

Ա Ղ Զ Ի Կ *

(Առողջապահական եւ բարոյագիտական էտիկ):

VII

Հիւանդ ծնողների սերունդը.—Յղի կնոջ առողջապահութիւնը.—
Նրա փնտածոյքները.—Նրա հոգեկան դուրեւան ազդեցութիւնը
սաղմի վրայ:

«Մանկան փիղիկական կրթութիւնը պիտի սկսուի
դեռ մօր արգանդից», ասում է Օվար:

Թող ծիծաղելի չը թուի այս միտքը: Նա բոլորո-
վին համապատասխան է արդի գիտութեան ցուցմունք-
ներին, որոնց հիման վրայ մօր առողջական դրութիւնը,
նրա յոյգերը, նրա տանջանքները, մի խօսքով նրա փիղի-
կական ու բարոյական աշխարհում կատարուած դղրդիւն-
ները արձագանք պիտի գտնեն արգանդի սաղմի վրայ,
քանի որ այդ սաղմը ինքնուրոյն կեանք չունի, այլ ապ-
րում է մօր կեանքով:

Հիւանդ ծնողները միայն հիւանդոտ սերունդ կա-
րող են արտադրել:

Ամենասարսափելի ախտերը ժառանգականութեան
վերաբերմամբ հետեւեալներն են. սիֆիլիս, արեցո-
ղութիւն (ալկոհոլիզմ), քոֆալիս եւ ներվախտութիւն:

Սիֆիլիսն ծնողների բեղմնաւորութիւն որոշ չըր-
ջանում կամ բնաւին տեղի չի ունենում, կամ վերջա-
նում է վիժումով *): Կենդանի ծնուածներն էլ կարծ

*) Տե՛ս «Մուրճ» № 5.

*) Սակայն եթէ հիւանդ ծնողը լաւ բժշկուած է և եթէ հիւանդու-

ժամանակում մեռնում են 99⁰/₀ ըստ Տարնովսկու, իսկ մնացածներին էլ մի մասը արատաւոր, հիւանդոտ, կեանքի կռուի մէջ ապիկար են լինում: Թոֆախսաւոր ծնողների զաւակները նոյնպէս ենթակայ են հարիւր տեսակ հիւանդութիւնների, մանաւանդ թոքախտի. արբեցողները ծնում են նոյնպէս արատաւոր զաւակներ, տրամադրուած գէպի հիւանդութիւնների, նոյնը պէտք է ասել նաեւ ներվային ծնողների սերնդի մասին:

Մարդկութեան այս չորս գլխանի ճիւղը (թոքախտ, արկոհօլիզմ, սիֆիլիս և ներվայնութիւն) արտադրում է վատոյժ, վատասերուած սերունդներ, որոնց կեանքը ջախջախում է, տրորում, որովհետեւ նրանք թոյլ են ֆիզիկապէս և անտոկուն հոգեպէս:

Մենք չենք կարող այստեղ խօսել հիւանդ կամ արատաւոր ծնուած երեխաների մասին, այդ չափազանց հեռու կը տանէր մեզ:

Սակայն միայն խոշոր հիւանդական ժառանգականութիւնը չէ, որ անցնում է զաւակներին: Այսչափ տարածուած ներվայտային դրութիւնները եւս առանց հետքի չեն մնում արգանդի զաւակի վրայ: Հասարակական աղմկալից կեանքը իր ամենօրեայ հոգեկան յուզմունքներով, կեանքի կռուի դժուարանալն ու բարդըւումն, որոնք ուժասպառում են ծնողների ներվային ոյժերը, այս բոլորը անդրադառնում են սաղմի վրայ: Յղի կինը մեր հասարակութեան մէջ, — մանաւանդ բաղաքային դասակարգի մէջ, — շարունակում է օրիորդական կեանքը իր պարերով, իր անըուն կամ կիսաբուն գիշերներով: Եւ տուժում են զաւակները իրանց մօր անփոյթութեան համար:

Իժ. Պալօնէ ասում է հետեւեալը:

«Այժմ նորածինը այնպէս չէ, ինչպէս առաջուայ ժամանակները:

Նայեցէ՛ք նրան: Հազիւ ծնուած, նա արդէն բա-

թեան բժշկուելուց մի քանի տարի անցել է, զաւակները կարող են կենդանի ծնուել (Յենս իմ «Ամուսնութիւն», «Սիֆիլիս» և «Կատ ցաւ» գրքովները):

ցում է իր աչքերն ու կարծես դիտում է իր շուրջը, մի քանի ժամ շարունակ անընդմեջ մնում է օրօրոցի մէջ կամ մօր թեւերի վրայ, չի ճշում, այլ կանոնաւոր կերպով լալիս է, շուռըմուռ է գալիս ու չափազանց զգայուն է դէպի լոյսը:

Որքան մեծ է տարբերութիւնը: Առաջուայ ժամանակները երեխան աչքերը խուփ էր ծնում, նա քնոտ էր, օրերով և շաբաթներով անտարբեր էր մնում դէպի իր շրջապատը, կարծես խոր և բաղցր լեթարգիական քնի մէջ ընկած, որից զգաստացնում էր նրան բաղցր միայն: Տարբերութիւնը զարմանալի է, բայց ամենից շատ այդ զանազանութիւնը զարմացնում է պառաւ տատերին և ազգականներին, որոնք դիտելով արդի թոռնուկներին, ցաւով յիշում են հին գեղեցիկ ժամանակը»:

Յղի կինը պէտք է գիտակցօրէն վերաբերուի դէպի իր դրութիւնը:

Նա ոչ մի օր չը պէտք է մոռանայ, որ կրում է իր արգանդի մէջ մի ամբողջ սերնդի ապագան:

Այո՛, մի պատասխանատու գործ է յղանալ և մայր դառնալ: Յղութիւնը մի սրբազան ակտ է, որը պահանջում է աշալուրջ վերաբերումն, և ամեն ընդհատումն ընդհատում է Մեղապարտ է այն մայրը, որն իր անզգուշութեամբ կամ մեղապարտ անհոգութեամբ վտանգի է ենթարկում իր արգանդի պտուղը:

Մենք անկարող ենք այստեղ մանրամասն ուսումնասիրել յղութեան առողջապահութիւնը.—այդ մեզ չափազանց հեռու կը տանէր:

Մենք կը յիշատակենք մի քանի գլխաւոր կէտերը միայն:

Նորատի կանայք ընդհանրապէս վախի մէջ են ընկնում, երբ զգում են, որ յղի են: Միշտ անհանգիստ են, սարսափով սպասում են աղատուելու սարսափելի կարծած օրուան:

Այդ ահը նրանից է, որ յղութիւնը մի անբնական,

նոյն-իսկ հիւանդական դրութիւն են կարծում, այն ինչ սա մի բնական, ֆիզիոլոգիական ակտ է, որ իր բնական ընթացքն ունի և շատ հազուադէպ դէպքերում միայն նա բարդութիւններ ունի, այն էլ երբ կինը որ և է հիւանդութեան տէր է կամ անկանոն կոնք ունի: Յղի կինը պէտք է հասկանայ այդ և հանգիստ ու անհոգ ապրի. նա ոչ թէ ահ ու դողով, այլ հրճուանքով ու անհամբերութեամբ պիտի սպասի մայր դառնալու երանութեան:

Յղութիւնից առաջացած ցաւերն ու տանջանքները միայն ժամանակաւոր են և ընդհանրապէս փնասակար կերպով չեն ազդում կնոջ վրայ, այլ անցնում են առանց հետեւանքի:

Այս հիման վրայ յղութեան միջոցին չը պէտք է փոխել առօրեայ աշխատանքն և կենցաղը, այլ աւելի զգոյշ լինել թէ ուտելիք-խմելիքի և թէ աշխատանքի մէջ: Պէտք է խուսափել այնպիսի աշխատանքներից, որոնք ոյժերի լարումն են պահանջում, ուտել այնպիսի կերակուրներ, որոնք հեշտ են մարսւում, խմել ջուր, լիմոնադ, զանազան սիրույններ, իսկ սովորածներին միայն թոյլ է տրւում: օրը մի բաժակ գինի կամ գարեջուր խմել: Նա պէտք է աշխատի մաքուր օդում՝ ապրել և յաճախ զբոսանքներ անի, առանց յոգնածութեան հասցնելու իրան: Շատ նորատի կանայք յղութեան միջոցին տարօրինակ և փնասակար յակումներ են ցոյց տալիս. պահանջում են հազուադէպ մրգեր ու խմելիքներ, ուտում են անմարս բաներ, օր., հոդ, կիր, ապակի և այլն: Շատերի քմահաճութեանը սահման չը կայ, և բոլոր ազգերի մէջ մերժելը կամ հակառակելը փնասակար է համարւում արդանդի զաւակի համար:

Ժողովուրդը կարծում է, որ եթէ յղի կնոջ ուզածը մերժուի, երեխայի դէմքի կամ մարմնի վրայ զանազան նշաններ կը քան: Այս ամենը նախապաշարմունք է, և ոչինչ փնաս չի հասնի սաղմին, եթէ մօր անհիմն ու

իրանց հետեւեալնքով վտանգաւոր պահանջները անխտիր կերպով կատարուեն:

Պէտք է ընդհակառակը դիմադրել, և ամենից առաջ ինքը կինը պիտի զսպի իրան, սահմանափակէ իր անտեղի պահանջները, հասկանալով, որ նրանք կենսական չեն: Շրջապատողներն եւս պէտք է թէ համոզելով և թէ մի քիչ սաստելով յետ կանգնեցնեն կնոջ իր ուզածից:

Սաստիկ յոյզերը. բարկութիւն, սարսափ, վիշտ և ուրիշ կրքեր, ազդում են զաւակի վրայ, երբեմն վիժումն, երբեմն էլ նոյն-իսկ մահ առաջացնում, հետեւաբար չըրջապատողները պիտի կրկնապատկեն իրանց զգուշութիւնը, չը հաղորդեն նրան յուզիչ նորութիւններ, չը գրգռեն նրան ոչ մի կերպ. նրանց վարմունքը առհասարակ պիտի շատ մեղմ ու քնքոյշ լինի, պէտք է հասկանան, որ յղութիւնը չափազանց դիւրագրգիռ ու չափազանց ներկային է դարձնում կանանց:

Պիտք է աշխատել նորատի կնոջ հեռու պահել ամեն տեսակ անախորժ տպաւորութիւններից, տխուր տեսարաններից, տխրեցնող ընթերցանութիւններից, այլ ընդհակառակը միշտ զուարթ դէմք ցոյց տալ, զուարճալի ու հաճելի տեսարանների ներկայ անել: Ամենահին գրողները խորհուրդ են տալիս յղի կնոջ «զուարճութեան» մէջ պահել: Հնդկաստանցիք և չինացիք արգելում են կնոջ յուզարկաւորութիւնների մասնակից լինել և գերեզմանատուն գալ: Մինչեւ հիմա էլ մարդիկ հաւատում են, որ եթէ յղի կինը գեղեցիկ դէմք տեսնի երեխան սիրուն կը լինի:

