կուգանք մեռնելու համար, կը մեռնինք որպէս զի ծնանիմք :

Վատ ամուսնութիւնը մեծ դժբաղդութիւն մ'է, զի չկայ աշխարհիս վրայ այնքան մէկզմէկու հակառակ ծայրեր քան սէր և ատելութիւն : Կոյր է սէրն և անկարող ինքզինքը սանձելու : Մարդս կրնայ բարի նպատակաւ ամուսնութեան ձեռնարկել, սակայն երբ սիրոյ պտուղն անգամ մը վայելած է և ըստ բաւականին յագեցած, կրնայ մէկ կամ միւս կողմանէ դէպք մը առիթ լինիլ և սիրոյ տեղ ատելութիւն, հրեշտակի տեղ սատանայ և երկնից տեղ դժոխք նորա բաժինն ըլլալ : Մարդիկ երկու թշնամիներէ կը տանջուին, ասոնք են բաղձանք և երեւակայութիւն . այս երկուքն ալ սիրոյ մէջ կը դոնուին :

Սէրը միշտ մարմնապէս կը դատէ երբէք հոգեկանապէս թէեւ շատ անգամ ինքզինքը խաբուած ալ տեսնէ . ուստի պէտք չէ անխորհրդաբար, արագութեամբ և ջերմ արեամբ այլ խոհեմութեամբ և պաղ արեամբ ամուսնութեան ձեռնարկել :

Ամուսնութիւնը միշտ երկու կողմ կու-

նենայ . նա կրնայ երջանիկ կամ թշուառ լինիլ : Երբ մէկը երջանիկ ամուսնութեան արժանացած է և ամուսիններուն մին մեռնի յայնժամ միւսին համար աշխարհի վրայ ասկէ աւելի դառնազոյն ցաւ չկրնար լինիլ :

Երեք պարբերութեանց բաժանուալ է ամուսնական կեանքը «կէք», «կէք» և «կէք» : Սկիզբն կամ հեշտական պարբերութիւնը քաղցր է և սիրուն : Միջին պարբերութիւնն է երբ ամուսինք զանկներով չըջապատեալ են , մկրտութիւնք և յուղարկաւորութիւնք տեղի կունենան , այլ և այլ դժբաղդութիւնք , ընտանեկան բեռն և խաչն ամուսիններուն վրայ կը ճնշեն : Ամուսնութեան վերջին պարբերութիւնը ճերութիւնն է . ճնունդք այլ եւս դադարած են և անուսինք կը հանգստանան և այժմ իրենց սրբւոցն խնամքին կը կարգախն :

Կնոջ կարելի է փոքր ինչ աւելի աղաւտութիւն տալ , սակայն զանի սահմարձակ թողելու չէ բնաւ : Խոհուն կինը նկատելու է թէ իր ամուսինը երբեմն ծանր պարսագայից մէջ կը գտնուի և բւտտի պէտք չէ սրտմտի երբ նա փոքր ինչ անսանելի լինի : Նա յայնժամ փոխանակ նորա հետ կուտելու զանի մխիթարելու և ջանալու է բարի խօսքերով և համեստ ընթացքով ուղիղ ճանապարհաց առաջնորդել զայն : Խոհուն էրիկը կրնայ վատ կինը բարւոքել նոյնպէս :

ալ համեստ կինը կրնայ վատ այրը իր չար ընթացքէն վերադարձնել , միայն թէ համբերութիւն , իմացողութիւն , ժամանակ և պատեհութիւն է հարկաւոր մինչեւ որ սրտերն զիրար լու ճանաչեն :

Ամուսնական կենաց մէջ ամուսինք զիրար այլոց առջին յանդիմանելու չեն : Կանանց պատիւն էրիկներունն է և էրիկներունը կանանցն . սակայն էրիկը միշտ խորհելու է թէ ինքն է կնոջը գլուխը , աղայոց հայրը և տանը տէրը :

Նախանձը ամուսնական կենաց մեծ վրնասներ կը պատճառէ , նա չափազանց սէրէ և անխտահոլութենէ կը ծագի : Ասով բազում անգորը ընտանիք կործանած են : Կան մարդիկ որ նորա օժանդակութիւն կրնեն կանանց մէջ առ ամուսինս իւրեանց անխտահութեան սերմերն ցանելով : Այսպիսիներէն հեռանալու է օձերէ և վիշապներէ փախչելու նման : Վերջապէս կան բաներ որք թէեւ ըստ ինքեան բոլորովին անվատ և անմեղ են , սակայն այլոց դայթակղութիւն չտալու համար հրաժարելու ենք անոնցմէ :



Ամուսնական կենաց համար դահածուէաց մարմնական
յասկու թիւնք .

Այն անձն որ իրեն նմանն արտադրել և
քաջառողջ սերունդի մը հիմն գնել բաղձայ
պարտի ինքն իր զօրութեանցն կատարեալ
չափին ժամանած լինիլ :

Ըստ օրինաց բնութեան , մերձաւորու-
թեան հակումն մարդուս մէջ չդոյանար մին-
չեւ որ մարմինն աճման , զօրութեան և հաս-
տատակազմութեան որոշ աստիճանի մը հա-
ճած չլինի . յայնժամ կրնայ յուսացուիլ թէ
մերձաւորութեան արարքն փաստաբեր չլի-
նելէն զատ թէ մարմնոյ և թէ հոգւոյ
վերայ նպաստաւոր ազդեցութիւն պիտի
թողու :

Մարդս այն ատեն միայն ամուսնական
կենաց ֆիզիգապէս յարմար կրնայ համար-
ուիլ , երբ նորա ծննդական դործարանք ի-
րենց պաշտօնին և որոշմանն համար կատա-
րելապէս զարգացած և անթերութեան աս-
տիճանին հասած են , նաեւ երբ մարմնոյ
միւս մասերն այնքան զօրութիւն ստացած
են որ բնութեան ցրուցած յատակազծին
համաձայն իրեն նման մ'արտադրէ :

Մարդս ըստ սեռին կլիմային և կենցա-
ղալարութեան ուչ կամ կանուխ ամուսնական
կենաց յարմար կըլլայ :

Այրն ծննդական դործարանաց համար
երկարագոյն ժամանակի կարօտի քան զկինն .
նա սովորաբար քանի մի տարի աւելի կը
պահանջէ ամուսնական կենաց յարմար սեպ-
ուելու քան զկինն : Զերմ երկիրներու մէջ
զարգացման և յարմարութեան պարբերու-
թիւնը կը համառօտի , ցուրտ կլիմայից տակ
կ'երկարի :

Բարեխառն կլիմային մէջ քաջառողջ օ-
րիորդ մը 14 կամ 15 տարեկան եղածին պէս
մերձաւորութեան հակում ունենալ կսկսի .
իսկ երիտասարդին մէջ սոյն դրդիւն 17 կամ
18 երրորդ տարւոյն մէջ կ'ծնի : Յետ այսորիկ
նօքա սակաւ ժամանակի են կարօտ իրենց
կատարելութեան ժամանելու և պտղաբեր
ամուսնութեան յարմար սեպուելու : Օրիորդն
բնութեան կարգադրած Պարբերականին
սկիզբ առնելէն երկու կամ երեք տարի ետ-
քը յարմար է ամուսնութեան , երիտասարդն
աճման կատարելութեան հասնելէն 5 կամ 6
տարի ետքը :

Բազում օրիորդք յառաջագոյն յարմարա-
նան ամուսնութեան քան զայլս . այն որ մէ-
կու մը համար դեռ կանուխ է կրնայ այլոց
բնական կարօտութիւն լինիլ : Կարճահասակ
և հաստամարմին անձինք յառաջագոյն կա-
տարելութեան կը ժամանեն , բարձրահասակք
և բարակք իրենց դործարանաց կազմութեա-
նը անթերութեանը համար առաւել ժամա-

նակի կարօտին . նաեւ նոցա արտադրիչ զօրութիւնը աւելի ուշ կգոյսնայ : Նրբակազմ և զգայուն ջղերու տէր անձինք սերական յարաբերութեանց աւելի ուշ կարօտութիւն կզգան քան թէ զօրաւոր կազմութեամբ , ջղուռ և վառվռուն անձինք : Ամենէն վերջը նոքա ամուսնանալու վրայ կրնան խորհիլ ոչոնց կազմութիւնը տկար , վիղերնին երկայն և կուրծքերնին հարթ ու նեղ է , որոնք նուրբ և խիստ սպիտակ մորթով և շրջանակաւոր կարմրութեամբ ծնօտներ և բարձր ուսեր ունին : այսպիսիք աւելի բարակացաւի յարմարութիւն ունին քան ամուսնական կինաց : Նոքա պարտին սպասել մինչեւ որ յարմար կենցաղավարութեամբ այս ընդունակութեան դէմ մարտնչին և զանի յաղթայորեն եթէ չեն ուզեր սորա դէմ գործելով իրենց մէջ թաքեալ հիւանդութեանց դուրս ժայթքելուն և մահուան ժամուն սլանալով իրենց վրայ յարձակելուն տեղի տալ : Նոյնը նաեւ պատանեկութեան մէջ հիւանդութեանց ծնթարկեալ եղողներու կվերաբերի . նոցա բնութիւնն առաւելագոյն ժամանակի է կարօտ հիւանդութեանց պատճառաւ եղած կուտան վերադարձներու և նոցա պատճառաւ արդիւրեալ աճումը զարդացներու :

Կանախ ամուսնութեանը ծնողք կը տկարացնէ ժամանակէն յառաջ կը ծերացնէ զանոնք , և վատաւորջ սերունդ կարտադրէ :

Դեռահասք ամուսնանալով թէեւ առաւել այրը կործանման մատնուի քան թէ կինը . բայց և այնպէս ասի կնոջը արգանդին մէջի նոր գոյութիւն առնող էակին վրայ ալ կազդէ , զի անդիմադրելի ճշմարտութիւն մ'է թէ երախայից ֆիզիքական զօրութիւնը առաւել մօրմէն քան թէ հօրմէն յառաջ կուգայ . ըստ այնմ անկատար զարգացման տէր կանայք սովորաբար տկար տղայք կունենան : Դեռահաս կանայք միշտ վիժելու վտանգին մէջ են :

Բնութեան հակառակ է նաեւ ուշ ամուսնութեանը : Պարբերականին դադարելն նշան է կանանց համար որ այլ եւս չեն յարմար ուղեծննդեան : Արտնց համար՝ բնութիւնը , աւտադրիչ զօրութեան սպառելն ցոյց տալու համար որոշ ահաբան մը չէ դրած :

Անհասարակ ամուսնութեան ալ բնութեան օրինաց դէմ են : Ծերութեան նշաններն իր վրայ կրող անձ մը որ իբր մարդ և քաղաքացի ունեցած պարտքերէն լուծեալ է և կենացն վերջին քառորդն իր զաւակացը ընտանեացը շրջանին մէջ կանցնէ , նա յիրաւի մեր խորին ակնածութեանը արժանի է : Սակայն երբ նա լոկ մտքէն անցնէ մանկամարդ օրիորդի մը հետ ամուսնանալ , յայնժամ նորոյ յիմարութիւնը ծաղրելի է :

Դեռահաս օրիորդ մը երբ ինքզինքը ծեր մարդու մը սառուցեալ և դողդոջուն բազ-

կացն յանձնէ, իր փափուկ իդութիւնը արատաւորող կասկածներ կը յարուցանէ այլոց մտայնը մէջ : Յիրաւի երբեմն ակնածութիւն և երախտապարտութիւն այսպիսի զոհողութեանց պատճառ կը բերուին, սակայն խիստ տարակուսելի է թէ արդեօք հոս այլ հակումներ և հաշիւներ չ'են տեղի ունենար :

Ընդհակառակն վերոյիշելոյ, այն է, երբ ծաղիւնասակ երկրասարդ մը շատ օրիորդի մը կամ այրի հոջ մը հետ ամուսնանայ, յայնժամ այսպիսի ամուսնութեան մը հետեւանքն առաւել եւս փնասակար լինին. այս տեսակ ձեռնարկութիւնք սովորաբար մէկ կողմանէ զգայական վայելմանց գրգռուման և միւս կողմանէ շահախնդրութեան արդիւնքն են :

Տարիքներուն անհամաձայնութենէն զատ կայ նաեւ անհամաձայնութեան մարմնական զօրութեանց. փափուկ և անզօր օրիորդ մը չըրտ և անհատնում զօրութեան տէր հսկայի մը հետ, կամ թէ նրբակզմ երիտասարդ մը դինքը, թէ կազմութեամբ և թէ զօրութեամբ գերազանցող կնոջ մը հետ ամուսնանալով ասի շատ չանցած ոսկորներէ բաղկացեալ կմախքի մը, իսկ նա ազրող գիւսկի մը պիտի փոխուի :



Գ Լ Ո Ւ Ի Պ Գ

Պոյմանք եւ կանոնք տնօրնական յարմարութեան

Ամուսնական յարմարութիւններէն մին է մարմնական աճման և զարգացման կատարելութիւնը :

Երիտասարդ մը որքան ալ զօրեղ և առողջ ըլլայ 24 տարեկան լինելէն առաջ ամուսնանալու չէ : Օրիորդէն 20 տարեկան ըլլալով մարմնոյ աճման և զարգացման կատարելութեանը հասած կը սեպուի. ուստի յարմար և կարող կըլլայ որդեծննդեան և ճշմարիտ մայր լինելու :

Այլը կնոջմէն միշտ քանի մի տարի մի լինելու է, ինչու որ կինը ամուսնական յարաբերութեանց ճաշակն յառաջագոյն կ'որուսանէ քան զայրն :

Ամուսնական յարաբերութեանց նախնական պահանջն է ավանդը կազմութեան մարմնոյ : Առողջութիւնը կը պահանջէ 1. Լ... սպանտ մը, ստամոքսի լաւութիւնն թալ զօրաւոր ախորժակէ և դիւրամարտութենէ կը ճանաչի : 2. Առողջ սպանտ. ասոնք կերակուրն մարտողութեան պատրաստելու միակ միջոցներն և լաւ հիւթոց նշաններն են : 3. Բարեկազմ կոշիկ. զոր ճանաչի նորա կամարածեւ լայնութեանէն, հանդարտ, դիւրին և խոր շնչառութեանէն որ կրնայ առանց նեղութեան շունչը ժամանակ մը պահել :

Ամուսնական կենաց մարդս անյարմար քնող և ամուսինք խիստ թշուառացնող հիւանդութիւնք են .

1. Թոքախտն և բարակացաւն . առնք ամուսնական յարաբերութեամբ կը վատթարանան , տարափոխին և իրենց թոյնը սերունդէ սերունդ կը տարածեն :

2. Զղային տկարութիւնք և յօգուածացաւն որ յաճախակի կը վերադառնան :

3. Լուսնոտութիւն . թէեւ կան օրինակներ որք ցոյց տան թէ այս ախտն ունեցող կանայք ամուսնանալով բժշկուեր են սակայն կան նաեւ օրինակներ որք կատաղացանեն թէ սոյն ախտն ունեցողք , մանաւանդ դիւրագրգիռ երիտասարդք , ամուսնութեան մէջ այլ եւս վատթարացեր են : Բազում օրինակներ ալ կը հաստատեն թէ այս անբուժելի ախտին լոկ արտաքին երեւոյթն բաւական է զայն այլոց վրայ փոխադրել :

Ծնողք լու գիտնալու են թէ իրենց աղայքը և աղջկունք ի՞նչ մարմնական թերութեանց կամ հիւանդութեանց են թորկեալ են : Մարմնական թերութիւնք թէեւ արդիւնաւոր ամուսնութեան արգելիք չեն սակայն պէտք չէ զանոնք ամուսնանալէ առաջ թաքուն պահել . զի երբ ամուսնանալէ ետեւ յայտնուին կլնան ամուսնոց մէկուն կամ միւսին վրայ դժգոհութիւն և պաղութիւն բերել և ամուսնական կեանքը դառնացնել : Շատ օրի-

նակներ ցոյց կուտան որ բազումք սէրէ շարժեալ ամուսնութեան ձեռնարկած են և յետոյ ամուսնոց մէկուն կամ միւսին վրայ թերեւս ջնջին թերութիւն մը , որ թաքեալ էր , ՚ի լոյս գալով սէրն ատերութեան է փոխուած և ամենայն դժկամակութեամբ ամուսնական լուծն կը քաշեն : Ուստի այն ծընողքները որք իրենց զաւակաց թերութիւններն թաքուն պահեն ծանր պատասխանատուութեան տակ են :

Սիրոյ ճաշակին փայլման կերպին , ժամանակին և չափին նկատմամբ բնութեան ուսուցածին հետեւելու են ամուսինք որպէս զի փաստ չ'կրեն , ինչու որ երբ մարդս բնութեան պահանջմանը և օրինաց չանսարով երեւակայութեանց և զգայական հաճոյնց դիմէ , յայնժամ բնական գրգիռն անյազենալի և աննուաճելի ծարաւի կը փոխուի որ հուսկ ուրեմն բնական զօրութիւնըն փճանալով նորա գրգիռն ալ կը մեռնի :

Ամուսնական յարաբերութեանց մէջ շրուայութիւնը և անչափաւորութիւնը առն համար յանհունս փաստակար է քան թէ կնուջը համար . սորա պատճառն այնքան պարզ և յայտնի է որ հարկ չէ բացատրել , թէեւ հասակի , կենցաղավարութեան և մարմնոյ կազմութեան համեմատ փաստներն կը տարբերին : Ամուսնական յարմարութիւնն նոր ըստացած երիտասարդ մը մերձաւորութենէ զկնի

Handwritten notes in the right margin:
Կնուջը
մարդ

Թէև տկարութիւն և յաղուրդ չ'ստանար և կրից, գործարանաց ու երեւակայութեան ջերմ գրգիռէն վերստին նոյն գործողութեանը ձեռնարկելու մղուի, սակայն ճիշդ սոյն կէտին այս հոգեկան ազնիւ կարողութիւնը ուղեղին զարգացմանը ծառայող կենսական զօրութիւնը հարուածելով կործանման կը մատնէ զանի :

Մարմինը զարգացման և աճման կատարելութեանը հասնելով 24 էն մինչեւ 44 երորդ տարին զօրութեան ամենաբարձր աստիճանը կը համարուի . 50 երորդ տարւոյն հետ կենսական զօրութիւնն երթալով կը նուազի և ուստի մարմնոյ ամենաբարձր և ամենազօր կազմութիւնն ունեցողն անգամ չափաւորութեան կանոնը մտքէն հանելու չէ :

Հոգին և մարմինը ամեն գործողութեանց մէջ զուգընթաց քայելու են . ուստի ամուսնական յարաբերութեանց ատեն հոգւոյ ներքին գրութիւնը մեծ կարեւորութիւն ունի : Երբ սիրտը զանազան կիրքերէ յուզեալ է և երբ տրտմութիւնը մարդուս հոգին կը ճնշէ, յայնժամ մերձաւորութիւնը կործանման օժանդակիչն է : Խռովութիւնը, տրտմութիւնը և ուրիշ կիրքերն կարող են կեանքն համառօտել, որքան առաւել կենսական զօրութեան կործանումը պիտի փութայ երբ նոյն կրից հետ ջղերու ձգտումն և կենսական հիւթոց կորուստն ընկերանայ :

Անդամալոյժք, ախոնդանաւորք և թոքախտաւորք շուայլ և անչափաւոր ընթացքով երենց տկարութեան հրոյն վրայ իւղ կը լեցնեն . այս ախտերը բուն բնական սիրոյ չարաչար գործածութենէն ծնունդ կառնուն : Իսկ թոքախտաւորք սոյն ընթացքով արագաքայլ գերեզման կընթանան : Ուստի զգուշանալու է անբարոյական վէպերով, բանաստեղծութիւններով, ջերմացուցիչ ուտելիքներով և ըմպելիքներով և այլ գրգռիչ միջոցներով երեւակայութիւնը գրգռելէ, որոնք կարող են մարդու բնութեան կարգադրած շրջաններէն դուրս մղել :

Կենդանեաց և մարդկանց ծննդական գործարանաց բնական դիրքն մերձաւորութեան բնութեան համաձայն կերպով կատարուելուն համար խիստ կարեւոր է նկատելու : Ընդունելութիւն անկարելի է եթէ այրական սերմն ազատօրէն արգանդն չ'թափանցէ . հորիզոնական դիրքն հարկաւ սորա ամենապատշաճ կրնայ համարուիլ :

Վերջապէս նկատելու է նաեւ որ մերձաւորութիւն տեղի չունենայ առատ ընթրիքէ և ոգելից ըմպելիք խմելէ ետեւ, գինեովութեան մէջ, մարմնական և մտաւորական բուռն աշխատանքէ և կիրք ելլելէ զկնի, ոչ ալ պարբերական միջոցին կամ անկէ քիչ առաջ կամ քիչ ետքը, ոչ ալ յղութեան առաջի և վերջի ամիսներուն մէջ կամ ողոր-

ծընութենէն անմիջապէս ետքը : Մերձաւորութեան համար օրուան ժամանակաց պատշաճագոյնն է առաւօտեան կանուխ ժամերըն . յորժամ մարմին և հոգին նորէն զօրութիւն են ստացած և ջիղերն իրենց զօրութեանը դադաթնակէտին են ժամանած :

Թող լաւ գիտնան ամուսինք որ վերոյիշեալ կանոններուն անհամաձայն և հակառակ կեանք վարող հայրեր և մայրեր ոչ թէ միայն ժամանակէն առաջ գերեզման են մտած , այլ նաեւ բազում մայրերու արգանդներն իրենց որդւոցը գերեզման են եղած ամուսնական կենաց մէջ շուայլ , անկարգ և անկանոն կեանք անցնելով :



Գ Լ ՈՒ Խ Դ .

Յղութիւն .

Ազգաց քաղաքականացմանը հետ նոր սովորութիւնք և ունակութիւնք ծնունդ առին , որոնց պատճառաւ այնպիսի հիւանդութիւնք երեւան ելան որք բնական վիճակի մէջ ապրող ազգերու բոլորովին օտար են : Այս սովորութեանց վնասակար ազդեցութիւնը թէ և երկու սեռին ալ կը վերաբերի , բայց մանաւանդ իգական սեռին վրայ զգալի հետեւանքներ է թողած որ յղութեան և որդեծնութեան միջոցին կը տեսնուին :

Յղութեան ատեն սովորական եղած այն ամեն ցաւերն և աղետներն ինչպէս որ վայրի կենդանեաց անծանօթ են նոյնպէս ալ բնութեան համաձայն ապրող ժողովրդոց մէջ չեն պատահիր : Բայց որովհետեւ անհ նար է մարդս վերստին իր բնական վիճակին դարձնել ուստի հարկ է յղութեան վիճակին վերաբերեալ շրջաններ և կանոններ դնել որպէս զի մօրն և նորածին մանկան կեանքն և առողջութիւնը պաշտպանուի :

Յղութիւնը ոչ թէ հիւանդութիւն է այլ առողջութեան կատարելութիւնը և կենաց երկարութիւնը ապահովցնող վիճակ մը : Հանրածանօթ ճշմարտութիւն մ' է որ տկար օրիորդք յղութեամբ տեւողական առողջութիւն կ'ստանան :

Յղութեան միջոցին իգական մարմինը աճման մէջ է և ուստի կերակուրք , ցուրտն և կրից գրգռումը սոյն ժամանակը աւելի կազդեն մարմնոյ քան ուրիշ ատեն , և ջլալին տկարութիւն , վիժումն , ցնցումն ջղաց , արեան հոսումն և այլ հիւանդութիւնք կրպատճառեն որք չէ թէ յղութեան պահանջներն այլ անկարգ կենցաղավարութեան արդիւնքներն են :

Երբ առողջ կնոջ մը պարբերականը դադրի և միևնոյն ատենը միզելու յաճախում , սրտի խաւնուիլ , ախորժակի բացուիլ , անսովոր կերակրոց փափաք և քնոյ հակում տեսնուի

մեծ վստահութեամբ կրնայ ըսուել որ նա յղի է: Սոյն վստահութիւնս զօրութիւն և հաստատութիւն կառնու երբ պարբերականին դադարումէն 20 կամ 22 շաբաթ զկնի կինը արգանդին մէջ երախային շարժիլը զգայ, որ չէ այլ ինչ քան թեթեւ և յանկարծական բաղխում մը: Երբ կին մը իր յղութիւնը գիտնայ, կուղէ նաեւ իմանալ որդեծնութեան ժամանակն երբ լինելն մէկ մը մայրական ուրախութեան և մէկ մ'ալ նորածնին հիւրընկալութեանը ընտանեկան պատրաստութեանց ձեռնարկելու համար:

Սոյն ժամանակն հաշուելու համար պարտի կինը հետեւեալ կանոններուն հետեւիլ:

Երբ վերոյիշեալ նշաններէն յղութիւնը հաստատ ապացուցեալ է պէտք է կինը պարբերականն վերջին անգամ դադարելուն օրն միտք բերէ և սոյն օրէն 280 օր հաշուէ. այս 280 երրորդ օրն որդեծնութեան օրն պիտի լինի: Սակայն զանազան պատճառներ կրնան այս հաշիւն ունայնացնել. ուստի ուրիշ կերպով պէտք է հաշուել: կինը երախային արգանդին մէջ ըրած առաջին շարժմանը օրն միտքը պահելու է. ասի յղութեան ամբողջ պարբերութեանը ճիշտ կէսն է. նոյն օրէն 20 շաբաթ կամ 140 օր համրելով որդեծնութեան օրն կրնայ որոշուիլ:

Այս հաշիւն առաջինին հետ բաղդատէ և միջին օրն ան իբր ամենամօտ օրն որդեծ-

նութեան: Օրինակով մը բացատրենք. եթէ առաջի հաշուով 280 րդ. օրն Ապրիլի 7 րդ. օրն իսկ երկրորդ հաշուով Մարտի 25 րդ. օրն գրտար, յայնժամ Ապրիլի առաջին օրն կրնայ որդեծնութեան մտադոյն թուականն համարուիլ: Յայտնի է որ այս հաշիւս չ'կրնար ճիշտ որդեծնութեան օրն ցուցնել. այսու ամենայնիւ յղի կնկան մը համար բաւական է գիտնալ որ այս կամ գալ շաբթու որդեծնութիւնը կրնայ տեղի ունենալ որպէս զի ըստ այնմ շարժի և անհաճոյ դէպքերու տեղի չ'տայ:

Գրքոյկիս վերջն Ամուսնական Տարեցոյց մը դրած եմք որ Ընդունելութեան, երախային արգանդին մէջ շարժելուն և որդեծնութեան օրն բոլոր տարւոյն համար ցոյց կուտայ:

Յղի կանանց առօրեայ ընթացքին նկատմամբ կըսենք թէ նոքա իրենց սովորականէն այնքան տարբերելու չեն զի յանկարծական փոփոխութիւնք միշտ մնասակար են: Առողջ և զօրաւոր կանայք յղութեան ատեն ալ ամենայն կերպիւ իրենց ընտանեկան սովորութեանցը կրնան հետեւիլ միայն թէ ամեն բանի մէջ ալ վերջին աստիճանի անհարմարութեան պարտին նկատել. կերակուրք պարզ և սովորական տեսակներն լինելու են: Ամեն գոյնարամարս և զգուանք պատճառող կերակուրներէն զգուշանալու են: Յղի կանանց

փափաքներն լոկ անջնաս եղած ատեն , յագեցնելու է : Միս և բուսեղէնք 'ի միասին եփելու և ուտելու են . միայն մէկէն կամ միւսէն սնանելն վնասակար է : Աղած և չորցած , սագի և խոզի պարարտ միսն դժուարամարս են . դիւրամարս են աղաւնիի , հաւի , հորթի և թարմ եղան միսն և որսք : Առաջիններն աշխատող և զօրաւոր ստամոքս ունեցող կանանց կ'յարմարի իսկ , երկրորդն տկար ստամոքս ունեցող և շարունակ նստելու սովորեալ կանանց :

Միսեռն , բակլան , լուբիան , կաղամբն , ստեպղինն և շողգամն դժուարամարս են ուստի կամ յղի կանայք բնաւ ուտելու չեն կամ խիստ չափաւոր կերպով գործածելու են : Այն բոյսերն որ միղելու յաճախութիւն պատճառեն բնաւ գործածելու չեն մանաւանդ այն կանայք որ անգամ մը վիժած են . զի նոքա վիժելու կը նպաստեն : Ամառը թարմ լուբիան , սպանախն , եփած պտուղք և ձմերն չոր սալորն , նարինջն , չաքարով եփած խնձորը գետնախնձորն , հաւկիթն և տեսակ տեսակ ապուրներ կրնան գործածուիլ :

Ըմպելեաց մասին յղի կանայք քանի որ պարագաներն չեն պահանջեր իրենց սովորութենէն տարբերելու չեն :

Ամենալաւ ըմպելիքն է մաքուր ջուր : Խահուէն , թէյն և քարեջուրն կայտառ կանանց վնասակար է զի բորբոքում և ա-

րեան հոսում կը պատճառեն . իսկ տկար կանայք զանոնք չափաւորապէս գործածելով կրնան կազդուրիլ :

Ոգելից ըմպելիք բնաւ գործածելու չեն . նոքա ստամոքսի տկարութիւն կը պատճառեն և մարսողութեան կարողութիւնը կը թուլացնեն , արիւնը գլուխը և արգանդն կուղղեն , ջիղերու ձգտումն , արեան հոսում և բորբոքում պատճառեն և ժամանակին լրանալէն առաջ որդեծնութեան կառաջնորդեն , և բաց 'ի դմանէ արգանդին մէջ գտնուած երախային վրայ խիստ յոռի ազդեցութիւն կը թողուն : Փորձառութիւնը ցոյց տայ որ ոգելից ըմպելեաց գերին եղողներուն մանկունքը բթամիտ , ապուշ , խուլ ու համր լինին : Ուստի յղի կանայք գոնէ իրենց արգանդին պտղոյն սիրոյն համար թող ոգելից ըմպելիքներէ զդուշանան :

—*—
Գ Լ Ո Ւ Խ Ե

Կաթնտուութիւն .

Մայր մը իր զաւակն անձամբ սնուցանելու է , այս է բնութեան նպատակը կանանց կաթ պարգեւելովը : Այն մայրը որ չուզէր անձամբ իր զաւակին կաթ տալ , բնութեան օրինաց դէմ կը մեղանչէ և ինքզինքը ամենասիրելի զուարճութենէ մը կը զրկէ . զի յիրաւի սիրալիր մօր մը համար չկայ մեծագոյն

բերկրութիւն քան տեսնել որ իւր արդան-
դին անզօր և տկար պտուղը մօրն ստինք-
ներն պարպելով օր քան զօր կը գիրանայ և
և կուռի : Շատ մայրեր սորա հակառակ գոր-
ծելով պատճառ են տուած որ կաթն ետ
փախչի . որոյ հետեւանքն է եղած կորուստ
առողջութեան և կենաց :

Սկիզբէն դժուար է երախայն ստինքին
վարժեցնել մանաւանդ անգրանիկ մանկունք
մօրն փոքրիկ ծիծերն չկարենալով իրենց շըր-
թանցը մէջ ամփոփել կը թողուն զանոնք և
այլ ևս չեն ուզեր բերաննին առնել : Եթէ
սորա շուտով հոգ չ'տարուի ստինք կուռին ,
փոքրիկ ծիծերն բոլորովին կաներեւութա-
նան և երախայն կամ կաթնտու կնոջ մը յանձ-
նուելու է և կամ կերակուր տալու է անոր : Ուս-
տի երբ որդեծնութեան ատեն կամ անկէց
քիչ մը ետքը ստինք ուռննալ սկսին բաւա-
կան ժամանակ կաթ ուտող վարժ երախայ
մը գտնելով նորա ծծել տալու է ստինքը :

Որդեծնութենէն հտեւ մայրն քանի մը
ժամ քնանալէն զկնի նորածին երախային
ծիծ տալու է , և թողելու չէ որ մանուկն
ծարաւի . ասով ստինք պարպուելով ուռելէ
ազատ կը մնան : Առողջ կանայք կաթնտուու-
թեան ջերմ գրեթէ չեն ունենար : Երախայն
'ի կղբանէ այնքան փափաքանօք չ'ուտեր և
ուստի ծիծերն չեն վիրաւորուիր և դիւրաւ
ստինքներուն կը վարժուին :

Սակայն կաթնտուութիւնը յաջող փիճակի
մէջ եղած ատենն անգամ դժուարութիւնք
կը պատահին : Երախայն ստամոքսի անկար-
գութիւն , փորացաւ և այլն ունենալով ծի-
ծերն անհամբերութեամբ շրթանցը մէջ կամ-
փոփէ , զանոնք կը խածնէ , կը քաշքշէ իբ-
րեւ թէ իւր ցաւոց դարմանը նորա մէջ կը
փնտռէ . ասով ծիծերն ալ կը վիրաւորուին :
Սորա դարմանը ստինք ժամանակ մը անգոր-
ծածելի պահելն է . սակայն ասի անկարելի
լինելով վէրքն կը սաստկանայ և ցաւն ան-
տանելի կըլլայ և անհնար լինի երախային
ծիծ տալ : Այսպիսի պարագայից մէջ նախ
ջանալու է երախային ցաւերն նուաճել :
Տաք կաթով դրելի ընելով կամ ջերմ ջրով
լուալով երախային առողջութիւնը կրնայ վե-
րագառնալ : Իսկ մօրն ծիծերուն վրայ պաղ
ջուրի մէջ թաթախեալ լաթ դնելու և եր-
բեմն ալ գլխտորի փոշի ցանելու է : Յետոյ
երախային հակառակ դիրքով ծիծ տալու է ,
այսինքն եթէ մօրը ձախ կողմէն ծիծ կը
տրուէր այժմն ալ կողմէն սկսելու է . ասով
ծիծերուն արդէն վիրաւորեալ տեղերն ճընշ-
մանէ ազատուելով վէրքն բուժիլ կ'սկսի :
Այս կերպով շարունակելու է երախայն յա-
գեցնել ու ծիծերուն մորթն զօրացնել մինչև
որ դժուարութիւնք յաղթուին :

Հարկ չէ երախային անընդհատ ծիծ տալ
զի ասի թէ մօրն և թէ երախային վնաս

կուտայ . առաջինը անդօր և ուժաթափ լինի իսկ երկրորդին ստամոքսը կ'աւրուի : Սկիզբէն բաւական է օրը , այսինքն գիշեր և ցերեկ 'ի միասին , 6 կամ 7 անգամ ծիծ տալ , յետոյ միայն 5 անգամ , վերջը 4 և կաթէն կտրելէ առաջ միայն 3 անգամ :

Վտանգաւոր է նաև գիշերն անկողնոյ մէջ նստած ծիծ տալ , զի մայրն քնոյ մէջ իյնալով երախայն կրնայ կաթէն խեղդուիլ կամ սահիլ և փնասուիլ : Մայրը պարտի գիշերը կաթ տուած ատեն անկողինէն ելլել աթուռի մը վրայ նստիլ , որով արթուն կը մնայ և դժբախդ արկածոց տեղի չ'տար :

Կաթէն կտրելէն քանի մը շարթ առաջ երախային կովու քաղջ կաթ տալու է . առով մէկ մը բերանը օտար անօթէ խմելէ սովորի և ոտամոքսն ալ օտար կաթն մարսելու վարժուի : Կաթէն կտրելն ալ կամաց կամաց լինելու է , որպէս զի մանկին առողջութիւնը վտանգի տակ չ'իյնայ , փոփոխութիւնը այնքան զգալի չըլլար և մայրն կաթնտուութեան ջերմէ ազատ մնայ , մանաւանդ երբ նա մէկէն 'ի մէկ անդարար կերակուր չուտէր այլ սակաւ առ սակաւ , և շատ մարմնական շարժում կրնէ : Իններորդ ամսուան մէջ , երբ առջեւի երկու ակուններն դուրս են ցցուած , յարմարագոյն է երախայն կաթէն կտրելու :



Գ Լ ՈՒ Խ Զ .

Կաթնտու կին .

Եթէ անկարելի ըլլայ մօր մը իր երախայն անձամբ անուցանել , յայնժամ կաթնտու կին մը հարկաւոր լինի : Շատերն կը կարծեն թէ կաթնտու կանանց իւղոտ , պարարտ և համեմնաւոր կերակուրներ և զօրաւոր գինի կամ գարեջուր տրուելու է որպէս զի նորա կաթն անդարար լինի : Այս գաղափարն փուճ է և սխալ : Կաթնտու կանայք իրենց սովորականէն շատ տարբեր կերակուրներ ուտելու չեն : Նոյնպէս ալ ընտանեկան գործերու նկատմամբ սովորական ընթացքէն այնքան շեղելու չեն նոքա : Եթէ կաթնտու կինը աղքատ և աշխատաւորաց աստիճանէն է պարտի նսեւ , իբր սնուցիչ օտար մանկանց , ըստ սովորութեան ժիր և դործունեայ ըլլալ . միայն թէ ուժաթափ լինելու չափ աշխատելու չէ և մարմինը թուլացնող շարժումներէ զգուշանալու է , որպէս զի ինքը առողջ մնայ և հետեւապէս առողջ և անդարար կաթ մատակարարել կարենայ : Այս կանոնիս հետեւելով և միս ու բուսեղէն 'ի միասին կերակուր չիներով և ուտելով , կաթնտու կանայք իրենց զօրութիւնը կը պահեն , չեն գիրանար և հետեւապէս ծոյլ , դանդաղ և կամակոր

չեն լինիր , այլ ուրախ , առողջ , արթուն ,
ժիր և բարեկարգ , որով երախայն ալ լաւ
անդոյ հետ բարւոք դարման և հոգատա-
րութիւն կը վայելէ :

Գ Լ ՈՒ Խ Է .

Դորմտնումն Երախայնց :

Երախայք խանձարրոյ մէջ փաթութեւն
բարեբախդարար վերնալու վրայ է : Հազիւ
թէ երախայն մօրն արդանդէն կ'ելլէ , հազիւ
թէ նա կսկսի անդամներն ազատօրէն շար-
ժել և ահա նոր կապերով խեղճ մանկիկը կը
կաշկանդեն . այս , երբեմն այն աստիճան կը
ճնշեն որ թշուառ արարածն հազիւ շնչառու-
թիւն կրնայ ընել : Գոնէ չեն խորհիր որ կաշ-
կանդեալ մանուկը ոչ թէ կռնակին վրայ այլ
մէկ կողման վրայ պառկեցնեն որպէս զի
ջուրը բերանէն ազատ դուրս վազէ :

Նորածին մանկիկը ազատ թողլու է իւր
փոքրիկ անդամներն երկնցնելու , քաշելու և
շարժելու համար . դոնէ մօրն արդանդին
ջրոյն մէջ ըրած շարժմանց չափ շարժելու
ազատութիւն տալու է նորա : Ամեն տեսակ
կապ , ճնշում և փաթութիւլ , պարզօրէն ըսե-
լով , շարժումը , և ուստի աճումը կարգիլէ :
Այն ժողովրդոց մէջ որ այս վատ սովորու-
թիւնը չկայ մարդիկ սովորաբար զօրաւոր

լինին , և անդամներու ներդաշնակութիւն
կը տեսնուի նոցա վրայ , իսկ ուր որ մայրերն
ըստ այսու սովորութեան իրենց երախայքն
կը կապկպեն հոն լի է սապատողներով , կա-
ղերով և ծուռ սրունքներով : Երախայն խան-
ձարուրին մէջ շարունակ անյաջող փորձեր
կրնէ անդամներն շարժելու և ուժաթափ
լինի : Անդամներու ճնշումը արեան շրջանը
կը դանդաղեցնէ և երախային զարգացումն
և զօրանալը կարգելու , հետեւապէս ման-
կիկը տկարակազմ լինի : Ոմանք կըսեն թէ
տղայք ազատ թողուելով նոցա անդամներն
կրնան անյարմար դիրք մ'առնելով ֆլաստ-
ուիլ : Սակայն երախայք չեն կրնար այնքան
զօրաւոր շարժում ընել որ անդամք ֆլաստ-
ուին , և եթէ անյարմար դիրքի մէջ ըլլան
նորա պատճառած ցաւն շուտով ուղղիղ դիրք-
քին պիտի առաջնորդէ զանոնք : Ուստի ե-
րախայք լայն և թոյլ լաթերու մէջ դրուե-
լու են առանց կաշկանդելու , կապելու և
ճնշելու , և թողելու է որ անդամներն ազա-
տաբար շարժին : Սակայն այնքան շատ լա-
թերու մէջ դնելու չէ , զի չափազանց տաքու-
թիւնը օդին մարմնոց վրայ ըրած ազդեցու-
թիւնը կխանգարէ : Մաքուր , պաղ օդը ման-
կանց չ'ֆլաստէր , ընդհակառակն օդտակար է
նոցա և կ'զօրացնէ զանոնք : Իսկ ջերմ օդը
տկարութիւն և թոյլութիւն և ջերմ կը պատ-
ճառէ և մահուան որս կընէ երախայն :

Երախայք մեծ օրօրոցի մէջ դրուելու են որպէս զի դիւրաւ և անվտանգ շարժիլ կարենան, իսկ երբ բաւական զօրութիւն ստացած են, թողելու է որ սենեակին մէջ յայս և յայն կոյս թաւալին. թող այն փոքրիկ խարդախները ուղածնուն պէս իրենց տկար անդամներն շարժեն, այսպէս շուտով պիտի զօրանան նօքա: Այս կերպով մեծցած և խանձարրոց մէջ ապրող երախայ մը թէեւ մի և նոյն տարիքն ունենան սակայն երկուքին մէջ խիստ մեծ տարբերութիւն տեսնուի:

Անհոգ մայրեր և ծոյլ աղախինք խանձարուրի սովորութիւնը կը յարգեն և չեն ուզեր զանի թողուլ, զի խեղճ մանկիկն լաթերու մէջ կապելով անկիւն մը կրնան նետել առանց նորա աղաղակներուն ականջ կախելու: Անգութ մայրեր, գիտցէք որ խանձարրաց մէջի մանկիկը առաւել մաքրութեան կը կարօտի և գոնէ այս մասին ձեր անբարբառ գերիներուն պէտք եղած դարմանը տարէք:

Այն բանը որ երախայն ինքնին կարող է սովրիլ, յիմարութիւն է սովրեցնել ջանալ: Կայ արդեօք ոչինչ ջանք մը քան մանկանց քալել սովրեցնել: Երբ նօքա մէկ ոտքը միւսին քով դնելու չափ կարողութիւն ունենան յայնժամ բաւական է միայն օգնել որ ասի յառաջ տանին: Երախայներն փոխանակ սենեակին ապականեալ օդին մէջ բանտարկելու

լուադոյն է զանոնք մարգաղեալներ տանիլ: Թող նօքա հոն դըտորին, չորս կողմ սողան և հարիւր անգամ իյնան, ամենեւին փոյթ չէ այս. զի թէև մանկիկն կրնայ քանի մի փոքրիկ վէրքեր ստանալ, սակայն իր մատաղ հասակէն աշխարհի ցաւերուն կը վարժուի: Սենեակին ապականեալ օդին մէջ քալել ըսկըսող երախայն տկարակազմ և անզօր լինելով վերստին սողալ կսկսի, իսկ բացօդեայ տեղերն վարժուող մանկունք կայտառ կըլլան:

Սովորութիւն է եղած երախայք ծնելէն ետև լուանալ. սոի լաւ սովորութիւն մ' է: Ոմանք ջրոյ մէջ դինի ալ կը խառնեն, սակայն ոչինչ բան է այս և բնութեան հակառակ: Լուացումը գաղջ ջրով սկսելու է և կամաց կամաց պաղ ջրոյ վարժեցնելու է երախայն: Ոչ թէ միայն մաքրութեան համար երախայք յաճախ լուալու է՝ այլ պաղի և տաքի վարժեցնելու համար որպէս զի յետոյ վնասէ ազատ լինին:

Օրօրոցի սովորութիւնը բազում թշնամիներ ունի. ոմանք զանի վնասակար և լուսաւորեալ դարիս անյարմար խաղալիք մը կը համարին, այլք մանկանց հիւանդութեանց շատերուն պատճառն օրօրոցն կը սեպեն: Սակայն բնութիւնը երախայն իր մօրն արգանդէն ասոր վարժեցուցած է զանի տեսակ մը ջրոյ միջոցաւ սահուն ընելով, և որքան որ մայրն շարժման մէջ գտնուի, այն-

քան հաճութիւն կ'զգայ մանկիկը և արգանդին մէջ հանդարտ կը կենայ . ընդհակառակն որքան որ մայրը անշարժ կեանք մը անցնէ այնքան անհանդարտ լինի երախայն որովայնին մէջ : Եթէ կենաց այն իմաստուն Արարիչը երախային գրգռուելն արգիլելու համար շարժում է կարգադրած , ինչ իրաւունք ունինք սոյն իմաստուն կարգադրութեան դէմ բողոք բառնալու : Միայն մանկիկը պէտք է հանդարտութեամբ և զգուշութեամբ օրօրել և մինչև նորա ոտք ելլելն շարունակելէ ետեւ վերջացնելու է երախայական հասակին վերաբերող այս փորութիւնը :

Գ Լ Ո Ւ Խ Ը :

Վարժութիւն երախայից .

Մանկունք որքան դժուարութեանց վարժուին այնքան առողջ և դուրս կեանք կանցընեն : Եթէ մանուկին ծանօթ լինի իրեն անօդնականութիւնը , եթէ ամեն նեղացողիչ պարագաներ նորա շրջանէն հեռու պահուին յայնժամ նորա համար առաւել վտանգաւոր ապառնի վիճակ մը կը պատրաստուի : Ուստի այս մասին ալ բնութեան ցոյց տուած շաւղին հետեւելու է : Բնութիւնը անընդ-

հատ վարժէ զմանկտիս , նոցա կազմութիւնը ամեն տեսակ փորձերով կը զօրացնէ և նոցա կանխաւ կուսուցանէ ցաւ և նեղութիւն տանիլ : Ակռայներն նոր բուսած ատենը նոքա ջերմ , փորացաւ և ջրաց ձգտում կուենան . հաղը զանոնք կը նեղէ և որդերէն կը տանջուին և արեան մէջի եղած անմաքրութիւնք զանազան բորբոքմանց և վէրքերու ծագում կուտան : Գրեթէ ամբողջ առաջին տարին հիւանդութիւն և վտանգ է : Սակայն երբ այս փորձերն անցնին յայնժամ տղայն զօրութիւն է ստացած և ուրիշ անգամ նոյն տեսակ վիճակի մէջ գտնուած ատենը աւելի քաջութեամբ կը մրցի նորա դէմ : Այս է բնութեան վարժեցուցած կերպը և զգուշանալու է նորա հակառակ շարժելէ : Փորձառութիւնը կուսուցանէ որ , աւելի փափկասուն մանկունք կը մեռնին , քան յերախայութենէ ամեն կերպով նեղութեանց , կարօտութեանց և դժուարութեանց վարժուողք :

Քանի որ մարմինը որ և է կերպով վարժուած չէ , դիւրին է առանց վտանգի ըստ կամաց վարժեցնել զայն : Իսկ երբ նա անգամ մը այս կամ այն բանին վարժուեր է , յայնժամ ամեն տեսակ փոփոխութիւն փնասակար լինի : Տղայ մը այնպիսի փոփոխութեանց կրնայ մտնել որ չափահաս անձի մը համար անկարելի է : Առանց առողջութիւնը

և կեանքը վտանդի տակ դնելու հնար է աղայ մը ուղած կերպով վարժեցնել :

Ինչպէս որ մայրը իր զաւակին բուն դարմանիչն է այնպէս ալ հայրը նորա բուն դաստիարակն և ուսուցիչն է : Աստնք երկուքն ալ իրենց պարտաւորութեանց կատարմանը մէջ միաբան գործելու են : Հայր մը, որքան որ անուսումն լինի, եթէ քիչ մը խելք ունենայ ամենավարպետ ուսուցիչէն աւելի կարող է իր որդին կրթել :



Գ Լ Ո Ւ Խ Թ .

Մանկունք հիւանդութիւններէ աղանջացնել :

Փոքրիկ մանկունք ֆիզիգապէս չափահասներէ կը տարբերին . նոցա մարմնոյն հաստատուն մասունքը թոյլ և կակուղ լինին և ուստի նոքա գրգռման աւելի ենթակայ են քան չափահասք : Ուստի նոքա ինչպէս որ դիւրաւ կը հիւանդանան այնպէս ալ շուտով կրնան բժշկուիլ . այս է նոցա շուտով հոգնելուն , ստամոքսի պղտորման , յղաց ձրգտման և մորթի հիւանդութեանց պատճառը :

Երբ բնութեան համաձայն կենցաղավարութեամբ մանկանց անդամք զօրութիւն և հաստատութիւն ստանան , և նոցա թոյլութիւնը նուազի և զանոնք թոյլ և դիւրա-

գրրգիւ ընող պատճառներն ալ վերցուին յայնժամ մանկանց առողջութիւնը և կայտառութիւնը դիւրաւ կրնայ պահուիլ :

Մարդկային արարածոց մէջ ամենէն աւելի մանկունք սենեակին աշակաւեւ օրէն կը մնասուն : Շնչառութեամբ , գէշ հոտերով և գորրչիքներով ապականեալ օդը մանկանց կենսական ջերմութիւնը կը նուազացնէ և իր խոնաւութեամբը ջղերու թոյլութիւն կը պատճառէ : Խոնաւ օդը երախայական կեանքը քանի մը ժամի մէջ պիտի վերջացնէր եթէ արուեստական ջերմութեամբ , վառարանի և ծածկոցներու միջոցաւ նորա խոնաւութիւնը չ'վերցուէր , և որովհետեւ արհեստական ջերմութիւնը մարմնոյ թոյլութիւնը և ջղերու գրգիռն կաւելցնէ ուստի յայտնի է որ մանկանց վերարբերեալ հիւանդութեանց մեծագոյն մասը շարունակ սենեակի մը ապականեալ օդին մէջ մնալէն կը պատճառի . մանկանց շատերը այս պատճառաւ կը մեռնին : Ապականեալ օդը մանկունք կը նիհարացնէ և փորհարութիւն , ջղաց ձգտումն և Անգղիական հիւանդութիւն յառաջ կը բերէ :

Ընդհանրապէս մանկունք իններորդ ամսուան ատենները ակուպ հանելու դժուարին պարտուց տակ կը մտնեն և յայնժամ բաղկաց և մէջքին շիղերն նիհար , թոյլ և անզօր լինին , փորին մաշկը կը լարուի , գըլ-

խուն և աւելի ճակատին վրայ բորբոքման նշաններ կը տեսնուին, երեսը տժգոյն կըլլայ, աչքերը դուրս կըցցուին, վիզը կը բարակնայ, արեան երակներն կը լեցուին, քիթին ծակերը կը մեծնան, շունչը կը բռնանայ, կուրծքը դուրս կըցցուի, կողքերուն ոսկորներն ներս կը ծռին, բոլոր ոսկորները կը կակղանան և ամբողջ մարմինը կը տձեւանայ: Մանկանց բոլոր ուրիշ թեթեւ հիւանդութիւններն սենեակին օդին մէջ կը սաստկանան, կերկարին, մահաբեր լինին և խիստ դժուարաւ կը բժշկուին: Թէեւ օրը, դոնէ ժամ մը, սենեակին պատուհաններն և դուռներն մաքուր օդին բաց թողլով մանկանց վերաբերող հիւանդութեանց պատճառներն կընան վերցուիլ, սակայն խիստ մեծ տարբերութիւն կայ սենեակի մը մաքրուած օդին և բացօդեայ դաշտերուն, մարգագետիններուն և պարտեզներուն պայծառ և մաքուր օդին մէջ:

Մանկունք, բաց օդի մէջ մաքուր և քաղձ պահելով, մորթի և դլսու վէրքերէ ազատ ձնան, ոչ վիզերնուն վրայ, ոչ բազկաց տակ, ոչ ականջներուն ետին ոչ ալ սրնգաց մէջ տեղը վէրք կունենան: Եթէ փոքրիկ վէրք մ'ալ պատահելու ըլլայ մարմնական մաքրութեան փոքր ինչ աւելի հոգատար լինելով և մամուռի փոշի ցանելով շուտով կանցնի: Ամենէն առաւել ստամոքսի աւեր-

ման բարձումը պէտք է հոգալ: Մակնէսիա կոչուած դեղը և ստրէի խեցիին փոշին միայն ժամանակաւոր դեղեր են ստամոքսի աւերման դէմ. սակայն մաքուր օդն և կերակրոց և ըմպելեաց չափաւորութիւնը և ընտրութիւնը մանկանց ստամոքսի տկարութեանց հիմնական դարմանն են: Քաղցը և պարարտ կերակուրներն տղայոց ստամոքսը կաւրեն. կարկանդակը, քաղցրաւենին, գետնախնձորն և ալիւրէ թանցրաթանը առատօրէն նոցա ստամոքսը լեցնելը՝ մանկունք գերեզման առաջնորդել է: Տղայք քանի որ փոքր են քիչ և յաճախ լաւ եփած, սպիտակ ցորենի հաց և կաթ ուտելու են. իսկ երբ քալել սկսին, յայնժամ դլսորամարս պտուղներ և բանջարեղէններ և հասարակ հաց կընան ուտել, միայն թէ խիստ չափաւոր կերպով և օրը 3 կամ 4 անգամ: Տղայք մինչեւ որ իրենց անդամներն ազատաբար դորձածել չկարողանան միս ուտելու չեն:

Վնասակար է տղայք առանց փոքրիկ դբաղմանց մէկ կողմ լռիկ մնչիկ նստեցնելը. սակայն ամենէն աւելի վնասակար բանն է փոքրիկ մանկանց մտաւորական աշխատութիւն կատարել տալը. ասով մարմինը տհաս փոքրիկ տկար և տձեւ կը մնայ:

Ոմանք ալ կաճապարեն մանկանց խօսել սովորեցնելու իբրեւ թէ նոքա ինքնիրեն.

նուն չեն կարող սովորիլ : Բաւական է մանկանց միայն քանի մը դիւրըմբռնելի բաներ սովորեցնելն , բառերուն նշանակած առարկայներն նոցա ցոյց տալով . սակայն նայելու է որ բառերը որոշ և հասկնալի հնչեն . յայնժամ խօսելու դժուրաններն կամաց կամաց կը կատարելագործին , ձայներնին քաղցրահնչիւն լինի և յիշողութիւնը չ'ձանրաբռնիր :

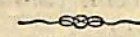
Օտարներուն աղտոտ և պիղծ տղայքը մանկանց շրջանէն հեռու պահելու է . նոքա շատ անգամ փոփոխական հիւանդութեանց սերմն իրենց մէջը կը կրեն : Աղախինք ալ մանկունքը օտար տունները մանաւանդ հիւանդաց սենեակները երբէք տանելու չեն :

Փոքրիկ մանկանց գոյնդգոյն խաղալիք տրուելու չէ : գոյները թոյներէ կը բաղադրին և բազում անմեղ մանկունք իրենց առողջութիւնն և կեանքը խաղալիքներու պատճառաւ կորուսած են : Վտանգաւոր է նաեւ քարի կտորներ , քայլախազ , լուբխայ , ապակի , դնդասեղ , կոճակ , դրամ , դանակ , պատառազաղ կամ մկրաա իբրեւ խաղալիք մանկանց առջեւը ձգելը , շատ տղայք անոնց պատճառաւ վնասուած կամ սարսափելի ցոյցքերով խեղդուած են : Նաեւ տղայք սեղանի վրայ նստեցնելով և մինակ թողլով շատերը անկից վար կ'յնալով խեղանգամ են եղած :

Աղախինք և նաեւ մայրեր չգիտնալով տղայք գրկելու կերպը , բազում աղետալի

արկածոց տեղի կուտան : Տղան գրկած ատեն նորա կունակը կամ մօրը կուրծքին կըրթընելու է և մօրը թեւերը մանուկին կողքերն ամփոփելու են , կամ թէ տղան մօրը բաղուկին վրայ նստելու է և նորա թեւին արմատին կըթնելու է : Այս երկու կերպէն զատ գրկելու բոլոր ուրիշ ձեւերն վտանգաւոր են :

Տղայոց լոկ զգուշութեան կամ աննշան դէպքերու համար դեղ տալը յիմարութիւն է և վնասակար : Տղայք սովորելու են փոքրիկ դժուարութեանց համբերելով իրենց կազմութիւնը կարծրացնել : Գժուար պարագայից տակ ոչ թէ միայն հմուտ բժիշկ մը կանչելու է այլ նորա կարգադրութեանցը կէտ առ կէտ հետեւելու է :



Գ Լ Ո Ւ Խ Ժ

Մանկանց նախնական կրթութիւնը :

Մանկունք ծնելէն անմիջապէս յետոյ կուլան , և միշտ նեղութիւն և անհանգըստութիւն զգացած ատեննին լալով այս զգացումը մեղի կարտայայտեն : Տղայք իրենց կարօտութիւններն անձամբ չեն կարող լեցնել , այլ լալով ուրիշները օգնութեան կը կանչեն : Երբ անօթի կամ ծարաւի են կուլան , երբ կը մսին կուլան , երբ չափէն

աւելի տաքութիւն զգան կուլան . երբ շար-
 ժիլ կուզեն կուլան և երբ քնանալ կուզեն
 կուլան : Ուստի հարկ է նոցա կարօտու-
 թիւններն հասկնալ և ըստ այնմ օգնել նո-
 ցա : Յորժամ տղայք լալը կը շարունակեն ,
 այս պարագայիս մէջ ոչ նոցա սպառնալիք
 ընելու ոչ ալ զանոնք փայփայելու է . եր-
 կուքն ալ մնասակար են , զի մանկիկը կը
 սովրի թէ ինչ ընելու է փայփայուելու հա-
 մար և կըլլայ յամառ . իսկ սպառնալիք և
 հայհոյանք նոցա կարօտութիւնը չեն կա-
 ըող լեցնել :

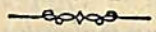
Լալու սովորութեան չափազանցութիւնը
 նուաճելու միակ միջոցն է մանկանց աղա-
 զակներուն ահանջ չկախել : Ոչ ոք փուճ տե-
 ղը կը ճչէ , այսպէս են նաեւ մանկունք :
 Յիրաւի կան յամառ տղայք , սակայն երբ
 իրենց յամառութեանը դէմ հաստատա-
 կամութիւնը կուռի շուտով անճնատուր պի-
 տի լինին : Այս կերպով մանկունք արցունք-
 ներն խնայել և զանոնք միայն ցառ ունե-
 ցած ասեն ցցնել կը սովորին : Լալէն այնքան
 վախնալու չէ . առողջ և մաքուր օդի մէջ
 մեծցած տղայ մը , այո՛ , մինչեւ անգամ
 տկարակազմ և հիւանդոտ մանուկ մը , լա-
 լով ինքզինքը չփնասէր : Երբ տղայք կամա-
 կօրութեամբ լան յայնժամ նոցա աչաց հա-
 ճոյական և զարմանալի առարկայ մը ներ-
 կայայնելու է որով լալերնին կը մոռնան :

Սակայն զգոյշ լինելու է որ տղայք չզգան
 թէ զայս ընելով մեր նպատակը իրենց լալը
 մոռցնել էր : Որքան կը սխալին այս կէտիս
 մայրերն և աղախիներն :

Ասկից այլ եւս կարեւոր է տղայոց բար-
 կութեան , դժկամակութեան և յամառու-
 թեան հակամիտութիւնը ջնջել : Ասոնք վը-
 տանդաւոր յատկութիւններ են , այո՛ , աւե-
 լի վտանգաւոր քան թէ օդին և եղանակին
 փնասակար ազդեցութիւնները : Այս վատ
 հանգամանքները ծնունդ կառնուն և ման-
 կանց սրտերուն մէջ կարմատանան երբ զա-
 նոնք մեր ընթացքովը կը դրդուենք , ան-
 համբեր կընեմք և կը բարկացնենք : Երբ
 տղայք միայն առարկայից և ոչ թէ այլոց
 կամացը մէջ դիմադրութիւն մը նկատեն
 յայնժամ հաղիւ բարկասիրտ և կամակօր
 պիտի լինին և աւելի առողջ կեանք պիտի
 վարեն : Ուստի թէ ծնողք և թէ աղախինք
 իրենց մանկանց հետ ունեցած յարաբերու-
 թեանցը մէջ այս կէտիս ուշադրութիւն ը-
 նելու են :

Վախը այն ունակութիւններէն մին է
 որք առողջութեան վրայ փնասակար ազդե-
 ցութիւն ունին : Երկիւղը մարդկային բնա-
 կան տկարութեանը արտայայտութիւնն է .
 ամենայն ինչ որ մարդուս , մանաւանդ ման-
 կանց նոր է , վախ կը պատճառէ : Այն որ ա-
 մեն օր պիղծ բաներ կը տեսնէ նորա համար

պղծութիւնը բան մը չէ . այն որ ամեն օր վտանգի մէջ է վտանգէ չլախնար : Ուտտի պէտք է տղայք վարժել ամենայն ինչ տեսնել և ամենայն ինչ շոշափել միայն թէ վախ պատճառող առարկաներն կամաց կամաց երեւան հանելու է և այս առարկաներուն վրայ հետաքրքրական և գեղեցիկ կէտերն մանկանց ցոյց տալու է . յայնժամ նոքա ուրախութեամբ պիտի ուզեն այն կարծեցեալ երկիւղալի առարկաները : Այսպէս կրնայ նաեւ երկիւղալի բայց անփնաս կենդանիներէն և անսովոր ձայներէ տղայոց ունեցած վախն ջնջուիլ :



Գ Լ Ո Ւ Խ Ժ Ա .

Մանկանց ակուայները .

Երբ մանկանց ակուայները բուսնիլ կսկըսին յայնժամ զանոնք կաթէն կտրելու ժամանակն հասած է : Ակուայներն սովորաբար գժուար երեւան կելլեն և անտանելի ցաւ կը պատճառեն մանկանց : Սոյն միջոցին տղայք ինչ որ գտնեն բերաննին կը դնեն և կը ծամեն : Ոմանք ակուայ հանող տղայոց ոսկորէ կամ ապակիէ խաղալիք կուտան որպէս զի զանի բերաննին դնելով ծամեն և իրենց ցաւերուն դարման մը գտնեն . ասի վատ սովորութիւն մ'է, ինչու որ ակուային միւր այս

կերպով կը կարծրանայ և ակուայներուն դուրս ցցուիլն այլ եւս կը դժուարանայ : Այս մասին կենդանիներէն կրնանք դաս մ'առնել . նոքա ակուայ հանած ատեննին ոչ երկաթ ոչ ալ ոսկոր բերաննին կառնուն , այլ փայտ , կաշի , լաթի կտորներ , և ուրիշ կակուղ նիւթեր : Կտոր մը հացի կեղեւ կամ այլ անփնաս բան մը ակուայ հանող մանկան հազար անգամ նախապատիւ է քան թէ ամենաչքեղ կարծր խաղալիքը :

Այն մանկունքը որ մաքուր և առողջ օդի մէջ մեծցած են ակուայ հանած ատեննին այնքան դժուարութիւն չեն կրեր : Գիւղացիներուն տղայքը բերաննին շատ ակուայներ կուենան քանի որ մայրը ասի դեռ բընաւ չ'գիտէր : Այն մանկունքը որ խիստ դժուար ակուայ կը հանեն Անգղիական հիււանդութեան ընդունակ են : Մաքուր օդն առատապէս վայելելու բարեբախտութիւնը ունեցող մանկունք իններորդ ամսուան մէջ երկու ակուայ կուենան , երբեմն ալ կը պատահի որ չորս հատ ունենան գրեթէ առանց փորհարութիւն և տկարութիւն ունենալու : Արուեստական կերպով մանկանց ակուայներն երեւան հանելը փորձառութեամբ տեսնուած է որ փնասակար է , զի այսպիսի կերպով ելած ակուայներն անզօր լինին և ատամանց նպատակին չեն կարող ըստ պահանջման ծառայել :



Գ Լ ՈՒ Խ Ժ Բ .

Բարեկազմ մանկուհի .

Փորձով տեսնուած է որ առողջ և հոգւով մարմնով բարեկազմ ծնողք իրենց բոլորովին աննման տղայք են ունեցած : Դարձեալ տեսնուած է որ մի և նոյն ծնողաց տղաքներէն ոմանք խելացի և բարեկազմ են և այլք սորա հակառակը : Դարձեալ կան հոգւով և մարմնով բարեկազմ մանկուհիք որոնց ծնողքը ասոր հակառակն էին : Վերջապէս աս ալ տեսնուած է որ այն ամուսինք որ զիրար 'ի բոլոր որտէ կը սիրեն ընդհանրապէս հոգւով և մարմնով բարեկազմ տղայք կունենան : Այս ամեն փորձառութիւններէն կը հետեւի որ ամուսնական կենաց մէջ ամուսինք կոտորեալ սէր ունենալու են առ միմեանս և ոչ մայ կամ դժկամակութեամբ և զրուանդ սոյն կենաց պահանջումներն կոտորելու չեն : Այս հետեւութիւնը կը հաստատուի նկատելով որ հարուստներուն տղայքը շատ անգամ անխելք ու տգեղ լինին իսկ բարեբարոյ հասարակ մարդկանցը խելացի և առողջ : Արդ անուրանալի ճշմարտութիւն մ'է որ հասարակ մարդիկ ամուսնական կենաց մէջ աւելի սէր և հաւատարմութիւն կը բերեն քան թէ հարուստները : Հարուստներէն շատերը իրենց սէրը երիտասարդութեան ատեն սիրահարութեամբ այնքան վատնած են որ առանց սիրոյ ամուսնա-

կան կենաց մէջ կը մտնեն , այո՛ , այո նոր վիճակիս մէջ ալ երիտասարդական ընթացքնին կը շարունակեն :

Հոգւով և մարմնով բարեկազմ մանկուհիք ունենալու համար պարտին նաև ամուսինք ամուսնական յարաբերութեանց և սիրոյ մէջ արդար ըլլալ : Ամեն մտական և մարմնական կարողութիւնք չափէն աւելի գործածուելով կը վնասուին և թերի արդիւնք յառաջ կը բերեն : Ասի ամուսնութեան մէջ լաւ նկատուելիք կէտ մ'է , զի անկից կախեալ է ամուսնոց և մանկանց մարմնոյ և հոգւոյ կացութիւնը :

Նաև տեսնուած է որ կանայք յղութեան ատեն իրենց պարտաւորութեանցը անհոգ լինելով տձեւ և ամեն տեսակ թերութիւններով լի տղայք կունենան : Ուստի բարեկազմ մանկուհիք ունենալու համար յղի կանայք իրենց պարտքերն ճշգրութեամբ կատարելու են , նաև նոցա տեսութեանէն ոչ թէ ամեն տեսակ տգեղ ու պժգալի առարկաներն հեռացնելու է , այլ նոցա չրջանին մէջ գեղեցիկ պատկերներ և տեսարաններ դնելու է . ինչու որ արտաքին երեւոյթք մօրն արգանդին մէջ կազմուող մանկան վրայ մեծ ազդեցութիւն ունին : Յղի կանանց համար ժամանակը անտանելի լինելու չէ , ուստի խօսակցութեամբ ջանալու է երկար ժամերն համառօտել . միայն թէ խօսակցութեան չափը , կերպը և

նիւթը լաւ դիտնալու է : Յղի կանայք կարգացած գրքերնուն ալ խիստ զգուշ լինելու են . դրգուիչ և անբնական վէպերն բոլորովին զանց առնելու են նորա : Թէ խօսակցութիւն և թէ ընթերցումն պարզ և հաճոյական լինելու են որ հոգին և զգացումներն չ'դժգուեն :

Մօր մը և իր մանկան համար դժբախտութիւն մ'է երբ յգութեան միջոցին որ և է յանկարծական և անակնկալ նեղութիւն մը նորա սիրան և հոգին ճնշէ : Ասի եթէ որդեծնութենէն ետեւ շարունակուի կամ անկից անմիջապէս ետքը տեղի ունենայ , յայնժամ մայրը իր որդին անձամբ անուցանելու չէ : Հաղարաւոր օրինակներով ապացուցեալ է որ մանկունք մօրը կաթին հետ նորա ներքին ցաւերն և տրտմութիւններն ալ կը ծծեն :

Գ Լ ՈՒ Խ Ժ Գ .

Արտօբուսումն արու կամ եգ երախայից :

Արու կամ էգ մանկանց արտադրմանը նկատմամբ ըսելիքնիս միայն բժշկական կարծեաց և ոչ թէ ապացուցեալ իրողութեանց վրայ կը կայանայ . միայն թէ կարծեաց մէջ ալ երբեմն ճշմարտութիւն գտնուելով և դրքոյկիս նպատակն այս նիւթս ալ պարու-

կելով յարմար դատեցինք քանի մը կանոններ տալ :

Մննդական արարքին մէջ այրն և կինը բաժին ունին , և այս երկու սեռերէն որը որ զօրաւորագոյն ազդեցութիւն ունենայ ծնունդ առնող երախայն նորա սեռն իր վրայ կառնու : Այս նպատակիս հասնելու համար երկու ճամբայ կայ , մին ֆիզիքական և միւսն բարոյական : Ֆիզիքական ճամբան է մերձաւորութենէ ետ կենալ (որպէս զի արտադրիչ հիւթերն աւելի զօրութիւն և գրգիռ ստանան) և աննդարար կերակուրք : Բարոյական միջոցն է զուարթութիւն մտաց և պայծառ և հաճոյական պատկերներով զբաղեալ երեւակայութիւն . Այս երկու միջոցները ամուսնացելոց մին կամ միւսը գործածելու է . այսինքն էգ երախայ բազձացեալ ատենը մայրը իսկ արու պահանջուած միջոցին հայրը : Այս գաղաբարը հաստատութիւն կ'ստանայ նկատելով որ զօրաւոր և առոյգ մարդիկ սովորաբար մանչ կուսնենան իսկ տկարք աղջիկ . նաեւ դեռահասք և ծերք ընդհանրապէս աղջիկ կուսնենան , և վերջապէս սիրոյ , կերակրոյ և ընպելեաց մէջ շոայլութեամբ անձերնին տկարացնողները շատ քիչ անդամ մանչ կուսնենան : Ասի նաեւ բազմակնութեան մէջ ասորոզ ամբողջ ազգաց օրինակներն ալ կապացուցանեն :

Ուրիշ կարծիք մ'ալ կայ որ կուզէ հաս-

տատել թէ մօրն արգանդին մէջի երկու ձուարանքներէն մին իգական և միւսն արական ձու կը պարունակէ . և թէ ասոր համաձայն մարդկանց երկու ամորձեաց մին իգական և միւսն արական սերմ կը բովանդակէ :

Վերջապէս երախային ծնելէն առաջ նորա սեռն որոշելու նկատմամբ կըսուի թէ երբ մօրն զգացումներն արթուն են , շարժումներն թեթեւ և մարմնոյ փոփոխութիւնք անըչան յայնժամ արգանդին մէջ արու երախայ մը գուշակելու է . ասոր հակառակը տեսնուած ատեն արգանդին պտուղը էգ լինելու է :



Գ Լ Ո Ւ Խ Ժ Դ .

Պսոզանութիւն ստամոքսի .

Ստամոքսին առողջութենէն բոլոր մարդկային մարմնոյ առողջութիւնը կախեալ է : Ստամոքսն տկարութիւն կրած ատենը մարմնոյ գործողութիւնք կը խանգարուին և ասով մարմնոյ և հոգւոյ վրայ թոյլութիւն կըսփռի :

Ամեն տեսակ գրգռում որ ուրախութենէ , վախէ , բարկութենէ , սոսկումէ եւայլն յառաջ կուգայ ստամոքսին վրայ կազդէ : Այս ազդեցութիւնը երբեմն այնպէս անմիջական է որ յանկարծական ուրախութիւն

կապացուցանեն որ ամուսնութիւնը շատերուն Գուշակ մ'է և բազումք առանց նորա վրայ որոշ գաղափար մը ունենալու սոյն վիճակին կը ձեռնարկեն : Գաւառացիք ըստ ասիական սովորութեան իրենց ծաղկահասակ աղջկունք և պատանիք կամուսնացնեն . հոն ամթ կը սեպուի որ երիտասարդը իր բոլոր կենացը համար որոշեալ ընկերը անձամբ ընտրէ , մայրը ինչ որ կարգադրէ նա կոյր հնազանդութեամբ նորա հետեւելու է և պսակուելէն ետեւ իր ամուսնոյն երեսը տեսնելու է : Պօլսոյ մէջ դրամական ամուսնութիւնք կը կատարուին . ուր որ առատ դրամ կայ հոն կը վազեն օրիորդք և երիտասարդք առանց բնութեանց կամ մարմնական յարմարութեանց նայելու : Լրագիրք դեռ մօտերս քանիցս 70 տարեկան մարդոց 17—18 տարեկան օրիորդաց հետ պսակուելին ծանուցին : Յայտնի է որ այսպիսի ամուսնութեանց մէջ ամուսնական սէր չկրնար լինել , և ուստի զարմանալի չէ երբ մարդիկ գիշերները սրճարաններն և գինետուններն իրենց ժամանակը անցունելով , ուխտած են իրենց ամուսինները կանդեղի լուսով տեսնել և երբ ընտանեաց մէջէն անմիաբանութիւնը և կռիւը պակաս չէ : Ասոր հետեւանքը այս է որ այսպիսի ընտանեաց տղայքը ինչ որ տեսնեն իրենց ծնողաց վրայ նոյնը իրենք ալ պիտի գործադրեն երբ պատեհութիւն գտնեն :

Չենք կրնար ամուսնական կենաց մէջ տեսնուած ամեն անկարգութիւնք թուել, բաւական է որ ըսենք թէ կանանց բազմութիւն և երբեմն անբուժելի հիւանդութիւնք, մանկանց հոգեկան և մարմնական թերութիւնք, անկրթութիւնք և սրիկայութիւնք, շատ էրիկներու հոգւով և մարմնով վատթարանալն և կործանիլն, ասոնք ամենն ալ ցոյց տան որ ամուսնութիւնը բազմաց համար թաքուն դաղտնիք մ' է :

Այս գաղտնեաց վրայի քողը ջանացինք ըստ կարողութեան վերցնել, հետեւելով Գերմանացի հռչակաւոր բժշկի մը գրութեանը և կը յուսանք որ գրքոյկս լաւ Աւստրիոյ մը պիտի լինի այն ամենուն՝ որ բաղձան ամուսնութեան պտուղներն ըստ Աստուծոյն կարգադրութեան վայելել :



Գ Լ Ո Ւ Խ Ի .

Խ Օ Մ Ք Ա Ռ Ա Մ Ո Ւ Ի Ս

Ամուսնացելոց և ամուսնացողաց համար դրքոյկս բաւական իրատեսեր և կանոններ տուաւ : Սակայն ցաւալի է ըսել որ ազգիս մէջ կարգ մը երիտասարդներ ալ կան որք ուխտած են ամուրի մնալ. ուստի հարկ է նաեւ նոցա քանի մի խօսք ըսել և իրենց ճանապարհին, 'ի կործանում առաջնորդելն ցոյց տալ :

1. Փորձառութիւնը կը սովորեցնէ որ ամեն անն՝ որ երկու կենաց արժանի են եղած, պիտի չեն այլ ամուսնացեալ էին :

2. Ամուսնական կեանքը ամենազուտ և միօրինակ ուրախութեանց աղբիւրն է . ընտանեկան ուրախութեան հետ ո՞ր զուարճութիւնը կրնայ մրցիլ : Յիրաւի սակաւ են այն ընտանիքները ուր այս անխառն և զուտ ուրախութիւնը կը փայլի, բայց ո՞վ է սորա պատճառը . ամուսնական դրութիւնը . քաւ լիցի : Պատճառը ամուսնական կենաց պահանջմանց անբեռ լինելն է : Ի՞նչ կը հետեւի ասկից . կը հետեւի որ եթէ մարդիկ սովորին ամուսնութեան պահանջներն և զանոնք գործադրեն անտարակոյս երջանիկ պիտի լինին այն կենացս մէջ :

3. Ամուսնական կեանքը միակ միջոցն է զգայական գրգռութեան ըստ կանոնի և որոշման գործածելու : Աւելորդ է ըսել որ բազմաթիւ երիտասարդք Նախախնամութեան այս շրջանէն անցնելով հոգւով ու մարմնով անգործածելի, զգուելի և իրենց և այլոց ձանձրալի լինին : Կարգա՛ Արմենակ Հայկունիի Գերեզմանք Երիտասարդացը և Գարնան Մաղիկները և յայնժամ պիտի սարսափիս ամուսնութեան աստուածաբիր կարգադրութիւնը եղծողներուն դատաստանին նկարագրութիւնը տեսնելով :

4. Բարեբախտ ամուսնութիւնք կառավարութեանց գլխաւոր հիմունքն և անդորր և երջանիկ կենաց առհաւատչեայններն են : Ամուրիք սովորաբար անձնասէր և կրից գերի լինին, նոքա ոչ հայրենեաց և ոչ ալ տէրութեան շահերն կը մտածեն . ազատութեան սխալ զգացումը զանոնք շղթայակապ ըրած է և ճիշդ այս է որ զայնս ամուրի կենաց առաջնորդած է : Ապստամբութեանց և յուզմանց ո՞վ առաւել հակամտեալ և ենթարկեալ է քան զամուրին : Ամուսնացեալք սորա բոլորովին հակառակն են :

5. Ամուսնական կեանքէն է կախեալ ազգաց և ժողովրդոց թուական զարգացումը . ուստի այն որ իր ազգին բարոյական և մշտաւորական զարգացմանը հետ նաև նորա արտաքուստ ընդարձակուելն և ճիւղեր ար-

ձակելն կը բաղձայ, նա է ճշմարիտ ազգասէր և հայրենասէր : Այս տեսակ անձինք ջանալու են բանիւ և արդեամբ ամուսնական կեանքն դառնացնող և անկարելի ընող պատճառներն ազգիս մէջէն վերցնել և սոյն կեանքը ամենայն կերպիւ դիւրամատչելի ընել :

Ամուսնական կեանքն դառնացնող պատճառներն վերցնելու ենք ըսինք . որո՞նք են այս պատճառները : Նախ կանանց նորմէն անյաղթելի բաղձանքը սովորաբար պատճառ է եղած բազում ամուսնութիւնք դառն ու անտանելի ընելու : Այրն ճգնի, աշխատի, հոգնի, քրտնի, նեղուի և տանջուի — կինը նորածեւ զգեստներ հագնի : Ասի անիրաւութիւն է և սիրոյ պակասութիւն, շռայլութիւն և անխնայութիւն : Ուստի եթէ ամուսնական կեանքը բարեկարգուելու է կանայք և օրիորդք նորածեւութեան մէջ ինքզինքնին սանձահարելու են :

Ամուսնական կեանքն դառնացնող ուրիշ պատճառ մ'է կանանց ընտանեկան պարտուց մէջ ըրած զանգուստնիւնք և անհոգութիւնք : Այրն բոլոր օրը ընտանեաց սիրուն համար բուռն աշխատանաց կը ձեռնարկէ և հարկաւ երբ երեկոյին իր ընտանեաց շրջանը կը վերադառնայ ամենայն ինչ կարգադրեալ կուղէ տեսնել : Կանայք այս կէտիս անփոյթ դտնուելով իրենց ամուսնոց սիրոյն պաղեւոյն պատճառ կուտան . իսկ երբ ամուսնա-

կան և ընտանեկան սէրն անդամ մը պաղած է յայնժամ ամուսնութիւնը հոգեւարք է : վերջապէս պէտք է գիտնալ որ մարդս ինչպէս որ աշխարհ կուգայ նոյն կերպով ալ անկից կերթայ : Իբր երախայ այս կեանքս կսկսինք և իբր երախայ զանի կաւարտեմք : Մարդս ՚ի սկզբանէ ինչպէս որ տկար և անօգնական էր , ծերանալով նոյն վիճակին կը վերադառնայ , և յայնժամ այլոց օգնութեանը կը կարօտի , այլք պէտք է վերցնեն , տանին և կերակրեն զայն : Ծերացեալ մարդը դարձեալ ծնողաց կը կարօտի , և ահա մեր տղայքը ուրախութեամբ մեր նոցա ցոյց տուած օգնութիւնը կը փոխարինեն : Ինչ սքանչելի կարգադրութիւն Նախախնամութեան . ինչ իմաստուն նպատակներ կան ամուսնութեան մէջ : Այո՛ երանի նորա որ Արարչին իրեն պարգեւած երջանկութեան միջոցներն ուղիղ գործածել գիտէ և բիւրբերանի նորա որ ըստ նոցա կեանք վարէ :

ՎԵՐՉ

ՅՈՒՆՎԱՐ 31 ՕՐ			ՓԵՏՐՎԱՐ 28 ՕՐ		
Օր Ընդունելութեան	Օր Ա. Հարժման երախայի	Օր Որդեծը նութեան	Օր Ընդունելութեան	Օր Ա. Հարժման երախայի	Օր Որդեծը նութեան
Յուշկար	Մայիս	Հոկտեմ.	Փետրվար	Յունիս	Նոյեմ.
1.	10.	7.	1.	10.	7.
2.	11.	8.	2.	11.	8.
3.	12.	9.	3.	12.	9.
4.	13.	10.	4.	13.	10.
5.	14.	11.	5.	14.	11.
6.	15.	12.	6.	15.	12.
7.	16.	13.	7.	16.	13.
8.	17.	14.	8.	17.	14.
9.	18.	15.	9.	18.	15.
10.	19.	16.	10.	19.	16.
11.	20.	17.	11.	20.	17.
12.	21.	18.	12.	21.	18.
13.	22.	19.	13.	22.	19.
14.	23.	20.	14.	23.	20.
15.	24.	21.	15.	24.	21.
16.	25.	22.	16.	25.	22.
17.	26.	23.	17.	26.	23.
18.	27.	24.	18.	27.	24.
19.	28.	25.	19.	28.	25.
20.	29.	26.	20.	29.	26.
21.	30.	27.	21.	30.	27.
22.	31.	28.			
	Յուշկար		22.	Յուշկար	28.
23.	1.	29.	25.	1.	29.
24.	2.	30.	24.	5.	30.
25.	3.	31.			
		Նոյեմ.	23.		Ռեկտմ.
26.	4.	1.	26.	4.	1.
27.	5.	2.	27.	5.	2.
28.	6.	3.	28.	6.	3.
29.	7.	4.		7.	4.
30.	8.	5.			
31.	9.	6.			

ՄԱՐՏ 31 ՕՐ			ԱՊՐԻԼ 30 ՕՐ		
Օր Հնդուներ լուծեան.	Օր Ա. Հարժման երախայի.	Օր Որդեծը. նուծեան	Օր Հնդուներ լուծեան.	Օր Ա. Հարժման երախայի.	Օր Որդեծը. նուծեան
Մարտ	Յուլիս	Դեկտեմ.	Ապրիլ	Օգոստոս	Յուլիս
1.	8.	5.	1.	8.	5.
2.	9.	6.	2.	9.	6.
3.	10.	7.	3.	10.	7.
4.	11.	8.	4.	11.	8.
5.	12.	9.	5.	12.	9.
6.	15.	10.	6.	15.	10.
7.	14.	11.	7.	14.	11.
8.	15.	12.	8.	15.	12.
9.	16.	13.	9.	16.	15.
10.	17.	14.	10.	17.	14.
11.	18.	15.	11.	18.	15.
12.	19.	16.	12.	19.	16.
15.	20.	17.	15.	20.	17.
14.	21.	18.	14.	21.	18.
15.	22.	19.	15.	22.	19.
16.	25.	20.	16.	25.	20.
17.	24.	21.	17.	24.	21.
18.	25.	22.	18.	25.	22.
19.	26.	25.	19.	26.	25.
20.	27.	24.	20.	27.	24.
21.	28.	25.	21.	28.	25.
22.	29.	26.	22.	29.	26.
25.	50.	27.	25.	50.	27.
24.	51.	28.	24.	51.	28.
	Օգոստոս			Սեպտեմ.	
25.	1.	29.	25.	1.	29.
26.	2.	50.	26.	2.	50.
27.	5.	51.	27.	5.	51.
		Յուլիս			Փետրվար
28.	4.	1.	28.	4.	1.
29.	5.	2.	29.	5.	2.
50.	6.	5.	50.	6.	5.
51.	7.	4.			

ՄԱՅԻՍ 31 ՕՐ			ՅՈՒՆԻՍ 30 ՕՐ		
Օր Հնդուներ լուծեան.	Օր Ա. Հարժման երախայի.	Օր Որդեծը. նուծեան	Օր Հնդուներ լուծեան.	Օր Ա. Հարժման երախայի.	Օր Որդեծը. նուծեան
Մայիս	Սեպտեմ.	Փետրվար	Յուլիս	Հոկտեմ.	Մարտ
1.	7.	4.	1.	8.	7.
2.	8.	5.	2.	9.	8.
5.	9.	6.	5.	10.	9.
4.	10.	7.	4.	11.	10.
5.	11.	8.	5.	12.	11.
6.	12.	9.	6.	15.	12.
7.	15.	10.	7.	14.	15.
8.	14.	11.	8.	15.	14.
9.	15.	12.	9.	16.	15.
10.	16.	15.	10.	17.	16.
11.	17.	14.	11.	18.	17.
12.	18.	15.	12.	19.	18.
15.	19.	16.	15.	20.	19.
14.	20.	17.	14.	21.	20.
15.	21.	18.	15.	22.	21.
16.	22.	19.	16.	25.	22.
17.	25.	20.	17.	24.	25.
18.	24.	21.	18.	25.	24.
19.	25.	22.	19.	26.	25.
20.	26.	25.	20.	27.	26.
21.	27.	24.	21.	28.	27.
22.	28.	25.	22.	29.	28.
25.	29.	26.	25.	50.	29.
24.	50.	27.	24.	51.	50.
				Նոյեմ.	
25.	1.	28.	25.	1.	51.
		Մարտ			Ապրիլ
26.	2.	1.	26.	2.	1.
27.	5.	2.	27.	5.	2.
28.	4.	5.	28.	4.	5.
29.	5.	4.	29.	5.	4.
50.	6.	5.	50.	6.	5.
51.	7.	6.	51.	7.	6.

ՅՈՒՂԻՍ 51 ՕՐ			ՕԳՈՍՏՈՍ 51 ՕՐ		
Օր Ընդունել լուծեան.	Օր Ա. Հարժման երախայի.	Օր Որդեծը- նու թեան.	Օր Ընդունել լուծեան.	Օր Ա. Հարժման երախայի.	Օր Որդեծը- նու թեան.
Յու. շիս	Նոյեմ.	Արիիչ	Օգոստոս	Դեկտեմ.	Մայիս
1.	7.	6.	1.	8.	7.
2.	8.	7.	2.	9.	8.
5.	9.	8.	5.	10.	9.
4.	10.	9.	4.	11.	10.
5.	11.	10.	5.	12.	11.
6.	12.	11.	6.	13.	12.
7.	13.	12.	7.	14.	13.
8.	14.	13.	8.	15.	14.
9.	15.	14.	9.	16.	15.
10.	16.	15.	10.	17.	16.
11.	17.	16.	11.	18.	17.
12.	18.	17.	12.	19.	18.
13.	19.	18.	13.	20.	19.
14.	20.	19.	14.	21.	20.
15.	21.	20.	15.	22.	21.
16.	22.	21.	16.	23.	22.
17.	23.	22.	17.	24.	23.
18.	24.	23.	18.	25.	24.
19.	25.	24.	19.	26.	25.
20.	26.	25.	20.	27.	26.
21.	27.	26.	21.	28.	27.
22.	28.	27.	22.	29.	28.
23.	29.	28.	23.	30.	29.
24.	30.	29.	24.	31.	30.
25.	Դեկտեմ. 1.	50.	25.	Յու. նվար 1.	31.
26.	2.	Մայիս 1.	26.	2.	Յու. նիս 1.
27.	3.	2.	27.	3.	2.
28.	4.	3.	28.	4.	3.
29.	5.	4.	29.	5.	4.
30.	6.	5.	30.	6.	5.
31.	7.	6.	31.	7.	6.

ՍԵՊՏԵՄԲԵՐ 50 ՕՐ			ՀՈԿՏԵՄԲԵՐ 51 ՕՐ		
Օր Ընդունել լուծեան.	Օր Ա. Հարժման երախայի.	Օր Որդեծը- նու թեան.	Օր Ընդունել լուծեան.	Օր Ա. Հարժման երախայի.	Օր Որդեծը- նու թեան.
Սեդյան.	Յու. նվար	Յու. նիս	Հոկտեմ.	Փետրվար	Յու. շիս
1.	8.	7.	1.	7.	7.
2.	9.	8.	2.	8.	8.
5.	10.	9.	5.	9.	9.
4.	11.	10.	4.	10.	10.
5.	12.	11.	5.	11.	11.
6.	13.	12.	6.	12.	12.
7.	14.	13.	7.	13.	13.
8.	15.	14.	8.	14.	14.
9.	16.	15.	9.	15.	15.
10.	17.	16.	10.	16.	16.
11.	18.	17.	11.	17.	17.
12.	19.	18.	12.	18.	18.
13.	20.	19.	13.	19.	19.
14.	21.	20.	14.	20.	20.
15.	22.	21.	15.	21.	21.
16.	23.	22.	16.	22.	22.
17.	24.	23.	17.	23.	23.
18.	25.	24.	18.	24.	24.
19.	26.	25.	19.	25.	25.
20.	27.	26.	20.	26.	26.
21.	28.	27.	21.	27.	27.
22.	29.	28.	22.	28.	28.
23.	30.	29.	23.	Մարտ 1.	29.
24.	31.	30.	24.	Փետրվար 1.	30.
25.	1.	Յու. շիս 1.	25.	2.	31.
26.	2.	2.	26.	3.	Օգոստոս 1.
27.	3.	3.	27.	4.	2.
28.	4.	4.	28.	5.	3.
29.	5.	5.	29.	6.	4.
30.	6.	6.	30.	7.	5.
31.	7.	7.	31.	8.	6.

ՆՈՅՄԱԲԵՐ 30 ՕՐ			ԴԵԿՏԵՄԲԵՐ 31 ՕՐ		
Օր Ընդունել լուծեան.	Օր Ա. Հարժման երախայի.	Օր Որդեծը- նութեան	Օր Ընդունել լուծեան.	Օր Ա. Հարժման երախայի.	Օր Որդեծը- նութեան
Նոյեմ.	Մարտ	Օգոստոս	Դեկտեմ.	Ապրիլ	Սեպտեմ.
1.	10.	7.	1.	9.	6.
2.	11.	8.	2.	10.	7.
3.	12.	9.	3.	11.	8.
4.	13.	10.	4.	12.	9.
5.	14.	11.	5.	13.	10.
6.	15.	12.	6.	14.	11.
7.	16.	13.	7.	15.	12.
8.	17.	14.	8.	16.	13.
9.	18.	15.	9.	17.	14.
10.	19.	16.	10.	18.	15.
11.	20.	17.	11.	19.	16.
12.	21.	18.	12.	20.	17.
13.	22.	19.	13.	21.	18.
14.	23.	20.	14.	22.	19.
15.	24.	21.	15.	23.	20.
16.	25.	22.	16.	24.	21.
17.	26.	23.	17.	25.	22.
18.	27.	24.	18.	26.	23.
19.	28.	25.	19.	27.	24.
20.	29.	26.	20.	28.	25.
21.	30.	27.	21.	29.	26.
22.	31.	28.	22.	30.	27.
	Ապրիլ			Մարտ	
23.	1.	29.	23.	1.	28.
24.	2.	30.	24.	2.	29.
25.	3.	31.	25.	3.	30.
	Սեպտեմ.			Հոկտեմ.	
26.	4.	1.	26.	4.	1.
27.	5.	2.	27.	5.	2.
28.	6.	3.	28.	6.	3.
29.	7.	4.	29.	7.	4.
30.	8.	5.	30.	8.	5.
			31.	9.	6.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹԻՒՆ

	Երեւ
Յառաջարան	4
ԳԼ. Ա. Կոչումն և նպատակ ամուսնութեան	3-9
ԳԼ. Բ. Ամուսնութեան կենաց համար պահանջեալ մարմնական յատկու- թիւնք	10-14
ԳԼ. Գ. Պայմանք և կանոնք ամուսնական յարմարութեան	15-20
ԳԼ. Դ. Յղութիւն	20-25
ԳԼ. Ե. Կաթնոտութիւն	25-28
ԳԼ. Զ. Կաթնոտ կիւն	29-30
ԳԼ. Է. Դարմանումն երախայից	30-34
ԳԼ. Ը. Վարժութիւն երախայից	34-36
ԳԼ. Թ. Մանկունք հիւանդութիւններէ ա- պահովցնել	36-41
ԳԼ. Ժ. Մանկանց նախնական կրթութիւ- նք	41-44
ԳԼ. ԺԱ. Մանկանց ակոսյները	44-45
ԳԼ. ԺԲ. Բարեկազմման կունք	46-48
ԳԼ. ԺԳ. Արտադրումն արու կամ էգ երա- խայից	48-50
ԳԼ. ԺԴ. Պահպանութիւն ստամոքսի	50-52
ԳԼ. ԺԵ. Դարման ամուսնութեան	52-54
ԳԼ. ԺԶ. Դարման անկանոն պարբերականի	55-56
ԳԼ. ԺԷ. Դարման անկարողութեան	56-61
ԳԼ. ԺԸ. Ճէյմսի Սթամպիւրը	61-62
ԳԼ. ԺԹ. Գաղտնիք և առաջնորդ	62-64
ԳԼ. Ի. Խօսք առ ամուսնիս	65-68
Մշտատեւ տարեցոյց ամուսնական	69-74



ԾԱՆՈԹՈՒԹԻՒՆՔ

Գրքոյկիս մէջի Դեղագրերն միայն երեւե-
լի դեղարանաց մէջ կրնայ պատրաստուիլ :

Ճէյմսի Սթօմաքինը Եւրոպացի գրավա-
ճառաց ձեռամբ կրնայ բերուիլ :

Գրքոյկիս 59 երորդ երեսին 19 երորդ սու-
ղին յարմար բառը հարմար պիտի ըլլայ :

ԱԶԴԱՐԱՐՈՒԹԻՒՆՔ

Ըստ պատեհութեան Աւստրիոյ ըն-
դանէկան անունով տետրեր պիտի ճշրա-
տարակեմք :

Գ. ՊԱՂՏԱՍԱՐԵԱՆ

Խասգլուղի փարմագ-Գափու թա-
ղը երկսեռ վարժարան մ'է բացուած
ընդ Տնօրինութեամբ ստորագրելոյս

ԱԲՐԱՀԱՄ ԱՄԻՐԻԱՆԵԱՆ

ՔԵՐԱԿԱՆՈՒԹԻՒՆ ՀԱՅ-ԱՆԳՂ.

Աշխատախրէաց

ՏՕԲԹՕՐ ԱՐՄԵՆԱԿ ԱՍԱՏՈՒՐԵԱՆ

Կը ծախուի Ասատուրեանց վաճառա-
տունը 'ի Բերայ Գուլէ-Գափու :

944
944

5/10

« Ազգային գրադարան



NL0072154

« Ազգային գրադարան



NL0072153

