

ՊԱՏՐԱՍՏԵՑ

ԶԱՐՈՒՀԻ Վ. ԱՐՇԱԿՈՒՆԻ

ՀԱՅ ՄԱՅՐԸ

Տպարան
Կ. Է. ՊԷՆԼՆՈՒ
ՆԻԿՈՍԻԱ
1942

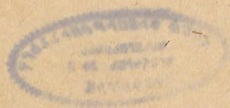
ԶԱՐՈՒՀԻ Վ. ԱՐՇԱԿՈՒՆԻ

4

ՀԱՅ ՄԱՅՐԸ

$$\frac{A_{\bar{n}}}{13850}$$


Տպարան
Կ. Է. Պ. Է. Ն. Լ. Ն. Ա. Ն.
Ն. Ի. Կ. Ո. Ս. Ի. Ա.
1942



ՄԱՅՐԻԿԻՍ

ՈՐ ԿԸ ՍԻՐԷ ՈՒՍՈՒՄԸ

ԵՒ

ԱՄԷՆ ԲԱՆԷ ՎԵՐ ԿԸ ԴԱՍԷ ԶԱՅՆ



ԵՐԿՈՒ ԽՕՍՔ

Թերեւս նոր բաներ չգտնուին այսեղ բայց անոնք անհրաժեշտ են արբունքի տարիքը բեւակոխող ամէն հայ աղջկան:

Ուսուցչութեան երկար տարիներուն ընթացքին, Պոլսոյ «Էսսեան»ի եւ գաւառներու այն վարժարաններուն մէջ զորս վարած եմ, աւանդած եմ այս դասը «Առսնին Տնեսագիտութեան» նեղ սահմաններուն մէջ:

«Մեղգոնեան» Կրթարանին մէջ դասախօսած միջոցիս, Կրթական Տեսուչ Պ. Գեորգեանի «Nécessité d'Une Science des Parents» գիրքէն թելադրուած, ձեւափոխեցի գայն: Մինչեւ այդ ատեն աւելի ճանաչեմք նկատի ունեցած էի. ասկէ յետոյ Հայ Մայրը եղաւ մասնաւոր ուշադրութեան արարկան:

Անուշտ լիակատար դասագիրք մը ըլլալէ հետոյ է այս հրատարակութիւնը, սակայն կը կարծեմ թէ պակաս մը պիտի լրացնէ մեր աղջկանց դպրոցներուն մէջ ուր այս դասը — եթէ երբեք արդիականութիւնը բոլորովին չէ սրբած գայն ծրագիրներէն — գրել տալով կ'աւանդուի:

Զեռնհաս ուսուցչուհիներ իրենց դասախօսութեան ընթացքին, անտարակոյս ընդլայնելով պիտի ներկայացնեն զբոյժիս պարունակած նիւթերը ու ցայեցնեն անոնց մէջ դնել ուզուած ոգին:

Ն Ե Ր Ա Ծ Ո Ւ Թ Ի Ի Ն

Կնոջ կոչումը.— Բնագանիքի կազմութիւն.— Իբր բնագանիքի մայր պատրաստութիւն.— Ամուսնի բնորութիւն:

ԿՆՈՋ ԿՈՉՈՒՄԸ.

Կնոջ կոչումը մայր, «ընտանիքի մայր» ըլլալ է. ընտանիք կառավարող՝ ամուսնոյն գործակցութեամբ՝ եւ զաւակ դաստիարակող:

Այլ ջիկներու քով բնազդ մըն է մայրական զգացումը եւ մայր ըլլալու, ընտանիք կազմելու այս բնական պահանջը է՝ն պզտիկ տարիքէն կը յայտնուի անոնց մէջ: Տակաւին ամուսինի մը զաղափարը չունեցած կը փափաքին զաւակներ ունենալ, տուն տեղ շտկրտել: Mlle Alice Descoeudres, իր «Le Sentiment Maternel chez la Jeune Fille» գործին մէջ, այս մասին կատարած հետազոտութեանց արդիւնքները կը ներկայացնէ: Պզտիկ աղջիկ մը սպայէս գրած է. «Երբ մեծնամ, աղուոր պարտէգով տուն մը պիտի ունենամ, ինչպէս նաեւ ընկերուհի մը եւ շատ գեղեցիկ զաւակ մը»: — «Վաճառատան մը մէջ կ'ուզեմ աշխատիլ, մինակս ըլլալ, գործերս ձեռքովս տեսնել, եւ պզտիկ աղջիկ մը ունենալ պտըտցնելու համար զայն», եւայլն:

Այսպէս, կինը կոչուած է ընտանիք կազմելու, կառավարելու, ամուսնոյն գովաւցութեամբ եւ զաւակ դաստիարակելու։ Այս է ամուսնութեան բուն նպատակը։ Ընտանիք մը ուր տիւր տիւրէ տէր, խաղաղութիւն, վստահութիւն, երջանկութիւն մէկ խօսքով, եւ ատով ըլլայ նպատաւոր միջավայր մը ապագայ սերունդներու դաստիարակութեան։

ԸՆՏԱՆԻՔԻ ԿԱԶՄՈՒԹԻՒՆ

Ամուսնութիւնը անհրաժեշտութիւնն է. ժխտողներ կան։ Կարելի է գտնել ամէն ազգի մէջ ամուրի կիներ ու ալքեր որոնք երջանիկ եղած են եւ իրենց արգիւնաւոր կեանքով ուրիշներ ալ երջանկացուցած։ Կարելի չէ ուրանալ այս իրողութիւնը, բայց ասոնք բացառութիւններ են միայն։ Յետոյ չի գիացուիր թէ՛ եթէ անոնք ամուսնացած եւ ընտանեկան դուրդուրանքով շրջապատուած ըլլային, արդեօք աւելի բեղմնաւոր կեանքեր պիտի չունենային։

Ինչպէս ըսինք, բնութիւնը մարդուն մէջ ընտանիք կազմելու բնազդը դրած է. ծնողաց նուիրում, զաւակներու սէր ծնողքին հանդէպ, փոքրէն դէպի մեծը յարգանք, երախտադիտական պոթկումներ, բոլորն ալ ընտանիքէն ըսող բարոյացուցիչ և աղուոր բաներ որոնք տանը անդամները երջանկացնելու կը ծառայեն։

Արդ եթէ ընտանիքը ջնջենք, ի՞նչ կարելի պիտի ըլլայ դնել անոր տեղ որ նոյնքան գոնէ գեղեցիկ եւ բարոյացուցիչ ըլլայ։

Մարդու անհատական շահն ալ կը պահանջէ ընտանիք կազմել։ Պէտք է մտածել որ երիտասարդական

օրերը կ'անցնին եւ ծերութիւնը կը հասնի։ Մարդ կեանքի փորձութիւններու դէմ որքան ալ ուժեղ ըլլայ, պահանջքը կ'զգայ անկեղծ, վստահելի, անշահախնդիր ընկերոջ մը։ Ո՞վ կրնայ աւելի հաւատարիմ ըլլալ քան կողակից մը որուն շահերը ամուսնոյն շահերուն համընթաց եւ հասարակաց են երբ մանաւանդ զաւակներ կան։

Նոյնպէս, ընտանիքը ցեղին պահպանման զլխաւոր ազդակներէն մէկն է. ան կը կապէ տղան իր հայրենիքին, աւանդութեանց՝ երազի, կարօտի ցանցերով։ Երբ մայրիկը իր հրաշագեղ հէքեթներով, քաղցր ու հարազատ հնչիւններով, երգերով, հայրենիքը ապրեցնէ տունին մէջ, զաւակները անոր անմիջական ազդեցութիւնը պիտի կրեն անտարակոյս եւ հաղորդակից ըլլան անոր։

Մարդկային կեանքը շարունակական յառաջացում մը ըլլալով դէպի բարոյականութիւն, դէպի կատարելութիւն, ծնողքի մը իտէալը ըլլալու է «զաւակները իրմէ խաւաքոյն պատրաստել»։ Ասով է որ ընտանիքը ի վերջոյ կ'օժանդակէ ընկերային կեանքի վերելքին։

ԻՐԻ ԸՆՏԱՆԻՔԻ ՄԱՅՐ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹԻՒՆ

Ընտանիք կազմելու բնագոյր ունենալ չի նշանակեր — գոնէ մարդկութեան այն մասին համար որ նախամարդու վրձակէն վեր բարձրացած է — ընտանիք կազմելու եւ զայն կառավարելու կարող ըլլալ։

Արհեստ մը սիրել, անոր ընդունակութիւնը ունենալ չի բաւեր զայն ի գործ դնելու համար. պէտք է արհեստը սորվիլ, անոր վերաբերեալ անհրաժեշտ ծանօթութիւնները ձեռք բերել, մէկ խօսքով պատրաստուիլ անոր։ Արդ, ինչպէ՞ս մարդ կրնայ ընտանիք կազմել,

զաւակներ մեծցնել, դատարարակել առանց ծնողական արհեստին պատրաստուելու: Անշուշտ այս արհեստին համար ալ բնածին յատկութիւններ անհրաժեշտ են, բայց անոնք առանձին չեն բաւեր: Ընտանիք կազմելու, զաւակ դատարարակելու համար պէտք է բանաւոր միջոցներ գտնել զորս բնազդը չի հայթայթեր: Ի ծնէ օժտեալ ընտանիքի հայրեր ու մայրեր կան, բայց — երթագործելով նոյնիսկ որ այդպիսիներուն համար պատրաստութիւն անհրաժեշտ չըլլար — մեծ թիւ մը չեն կազմեր անոնք եւ ճիշդ ատո՛ր համար է որ մասնաւոր պատրաստութիւն մը անհրաժեշտ է ընտանիքի հայր, մայր ըլլալու համար: Գծախտաբար կարելորդ փոխութիւն մը չէ եղած այդ տեսակէտով այն օրէն ի վեր երբ Աբէնսըր կը գոչէր. «Հրէշային բան է որ նոր սերունդին ճակատագիրը ձգուած ըլլայ անիմաստ սովորութեանց, սովորութեան դրդումներուն, ծնողաց քմայքին, սանտուներու թելադրութեանց եւ մեծ մայրիկներու խորհուրդին»:

Ուրեմն, ընտանիք կազմելու եւ կառավարելու համար բաւական չէ որ աղջիկ մը բնազդ միայն ունենայ: Այդ բնազդը ընկերային պայմաններու ազդեցութեան տակ կը տկարանայ, կը մեռնի նոյն իսկ. (Ամբրիկացի պղտիկ աղջիկներ պուպրիկէ աւելի ինքնաշարժ ուզեր էին իրբեւ խաղալիք): Այս պատճառաւ ալ մասնաւոր պատրաստութիւն մը անհրաժեշտ է:

Իրաւամբ դիտել կը տրուի թէ մանչերու կը սորվեցնեն ինչ որ պէտք է գիտնան յաջողելու համար զործի կեանքին մէջ. անոնց կը ներշնչուի նաեւ հայրենիքի սէրը բայց բան մը չըլլուի ընտանիքի հայր պատրաստելու համար զիրենք: Գալով աղջիկներու պատրաստութեան իբր ընտանիքի մայր, ատիկա կ'ըլլայ շատ շատ

առանին տնտեսութեան եւ մանկատաժութեան մասին առաւել կամ նուազ ընդարձակ ծանօթութիւններ տալով. մնացածը պարզապէս դիպուածին կը թողուի:

Այս պատրաստութիւնը պէտք է ըլլայ

ԿԵԱՆՔԻ ՆՊԱՏԱԿ ՄԸ ՈՒՆԵՆԱԼՈՎ,

ԱՐՀԵՍՏ ՄԸ ՍՈՐՎԵԼՈՎ, (ի հարկին ընտանիքի մը նիւթական պահանջներուն զոհացում կարենալ տալու համար),

ԸՆՏԱՆԻՔ ԿԱԶՄԵԼՈՒ ԵՒ ԿԱՌԱՎԱՐԵԼՈՒ ԱՐՀԵՍՏԻՆ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ԾԱՆՈԹՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ ՆԱԽՈՐԹ ԽՍԱՆԱԼՈՎ,

որոնց ամբողջութիւնը կը կազմէ Մայրերու գիտութիւնը կնոջ համար, իսկ այր մարդուն համար՝ Հայրերու գիտութիւնը:

ԿԵԱՆՔԻ ՆՊԱՏԱԿ. — Դեռատի աղջկան մը դաստիարակութիւնը կեանքի որոշ նպատակ մը ունենալ է համաձայն իր անհատականութեան եւ իր հաւանական ճակատագրին: Քննութիւնը ցոյց պիտի տայ թէ աղջիկ մը ի՞նչ մտային կարողութիւն եւ ի՞նչ ընդունակութիւններ ունի որպէս զի ըստ այնմ անհրաժեշտ միջոցներ ձեռք առնուին իր դաստիարակութեան համար:

Պր. Յ. Հինդլեան կ'ըսէ. ⁽¹⁾

«Ծնողք երբեմն փաստակար ծառայութիւն կը մատուցանեն իրենց զաւակներուն, ստիպելով զանոնք որ իրենց ուզած, իրենց յարմար դատած ասպարէզին հետեւին առանց նկատի առնելու անոնց ճաշակները եւ ընդունակութիւնները: Ասով հանդերձ պէտք է մտնալ

(1) Մատենաշար Հ. Բ. Ը. Միութեան

որ անսեղի է չափազանցութեան տանիլ մասնաւոր ասպարէզի մը յարմարութեան ընծայուած կարեւորութիւնը. եւ յետոյ գործի մէջ է ընդհանրապէս որ ամէնէն աւելի ի յայտ կուգայ ան. հետեւաբար սխալ կ'ըլլայ ապագայ որոշ ասպարէզի մը մտադրութեամբ եւ ընտրութեամբ, մասնաւոր ճիւղերու միայն աշխատիլ դպրոցին մէջ. Ոչ ոք զիտէ թէ ապագան ինչ կը վերապահէ ամէն մէկուն այս տեսակէտով. Պէտք է շատ մը լարեր ունենալ աշդեղին վրայ, որպէսզի եթէ մէկ լարը փրթեւու ըլլայ, միւսները գործածելու կարելիութիւնը ունենայ մարդ»:

Ոչ մէկ լուրջ գործ առանց ծրագրի կրնայ կերպարանք ստանալ. դպրոցը, գործարանը, ընկերութիւնները, արդիւնաբերական ձեռնարկները, պետութիւնները ծրագիր ունին. իսկ ամէնէն բարդ մեքենան՝ մարդը, ինչպէ՞ս ճամբայ պիտի ելլէր, մանկութենէ մինչեւ ծերութիւն, եթէ իր հետեւելիք ուղիին համար նպատակ, ծրագիր չունենար:

Ամէն մարդ իրեն յարմար ծրագիր մը պէտք է ունենայ ու եթէ դիպուածը ուղի բարի կամ չար սրբազրութիւններ մայցնել անոր մէջ, պէտք է բռնալ աշքերը, ստուգել այդ սրբազրութիւնները, միայն կոյր դիպուածին չձգելու համար. բայց երբեք առանց ծրագրի չմնալ. վասն զի մարդ այն ատեն պիտի նմանի նաւու մը որ թեւ չունի, ղեկ չունի և ամէն հովէ ուղղութիւն կը փոխէ:

Արդարեւ կեանքը ամէնուն համար յաջորդական սպասումներու շարքը չէ՞. Ամէն տարիքի սպասելիք բաներ չեն պակսիր. իրիկունը դպրոցէն դառնալիք անառակ թոռներուն՝ սանկ քանի մը սեղմումներով համբուրելու սպասող ծեր, կոյր մեծ մայրիկ մը նոյնիսկ, այդ նպատակաւ կ'ողեւորուի, կը մխիթարուի. Սպասել վաղ-

ուան համար՝ իտէալ մը գտնել ըսել է. անոր համետ կամ աննշան ըլլալը՝ սպասումի հաճոյքը չի պակսեցներ:

ԱՐՀԵՍՏ. — Շատեր կ'ըսեն թէ ազջիկները պիտի ամուսնանան, հետեւաբար պէտք չունին արհեստ սորվելու: Մեծ սխալ մըն է աս. նախ կրնայ ըլլալ որ չամուսնանան. յետոյ արհեստի մը պարտադրած յատկութիւնները — ճշգրտագնութիւն, կանոնաւորութիւն, ճարպիկութիւն եւայլն — արհամարհելի բաներ չեն ընտանիք կառավարելու գործին մէջ:

Նոյնպէս կարգ մը արհեստներ կան ինչպէս կարուհիի, խոհարարուհիի, արդուկողի, լուացարարուհիի եւայլն, որոնց օր մը պէտք պիտի ունենայ ազջիկ մը ընտանիքի կազմութեան տառն. ինչպէս նաեւ ուսուցչուհիի, հիւանդագաղահուհիի, մանկատաժի: Դպրոցէն ելած օրուան և ընտանիք կազմելու կոչուած օրուան միջեւ տարիներ կան սահելիք. ինչպէ՞ս գործածել պէտք է զանոնք:

Ուրեմն ամէն ազջիկ պարտաւոր է արհեստ մը սորվիլ: Այսօրուան կինը նիւթական աւելի պատասխանատու պայմաններու տակ կը գտնուի քան անցեալին մէջ: Իր սորված արհեստին շնորհիւ, ի վիճակի կ'ըլլայ, ի հարկին, իր զաւակներուն մօտ իրբեւ հօրը փոխանորդը ներկայանալու եւ անոնց ապագան պատրաստելու, փոխանակ դժբախտութեան մը պարագային ապրուստի միջոցներէ գուրկ ըլլալով չփոթելու եւ զաւակներուն կեանքին մութ եւ յուռի պատկերովը տառապելու:

Ուրիշ պարագայ մըն ալ. նիւթական անկախութիւնը կը սատարէ նաեւ կնոջ բարոյականի պահպանման, պայմանաւ որ չստիպէ զայն ընտանիքէն հեռանալու, ինչ որ չի կրնար իտէալը ըլլալ մարդկային այն ընկերու-

թեան որուն հիմն է սիրոյ եւ բարոյականի ազնուացման գաղափարներով սողորուած ընտանիքը ու՛ր պէտք է ըլլայ ամէն բանէ առաջ կնոջ տեղը:

ԱՄՈՒՍՆԻ ԸՆՏՐՈՒԹԻՒՆ

Ընտանիք կազմելու համար ամուսնութիւնը անհրաժեշտ է եւ հետեւաբար ամուսնի ընտրութիւնը կը ներկայանայ առաջին գիծին վրայ: Ամէն մարդ ունի իր խառնուածքը, նկարագիրը, ըմբռնումները, նախասիրութիւններն ու ապրելու ճաշակը. նոյն գիծերը պէտք է փնտռել ընտրուած ընկերոջ մօտ: Սէրը որքան տլ ուժգին ըլլայ ունի իր ապրումի շրջանը որ կրնայ կարճատեւ ըլլալ եւ ցնդիլ. պիտի մնայ ընկերը. նոյնիսկ եթէ չցնդի, ամուլ կրնայ մնալ: Տեւական սէրը, արժէքաւոր սէրը ստեղծող կ'ըլլայ նիւթական եւ բարոյական արժէքներու ալ:

Ամուսնութենէն առաջ, աղջիկ մը պէտք է խորհի թէ ընտրուելիք անձը — անկախ իր ֆիզիքական հրապուրէն — կը լրացնէ՞ ճշմարիտ ընկերոջ մը բարեմասնութիւնները. ունի՞ փափաքելի բարոյականը, միտքը, ճաշակը. արժանի՞ եւ կարո՞ղ է զաւակներու հայր ըլլալու. կարելի՞ է ընդունիլ զինքը իրբեւ անկեղծ, վատահելի եւ փորձուած գործակից մը: Այս պայմաններու տակ միայն կարելի է լաւագոյն ընտրութիւնը ըրած ըլլալու ապահովութիւնը ունենալ:

Այս մասին Պ. Գէորգեան իր «Nécessité d'Une Science des Parents»-ին մէջ սապէս կը գրէ. «Մարդկային ընկերութեան արժանի իտէալի մը իրականացումը կրնայ ըլլալ միայն երբ այրն ու կինը զիրար կը հաս-

կնան փոխադարձաբար. երբ միեւնիցն յստակ գաղափարը ունին իրականացնելիք գործի մը եւ անոր մէջ իրենց բերելիք բաժինին մասին: Հարցը սակայն միայն կնոջ վերելքի մասին չէ, այլ կնոջ եւ այր մարդուն միանգամայն: Մանչն ալ ունի իր նոյնքան նուիրական, կարեւոր դերը որքան աղջիկը, ընտանիքի կազմութեան մէջ: Տիրող նախապաշարում մըն է թէ աղոց կրթութիւնը մայրն է միայն որ կուտայ. ի՞նչ լուրջ պատճառ կայ ատոր. հայրը անկարող է գեղեցիկ գոսպումներ ներշնչելու, բարոյական ազդեցութիւն ունենալու: Ան քիչ կը մնայ տան մէջ, իրաւ է, բայց իր շունչը կը տիրէ հոն. իր առնական խոր, հանդարտ յուզումը կը թափանցէ ընտանիքի բոլոր անդամներու սրտին մէջ: Նոյն իսկ եթէ օր մը մեռնի, անոր ոգին կը տիրապետէ, անունը, գաղափարները կը յիշուին մեծերու կողմէ. «հայրիկդ ասանկ կ'ըսէր, անանկ կ'ընէր. հայրիկդ այդ ըրածդ գեղեցիկ պիտի չդառնէր, եւայլն»:

Կինը ընտանիք պիտի կառավարէ ամուսնոյն գործակցութեամբ: Ամուսնութիւնն ալ տեսակ մը ընկերակցութիւն է. ինչպէս գործի մը մէջ մարդ մը պարտաւոր է խորհրդակցելու ընկերոջը հետ, անոր հաւանութիւնը առնելու, ապրանք մը գնելու կամ ծախելու համար կամ առեւտրական ձեռնարկի մը սկսելէ առաջ, նոյնպէս այր ու կին պարտաւոր են համախորհուրդ գործելու ընտանիքը շահագրգռող բոլոր հարցերու շուրջ: Ամուսնացող մը անկախ չէ այլեւս. միութիւն մը կազմած է եւ պէտք չէ մոռնայ որ միշտ անձնական գաղափարներէն բան մը պիտի զոհէ, տեղի պիտի տայ: Այսպէս, լաւ կառավարուած ընտանիքի մը մէջ, պիտի տիրեն զոհողութիւն, համբերող ոգի եւ համակերպութիւն, որոնք ծնունդը կրնան ըլլալ

միայն յստակ նպատակի մը եւ փոխադարձ սիրոյ։

Առողջական եւ բարոյական պայմաններուն քով կայ նիւթական պայմանն ալ. ամուսնացող երիտասարդին նիւթական դիրքը կը ներէ՞ տուն տեղ կաղմեւու. Դրամոթիտով ամուսնանալու գաղափարը պէտք չէ ընդգեցնէ միշտ դեռատի աղջիկները, ասոնք պէտք չէ ինքզինքնին ծախած ըլլալու վիրաւորանքը զգան. Դրամոթիտը կ'արդարանայ եւ հեռու է աղջկան մը համար վիրաւորիչ ըլլալէ, երբ ան սահմանուի ապագայ ընտանիքին և զաւակներուն ապահովութեան։ Այս պէտք է ըլլայդ բամբոթիտին միակ նպատակը։

Պէտք է խուսափիլ օտար ամուսնութիւն կնքելէ ուրկէ ոչ միայն իրենք, ամուսինները պիտի դժբախտանան ալ եւ իրենց զաւակները։ Պատճառ՝ ընտանիքին մէջէն պիտի պակսին ազգային խանդավառութիւնը, ոգին, աւանդութիւնը, լեզուն, որոնք գլխաւոր կապերէն մէկը պիտի կաղմէին ընտանիքին։ Յետոյ անհատական նկարագրի կարգ մը տարբերութիւններու վրայ երբ աւելնան ցեղային նկարագրի ալ տարբերութիւնները, ընտանիքին կենցաղը անհանդուրժելի կը դառնայ։ Ուրիշ պարագայ մըն ալ — որ մեզի Հայերու՝ համար մասնաւոր կարեւորութիւն մը կը ներկայացնէ — ընտանիքը կը կորսնցնէ իր նպատակին մէկ աղուոր մասը, ան կը դադրի ազգապահպանման ազդակ մը ըլլալէ։

Մօր մը պատրաստութեան համար անհրաժեշտ են

Առողջապահական

Առհնին սնտուքեան

Մանկասածական եւ մանկավարժական

հակիրճ ծանօթութիւններ։

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

Ընդհանուր.— Կանանց յասուկ.— Գործնական բժշկութեան
ծանօթութիւններ.— Ցարափոխիկ հիւանդութիւններ.— Պատահական
անհանգստութիւններ եւ գործնական դարմաններ.—
Ընտանեկան դեղատոմս:

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

Մարդոց տրուած բոլոր բարիքներու ամէնէն թանկագինը առողջութիւնն է. անով է որ մարդ կրնայ իրեն ներուժն եւ ինքզինքին օգտակար ըլլալ եւ կեանքէն հաճոյք առնել: Մաքի հանդարտութիւն, հարստութիւն, գիտութիւն եւ երջանիկ կեանք, առողջութեամբ միայն կ'ապահովուին: Առողջութիւնը որքան որ կարեւոր է անհատի մը համար, նոյնքան ալ կարեւոր է հանրութեան համար: Երբեմն շատ մը մարդոց կեանքը կախում կ'ունենայ միայն մէկ անհատի մը առողջութենէն. օրինակ, ընտանիքի պետի մը հիւանդութիւնը ամբողջ ընտանիքի մը թշուառութեան պատճառ կը դառնայ:

Կը կարծուի թէ առողջ մարմին ունենալը դիպուածի արդիւնք է. ասիկա սխալ է: Առողջ ապրիլ ուղողներ, առողջապահական օրէնքներու հնազանդելով միայն կրնան առողջ մնալ: Առողջապահութիւնը ուրեմն այն

դիտութիւնն է որ կը սորվեցնէ առողջութիւնը պահպանելու միջոցները: Այդ միջոցներն են. Օդ, արեւ, մաքուր թիւն, սնունդ, կանոնաւոր բուժ, մարզանք:

Օդ.— Օդին մէջ գտնուած թթուածինը միւս բոլոր կազերէն ամէնէն կենսականն է եւ մեր մարմնոյն համար ճշմարիտ սնունդ մը: Եթէ մենք ապականած սենեակներու մէջ փակուինք շարունակաբար եւ գիշերը քնանանք գոց պատուհաններով ննջարաններու մէջ, մեր մարմինը զրկած կ'ըլլանք իրեն անհրաժեշտ եղող թթուածինէն եւ հետեւաբար կը շնչենք այն օդը զոր արտաշնչած ենք արդէն բազմաթիւ անգամներ: Ասոր իբր հետեւանք, զլիւս ցաւ կ'ունենանք, անարիւն եւ աժդոյն կ'ըլլանք: Պէտք է միշտ մաքրել մեր սենեակներուն օդը: Գիշերը բաց պատուհաններով պառկել ամառը, իսկ ձմեռը՝ լաւ ծածկուիլ եւ կիսաբաց թողուլ պատուհանները: Այսքանը չի բաւեր. պէտք է լաւ շնչել գիտնալ. քիթով շնչել երկար, թոքերը լաւ լեցնել եւ բերնէն արտաշնչել: Առատօտեան շնչառական մարզանքները, գոնէ հինգ վայրկեան, հիանալի կերպով կը ծառայեն այս նպատակին: Նոյնպէս երգը գործնական միջոց մըն է շնչառութեան. կարելի եղածին չափ յաճախ երգել բացօթեայ:

ԱՐԵՒ.— Ամէն մարդ գիտէ թէ ինչ կ'սպասէ մութ սենեակի մը մէջ պահուած սունկի մը: Մարդիկ ալ այդ սունկին պէս լոյսի եւ արեւի պէտք ունին: Արեւը ուղղակի պէտք է թափանցէ մեր մարմնոյն — հոգ չէ թէ սեւնայ կամ կարմրի — որպէս զի դեղերները ուժովնան, ձմեռուան ցուրար նուազ տաժանելի ըլլայ եւ կարգ մը հիւանդութիւններ, մանաւանդ հարբուխ, կողատապ, թոքաապ, թոքախտ, չէղոքացուին: Արեւու լոգանքներ,

ծովեզրը կամ լեռան վրայ, առողջութեան լաւագոյն ազդակներ են, բժիշկին խորհուրդով սակայն, որովհետեւ ամէնուն չեն նպաստեր, ընդհակառակը կրնան ֆլաստակար ըլլալ ոմանց։

Ցանտիկիներ կան որ կը վախնան պատուհան բանալու որպէս զի չըլլայ թէ արեւը կարասները աւրէ։ Արեւը յորդառատ պէտք է մանէ սենեակներէն ներս, մինչեւ ամենայեալին անկիւնները ուր մանրէները կը սիրեն հաստատուիլ. «Ուր որ արեւը չի մաներ, բժիշկը կը մանէ» առակի կարգ անցած է։

ՄԱՔՐՈՒԹԻՒՆ. Մորթը՝ մարմինն պաշտպանութեան առաջին գիծը կը կազմէ դուրսէն գալիք վտանգներուն դէմ։ Ան ոչ միայն տաքին եւ պաղին դէմ կը պաշտպանէ այլ եւ մարմինն մէջ գոյացած թունաւոր նիւթերը, քրտինքի եւ արտահոսումներու միջոցաւ, դուրս կը հանէ։ Որպէսզի մորթը կարենայ իր բոլոր պարտականութիւնները կատարել, անհրաժեշտ է որ մաքուր պահուի, ծակտիկները զերծ ըլլան աղտի խաւերէ։ Ասոր լաւագոյն միջոցն է ամէն օր պաղ ջուրով ամբողջ մարմինը արագօրէն լուալ ինչ որ պիտի վարժեցնէ զայն օդի բարեխառնութեան փոփոխութեանց եւ պաղին դէմ պիտի դինէ։ Անհրաժեշտ չէ անպատճառ ջրցայտ կամ լողարան մը ունենալ. բաւական է պաղ ջուրով լեցուն կոնքի մը մէջ սպունդ մը թաթխել եւ ամբողջ մարմինը արագօրէն թրջել ու յետոյ չոր լաթով մը ուժով չփել։

Մորթը հիմնապէս մաքրելու համար, կարելոր է ատեն ատեն տաք բաղնիք առնել։ Շատ աւելի լաւ է շաբաթը անգամ մը կէս ժամ եւ կամ երկու — երեք օրը անդամ մը տասը վայրկեան լուացուիլ քան թէ ամիսը

անգամ մը երեք ժամ բաղնիքի մէջ մնալ, ինչպէս կ'ընէ ժողովուրդին մեծ մասը: Երկար ատեն բաղնիքի մէջ մնալը՝ չափազանց քրտնցնելով կը տկարացնէ մարմինը ու ցուրտին դէմ անոր պաշտպանութեան ուժը կը պակսեցնէ:

Մորթի մաքրութեան չափ կարեւոր է եղունգներու մաքրութիւնը: Պէտք է կարճ կտրել զանոնք և մկրատով ու խողանակով մաքրել: Երկար ու սեւ եղունգները որոնք ընդունարան են աղտոտութեանց, մեր արեան մէջ կը խոթեն ամէն տեսակ մանրէներ որոնք բորբոքումներ կը պատճառեն: Ոտքի եղունգներն ալ պէտք է միշտ կարճ և մաքուր պահել:

Ականջին մէջ խէժի պէս նիւթ մը կը դոյանայ: Որպէսզի այդ նիւթը չչաւանայ, պէտք է մաքրել ականջին ներքնամասը կակուղ լաթով մը և կամ շիւղի մը ծայրը անցուած և աւքօլով թրջուած բամպակով մը:

Ակոսներն ալ մասնաւոր խնամքի կը կարօտին: զանոնք վրձինով չփելու է ամէն ուղղութեամբ, որքան առջեւէն, նոյնքան ալ ետեւի կողմէն: Առտու եւ իրիկուն, մասնաւորաբար պառկելէ առաջ պէտք է մաքրել ակոսները որպէսզի ուտելիքներու մնացորդները չաւրեն ակոսներու կիտուածը որ ակոսն պաշտպանող ճերմակ ու փայլուն նիւթն է: անգամ մը որ ան աւրուի, ակոսն կը փտի, մարսողութիւնը կը խանգարուի եւ ստամոքսի ցաւեր յառաջ կուգան:

Մազերը նոյնպէս խիստ մաքուր պահուելու են: Զգուշանալու է իւզոտ մարմիններ գործածելէ կարելի եղածին չափ: Դիշերը պառկելէ առաջ պէտք է խողանակել և ատեն ատեն օճառով ու տաք ջուրով լուալ:

Աչներն ալ ամէն օր պէտք է մաքուր ու պաղ

Նուրով լուալ։ Մասնաւորապէս ուշադրութիւն ընելու է մանուկներու աչքերուն և ձգելու չէ որ անոնց վրայ ճանճեր թառին։

Ոսկերը ուր քրտինքի հետեւանքով գարշահոտութիւն եւ նոյն իսկ վէրքեր կրնան յառաջ գալ, պէտք են յաճախ լուացուիլ, եթէ ոչ ամէն օր։ Զուրը բնութեան ձրի պարզեւն է զոր մեր մաքրութեան, հետեւաբար մեր առողջութեան, համար գործածելէ խուսափելու չենք։

ՄՆՈՒՆԴ.— Մնունդը պէտք է պարզ ըլլայ։ Լայն տեղ տալ բանջարեղէններու, պտուղներու, հաւիթի, կաթնեղէնի, Միսը հաշին հետ մարդոց սնունդին խարխալը կը կազմէ. ամէն օր կտոր մը միայն բաւական է. ալլապէս ստամոքսը և լեարդը կը ծանրաբեռնէ։

Առտուն, գործի սկսելէ առաջ, տաքուկ խմելիք մը առնել, կաթ կամ թէյ մէկ-երկու շերտ հացով. կարագը, անուշը սննդաբար են. օգտակար է նաեւ բօրիչը որ թեթեւ է։

Յերեկուան ճաշին համար ձուկ կամ միս, թարմ բանջարեղէն եւ առատ պտուղ։

Իրիկունը կարելի եղածին չափ թեթեւ ստամոքս ունենալու է որպէսզի քունը չխանգարուի մարսողութեան աշխատանքով։ Պնակ մը ապուր, բանջարեղէն ու պտուղ բաւական են։ Պէտք չէ մոռնալ որ մարսողութիւնը գիւրացնելու համար պէտք է դանդաղ ուտել եւ լաւ ծամել կերակուրները։

ՔՈՒՆ.— Քունն է միայն այն միջոյր որ ընդհանուր հանգիստ կուտայ մեր ջղալին դրութեան. առանց անոր մեր մարմինը անկարող պիտի ըլլար տոկալու

Ֆիզիքական ու մատուր ո եւ է աշխատութեան:

Գիշերուան մութը քունի համար ամէնէն յարմար ժամանակն է որով կանուխ պառկիլ եւ կանուխ ելլել, լաւագոյն սովորութիւնն է: Գիշերուան մեծ մասը աշխատանքով կամ զուարճութեամբ անցընել եւ առաւօտները լոյսին մէջ քնանալ, փաստակար է:

Հանգիստը աւելի դիւրութեամբ կ'ապահովուի երբ ննջարանը կ'ունենայ մաքուր եւ զով օդ, որովհետեւ ապականած օդին մէջ արիւնը չի կրնար մաքրուիլ եւ քունը պէտք եղած հանգիստը չի տար:

Քունի տեւողութեան իբրեւ կանոն ընդունուած է՝

Երախաներու համար	12 ~ 16 ժամ
Տղոց համար	11 ~ 12 ժամ
Երիտասարդներու համար	8 ~ 10 ժամ
Չափահասներու համար	7 ~ 8 ժամ
Ներերու համար	5 ~ 6 ժամ

ՄԱՐՁԱՆՔ.— Մարզանք կամ մալմնամարդ ըսելով կը հասկնանք մարմնին գնդերներուն մասնակի կամ ընդհանուր այն շարժումները որոնք կը նպաստեն մարդկային գործարանաւորութեան աճումին եւ զօրացման: Անով արեան շրջանը կը կանոնաւորուի, շնչառութիւնը կ'ըլլայ աւելի խորունկ, արիւնը կը մաքրուի աւելի արագ, աղիքներուն գործունէութիւնը կ'աւելնայ եւ մարսողութիւնը կը դիւրանայ:

Երանի՛ թէ ամէն մարդ կարենայ օրական երկու ժամ բաց օդին մէջ մարմինը քիչ մը յոգնեցնելու չափ աշխատիլ եւ մարզանք ընել: Գոնէ ազատ օրերուն ընելու է:

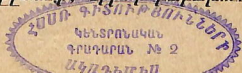
Արագ քալել, վազքի վերաբերեալ խաղեր, թիավարութիւն, լողալ, հեծանիւ, պարտէզի աշխատանք ամենաօգտակար մարզանքներ են:

ԿԱՆԱՆՑ ՅԱՏՈՒԿ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

Աղջիկները ընդհանրապէս 12 էն 14 տարեկանին կ'սկսին ունենալ իրենց դաշտանը: Մայրերը կամ գիշերօթիկ վարժարաններու դաստիարակուհիները պարտին նախօրօք պատրաստել իրենց աղջնակները որպէսզի յետոյ անակնկալի և հետեւաբար վախի չենթարկուին անոնք: Այդ պարագային մէջքը կը ցաւի. ընդհանուր թուլութիւն մը, մեղմացմանութիւն մը յառաջ կուգայ: Պէտք է տաք պահել, դուրս չելլել, շատ չքալել, զգուշանալ խաղերէ, մարզանքներէ, դժուար աշխատանքներէ: Եթէ ցաւով տեղի կ'ունենայ դաշտանը, ուրբերը տաք ջուրը դնել եւ պաղի չենթարկուիլ:

Դաշտանի շրջանի տեւողութեան պէտք չէ բաղնիք երթալ, ծովու լողանք առնել. նոյնպէս quinine, aspirine եւ լուծողական, առանց բժիշկին արտօնութեան:

Դաշտանը, կեսի կեանքի ընթացքին, կը տեւէ մօտաւորապէս 40-45 տարի. կը դադրի 50-55 տարեկանին: Այդ վերջին շրջանը կ'սկսի դաշտանի կա՛մ հետզհետէ սկարայումով և կամ սասկացումով որ երբեմն կատարեալ արիւնահոսութեանց վտանգաւոր հանգամանքը կ'առնէ: Դաշտանադուլին՝ ծննդական գործարաններէ դուրս պատճառած պատահարները հետեւեալներն են. գլխու ջերմութեան խուժումներ, տեսողութեան խանգարում, ականջներու խժըլտութիւն, սիրտի բարախում, ջղային տագ-



նապներ, մորթի քերուրաութ, էքզէմա, յօդացաւ: Զղային տազնապները կրնան տեւական եւ նոյն իսկ վտանգաւոր հիւանդութեանց յանդիլ: Կարելի է դարմանուիլ կամ մեղմացուիլ եթէ ատենին բժշկական դարմանումի դիմուի եւ իրենց ծագումը գիտցուի:

Դաշտանադուլի շրջան անցընելու վրայ եղող կին մը, յաճախ իր շուրջիններուն համար խիստ անհաճոյ արամադրութիւն մը կ'ունենայ: Զայն հիւանդ մը նկատելու եւ մեղադրելու չէ բնաւ:

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԲԺՇԿՈՒԹԵԱՆ ԾԱՆՕԹՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Դեռատի աղջիկ մը պէտք է ունենայ գործնական բժշկութեան ծանօթութիւններ որպէս զի հիւանդութեան մը, արկածի մը պարագային, շուարումի չմասնուի մինչեւ բժիշկին հասնիլը: Ամէնէն ծանր նկատուած հիւանդութիւնները այնքան աղետաբեր պիտի չըլլային եթէ ժամանակին անհրաժեշտ խնամքը տարուէր: Յաճախ ցաւ չպատճառող անհանգստութիւն մը կրնայ շատ լուրջ ըլլալ մինչդեռ զօրաւոր ցաւ մը կրնայ վտանգաւոր չըլլալ: Այսպէս քաղցիկը, թոքախտը ցաւ չունին իրենց սկզբնաւորութեանը մէջ եւ ժամանակին խնամուելով կրնան դարմանուիլ: Իսկ ակուայի կատաղի ցաւ մը գրեթէ բնաւ վտանգ չապառնար: Հետեւաբար եթէ բան մը կասկածելի երեւայ, պէտք է իսկոյն բժիշկին դիմել առանց սպասելու որ ցաւերը սկսին: Բժիշկին ճշգրիտ կերպով պէտք է անդեկութիւն տալ հիւանդին մասին եւ չնախապաշարել զայն: Իրողութիւններ պէտք է ներկայացնել եւ ոչ թէ բացատրութիւններ տալ: Հիւանդութեան մը պարագային, նախ քան բժիշկին գալը, պէտք է հիւան-

դին ջերմութիւնը առնել։ Զերմաչափը աղէկ մը թոթուելու է մինչեւ որ սնդիկը է՛ն տակը իջնայ։ յետոյ հիւանդին անութիւն տակը դնել ուշադրութիւն ընելով որ շաւպիկը մորթին և գործիքին միջեւ չմնայ։ Մօտաւորապէս հինգ վայրկեան թողուլ, աղէկ մը սեղմուած մարմնոյն և բազուկին միջեւ։ Աստիճանը կարգաւ և արձանագրել պարզ թուղթի մը վրայ չորս սիւնակներու բաժնուած։ Թուական, առտու, իրիկուն, ծառօթութիւն։

Բազկերակին զարկը նոյնպէս համրել վայրկեանի մը տեւողութեանը և արձանագրել։

Յետոյ պահել ամէն ինչ որ կրնայ լուսաբանել բոխիկը, ալտոտ ճերմակեղէն, թուք, մէզ, փսխունք։ մինչդեռ տանտիկնոջ բնազդական առաջին գործը կ'ըլլայ կարելի եղածին չափ շուտ դուրս նետել այս աղտոտութիւնները։

Հիւանդին սենեակը պէտք է շատ մաքուր ըլլայ, օդաւէտ, խաղաղ։ Անկողինը այնպէս մը դրուած ըլլալու է որ լոյսը ետեւէն գայ։ Հիւանդին սենեակը մաքրելու համար բնաւ փոշի չհանել, այլ խոշոր լաթ մը թրջել, քամել ու աւելին շուրջը փաթթելով փոշիները առնել։ Չթողուլ որ հիւանդատեսի եկող շատախօս կիներ սենեակին մէջ աղմկեն և մանաւանդ հիւանդին մասին խօսին։

Ամէն առաւօտ հիւանդին արդուզարդը ընել եւ շատ մաքուր պահել զայն։

ՏԱՐԱԲՈՒՆԻ ԷԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Երբեմն կը պատահի որ տարախոսիկ հիւանդութիւններ ճարակին ամէն կողմ։ Ասոնք յառաջ կուգան մանրէներու միջոյաւ որոնք չեն անսնուիր բայց կը գըր-

նուրն հիւանդին սաւաններուն, ճերմակեղէնին, խմած դաւաթին եւ իրեն դպած ձեռքերնուդ վրայ: Մանրէները կը չէզոքացուն գործածելով կարդ մը նիւթեր որոնք կը կոշուին հակամեխիչ, օրինակ լիզօֆօրմ, սիւպլիմէ, ասիտ ֆէնիք, ալքօլ եւայլն:

Պէտք է հիւանդը մեկուսացնել կարելի եղածին չափ: Հիւանդապահէն եւ բժիշկէն զատ պէտք չէ մէկը մօտենայ իրեն: Հիւանդը խնամողը կամ անոր մօտ գացողը ամէն անգամ որ սենեակէն դուրս ելլեն, ձեռքերնին լուալու են դրանը քով գրուած հակամեխիչ հեղուկ մը պարունակող ամանի մը մէջ:

Հիւանդը խնամող անձը պէտք է կրէ լաշն զգեստ մը իր հագուստներուն վրայէն եւ ամէն անգամ որ սենեակէն դուրս ելլայ, վրայէն հանէ զոյն:

Հիւանդին սենեակին մէջ երբեք բան չուտել: հիւանդին ճերմակեղէնները և ամանները, որոնց մէջ կ'ուտէ, պէտք է նախ դեղի մէջ խոթել և ապա լուալ: Ուշադիր ըլլալ որ անոր ճերմակեղէնները շուտ շուտ փոխուին և ուրիշներու լաթերուն հետ չխառնուին:

Չէզոքացնել մարմնին արտադրութիւններն ու անփնաս դարձնել անոնցմով աղտոտած առարկաները: Ասիկա կարելի է միայն հակամեխիտմով:

Համաճարակի ձեւին առկ երեւցող տարափոխիչ հիւանդութիւններ են.

Ժանտաւանդ	Fièvre Typhoïde	(հումմա)
Հնտախա	Choléra	(քօլէրա)
Տենդային հարբուխ	Grippe	(կոխր)
Ուղեղառապ	Méningite	(պէյին հումմասը)
Կապուտ հաղ	Coqueluche	(պօզմաճա)

Ջերմ	Malaria	(սըթմա)
Ծաղիկ	Vérole	(չիէք)
Կեղծմաշկ	Diphtérie	(գուշպողան)
Շառատենդ	Scarlatine	(գըղըլ)
Կարմրախտ	Rougeole	(գըղամուք), ևն. .

Ասոնցմէ զատ կան ուրիշներ ալ որոնք իրաւ է թէ համաճարակի ձեւով չեն յայտնուիր եւ սակայն ահաւոր կերպով փոխանցիկ են։ Ասոնց գլխաւորներն են,

Թոփախ (Tuberculose pulmonaire).— Մանրէի միջոցաւ կուգայ կը հաստատուի և երկար կը տեւէ. հիւանդին հետ կը խաղայ ինչպէս կատուն մուկի հետ։ Իր գոհերը մանաւանդ դեռատիներն են։ Թոքախտը վտանգաւոր է որովհետեւ ենթական պառկելու ստիպուելէն շատ առաջ ոտքի վրայ կ'անցընէ և ուրիշները կը վարակէ, մինչդեռ կարմրախտը կամ շառատենդը կ'ստիպէ անկողին մտնել առաջին նշանները տեսնուելուն պէս։

Վարակումը տեղի կ'ունենայ մանաւանդ թուքի միջոցաւ. պէտք չէ երբեք գետինը թփնել նոյնիսկ երբ մարդ առողջ է։ Այս թուքերը կը չորնան, ոտքի սակ փոշիի կը վերածուին և հովին միջոցաւ օդին մէջ կը խառնուին միասին տանելով մանրէները որոնք հիւանդութիւնը կը տարածեն չորս դին։

Ուրիշ գէշ սովորութիւն մըն ալ կայ գետինը թփնելէն շատ աւելի տարածուած, այն է էջերը դարձնելու համար մասները թքոտել։ Երեւակայեցէք բժիշկի մը սպասման սրահին մէջ, հիւանդի մը կողմէ այս ձեւով թղթատուած թերթեր անմիջապէս ուրիշ ընթերցողներ ալ թղթատեն։ Հիւժախտաւոր մը պէտք չէ երբեք շփում ունենայ տղոց հետ. ասոնք չեն կրնար դիմանալ հիւան-

դուժեան եւ արագօրէն կ'առնեն զայն։

Առողջ մարդիկ կրնան պաշտպանուիլ անոր դէմ. իսկ ֆիզիքապէս տկարներուն մէջ զօրաւոր գետին մը կը գտնեն Գօխի մանրէները։

Հիւանդութիւնը երեք շրջաններէ կ'անցնի որոնց առաջինը գրեթէ անզգալի ու աննշմարելի կ'ըլլայ. ենթացական պարզ պաղաւտութեան մը կը վերագրէ այն անկարեւոր տկարութիւնները զոր կ'զգայ եւ փոյթ անգամ չ'ընեն բժիշկի մը խորհուրդ հարցնելու. թեթեւ հազ մը առանց խուխի, աննշան տենդ մը եւ ծունկերու տկարութիւն՝ փոփոխութիւն չեն մտցներ իր ապրելու եղանակին մէջ մինչեւ այն օրը երբ թոքերէն եկած արիւնը կասկածներու ծնունդ կուտայ. Այս շրջանին մէջ բուժում կարելի է։

Երկրորդ շրջանին՝ հազը կ'աւելնայ. արիւնով առատ խուխ կուգայ. տենդը աւելի զգալի կ'ըլլայ, ախորժակը կը կտրի եւ կ'սկսի նիհարնալ. Այս շրջանին ալ բարւոքում կամ նոյն իսկ բուժում կարելի է։

Երրորդ շրջանին, յաճախ հիւանդութեան սկիզբէն տարիներ վերջ, հիւանդը կը սկսի ծիւրիլ. մասնաւոր ու յատկանշական կերպարանք մը կ'առնէ, այսինքն ու քունքերը կը խռոչանան, երեսները կը կարմրին, արտեւանունքներն ու թարթիչները կը մեծնան, աչքերը կը կասպուանան, մատներուն ծայրերը կը խոշորնան ու եղունգները զգալապէս կամարներու ձեւը կ'առնեն, ջերմութիւնը կը բարձրանայ, քրտինքը կը պատէ մանաւանդ գիշերները կամ առտուան դէմ. սիրտը ուժգին կը բարախէ, ձայնը կը նուաղի, նիհարութիւնը ծայրայեղ աստիճանին կը հասնի, մորթը մոմի պէս կը դեղնի, ոտքերը կ'ուռին։

Սակայն, հակառակ այս ընդհանուր աւերին, հիւանդը իր խմացական կարողութիւնը անաղարտ կը պահէ երբ մահը վրայ կը հասնի:

Քօխի այս չարաշուք մանրէները թոքերէն զատ կրնան մարմնին գրեթէ բոլոր գործարաններուն կամ հիւսուածքներուն մէջ մուտք գործել ու նման աւերներ յառաջ բերել:

Կասադուքիւն (Rage).— Կատրցած կենդանիի մը խածուածքէն յառաջ կուգայ այս հիւանդութիւնը որ ենթակային վրայ նախապէս ջղային կարկամութիւններ եւ յետոյ անդամալուծութիւն եւ մահ յառաջ կը բերէ: Եւ սակայն շնորհիւ անմահն Բասթէօուի, այսօր այս հիւանդութիւնը կ'անհետանայ՝ մարմնին մէջ ներարկուած շիճուկի մը հակազդեցութեամբ:

Ածխուկ (Charbon).— Կենդանիներու՝ մասնաւորաբար ոչխարին յատուկ հիւանդութիւն մըն է որ կը փոխանցուի մարդուն և կը յատկանշուի փոխանցումի տեղին վրայ յառաջ եկած թարախոտ, ածխացած վէրքով մը, տենդով ու անտանելի քերուքաւքով: Դիտելի է որ փոխանցումը երբեք տեղի չ'ունենար առողջ մորթէ մը ներս, այլ պղտիկ վէրք մը, սկրթուք մը պէտք է որ մանրէները ներս մտնեն: Ատենին հասած ներարկում մը կամ դո՛ւնէ խարում՝ կը փրկեն հիւանդը:

ՊԱՏԱՀԱԿԱՆ ԱՆՀԱՆԳՍՏՈՒԹԻՒՆՆԵՐ
ՅՈՒ ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԴԱՐՄԱՆՆԵՐ

Վերջ. — Եփած, առատ ջուրով լուալ վէրքը, օքսիժէն կամ թէնթիւն տ'լօս դնել բամպակով մը, յետոյ

մաքուր լաթով, նախընտրաբար կազ խորօֆիլով, կապել. երբեք բամպակը չդնել վերքին վրայ:

Քիթի արիւնում.— Ուժով մը սեղմել արիւնոյ ունգը գոնէ հինգ վայրկեան. պազ ջուրի մէջ թաթխուած լաթեր դնել ծոծրակին վրայ. գլուխը շիտակ բռնել եւ քիչ մը առջեւ ծռել որպէսզի արիւնը կոկորդը չերթայ եւ դուրս հոսի: Փողկապ, օձիք, շապիկի կոծակ քակել եւ այս ձեւով քանի մը անգամ ունգային ներշնչում եւ բերանային արտաշնչում ընել: Կարելի է նոյնպէս օքսիժէն թաթխուած բամպակի կտոր մը խոթել արիւն եկող ունգին մէջ:

Կոկորդի ցաւ.— Միշտ խորհիւ կեղծմաշկի եւ շառառենդի կարելիութեան մասին, երբ նշիկներուն վրայ ճերմակ կէտեր կը նշմարուին: Այդ պարագային իսկոյն բժիշկ կանչել: Մինչեւ անոր գալը՝ լեմոնի ջուրով կաւկաւաւ ընել: Տղաք երբ ստաքութիւն ունենան, իսկոյն անոնց կոկորդը նայիլ որ ճերմակ կէտեր կա՞ն գեղձերուն վրայ, նոյնիսկ եթէ ցաւ չունենան:

Նուաղում.— Ուժասպառութեան, անօթութեան, չափազանց աշխատանքի, սաստիկ վախի, յուզումի, ցաւերու հետեւանքով կրնայ նուաղում յառաջ գալ: Այս պարագային պէտք է հիւանդը կռնակի վրայ պառկեցնել, գլուխը շատ ցած, առանց բարձի: Զգուշանալ բան մը խմցնելու համար զինքը նստեցնելէ որովհետեւ հեղուկը թոքերուն մէջ կրնայ երթալ եւ շնչահեղձութիւն յառաջ բերել: Մինչեւ որ կատարելապէս չթափի, բան մը չխմցնել հիւանդին: Քիչ մը ամօնեաք շնչել տալ զգուշաւ նալով որ քիթին բերնին շատ չմտենայ որպէս զի շնչառական անցքերուն մէջ գրգռութիւն յառաջ չբերէ:

Քունքերը չփել օ *sp* ֆօլօնելով կամ քացախ-ջուրով: Իսկոյն բժիշկ կանչել եթէ նուազումը երկարի:

Այրուցք. — Այրուցքը կրնայ յառաջ գալ տաք հեղուկներու միջոցաւ ինչպէս եռացած ջուր, իւղ, կերակուր և այլն: Այս պարագային, կոնակի վրայ պառկեցնել հիւանդը եւ հագուստները հանելու համար ուժ չգործածել: մկրատով կտրել զանոնք եւ այրած մորթին երեք չդպիլ: Ամենապարզ դեղը պիֆաւրպօնաթ *sp* սուսն է: մաքուր ջուրի մէջ անկէ ապուրի դգալ մը դնելով խառնելու եւ անոր մէջ կազ իսոօֆիլ թաթխելով, շուտ շուտ վերքին վրայ դնելու է: Օգտակար է նաեւ մաքուր լաթի մը վրայ ձիթաիւղ տարածել եւ այրուցքին զրայ դնել:

Ամէնէն վտանգաւոր այրուցքները ելեկտրականութեան միջոցաւ յառաջ եկածներն են: Ելեկտրականութեան հետ գործ ունեցողները քառչուէ կամ հաստ կտաւէ ձեռնոցներ դործածելու են: Ելեկտրական հոսանքէ բռնուած անձի մը բնաւ չդպիլ որովհետեւ հոսանքը իսկոյն կը փոխանցուի: այլ աշխատիլ հոսանքը դադրեցնել:

Թունաւորում. — Պէտք է անմիջապէս հիւանդին փսխել տալ, կոկորդը խտխտացնելով կամ օճառօտ գաղջ ջուր խմցնելով: կաթ տալ եւ բժիշկ կանչել:

Շնչանկեղծութիւն. — Շնչահեղձութիւնը շնչառութենէ դադրիլն է որ կրնայ յառաջ գալ ածուխի այրումէն, թունաւոր կազերու բուրումէն, ծովային լողանքներու առտեն երկարատեւ ջուրի մէջ մնալէն և այլն: Մինչեւ բժիշկին գալը, պէտք է պառկեցնել հիւանդը, հագուստները քակել, կուրծքին եւ փորին վրայ թեթեւ ճնշումներով շնչառութիւնը գրգռել ինչպէս նաեւ ամբողջ մարմինը

ջրաթաթախ լաթով շփշփել։ Երբ հիւանդը սկսի դանդաղ կերպով շնչել, այն ատեն պաղ, թրջած լաթերը հանել եւ տաք անկողնի մէջ պառկեցնելով, տաքուկ վերմակներով ծածկել։

Խախտում եւ Բեկում.— Երբ պատահական անկումով կամ բուռն ճիգի մը հետեւանքով, յօդակապերուն ոսկորները տեղափոխուին, խախտում յառաջ կուգայ. իսկ երբ ոսկորները կոտորին՝ բեկում։ Երկու պարագային ալ պէտք է բժիշկին դիմել բայց մինչեւ անոր գալը՝ այնպիսի դիրքով մը զետեղել ֆնասուած անդամը որ ցաւը նուազ ըլլայ եւ եթէ տենդ ունի, լեմոնով կամ քացախով ջուր խմցնել։ Զգուշանալ մանաւանդ սոքէս եւ ռալլաթան բեկաբոյժներէ։

Խալթուածք.— Ուշադրութիւն ընել որ խալթոցի կտոր մնացած է մորթին մէջ. հանել զայն եւ ամօնեալ դնել վէրքին վրայ։ Եթէ վէրքը արդէն չ'արիւնիւր, արիւն հանել մաքուր շեղբով մը ճեղքելով եւ վէրքին ճիշդ վրայէն գաւաթ քաշել։ Յետոյ վէրքը ալրել նիքրաք s'արժանով կամ կարմրելու աստիճան տաքցած դանակի մը կամ գործիքի մը ծայրով։

Արեւահարութիւն.— Գլխուն սառ դնել շարունակ եւ պաղ ջուրով լողանք մը տալէ վերջ, մարմինը շփել մինչեւ որ տաքութիւնը իջնէ։ Եթէ սիրար շատ տկար է, ալքօլախառն ըմպելի մը խմցնել։

Յրահարութիւն.— Ամէնէն կարեւոր բանը ենթական տաքութեան չենթարկելն է. սառած անդամին վրայ տաք բան դնելու չէ, այլ ընդհակառակը սառած մասը ձիւնով կամ սառով մեղմեղէն շփել մինչեւ որ հսն արեան շրջադաշութիւնը վերականգնուի։

Ձմեռնակ.— Ձեռքերը կամ ոտքերը տաք ջուրով
լուալէ յետոյ, լաւ մը չորցնել ու պողէն դգուշանալ։
Իբր դեղ, հաւասար քանակութեամբ կլիսէրին ու վարդի
ջուր իրար խառնելով, պառկելու ժամանակ քսել ու չփել։
Եթէ ճեղքուածքներ կան, ofuիsի բօմաս քսել։ Գիշեր-
ները ձեռնոյ դնելը օգտակար կրնայ ըլլալ։

ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ԴԵՂԱՐԱՆ

Շատ անգամ, գիւղերու մէջ մանաւանդ, բժիշկ
գտնելը դժուար է. մինչդեռ հիւանդին կեանքը անմի-
ջական դարմանումի պէտք ունի. ուստի մայրիկը անհրա-
ժեշտ է որ ունենայ իր ընտանեկան դեղարանը, յանկար-
ծական հիւանդութեանց և գիպուածներու առջեւ պատ-
րաստ ըլլալու համար։

Փոքրիկ պահարան մը կամ խորշեր ունեցող գըզ-
րոց մը բաւական է կարգ մը դեղեր պարունակելու հա-
մար։ Ան պէտք է պարունակէ գլխաւորաբար

Ջերմաչտի մը

Ծրար մը իսաօֆիլ բամպակ

Մաքուր պատտաներով վիրակապեր

Վազըլին սթոիփէ

Քօմբէսի համար լուսցուած կակուղ, հին լաթեր, թաշ-
կինակ, եայլն

Շիշ մը լիզօօբօմ

Ամօնեափ

Թէնիքիւն s'իօս — միշտ նորոգուելու պայմանաւ

Քիմին, ասբիքին, լուծողական ևն.

Ալֆօլ, էթէր, ֆոնեափ, քալֆ, բօմասներ

Բուսաջուրի համար թմբի, երիցուկ, թանթրուենի,
թէյ, եւայլն։

ԱՌՏՆՒՆ ՏՆՏԵՍՈՒԹԻՒՆ

Ցան մը նիւթական կազմակերպութիւնը.— Մօր դերը այդ
կազմակերպութեան մէջ.— Ընտանիքի մը պիտանէին
կազմութիւնը.— Խնայողութիւն:

ՏԱՆ ՄԸ ՆԻԹԱԿԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒԹԻՒՆԸ

Բնակարանի Ընտրութիւն.— Տունը ուր պիտի ան-
ցընենք մեր կեանքին մեծագոյն մասը, պէտք է լրացնէ
երկու կարեւոր պայմաններ.

Ա. Առողջապահական

Բ. Ընկերային եւ բարոյական:

Ա. Բնակարան ըստածը իրօք պաշտպանութեան
վայր մը ըլլալու է եւ ոչ թէ վտանգ՝ մեր առողջու-
թեանը համար. որով տուն մը կազմակերպելու ատեն
պէտք է նկատի ունենալ կարգ մը պարագաներ. Այսպէս

1. Շրջակաները.— Ընտրուած վայրը հեռու պէտք
է ըլլայ ապականութեանց կեղրոններէ, ինչպէս ճահիճ,
գերեզմանատուն, սպանդանոց, գործարան, աղբանոց ևն:

2. Դիրքը.— Նախապատուութիւն տալ բարձր
դիրքերու ուր օդը մաքուր է և լոյսն ու արեւը առատ:

Տունին դիմացը հսկայական բարձր շէնքեր զբաղ-
նուելու չեն որոնք եթէ կ'արգիլեն հովը, մաքուր օդ է
ալ կը զրկեն բնակիչները:

3. Հողը. — Զգուշանալ կաւային հողերու վրայ
բնակարան կառուցանելէ, որովհետեւ ծակտիկներուն մէջ
ջուր պահելով միշտ խոնաւ կը մնան ու պատճառ կ'ըլլան
հիւանդութեանց: Հողը պէտք է ատակ ըլլայ ջուրերը
անցընելու իր մէջէն:

Նորաւարտ տուներու մէջ չբնակիլ որովհետեւ զա-
նոնք բաղկացնող նիւթերուն մէջ գտնուած մեծաքանակ
ջուրը դանդաղօրէն կը շողիանայ եւ խոնաւութիւն կը տա-
րածէ բոլոր մասերուն մէջ: Իսկ արդէն բնակուած տուն
մը վարձելու պարագային, պէտք է հականեխել զայն
ներս մանելէ առաջ. զանազան հիւանդութեանց մանրէ-
ները կրնան բոյն դրած ըլլալ հոն:

Պէտք է ընտրել վերի յարկերու բնակութիւնները.
որքան բարձր ըլլան, այնքան օդ եւ լոյս կ'ունենան եւ
նուազ խոնաւ ու մոայլ կ'ըլլան: Սակայն ճիշդ տանի-
քին տակն ալ ըլլալու չեն. ամառը մարդ կը խեղդուի
սաքէն և ձմեռը կը սառի:

Ընտրուած բնակարանին սենեակները ոչ շատ մեծ
ըլլալու են, ոչ ալ շատ փոքր: Մեծ ըլլալու անպատե-
հութիւնը այն է որ երբեք պէտք եղածին պէս կահաւոր-
ուած չեն երեւար, շատ կարասի կը պահանջեն, տխուր
կ'ըլլան եւ տաքցնելն ալ դժուար կ'ըլլայ: Իսկ եթէ
շատ փոքր ըլլան, շնչառութեան համար պէտք եղածին
չափ օդ չեն կրնար պարունակել նոյն իսկ եթէ պատու-
հանները բացուին:

Լաւագոյն սենեակները — հոն ուր արեւը շատ կը

մտնէ եւ որոնք նուազ խոնաւ են — յատկացնել ննջարաններու քանի որ կեանքերնուս կէսը հոն կ'անցնենք: Կարգ մը մայրեր, ի ֆնաս իրենց զաւակներուն, սուսին լաւագոյն սենեակը հիւրանոցի կը տրամադրեն. սխալ է ասիկա:

Բնակարանի մը առողջապահական պայմաններուն մէջ նկատի առնելիք մեծագոյն հարցը ճեմիշի հարցն է: Ճեմիշը պէտք է սանը միւս մասերէն բոլորովին անջատ ըլլայ: Խիստ անյարմար են խոհանոցին մէջ կամ ճաշարանին մօտ գտնուած ճեմիշները: Պէտք է շատ մաքուր պահել և գոնէ չաբաթը անգամ մը հականնելիչ նիւթերով լուալ զանոնք:

Խոհանոցին դիրքը օգուէտ եւ լուսաւոր պէտք է ըլլայ, իսկ ներքին մաքրութեան շատ բժականդիր ըլլալու է մայրիկը: Տունի մը կոկիկութեան եւ մաքրութեան չափանիշը՝ հիւրանոցը չի կրնար ըլլալ, այլ խոհանոցը, ճեմիշները:

Բնակարանի մը համար բազնիքը անհրաժեշտութիւն մըն է որ ննջարանին յարակից մասը գրաւելու է: Կարգ մը սուներու մէջ ներքնայարկին բաժանման մէջ կը մտնէ լուացարանին հետ:

Տունին մաս կը կազմեն նաև մառանները և նկուղները որոնք իրենց կարգին մեծ օգտակարութիւն ունին իբրեւ պահածոներու, ըմպելիքի, վառելանիւթի ամբարներ կամ կարգ մը իրեղէններու պատսպարան: Ասոնք ընդհանրապէս խոնաւ կ'ըլլան գետնայարկը գտնուելուն համար: Եթէ յաճախ դուռները բաց ձգելով կարելի է մասամբ առաջը առնել անոնց խոնաւութեան եւ անախորժ հոտին:

Տունը պէտք է ըլլայ անդորր ու զուարթ: Եթէ

ընտանիքը ստիպուած է քաղաքին մէջ բնակիլ պէտք է ընարէ խաղաղ փողոցները հեռու ինքնաշարժերու, կառքերու աղմուկներէն որոնք ջլալին դրութեան վրայ կ'ազդեն:

Որպէս զի բնակարան մը գրաւէ իր բնակիչները, չի բաւեր միայն որ առողջապահական ըլլայ, այլ եւ հաճելի պէտք է ըլլայ: Ճաշակը մայրիկին առանձնաշնորհումը ըլլալու է. ատոր համար ալ անհրաժեշտ չէ պերճանք գնել, չքեղ կարասիներ ունենալ: Մաքրութիւնը, կարգ կանոնը առաջին պայմաններն են: Գեղեցկութիւնը ներդաշնակութենէն յառաջ կուգայ. ամէնէն ոչինչ առարկան զոր կը գնենք, ըլլայ թէյի սպաս մը, սուրճի գաւաթ մը, ծաղկանօթ կամ լամպար, պէտք է յարմարի իր դրուելիք շրջանակին գոյներուն, ձեւին ևն.: Անոնց ընարութեանը համար տրուած յոգնութեան չափ ալ պէտք է տալ անոնց զետեղմանը համար: Ամէն բանի իրեն յարմար գնելիք տեղը պէտք է գիտնալ: Ճաշակաւոր իրերը միշտ սուղերը չեն. առարկաներ կան որ չափազանց սուղ են եւ սակայն տգեղ. ուրիշներ ալ կան որոնք գրեթէ արժէք մը չունին բայց աչքերու հաճոյք կը պատճառեն:

Քաղաքի բնակչութիւնը ընդհանրապէս զրկուած է պարտէզներէ. այդ պարագային ճաշակ ունեցող մայրիկը բնութիւնը կը փոխադրէ իր տունին մէջ ծաղիկներով, տունկերով կամ գոնէ պատի մը առջեւ շնորհալի կերպով կ'ստանձնէ Էօֆալիքթիսի քանի մը ոստերով:

Գիրքերն ալ պէտք է ուշադրութիւնը գրաւեն գրասէր մայրիկին. պղտիկ, համեստ գրադարան մը կենդանութիւն պիտի տայ սենեակին եւ բնակիչներուն ընթերցանութեան ճաշակը զարգացնէ: Երաժշտական գործիքներ նոյնպէս գեղեցկութիւն և կեանք կը բերեն բնակարանին:

Բ. Գալով ընկերային եւ բարոյական պայմաններուն, մեր բնակարանները պէտք է զուգընթաց ըլլան մեր նիւթական կարողութեան եւ ընկերային դիրքին: Եթէ մեր վիճակը համեմատ է, մեր բնակարանն ալ համեմատ ըլլալու է: Այս կարգի ընտանիքները պէտք է խուսափին իրենց վիճակին անհամապատասխան թաղերու մէջ բնակելէ ուր բնակարանները աւելի սուղ են եւ կարգ մը պատշաճութիւններ կը պահանջեն որոնց ձեռնառու չէ իրենց դիրքը:

Բնակարանի ընտրութեան առթիւ պէտք է նկատի ունենալ ամուսնոյն գործին պահանջները և տղոց դպրոցը, տարիքը (ամուսինը յոգնած կ'ըլլայ օրն ի բուն և դժուար է հեռաւոր տեղերէ քալելով վերադարձը. փոխադրութեան միջոցները սուղ են: Նոյնը տղոց դպրոցին համար մանաւանդ երբ պզտիկ են. ծառայի չգոյութիւն, փոխադրութեանց դժուարութիւն):

Խուսափիլ անբարոյ թաղերու դրացնութենէն (տղմուկ, վրդովում, զաւակներու բարոյականին լսաթարում):

ՄՕՐ ԴԵՐԸ

ՏԱՆ ՆԻԻԹԱԿԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՅԵԱՆ ՄԷՋ

Ընդհանրապէս ընտանիքի հայրն է որ կը շահի տունին ապրուստը ապահովող դրամը: Այս դրամը որ իր տքնութեան, աշխատութեան արդիւնքն է, պէտք է իմաստուն կերպով գործածուի: Պիւտճէն մայրիկին ձեռքը պէտք ըլլայ. այս դժուար գործը մայրիկին կ'իյնայ: Ուստի որքան որ կարեւոր է մանչերու սորվեցնել դրամ վաստակելու միջոցները, նոյնքան ալ աղջիկներուն՝ այդ դրամը ծախսելու եւ խնայելու արուեստը:

Առաջին հարցումը զոր մայրիկը դրամը գործածելէ առաջ պիտի ընէ ինքզինքին, հետեւեալն է. «Ի՞նչ բանի պէտք ունինք եւ ո՞ր բանը աւելորդ է»: Անհրաժեշտ՝ աւելորդէն պէտք է զանազանել գիտնայ: Անհրաժեշտ են բնակարան մը՝ պատսպարուելու համար, միջոցներ՝ զայն տաքցնելու և լուսաւորելու, զգեստներ՝ ծածկուելու համար, առողջարար սնունդ՝ մեր ուժերը պահպանելու և երբեմն աշխատանքի գործիքներ՝ կարգ մը արհեստաւոր հայրերու համար:

Մնացածը անհրաժեշտ չէ. սակայն երկրորդական բաներուն մէջ կան անանկներ որ օգտակար են եւ զորս պէտք է զանազանել այն բաներէն որոնք ոչ միայն անօգուտ են այլ եւ վնասակար:

Օգտակարներն են անոնք որ բարիք կ'ընեն մեզի, զեղեցիկութիւն, ուրախութիւն, հանգստութիւն կ'ընծայեն մեր կեանքին. մանաւանդ մեր զարգացումին կը նպաստեն, ինչպէս գիրքեր, լրագիր, շարժապատկեր, նուագահանդէս, հաւաքոյթներ, սքօռ, ճամբորդութիւն, բարեկամներու նուէրներ, կարօտեալներու օգնութիւն և այլն:

Անօգուտ եւ վնասակար են այն ծախքերը որ ներշնչուած են սնապարծութենէ, որկրամոլութենէ կամ վնասակար հաճոյքներէ. «Մնապարծութիւնը եւ հպարտութիւնը շատ անգամ մեզի աւելի սուղի կը նստին քան ծարաւը, անօթութիւնը կամ ցուրտը» ըսած է Ֆրանքլին:

Հարուստներն ալ ազատ չեն իրենց հարստութիւնը հաշիւով ծախսելու պարտականութենէն:

Կարեւորը այն է որ պէտք է գիտնալ միշտ համեմատութիւն դնել ծախքերուն և եկամուտին միջեւ: Դժբախտութիւնը հոն է որ յաճախ մեր կարողութիւնները

չեն ներեր մեր ցանկութիւնները գոհացնելու. շատ անգամ աւելի պէտքեր ունինք քան դրամ՝ մեր քսակներուն մէջ եւ զանոնք պարպելէ վերջ պարտքերու տակ կ'իյնանք որոնք մեզ դժբախտ կ'ընեն: Եթէ թողունք որ մեր պահանջները մեծնան, անոնք մեր տէրը կը դառնան, յետոյ ուրիշներ կը ծնին եւ նոյն իսկ մեր պահանջներուն վրայ կ'աւելցենք ուրիշներու ալ պահանջները, անոնց նմանելու կամ զանոնք գերազանցելու ունայնամտութեամբ. կը կարծենք թէ պարտաւոր ենք ունենալ ինչ որ ուրիշները ունին, ընել՝ ինչ որ անոնք կ'ընեն եւ կարելի եղածին չափ շլացնել զանոնք:

ԸՆՏԱՆԻՔԻ ՄԸ ՊԻՒՏՃԷԻՆ ԿԱԶՄՈՒՅԻՒՆԸ

Մայրիկին գլխաւոր պարտականութիւններէն մէկն ալ իր պիւտճէն կազմակերպելն է, որոշ ժամանակի մը համար, ընդհանրապէս տարուան մը. (աղքատներուն համար ամիս մը կամ շաբաթ մը, հասոյթին համաձայն):

Պիւտճէն նախատեսուած ծախքերու եւ զանոնք գոցող հասոյթներու կանխաւ պատրաստութիւնն է. Հասոյթներու բաժինը դիւրին է հաստատել. ան կը բաղկանայ շարժուն եւ անշարժ հասոյթներու արժէքէն և ընտանիքին անդամներուն աշխատանքին արդիւնքէն: Աւելի դժուար է ծախքերու բաժինը նախատեսել, և սակայն անհրաժեշտ է երկուքը իրարու հետ համաձայնեցնել: Հայրիկն ու մայրիկը այս խնդիրը միասին պիտի լուծեն որովհետեւ հաւասարապէս շահ ունին եւ իրենց միացած ճիգերը պիտի ապահովեն ելմտացոյցին հաւասարակշռութիւնը:

Ծախքերու գլխաւոր գլուխներն են. բնակարանի վարձք, սնունդ, հագուստ, լուսաւորում, ջերմութիւն, կահ կարասի, լուացք, տղոց կրթութիւն, պղտիկ հաճոյքներ (նուէրներ, բարեգործութիւն), անակնկալներ (բժիշկ, դեղագործ, անգործութիւն), խնայողութիւն:

Տարուան մը ծախքերուն ճշգրտութիւնը ապահովելու համար պէտք է նախորդ տարուան ծախքերուն վրայ հիմնուիլ եւ ասոր համար ալ անհրաժեշտ է հաշիւ բռնել:

Մայրիկին համար պարզ սոմարը կը բաւէ պայմանաւ որ անոր մէջ յստակ կերպով ներկայացուն զբաժան կան մեծ ու պղտիկ բոլոր կէտերը որոնք սոմարին մէջ հաւաքուելէ առաջ պէտք է գրուած ըլլան առօրեայ պրզտիկ տետրակի մը մէջ: Ինչու՞ տետրակ բռնելու է: Նախ կարգ կանոնի համար. երկուշաբթի մեր սնտուկին մէջ 40 շիլին ունէինք, այսօր Շաբաթ՝ 2 շիլին միայն մնացած է. ուր գնաց 38 շիլինը: Հաշիւի տետրն է որ մեզի պիտի բացատրէ: Տանտիկնոյ շահը կը պահանջէ որ գիտնայ թէ ո՞ր թուականին այսինչ բանը գնեց եւ քանի՞ գնեց: Առանց հաշիւ բռնելու շատ մը մանր մունր ծախքեր կ'ընէ զորս յետոյ կը մոռնայ եւ սակայն անոնց գումարը խոշոր համեմատութեանց կը հասնի երբեմն. մինչդեռ հաշիւ բռնելով կ'զգուշանայ ուրիշ անգամ նոյն աւելորդ ծախքերը ընելէ:

Ի՞նչ համեմատութեամբ պէտք է ծախսուի սնունդի, բնակարանի, հագուստի, կարասիի եւայլն: Դժուար է այս իւրաքանչիւր բաժիններու համեմատութիւնը ճշգրտել. իւրաքանչիւր ընտանիքի պէտքերը կը փոխուին տեղին, արհեստին, ընկերային դիրքին, զաւակներու թիւին եւայլնի համաձայն:

Հետեւեալ համեմատութիւնը ամէնէն յարմար դատուածն է.

Բնակարան	2/10
Մնունդ	4.5/10
Զգեստ	2/10
Զանազան ծախքեր	2/10
Անակնկալներ	1/10
Խնայողութեւն	1/10

Այս համեմատութիւնը երբ չորոշուի, անհաճոյ հետեւանքները կրելու կը պարտաւորուինք: Խուսափելու է կարեւոր բաժնի մը մէջ ժլատութիւն ընելէ ուրիշի մը մէջ շռայլ օրէն ծախսելու համար: Օրինակ երբ 1) Մնունդի շատ ծախսութիւն եւ ոչ բաւականաչափ բնակարանի, յառաջ կուգան բնակարանի առողջապահական կամ բարոյական դէպք պայմաններ: 2) Բնակարանի շատ ծախսութիւն եւ մնունդի քիչ՝ յառաջ կուգան մնունդի պակաս եւ անկարութիւն: 3) Հագուստի պէտք եղածէն քիչ ծախսութիւն, ինքզինքին հանդէպ յարգանքի պակաս, ճաշակի պակաս: 4) Հագուստի չափազանց շատ ծախս — ընկերային եւ տնտեսական աստիճանէն վեր — յառաջ կուգայ անհրաժեշտ բաներէ զրկում, թեթեամատութիւն, անպատուութիւն (իր կամ ամուսնոյն մասին կասկածներ) ու շշուկներ. «երբ ամուսինը շատ չի վատտկիր, ինչպէ՞ս կրնան հագուստի այդքան ծախս ընել...»:

Պարագաներ կան սակայն ուր համեմատութիւնը խախտել թոյլատրելի է եւ պարտաւորիչ, ինչպէս հիւանդութիւն, սղոյ կրթութիւն և այլն:

ԽՆԱՅՈՂՈՒԹԻՒՆ

Ի՞նչ է խնայողութիւնը. անիկա ոչ ինքզինքը զրկել է անհրաժեշտ բաներէ, կարգ մը հաճոյքներէ եւ ոչ

ալ իր եւ իրեններուն աշխօրուան օրը անտանելի դարձրնել է ի նպաստ վաղուան։ Խնայող ըլլալ կը նշանակէ իր դրամը յումպէտս չվատնել, չծախսել անանկ բաներու համար զորս կարելի է խելքով եւ աշխատութեամբ ձեռք անցընել։ Անիկա օգտակարը անտեսել չէ, այլ անօգուտ բաներու չծախսել։ Խնայող ըլլալ կը նշանակէ օրինակ, եռացած ջուրին տակի կաղի պատրոյգը իջեցնել։ Վառարանին մէջ հինգ վայտ չխոթել երբ երեքը բաւական է. օճառը ջուրին մէջ չձգել։ Գեանախնձոր ստիւում պահուն լաւագոյն մասը չնետել կեղեւները հաստ ստիւելով եւ այլն։ Խնայող ըլլալ կը նշանակէ պահպանել ունեցածը որպէս զի երկար տեւէ. օրինակ, խոհանոցին մէջ աշխատած պահուն գոգնոց կապել հազուստը խնայելու համար։ Դանակը կամ ուրէ գործիք ժանգոտելէ զերծ պահել։ Ղլխարկը ասղին անդին չքաշկուտել։ արգիլել տղաքը աթոռներուն վրայ ելլելէ եւ այլն։ Խնայող ըլլալ կը նշանակէ գիտնալ իր տասը մատները գործածել, փոխանակ դանոնք միշտ քսակին մէջ խոթելու։ Ամէնէն համեստ արժէք ունեցող բաներն իսկ չկորսնցնել, կտորուանքները օգտագործելու արուեստը գիտնալ։ օրինակ, մայրիկին քղանցքէն պղտիկին հազուստ մը, հայրիկին գործածուած վերարկուէն մանչուկին տափառ մը շինել, հինցած կարասիի մը վրայ զուարթ տպածոյ մը անցընելով նորի պատրանքը տալ։ Հայրիկներ կան որոնք իրենց ձեռքով կ'ընեն տանը մէջ պէտք եղած զանազան պղտիկ նորոգութիւնները, օրինակ, ծորակին կաշին փոխել, վառարանին խողովակները մաքրել, սենեակին պատերուն թուղթ անցընել եւ այլն, որոնք նկատելի գումարներու պիտի կարօտէին եթէ ուրիշ շինել տրուէին։ Մէկ խօսքով, խնայող ըլլալ կը նշանակէ խելացի ըլլալ եւ խելք դնել իր ունեցածին գործածութեանը մէջ։

Այս խմաստութիւնը չի կայանար միայն նիւթա-
կան արժէքներու գործածութեան մէջ. խնայող ըլլալու
է մեր ուժերուն համար եւս որոնք նոյնքան թանկագին
են. ինչպէս նաեւ ժամանակին՝ որուն արժէքը ամէն օր կը
մեծնայ ու կը շեշտուի. եթէ չկարենանք խելքով ու
ճարտարութեամբ գործածել զայն, կորսուած ենք:

Պիւտճէ մը որքան ալ պզտիկ ըլլայ, անկարելի չէ
խնայողութիւն ընել. 500 դրուշ շահողը պէտք է այն-
պէս նկատէ թէ 490 դրուշ կը շահի միայն. Կաթիլ կա-
թիլ լիճ կ'ըլլայ. խնայողութիւնը անհրաժեշտ է որով-
հետեւ մարդ չի գիտեր թէ վաղը ինչե՛ր կրնան պատա-
հիլ. այսօր առողջ ենք, վաղը կրնանք հիւանդանալ. այ-
սօր գործ ունինք, վաղը անգործ կրնանք մնալ. այսօր
մեր տունին մէջ ենք, վաղը կրնանք տարագրուիլ.
Ի՞նչ պիտի ըլլար ընտանիքին վիճակը եթէ բոլոր պա-
տահականութեանց դէմ դնելու համար նախապէս զինուած
չըլլար: Խնայած դրամ մը ունենալ ազատութիւն է
յաճախ՝ նեղ օրերու՝ ուրիշի կարօտ ըլլալ, նիւթական
աջակցութիւն սպասել ուրիշէն, գերութեան ենթարկուիլ
և անձնական անկախութիւնը կորսնցնել կը նշանակէ:
Խնայուած պզտիկ գումար մը մեծ կարելիութեանց դուռ
կը բանայ երբեմն. չգոյութիւնը դուռներ կը գոյէ մեր
առջեւ:

Գլխաւոր խնայողութիւններէն զատ, մայրիկը կըր-
նայ ունենալ իր պզտիկ խնայողութիւնները զորս կը գոր-
ծածէ անակնկալներու համար (խնջոյքներ, սրտոյտ,
նուէրներ, և այլն):

Խնայողութեան սքանչելի միջոց մըն է կեանքի
ապահովագրութիւնը. Կանուխէն պէտք է ապահովագրուիլ

շաւակներուն ի նպաստ: Մանաւանդ պէտք է օգտուիլ երբ բախար մեզ ժպտի. չի բաւեր միայն հարստանալ, պէտք է պահպանել դիմանալ հարստութիւնը:

ԶՈՐՍ ՀՈԳԻՆՈՅ ՀԱՄԵՍՑ ԸՆՏԱՆԻՔԻ ՄԸ ՊԻՒՏՃԷՆ

Մ Ո Ւ Ց Ք	Ամսկն. դր.	Ս Լ Ք	ամսկն. դր.
Հայրիկին քուակը	800	Տան վարձք (լոյս, ջերմութ.)	200
Մայրիկին աշխատանքը	150	Սնունդ	450
		Զգեստաւորում	100
		Տղոց կրթութիւն	80
		Զանազանք	80
		Խնայողութիւն	40
	950		950

Մ Ա Ն Կ Ա Տ Ա Ծ Ա Կ Ա Ն Ե Ի Մ Ա Ն Կ Ա Վ Ա Ր Ժ Ա Կ Ա Ն ՀԱԿԻՐՃ ԾԱՆՕԹՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Առողջապահական խնամքներ քուրբան օրջանին.— Նորածինին բնախօսութիւնը.— Նորածինին սարուելիք խնամքներ.— Մանկանց հիւանդութիւններ.— Քանի մը խորհուրդներ մանուկին դաստիարակութեան մասին Մանկապարտէզէն առաջ:

Մանուկին ֆիզիքական և բարոյական դաստիարակութիւնը կ'սկսի իր ծնելէն առաջ, կարելի է ըսել թէ ծնողքին դաստիարակութենէն կախում ունի ան. եթէ անոնք կայտառ ու պարկեշտ են, աղան հաւանաբար նոյնը պիտի ըլլայ. եթէ անոնք տկար ու գռեհիկ են, աղան պիտի կրէ անոնց հետքերը, ժառանգականութեամբ եւ օրինակի ազդեցութեամբ:

Ինքզինքը խնամել, կրթել, կատարելագործել պարտականութիւն մըն է դեռատի մօր մը, որքան իր անձին՝ նոյնքան և մանաւանդ իր զաւակներուն համար: Բայց ամէնէն աւելի ա'յն ատեն դեռատի կնոջ մը մտայնութիւնը, առողջութիւնը, մտածումները իրենց ազդեցութիւնը կ'անենան կազմուող զաւակին վրայ, երբ շուտով

մայր ըլլալու վիճակին մէջ է։ Առաջին բանը զոր մայրը կուտայ մանուկին, իր մարմինն է։ Եթէ մայրը տկարակազմ է, ջիղերը թոյլ, արիւնը անմաքուր, ոսկորները անուժ, բնականաբար զաւկին պիտի փոխանցէ իր տկարութիւնները։

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ԽՆԱՄՔՆԵՐ ՅՂՈՒՅԵԱՆ ՇՐՋԱՆԻՆ

Դեռատի կիներ իր յղութեան շրջանին մէջ բաւարար սնունդ պէտք է առնէ։ Փոխանակ կերակուրները շատցնելու, ճաշերուն թիւը պէտք է աւելցնել։ Թեթեւ նախընթրիք մը առնելու է ցերեկուան եւ գիշերուան ճաշերուն միջեւ եւ եթէ պէտք չգայ, գաւաթ մը կաթ կամ սէնսուի՛յ մը՝ առտուան նախաճաշին եւ կէսօրուան ճաշին միջեւ։ Խուսափելու է թէյ, սուրճ, ալքոլ առնելէ։ Այս ըմպելիները կ'ազդեն իր եւ տղուն ջղային դրութեան վրայ։

Պէտք է խնամել ակումները։ Խաղաղ մայրիկը փտած ակուայ ունենալու չէ ինչպէս նաեւ պնդութիւն, ինչ որ սովորաբար կը պատահի յղի կիներուն։ Զգուշանալու է սեղմիքան, սեղմուած գօտի, ծնրակապեր, նեղ և բարձր կրունկով կօշիկ գործածելէ։ ազատօրէն, լայնօրէն պէտք է շնչէ, չարժի։ Շատ մը կիներ կը կարծեն որ պէտք է անշարժ մնան այդ շրջանին։ Սխալ է։ Թեթեւ մարզանքներ, բացօթեայ պտոյտներ, քալել, նոյնքան օդատկար են իրենց՝ որքան սնունդը, արեւը, մաքուր օդը։ Մէկ խօսքով, մայր ըլլալու սպասող դեռատի կիներ պէտք է ունենայ ամէն բանէ առաջ բարոյական հանգարտութիւն, լաւ սնունդ, բացօթեայ մաքուր օդ և գործարաններու ազատութիւն։ Այդ շրջանին յաճախելու չէ թատ-

րոն, սինէմա, նուազահանգէս եւ խճողուած, տաքցած սրահներ:

Կը պատահի որ յաճախ ձեռքերը եւ ոտքերը ուռենան, ալալիւմին ունենայ. իսկոյն բժիշկին պէտք է դիմէ եւ պարբերաբար քննել տայ ինքզինքը: Զգուշանալ տգէտ դայեակներէ որոնք յաճախ զոհեր կ'ընեն:

Այս շրջանին տարօրինակ ախորժակներ կ'ունենայ յղի կինը. սուր հոտառութիւն, որ պատճառ կ'ըլլայ երբեմն վիժումի. բնաստութեան փոփոխութիւն, նոպաներ, ջղադրգունութիւն որոնց միջոցին շուրջը գտնուած անձերը չափազանց զգոյշ ըլլալու են իրենց վարուելու կերպին մէջ եւ քաղցր վերաբերում պէտք է յոյց տան անոր հանդէպ:

ՆՈՐԱԾԻՆԻՆ ԲՆԱԽՕՍՈՒԹԻՒՆԸ

Ահա՛ նորածինը, նախ մարմինը ճանչնանք. իր կմախքը կակուղ է որովհետեւ կոճիկներով կազմուած է. այս պատճառով ան չի կրնար ոչ քալել, ոչ նստիլ. իր թոյլ ողնաշարը կարող չէ կանգուն բռնելու մարմինը: Մեծ զգուշութիւն պէտք է մինչեւ որ ուղեղը եւ գանկը քիչ մը զօրանան: Շուրջը ոչ աղմուկ, ոչ պոռչաւք. մի միայն հանդարտութիւն, կատարեալ հանդարտութիւն:

Զգայարանքները գոյութիւն ունին արդէն բայց անկատար կերպով կը գործեն: Այնք լոյսէն չատ կ'աղդուի. մինչեւ չորս ամսու պէտք է զինքը զերծ պահել զօրաւոր լոյսերէն: Լսելիւն ալ մեծ զգուշութեան պէտք ունի. կ'ըսեն թէ երեք օրուան ադան կը լսէ արդէն. բայց երբորդ ամսուան մէջ է որ աղմուկ եղած կողմը կը

դարձնէ գլուխը: Ամէնէն աւելի նաւակելիքն է որ զարգայած է նորածինին քով:

Որքան մայրը շատ բան գիտնայ և լաւ հսկէ մանուկին վրայ, այնքան անոր զգայարանքները կը զարգանան բնականոն կերպով: Տգէտներու և անփոյթներու զաւակներն են որ գէշ խնամուելով կը կուրնան. մայրիկը ուշադրութիւն ընելու է որ զօրաւոր լոյս չըլլայ նորածինին սենեակին մէջ, լոյսին նայելու ճիգերը կը շեղեն անոր աչքերը: Տղոց ականջները կը վազեն: Երբ անփոյթ մայրիկը չնշմարէ ժամանակին, անոր խուլնալուն պատճառ կը դառնայ. ասկէ՝ համբալ կը մնայ. չլսող մանուկը խօսիլ ալ չի գիտնար:

ՆՈՐԱԾԻՆԻՆ ՏԱՐՈՒԵԼԻՔ ԻՆԱՄՔՆԵՐ

Լոգանք.— Զգեստաւորում.— Քաւն.— Օրօրոց.— Պիեցում.—
Կեռում եւ չափում.— Կարէն կտրել.— Պատուաստում.— Պատյոս—
Ակաւայ հանել.— Առաջին բռնիքը.— Ինզու ելլել:

Լոգանք.— Մանուկին փափուկ մորթը յարատեւ եւ մանրակրկիտ խնամքի առարկայ պէտք է ըլլայ: Մորթը երբ բացարձակապէս մաքուր և չոր չէ, կը կարմրի, ծալքեր կը կազմուին, վէրքեր կը գոյանան եւ ցաւ պատճառելով մանուկին առողջութիւնը կը խաթարեն:

Երախտն ծնելուն պէս, հագուեցնելու մասին խորհելէ առաջ, դայիակը կամ մօտաւոր աղգականներ կը լուան զայն, որովհետեւ աղտոտ կ'ըլլայ: Յետոյ մայրիկը ամէն օր պիտի շարունակէ լոգանքը մինչեւ որ գոնէ տարու մը ըլլայ:

Ինչպէ՞ս պէտք է լուալ.— Լոգանքի ամսնը նա-

խապէս եռացած ջուրով պէտք է մաքրուած ըլլայ ինչպէս բոլոր այն առարկաները որոնք պիտի գործածուին (սպունգ, կակուղ ցամքոց, հագուստները զորս ձեռքի տակ ունենալու է պատրաստ)։ Լողանքի ջուրը 35⁰-37⁰ տաք ըլլալու է. կարելի է ստուգել լողանքի յատուկ ջերմաչափով կամ արմուկը, որ ձեռքէն աւելի զգայուն է, ջուրին մէջ խոթելով։

Երախան ի՞նչ ձեւով պէտք է բռնել որ չիճայ կամ չցաւի։ Մեր ձախ ձեռքին չորս մասները երախային ծոծրակը պիտի բռնեն եւ բթամասն ալ պիտի զգայ ազուն գէմքը այնպէս մը որ ծոծրակը հանգչի մեր ձեռքին մէջ։ Տղան ուժ չունի գլուխը բռնելու ուստի չենք կրնար ազատ թողուլ։ Յետոյ աջ ձեռքով մանուկին սրունքները կը բռնենք, ըլլայ վրայէն կամ տակէն այնպէս մը որ մեր ցուցամատը օղակ մը կազմէ մեր բթամասուն հետ ազուն աջ սրունքին շուրջ, մինչդեռ մեր միւս երեք մատները՝ ձախ սրունքին շուրջ։ Պէտք չէ բնաւ նորածինը փոքէն բռնել։ Այս ձեւով լողարանին մէջ խոթել ամբողջ մարմինը բացի գլուխէն։ Ոտքերը ազատ ձգելով ջուրին մէջ, մեր աջ ձեռքով կ'օճառենք սպունգով, երախային մարմնոյն ամբողջ մասերը, կունակը, գլուխը, բազուկները, սրունքներուն մէջանդր, մասնաւորաբար հսն ուր ծալքեր կը շինէ մորթը։ Ուշագիտ ըլլալու է որ նորածինին աչքերուն մէջ ազատ ջուր չերթայ կամ անմաքուր սպունգ չդպչի։ Նոյն իսկ կրնան կուրցնել խեղճ փոքրիկներուն աչքերը։ Հինգ-տասը վայրկեան վերջ, երբ մէկը չունինք քովերնիս, աջ ձեռքով կ'առնենք մեր մօտիկը դրուած տաքուկ ցամքոցը եւ մեր ծունկերուն վրայ տարածելով երախան մէջը կը փաթթենք։ Մեծ խնամքով չորցնելու է որպէսզի խոնաւութիւն չմնայ ու եւ տեղի եւ սակայն,

հակառակ մեր բոլոր ուշադրութեան, տակաւին խոնաւ է. պէտք է փետրափունջով մը քալի կամ ֆոլաի շատ բարակ փոշի քսել մանուկին զանազան կողմերը ուր ծալքեր կը գոյանան ու կը կարմրին:

Մանուկները շատ կը սիրեն այս լողանքները. թէև ոմանք հակառակ կարծիք ունին: Անոնց սապէս կը պատասխանէ Dr. Pinard. «Տղան կը պոռայ այն ատեն երբ պաղ կամ տաք ջուրով կը լուան զինքը, բայց հանդարտ կը մնայ երբ բարեխառն ջուրի մէջ է: Յետոյ շատ մը մայրեր, նոյն իսկ ամէնէն գորովալիցները, երախային աչքերուն մէջ անփութօրէն կը ձգեն որ օճառ երթայ. ատկէ կը սկսին բնականաբար տղուն արցունքներն ու ճիշերը»:

Ձգեսաւորում. — Նորածիններու զգեստաւորումը իրենց բնախօսութեան համաձայն կազմուած է.

1. Մարմինը թոյլ է և չի կրնար ինքզինքը կանգուն

1. Շուտ կը մսի. [բռնել.

3. Որպէսզի արեան շրջանը կանոնաւոր կատարուի, թոքերը ընդլայնին, պէտք չէ որ բան մը ճնշէ զինքը:

Քանի որ մարմինը կակուղ է եւ չի կրնար շիտակ բռնել, պէտք է որ կակուղ մեծ բարձի մը վրայ դրուի երախան: Որպէս զի տաքնայ և չմսի, պէտք է իր պզտիկ սրունքները փաթթել բուրդէ խանձարուրի մը մէջ, դիւրութիւն տալով որ շարժումները չարգիլուին: Եւ որպէս զի արեան շրջանը ազատօրէն կատարէ, փոխանակ երկար, սեղմուած փաթածներու մարմնոյն շուրջ — ինչպէս կ'ընէին մեր մեծ մայրերը — լաւագոյն է կապերով լանջանոց մը հագցնել որ երախան թէ ազատ, կանգուն կը պահէ եւ թէ անդլ. զնդասեղներու (épingle anglaise) պէտք չի մնար: Երախաներու զգեստաւորումը կը կազմեն.

1. Կտուէ կամ պաթիսքէ չապիկ մը.

2. Ֆլանկէ և քիֆէ երկու բաճկոնակ .
3. Խանձարուր մը .
4. Մեծ ու պզտիկ շորեր .
5. Գդակ մը եւ գլխաւոր մը .
6. Գուլպայ եւ բուրգէ հիւսուած կօշիկ .
7. Կրծկալ եւ թաշկինակ .
8. Պզտիկ հագուստներ , թոյլ ու երկայն :

Նախ մարմնոյն վերի մասը ծածկել . շապիկը եւ բաճկոնակները մէջէ մէջ անցընելով մէկ կտորի պէս հազցնել որպէս զի չնեղուի երախան : Ֆլանկէ լաշն փաթաթ մը սեղմիքանի ձեւով մարմնոյն շուրջը փաթթել , վերի մասի հագուստները լաւ մը մէջը առած : Խանձարուրը եւ մէջի շորերը եռանկիւնի ձեւով տարածել եւ երախան մէջը պառկեցնելով , անութներուն տակէն անցնելով մինչեւ ոտքերը ծալլել ու ետեւի կողմէն ապահով գնդասեղով մը հաստաւ տել : Ուննք թաղիք կը դնեն խանձարուրին մէջ զոր պէտք է յաճախ փոխել :

Բարեկեցիկ դասակարգը փոխանակ խանձարուրելու մանուկը , կը հագուեցնէ զայն : Վերի մասի հագուստները նոյնը պահելով , լանջանոց մը կը հազցնէ ինչպէս նաեւ կոճակներով քիւլօք մը շորերուն վրայէն : Յետոյ գուլպաներ եւ բուրգէ հիւսուած բադիկներ : Կը մնայ վրայէն հագուստ մը անցընելը , թոյլ ու երկայն : Երախան հագուած է :

Լուալու յոգնութիւնը խնայելու համար երբ մայրիկին առաջարկեն քառուկէ քիւլօքներ հազցնել իր երախային , բացարձակապէս կը մերժէ : Երկու անպատեհութիւն կը ներկայացնէ . նախ՝ մինչեւ կոնակը կը բարձրացնէ մէզը եւ յետոյ՝ զրգուիչ տաքութիւն մը կուտայ մորթին :

Երախաները խանձարուրուած ըլլան կամ հագուած , պէտք է գլուխին բաց պահել միշտ : Թերեւս պիտի փոքնգ-

սան, մի՛ վախճաք, հարբուխ չեն ըլլար: Գլուկը եւ գըլ-
խարկը պէտք է դնել երբ դուրս կը հանուին, ալսինքն
դուրսի պաղին կ'ենթարկուին, բայց սենեակին մէջ միշտ
բայց գլուխ պէտք է մնան:

Սովորական գլուկը երեք կտորէ կը բաղկանայ: Պըզ-
տիկ թաշկինակներ ալ պէտք է ունենայ երախան ինչպէս և
կրծկալներ որոնք պէտք է փոխուին շարունակ որովհետեւ
իր փոխունքով յաճախ կ'աղաոտէ զանոնք:

Քուճ.— Հիմա որ հագուած է երախան, հանդիստ
սեղ մը կ'ուզէ քնանալու համար: Մաքուր և բարեխառն
սենեակի մը մէջ դնել օրօրոյը. ո և է բան չլուալ այդ սեն-
եակին մէջ, ոչ ալ չորցնել. խոնաւութիւնը շատ կը վնասէ
փոքրիկներուն:

Երախան պառկեցնելու չէ բնաւ մօրը ծոցը. շատ մը
դժբախտ մայրեր ալ ձեռով խեղդած են իրենց մանուկները.
մնաց որ մեծերու արտաշնչումն ալ կը վնասէ փոքրերուն:

Օրօրոյ.— Օրօրոյի զանազան ձեւեր կան բայց նա-
խընարելի են անոնք որոնք չեն կրնար օրուիլ: Գէշ բան է
աղան օրելը, ըլլա՛յ բազուկներուն մէջ, ըլլա՛յ օրօրոյին:
Տղուն ուղեղը պէտք չէ ցնցել օրելով: Մանուկը կը պոռայ,
կուլայ, որովհետեւ պատճառ մը ունի. զինքը շարժելով,
օրելով, կարելի է հանդարտեցնել և քնացնել, բայց պատ-
ճառը կը մնայ միշտ: Մինչեւ անոր խօսիլ սկսիլը, մայրեր
որքա՛ն դժուար կը հասկնան անոր լացին պատճառը եւ
կարծելով որ անօթի ըլլալուն համար միայն կուլայ, կա-
թով կը թխմեն զայն երբ նոյն իսկ շա՛տ կերած ըլլա-
լուն համար է որ անհանգիստ է: Տղան կուլայ որովհետեւ
տակը թաց է, որովհետեւ լուացուած կամ քալֆ քսուած

չէ. որովհետեւ քուն ունի կամ գնդասեղ մը, լու մը կը խածնէ գինքը եւ կամ կաթին ժամը անցած է:

Յետոյ պզտիկները տրամադիր են միշտ սովորուածեան մը կապուելու. այսօր կ'օրուին, վաղն ալ կ'ուզեն եւ ի վերջոյ առանց օրուելու չեն ուզեր քնանալ:

Օրօրոյները պէտք չէ փայտէ ըլլան. լաւ չեն մաքրուիր եւ միջատները բոյն կը դնեն հոն: Լաւագոյն են մետաղէ օրօրոյները. հասաատուն կ'ըլլան, կը լուացուին, նոյն իսկ կ'ալրուին փճացնելու համար միջատներն ու անոնց հաւկիթները:

Օրօրոյները բարձր ըլլալու են որպէսզի կենդանիներ — մուկ, կատու, շուն, որոնք շատ կը սիրեն մանուկին քով ելլել — չկարենան բարձրանալ:

Օրօրոյները լայն ձողիկներ ունենալու չեն. տղան գլուխը եւ ոտքերը յաճախ անոնցմէ դուրս էր կախէ. այս կերպով խեղդաւածներու դէպքեր հազուադէպ չեն:

Օրօրոյը գլխուն կողմը բարձր ձող մը պէտք է ունենայ ուրիշ կը կախուի վարագոյր մը, ոչ թանձր՝ որպէս զի օդը չարդիւէ, ոչ ալ շատ ծակտակէն՝ որպէսզի միջատները ներս չմտնեն:

Կողովի ձեւով «Moïse» կոչուած օրօրոյն ալ կայ որ պերճանքի ասարկայ մը կարելի է նկատել. մուլիկով, ժապատէններով զարդարուած եւ զոր կարելի է մէկ սենեակէն միւսը փոխադրել: Բայց միայն առաջին ամիսներուն մէջ կարելի է գործածել զայն:

Օրօրոյը շտկելու է հետեւեալ ձեւով. առկը դնել հաճարի կամ եղիպտացորենի փոճոկներով լեցուած պարկ մը. վրան անկողինը, մէջտեղը թաղեք, յետոյ սաւանը եւ շատ ցած բարձ մը. թեթեւ վերմակ մը կամ ֆլանել

մը վրան ծածկել։ Ձմրան միջոցին, փոխանակ վերմակներով, ծածկոցներով խեղդելու պզտիկը, տաք ջուրով լեցուն 1-2 շիշ դնել անկողնին մէջ, մաքուր լաթերով փաթթուած եւ բերանը լաւ սեղմուած, Ձգուշանալ շատ տաքցնելէ։ շիշերը կը կտորին եւ մանուկը կ'այրեն։

Անկողինը միշտ չոր պահելու և յաճախ օդին տալու է։

Վնասակար է մանուկը կռնակի վրայ պառկեցնելը։ անոնք յաճախ կը փսխեն եւ ընդհանրապէս մածունի ձեւով դուրս կուտան։ երբեմն անոր մէկ մասը բերնին մէջ կը մնայ եւ կոկորդին փակչելով նոյն իսկ կը խեղդէ զայն։ մինչդեռ մէկ քովին պառկելով, բերնին անկիւնէն վար կը վազէ ամբողջութեամբ եւ օդը կրնայ թոքերուն մէջ մտնել։ Պէտք չէ սակայն միշտ միեւնոյն կողմին վրայ պառկեցնել, այդ կողմը պիտի տափակնայ և դէմքն ու գլուխը ծուռ պիտի մնան։

Տղան քնացնելու համար լռեցնելու համար պէտք չէ նոյնպէս սուտ ծծակ (սւֆօն) դնել անոր բերնին մէջ որ կը սպառէ և կը յոգնեցնէ զայն։ նոյնպէս շատ ֆնասակար է օդիով, քօնեաքով խառնուած ջուր տալ թմրեցնելու համար։ Իրենց մատղաշ տարիքին մէջ առնուած այս գէշ սովորութիւնը աւքօլի դառն հետեւանքները կրել կուտայ ապագային։

Դիեցում. — Եթէ անհրաժեշտ է գիտնալ թէ երախան ինչպէս պէտք է լուալ, հագուեցնել, քնացնել, նոյնքան և աւելի կարեւոր է գիտնալ թէ ինչպէ՛ս պէտք է սնուցանել զայն։

Անհերքելի ճշմարտութիւն է որ մօրը կաթը գերադաս սնունդն է փոքրիկներուն համար։ Նախ՝ մաքուր է, ուղղակի պզտիկին բերանը կ'երթայ, յետոյ անոր աճումին համար բոլոր անհրաժեշտ տարրերը կը պարունակէ։ ջուր, ճարպ, շաքար, ալպիւմին, հանքային աղեր։ Մօր կաթը

տարուան ամէն եղանակներուն ալ յարմար է և ունի տղուն համար անհրաժեշտ տաքութիւնը, ամէն ատեն։ Ուրեմն պէտք չէ զրկել երախան իր մօրը կաթէն եւ բոլոր առողջ մայրերը — նոյն իսկ ամէնէն արդիականները — պարտին անձամբ դիեցնել իրենց պզտիկները. ասով խնայած կ'ըլլան անոնց՝ կարգ մը հիւանդութիւններ որոնք արուեստական դիեցումէն յառաջ կուգան, ինչպէս ողնայարի, աղիքներու, արիւնը ապականող հիւանդութիւններ։

Վիճակագրութիւնները ցոյց կուտան, բոլոր քաղաքակիրթ երկիրներու մէջ, որ արուեստական կաթով սնուցուած մէկ տարեկանէ վար եղողներն են առաւելագէս մահուան զոհերը։ Բրօքէսէօր Budin կը գրէ. «Բարիզի մէջ, Օգոստոս ամսուան մէկ շաբթուան ընթացքին, 250 աղաք մեռած են փորհարութենէ, մօր կաթով սնուցուած 20 մեռած տղոց դէմ»։ Այս վկայութիւնը միակը չէ։ Տօքթ. Sarabia հաստատած է որ Սպանիոյ մէջ արուեստական կաթով սնուցուածներէն 15% մեռած են՝ մօրը կաթով սնուցուածներու 2% ի դէմ։ Այս թուանշանները հաստատուած են Գերմանիոյ, Ֆրանսայի, Իտալիոյ, Պելճիքայի մէջ կատարուած վիճակագրութիւններով։

Բնական կամ մայրական դիեցումի պարագային, մայրիկը կաթ տալէ առաջ պէտք է ամէն անգամ լուայ եւ մաքրէ իր ստինքը զաղջ ջուրով։ Տղուն կաթ առած ատեն, անոր քիթը ազատ պահէ շնչելու համար։

Կաթ առողջ մայրիկը պէտք է լաւ ուտէ եւ ամէն բան ուտէ. ոչ միայն միս, բանջարեղէն, այլ ամէն բան։ Կաղամբը և սոխը գէշ աղդեցութիւն կ'ունենան կաթին վրայ։ Գեանախնձորի, ռապի, լուբիայի, ոլոռի, շագանակի խիւս (purée) երբ լաւագոյն սնունդն են դիեցնող կնոջ համար։ Ասոնք չուտ կը ծարաւնան։ Խմելու է մաքուր ջուր

եւ քիչ քանակութեամբ թեթեւ գինի, զարեջուր, կաթ։
Երբեք ոգելից ըմպելի (օղի, ապսէնք, վէրմուք, ևայլն)։

Բարոյապէս ալ մայրիկը պէտք է դիեցման շրջանը հանդարտ անցընէ։ Հոգ տանի մաքրութեան և մանաւանդ զգուշանայ բարկութեան եւ յուզումի ենթարկուելէ որոնք կը փախցնեն կամ կը նուազեցնեն իր կաթը։

Երախան պէտք է դիեցնել 24 ժամուան մէջ 6-8 անգամ։ Պէտք է վարժեցնել զիրենք գիշերը քնանալու, անանկ որ այդ միջոյին 6-8 ժամ պէտք չէ բնաւ ծծէ։ ցերեկը՝ 2-3 ժամը անգամ մը։ Մանուկներ կան որ կ'արթննան գիշերը և կը ճչեն։ Իսկ երբ գիբկ առնուին, կը լռեն. ասոնք ընկերութիւնը կը սիրեն և կը ձանձրանան միմեկին։ Եթէ ամէն անգամ ասոնց կաթ տրուի, դրկուի, երգուի, խօսուի, սովորութիւն պիտի ընեն և գիշերուան մէկ մասը անքուն պիտի անցընեն։ Հետեւեալ օրը պիտի քնանան, պոռալու համար դարձեալ գիշերը։ Պէտք է զգոյշ ըլլալ ասանկներուն հետ եւ կարեւորութիւն չտալ իրենց պոռչաութիւն։

Պզտիկին կղկզանքին պէտք է ուշագիր ըլլալ. որքան ատեն որ միայն կաթ կը խմէ, դեղին ըլլալու է եւ հոտ ունենալու չէ։ օրական 2-4 անգամ կրնայ դուրս ելլել. իսկ երբ կանաչի փոխուի գոյնը եւ գէշ հոտի, պէտք է մտահոգ ըլլալ։ հիւանդութիւն մը պիտի յաջորդէ։

Մայրական դիեցումը 9-12 ամիս պէտք է տեւէ. բայց 6 ամիսէն վերջ միայն կաթով չի կրնար սնանիլ մանուկը. յաւելուածական սնունդ պէտք է անոր։ Աստիճանաբար վարժեցնելու է պզտիկ քանակութեամբ բանջարեղէններու, արգանակի, ընդեղէններու, ապուրի, եփած պաուլի, կաթնեղէնի ևայլն։ Հային կեղեւը տալու է միայն երբ կ'սկսի ակռայ հանել, այն ատեն անհրաժեշտ լորձունքը առատ կ'ըլլայ։ Վնասակար է տղուն սնունդի տեսակը շարունակ

փոխել այն պատրուակաւ որ գէշ դուրս կը հանէ. այս պարագային հետեւեւելու չէ ուրիշներու տուած խորհուրդին. մի՛ ըսէք. «Մայրիկս ասանկ կ'ուզէ», «Քեռորդիկս այսպէս ըրին», «Բարեկամուհիս այսպէս կ'ըսէ»: Ձեր տղան ոչ մէկու տղուն կը նմանի. բժիշկը պիտի որոշէ սնունդին տեսակը եւ քանակը որուն պէտք ունի ձեր պզտիկը:

Մայրը ժամանակ մը իր տղան գիեցնելէ վերջ, դանաղան պատճառներով, կամայ թէ ակամայ, կ'ստիպուի դադրեցնել իր կաթը. այդ պարագային կենդանիի մը կաթովը պիտի սնանի մանուկը. ասիկա արուեստական գիեցումն է որ լուրջ նախդ գուշութիւններ կը պահանջէ. ինչպէս, կաթը կ'թուելէն անմիջապէս վերջ — որքան որ կարելի է — պէտք է լաւ մը եփել: Կաթը առողջ կենդանին պէտք է առողջ ըլլալ եւ խնամուած՝ մաքուր գոմի մէջ: Մանրակրկիտ կերպով մաքրուած մամաններու մէջ պէտք է պահել կաթը: Ձով սեղ դնել, 15% էն վար ուր միքրոպները չեն կրնար զարգանալ:

Ձանաղան միջոցներ կան կաթը միքրոպներէ ամէայնեւելու համար: Stérilisationը որ այսօր բոլորին ծանօթ է, սակայն ամէն քսակի մատչելի չէ. շիշերը յաճախ կը կոտրին եւ մայրիկին ժամանակին մեծ մասը կը գրաւեն: Ասոր պարզ ձեւն է biberon-ի գործածութիւնը: Կաթը եռացնելէ վերջ պաղեցնել եւ նախապէս մեծ խնամքով մաքրուած սրտակին մէջ լեցնել այնքան որքան անհրաժեշտ է մէկ անգամուամի համար միայն: Իւրաքանչիւր ժամէն վերջ, նոյն խնամքով, եռացած ջուրով պիպրոցներ լուալ ինչպէս նաեւ բերնի փառչուէ ծծակը: Մայրիկը բնաւ բերնին դպցնելու չէ շիշը, տաքութեան աստիճանը հասկնալու համար. բաւական է զայն երեսին դպցնել եւ ստուգել ջերմութիւնը, եթէ տասը սպասուհի ալ ունենայ մայրիկը, պէտք է ինք ան-

ձամբ հսկէ և ձեռքովը կատարէ տղուն անունդի պատ-
րաստութիւնը:

Արուեստական դիեցումը յաճախ փորհարութիւն կամ
պնդութիւն կը պատճառէ. առաջին պարագային՝ կաթը
իսկոյն դադրեցնել եւ ժամը անգամ մը եռացած քանի մը
զգալ ջուր միայն տալ. իսկ երկարելուն պէս՝ պէտք չէ
լուծողական տալ — ինչպէս կ'ընեն կարգ մը մայրեր —
կամ տեսակ տեսակ օշարակներ, լաւագոյն ձեւը, պզտիկ
ֆաուշուով մը գրեթէ ընելն է. եռացնելէ վերջ՝ դադը. 50
կրամ՝ ջուրով:

ԿԵՆՈՒՄ. — Որպէս զի մայրիկը վստահ ըլլալ որ իր
տղան բնականոն կերպով կը մեծնայ ու կը զօրանայ, պէտք
է կշռէ զայն որոշ ժամանակամիջոցներով որ միակ ան-
սխալ հակակշիռն է. Նորածինին ծանրութիւնը միջին
հաշուով երեք քիլօ կ'ըլլայ:

Պէտք է առաջին ամսուան մէջ ամէն օր կշռել
երախան, միեւնոյն ժամուն եւ մերկ վիճակի մէջ (նա-
խընտրելի է լողանքէն յետոյ եւ անօթի): Յաջորդ 11 ա-
միսներուն մէջ, ամէն շաբաթ պէտք է կշռել, նոյն օրը,
նոյն ժամուն: Երկրորդ եւ երրորդ տարիներուն մէջ՝ ամէն
ամիս: Իսկ ասոնց յաջորդող տարիներուն մէջ, ամէն եղա-
նակէ վերջ (երեք ամիսը անգամ մը), եւ վերջապէս
պէտք է կշռել զայն ամէն տարի, իր ծննդեան տարե-
դարձին օրը:

Ծանրութիւնը կ'առնուի մասնաւոր կշիռի մը մի-
ջոցաւ, կոչուած *pèse-bébé*: Զանազան ձեւերը կան ասոնց.
ամէնէն գործնականն է *Exupère*-ի մանկաշափը որուն
նժարներէն մին կողովի վերածուած է:

Տղուն ծանրութիւնը կը նուազի առաջին 3-4 օրե-

ըը, յետոյ կ'աւելնայ հետշհետէ եւ 7-10 օր վերջն է որ կը վերադառնայ իր նախկին ծանրութիւնը:

M. Rouma սապէս կը բացատրէ այս նուազումին պատճառը. տղան կշիռը կը կորսնցնէ որովհետեւ մէզը եւ առաջին կզկզանքը (mèconium) կը պարպուին և մնունդով չեն փոխարինուիր: Մօրը սաինքը հեղուկ մը կուտայ միայն սկիզբը որ կը նպաստէ անոնց դուրս ելլելուն եւ որ սակայն չի սնուցաներ. հեղուկ մը՝ որ կը կանխէ կաթին երեւումը:

Առաջին երեք շաբաթուան մէջ, երախան կ'աւելնայ օրական 25-30 կրամ: Երկրորդ եւ երրորդ ամսուան մէջ, օրական յաւելումն է միջին հաշուով 20-25 կրամ: Յետոյ 20 կրամի կ'իջնէ երկրորդ եռամսեային մէջ, 15 կրամ՝ երրորդ եռամսեային իսկ 10 կրամ՝ չորրորդ եռամսեային, միշտ օրական:

Ծանրութեան միջին յաւելումը կը նուազի տակաւին 2րդ եւ 3րդ տարիներուն մէջ, յետոյ անդգալարար կը բարձրանայ յաջորդ տարիներուն մէջ եւ կամ՝ կայուն կը մնայ:

Զգալի յաւելում մը տեղի կ'ունենայ աղջկանց մօտ 11 տարեկանին, որ կը շարունակուի մինչեւ 12 եւ 13 տարեկան, յետոյ կը դանդաղի 14ին եւ 15ին, ծանրանալու համար 16-19 տարեկանին: Մանչերու մօտ 13 տարեկանին կ'սկսի զօրաւոր յաւելում մը որ կ'երկարի մինչեւ 19 տարեկան:

Տղուն կանոնաւոր ծանրութիւնը ապացոյց է որ ան բնականոն ընթացքով կը զարգանայ: Կշիռը շատ քիչ անգամ կը սխալի: Եթէ ծանրութիւնը իջնայ կամ կայուն մնայ, պէտք է բժիշկին դիմել:

Չափում.— Մանուկին հասակը չափելն ալ նոյն-

քան կարեւոր է։ Նորածինին հասակը, ըստ Quotelet-ի, միջին հաշուով 50 սմ. է մանչոյ քով եւ 49 սմ. 6 աղջկանց քով։ Այս թիւերը հաստատուած են ուրիշ հեղինակներու կողմէ ալ։ Տղուն հասակը կ'աւելնայ առաջին տարին՝ 20 սմ. երկրորդ տարին՝ 10 սմ. երրորդ տարին՝ 7 սմ. չորրորդ տարին 6 սմ. Իսկ հինգերորդ տարին՝ իր առաջին հասակին գրեթէ կրկինը կ'ունենայ։ Տարեկան, միջին հաշուով, 6 սմ. յաւելում մը կը չեշտուի 6րդ, 7րդ, 8րդ, 9րդ, 10րդ եւ 11րդ տարիներու միջոցին։

Մանուկին հասակը պէտք է չափել ծնած ատենը. յետոյ առաջին տարուան ամէն ամսուան վերջին օրը։ Իսկ յաջորդ տարիներուն, չափումը պէտք է կատարել ամրան եւ ձմրան վերջերը միայն։

Կաթէն կտրել. — Շատ մը մայրեր կը սարսափին այն շրջանէն ուր տղան պիտի կարեն կաթէն. գիշերներ կան լուսցնելիք երբ մանուկը պիտի պոռայ, լայ եւ անեցիկները անհանգիստ ընէ։ Բոլոր այս տաղաւկները կը պատահին այն մայրերուն սակայն որոնք զարժեցուցած չեն իրենց երախաները, կաթէն տարբեր սնունդի։ Երբ 6-7 ամսուան մէջ, սկսած են կաթին հետ ուրիշ սնունդներու ալ համը առնել, պիտի կարին կաթէն առանց արցունք մը հանելու աչքերէն։ Այս միջոցին ապուրի քանակը բազմապատկել, պիպրոսները շառցնել, սննդատու խիւսեր մէջանդ հանել (farine lactée, phosphatine, և այլն), Պէտք է խուսափիլ մեծ աաքերու միջոցին կաթէն կարելու տղաքը։ Այս շրջանին մայրերը կը տառապին. պէտք է քամել կաթը եւ քանի մը օր հեղուկ բաներ չխմել։

Մանուկներու համար իբր կարեւոր սնունդ, Dr. Mary կը յանձնարարէ.

Դիպալ մը Գոսթաքին լուծել քիչ մը պաղ կաթի մէջ. դաւաթ մը կաթը քիչ քիչ անոր վրայ աւելցնել, շարունակ խառնելով. ուղուածին չափ շաքար դնել ու կրակին վրայ եռացնել: Ձգել որ պաղի յարմար բարեխառնութեամբ մը: Ինչ ուտելիք որ պարաստուի տղուն, մէկ անդամուան համար միայն պէտք է ըլլայ. երբեք ամէնը մէկ առաւօտուն պատրաստել եւ մաս մաս յետոյ կերցնել:

Բանջարեղէնի արգանակ. —

Լուբիա եւ ոլուն	25ական կրամ
Շոգդամ	25 կրամ
Ստեպղին	65 »
Գետնախնձոր	65 »
Աղ	5 »
Զուր	2 լիդր

Երեք ժամ եռացնել ատոնք դոյ սանի մը մէջ, մինչև որ մէկ լիդրի զեղջուի, յետոյ ճզմելով քամել:

Dr. Comby հետեւեալ արմուիքի արգանակը կը յանձնարարէ.

Երեք լիդր ջուրի մէջ երեք ժամ խաշել

Յորեն	ապուրի դիպալ մը		
Զուր լուբիա	»	»	»
Ոլուն	»	»	»
Ոսպ	»	»	»
Գարի	»	»	»
Եղիպտացորեն	»	»	»

Զտել բոլոր ատոնք եւ երեք ժամը անդամ մը ատոնց հիւթը տալ:

կաթին կամ արգանակին մէջ, 8-9 ամսու եղած ատեն, կարելի է հաւկիթի դեղնուց մը խառնել. շատ անդադար է փոքրիկներուն համար:

Վստահ ըլլալու համար թէ տղոց աճումը բնականոն է, բաւական չէ միայն կշռելը: Տղուն ծանրութիւնը կայուն մնալով հանդերձ, տղան կրնայ առողջ ըլլալ. յետոյ ամէն մարդ չի կրնար կշիռ ունենալ: Ինչ որ պէտք է նկատի առնել, տղուն ընդհանուր երեւոյթն է: Առողջ տղան կենդանի նայուածք կ'ունենայ. թափանցիկ մարթ, միտերը պրկուած, ձայնը զօրաւոր, փորը պրկաիկ: Մինչդեռ դէշ անուցուած պղտիկը տժգոյն կ'ըլլայ, նայուածքը մարած և տխուր, մարթը չոր եւ խորշոմած, միտերը թուլ, ձայնը տկար, փորը ուռած:

Երախային գլխուն ոսկորները միացած են կակուղ թաղանդով մը. բաւական է ցուցամատով շատ թեթեօրէն գլխուն մէջտեղը կոխել, ետեւէն առջեւ, ճակատին մահնալով: Թաղանդային լայն միջոյ մը պիտի զգանք որ կը բաժնէ գլխուն ոսկորները եւ որ կը կոչուի fontanelle: Տղան առողջ է երբ fontanelle-ը թեթեւ մը պրկուած է իսկ հակառակ պարագային աչքառու խոռոչ մը կը ձեւացընէ: Գանկին ոսկորներուն տակ հեղուկ մը կայ որ կը պաշտպանէ ուղեղը: Այս հեղուկը կաթին պէս անուցիչ նիւթեր կը պարունակէ: Ուստի երբ մանուկը զրկուած է բաւականաչափ կաթէ, այս հեղուկը կը սպառէ, ինքզինքը կ'ստէ. այն ատեն հեղուկը կը նուազի եւ գանկին ոսկորները իրարու կը մօտենան: Fontanelle-ը աղքատին կշիռը նկատուած է:

Պատշաճութիւն. — Երախան առաջին անգամ դուրս հանելէ առաջ պէտք է պտտուաստել սալ, որովհետեւ

հաղորդ աղյուսթեան մէջ պիտի ըլլայ դուրսի հետ։ Գըլ-
խաւորաբար ծաղիկիի դէմ պատուաստելու է մանուկը, ա-
ռանց անոր դէմքը կ'աւրուի, կրնայ կուրանալ եթէ
կեանքն ալ վրայ չտայ։ Պատուաստը կրկնելու է մէկ-
երկու տարին անդամ մը։

Dr. Pinard կ'ըսէ թէ կարելի է տղան ծնելէն
5-10 օր վերջ պատուաստել մանաւանդ աղքատ դասա-
կարդին մէջ ուր աւելի ենթակայ կ'ըլլայ վարակման եւ
յետոյ՝ կը մոռցուի երբ անմիջապէս չկատարուի։ Սակայն
երբ հիւանդ է կամ մորթի հիւանդութիւն ունի, պէտք է
յետաձգել պատուաստումը։

Ընդհանրապէս բազուկին վրայ կը պատուաստեն—
պճնասիրութիւնը կը թեւադրէ աղջկանց սրունքին վրայ
պատուաստել — որ կ'ուռենայ եթէ բռնէ։ Յաւը մեղմա-
ցնելու համար, եռացած ջուրի ֆօմքէս կը դնեն վրան,
դաղջ վիճակի մէջ։

Պոնյոս.— Ամառը՝ ութը օրուան երախան կարելի
է դուրս հանել։ աշունը՝ տասներկու օրուան, իսկ ձմեռը՝
քսան օրուան եւ անկէ վերջն ալ շարունակել ամէն օր
դուրս հանելու, ամէն եղանակի։ Եթէ օդը ցուրտ է, լաւ
ծածկելու է վրան։ Վեց ամսականէն վերջ կարելի եղածին
չափ երկուր տասն թողուլ զինքը բաց օդին մէջ։ Իսկ
երբ տանը մէջ պարտէզ, պատշգամ կամ քեռալ ըլլայ,
անհրաժեշտ չէ առաջին ամիսներուն դուրս հանելը։ Մա-
նուկին առաջին պրոյտը պէտք է ըլլայ բարեխառն օդով.
դուրս հանելու չէ երբ ցուրտը 10⁰ էն վար եւ 0⁰էն
վեր է։

Պոտյաները կառքով պէտք է կատարուին, ասոնք
չատ պղակի ըլլալու չեն որպէսզի երախան հանգիստ

ընէ մէջը եւ կառքը քշող անձին դիմացը պառկեցնելու է զայն։

Ակոյայ հանել.— Մանուկին առաջին ակօսները կ'երեւան 6-7 ամսու եղած տառն. երբեմն աւելի կանուխ, երբեմն աւելի ուշ. ինչպէս գիտենք մարդ երկու անգամ ակօայ կը հանէ. առաջինը՝ ժամանակաւորապէս որ կը բաղկանայ քսան ակօսներէ, կոչուած կաթնատամ. ասոնք ընդհանրապէս վեց տարեկանէն ոկսեալ կը թափին եւ ուրիշներ կը բուսնին ասոնց տեղ։ Առաջին ակօսները խումբ բով կը ծակին ու կ'երեւան։ Առաջին խումբին եւ ուրիշ խումբի մը միջեւ քանի մը ամսուան հանգիստ մը տեղի կ'ունենայ. նախ, բերնին առջեւի մասին մէջ կ'երեւան, վարի կողմը. յետոյ վերի, ետքը՝ քովերը եւ վերջապէս՝ ետեւը. երբ առաջին խումբը վեց ամսու եղած տառն հանէ, վերջինը՝ երկու տարեկանէն վերջ կը հանէ։

Տկար մանուկները աւելի ուշ կը հանեն իրենց ակօսները եւ անկանոն կերպով։

Այդ շրջանին, ամէնէն քաջաւողջ տղան կը տկարանայ. մարսողութիւնը կը խախտի, փսխունք եւ փորհարութիւն կ'ունենայ. դիւբաւ հարբուխ կ'առնէ։ Յաւերը մեղմացնելու համար կարգ մը մայրեր տունի զանազան դեղեր կը դորձածեն։ Առանց բժիշկի թեւադրութեան պէտք չէ ու եւ է բան տալ երախային։

Մանուկները կեանքի առաջին տաղնապը կը դղան ակօայ հանած տառննին. ոմանք սաստիկ նոպաներ կ'ունենան որոնց չեն կրնար դիմանալ ու կը մեռնին։

Առաջին փայերը.— Ոչ միայն անողուտ, այլ եւ վտանգաւոր է տղոյ կանխահասութեն քալել տալը։ Անոնք առանձին պիտի սորվին երբ իրենց սրունքները բաւական

ուժովն անհաշիւ անուշիւք իրենց անուշիւքն իրենց իրենց կամ մասնաւոր առարկաներով քաղեցնելը՝ կը վտանգէ զիրենք և կը ծռէ սրունքները։ Նախ կը սկսին չորս ոտքով քաշկռտուիլ սենեակին մէկ ծայրէն միւսը և յետոյ օր մըն ալ, յանկարծ միւս մինակնին կը քալեն։

Բնականոն մանուկը մէկ տարեկանէն մինչեւ մէկուկէս տարեկան պէտք է քալէ. անկէ առաջ քալողները «չուտ ոտքի ելած»ներ կը համարուին. իսկ երկու տարեկանէն վերջ քալողները գէշ անուշուած և հիւանդկախ տղաքներն են, ինչպէս անոնք՝ որոնք մէկ տարեկանին տակաւին ախույ չեն հանած։ Ասոնք մասնաւոր հսկողութեան եւ հոգածութեան պէտք ունին մանաւանդ երբ խոշոր փոր մը ունին։

Քալելու երբ սկսին, ամէն բան ձեռքերնին կ'առնեն եւ բերաննին կը տանին։ Հսկելու է որ ազատ, վտանգաւոր, հատու իրեր չձգուին անոնց շուրջը։ Ախույ հանելու շրջանին մաքուր փղոսկրէ խաղալիկ տալու է որոնք կրնան լուսցուիլ։

Մայրիկը պէտք է հսկէ ազուն քայլերուն և սխալ շարժումները ուղղէ, որովհետեւ կարգ մը պատիկներ գէշ ձեւով կը քալեն (ծուռ կը կոխեն, կօշիկին մէկ կողմին վրայ կը ծռին, ոտքերնուն մէկը մէջի կողմը կը տանին). եթէ ուշադրութիւն չդարձուի, կը հիննան այս սովորութիւնները եւ մարմինը կը ազդեցնեն։

Լեզու ելլել.— Նոր լեզու ելլող մանուկին բառերը ճիշտ արտասանել տալու է մայրիկը։ Ոմանք կ'ախորժին տղուն թոթովախօսութենէն և դիտմամբ կրկնել կուտան։ Ապագային դժուար կ'ըլլայ ուղղելը։

ՄԱՆԿԱՆՑ ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Մանուկները մեծերէ աւելի ենթակայ են վտանգաւոր մանրէներու որոնք իրենց կ'անցնին աղտոտ իրերու եւ անմաքուր անձերու միջոցաւ: Հիւանդ եւ աղտոտ անձերէ հեռացնել տղաքը եւ չձգել որ համբուրեն: Մայրիկը պէտք չէ ամէնուն արտօնէ որ համբուրեն իր մանուկը:

Մանուկներու սպառնացող գլխաւոր հիւանդութիւններ են.

1. Սթամոսի անհանգստութիւն (embarras gastrique)

Պատճառ. տղան երբ չաւ ուտէ կամ անկանոն կերպով աւտէ, ստամոքսի անհանգստութեանց կ'ենթարկուի:

Ախտանիշ. աղտոտ լեզու, ընկճուած երեւոյթ, երբեմն տաքութիւն եւ փսխում, փորհարութիւն:

Գարմանում. պահեցողութիւն, ուտելիքի տեղ եռացած ջուր կամ թեթեւ թէյ մը շաքարով:

2. Փորհարութիւն (Diarrhée).

Պատճառ. գէշ սննդառութիւն, չափազանց սննդառութիւն, պաղառութիւն, ակռայ հանել, հալլէն:

Ախտանիշ. առտել կամ նուաղ հեղուկի ձևով յաճախիկ դուրս ելլել, կանաչորակ, լպրծուն, գարշահոտ աստնց կ'ընկերանայ փսխունք:

Բժիշկ կանչել:

3. Թանջ (Dysenterie) փոխանցիկ լուրջ հիւանդութիւն մը:

Ախտանիշ. ձախ կողին մէջ զորաւոր ցաւ. յետոյ փորհարութիւն ցաւով եւ արիւնով:

Բժիշկ կանչել:

4. Հարսանիք (Rougeole). Տարափոխիկ, քիչ անգամ վաճառորդ բայց ուշագիշտ խնամք պահանջող:

Ախտանիշ. ստատիկ հարբուխ ականջի, քիթի, աչքի, խոչարիողի և թոքերու: Փանի մը օր վերջ մարմնոյն, դէմքին և վիզին վրայ պզտիկ կարմիր բիծերու երևում:

Գարմանում. մանրակրկիտ մաքրութիւն. եռացած ջուրով լուալ դէմքը, աչքերը, ամբողջ մարմինը: Զգուշանալ պաղառութենէ որովհետեւ բարդութիւններ յառաջ կուգան, մանուանդ աչքերուն:

Բժիշկ կանչել:

5. Զրծաղիկ (Varicelle).

Ախտանիշ. թեթեւ ջերմութիւն, ուրկէ վերջ մարմնոյն եւ գլխուն վրայ վարդագոյն ցօղի կաթիլներու պէս դուրս կուտայ. փշաիկները յետոյ պայթելով կը վերածուին կեղեւներու: Զրծաղիկը վաճառորդ չէ երբ ցրտառութեամբ բարդութիւններ չտեսչծուին:

Գարմանում. հարսանիթի դարմանումին պէս:

6. Ծաղիկ (Variole կամ petite vérole). տարափոխիկ հիւանդութիւն հարսանիթին և ջրծաղիկին պէս:

Ախտանիշ. մէջքի ցաւ. $39^0 - 40^0$ տաքութիւն. կարմիր բիծեր դուրս կուտայ ուրկէ վերջ տաքութիւնը կ'իջնայ. իսկոյն մեկուսայնել:

Բժիշկ կանչել:

7. Կարմրախ (Scarlatine).

Ախտանիշ. զօրաւոր տաքութիւն եւ կոկորդի ցաւ: Մարմինը դուրս կուտայ:

Բժիշկ կանչել:

8. Կապուլոս հազ (Coqueluche). շնչառական խողովակներու հարբուխ, փոխանցիկ:

Ախտանիշ. հազի աստիկ նոպաներ շչացող շընչառութեամբ որոնք խուխ դուրս կը հանեն:

Դաւմանում. ծովու վրայ պտոյտներ կատարել եթէ երկարի, բժիշկ կանչել:

9. Կեդմաեկ (Diphtérie). փոխանցիկ հիւանդութիւն որ կը յատկանշուի գլխաւորաբար փողին ու հազագին մէջ դոյաջած կեղծ մաշկով:

Ախտանիշ. տենդ, արիւնահոսութիւն գլխաւորաբար քիթէն, սկար բազկերակ, խանդարուած տեսողութիւն հալլէ:

Բժիշկ կանչել:

10. Դեղնախտ (Jaunisse). Լեարդի հիւանդութիւն որ մօրթին կուտայ յատկանշական դեղնութիւն մը:

Պատճառ. վախ, տկարութիւն:

Ախտանիշ. մոխրագոյն կղկղանք, փսխունք, փորհարութիւն, ջղալին տափնապներ հալլէ:

Բժիշկ կանչել:

Նախագգուշութիւն հիւծախտի դէմ.— Տղաքը հետու պահել բոլոր հազացող անձերէ. լորձունքը հազի կամ խօսելու ժամանակ կ'երթայ եւ կը վարակէ փոքրիկը. Նոյնպէս զգուշանալ ճանճերէն. ասոնք ամէնէն աղտոտ եւ վնասակար անասուններն են որոնք կը թառին զարշելի բաներու վրայ եւ ատոնցմով բեռնաւոր իրենց թեւերով, կ'երթան մանուկներու, կերակուրի եւ կաթի վրայ: Մեծերու համար, կարգ մը բաներ կան որոնց կարելի է ուշադ-

բութիւն չընել բայց պղտիկ աղու մը համար պէտք է ծայրայեղ ուշադրութիւն:

ՔԱՆԻ ՄԸ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ

ՄԱՆՈՒԿԻՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹԵԱՆ ՄԱՍԻՆ

ՄԱՆԿԱՊԱՐՏԷՋԷՆ ԱՌԱՋ

Մանուկին ֆիզիքական աճումին հետ պէտք է օգտակար եւ կրթիչ վարժութիւններ ալ մայրիկին ուշադրութեան առարկան ըլլան: Այսօրուան օտար ոստաններու մէջ ծնած, մեծցած աղուն մայր ըլլալը չի նմանիր ասկէ յիսուն-վաթսուն տարի առաջ հայրենիքին մէջ մայր ըլլալուն: Բաւական չէ զուակ ունենալ, զգուել, կերակրել, հագուեցնել զայն, այսքանը ամէն մայր պիտի ընէր բնազդաբար: Այսօրուան մայրիկը, ինչպէս ըսուեցաւ, իր պաշտօնին յատկապէս պատրաստուած պէտք է ըլլայ գիտական ծանօթութիւն ստացած ըլլայ աղուն սանելիք խնամքներէն իւրաքանչիւրին մասին:

Այսպէս,

Անունդ.— Երախտն երկու-երեք տարեկան եղաւ. ի՞նչ պիտի ուտէ: Մայրիկը հոգ պիտի տանի անոր սնունդի ընարութեան վիթամինի եւ քալցիի տեսակէտով: Առտուան նախաճաշը շատ կարեւոր է. Զգուշանալ սուրճէն որ գրգռիչ է. Յանձնարարելի են կաթով եփուած ապուրներ, բօռիչ, կարագ քսուած հացի բարակ շերտեր եւ պտուղ: Զգուշանալ միայն հացի փոր տալէ. ասիկա նախապաշարում մըն է. խմորը դժուարամարս է, մինչ թրջած եգերքը շատ աւելի դժուարամարս եւ օգտակար: Իբր ըմպելի՝ միայն մաքուր ջուր տալ մինչեւ տաօը սա-

րեկան, ուրկէ վերջ կարելի է ջուրը մկրտել քիչ մը ճերմակ գինիով:

Պէտք է կանուխէն աղան վարժեցնել ճիշտ ժամուն ճաշելու եւ ամէն մէկ ճաշէն առաջ եւ յետոյ բերանը լուալ եւ ակօսները մաքուր պահելու: Նոյնպէս ամէն ճաշէ առաջ հինգ-տասը վայրկեան հանդիսաւի վարժեցնել. ատիկա ակորժակը բանալու կը նպաստէ: Ճաշերէ դուրս ոչ մէկ սնունդ պէտք է տալ: Եթէ աղան չուզեր ուտել, դժուարութիւն կուտայ սեղանին վրայ, պէտք չէ բնաւ ստիպել որ ուտէ որովհետեւ աղայն պիտի տայ եւ պիտի շփանայ: Երբ ճաշ մը զանց առնուի, ինչ որ մեծ զբոյս կանք մը չէ, շատ աւելի մեծ ակորժակով պիտի ուտէ տրուածը: Պէտք չէ մայրիկին մտահոգութիւնը մատնուի, եւ աղան կասկածելու չէ թէ կը վախնան որ չուտէ: Տասը-քսան վայրկեան ճաշը առջեւը թողուլ եւ եթէ այդ միջոցին կերած չըլլայ, կամայ մը վերցնել առջեւէն առանց բան մը ըսելու: Զգուշանալ արուեստական միջոցներէն, ինչպէս պատմութիւն պատմել, պնակին քովիկը պատկեր մը կամ խաղալիկ մը դնել: Ասոնք ուտելու առողջ սովորութիւնը կը խանդարեն:

Ճաշի ժամերը, մեծերու կողմէ, վիճաբանութեան, տաղաուկի պահեր ըլլալու չեն — ինչպէս կ'ըլլան կարգ մը տուներու մէջ — այդ պատճառաւ ճաշը յոգնեցուցիչ կը դառնայ պզտիկին համար:

Տղան պէտք է ինքնիրեն ուտէ, դժալին գործածութիւնը սորվելուն պէս (3 տարեկան), Պէտք չէ մայրիկը նեղուի երբ սկիզբները ձախողի եւ կրճկալին վրայ թափթփէ:

Մաքրութիւն.— Տղան պէտք է ամէն օր ամբողջ

ջովին լուացուի. ասկէ զատ ձեռքերը լուայ ոչ միայն ճաշերէ առաջ եւ վերջը, այլ եւ ամէն խաղերէ վերջ:

Եղունգները կարճ կտրել. ամէն տարախոխիկ հիւանդութիւն անոնցմէ կը փոխանցուի. Հակել որ եղունգները չկրծէ, մատը բերանը եւ քիթը չխաթէ. Կոկորդի նշիկները կտրել տալ եւ խնամել ակռանները:

Հագուստ. — Տղոյ հագուստները պէտք է բլլան շատ մաքուր, լայն, կակուղ. Զմեռը պէտք է տաքուկ հագուին բայց ոչ բեռնաւորուած. Տխուր է տեսնել պրզտիկ մը որ անդամաւոյժ եղած է իր զգեստներուն մէջ. ասիկա կ'արգիլէ արեան շրջանը, հետեւաբար կը վնասէ առողջութեանը. Յանձնարարելի են բուրդէ հիւսուած հագուստները, կակուղ, տաքուկ, ճկուն. Մէկ խօսքով, լաւ հագուեցնել աղան եւ ոչ թէ ռաս հագուեցնել, որպէսզի օգին փոփոխութիւններէն շատ չազդուի. Սրունքները կրնան բաց մնալ բայց ոտքերը տաք. Ամերիկեան գուլպաները որոնք ծունկէն վար կը մնան, լաւագոյններն են:

Այսպէս, երբ հագուստները շատ պարզ են, աղան կրնայ առանձին հանուելու եւ հագուելու փորձեր կատարել, նոյնպէս լուացուելու եւ սանտրուելու, եթէ հաճելի թուին իրեն. Մայրիկը պէտք չէ ջղայնանայ անոր անճարակ շարժումներուն համար եւ չքաշէ սանտրը կամ օճառը անոր ձեռքէն, ինչպէս կ'ընեն կարգ մը մայրեր. Տղուն մէջ ու է անհատական ձեռնարկի միտում կը խորտակուի այս ձեւով. Ընդհակառակը պէտք է անոր գործունէութեան, փափաքներուն արդելք չբլլալ, հիանալ անոր նախափորձերուն վրայ եւ քաջալերել զանոնք. Անշուշտ ծայրայեղութեան մէջ ալ պէտք չէ իյնալ, բոլորովին մոռնալով կամ լքելով զայն որ իր կարողութենէն վեր

ջանքեր ընելու ստիպուի։ Մայրիկին հսկողութիւնը պէտք է անպա՛հաս ըլլայ, կորովի բայց սքօղւած. համբերութեամբ սորվեցնէ անոր չկրցածը և օգնութեան հասնի ճիշդ ատենին։

Քուն.— Քունը կարեւոր է, բայց բռնի ըլլալու չէ։ Մայրիկը պէտք չէ բռնադատէ սղան քնանալու իր պէտք ունեցածէն աւելի։ Տղան իրաւունք ունենալու է ելլելու անկողնէն երբ արթնցած է։ Dr. Montessori այս նպատակաւ, տղուն համար ցած անկողին մը կը յանձնարարէ խոշոր ծածկոցով որմէ կարենայ վար իջնել ուղած ատենը։

Գիշերը, սղաք կը վախ՛նան ընդհանրապէս. մայրիկը ինք տանիլ քնացնելու է սղան, ամէն գիշեր նոյն ժամուն, և հեռանալ ա՛յն ատեն միայն երբ լաւ մը քնացած է։ Ոչ մէկ բան պէտք է խանգարէ տղուն ջղա՛յին դրութիւնը։ Թերեւս տարիներով մայրիկը պիտի զրկուի գիշերային հաւաքօյթներէ, թատրոնէ, սինէմայէ, եթէ տունին մէջ չունենայ մեծ մայրիկ մը կամ վստահելի ազգականներ որոնց կարենայ վստահիլ իր հոգեհատորը։

Քունի ժամերն են.

2-3 տարեկան տղոց համար

11-12 ժամ գիշերը. 2 ժամ ցերեկը.

3-4 տարեկան տղոց համար

10-11 ժամ գիշերը. 1½ ժամ ցերեկը.

4-5 տարեկան տղոց համար

10-11 ժամ գիշերը. 1 ժամ ցերեկը,
ճաշէն վերջ

Քունին համար օրօրը կարեւոր դեր մը կը կատարէ, չին օրերէ ի վեր միշտ ի պատուի եղած է ան։ Մայրիկ-

կին կողմէ երդուած անուշ օրօրներ և մանկական երգեր մանուկին առաջին երաժշտական դաստիարակութիւնը կը կազմեն: Սակայն տղուն լսած ձայները ճիշտ պէտք է ըլլան քանի որ երախտան գործիքի մը պէս կ'ընդօրինակէ իր լսածը եւ անգամ մը որ սկսի սխալ ընդունիլ, դժուար է անոր ականջը ուղղել: Հետեւաբար մայրիկին երաժշտական առաւել կամ նուազ ծանօթութիւնն ալ պէտք մըն է:

Մայրերը կարեւոր դեր մըն ալ ունին իրենց երախտներուն երաժշտական զգայնութեան և ճաշակին մէջ եւ ատոր համար մայրիկին երգերէն զատ լաւագոյն միջոց մը նկատուած է մանկական երգեր լսելի ընել տողոց՝ ձայնադրի միջոցաւ: Ոչ նուազ հրահանգիչ է նաեւ երգող թուշուն մը դնել երախային սենեակին մէջ: Ուրիշ միջոց մըն ալ՝ տղան յաճախ պտոյտի տանիլ անտառը կամ առուակի մը մօտիկ:

Խաղալիկ. — Խաղալիկներու ընտրութիւնն ալ պէտք է զբաղեցնէ մայրիկը. անոնք կ'ազդեն տղուն նկարագրին վրայ (հրացան, գինուոր, թանք եւայլն, կռիւի բնազդը կը զօրացնեն տղուն մէջ):

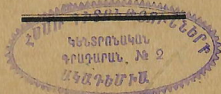
Դիտողութիւնները ցոյց տուած են նաեւ որ տղոց ամէնէն հաճելի խաղալիկները ամէնէն բարդ եւ սուղնոցները չեն: Աւելի պարզ խաղալիկներով երկար առեն կը զբաղին, որովհետեւ անոնց կատարել կրնան աւել իրենց ուղած գերերը:

Քաղաքալսութիւն. — Մայրիկին մտահոգութիւնը ըլլալու է զաւակը քաղաքալար մեծցնել: Մանուկը՝ շատ կանուխէն իր ծնողքէն, ընտանեկան միջավայրէն պէտք է ստանայ բարեկրթութիւնը, որպէսզի բնական

դառնայ: երբ կը տեսնենք շինծու բարեկիրթներ, որոնք կենցաղագիտական կանոնները տարրաբանութեան տարադներու պէս գոց սորված են եւ սակայն զանոնք կը շռայլեն իրենց հաճելի եղողներու միայն, և կամ անոնց՝ որոնցմէ ակնկալութիւն մը ունին, այսպիսիները ընդհանրապէս ճշմարիտ բնականական դաստիարակութիւն չտեսնողներ են: Քաղաքավարութիւնը՝ ինքնարուխ քաղաքավարութիւնը՝ աղնիւ զգացումներէ և ճաշակէ բխող քաղաքավարութիւնը՝ մէկ է. ամէն ճեղ, ամէնուն հանդէպ, ամէն առիթով:

Կրօնական զգացում.— Դպրոցին ճամբան սորվելէ առաջ, եկեղեցիին ճամբան պէտք է գիտնայ մանուկը: Մայրիկը անոր թաթիկէն բռնած՝ եկեղեցի պէտք է առաջնորդէ ոչ միայն հանդիսաւոր տօներու, այլ և լուր օրերու: Հոն՝ խաղաղութեան մէջ՝ Աստուծոյ դաղափարը, սէրը ներշնչելու, աղօթել սորվեցնելու համար: Հետագային, անհաւատ շրջանակներ, սովեստ քարոզութիւններ պիտի չկրնան խախտել պատանին մէջ այն խորունկ հաւատքը որուն հիմը մայրիկին կողմէ դրուած պիտի ըլլայ անոր մանուկ հոգիին մէջ:

Դպրոցական հսկողութիւն.— Օր մըն ալ պիտի գայ երբ մայրիկը զաւկին ձեռքէն բռնած՝ մանկապարտէզ և յետոյ նախակրթարան պիտի առաջնորդէ: Սխալ է կարծել թէ այլեւս լրացաւ մայրիկին դերը: Ան պիտի օգնէ դպրոցէն վերադարձին՝ անոր դասերու պատրաստութեան, պիտի քաջալերէ անոր ճիգերը, սիրտ տայ երբ յուսալքում և տկարացում նշմարէ: Մէկ խօսքով, մայրիկին բարեբար հսկողութիւնը պիտի չափսի երբեք զաւկին վրայէն:



ՄԱՅՐԻ՛Կ

Մայրի՛կ, երբ պատահանին առջեւ նստած ըլլաս, կը կարես ու կը մտածես: Գիտե՛մ թէ ի՞նչ բանի վրայ կը մտածես: Կարած շապիկիդ վրայ, բանկոնակի մը, տարածի մը կամ իրիկուան եփելիք ապուրիդ վրայ կը մտածես... բայց մանաւանդ ի՛մ վրաս կը մտածես: Քու միւս մտածումներդ բոլոր կիներուն ալ մտածումներն են՝ որոնք կը շարունակեն ապրիլ առանց գիտնալու թէ ինչու՛. պարզապէս անո՛ր համար որ սկսած են ապրիլ: Երբ իմ վրաս կը մտածես, մայրի՛կ, կեանքդ անհրաժեշտութիւն մը կ'ըլլայ: Կ'ուզես ապրիլ, ո՛չ այնքան մեծնալու տեսելու համար, որքան ինծի օգնելու համար որ մեծնամ: Սիրոյ լեցուն է ուժերով ու դուն կ'ուզես անոնց բոլորը գործածել: Զիս կը սիրես այնպէս իբր թէ ամէն բանի վախճանը ըլլայի..... Մայրի՛կ, դուն այլեւս կար կարող եւ մտածող պարզ կին մը չես, տարտաբան տղու մը մայրն ես. Մարդկութեան համար կ'աշխատես ինքնամոլով, դուն որ Մարդ մը կը պատահես:

Շ. ՖԻԼԻՔ

ՅԱՆԿ ՆԻԻԹՈՑ

ՆԵՐԱԾՈՒԹԻՒՆ

Կնոջ կոչումը	42
Ընտանիքի կազմութիւն	1
Իբր ընտանիքի մայր պատասխանութիւն	2
Ամուսնի ընտրութիւն	3
	8

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

Ընդհանուր	11
Կանանց յատուկ	17
Գործնական բժշկութեան ծանօթութիւններ	18
Տարափոխիկ հիւանդութիւններ	19
Պատահական անհանգստութիւններ	
Եւ գործնական դարմաններ	23
Ընտանեկան դեղաբան	27

ԱՌՏՆԻՆ ՏՆՏԵՍՈՒԹԻՒՆ

Տան մը նիւթական կազմակերպութիւնը	28
Մօր դերը տան նիւթական կազմակերպութեան մէջ	32
Ընտանիքի մը պիւտեքներն կազմութիւնը	34

ՄԱՆԿԱՏԱԾԱԿԱՆ ԵՒ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԱԿԻՐՃ ԾԱՆՕԹՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Առողջապահական խնամքներ յղութեան շրջանին	41
Նորածինին բնախօսութիւնը	42
Նորածինին տարուելիք խնամքներ	43
Մանկանց հիւանդութիւններ	61
Քանի մը խորհուրդներ մանուկին դաստիարակ- կութեան մասին Մանկապարտէզէն առաջ	64

ԳԱՆ ՀԻՄՆԱՐԱՊ ԳԻՒՆ ԳՐԱԴ.



FL0012369

ЦЕНА

11
13850

Бук. № 988
Ц. 1 р. 50

ԳԻՆ՝ ՄԷԿՈՒԿԷՍ ՇԻԼԻՆ

Գիմեի՝ GUEBENLIAN PRESS,
29 Victoria Road,
Nicosia, Cyprus.