Մենք այդքան հեռու չենք գնայ, բայց գիտութիւնն և դիտումները թելադրում են մեզ զգուշութիւն և խնամք դէպի յղի կանայք:

Արգանդի սաղմը իր զարգացման համար պահանջում է ազատութիւն: Այն ամենը, ինչ սեղմում է մօր օրովայնը, սեղմում է նաեւ նրա արգանդը և կարող է ճնշել սաղմի ազատ ու կանոնաւոր աճումն:

Այս հիման վրայ նորատի կինը երբէք չը պիտի սեղմի իր իրանը և փորը. պէտք է դէն գցի կորսեալը, որը սեղմում է և իջեցնում փորը և կարող է նոյն-իսկ վիժումն առաջ բերել:

Փորկապներ գործ են ածում ամեն տեղ, մանաւանդ բաղմածին կանայք իրանց թուլացած ու ընկած որովայնը բարձր պահելու համար: Փորկապը կարելի է գործածել յղութեան 7-երրորդ ամսից սկսած, միայն նա պէտք է լաւ լինի և կարած փափուկ կտորից ու կոճկուի յետեւից: Պառկած ժամանակ պէտք է բակել:

Ամեն տեսակ շտապ շարժում, արագ բալլ, մանաւանդ պար պէտք է արգելուի նոյն-իսկ հինգերորդ ամսից. սարեր բարձրանալը և իջնելը նոյնպէս փնաս են:

Ընդհանուր կենցաղի մասին մենք այստեղ անկարող ենք այլ եւս կանգ առնել *):

VIII

ԵՐԵՈՒՍ-ԱՂՋԿԱՅ ՖԻԶԻԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԻՒՆԸ

Նորածին աղջիկը.—Աղջկայ կոնքը եւ նրա ծաւումները.—Ողնուաւոր եւ նրա կորուիւնների պատճառները.—Ծրխաւային գրկելու ձեւը.—Ողնուաւորի ծաւումները դպրոցական շրջանում.—Աղջկայ անկանոն ճիսքը որտեղից ածուցւած է և նրանից առաջացած վնասները ամբողջ կազմուածքի համար:

Աղջկայ վրայ նրա ծնունդու ընդունակ պէտք է նայել իբրեւ ապագայ մօր վրայ, և հէնց այդ ժամանակից նրա ֆիզիկական կրթութիւնը այդ ուղղութիւնով տանել:

Այս նորածին մանկիկի մէջ արդէն դրուած են այն գործարանները, որոնք զարգանալով հասունացած հասակում պիտի դառնան նրա օրգանիզմի կարեւորագոյնները. դրանք են՝ զաւակատունը և ձուարանները:

Այդ գործարանները ժամանակի ընթացքում պիտի

*) Մտադիր ենք «Մուրճում» մի ուրիշ էտիւդ տալ կնոջ մասին:

գերակշիռ դեր խաղան օրիորդի և կնոջ ամբողջ օրգանիզմի կեանքի մէջ:

Նրանք մատաղ հասակում դրուած են աղջկայ որովայնի մէջ, բայց սեռական հասութեան միջոցին իջնում են կոնքի մէջ և այնտեղ զարգանում:

Հասկանալի է, որ աղջկայ կոնքը աւելի լայն և աւելի մեծ պիտի լինի քան տղայինը, որը յիշած օրգաններից գուրկ է:

Կոնքը կազմում է երկու կըշտոսկրներից, որոնք առջեւից միանում են անմիջապէս, իսկ յետեւում կըպչում են սրբանոսկրին կամ կեղծ ողմներին:

Եթէ դիտելու լինէք կմախքը կը տեսնէք, որ կոնքը կրում է իր վրայ ահագին ծանրութիւն.— ողնաշարը, որի վրայ ծանրանում են գլուխը, բազուկները, կուրծքը իր միջի գործարաններով և որովայնը նոյնպէս իր միջի օրգաններով ծանրանում են կոնքի վրայ, որը յենւում է ոտերի ոսկրերին:

Հասկանալի է, որ կոնքը պիտի ազատ զարգանայ, որպէս զի իր մատաղ հասակում, երբ ոսկրները դեռ ճկուն են, երբ կապերը թոյլ և նուրբ, նա չը ծռմուռի, չը նեղանայ, այլապէս կը ճնշուեն պարունակուող գործարանները:

Յիշաւի, երեւակայեցէք, որ ծռուել են կոնքը կազմող ոսկրները, անկիւնաւորուել ու ներս, դէպի կոնքը, ցցուել ներքեւի ողները, ինչ կը լինի գործարանների դէպքը, ինչպէս կարող է այդպիսի մի նեղացած ու կորացած խոռոչի մէջ աճել և զարգանալ սաղմը: Վիժումների, դժուարածնութիւնների, մեռած երեխայ ծնունդների, մինչեւ անգամ մօր մահուան պատճառ են դառնում աղաւաղուած կոնքերը:

Ահա թէ ինչ պիտի զբաղեցնի առանձնապէս մայրերին և ինչի վրայ պիտի անդադար լարուած լինի նրանց ուշադրութիւնը:

Ինչից կարող է առաջանալ այս փաստը:

կոնքի ծռմունքով մէջ, մեծ դեր են խաղում ողնաշարի կորուսիւնները:

Ծծկեր մանկան ողնաշարը դանգից մինչեւ պոչիկը միանգամայն ուղղագիծ է: Բայց նստեցրէք երեխային ու կը տեսնէք որ նրա ողնաշարը սաստիկ կը կորանայ ու կը կազմի մի կամար, որի մի ծայրը ծոծրակին է կապած, միւսը կոնքի ոսկրներին: Երբ որ երեխան օտի է լինում ու սկսում է վազվզել, նրա ողնաշարը մի քանի տեղ գոգանում է և ընդունում է կամաց-կամաց հասունացածի ողնաշարի չորս գոգութիւնները. պարանոցային—դէպի առաջ, կրծքային—դէպի յետ, կոնակային—դարձեալ դէպ առաջ և պոչիկային—նոյնպէս դէպի յետ: Այս չորս գոգութիւնները տեղի ունին բոլորն էլ յետ ու առաջ:

Անբնական կամ հիւանդական ծռումները լինում են ընդհակառակը կողմնակի, այսինքն աջից—ձախ և ձախից—աջ, այնպէս որ յետեւից ողնաշարը փոխանակ ուղիղ գծի կազմում է Տ նման մի գիծ:

Ինչից են առաջանում այս կորուսիւնները:

Պատճառներից մէկը երեխային վրա գրկելն է:

Մայրը կամ դաեակը երեխային առհասարակ նստեցնում են թեւերից մէկի վրայ, ալ կամ՝ ձախ: Ցաւն այն է, որ սովորութեամբ հէնց բոլոր ժամանակ միեւնոյն թեւի վրայ են դնում երեխային:

Եթէ տկլորացնէք գրկած երեխային ահա թէ ինչ կը տեսնէք:

Եթէ երեխան ալ թեւի վրայ է դրած, նրա ձախ կողմը կապած է գրկողի ուսին կամ կրծքին, նստատեղի ձախ կողմը աւելի ցած է՝ քան աջը, և սրանից էլ ողնաշարը գոգացած է դէպի ձախ:

Այս գոգութիւնը աւելի եւս սաստկանում է երբ երեխան, յոգնած այս անյարմար դիրքից, թեւիկը դէմ է տալիս մօր կրծքին, իբրեւ նեցուկ: Այսպիսով առաջ է գալիս ողնաշարի կողմնակի կորուսիւններ:

Ողնաշարի կորուսիւնների միւս պատճառը աւելի

կարելոր է. — այդ դպրոցական կեանքում առաջ եկածներն են:

Ամենից առաջ Շվեյցարիայում ուշ դարձրին այն հանգամանքի վրայ, որ դպրոցական պատանիների մեջ շատ յաճախ են պատահում ողնաշարի կորուսիւններ, և այդ իրողութիւնը բացատրեցին անկանոն նիստով պարապմունքների միջոցին: Այսպէս Պարովը հետազոտեց 282 երեխայ, որոնք ծնունդով ողնաշար ունէին, և եկաւ այն եզրակացութեանը, որ նրանցից 218-ը ուղղակի նստելու անկանոնութիւնից է առաջացել:

Եւ, ճշմարիտ, որ ողնաշարի ծռումները ընդհանրապէս յայտնւում են դպրոցական կեանքում, երբ երեխան երկար ժամանակ անկանոն դիրքեր է բռնում կարդալիս կամ (աւելի եւս) գրելիս:

Գրութիւնը երեխայից ոյժի մեծ լարումն է պահանջում, այս պատճառով էլ մի քիչ ուղիղ նստելուց յետոյ, նա թերւում է այս ու այն կողմը, որպէս զի դադար տայ լարուած մկաններին ու գործի կանչի մի ուրիշ խումբ մկաններ: Իսկ երբ ողնաշարի բոլոր մկաններն էլ յոգնում են, այն ժամանակ երեխան նեցուկ է որոնում ու յենւում է սեղանին, համարեա պառկում է վրան, սարսափելի ծռումներ առաջ բերելով:

Ի՞նչ կասկած, որ ամիսների ու տարիների ընթացքում այսպիսի արատաւոր դիրքերից կը մնան ողնաւարի ու կողերի (հետեւաբար եւ գաւակի) անողողելի կորութիւններ, իրանց վսանգաւոր հետեւանցներով:

Սակայն այս երեխաները դեռ էլի մի կերպ նստած են սեղանի հանդէպ և սեղանի վրայ են գնում իրանց տետրակները: Ի՞նչպէս պէտք է ծռումուի գիւղական աղջիկների կազմուածքը, քանի որ դրանք ստիպուած են ժամերով ծալապատիկ նստած մնալու, գլուխները փորները կոխած գրել կամ կարել...

Իբրեւ կորութիւնների պատճառ բժ. Վիրենիուսը յիշում է նաև երեխաների պայուսակների ծանրու-

թիւնը: Մի բանի աշակերտութիւններ 8—10 ֆունտ գիրք են տանում, բերում դպրոց: Եթէ մի ձեռով են բռնում, հասկանալի է, որ մի ուսը կը ցածանայ և մէջը իր կողմը կը ծռի. այդ պատճառով աշակերտութիւնները պէտք է մէջքներին կապած պայուսակ ունենան: Նոյնն է անում ի հարկէ և ուսին կուժ, սափոր կամ մի որ և է ծանրութիւն կրելը:

Բացի ողնաշարի (հետեւաբար և կոնքի) կորութիւններ առաջացնելը, արատաւոր դրութիւնները հազգին փնասներ են հասցնում երեխային և ուրիշ տեսակէտներից:

Ամեն անկանոն նիստի միջոցին (առաջ թերուելը, կուրծքը սեղանին դէմ անելը) պարանոցի մկանները շուտով յոգնում են գլխի ծանրութիւնը պահելուց, և գլուխը կորանում է. դրանից վզի երակները սեղմում են, արեան շրջանառութիւնը գլխի երակների և ուղեղի մէջ խանգարւում է, իսկ այս խանգարումից առաջանում է գլխացաւ, գլխի պտոյտ գալ, աչքացաւ (արիւն է լցւում աչքերը), կրծքացաւ, մի և նոյն ժամանակ փորը ծալւում է, աղիքերը ճնշւում են, փորի մէջն էլ արեան շրջանը խանգարւում է, որտեղից առաջ են գալիս մարսողութեան խանգարումներ, ծանրամարսութիւն, յետոյ մէջքացաւ. մասամբ մէջքի մկանների սաստիկ լարումից սեռական գործարանները արիւնով լցւում են ու գրգռւում: Գոյանում է նաև թուլք (геморрой), ոտքերը դմրւում են և այլն: Եւ, իբրև այս ամենի ծայրայեղ արտայայտութիւն, առաջ է գալիս սակաւարիւնութիւն:

Մենք թուուցիկ կերպով յիշատակեցինք այն պատճառները, որոնք աղջկայ կմախքի ծռմուռելու պատճառ են դառնում:

Հասկանալի է, որ այս աննպաստ պայմանները աւելի եւս խորապէս կազդեն նուազ ծնուած, ժառանգականապէս արատաւորուած, թուլակազմ աղջիկների

վրայ, քան առողջակազմներէ: Քանի թոյլ է աղջկայ կազմութեամբը, այնքան աւելի տրամադրուած է նա կորուստիւններ ստանալու:

Պէտք է կռուել արատաւորման և նրա հիւանդական տրամադրութեան դէմ, պէտք է աղջկան այնպիսի խնամքներ ցոյց տալ, որ ազատ մնայ նրա մատաղ հասակին սպառնացող վտանգներէց:

Իրա համար գիտութիւնը միջոցներ է տալիս մեր ձեռքը: Խօսենք ուրեմն այդ միջոցների մասին:

IX

ԻՆՉՊԷՍ ՊԱՇՏՊԱՆԵԼ ԱՂԶԿԱՆ ԾՌՈՒՄՆԵՐԻՑ

Մտն աղջիկներին օտիւ խնամքը.— Զգուշութիւններ աղջկայ օտի կանգնելու ու քայլելու ժամանակ.— Մեր աղջիկների արտատուր գիրքեր.— Սնունդ, ինչպէս կռուել անախորժութեան դէմ.— Քնք կարեւորութիւնը, իբրեւ կազդուրիչ միջոցի.— Լողացումներ ու ցփումներ:

Ծննդեան հէնց առաջին շաբաթներից մանուկ աղջկան պիտի դնել այնպիսի պայմանների մէջ որ նրա կազմութեամբը ամրանայ ու զարգանայ ապագայ մայրութեան համար: Ահա բժ. Վիրենիուսի տուած խորհուրդները այդ մասին:

Քանի դեռ երեխայի գանգը չի ոսկրացել, հարկաւոր է գլխի տակը բմբուլէ բարձ դնել, բայց հէնց որ գլուխը պնդուեց բարձը պէտք է մազով, բրդով կամ ծովային ու հնդկական կոշուած խոտով լցնել: Վերմակիկը նոյնպէս բրդից կամ բամբակից պիտի գործած լինի (բամբակով լցրած հաստ վերմակները ֆլաս են): Երեխայի տակը երկու դոշակ պիտի գցել, վրայինը պէտք է ձիան մազով, կամ յիշած խոտերով լցուած լինի, իսկ տակինը կարելի է աւելի կոշտ անել: Նորածնին պիտի պառկեցնել մի լայն անկողնիկի մէջ, կամ թախտի վրայ, որպէս զի նա ազատ լինի իր շարժումների մէջ, և երբեք չը փակել նրան

զանազան զամբիւղների ու երկու թղանոց անկողնիկների մէջ, որտեղ խեղճ երեխան ստիպուած է կռացնել իր անդամները: Նրան պիտի պառկած դրութեան մէջ պահել մինչեւ որ ինքը փորձեր չանի նըստելու, սակայն այն ժամանակն էլ չը պէտք է առանց նեցուկի թողնել երեխային, այլ քամակին բարձ դնել, որի վրայ նա թիւ կընկնի»:

Գրկելիս երեխային պիտի փոփոխակի երկու թեւերի վրայ էլ դնել և այն թեւը, որի վրայ նստեցրած է նա, պիտի հորիզոնական ուղղութեամբ (ուղիղ) բռնել: Եթէ երեխան արդէն նստել գիտէ, նրան կարելի է աթոռի վրայ դնել, միայն աթոռի թիկունքը պիտի քիչ թեք լինի, որպէս զի երեխան յենուի նրա վրայ:

Շատ ծնողներ աշխատում են զօռով երեխային ոտի կանգնեցնել: Այդ մի վերին աստիճանի վտանգաւոր զուարճութիւնն է, որի համար տուժում է երեխան:

Ծնողները չը պէտք է մոռանան, որ մանուկը այն ժամանակ միայն կարող է կանգնել, երբ նրա մկանները ուժեղացած են և ոսկրների կապերը ամուր են. հակառակ դէպքում մկանները անկարող են պահպանել ողնաշարը և սա կըծռմնուի ու իբրեւ հետեւանք կըծռմնուի և կոներ: Նոյն ձեւով ծռում են և ոտերը, և, եթէ մէկ ոտն աւելի է ծռում քան միւսը, երեխան կաղ է դուրս գալիս, իսկ կոները թեքուում է նոյն կողմի:

Առհասարակ մէկ տարեկանից վաղ չը պէտք է աշխատել աղջկան ոտի կանգնեցնել ու քայլել տալ, այլ սպասել մինչև 18 ամսական հասակը և եթէ այդ հասակումն էլ չի քայլում, այն ժամանակ պէտք է խորհրդակցել բժշկի հետ:

Երբ աղջիկն արդէն կարող է ոտի կանգնել պէտք է հետեւել, որ չը ծռուի ոտերից մէկի վրայ, այլ բոլորովին ուղիղ կանգնի և ուղիղ պահի մէջքը: Նստելիս էլ պէտք է երկու գաւակների վրայ ծանրանայ մարմինը և ոչ թէ միայն մէկի: Աղջիկները երբեմն

իրանց հագուստը մի կողմն են հաւաքում և նստում վրան. այդպիսով մի կողմը բարձր է լինում:

Մեր աղջիկների կանգնած, նոյն իսկ նստած դիրքերը միանգամայն անկանոն են ու տգեղ: Ես երկար տարիների ընթացքում դիտել եմ դպրոցների մէջ հաղարաւոր աղջիկ-երեխաներ և գտել եմ որ նրանցից շատ քչերը ուղիղ կանգնում են ու նստում: մեծ մասը յենւում են մի ոտի վրայ, թեքւում են մի կողմ, կամ մի ուր կախ են քցում, մէջքները կորացնում են: Յաւախն այն է, որ այս արատաւոր դրութիւնները այնքան արմատացած են լինում նրանց մէջ, որ յաճախ անկարելի է լինում ուղղել:

Հիւանդոտ ծնողները, նա մանաւանդ թոքախտ ունեցողները, աւելի ևս պիտի խնամեն իրանց զաւակներին, որովհետեւ թոյլ են ծնւում սրանք և երկարակեաց չեն լինում:

Ծննդեան հէնց առաջին օրից պիտի ուշ դարձնուի աղջկան ամեն կերպ կազդուրելու վրայ, իսկ կազդուրել կարելի է լաւ սնունդով, մաքուր բացօդայ կեանքով և մաքուր իւններով:

Սնունդ.

Մայրը պարտաւոր է ինքը կերակրել իր զաւակին, եթէ ի հարկէ, առողջ է. հակառակ դէպքում պէտք է ծծմայր վարձել: Ես չեմ կարող այստեղ մանրամասն թուել երեխայի սննդին վերաբերեալ գիտելիքները *):

Աղջկան կերակրելու գործը դժուարանում է աւելի հասունացած հասակում, մանաւանդ դաշտանի մօտենալու և սկսուելու միջոցներին, երբ աղջիկը նրբազգաց ու բմահաճոյ է դառնում, երբ նրա օրգանիզմի բոլոր ֆունկցիաները փոփոխման են ենթարկւում, երբ ճաշակը աղաւաղւում է և ախորժակը կորչում:

Այս միջոցներին աղջիկը ախորժակի շատ տար-

*) Մանրամասն տես իմ «Խնամատարութիւն առողջ երեխաների», Հոկտեմբեր, 1902.

եթէ ցուրտ է, մի վարտիկ ևս և կոֆտայ—ահա քնած երեսայի բոլոր հագուստը:

Իբրև լաւ կազդուրիչ միջոց պէտք է յիշենք և լողացնելը ու շփումները: Այժմ բժիշկները պահանջում են, որ լողարանի ջուրը մանր երեսանների համար գոլ լինի և ոչ թէ տաք: Ըստ Վերենիուսի կազդուրելու համար լողարանների ջուրը, սկզբում պիտի 28° լինի, երկու ամսականին—27°, չորս ամսականին—26°, վեց ամսից յետոյ—25°, տարուց յետոյ—22°: Լողարանից հանելուն պէս պիտի փաթաթել երեսային սաւանի մէջ և լաւ չորացնել, տրորելով ամբողջ մարմինը: Երեկոյեան քնից առաջ լաւ պէտք է շփել մարմինը, առաջին երեք ամիսը գոլիկ ջրով, իսկ յետոյ սառը (սենեակում պահած) ջրով:

Մեր գիւղերում ամառը երեսանները լողանում են գետերում: այդ մի վերին աստիճանի կազդուրիչ միջոց է և ծնողները պիտի խրախուսեն աղջիկներին լողանալու:

Յաւում ենք, որ յօդուածիս ծաւալը թոյլ չի տալիս մեզ աւելի մանրամասն գրելու նաեւ ուրիշ առողջապահական անհրաժեշտ պայմանների մասին:

Սակայն չենք կարող չը խոսել մարմնամարզութիւնների մասին, որոնք այնքան արհամարհուած են մեր մէջ, որոնք սակայն մեծ կազդուրիչ ազդեցութիւն ունեն աղջկայ վրայ, որովհետեւ ամրացնում են մկանները, արագացնում շնչառութիւնը, լաւացնում են մարսողութիւնը, սնունդը և այլն, և այսպիսով արգելում են ոսկրների ծովառնումները և սակաւարիւնութիւնը:

X

Մ Ա Ր Զ Ո Ւ Թ Ւ Ւ Ն Ն Ե Ր

Օրօրոցի աղբիւն ճալիք խնամբք.—Առեւտրական վարձութիւններ իսկական մարմնամարզութիւն կամ գիմնաստիկա եւ բնական մարզութիւններ կամ խաղեր —Շարժական խաղեր գործիքներով եւ առանց գործիքների (ազատ խաղեր). ի՞նչ է պահանջուում խաղից.—Ազատ խաղերի առեւտրութիւնները գիմնաստիկայից.—Նրանց կրթական ու բարոյական նշանակութիւնը.—Բժ. Լվովի կարծիքը.—Ի՞նչ տեսակ մարզումներ են հարկաւոր պատանուիւն.—Երթական կոչուած մարզութիւնները:

Պէտք է դէն գցել վերջապէս ամեն տեսակ կապեր, բարուրներ, բինտեր եւ այլն, որոնք սեղմուած են խեղճ մանկան կուրծքը, կաշկանդում են թեւիկներն ու ոտիկները: Պառկեցրէք փոքրիկին մի ընդարձակ թախտի կամ անկողնու վրայ կամ, եթէ օրօրոցի մէջ էք բնեցնում, մեծ օրօրոց վերցրէք ու երեխային ազատ մէջը պառկեցրէք, թոյլ տուէք, որ նա զարթնելիս ազատ շարժի իր անդամները, շուռմուռ գայ անկողնիկի մէջ: Լաւ սովորութիւն է օրօրոցի վրայից կախ տալ զանազան գղզիկներ, որոնց հետ երեխան պառկած տեղը խաղում է: Առհասարակ թոյլ տուէք երեխային ինչ դիրք ուզում է բռնի, ինչպէս ուզում է խաղալ: Երբէք չը պիտի աշխատել զօռով ձեռք բռնած վազեցնել եւ ոչ անվերջ միեւնոյն խաղալիքներ տալ ձեռք: Երեխան ինքը լաւ կը գտնի իր համար խաղալու միջոցներ, որովհետեւ նրա մէջ «պահանջը դէպի շարժողութիւնը նոյնչափ ծանր ու ստիպողական մի զգացմունք է, որքան քաղցն ու ծարաւը», ինչպէս ասում է Լադրանժը: Միլլըյէն ասում է. «Երեխան մի շարժուն էակ է»: Հին դարերում ֆիզիկական մարզութիւնները մանկան կրթութեան ամենակարեւոր մասն էին կազմում, միջին դարերում մարզումները յետ մղուեցին եւ տեղ տուին մտաւոր կրթութեանը, եւ վերջին ժամանակներս միայն հասկացուեց, որ պատանու ֆիզիկական ու մտա-

ւոր կրթութիւնը պիտի զուգահեռաբար ու ներդաշնակօրէն ընթանան: Անգլիան առաջին երկիրն էր, որտեղ սկսուեց աղլկայ ֆիզիկական կրթութեան զարգացումն և այնտեղից անցաւ Եւրոպա:

Մենք անկարող ենք այստեղ կանգ առնել ֆիզիկական մարզութիւնների բազմաթիւ ձեւերի վրայ, որ ընթերցողը կը գտնի իմ՝ ուրիշ աշխատութեան մէջ *) սակայն մի քանի հատուած պիտի առաջ բերենք:

Կան երկու տեսակ մարզութիւններ. 1) արուեստական մարմնամարզութիւն (իսկական գիմնաստիկան) և 2) բնական վարժութիւններ, որոնք կոչւում են նոյնպէս և բնական մարզումներ կամ խաղեր անունով:

Մանուկներին, մանաւանդ աղջիկներին, օգտաւէտ են խաղերը. սրանք կատարւում են կամ գործիքների միջոցով կամ ազատօրէն (առանց սրանց): Գործիքներից ամենագործածականը գնդակն է: Շատ լաւ են նոյնպէս և կրօկէտը, կրիկէտը, ֆուտ-բալը, լաուն-տենիսը, մեր լեփուկ և ճանը:

Աւելի կարեւոր են ազատ շարժական խաղերը, որոնց մասին մի քանի խօսք պէտք է ասել:

«Մանկան մարմնակազմութեան (օսկրների, մկանների, թորքերի, սրտի) ու նրա հոգեբանութեան մասին մեր ունեցած ծանօթութիւնը, ասում եմ ես յիշած հեղինակութեանս մէջ, որոշ պահանջներ է անում մարզումներից».

1) Մարզումներից այնպիսիներն են միայն օգտակար աճող սերնդին, որոնք պահանջում են մարմնի բոլոր մկանների գործունէութիւնը և ոչ թէ միայն մի գրուպի (օրինակ, միայն թորքերինը) ինչպէս այդ տեղի ունի արուեստական վարժութիւնների մէջ. 2) Նրանք պէտք է հեշտ հասկանալի և հեշտ կատարելի լինեն, այսինքն առանց ուղեղի ու մկանների յոգնեցուցիչ լարման, որպէս զի մի նոր դաս չը դառնան մանկան համար. 3) Նրանք

*) Տես իմ «Գարողական առողջապահութիւն» գլ. չորրորդ, նոյնպէս և բժ. Բուդուկեանի «Մարմնամարզութիւն»:

պիտի զուարճալի լինեն, որպէս զի երեխան յափշտակումով խաղայ. 4) Վարժութիւններից ամենայարմարները նրանք են, որոնք կատարուում են խմբովին, երգով, գոռալով, երաժշտութիւնով. 5) Վարժութիւնները երբէք չը պէտք է յարմարուեն նրա հասակին. 6) Որքան մասնր լինեն երեխաները՝ այնքան յաճախ պիտի փոփոխել խաղերը և այնքան ազատ պիտի լինեն նրանք իրանց ցանկացած խաղը որոշելու համար:

Ֆիզիկական կրթութեան ձևը, որը համապատասխան է վերոյիշեալ պահանջներին—այդ շարժական վարժութիւններն են, այսինքն խաղը:

Խաղը դպրոցական մանկան համար միակ ցանկալի և միակ կարելի ֆիզիկական կրթութիւնն է: Խաղի միջի շարժումները բոլորը բնական են և հեշտ կատարելի: Խաղը պահանջում է մարմնի մկանների բոլորի մասնակցութիւնը.—նրա ամենագլխաւոր մասը վազն է, որը ընդունուած է իբրև ամենալաւ վարժութիւն արեան հոսանքը արագացնելու և, հետևաբար, թէ սրտի և թէ թոքերի գործունէութիւնը զարգացնելու համար: Վերջապէս խաղն է միակ ֆիզիկական վարժութիւնը, որը մանկան իսկական հրճուանք է պատճառում իր հաւաքական կազմութիւնով, իր աղմուկով, իր մրցումով, իր երբեմն անսպասելի բարդումներով և ծիծաղելի պատահումներով: Մանուկը խաղի մէջ իր բնագոյումին է հետեւում, թէ շարժումների, թէ իր զուարճանալու ձևի մէջ: Խաղը, կատարուելով առհասարակ բացօդեայ, մեծ բակերում կամ ընդարձակ տեղերում, մի առանձին լայնութիւն և ազատութիւն է տալիս նրա մարդութիւններին, և մանկան սիրտը, կարծես, նոյնպէս լայնանում է: Երեխան խաղերի մէջ նմանում է մի թռչնակի, որը ազատ ճեղքում է օդը և թարմ ու զուարթ սաւառնում է, պտոյտները տալով օդի մէջ, իր ուղղութիւնը փոխելով, բարձրանալով և իջնելով գետին, միշտ թոքերը լայն բացած, ազատ շնչելով: Այն ինչ ապագարտների վրայ ճգնող երեխան (գիմնաստիկա) յիշեցնում է նոյն թռչնա-

կին, որին պինդ փակել են նեղ վանդակի մէջ, որտեղ խեղճը անկարող է թեւերն անգամ պարզել, և գուր մթնոլորտում, ամեն շարժողութեան միջոցին վանդակի պատերին դիպչելով, մնում է թեւերը ծալած, կուրծքը սեղմած, տաղտկալի անշարժութեան մէջ... Խաղը բացի ֆիզիկապէս կրթելուց մանկան, նրա բարոյական կրթութեանը նոյնպէս շատ նպաստում է.— նա սովորեցնում է երեխային հաւաքական աշխատանքի, որոշեալ նպատակին հասնելու համար, մշակում է նրա մէջ ընկերական ոգի, բաշխութիւն, կամք, արագ որոշումն, ազատ և ազնիւ մրցման ցանկութիւն, յարգանք դէպի իր սեփական ոյժերը: Գոնէ այս հանգամանքը պէտք է ի նկատի ունենան մեր մանկավարժները, և ուսումնարանական մասնաժողովները, եթէ նրանք դպրոցական առողջապահութիւնը մի աւելորդ բան չեն համարում: Նրանք պէտք է նոյնպէս չը մոռանան, որ ֆիզիկական կրթութիւնը զուգընթաց է գնում մտաւոր կրթութեան հետ, և որքան լաւ է դրած մի դպրոցում առաջինը, նոյնքան և աջող է ընթանում երկրորդը: Այսօր դաստառիստիկայով հաստատուած մի փաստ է, որը ակնհայտ է անգլիական, ֆրանսիական և բելգիական դպրոցներում, ուր մտցրած են շարժական վարժութիւններ:

«Բոլոր մարմնական վարժութիւններից միայն կազդուրիչ խաղը պարունակում է իր մէջ հոգու և մարմնի կրթութեան հիմնական սկզբունքները, ասում էր Բուդապեշտի Կոնգրէսին Բերբեվիցը: Մկանների աշխատանքի հետ միասին նա զարգացնում է մանկան մէջ կամք, սովորեցնելով նրան լինել տոկոն, համբերող, ուշադիր և իր գլխի տէրը:

Փոխադարձ հպատակութիւնը սովորեցնում է անկողմնապահ լինել և զարգացնում է զոհաբերութեան ոգին: Միւս կողմից խաղը պահանջում է արիւթիւն, վստահութիւն, ճիշտ սահմանուած գործողութիւն, հաստատ կամք.— նա կարող է սակաւացնել բնական պա-

կասութիւնները և վերջապէս նա աւելի սերտ կապերով մտերմացնում է աշակերտներին ղեկավարների հետ։

Պրոֆ. Լվովը շատ իրաւացի նկատում է, թէ խաղը միանգամայն բաւականութիւն է տալիս այն բոլոր պահանջներին, ինչ որ առողջապահութիւնը անում է ֆիզիկական վարժութիւններից։ Խաղերը միեւնոյն չափով յարմարում են մանկան ֆիզիկական կազմութեանը և նրա բարոյական պահանջներին։ Միեւնոյն ժամանակ նրանք զուարճութեան միջոց են։ Ֆիզիկական տեսակէտից, նրանք չեն պահանջում ոչ չափազանց ճգնուժն և ոչ այս ինչ կամ այն ինչ մկանների մարզութեան սահմանափակումն։ Ամենաբարդ խաղերն անգամ միշտ պահանջում են միմիայն հասարակ ու բնական շարժումներ։ Խաղի համար հարկաւոր է վազ, թռիչք, սողալ, հրումն, ծեծ և այլն, այսինքն այն, ինչ որ ամեն երեխայ անում է բնականաբար, համարեա ծննդից։ «Խաղը, ասում է Լվովը ընդգրկում է մարդկանց գործողութիւնների մի ընդարձակ շրջան, որոնք մի կողմից չեն պահանջում ծանր աշխատանք, իսկ միւս կողմից հրճուանք ու զուարճութիւն են տալիս»։ Նոյնը ասում է և Լադրանժը. «Բացի զուարճութիւնը, որը առողջապահական տեսակէտից անհրաժեշտ է մանկանը, այս խաղերի մէջ կատարուող մարզումներն էլ միանգամայն բաւարար են նրա համար։ Համոզուելու համար բաւական է նայել խաղից յետոյ այն կենդանացած դէմքերին, այն փայլուն աչքերին, որոնք ապացոյց են, որ արիւնը ոյժով շրջում է բոլոր երակներում,—նայել կրծքի ուժեղ բարձրանալուն ու իջնելուն, որը ցոյց է տալիս, թէ մկանների գործողութիւնը բաւական է եղել օդի ծարաւ յարուցանելու համար և ստիպել է երեխային մեծ քանակութիւնով թթուածին բարչել իր թոքերը։

Փոքր հասակում տարբերութիւն չը կայ աղայ և աղվկայ մէջ ֆիզիկական կրթութեան տեսակէտից։ Մանկական խաղերը, քայլը, վազը, թռիչքները, գնդակախա-

ղը և այլն հաւասարաչափ օգտակար են: Բայց շուտով զանազանութիւնը որոշուում է: Աղջկայ շարժումները շուտով դառնում են աւելի մեղմ և աւելի կըշռուած: Եւ, ճշմարիտ որ, աղջկայ ֆիզիկան բոլորովին տարբեր է,— նրա կոնքը աւելի կարօտ է զարգանալու, քան թւերը: Հետեւաբար թւերի մարզութիւնները փաստակար են աղջկան, և բնագոյումով սա չէ սիրում թւերի ծանր ու դժուար վարժումներ, այն ինչ վազը, թռիչքները, պարը և այլն շատ ախորժելի են նրան:

Այս դիտողութիւնների և անատոմիական տեղեկութիւնների վրայ հիմնուելով, աղջիկների առողջապահութիւնը պահանջում է նրանց համար, բացի մանկական հաւաքական խաղերից, նոյնպէս և պար, պարանի վրայ թռիչքներ, վօլան, շրջանակ, զրոսանք: Այս ամենը զարգացնում են աղջկայ փորի ու մէջքի մկանունները, այսինքն տալիս են նրանց գեղեցիկ իրան և լայն աւազան, որը անհրաժեշտ է առողջ ծնունդի համար:

«Քննած լինելով չորս հազարից աւելի երեխաներ թիֆլիսի ծխական դպրոցներում, մենք եկել ենք այն եզրակացութեան, որ միայն լաւ դրուած ֆիզիկական կրթութիւնը կարող է ուղղել այս խեղճերի աղաւաղուած, ծըռմուած մարմինը: Մեր դպրոցական աղջիկներից շատ քչերը իրանց «դրուտ են պահում»: Մեծ մասը անպատճառ մէկ կողքի վրայ են կանգնած, ողնաշարը ծռած, մի ուսը ցած, գլուխը մի կողմ թեքած,—նոյնը նկատուում է և նստած տեղը: Դրա պատճառն այն է, որ նրանք մինչև անգամ երկու ոտի վրայ կանգնել չը գիտեն և ոչ երկու գաւակի վրայ նստել... Դա մի վերին աստիճանի ցաւալի իրողութիւն է, որի վրայ մենք հրաւիրում ենք մեր մանկավարժների ուշադրութիւնը: Այս «արատաւոր դիրքերը» (attitudes vicieuses) մեծամեծ փաստների պատճառ են դառնում, և ամեն ջանք պէտք է գործ դնել ուղղելու նրանց: Իսկ

այդ հնարաւոր է միայն համապատասխան վարժումների միջոցով։

Բայց քանի որ մեր աղջիկները ոչ միայն խաղալ չը գիտեն, այլ և կանոնաւոր շարժումներ չունեն, ուստի սկզբից պէտք է սովորեցնել երեխային մարմնի մասերը, աչն ու ձախը և հասարակ շարժումները (թեւերի, ոտերի, գլխի, ողնաշարի)։ Այս մարզութիւնները մենք կանուանենք կրթական մարզումներ *) նրանք պիտի կատարուեն այնպէս, որ ձանձրոյթ չը պատճառեն երեխաներին.—երբէք չը պէտք է ստիպողական դարձնել նրանց։

ՆՍՏԱՐԱՆ-ՍԵՂԱՆՆԵՐԸ

XI

Ողնաւորի կոուրքիւնները դպրոցներում անկանոն նստաւանների պատճառով.—Յաւմարագոյն և անվնաս նստաւան-սեղաներ, Գիտաւանցիայի նստաւանքիւնը.—Սեղանակ նստաւանի չափերի, Անվնաս դուրքիւնը.—Տան պարապմունքները։

Մտառալ հասակից սկսուով է մանկան համար մտաւոր աշխատութիւնը։ Երբեմն շտապող ծնողները 5-6 տարեկան հասակից սկսած արդէն երեխային նստեցնում

*) Բժ. Երեյերը (Schreiber) հետեւեալ պրոգրամն է տալիս.

1) Թեւերով շրջանական պտուղտ անել—20 անգամ։

2) Թեւն առաջ պարզել (30),—մի կողմը (30),—բարձրացնել (12),—8 մինչև 10 խոր շնչառութիւն անել։

3) Մէջքը պատել (30 անգ.)։—Տրորել ձեռները (80)։—Ուղղել մէջքը (72)։—Ոտը բարձրացնել և պարզել կողքանց, Խոր շնչառութիւն։

4) Մտեցնել ոտերը (8)։—Պարզել և ծալել ոտերը (40).—Սղոցելու շարժումներ անել (30).—Ծունկը առաջ բարձրացնել (12)։—8 մինչև 10 շնչառութիւն։

5) Թեւերը առաջ ու չետ զցել (10).—Պաղել (24).—Երկու թեւերը կողքանց դուրս ու ներս զցել (100)։ 8—10 շնչառութիւն։

6) Փայտ ջարդելու շարժում անել (20). քաղ անելու—(24).—Վաղվել տեղն ու տեղը 8—10 շնչառութիւն։

7) Ոտը չետ ու առաջ (24) և կողքանց զցել (24)։ Ըստ Երեյերի այս շարք շարժումները հաւասար են 4—5 ժամ քալելուն։

Հետեւաբար պէտք է շատ մեղմ կերպով և աստիճանաբար վարժեցնել մանուկներին։

Տես նախագէս Բժ. Բուդուղեանի «Մարմնամարզութիւնը»։

են սեղանի դէմ և գրել ու կարդալ սովորեցնում: Մի քիչ յետոյ երեխան տրւում է դպրոց, որտեղ նա անց է կացնում օրուայ մի որոշ մաս:

Այս ժամանակից սկսւում է մի վտանգալից շրջան երեխայի կազմուածքի համար, որովհետեւ անկանոն նստելը պարապելու ժամանակ և անկանոն գրութիւնը կարող է առաջացնել ողնաշարի և կոնքի ծռումներ:

Դեռ 50-60 տարի առաջ շվէյցարական առողջապահները Ֆինչ, Ֆարներ և Գիւյօմ, ցոյց տուեցին, որ դպրոցական կեանքում, նստարանների անյարմարութիւններից առաջանում են ողնաշարի ծռումներ: Գիւյօմի ասելով, աշակերտների $1/3$ -ը կորութիւններ են ստանում, Բեմբօլդը աւելի եւս մեծ թիւ է տալիս, համարեա 50% , իսկ Պարովը մինչ և 77% սովորող երեխաների:

Դպրոցական առողջապահութիւնը զբաղուեց այս խնդրով և առանձին խնամքով սկսեցին ուսումնասիրել նստարանների խնդիրը:

Ամենից առաջ որոշուեց, որ սեղանն ու նստարանը պիտի կպած լինեն, կամ այնքան ծանր, որպէս զի երեխան չը կարողանայ նրանց իրարից հեռացնել կամ մօտեցնել միմեանց, և երկրորդ, որ սեղանի և նստարանների չափերը պիտի համապատասխանեն աշակերտի հասակին: Շատ կարեւոր են հետեւեալ չափերը:

1. Նստարանի բարձրութիւնը պիտի այնքան լինի, որ նստողի ոտերը հանգիստ գետնին հանգչեն: Առհասարակ նա պիտի հաւասար լինի մանկան հասակի $2/7$ -ին:

2. Նստարանի լայնութիւնը կամ խորութիւնը այնքան պիտի լինի, որ սրունքները ազատ կախ ընկնեն և նստարանի եզրը չսեղմի ծնկան խոռոչը: Նա հաւասար է մանկան $1/5$ բարձրութեան:

3. Դիճեքեցիան (սարքերութիւն) սեղանի տախտակի եզրի բարձրութիւնն է նստարանից, Տղաների համար նա հաւասար է հասակի $1/6$ -ին, իսկ աղջիկներ-

րի համար պէտք է այս չափին աւելացնել 2 սանտիմետր հագուստի հաստութեան պատճառով:

4. Դիսանցիա (հեռաւորութիւն) կոչւում է նստարանի հորիզոնական հեռաւորութիւնը սեղանից, նա պէտք է բացասական լինի, այսինքն. նստարանի եզրը պէտք է մի քիչ սեղանի տակը մննի, այնպէս որ, եթէ մի գիծ իջեցնենք սեղանի եզրից, այդ գիծը կընկնի նստարանի վրայ և կը կտրի նրանից մի մասն, որը սեղանի տակն է մնում: Այս մասը պիտի ունենայ 5 սանտիմետր երկարութիւն: Երբ որ աթոռը հեռու է սեղանից, դիստանցիան դրական է, այսինքն յիշած գիծը չի ընկնում նստարանի վրայ, այլ նրանից առաջ, Դիստանցիան ահագին նշանակութիւն ունի աշակերտի ուղիղ թէ արտաւոր նստելու վրայ, երբ նստարանը սեղանից հեռու է, նստողը պիտի թերութի դէպ առաջ, որից չուտով յօգնում է, կուրծքը դիպչում է սեղանի եզրին և այլն:

Սակայն բացասական դիստանցիայով դասասեղանները մի անյարմարութիւն ունեն, — այն որ երեխան անկարող է կանգնել ու դաս պատասխանել: Այդ դժուարութիւնը զանազան կերպով է հեռացնում. — կամ սեղանի տախտակի մի մասը ծալում է միւս մասի վրայ (Պարովի սիստեմ) կամ ամբողջ տախտակը յետ ու առաջ է բաշխում (Կանցէի սիստեմ), կամ թէ չէ նստարանն է յետ գցում, երբ երեխան վեր է կենում:

Միայն այս ձեւի ճշտարանների վրայ մանուկը կարող է ուղիղ նստել եւ ուրեմն չը վնասել իրան:

Ինչպէս վերեւն ասել ենք, մանկան հասակին (քարձրութեանը) պիտի համապատասխանեն դասասեղանների չափերը:

Բերում ենք այստեղ պրոֆ. Էրիսմանի մի մանրամասն աղիւսակ, որի մէջ մանկան հասակի հանդէպ գրուած են նստարանների չափերը:

ԱՂՋԻՍԱԿԱՆ ԷՐԻՍՄԱՆՆԵՐ

Ցղաների համար

մղվելուց -նով վերանցող վազան	15	15	20	25
մղվելուց -նով վերանցող վազան	12	14	16	20
մղվելուց -նով վերանցող վազան	10	10	12	12
մղվել -նով վերանցող վազան	20	22	24	24
մղվել -նով վերանցող վազան	7	8	8	7
նոր -նով վերանցող վազան	20	22	26	30
մղվել -նով վերանցող վազան	20	22	24	30
մղվել -նով վերանցող վազան	5	5	5	5
մղվել -նով վերանցող վազան	18	20	24	28
մղվել -նով վերանցող վազան	25	27	31	35
մղվել -նով վերանցող վազան	28	32	36	48
մղվել -նով վերանցող վազան	110	120	130	140
մղվել -նով վերանցող վազան	10	10	10	10
մղվել -նով վերանցող վազան	40	40	40	45
մղվել -նով վերանցող վազան	46	52	64	76
մղվել -նով վերանցող վազան	52	58	70	82
մղվել -նով վերանցող վազան	109-120	130-142	153-164	175-186
մղվել -նով վերանցող վազան	I	II	III	IV

Ա Ղ Ջ Ի Կ Ն Ե Ր Ի Հ Ա Մ Բ

մղվելուց -նով վերանցող վազան	15	15	20	25
մղվելուց -նով վերանցող վազան	12	14	16	20
մղվելուց -նով վերանցող վազան	10	10	12	12
մղվել -նով վերանցող վազան	20	22	24	24
մղվել -նով վերանցող վազան	7	8	8	7
նոր -նով վերանցող վազան	22	26	30	32
մղվել -նով վերանցող վազան	22	24	28	32
մղվել -նով վերանցող վազան	5	5	5	5
մղվել -նով վերանցող վազան	20	24	28	32
մղվել -նով վերանցող վազան	27	31	35	37
մղվել -նով վերանցող վազան	28	32	36	48
մղվել -նով վերանցող վազան	110	120	130	140
մղվել -նով վերանցող վազան	10	10	10	10
մղվել -նով վերանցող վազան	40	40	40	45
մղվել -նով վերանցող վազան	48	54	66	78
մղվել -նով վերանցող վազան	54	60	72	84
մղվել -նով վերանցող վազան	109-120	131-142	153-164	175-186
մղվել -նով վերանցող վազան	I	II	III	IV

Սակայն ամենայնպես նստարանների վրայ էլ նրստած, երեխան կարող է ծռել իր ողնաշարն ու կոնքը, եթե գրուլթիներ անկանոն է:

Ֆիզիոլոգիան կանոնաւոր ու անփնաս է համարում այնպիսի գրուլթիներ, երբ տառերի հիմնական շարիխները ուղղահայեաց են երկու աչքերի միջով անցնող գծին, իսկ երբ երեխան ուղիղ է նստած, այս գիծը զուգահեռական է սեղանի եզրին:

Սյստեղից դուրս է գալիս, որ ընդունելու է ու-

ղիղ (և ոչ թէ թեք) գրութիւնը, ուրիշ խօսքերով, երեխան այնպէս պիտի գրի, որ տառերը թեք չը լինին, այլ ուղիղ:

Գրութեան միջոցին հարկաւոր է պահպանել հետեւեալ պայմանները:

1) Տետրակը պէտք է գրուի ուղղակի գրողի կրծքի առաջ, ոչ աջ և ոչ ձախ. 2) երեխան պիտի ուղիղ նստի նստարանի վրայ կոնակը թիկունքին և երկու ձեռները մինչև արմունկները սեղանի վրայ, այնպէս որ արմունկները սեղանի վրայ չըլինեն, այլ կախ մնան. 3) Ոտերը պէտք է կամ յատակին հասնեն կամ առանձին պատուանդանին. 4) Գլուխը պիտի միշտ բարձր ու ուղիղ պահուի, տետրից 25—30 և աւելի սանտիմետր հեռու. 5) Աչակերտը երբէք չըպիտի կուրծքը սեղանին դիպնի, այլ գոնէ 8—4 ս. նրանից հեռու պահի. 6) Տառերի հիմնական գծերը պիտի ուղղահայեաց լինեն սեղանի եզրին:

Այս են առողջապահութեան արած պահանջները, և այս պահանջներին լիովին բաւարարութիւն պիտի տայ դպրոցը *):

Սակայն երեխան տանն էլ պիտի ժամերով նստած գրի ու կարգայն Հետեւաբար տանն էլ պէտք է նստարանի ու սեղանի չափերը գոնէ մօտաւորապէս այն լինեն, ինչ որ մեր առաջ բերածները:

Ամենից յարմարը ի հարկէ կը լինէր այսպիսի սեղան ձեռք բերել. Բայց քանի որ աղջիկը մեծանում է, այժմ շինում են նաեւ այնպիսի նստարաններ ու սեղաններ, որի բոլոր չափերը փոփոխելի են—այսինքն. նրանց կարելի է բարձրացնել ցածրացնել, դիֆֆերենցիան փոփոխել, միայն դիստանցիան է, որ պիտի միշտ բացասական մնայ: Յաւակցաբար այսպիսի սեղաններ թանգ արժեն և մատչելի են ունեւորներին միայն:

*) Մանրամասնութիւնների համար տ. իմ «Դպրոցական առողջապահութեան», Թիֆլիզ, 1895.

Աղքատ ընտանիքներում պէտք է աշխատել ունեցած սեղանով ու աթոռներով այնպէս յարմարուել, որ մատաղահաս աղջիկը ուղիղ պահի իրան, առանց ծըռմը-ռուելու:

Դրա համար աթոռը կամ տարուրետը (նստարանիկ) այնպէս դրէք, որ եզրը սեղանի տակը մտնի: Եթէ երեխան փոքր է աթոռի վրայ կոշտ բաներ դարսէք, օրինակ գրքեր կամ տախտակներ, և որպէս զի ոտերը կախ չընկնեն, տակը մի ցած տարուրետ դրէք:

Ա Ղ Զ Կ Ա Յ Հ Ա Գ Ո Ւ Ս Տ Ը

XII

Յայն եւ Հռովմայեցի կնոջ հագուստը.—Այժմեան հագուստի զխաւոր մասերը.—Կորսեսի ծագումը.—Կորսեսը իբրեւ մի վնասակար ապագարաս.—Նրա սեղմումից առաջացած վնասները աղջկայ կազմութեան համար.—Ծնչառութեան եւ արեան Երջանառութեան խանգարումները, որովայնի գործարանների ձեւումն ու սեղանահումն եւ այլն.—Կորսեսի ազդեցութիւնը աղջկայ սիրնիքների վրայ.—Ջանազան կապերի վնասները եւ այժմեան իւրկաների անյարմարութիւնները.—Շլէճների առաջացած վնասները.—Այժմեան սպիտակեղէնը ու սեւամանները.—Քողոք կանացի կոսիւմի դէմ գանազան երկեմբում.—Առաքարկած բեւորումները, ինչ պէտք է դառնայ կնոջ կոսիւմը անվնաս լինելու համար.—Մեր գաւառական կանացի հագուստը առողջապահական տեսակէտից: 1. Ի Շ Ը եւ նրա գանազան ձեւերն նոր ձեւի իւրկան եւ կօշիկները:

Աղջիկ-երեխայի հագուստը չը պէտք է տարբերուի տղայի հագուստից մինչեւ որոշ հասակ:

Հին աշխարհում երկու սեռի պատանիներն միեւնոյն տեսակ էին հագնուում:

Հագուստը քաղկացած էր մէկ կամ երկու լայն կտորներից, որոնք ազատօրէն և որոշ ճաշակով փաթաթում էին մարմինը ուսերից մինչեւ սրունքները, քնքշութեամբ ուրուագծելով կանացի ձեւերը: Տակի կտորը (տունիկա), սերտ կպչում էր մարմնին, իսկ վրայինը բոլորովին ազատ փոնթերով իջնում էր ուսերից:

Կլասսիկ կինը չը գիտէր ճնշել իրան զանազան

կապանքներով, տեսմաներով, կորստներով և այլն։ Մի գօտի միայն երբեմն գրկում էր իրանը խիտոսնի վրայով, և նպատակ ունէր միայն հագուստը բիւի պահելու։

Պրանկների կանայք սկսեցին աւելի սեղմել տունիկայի վերին մասը այն աստիճան, որ կապ մարմնին և պարզ յայտնագծեց կնոջ իրանը ու կուրծքը։

Այնուհետեւ կանացի կոստիւմը զարմանալի փոփոխութիւնների է ենթարկւում, և տարազը իր երկար պատմութիւնն ունի։

Գլխաւոր յեղափոխութիւնը կայանում է նրանում, որ հին տունիկան կարծես կիսւում է, և կանացի հագուստը երկու մասի է բաժանւում, վերեւի մասը—լիֆ, կամ կորսաժ ու ներքեւի մասը—իւրկան։ Յետոյ վերեւի մասը սկսում է ճեղքել առաջուց, կամ յետեւից կամ կողքերին, որպէս զի հնար լինի ձգձգել նրան ու աւելի եւս թելիեֆ կերպով տեսանելի անել կնոջ կրծքի անյարթութիւնը։ Յետոյ մէջ տեղ են գալիս կէտի բնիկները կամ պողպատէ ձողերը, որ հագնւում էին կորսաժի մէջ, որպէս զի աւելի ձիգ պահեն ընկածը, այսպիսով իրանը աւելի եւս սեղմուեց ու բարակեց։ Այս է կորսեթի ծագումը։

Հուպ տուած ու բարակացրած իրանը աւելի թելիեֆ կերպով ընդգծում է կուրծքը, ու աղդերը, կանացի այդ ֆիզիկական հրապոյրները, և կնոջ հանճարը դառաւ կորսեթ, որը մի հեղինակ ոչ թէ հագուստեղէն, այլ ապաւանս է անուանում։

Օրիորդը և կինը տանջւում են կորսեթից, զգում են նրա ահագին վնասները, բայց և այնպէս երբեք չեն կամենում ձեռ վերցնել նրանից, հետեւելով մի ֆրանսուհու սրախօսութեանը, թէ «թէ ուզում ես գեղեցիկ երևալ, նլիտի տանջուես»։

Կորսեթը դառաւ կնոջ հագուստի անհրաժեշտ և գուցէ ամենակարևոր մասը. այն աստիճան, որ առանց նրան փողոցը դուրս գալը և հիւր ընդունելն անգամ անպարկեշտութիւն է համարւում։

Այն ինչ նա մեծամեծ ֆուսներ է հասցնում մանաւանդ աղջկան:

Կորսետի դերը կայանում է նրանում, որ սեղմելով իրանը (տալիան) ու բարձրացնելով կուրծքը (ստիներները) ճոխացնում է բիւստը:

Գուցէ և շատ տղամարդիկ յափշտակուեն այդ կիսաշինծու հրապոյրներով, բայց որքան թանգ է նստում այդ աղջկան!

Նորատի աղջկայ մատաղ, նազուկ կուրծքը, որի կողերը դեռ գուցէ ոսկրացած էլ չեն, որի մկանները դեռ թոյլ են, սեղմում են կոշտ ու կոպիտ ապպարաւի մէջ, որը իր երկաթէ ձողերով դիք է պահում ամբողջ իրանը և մէջքը, սեղմում է կրծքի վանդակի ներքեի մասը, և այսպիսով կողերի ազատ ելևէջներին անյաղթելի խոչընդոտ դառնում:

Բնական ազատ շնչառութիւնը անկարելի է դառնում կորսետի մէջ, որովհետև սա սեղմելով կրծքի վանդակի ներքեի մասը, մօտեցնում է իրար կողերը և հուպ է տալիս ու կռկեցնում է թոքերի ներքեի (ամենամեծ) մասերը:

Սրանից հետևում է այն, որ կորսետ հագնող աղջկայ շնչառութիւնը չափազանց մակերեսային է դառնում, ուրիշ խօսքերով, օդը չի տարածւում թոքերի բոլոր անկիւնները, ինչպէս ջուրը չի լցուի սպունգի բոլոր ծակերը, եթէ հուպ տուած սպունգը ջրի մէջ դնենք:

Այստեղից պարզ է, որ այդ շնչառութիւնը անբաւարար պիտի լինի, իսկ սրա հետևանքն այն է, որ արիւնը լաւ չի մաքրւում և դրանից առաջ է դալիս սրտի բաբախումն, գլխացաւ, գլխապտոյտ, ուշադնացութիւն և... մինչև անգամ մահ!

Այո՛, եղել են մահուան դէպքեր... կորսետից.— մօղայի զոհեր!

Այդ դեռ բոլորը չէ:

Հոկտեմբեր. 1902.

Կորսետի երկար գործածութիւնից առաջ են գալիս ընդհանուր առողջութեան խանգարումներ,—սակաւարիւնութիւն, ընդհանուր թուլութիւն, նուազում, և որ աւելի ևս վտանգաւոր է—ներվային դանազան խանգարումներ!

Քացի այդ, կորսետը համարեա անշարժ դարձնելով մէջըր ու խիստ սահմանափակելով կողերի ելեւէջները, գրեթէ անշարժութեան է մատնում (գոնէ նոյնպէս խիստ սահմանափակում է) մէջքի ու կողերի մկանները, և հետեւեալ արգելում է նրանց ամրանալուն ու դարգանալուն: Եւ այս կիսազարգացած մկանները պիտի մեծ ճիգ գործ դնեն, որպէս զի կորսետի տակից կարողանան կատարել շնչառութեան ակտը: Հասկանալի է, որ նրանք շուտով պիտի յոգնեն, և այս է պատճառը, որ կորսետի մէջ սեղմուած կանայք մի քանի ժամից յետոյ սաստիկ յոգնածութիւն են զգում՝ և տուն վերադառնալիս կիսառւշափ մի կերպ դէն են գցում՝ այս ինկուիզիցիայի ապարատը ու վայր ընկնում անկողնու վրայ:

Կորսետը սաստիկ խանգարում է նոյնպէս արեան կանոնաւոր շրջանառութեանը:

Սեղմելով կուրծքը կորսետը սեղմում է նոյնպէս և անհամար մեծ ու փոքր երակներ ու դարկերակներ, որոնց մէջ արիւնը մեծ դժուարութիւնով է հոսում, իսկ այնտեղից դուրս քշուած արիւնը լցւում է գլուխը, ոտերը: Արեան այս անհաւասար շարժողութիւնը սաստիկ դժուարացնում է սրտի գործը, որը պիտի ճիգ թափի այս բոլորը կանոնաւորելու համար:

Հասկանալի է, որ եթէ կորսետը հազցնուեն աղջկան մատաղ հասակից, նրա սիրտը կը շեղուի կանոնաւոր զարգացումից, կ'արատաւորուի և կը հիւանդանայ:

Տեսէք, ինչպէս սեղմուած են որովայնի գործարանները, ինչպէս ճնշուած են նրանք: Ամենից շատ տուժում են ստամոքսը և լեարդը,—ստամոքսը անկա-

րող է լինում բաւականաչափ լայնանալ ուտելու ժամանակ (դրանից առաջ է գալիս սրտեղուծիւն, սրտախառնութիւն և փսխումն), իսկ լեարդը ուղղակի տեղահան է լինում, դուրս է գալիս կողերի տակից, ու ընկնում է ուղղակի հէնց կորսետի ճշման տակ: Դրանից առաջանում է լեղիի անկանոն գոյանալն ու արտադրումն (որից մարսողութիւնը սաստիկ խանգարւում է), լեղիի պարկի մէջ գոյանում են բարեր և այլն:

Տեղից հանած լեարդը իր ամբողջ ծանրութեամբ սեղմում է փորի միւս գործարանների վրայ, իջեցնում է նրանց, ծանրանում է երակների ու ներվների վրայ, ու հարկւր տեսակ ցաւեր ու խանգարումներ առաջացնում:

Մի բանիսների կարծիքով կորսետը տեղահան է անում նոյնպէս և երիկամները:

Պրօֆ. Իվանովսկին, կանաչց դիակներ հատելիս, շատ յաճախ գտնում էր լեարդի վրայ մի խոր ակոս, որը կապերից էր առաջացել: Ինքը լեարդը այդ տեղում յարատե բորբոքման մէջ էր, իսկ ակոսից ցած մասը երկարացած և իջած էր:

Արեան շրջանառութիւնը ճնշուած աղիքների մէջ դժուարանում է, նոյնպէս և նրանց բնական շարժողութիւնները, որոնք անհրաժեշտ են լաւ մարսողութեան համար:

Այս բոլոր խանգարումների վրայ պէտք է աւելացնել նաև սեռական գործարանների ճնշման վատ հետեանքները: Պէտք է գիտենալ, որ մատաղահաս աղջկայ զաւակատունը կոնքի գաւակի մէջ չէ պարունակւում, այլ աւելի բարձր է դրուած: Հասկանալի է ուրեմն, որ կորսետը պիտի նրան ճնշի էլ, ու նրա մէջ ևս խանգարի արեան կանոնաւոր շրջանը, որից կարող են առաջանալ սեռական գործարանների գրգռումն, գուցէ և դաշտանի վաղաժամ բացուելը:

Մի երկու խօսք եւս կորսետի ազդեցութեան մասին աղջկայ ստինքների զարգացման վրայ:

Աղջկայ ստինքները վերին աստիճանի կարեւոր օրգաններ են, և նրանց կանոնաւոր զարգացմանը ոչ մի արգելք չը պէտք է դրուի։ Այն ինչ կորսեալ բարձրացնում է նրանց ու սեղմում է կրծքին։ Մատաղ հասակից կորսեալ հագնող աղջիկների կուրծքը ազատ չի զարգանում և փոքր է մնում, երբեմն այնքան փոքր (տափակ կուրծք) որ, մայր դառնալիս, այդ աղջիկը անկարող է ծիծ տալ իր զաւակին։ Հետագօտութիւնները ցոյց են տուել, որ շատ նորատի աղջիկներ, ամաչելով հասունութեան այս նշանից — կրծքի զարգանալուց —, ամուր սեղմում են կուրծքը լիֆով ու կորսեալով, և մինչեւ անգամ կրծքի վրայ են պառկում, որպէս զի արգելեն ստինքներին մեծանալ։ Բժ. Կիանովսկին նկատել է այդ բանը աղջկերանց փակ ուսուսմարաններում (ինստիտուտներում)։ Կորսեալ բացի այդ գրգռում է նրա պտուկները (որոնք շատ զգայուն են), որով վաղաժամ կերպով տուփական զգացողութիւն է յարուցանում՝ աղջկայ մէջ։

Կորսեալ գործածութիւնից առաջանում են մի շարք ուրիշ խանգարումներ, ինչպէս են. կողացաւեր, մէջըացաւեր, աչքերի հիւանդութիւններ, նոյն իսկ տեսողութեան պակասումն, և այլն։

Կորսեալ նման (ի հարկէ ոչ այն աստիճան բարդ կերպով) ազդում են և զանազան կապերը, (վարտիկի և իւրկաների), որոնք նոյնպէս սեղմում են փոքր և նոյնպէս սաստիկ ճնշում են որովայնի գործարանները։ Եւ յիրաւի, իւրկաների ահագին ծանրութիւնը կախում է այդ կապերից և ձգում է նրանց, որով կապերը աւելի եւս խրուում են մսի մէջ։ Առաջուայ ժամանակները իւրկաների մէջ երկաթէ չըջանակներ էին հագնում (կրկնօլին), իսկ այժմ հասարակ դէյրաներին երկար պոչեր են թողնում։—այս բոլորը սաստիկ ծանրացնում է ներքեւի հագուստը, և այդ ամբողջ ծանրութիւն ընկնում է կապերի վրայ։ Իւրկաները, որ կինը այսբան զոհաբերութիւններով է կրում, մինչեւ անգամ տաք էլ

չեն պահում նրա ներքեւի մասերը: Միշտ իւրեկայի և ոտերի մէջ օգը ազատ խաղում է, իսկ երբ մի բանի տաք իւրեկաներ են հագնում, այն ժամանակ փորը, յետին մասերը և առհասարակ գաւակային մասը և սեռական գործարանները սաստիկ տաքանում են. մի բան, որ շատ ֆիսասակար է:

«Մեզնից ամեն մէկը տեսած կը լինի, ինչպէս կինը փողոցով գնալիս, մի ձեռով բարձրացնում է իր հագուստի փեշերը, ասում է տիկին Ադամս, բայց շատ բշերը գիտեն, որքան ոյժ է ապարդիւն կերպով կորցնում այդ կինը, ինչպէս յոգնում է և որ աստիճան վատանում է նրա տրամադրութիւնը,—այն աստիճան, որ յաճախ նա մերժում է դուրս գալ ցեխոտ և թոզոտ օրերը որպէս զի ստիպուած չը լինի այդ ծանրութիւնը ձեռով բարձրացնելու:

Աւելացրէք սրա վրայ և այն, նոյնպէս ապարդիւն աշխատանքը, որը ընկնում է ամեն քայլափոխին կնոջ ոտերի վրայ փաթաթուած իւրեկաների ծանրութիւնը առաջ գցելուց, և դուք կը ստանաք, ճիշտ որ, մի դրութիւն, որը կարող է ուղղակի տանջալից համարուել:

Աւելացնենք, որ շէյֆները և առհասարակ երկար հագուստը ու իւրեկաները գետինն աւելելով փոշի են բարձրացնում, փոշի, որ կինը իր տունն է տանում և կուլ է տալիս թէ ինքը և թէ երեխանները, իսկ այդ փոշու մէջ կարող են լինել նաեւ վարակիչ միկրոօրգանքներ: Բայց այս բոլորը չէ:

Աղջկայ սպիտակեղէնը նոյնպէս սաստիկ տարբերուել է տղամարդինից: Շապկի օձիքը խոր կտրուել է և մերկացրել է կրծքի ու մէջքի վերին մասերը, թեքերը բոլորովին անհետացել են և ամբողջովին բացել կռները և ուսերը: Յետոյ շապիկը չափազանց երկարել է, փոնթեր է անում ոտերի վրայ և խանգարում է ազատ քայլուածքը: Վարտիկի գործածութիւնը համարեա վերացել է, գոնէ տաք եղանակներին, և սրունքները և

առհասարակ մարմնի ներքևի մասը բացուել են թողի ու քամու առջև իսկ հագած վարտիկներն էլ այնքան լայն ու կարճ են լինում, որ չեն պահպանում սրունքները ցրտից ու փոշուց։ Մինչև անգամ գուլպաների (չուլկի) հագնելու եղանակը ֆինասակար է, որովհետև ամրացնում են ծնկներից վեր լետինի սեղմող օղերով, որոնք խանգարում են արեան ազատ շրջառւթիւնը ոտերի մէջ, իսկ յայտնի է որ արիւնը առանց այն էլ շատ դժուար է շրջում, չնորհիւ ոտերի հեռաւորութեանը սրտից։

Ոտամանները նոյնպէս իրանց բնական ձևից չեղուել են։ Հները—թէ կին թէ տղամարդ—սանդալներ էին կապում ոտերին։ Այդ—այժմեան չարուխներն են։ Նրանք կրունկ չունէին, չէին սեղմում մատերը և չէին աղաւաղում ոտերը։ Նրանք չէին պահում ոտերը անթափանցիկ պարկի մէջ ու չէին խաշում նրանք իրանց սեփական քրտինքում, այլ ազատ էին թողնում նրանց և ընտելացնում էին նրանց եղանակի փոփոխութիւններին։

Այսօր ևս մեր գիւղական տղամարդ ազգաբնակչութիւնը բրդէ գուլպա է հագնում ու վրայից չարուխ է կապում, և ամառ-ձմեռ այս է նրա ոտամանը։ Կանայք ևս դեռ շատ տեղեր մասերով ու չուստերով կամ քոշերով են ման գալիս, բայց բաղաբային ազգաբնակչութիւնը վաղուց արդէն նրբացրել է իր ոտերը կօշիկներ հագնելով, և ամենաթեթեւ խոնաւութիւնն ու ցուրտը սաստիկ մրսեցնում են նրան և հիւանդացնում։

Եւ մենք ստիպուած ենք աւելի և աւելի տաք կօշիկներ ու տաք գուլպաներ հագնել։

Այդ դեռ ոչինչ։ Կինը տղամարդուն հաճոյանալու համար փոքրացրել է կօշիկները, որպէս զի ոտերը ևս փոքրանան, և ահագին կրունկներ է կապնում, որ հասակը երկարի... Այստեղից մի շարք աղաւաղումներ, որոնց մասին չենք կարող երկար կանգ առնել։

Կանացի հագուստը այսպիսով քանի գնաց աւելի հակառողջական դառնաւ: Առողջութիւնը զոհ գնաց մօդային ու տղամարդուն հաճոյանալու ձգտմանը, և սերունդները տուժեցին:

Առաջին ձայնը կնոջ կոստիւմի (հագուստի) աննպատակայարմարութեան դէմ բարձրացաւ Ամերիկայում, լուրջ ու գործնական նորաձեւութիւնների այս երկրում, որտեղ տիկին Քինգի ջանքերով հիմնուեց «նպատակայարմար հագուստի ընկ.»: Ընկերութեանը վիճակուած էր նոյն իսկ այնպիսի առաջադէմ երկրում, ինչպիսին է Ամերիկան, մաքառել մօդայի դէմ, բայց նա չընկճուեց և ութսունական թուականներին այդ գաղափարը տարածուեց Ամերիկայում:

Ամերիկայից շարժումն դէպի կանացի կոստիւմի ընթացքը անցնում է Անգլիա, որտեղ մենք գտնում ենք Լէդի Հարբերտընին, յետոյ Ադամս ու Նանկօքին. այնտեղից Շվեդիա և Դանիա, և այժմ Եւրոպայում, նոյն իսկ Ռուսաստանում գոյութիւն ունեն նոյնանման ընկերութիւններ:

Հագուստի ընթացքը կանգ չի առնում, առողջապահութեան պահանջները տարեց տարի աւելի և աւելի հասկանալի են դառնում ժողովրդին, և այժմ մեծ ընթացք սկսուել է ամեն տեղ, որովհետեւ կանայք իրանք զգացել են ժամանակակից հագուստի փրկարարութիւնը թէ իրանց և թէ սերունդների համար:

Կնոջ իդէալական հագուստը պիտի շատ մօտենայ տղամարդու կոստիւմին, որը համապատասխան է առողջապահութեան ցուցմունքներին: Կորսեաներն ու իւրեկաները պիտի դուրս վաճառեն կնոջ հագուստից, և պիտի վերականգնուի կրծքի, փորի և ոտերի ազատութիւնը: Վելյութեղը մասամբ իրագործել է այս իդէալը: Սակայն, ի հարկէ, մենք դեռ ևս հեռու ենք մի հիմնական ընթացքից և պէտք է բաւականանա՞նք ընդհանուր:

Այս քիչը պահանջում է, որ հագուստը հեշտ հագ-

նուի ու հեշտ հանուի, որ նա չը սեղմի ոչ կուրծքը, ոչ փորը և ոչ էլ մկանները, որ փափուկ կտորներից կարած լինի, շատ փոնթեր չանի մարմնի վրայ, թեթև լինի և գրկի անդամները (որով տաք կը պահի նրանց):

Այս պայմանները նամանաւանդ անհրաժեշտ են մատաղահաս աղջկանց համար:

Ի հարկէ, հարկ չը կայ որոշ տարազ տալ աղջիկներին և կանանց: Իւրաքանչիւր կին իր ճաշակն ունի, և որոշ իներնուրոյնութիւն պէտք է լինի հագուստների մէջ, որպէս զի նրանք յարմարուեն իւրաքանչիւրի կազմուածքին: Առողջապահութեան պահանջն այն է, որ կինը զեկամարուի յիշած սկզբունքներով:

Գաւառական և գիւղական հայ աղջկայ զգեստը շատ աւելի նպատակայարմար է առողջական տեսակէտից, իր լայն վարտիկներով, իր կարծ անթարիով ու գոգնոցով և, որ գլխաւորն է, կորսետի բացակայութիւնով: Առողջապահական կանոնների դէմ այդ տարազը մեղանշում է կապերի առատութեամբ, և եւրոպական ճաշակին մի բանի անդուրալի յատկութիւններով, երբեմն ոտերի և սրունքների մերկացումով, իրանի և կրծքի ծածկուածութիւնով *):

Յաւալի, շատ ցաւալի է, տեսնել կնոյ աւանդական տարազի չքանալն, և նրա փոխարինումն եւրոպական հագուստով:

Սակայն հոսանքը այնքան զօրեղ է, որ նա սրբում է տանում ամեն ինչ և հայ ժողովուրդը իր լեզուի, իր պաշտամունքների հետ միասին ելեկտրական արագութեամբ բարձի թողի է անում նաեւ իր տարազը:

Գոնէ փրկենք մատաղ սերունդը կորսետների աղաւաղումից:

Այժմ ամեն տեղ ընդունուած է մանուկների համար լիճ կոչուած բաճկոնիկը, որը հագցուում է շապիկի

*) Մի բան, որ միանգամայն հակառողջական և սոգեղ է, այդ զըլ-իի կապերն են, որոնք բոլոր տաքացնում են զուլումը, արգելելով կաշուի գոլորշիացումն:

վրայից: Լիֆի վրայ պիտի կոճկուին իւրեկաները և վարտիկը.—այդպիսով փօրն ու կուրծքը չեն ճնշւում և ծանրութիւնը ուսերի ու գօտիկի վրայ է ընկնում:

Շվեդական լիճը կարւում է բրդէ կտորից, նոյնպէս և մետաքսից: Նա այնպէս պիտի կարուի, որ գրկի իրանը ու կուրծքը, բայց չը սեղմի:

Դանիական լիճը խիստ նմանէ առաջինին և տարբերւում է նրանից միայն առաձգականութեամբ, որովհետեւ կարւում է ձգուող կտորից, այն է բրդէ գործուածքից: Շատ գեր աղջիկների համար յետեւից մի բանի կէտի-բեխեր են հագցնում մէջը (БИТОВЫЙ УСЬ) այնպէս որ միջերին երկու վերջով տարածութիւն մնայ:

Առհասարակ բոլոր լիֆերը պիտի փոսեր ունենան ծծերի համար, որպէս զի սրանք չը սեղմուին:

Բժ. Ֆիլատովը գտնում է, որ բոլոր լիֆերը սեղմում են ու մօտեցնում իրար ուսերը և դրանից առաջ է գալիս կուզիկութիւն (թիակները դուրս են ցցւում): Եւ նա առաջարկում է փոքրերի համար լայն գօտի, որը կոճկւում է յետեւից և որի վրայ ամրանում է ներքեւի հագուստը: Գօտին կախ է երկու զոլերից, որոնք ուսի վրայով անցնում են ու մէջքի վրայ խաչուելով կոճկւում են գօտիկին,

Դեռահաս աղջիկների համար ամենից յարմար հագուստն է լիֆ-վարտիկը, որը մի կտորից է կարւում և փոխարինում է շապիկը, վարտիկն ու լիֆը միասին. Կարելի է վիզը բաց թողնել և թեւերը կարճ անել: Բայց աւելի լաւ է (մանաւանդ ձմեռը), որ ծածկուած լինի: Կարում են նուրբ, սպիտակ բրդէ կտորից կամ սպիտակ ֆլանելից, նոյնպէս եւ բաթանից: Եղանակին յարմարուելով, կարելի է և կանափի ու բամբակ է գործուածքներից կարել: Այս լիֆ-վարտիկը միանգամից հագցնւում է ու հանւում և նրա վրայ ամրացնւում է իւրեկան:

Իւրեկան այն ձեւով պիտի կարուի, որպէս զի պաշտպանի ներքի մասերը ցրտից ու փոշուց:

Իւրկայի փէշերը միանում են միմեանց չէնքերի արանքով և միեւնոյն ժամանակ չեն կորցնում իրանց ձեւը:

Աղջկայ երկար գուլպաները երբէք չը պէտք է սեղմուին սրունքներին ըէտինէ օղակներով, այլ կապուին վարտիկի փէշից կամ (աւելի լաւ) լիֆից:

Կօշիկները պիտի արձակ լինեն և շատ ցած կրունգով, տակը միայն կաշի, իսկ երեսը մահուդ, որովհետեւ մահուդը աւելի թափանցիկ է:

Բժկ. Վ. ԱՐՄԸՆՈՒՆԻ