

ԿԻՆԵՐՈՒՆ ԲԱԺԻՆԸԿԻՆԸ

2. — ԿԻՆԸ՝ ԲՆԱԽՈՍԱԿԱՆ ՏԵՍԱԿԷՏՈՎ (ՇԱՐ.)

Յղի մնացող կիներ իր ընտանեկան բժիշկին իմացնելու է այդ պարագան, անկէ պէտք եղած անհրաժեշտ առողջապահական պատուիրանքները ստանալու համար:

Յղութեան շրջանին զգուշանալու է ֆիզիքական և հոգեկան չափազանցութիւններէ և յոգնութիւններէ: Առային յարաբերութիւնը, յղութեան շրջանին, անբնական է և ֆեռասկար: Անբան անասուններէն օրինակ առնենք: Անոնք յղութեան շրջանին մէջ հեռու կը մնան սեռային մերձեցումէ:

Յղի կիներ զգուշանալու են ծանրութիւններ վերցնելէ, լուացք ընելէ, գետինները սրբելէ, պարելէ, բարձր տեղերէ ցատկելէ և վազելէ: Առտնին թեթեւ աշխատանք և պտոյտներ կատարել օգտակար է:

Յղութեան շրջանին սեռային գործարաններու արտաքին մաքրութիւնը ապահովել բաւական է: Գրեխով ներարկումները ֆեռասկար կրնան ըլլալ:

Յղի կիներ թեթեւ և թոյլ հագուստեղէն ունենալու են և հեռու կենալու են արգանդին ածուսն արգիլող նեղ սեղմիրաններու գործածութենէն: Օրէ օր աճող և խոշորցող արգանդը բոլորովին աննեցուկ թողուլն ալ չիտակ չէ: Մասնաւոր սեղմիրաններ կան այդ շրջանին համար յարմարցուած: Օգտուելու է անոնցմէ:

Պնդութիւնը կիներուն մեծագոյն թշնամին է:

Նշանաւոր բժիշկ մը քիչ մը չափազանցելով՝ այդպէս սահմանած է կիներ. «Կիներ տղամարդուն էգն է, որ պնդութենէ և մէջքի ցաւէ կը տառապի»: Յղութեան շրջանին պնդութիւնը յաճախողէ՞ս է: Առատօրէն ջուր խմելով և պտուղ ու բանջարեղէն ուտելով պնդութեան առաջն առնելու է: Դիտեցէք խոտակեր անասունները, անոնք բնաւ չեն տառապիր պնդութենէ: Մինչ անդին մսակեր շունը պընդութեան գերին է:

Յղութեան շրջանին սուրճ և թէյ, ոգելից ըմպելիներ, իւղոտ և տապկուած ուտելիք ստամոքսը կ'աւրեն: Զգուշանալու է այդպիսի ուտելիքէ:

Յղութեան շրջանին յատուկ սիրտի (ստամոքսի) խառնուուքի և փսխումի համար ընտանեկան բժիշկին խորհուրդին դիմելու է:

Սրամիտ բժիշկ մը կը պնդէ, թէ գլխիվայր կամ չորքոտանի ա-
նասունի ձեւով հանգստանալը փոխութիւն առջեւ կ'առնէ: « Որով-
հետեւ, — կ'ըսէ այդ բժիշկը, — չորքոտանի անասունները բնա-
լին փոխեր, յղութեան շրջանին »:

Յղութեան շրջանին որեւէ արիւնահոսում աննկատ մնալու չէ:
Վիժուցները և վաղահաս ծնունդները միշտ արիւնահոսումով կը
սկսին:

Յղութիւնը կնոջ մը համար օրհասական տառապանքի շրջանէ մը
աւելի ցնծութեան և ուրախութեան շրջան մը ըլլալու է: Ամուսին-
ները մեծ ջանք թափելու են յղի կնոջ մը կեանքը տանելի և հաճելի
ընելու համար: Կիները այդ շրջանին ալ աւելի գուրգուրանքի, ճշ-
մարիտ և զոհաբերող սիրոյ և անուշ վերաբերմունքի կը կարօտին:

Մեր մէջ գրեթէ սովորական դարձած բազմածնութիւնը, այս-
ինքն « տարի նոր՝ երախայ նոր » ի սովորութիւնը հակառողջա-
պահական է: Երեք տարին մէկ յղութիւն յարմարագոյնն է:

Հայ կին, հոգ տար առողջութեանդ և պահէ թարմութիւնդ մին-
չեւ յառաջացած տարիքդ: Այս կեանքը մէկ անգամ պիտի ապրիս:

ԲԺ. Ա. ԱՅԷԼԵԱՆ

ՄԱՆՈՒԿՆԵՐՈՒ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹԻՒՆԸ. — 24 — 30 Յունիսի շաբթուն
ամբողջ Ֆրանսայի մէջ Մանկապաշտպանութեան Ազգային Շահաթ
յայտարարուեցաւ եւ նոյն անունով մարմին մը պատերուն
վրայ ազդեր փակցուց, Թերթերու մէջ յօդուածներ տպեց, շարժա-
նկարով տեղեկութիւններ տուաւ, Թէ տարեկան ամբողջ Ֆրանսայի
մէջ կը մեռնին 80.000 երախաներ, նախ քան իրենց առաջին տա-
րելիցը: Անոնք ընդհանրապէս կը մեռնին բաւարար սնունդի, մա-
քուր օդի պակասէն, հիւժախտաւոր մայրերու տուած մանրէներէն,
խման ծնողներու մեղքով: Այս առթիւ նոյն մարմինը նիւթական
օժանդակութիւն խնդրեց փարիզի ազգային կազմակերպութիւննե-
րէն, աւելի ուժգին կուուելու համար նորածններու մահուան պատ-
ճառներուն դէմ:

Հրատարակուած տեղեկագրին մէջ, յօդուածներ ունին համա-
ւաւոր բժիշկ դասախօսներ, որոնք կը յանձնարարեն մայրերուն չը
համբուրել երախաները, պաշտպանել փոշիներուն դէմ. բժիշկ կան-
չել երբ երախաները մարսողական խանգարումի ենթարկուին: Նոյն
ատեն կազմակերպիչները որոշած են դասընթացքներ բանալ, սոր-
վեցնելու համար բոլոր մանկամարդ աղջիկներուն Թէ, ամուսնանալէ
յետոյ չի բաւեր միայն մայր ըլլալ, առողջ զաւակներ ծնիլ, այլ նա-
եւ առողջ պահել զանոնք: Մայրերուն տգիտութեան պատճառաւ
մեռած են բազմաթիւ երախաներ: Մանկապաշտպանութեան լա-
ւագոյն եղանակն է, ուրեմն, դպրոցներով կամ առողջապահական
Թերթերով աղջիկներուն տալ կարեւոր դասեր: