

Ա Ղ Զ Ի Կ^{*)}

(Առողջապահական եւ բարոյագիտական հսիւղ)։

XIII

Գ Ա Շ Տ Ա Ն Ը

Հասունութեան գործած կոտորումն աղջկայ օրգանների մէջ, հներէ եւ արդի կիսավայրենի ազգերի հայեացքը աղջկայ ամուսկանի վրայ.—Պատճառային արեանը վերագրած գերբնական ոյժը.—Պատճառաւոր կնոջ անմահութեան գաղափարը.—Նրա առանձնացումն, իբրեւ պիղծ էակի.—Պատճառի երեւալը եւ աղջկայ հասունութիւնը.—Առաջին «յուսնի» «օնելը կիսավայրենիների մէջ։

Հեռատես ընտրիւնը դեռ արդանդի սաղմի մէջ դրել է աճման ու բազմանալու գործարանները, թէ տղայ եւ թէ աղջիկ-սաղմը կրում են արդէն իրանց մէջ սեռական կեանքի սկզբնական տարրերը։

Մական սեռական կեանքը երկար մանկական տարիների ընթացքում քնած է մնում թէ տղայի եւ թէ աղջկայ մէջ եւ որոշ հասակում միայն, պատանեկան հասակում, նա համարեա զարթնում է եւ զարթնելիս մի պահանջող, բռնակալ ոյժ է դառնում օրգանիզմի ընդհանուր կեանքի մէջ։

Մանկական խաղաղ բուսական գոյութեան մէջ, մի անսովոր, տագնապալից անհանդստութիւն, յուզիչ, հրատապ վրդովմունքներ են մուտք գործում, տարօրինակ զգացողութիւններ, գայթակղեցնող մտքեր, անզսպելի հակումներ, ընդունակութիւնների, ձգտումների ուժ։

*) Տե՛ս «Մուրճ» № 9.

գին լարումն և ուղեղի գերաշխատութիւնն,—ամբողջ օրգանիզմի զսպանակային ձգաւորութիւնն.—ահա այն անորոշ, նախագնաց նշանները, որոնք սեռական հասունութեան առաջին սուրհանդակներն են, սեռական և նոյաբողբոյ կեանքի գարնան աւետաբեր ծիծեռնակները:

Նրանք աւետում են, որ մի նոր արև է ծագում պատանու մատաղ կեանքի հորիզոնին, արեւ,—որի ջերմութիւնից բացւում է կոկոնը, հոտաւէտ ու գունաւոր դառնում վարդի թերթիկները և հիւթով լցւում է ամբողջ ծաղիկը:

Տաստանհինգ տարի մանկական օրգանիզմը աճում է, փարթամանում, նրա հետ զարգանում են նաեւ սեռական բարդ գործարանները, որոնք կամաց-կամաց պատրաստւում են մայրութեան դժուարին դերի համար:

Եւ աղջկայ նրբակազմ, դեռ անկատար ֆիզիկական ու զգայական կեանքի մէջ մի մեծ, հիմնական կոտորումն է տեղի ունենում, որը, ինչպէս կը տեսնենք, մեծ ցնցումն է գցում նրան ամբողջ գոյութեան մէջ:

Առաջին արիւնհոսութիւնը այս ցնցման ակնյայտ արտայայտութիւններից մէկն է:

Բայց լաւ դիտենանք, որ նա դեռ հասունութեան առհաւատչեան չէ, ինչպէս կարծում են շատերը:

Այդ մի մեծ ու վտանգաւոր սխալ է, որ մենք կը կամենայինք ուղղել, որովհետեւ նա մեծամեծ չարիքների պատճառ կարող է դառնալ և դառնում էլ է (վաղաժամ ամուսնութիւն իր հետեւանքներով):

Դաւտանը դեռ հասունութիւն չէ: Դաշտանը բացուելուց յետոյ էլ աղջկայ օրգանիզմը աճման մէջ է: Դաշտանը կրկնուելով ամսէ ամիս տեւում է աւելի, քան երեսուն տարի—ուրեմն կնոջ կեանքի կէսը և ընտրում է նրա ամենաեռուն տարիները: Որչափ ուրեմն կարեւոր է աղջկայ ու կնոջ համար լիակատար ու դրօշկան տեղեկութիւններ ունենալ այս մեծ ակտի մասին, որը, կրկնում ենք, ահագին դեր է խաղում նրա կեանքի մէջ

և այդ նպատակն է մեղ թելադրում երկար կանգ առնել այս երեւոյթի վրայ և խօսել այլկայ հետ պարզ ոճով, իբրեւ բժիշկ և իբրեւ եղբայր:

Արիւնհոսութիւնը, պարբերաբար ամսէ ամիս կըրկնող և որոշ ժամանակամիջոց տեւող արիւնհոսութիւնը, անբացատրելի էր հին մարդուն և իր խորհրդաւորութեամբ գերբնական երեւոյթների շարքն էր անցել:

Եւ հների (նաեւ նոր ոչ-բաղադակիր թագերի) մէջ, դաշտանը մի ակտ է, որի միջոցով պիղծ, կեղտոտ հիւթեր են դուրս թափուում: Այս հիւթերը, իբր թէ, պարունակուում են հոսող արեան մէջ և հաղորդում են սրան զանազան գերբնական յատկութիւններ:

Ճանապարհորդները և հետազոտողները անհամար սնապաշտութիւններ են արձանագրել, որոնք մինչեւ հիմա էլ կապուած են դաշտանի հետ:

Շվարիայում և գերմանական շատ երկրներում մինչեւ հիմա էլ գոյութիւն ունի այն սնապաշտութիւնը, թէ դաշտանի արիւնով թրջած շապիկը հանգցնում է հրդեհը, եթէ կրակը գցեն: Կոյսի շապիկը հագնող տղամարդին չի դիպչի գնդակը ու չի վիրաւորւի սուրը:

Հռոմում կարծում էին, թէ կարկուտն ու փոթորիկն անգամ փախչում են դաշտանաւորից:

Պլինիոսը զարմանալի պարզամտութեամբ առաջ է բերում հետեւեալը, իբրեւ դաշտանի արեան զօրութեան նմուշներ.

Եթէ դաշտան ունեցողը մօտենայ խաղողին՝ սա թթւում է բոյսը չորանում է, ծառի տերեւները թափւում են: Նրա մի հայեացքից հայելին խաւարում է, սուր գործիքը գուլանում, փղոսկրը մուգ գոյն է ստանում, մինչև անգամ երկաթը ժանգոտում է և վատ հոտ ստանում և այլն: Դաշտանի արիւնը լիզող շունը կատաղում է և նրա խածնիւր չափազանց վտանգաւոր է դառնում:

Իբրև այս հայեացքի հետեւանք, դաշտանաւոր կինը և աղջիկը դառնում են պիղծ, արատաւոր էակներ, սրանցից պէտք է հեռանալ, կամ սրանց պէտք է հեռացնել, որ չը պղծեն ուրիշներին:

Հին աշխարհում, նոյն-իսկ Յունաստանում դաշտանաւոր կինը անմաքուր էր համարւում:

Մովսէս Մարգարէն նոյնպէս աղջկան ու կնոջը այդ միջոցին պիղծ է համարում, պատուիրում է նրանց առանձնանալ եօթ օր և եօթ օրից յետոյ մատաղ առնել: Ոչ որ չը պէտք է ձեռ տար նրանց իրերին, ամուսինը չը պիտի մօտենար իր կնոջ անկողնուն անգամ, իսկ յարաբերութիւն ունեցողը մահուան էր դատապարտւում կնոջ հետ միասին: Արիւնհոսութիւնը վերջանալուց յետոյ աղջիկը պիտի լողանար աղբիւրի կամ անձրեւի պաղ ջրի մէջ, թէկուզ ձմեռ լինէր: Այսպատակի համար առանձին աւազաններ էին շինւում տներում, որոնք կոչւում էին «միկուա *»:

Նոյն աչքով էին նայում դաշտանաւոր կնոջ վրայ նոյնպէս և պարսիկները, մեդացիք, իրանցիք: Զենդավեստի մէջ ուղղակի ասուած է, թէ արիւնհոսութիւնը անմաքուր է դարձնում աղջկան: Նա պիտի առանձնանայ, հեռանայ շրջապատողներից և չը նայի օջախի կրակին, որ չը պղծի նրան. նրան հեռացնում էին 15 քայլ ջրից ու կրակից: Եթէ դաշտանաւոր կինը յարաբերութիւն էր ունենում աղամարդու հետ, նա ճիպոտի 20 հարուած էր ստանում: Հնդկաստանում այդ աններելի յանցանք ու մեղք էր համարւում, որի համար մարդիկ պէտք է տանջուէին դժոխքում: Այնտեղ աղջկան պառկեցնում էին տան մի հեռաւոր պուճախում, որը դաւսան-սասան էր կոչւում: Պարսիկների տներումն էլ դեռ մինչեւ այժմ այսպիսի մի անկիւն կայ: Հնդիկ աղջիկը այդ միջոցին չը պէտք է լուացուի և լաց լինի. նա իրաւունք չունի մի միջատ ան-

*.) 8. Плоссть Женщина.

գամ սպանելու, ոչ էլ ձի, փիղ, էշ հեծնելու և ոչ էլ կառք նստելու: Նրան արգելուած է նոյնպէս և գլխին անուշահոտութիւններ, օծանելիք քսել, խաղերի մասնակցել, ցերեկը պառկել կամ քնել, ոչ էլ ատամները մաքրել ու բերանը ողողել: Տղամարդու հետ յարակցութիւն ունենալու միտքն անգամ մահացու մեղք է համարուում: Նա չը պէտք է մտածի անգամ Աստծու, արեգակի, զոհաբերութիւնների և աղօթքի մասին: Նա իրաւունք չունի իր զաւակներին անգամ մօտենալու:

Դաշտանով պղծուած կնոջ, ինչպէս ասել էինք, հեռացնում էին անից:

Շատ տեղերում այդ նպատակով շինուում էին խրճիթներ, կամ խփուում էին վրաններ, մարդկային բնակատեղերից հեռու, օրինակ՝ անտառներում, ուր ապաստանում էին դաշտանաւորները և մնում մինչեւ արիւնհոսութեան վերջանալը: Այնտեղ նրան ապրեցնում էին բոլորովին առանձնացած, պառաւ կանանց հսկողութեան ներքոյ և ոչ մի տղամարդ չէր համարձակուում մօտենալ նրանց, որ և է առնչութիւն ունենալ այդ տան հետ:

Առաջին լուսնի յայտնուելը պահանջում է, ըստ ժողովրդի հասկացողութեան, որոշ զգուշութիւններ: Մի տեղ աղջկան պազած-նստած են պահում, միւս տեղ նրան արգելում են սանրով գլուխը սանրել, մի երրորդ տեղ որոշ կերակուրներ են միայն թոյլ տալիս ուտելու և այլն և այլն:

Դաշտանի յայտնուելը մինչև հիմա էլ ցաւակցաբար համարւում է իբրև աղջկայ կատարեալ հասունութեան ապացոյց, իսկ քանի որ հասունութեան հետ կապուած են որոշ բաղաբացիական կամ հասարակական իրաւունքներ, նա տօնւում է բոլոր աղգերի մէջ:

Եւ յիշաւի մի շարք ծէսեր են կատարւում մեր օրերում անգամ անբաղաքակիրթ աղգերի մէջ: Շատ տեղեր հասութիւնը տօնւում է շքեղ ծէսերով:

Աւստրալիական մի քանի ցեղերի մէջ երեխայի

երկու կտրիչ ատամները կտրուիմ են կամ սղոցում, երբեմն էլ սև ներկում։ Ուրիշ երկրներում մորթագրում են աղջկան (татуировка, tatouage)։ Աֆրիկայում խեղճերին մինչև 4000 ծակոցներ են անում։ Ականջների ու քթի ծակերը կատարում է նոյնպէս հասունութեան միջոցին։ Շատ տեղեր ծակ են անում նոյնպէս և ներքին պռօշը և մէջը փայտ կամ փղոսկր ամրացնում։

Յիշած արարողութիւնները համեմատաբար անմեղ բաներ են։

Շատ տեղերում երեխաներին սոսկալի տանջանքների և հրէշաւորութիւնների են ենթարկում։

Այսպէս, Քվիանում կենդանու ատամով երկու խոր ու երկար ճեղքուածներ են անում աղջկայ մէջքի կաշու վրայ ու վերքի մէջ պղպեղ ածում։ Երեք օր նրան քաղցած ու ծարաւ են պահում և զանազան կապանքների են ենթարկում, յետոյ մի ամիս պահում են համակի մէջ։ Մի ուրիշ տեղ տնեցիք ու հիւրերը ճիւղօտներով ծեծում են մերկացրած աղջկան 6 ժամ շարունակ և նա չը պէտք է ձայն հանի և ոչ էլ դէմքի վրայ ցաւ արտայայտի... Տեղ-տեղ հասունացած աղջիկներին տանում են թագնուած տեղեր և յանձնում պառաւ կանանց, որոնք նրանց պատրաստում են ապագայ ամուսնական կեանքի համար, անտանելի խստութեամբ պահելով ու զրկանքների ու տանջանքների ենթարկելով։

Այսպէս է տօնւում նոյն իսկ մեր օրերում առաջին լուսինը կիսավայրենի ցեղերի մէջ։

XIV

ԳԱՇՏԱՆԸ ԵՒ ՆՐԱ ԱԶԳԵՑՈՒԹԻՒՆԸ ԱՂԶԿԱՅ ԿԱԶ-
ՄՈՒԱԾՔԻ ՎՐԱՅ

Դաճանի ճիգիօլօգիան.—Նրա պարբերականութիւնը.—Ո՞ր զարի-
ֆումն է սկսում նա.—Կազմութիւնը, կիմայի ու կենցաղի ազ-
դեցութիւնը ժամականի վրայ.—Դաճանի բոխանակող տրիս-
կոսութիւնը.—Դաճանի տեսութիւնը.—Ուսացած դաճան.—Նա-
խադաճանային նշաններ.—Աղջկայ կազմութիւնը զարգացումն.—
Ներկային զրգումն, զգացմունքների լարումն, բնաւորութեան եւ
հոգեկան աշխարհում կատարում փոփոխութիւնները արբունքի
մէջ։ Անան-Հիլերի օրէնքը.—Աղջկայ կազմութիւնը արագ զարգա-
ցումից առաջած խանգարումները ու կիւանդական շեղումները.—
խանգարումներ սեռական գործարանների ճունկցիայի մէջ.—Կմտու-
քի վնասումներ.—Արեւաութիւն եւ նրա պատճառները.—Թմախիւ։

Այսպէս ուրեմն մարդկութեան մանկութեան մէջ
դաշտանը մի տարօրինակ հակաբնական երեւոյթ էր
կարծւում, և միայն լուսաւորութիւնը կարողացաւ քաղա-
քակիրթ ազգերի մէջ վերջ տալ այս անմիտ հաւատա-
լիքներին ու ամսական արիւնհոսութիւնը մտաւ կնոջ
ֆիզիօլօգիայի մէջ։

Անտարակոյս, յիշած հայեացքները դաշտանի վրայ,
ինչպէս և ժողովրդական բոլոր սնոտիապաշտութիւն-
ները որոշ, դրական հիմունքներ ունեն, այսինքն որոշ
կրօնութեան վրայ են հիմնուած։

Դաշտանի վերաբերմամբ մենք կարող ենք մատ-
նանիչ անել մի երկար շարք ֆիզիկական ու հոգեկան
ցնցումների վրայ, որոնք տեղի ունեն այդ ժամանակամի-
ջոցին և որոնց անմեկնելիութիւնը հէնց բրգուել է խա-
ւար ուղեղներ և առաջ է բերել յիշած սնոտիապաշ-
տութիւնները։ Ամիսը մէկ անգամ (աւելի ճշտօրէն ա-
սած 28 օրը մէկ անգամ) աղջկայ կամ կնոջ սեռական
գործարանները (մեկ անյայտ պատճառով) լցւում են
արիւնով, որի ճնշողութեան ներքոյ զաւակատան թա-
ղանթի երակներից մի քանիսը պատուում են ու ա-
րիւն տալիս։ Այդ արիւնն է, որը դուրս թափուելով

կազմում է աղջկայ «ամսականը»: Մի քանի օր տեւում է այս արիւնթափութիւնը, յետոյ արիւնը քաշւում է աղջկայ կոնքային գործարանների միջից ու դաշտանը դադարում: Այս ակտը համեմատում են ծովի յորդանալու ու նուազման (приливъ и отливъ): Աղջկայ սեռական օրգանների մէջ մեծ դեր են խաղում երկու գնդակաձև մարմիններ, որոնք դրուած են զաւակատան երկու կողմերը. որոնք ձուաբաններն են, որոնք արտադրում են ձուիկները, ապագայ երեխայի սկզբնասաղմուրը: Ձուիկների թիւը ահագին է, մի քանի հարիւր հազար, բայց նրանցից մի քանիսն են միայն բեղմնաւորւում: Ձուիկներից մէկը կամ մի քանիսը աղատւում են ու ընկնում զաւակատան մէջ, որտեղ և տեղի է ունենում բեղմնաւորումն, այլապէս նա կորչում է: Բեղմնաւորուելու ամենապատասխար ժամանակը դաշտանն է, որովհետեւ այդ միջոցին արգանդի խոռոչի թաղանթը, արիւնից ուռած, փուխը դառած, կնճիռներ է կազմում, որոնց մէջ և բուն է դնում աղամարդու սերմով բեղմնաւորուած ձուիկը, այնպէս, ինչպէս ցորենի հատիկը արմատ է դնում փուխը ու անհարթ հողի մէջ:

Ահա դաշտանի կատարած դերը և պատճառը: Դաշտանը կրկնւում է ամեն լուսնամիտը (չորս շաբաթ-28 օր,) մի անգամ:

Այս զարմանալի պարբերումների, ինչպէս և կեանքի շատ երեւոյթների, իսկական պատճառը մեզ անյայտ է մնում: Ինչի՞ է մեր սիրտը մի րոպէում 70-80 անգամ խփում, ինչի՞ մենք 16 անգամ շունչ ենք առնում նոյն րոպէի մէջ—նոյնպէս չը գիտենք: Լուսնամանի տեւողութիւնն ունենալու զուգադիպումը կարծիք է տուել, թէ դաշտանի երեւալը կապ ունի լուսնի հետ: Սակայն այդ մի տարօրինակ սխալ հետեւողութիւնն է, որի ժողովրդի հասկացողութեան մէջ արմատանալը թիւրիմացութեան կամ տգիտութեան արդիւնք է: Եթէ արիւնհոսութիւնը բոլոր աղջիկների ու կանանց համար լուսնի օրոշ օրը սկսուէր ու վերջանար, գուցէ դեռ հնար

լինէր կապել այդ երեւոյթը լուսնի շրջանների հետ, բայց չէ որ երկրիս բոլոր կանայք մի օրում չեն տեսնում իրանց ամսականը:

Դաշտանը բացւում է աղջկայ 13-ից մինչև 16 տարին: Սակայն նա երեւում է նաև աւելի վաղ ու աւելի ուշ, նայելով երկրի կլիմային, աղջկայ ֆիզիկական զարգացմանը և կենցաղին: Ձերմ երկրներում աղջիկը տեսնում է ամսականը 11—10 տարեկան հասակում, նոյն իսկ աւելի վաղ, իսկ հիւսիսային երկրներում 16-ից յետոյ միայն:

Կատիլան հինգ տարեկան էր, երբ Մահամէդը ամուսնացաւ նրա հետ և ութ տարեկան էր, երբ կին դարձաւ: Հնդկաստանում 10 տարեկան աղջիկը արդէն հասունացած է համարւում ու ամուսնանում է, իսկ Հարաւային Ամերիկայի հնդիկ աղջիկներին 9 տարեկանից վաղ են մարդու տալիս:

Մեր երկրում քաղաքաբնակ աղջիկները դաշտանաւորւում են յաճախ 12—13 տարեկան, իսկ լեռնաբնակները աւելի ուշ:

Քաղաքի կեանքը ընդհանրապէս աւելի վաղ է հասունացնում աղջկան, քան գիւղինը: Սրա պատճառն անտարակոյս անընդնատ չփոփոխւող են տղամարդկանց հետ, որով վաղաժամ զարթնում են սեռական զգացմունքները, նոյնպէս և թատրոններն ու պարահանդէսները ու ընթերցանութիւնները, որոնք գրգռելով աղջկայ երեւակայութիւնը, դրա հետ միասին զարթեցնում է նիրհած պատանեկան զգացմունքներ:

Ժ. Ժ. Բուսսօն նկատել է Շվեյցարիայի լեռնականների մէջ, որ արդէն լաւ կազմակերպուած աղջիկները դեռ դաշտան չէին տեսած և այս հանգամանքը նա վերագրում է բարբերի պարզութեանը, բնութեան գոգում վարած անպաճոյճ կենցաղին, որ չի գրգռում երեւակայութիւնը:

Մի քանի հեղինակներ մատնանիչ են անում այն հանգամանքի վրայ, որ չափազանց տաք հագուստը,

տաք տներին մէջ ապրելը առաջ է գցում դաշտանի երեւալը: Այս տեսակէտից մեր գիւղերում գործական ֆուսին դուրսէ որոշ դեր խաղալիս լինի:

Նկատուում է, որ սեւահեր աղջիկները աւելի վաղ են դաշտանաւորուում, քան չէկահերները: Փափկասունները աւելի, քան հասարակ, աշխատաւոր կեանք վարողները, հիւանդոտ արիւնատները աւելի, քան առողջ և յաղթանդամները:

Բացառութիւններ, ի հարկէ, չատ կան:

Պատահում են դէպքեր, որ արբունքը սկսւում է նաև մանկական հասակում, պատահում է նոյնպէս և 18—20 տարում: Շատ մայրեր տեսնելով, որ իրանց աղջկայ ամսականը չէ բացւում, վրդովում են, դէս ու դէն են ընկնում, զանազան միջոցներ են գործ դրում և աւելի փնտրում են աղջկան, քան օգուտ տալիս:

Այստեղ պիտի յիշենք մի երեւոյթի մասին, որը անշարի անհանգստութեան պատճառ է դառնում—այդ փոխանակող արիւնհոսութիւնն է: Երբեմն դաշտանի ժամանակ արիւնը, փոխանակ սովորական ճանապարհով դուրս գալու, հոսում է մարմնի մի ուրիշ տեղից, օր. բերանից, բերանից, աղիքներից (յետքից) կամ ստամոքսից (փսխում է): Այս արիւնհոսութիւնները առանձին նշանակութիւն չունեն աղջկայ առողջական դրութեան համար, բայց եթէ չափազանց են լինում, վերջ ի վերջոյ կարող են ազդել և առաջացնել արնատուփիւն, այս պատճառով հարկաւոր է բժշկի դիմել:

Յաճախ, առաջին դաշտանից յետոյ, մի քանի ամիս աղջիկը չի «տեսնում». առհասարակ առաջին վեց ամիսը ու հէնց մի տարին չատ անկանոնութիւններ են պատահում և դրա մէջ վրդովեցուցիչ բան չը կայ:

Դաշտանը տեւում է 3—5 օր, անօրմալ և հիւանդական դէպքերում նաև աւելի երկար (մինչեւ 8 օր): Ամեն աղջիկ փորձով գիտէ, թէ քանի օր է տեւում արիւնհոսութիւնը, և գիտէ թէ ինչ պայմաններ ու հանգամանքներ ազդում են նրա տեւողութեան վրայ: Դրա

պատճառը լինում է կենցաղի փոփոխութիւնը, ծանր աշխատանքներ, անհանգիստ կեանք, հոգեկան վրդովմունքներ, անքուն գիշերներ, կորսւեալի ձգումն, դանազան գրգռիչ խմիչքների գործածութիւնը (սուրճ, գինի), սեռական գրգռումներ և այլն:

Նոյն գործօններն ազդում են նաև կարճացնելով դադարները: Մենք ասել ենք, որ դաշտանը կրկնւում է նորմալ դէպքերում 27—30 օրը մի անգամ: Անզգոյշ կենցաղը կարող է կրկնել տալ 26—28, նոյն իսկ 22 օրը մի անգամ, որ կը դառնայ մի անբնական դրութիւն:

Երբեմն դաշտանը բացակայում է մինչեւ 17—19 տարեկան հասակը: Աղջիկը ամեն ամիս զգում է թեթեւ ցաւեր արգանդում, բայց արիւն չը կայ: Այս դէպքերում անհրաժեշտ է դիմել բժշկի, որովհետեւ երբեմն աղջկայ սեռական գործարանների մէջ որ և է անբնական բան է լինում:

Երբեմն էլ արդէն սկսուած արիւնհոսութիւնը մէկերկու օր տեւելուց յետոյ, յանկարծ կտրւում է: Այդ հետեւանք է լինում վախի, մի մեծ հոգեկան վրդովմունքի, կամ մրսելու, վայր ընկնելու: Այդ պատահարներէից յետոյ երբեմն դաշտանը մի քանի ամիս դադարում է:

Սկզբում ասել ենք, թէ արբունքի մօտենալուն՝ աղջկայ ամբողջ ֆիզիկան ու հոգեկան աշխարհները ցնցւում են:

Այս ցնցումը օրգանիզմի մէջ արտայայտւում է մի շարք երեւոյթներով, որ պէտք է լաւ ճանաչել:

Աղջկայ սեռական գործարանները առհասարակ մեծ բանակութեամբ արիւն են ստանում, իսկ դաշտանի մօտենալուն՝ աւելի եւս: Բայց այդ արիւնլցումն չի սահմանափակւում աղջկայ զաւակատնով ու ձուարաններով. կոնքի մէջ դրուած բոլոր գործարանները լցւում են արիւնով: Այդ է պատճառը, որ պատանուհին, դաշտանը մօտենալիս, մի տեսակ ծանրութիւն է զգում:

աճուկներին մէջ ու գաւակներում, որը ստատկանում է բայի լինա կամ մէջքը ծռելիս: Բացի այդ անսովոր զգացողութիւններ են առաջ գալիս արտաքին սեռական գործարաններում, որոնք զարմանալի զգայուն ու գրգռուող են դառնում, մազոտում, ու արտագրում լորձանման հեղուկներ:

Որբան չըլահայեաց ու զգայն պիտի լինեն ծնողները, որ այս դիւրագրգռութիւնը չը տանի պատանի աղջկան դէպի ակտ, դէպի տուփական զգայնութիւն: Սեղմուած հագուստը, կռացած նստելը (կար անելիս), սայլով անհարթ ճանապարհ գնալը, սանդուկներ բարձրանալը, վերջապէս պարը և ամեն տեսակ ուժգին շարժումներ, ըստ Թիւրաթի, փնտալար են, որովհետեւ գրգռման են հասցնում սեռական օրգանները.—գրգռումն աւելանում է նոյնպէս և մրտելուց: Եւ իրաւի, մի որեւէ մարմնամասի յանկարծակի սառեցնումն առաջացնում է արեան ներլցնումն դրսից ներս նոյն սեռական գործարանների մէջ, իսկ դրանից առաջանում են ոչ միայն գրգռումն, այլ և ցաւեր ու ուրիշ հիւանդութիւններ:

Միեւնոյն ժամանակ զաւակատունն ու ձուարանները մեծանում են, ու օրօշ մնայուն դիրք բռնում կոնքի մէջ, իսկ կոնքի ոսկրները լայնանում են, ամրանում, և լայնացնում աւազանը, որի մէջ պիտի զարդանայ զաւակատունը և ապրի ապագայ սագմը:

Ընդհանրապէս զարմանալի արագութեամբ է աճում աղջկայ ամբողջ կմախքը. հասակը երկարում է, լայնանում է կրծքի վանդակը, որով զարգանում են և թոքերը: Քարշը նոյնպէս արագ աճում է հասունութեան միջոցին, մինչեւ անդամ (13—14 տարեկան հասակը) աւելի է դառնում, քան նոյն հասակի տղաներինը: Բացի այդ, առանձնապէս պէտք է յիշատակել աղջկայ usphfների մէջ առաջ եկած փոփոխութիւնները:

Ստինքները կնոջ սեռական գործարաններին են պատկանում: Յամենայն դէպս, նրանք ներվային թելերով կապուած են սեռական գործարանների (զաւակատան, ձուարանի և արտաքին մասերի) հետ: Այս պատճառով էլ դաշտանի միջոցին ստինքները լցւում են արիւնով, գնդանում, նոյն-իսկ ցաւում, պտուկները չափազանց հեշտագրգիռ դառնում և այլն:

Նկատւում է մի տեսակ լարումն համարեա բոլոր զգայարանքների, որոնք զարմանալի սրութեան են հասնում աղջկայ դաշտանային շրջանում:—Ընդհանրապէս նկատւում է ամբողջ ներվային սիստեմի դիւրագրգռումն կամ, ընդհակառակ, դիւրանուագումն:

Այս միջոցին ամեն հոգեկան շարժում չափազանցւած է և յանկարծահաս, այնպէս որ աղջիկը անկարող է լինում սանձել ստացած տպաւորութիւնների ազդեցութիւնը կազմուածքի վրայ: Ահ, ցնծութիւն, ամօթ, գայրոյթ, բարկութիւն,—ամեն ինչ շփոթում է նրա արեան շրջանառութիւնը, որը լաւ նկատւում է աղջկայ մերթ կարմրող, մերթ սպրտող դէմքի վրայ:

Սրանք են խոշոր, աչքի ընկնող ֆիզիկական երեւոյթները աճող օրգանիզմի մէջ:

Բացի այդ, հասունութեան մօտենալուն նաև բնաւորութեան մէջ առաջացնում է մի շարք փոփոխութիւններ, որոնց վրայ անհրաժեշտ է կանգ առնել:

«Աղջկայ հոգու խորքերում ծագող նորանոր յոյզերը այնպիսի մի ցնցումն են գցում նրա ամբողջ հոգեկան աշխարհի մէջ, որ նրա հին, մինչեւ այժմ փայփայած մտքերն ու զգացողութիւնները միանգամայն տալն ու վրայ են լինում:—ամեն բան ուրիշ նոր ձեւ ու գոյն, նոր նշանակութիւն է ստանում, աշխարհը երեւում է նրա աչքերին մի նոր, անսովոր լուսով լուսաւորուած:

«Մտադաճաս աղջիկը աւելի բաշուող ու ամօթխած է դառնում, աւելի է զսպում իրան, նրա ձեւերն ու շարժումները աւելի քնքոյշ և չքնաղ են դառնում

և միեւնոյն ժամանակ նրա սրտի մէջ զարթնում են յանկարծակի շփոթումներ, յուզմունքներ, տրամադրութեան փոփոխումներ, առաջ է գալիս հակումն դէպի մեղամաղձութիւն և առանձնութիւն, նա յաճախ տխրում է ու հոգոցներ հանում, առանց որոշ պատճառի լալիս է, և զգում է իր սրտի խորքերում ծագումն անհասկանալի է անորոշ իղձերի ու ցանկութիւնների։ Հաճոյանալու ցանկութիւնը, որ բնական է կնոջ մէջ, մի արտասովոր պահանջ է դառնում և իշխում է միւս բնազդումներին։ Այդ ժամանակ զարգանում է նաեւ կրօնական զգացմունքները, որոնք մինչեւ այդ բացակայ էին։

«Սկզբներում անգիտելով այն անսովոր յոյզերի և դէպի միւս սեռն ծագող ձգտման պատճառը, որոնք վրդովում են նրանց, պատանուհին յաճախ իր զգացմունքները վատնում է կամ չափազանց աստուածաշատութեան մէջ, նուիրելով իրան աղօթքի ու պաշտամունքների, կամ թէ չէ իր սիրած արաւ սրտի բոլոր զգացմունքները ուղղելով դէպի իր ընկերուհիները։ Եւ, եթէ աղջիկը հեռու է պահւում հասարակութիւնից և առիթ չի ունենում շփուելու երիտասարդների հետ, այն ժամանակ դէպի իր ընկերուհիները տաժած այս ընկերական սէրը դառնում է ուղղակի սեռական սէր։ Ընկերուհուն գրած նամակները նոյն ձև են ընդունում, ինչ որ ապագայում պիտի լինեն սիրահարին գրած նամակները»։

Առաջ եմ բերում հետեւեալ նամակը, որ կարող է ծառայել իբրեւ նմուշ այն թղթակցութիւնների, որ վարում են արբունքի հասած աղջիկները իրար հետ.

«Իմ միշտ շատ սիրելի և չքնաղ օրիորդ, միթէ դուք չը գիտէք, որ ձեր իւրաքանչիւր բառը ինձ եղջանիկ է դարձնում...

«Եթէ գիտենայիր, թէ ինչ մեծ դատարկութիւն եմ զգում սրտիս մէջ, անշուշտ կը շտապէիք լցնելու,

դուր, որ այդչափ բարի էր... դէպի ինձ: Ես այնպիսի անհամբերութեամբ էի սպասում արձակուրդներին, որ նորից տեսնեմ ձեզ և բերանովս կրկնեմ, թէ սիրում եմ ձեզ...

«Թիշում էր ձեր վերադարձի օրը... Եթէ մենակ լինէինք, ես ձեզ կը խեղդէի համբոյրներովս... վաղուց ես պահանջ էի զգում ձեզ հետ միայնակ մնալու... բայց այդ չէր յաջողում և ստիպուած էի խեղդել մէջս այս իզձը: Հէնց որ հնար գտնէր, երկար-երկար նամակ գրեցէր: Չէ որ, իմ թանկագինս, դուր այնքան բարի էր, որ այդ հրճուանքը չէր մերժի ձեր Պ. ին: Այլ եւս անկարող եմ շարունակել, վախում եմ. յ'տեսութիւն, սիրածս, ձեր պատկերը միշտ սրտիս խորքերումս եմ պահում: Մի համբոյր...

Միշտ ձեզ սիրող Պ.» *)

Իտար ասում է հետեւեալը. «Երբ որ մարդ կարդում է հասունացած աղջկայ օրագիրը, շատ մեծ հրմտութիւն չը պէտք է ունենայ նա, որ կարող լինի որոշել, թէ որ տողերը դաշտանի օրերն են գրուած և որոնք յետոյ: Այդ այնքան պարզ է, որ թւում է թէ՛ այդ տողերը գրելիս աղջիկն ուղեցել է ասել. «այսօր իմ ամսականն է»:

Հասունացող կամ արդէն հասունացած աղջկայ հոգեկան տրամագրութեան այս շրջանը չափազանց արկածալից ու վտանգաւոր մի շրջան է, որի միջոցին սիրելու ու սիրուելու պահանջը կարող է մղել աղջկան դէպի անհեռատես վարմունքներ, դէպի անդիմադրելի հակումն դէպի միւս սեռը, մանաւանդ, որ շատերի մէջ ամօթխածութիւնը այնքան զօրեղ չէ, որ սանձ դնի նրանց յաճախ միամիտ, բայց և այնպէս արատաւոր կրքային միտումներին, նոյն իսկ գործողութիւններին:

Այսպիսով աղջիկը երբեմն այնպիսի յանդուգն

*) Marro. La puberté.

քայլեր է անում, որ յետոյ նրանք չեն կարողանում առանց կարմրելու յիշել:

Վերեւ ասացինք, որ դաշտանի բացուելը դեռ ապացոյց չէ, որ աղջիկը բոլորովին հասունացած է սեռական կեանքի համար:

Ո՛հ:

Կրիզիսը տեւում է որոշ ժամանակամիջոց, որի ընթացքում պատանուհու թէ՛ սեռական գործարանները, և թէ՛ ամբողջ օրգանիզմը դեռ աճման մէջ են:

Մարրօի ասելով, որը տաք կլիմայում (Իտալիայում) է արել իր դիտումները, կրիզիսը տեւում է աղջկայ համար 5—6 տարի, իսկ տղայի համար 8—10 տարի: Այսքան տարիների ընթացքում է, որ կատարւում են այն ներքին, մտերիմ, բայց մեղ անյայտ պրօցեաները, որոնք պէտք է կազմեն ամուսին դառնալու ընդունակ անհատներ:

Այս պրօցեաներն են, որ իրանց կանոնաւոր ընթացքում առաջ են բերում աղջկայ ֆիզիկան, բարոյական-հոգեկան աշխարհում վերս յիշած երեւոյթները:

Ցաւակցաբար յաճախ նրանք շեղւում են իրանց կանոնաւոր ընթացքից և այն ժամանակ երեւան են գալիս կիսահիւանդական ու հիւանդական դրօշմիւններ, որոնք հարուածում են աճող աղջկայ կազմուածքը և շեղում են նրան բնական զարգացումից:

Այս շեղումների մասին է, որ մենք մտադիր ենք մի քանի խօսք առել և որոնք պիտի նկատի ունենան ծնողները:

Գիտնական Սիանտ-Հիլէրը ձեւակերպել է հետեւեալ օրէնքը. օրգանիզմի դերաճումն առաջ է բերում նրա ֆունկցիաների զարգացման խանգարումն: Ուրիշ խօսքերով. բանի արագ է աճում պատանու կազմուածքը, այնքան յետ է մնում մարմնի ամրապնդումն: Այդ օրէնքը ակնյայտ է բուսական աշխարհում, որտեղ նրկատւում է, որ արագ ծլող-աճող բոյսերը շատ նրբակազմ են լինում, անպտուղ են լինում, կամ մանր, ան-

հիւթ պտուղներ տալիս, քան օրինակ. ծառերը, որոնց աճումն դանդաղ է:

Այս մի իրողութիւն է, որը ամենքին յայտնի է, քանի որ դիտուում է ամեն օր: Ո՞վ չը գիտէ, արագ հասակ անող (բարձրացող) աղջիկները ընդհանրապէս թուլամորթ, նուազարիւն ու գունատ են լինում, շուտ յոգնում են աշխատանքից, տրամադիր են լինում դէպի զանազան խանգարումներ, նոյն իսկ տկարութիւններ:

Եւ քանի արագ ու ուժգին է պատանուհու աճումն, այնքան աւելի ակնյայտ են և յաճախակի այդ խանգարումները:

Աղջկայ կազմուածքը անշուշտ աւելի պէտք է արձագանք տայ հասունութեան յնցումին, քան տղայինը, քանի որ նրա սեռական գործարանները, ինչպէս գիտենք, աւելի բարդ ու բազմատեսակ են, հետեւաբար և աւելի կենսական նիւթեր պէտք է խլեն մարմնի միւս մասերից՝ իրանց զարգացման համար»:

Այսպիսով յիշած գործարանները մի տեսակ պարզիտներ են դառնում աղջկայ օրգանիզմի համար, քանի որ պակսեցնում են միւս բոլոր մարմնամասերի ստացած սննդահիւթերը:

Եթէ օրգանիզմը ամրակազմ է, եթէ ժառանգականութիւնը չի հարուածել նրա կենսունակութիւնը, այն ժամանակ սեռական գործարանների գերաճումն չի կարողանում փնասել նրան,—այլ ստիպում է աղջկան աւելի սնունդ առնել և այդպիսով աճման համար բաւարար նիւթեր բաժանել բոլոր գործարաններին և մարմնամասերին.

Սակայն որչափ և զերծ լինի պատանուհին հիւանդական ժառանգականութիւնից, այնուամենայնիւ դաշտանաւորութիւն նրա կազմուածքը ենթակայ է լինում որոշ խանգարումների ու հիւանդական շեղումների, որոնց վրայ պէտք է մի քիչ կանգ առնել:

Ամենից առաջ խանգարումները նկատուում են սե-

ռական գործարանների մէջ, որոնց գերաճումն առաջ է բերում տուփային գրգռումն, իսկական արբունք, որի միջոցին աղջիկը տղամարդու հետ հպումներէր ստացած հաճոյքին բաւարարութիւն տալու համար, յաճախ անգիտակցաբար կամ ընկերուհիների օրինակին հետեւելով, անձնատուր է լինում մարմնաշարժութեան: Այս աղջիկները աչքի են ընկնում ֆիզիկական թուլութեամբ, գունատութիւնով, ծուլութիւնով: Նրանց աչքերը արտասովոր փայլ են ստանում, իսկ կոպերի տակը կապտում կամ մգանում, դէմքերի վրայ դուրս են տալիս զանազան պզուկներ, թշերը յաճախ վառւում են, այն ինչ շրթունքները դալկացած են: Նրանք սիրում են առանձնանալ, դիւրայուզուող են դառնում ու վատ տրամադրութեան տէր, միշտ մի տեսակ ահ ու դողի մէջ են, հեռանում են ու խորշում մանկական խաղերից, նոյնպէս և իրանց սիրող անձերից, տարօրինակ վարմունքներ ունեն, դանդաղ են ըմբռնողութեան ու մտաւոր աշխարհի մէջ:

Կոմալիսի արագ աճումն ու ողնաշարի երկարումը, վերև յիշած օրէնքին համաձայն, ժամանակ չի տալիս ոսկրերին ու նրանց կապերին ամրանալ, և մենք նկատում ենք ողնաշարի ծռումներ (կորութիւններ), որոնք աւելի սաստկանում են դպրոցական կեանքում, ինչպէս ցոյց ենք տուել գրքիս նախընթաց գլխում:

Մարտողական գործարանների կողմից նկատւում են զանազան խանգարումներ, ինչպէս են. սրտխառնութիւն, բզկոց, փքումն, նոյն իսկ փսխումն և երբեմն սաստիկ փսրկապութիւն: Երբեմն էլ աղջիկները նեղւում են ստամոքսային ցաւերով, անախորժութիւնով:

Սոյն հասակում է զարգանում նաև աղանաթիւնը (хлорозъ), որի ծագման մէջ մեծ դեր է խաղում, ըստ Մայներտի, նեխոսնի և ուրիշների, կօրսէտը որ սեղմում է կրծքի ներքեւի մասը և խանգարում (ինչպէս արդէն բացատրել ենք) թէ ստամոքսի և թէ թոքերի կանոնաւոր գործունէութիւնը: Շվեդացի Հուսը պնդում է,

թէ 10—15 տարի առաջ արնատուփինը անյայտ էր իր երկրում գեղջկուհիների մէջ, որովհետեւ կորսեալի գործածութիւնը դեռ չէր մտել անտեղ: Բայց հէնց որ սկսեցին կորսէտ հագներ, հիւանդութիւնը տարածուեց: Պարսկաստանում և Հնդկաստանում արեան պակասութիւնը նկատուում է միայն այն աղջիկների ու կանանց վրայ, որոնք եւրոպական հագուստ են հագնում: Մակայն, անտարակոյս, միայն հագուստը չէ աղջիկների արնատուփեան պատճառը:

Այստեղ մեծ դեր են խաղում նաեւ քաղաքային աննպաստ կեանքի պայմանները, աղջիկների անհանգիստ, վրդովալից կենցաղը, իր ուսումով, իր անբուն գիշերներով, իր ներվային թուլութիւններով, անսնդի պակասաւորութեամբ:

Արնատուփինը մի չարիք է, որը խորապէս հարուածում է աղջկայ դեռահաս օրգանիզմը, որ դարձնում է նրան ներվային, նոյն իսկ հիստերիկ, ընկճում է նրա հոգին ու միտքը, առաջ է բերում թուլութիւն, գլխի պտոյտ գալ, սրտի բարախումս, շնչարգելութիւն, մարսողութեան տկարութիւններ և այլն և այլն:

Աղջկայ դաշտանային շրջանի միւս, աւելի սպառնալից արտայայտութիւնն է բոնախ կամ բարակացաւր: Ի հարկէ, այն աղջիկների մօտ, որոնք ժառանգաբար տրամադրուած են դէպի այս սոսկալի հիւանդութիւնը:

Յիշատակենք (ապագայում այդ մասին առանձնապէս խօսել խոստանալով) նաեւ ներվային խանգարումները, որոնք հասնում են մինչեւ ներվային ցաւերի, հետտերիայի և նոյն իսկ ժամանակաւոր ցնորութեան ու յանցաւորութեան:

Սրանք են համառօտօրէն, դաշտանային շրջանում աղջկան սպառնացող վտանգները: Այս վտանգների մասին ծնողները ամեն տեղ և ամեն դասակարգի մէջ շատ թերի հասկացողութիւն օւնեն, յամենայն դէպս զարմանալի անհագութեամբ ու կարծատեսութեամբ են

վերաբերում: նրանք դէպի իրանց աղջիկներն առողջութիւնը:

XV

ԳԱՇՏԱՆԻ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆԸ

Դաճանի առողջապահութեան անհրաժեշտութիւնը. — Պէտք է պահանջուի աղջկան. — Հանգստութեան կարեւորութիւնը ամսականի միջոցին. — Հոգեկան դուրսիւնը. — Մտնելուց առաջացած վնասները. — Մարտոկութեան զործարաններն իսանգարումն և նրանց խնամելը. — Դաճանի անկանոնութիւնները. — Սննդանի ժամանակից վաղ ելուել երեւալը. — Սեւեռութեան պակասումն կամ աւելումն. — Կողմնակի երեւոյթները. — Դաճանային ցար և նրա բժշկութիւնը. — Բանուոր աղջկայ առողջապահութիւնը ամսականի ժամանակ:

Մենք աշխատեցինք ընդգծել այն կարեւոր գիտելիքը, թէ դաշտանաւորումն մի տեսակ մտրակումն է աղջկայ օրգանների դործունէութեան համար: Նա խորապէս ցնցում է պատանուհու ամբողջ օրգանիքը և հետեւաբար, ճշմարիտ օր, մի ճգնաշրջան, կրեցիս է կազմում նրա կազմի մէջ:

Ամենաթեթեւ անզգուշութիւնը դաշտանային շրջանում կարող է ուրեմն առաջ բերել զանազան խանգարումներ աղջկայ ֆիզիկական կեանքի մէջ, որոնք վնաս թէ ուշ արձագանք կը տան նրա ամբողջ կազմուածքում: Շատ «կանացի» կոչուած հիւանդութիւնների պատճառներից մէկն էլ դաշտանաւոր աղջկայ անզգուշութիւններն են:

Անտարակոյս շատ աղջիկներն վրայ իսկի չի էլ նշկատում դաշտանի բացուելը, և ուրեմն այսպիսիները առեւես իսկի կարիք էլ չունեն որոշ առողջական միջոցներ ձեռք առնելու: Բայց այդ մի մեծ սխալ է. — երբէք կինը, որքան էլ նա ամբակազմ լինի, որքան էլ քիչ քաղաքակրթութեամբ (ուրեմն և քիչ նազուկացած), չի կարող անատուներն նման անհոգ լինել դէպի այս կարեւոր շրջանը: Շատ ենք լսում այնպիսի կիսաառասպելական պատմութիւններ, թէ օրինակ, լեռնցի կինը

ծանր դաշտային աշխատանքների միջոցին առանց երկունքի ծնում է, և երեխային մի փալասի մէջ փաթած գցում է շալակը ու շարունակում՝ բանել... Նոյնպիսի բաներ պատմում են նաև դաշտանաչլանում աղջկայ գործած քաջութիւնների մասին:

Եթէ հաւատալու էլ լինենք այդ բոլորին, դարձեալ հարց է ծագում, թէ արդեօք ի՞նչ հետեւանք է ունենում այդ վայրենի, ուղիղ որ անասնական առողջապահութիւնը աղջկայ ու կնոջ առողջութեան վրայ: Այդ մասին ոչ ոք, ի հարկէ, չի խօսում և մենք ամեն իրաւունքով կ'ասենք, որ այդ նման անդգուշութիւնների համար անհրաժեշտաբար պէտք է տուժեն խեղճերը,

Կասկած չը կայ, որ գեղջկուհին ու լեռնաբնակ աղջիկները շատ աւելի ամրակազմ են ու դիմացկուն, քան բազաբացիները, այնու ամենայնիւ նրանք էլ նոյն կերպ են կազմուած, ինչ որ վերջինները և հետեւաբար հետեւեալում յիշատակած առողջապահական խորհուրդները վերաբերում են նրանց ևս:

Բայց ամենից առաջ բացատրենք մի կարևոր կէտ, որը հետեւեալն է.

Պէտք է արդեօք աղջիկ-պատանուհուն բացատրել սեռական գործարանների մտերիմ ֆունկցիաները, հարկ է արդեօք պարզել նրա առաջ այդ օրգանների խաղալիք դերը:

Այդ մասին մենք մանրամասն կը խօսենք, երբ կը զբաղուենք աղջկայ բարոյական կրթութեամբ: Այն ժամանակ կը տեսնենք, թէ որքան չլնահայեցողութիւն, որչափ քնքուշութիւն է հարկաւոր օրիորդի աչքը բանալու համար, որպէս զի տուած տեղեկութիւնները փոխանակ ամրապնդելու նրա մէջ բարոյական սկզբունքները, հակառակ հետեւանք չունենան: Այժմ՝ կ'ասենք միայն, որ դաշտանին մօտեցող աղջկան պէտք է անպատճառ զգուշացնել, թէ ինչ է պատահելու, որպէս

զի նա չը սարսափի արիւնհոսութիւնից և ամաշելով չը թագցնի ամսականի երեւալը, որով կը փնտռի իրան։

Մայրը պէտք է բնըշութեամբ զգուշացնի իր աղջըկան, ներկայացնելով դաշտանը իբրև մի առօրեայ երեւոյթ, որից չէ խուսափում ոչ մի աղջիկ, հասկացնելով նախագնաց երեւոյթները, և համոզելով, որ իրան իմաց տայ, երբ կը նկատի այդ նշանները։

Այս կերպով միայն մայրը կարող է գրաւել աղջըկայ հաւատարմութիւնը, որը նրա ամբողջ բարոյական կրթութեան հիմքը պէտք է դառնայ։

Ամենից առաջ դաշտանի մօտենալու ու բացուելու ժամանակ հանգստութիւն է պահանջուում։ Աղջիկը պէտք է թողնի իր ծանր աշխատանքները, ոչ կալսել, ոչ ծանր բան վերցնել, ոչ խմոր հունցել, ոչ ծծում հարել, ոչ կուժ դնել ուսին և այլն։ Քաղաքացուհին աւելի ևս զգոյշ պէտք է լինի։ Պէտք է հասկանալ, որ այդ միջոցին ամեն տեսակ ճիգ փաստակար է։ Շատ կանայք ու նրբակազմ աղջիկներ ուղղակի անընդունակ են դառնում նոյն իսկ թեթև ֆիզիկական աշխատանքի, այսպիսիները, ի հարկէ, պէտք է պառկած մնան մի կամ երկու օր։ Կանգնած դիրքը նոյնպէս փաստակար է, որովհետև արիւնը աւելի է հաւաքւում ներքին մասերում և դրանից առաջանում է աւելի առատ արիւնհոսութիւն ու ցաւեր։

Բանուոր դասակարգի աղջիկը ցաւակցաբար յաճախ անկարող է լինում հանգիստ մնալու, չարաչար աշխատանքը հալածում է նրան նոյն իսկ դաշտանային օրերը, բայց ազատ չէ նոյնպէս և քաղաքացի ունեւոր տան օրիորդը, միայն այստեղ բալերն, երեկոյթներն ու խնձօքներն են իրանց անբուն գիշերներով, դաշնամուր ու ուսումն իրանց նստակեաց ժամերով, որ անկարելի են դարձնում առողջապահական պատուէրների գործադրումն։

Ով կարող է, պէտք է զգուշանայ շատ ման գա-

լուց, սանդուխներ բարձրանալուց, նոյնպէս այն ամեն բանից, ինչ կարող է ցնցումներ առաջացնել (օր, սայլով, կռքով, նոյն իսկ երկաթուղով ճանապարհ գնալը): Կար անսղ աղջիկը չը պէտք է ոտով պտրտի կարի մեքենան. ամեն տեսակ մարմնամարզութիւն պէտք է դադարեցուի մի քանի օրով, ինչպէս և սարեր բարձրանալը, պարը:

Եթէ բանուսր աղքատը իր տնտեսական դիրքի շնորհով ստիպուած է դաշտանի միջոցին ևս բանել, հարուստ ընտանիքի օրիսրդը կարող պէտք է լինի ամսուայ մէջ մի քանի օր «հանգստանալ» հասարակական կեանքից: Թող մայրերը, որոնք անշուշտ տուժել են օրիսրդ ժամանակ վարած անդգոյշ կեանքից, յետ պահեն իրանց աղջիկներին անսանձ զուարճանքութեան փորձանքներից:

Իսկ փորձանքները անթիւ են:

Սեղմած իրանը, օրը արդեւրո՞ւմ է, ինչպէս տեսանք, արեան կանոնաւոր շրջանառութիւնը կոնքի մէջ, սրտի արագ բարախումն պարի ազդեցութեան ներքոյ, օդի ապականութիւնը, որը ծանրանում է աղջկայ կրծքին, որովհետեւ այդպիսի օդի մէջ արիւնը անկարող է լինում մաքրուել, աւերացրէք սրանց սեռային զգացմունքների որոշ չափով զարթնելը շնորհիւ տղամարդու հետ հպուելուն, երեակայութեան վառումն, յետոյ մըրսելու վտանգը պարից, պաղ օշարակներից ու պաղպաղակից, որոնք պէտք է հովացնեն յուզմունքից տաքացած ու բրտնած մարմինը, մանաւանդ դեկտրտե ունեցողներինը, երբ մերկացրած ուսերն ամեն բոպէ սառում ու ջերմանում են,—այս բոլորն ի նկատի ունեցէք և դուք կը հասկանաք, թէ որ աստիճան այսպիսի կենցաղը կորստաբեր կարող է լինել աղջկայ համար դաշտանային կամ նախադաշտանային շրջանում:

Հոգեկան դժուրքներ նոյնպէս պէտք է ուշադրութեան առնուի, քանի որ աղջկայ ամբողջ ներվային սիստեմը որոշ գրգռման մէջ է: Այս պատճառով պէտք

է ազատ պահել աղջկան վատ նորութիւններէ, վա-
խից, վշտից, հոգսերից և առհասարակ ամեն տե-
սակ հոգեկան յոյզերից: Աղջիկը ինքը պէտք է խուսա-
փի այն ամեն բանից, ինչ որ կարող է վրդովել նրա
խաղաղ հոգեկան տրամադրութիւնը, օրինակ. յուզիչ
բամանների ընթերցումից, թատրոն յաճախելուց և
այլն:

Ի՞նչ դեր է խաղում մըսելը:

Մըսելը կարող է մեծ վտանգներ հասցնել դաշ-
տանաւոր աղջկան ամսականի ժամանակ, քանի որ մըր-
սելիս դըսի (մաշկի) արիւնը լցւում է ներսի գործա-
րանները:

Նախընթաց դիտում յիշատակած լողացումներն ու
ջրով շփումները պէտք է թողնել: Աղջիկը դաշտանը
վերջացնելուց յետոյ միայն պէտք է մաքրող վաննա
ընդունի:

Հետեւաբար դաշտանի միջոցին աղջիկը պէտք է
գործ ածի մեր յիշած վարտիկը և փակ իւզկան:

Մի սխալ ու վտանգաւոր համոզմունք է բուն դրել
ժողովրդի մէջ, թէ աղջիկը չը պէտք է փոխի սպիտա-
կեղէնը, բանի դեռ արիւնը չի կանգնել:

Ընդհակառակը, դաշտանաւոր աղջիկը կամ կինը
պէտք է անպատճառ ամեն օր (նոյն իսկ օրը մի երկու
անգամ) գաղջ ջրով, կամ բօրակաթ/թուռի 20/0 լու-
ծուածքով լուանան արտաքին սեռական մասերը: Մաք-
րութիւնից միայն օգուտ կարող է առաջ գալ և երբէք
վնաս:

Դաշտանաւոր աղջիկն ու կինը իրանց սպիտակե-
ղէնները արեան ապականութիւնից պաշտպանելու հա-
մար, գործ են ածում առանձին ձեւի կապեք:

Կապերի ձեւերը շատ տարբեր են լինում, նրանց
նպատակն է ծծել-իրանց մէջ պահել հոսող արիւնը:
Այդ նպատակով նրա մէջ դրւում է բամբակ, սպունդ
և այլն:

Այդ լաւ է, բայց ցաւակցաբար այդ բարձիկը չեն

փոխում դաշտանահոսման ամբողջ ընթացքում: Այս նոյն պէս մի մեծ սխալ է, որովհետեւ բարձրկի մէջ ներս ծծուած արիւնը մնալով փտում է ու դարչելի հոտ արձակում: Բարձրկը պիտի ամեն օր փոխել: Քաղաքներում վաճառւում են պատրաստի կապեր, բայց ամեն աղջիկ կարող է ինքը պատրաստել աւելի էժան կերպով:

Քանի որ դաշտանի միջոցին աղջկայ մաքսողութեան գործարանները խանգարւում են, պէտք է զգոյշ լինել ուտելու մէջ: Երբէք չը պէտք է չափազանց ծանրաբեռնել ստամոքսը, այլ պիտի բիշ բիշ ուտել և միայն դիւրամարս կերակուրներ. թթու, իւղալի և շատ բաղդը ուտելեղէններից պէտք է ժուժկալ պահի իրան—դաշտան ունեցողը: Հացեղէնը (հաց, բրինձ և այլն) պէտք է քիչ ուտել, լաւ է գործ ածել կանաչեղէն: Սուրճ, մուգ թէյ չը պիտի խմել, թոյլ է տրւում բաց թէյ, ջրով կարմիր դինի, բիշ գարեջուր, լիմօնադ և այլն: Թեթեւ փորլուծութիւնը կամ կապութիւնը առանձին նշանակութիւն չունեն, իսկ եթէ աւելի լուրջ խանգարումն կայ, պէտք է բժշկի դիմել:

Ահա այն զգուշութիւնները, որ պէտք է նկատի ունենալ կանոնաւոր դաշտանի միջոցին:

Ցաւակցաբար աղջկայ լուսինը յաճախ անկանոնութիւններ ունի,—սրանց մասին պէտք է մի քանի խօսք ասել:

Դաշտանի անկանոնութիւնները երեք տեսակ կարող են լինել.

1. Նա ժամանակից առաջ կամ ուշ է յայտնւում:
2. Արիւնհոսութիւնը չափազանց սակաւ կամ յորդ է լինում:
- և 3. Այդ միջոցին կողմնակի անախորժ երեւոյթներ են տեղի ունենում:

1. Դաշտանաւորման սկզբներում յաճախ պատահում է, որ ինչպէս ասել ենք, ամսականի բացուելը

ամսէ ամիս մօտենում է, կամ հեռանում: օրինակ, փոխանակ 28 օրը, երեւում է 26 օրը, նոյն իսկ 25—24—22 օրը մի անգամ, կամ ընդհակառակը 30—40 օրը:

Այս անկանոնութիւնը սակայն մի քիչ յետոյ ուղղւում է և դաշտանը յայտնի յաջորդականութիւն է ստանում: այնպէս որ նոր դաշտանաւորուած աղջիկը շատ չը պիտի վրդովուի դրանից, թէեւ այնուամենայնիւ պիտի յայտնի մօրը, որը որոշ խորհուրդներ կը տայ նրան:

Բայց եթէ այդ անախորժ երեւոյթը կրկնւում է մի քանի ամիս շարունակ, պիտի բժշկի դիմել: Մի միջոց միայն թոյլ է տրւում աղջկան գործածել դաշտանի ուշանալու դէմ: այդ ոտերի տաք վաննան է, որի մէջ կարելի է մանանել խառնել, որպէս զի արիւնը քաշուի ներքեւի մասերը և այդպիսով գուցէ արիւնհոսութիւն բացուի:

2. Արիւնհոսութիւնը երբեմն կամ շատ սակաւ է լինում ու տեւում է մէկ օր, կամ առատ սկսւում է ու յանկարծ դադարում, կամ թէ չէ առատ է լինում ու տեւում 5—6 և աւելի օր:

Այս երեւոյթներէից ամեն մէկը իր որոշ պատճառներ ունի, որոնց մասին անկարող ենք երկար խօսել այստեղ: Կասենք միայն, որ ծանր դէպքերում պիտի անպատճառ բժշկի դիմել, որովհետեւ նա միայն կարող է հասկանալ երեւոյթի պատճառը ու դարման տանել:

Ընդհանուր առողջական դրութիւնը (արնատութիւն, ջերմային հիւանդութիւններ, սրտի ախտ, թութախտ և այլն), այս ձեւի անկանոնութիւնների գլխաւոր պատճառներն են: Սակայն կարող են տեղի ունենալ նաև տեղային պատճառներ: Օրինակ, կարող է պատահել, որ դաշտանի օրերը աղջիկը ամսականի սաստիկ ցաւեր և բոլոր երեւոյթներն ունի, և սպասում է ամեն րոպէ արեան երեւալու, բայց արիւն չը կայ: Այդ դէպքե-

լուծ երբեմն զննումը ցոյց է տալիս, որ արեան ճանապարհը փակուած է ու սա հաւաքուած է մնում՝ դաւակատան մէջ։ Մի աննշան ապերաջիւ է հարկաւոր, և աղջիկը փրկուած է։

Մեր մէջ այդ դէպքերում բժշկին դիմելը ամօթ է համարում և աղջիկները երբեմն կեանքով տուժում են այդ անտեղի ամօթխածութեան համար։ Չարմանալու բան է, որ մի պզուկի կամ գլխացաւի համար հարկ են համարում բժշկի դռները քարշ գալ, իսկ դաշտանի կենսական պրոցեսի խանգարումները, որոնք ահագին ազդեցութիւն ունեն ապագայ կնոջ կեանքի վրայ, անուշադիր են թողնուում։

3. Դաշտանին ուղեկցող ամենատանջալից երեւոյթը ցաւն է։

Դաշտանային ցաւերը առաջ են գալիս այն հանգամանքից, որ դաւակատան անցքը նեղ է լինում և արիւնը հաւաքուած է մնում՝ դաւակատան մէջ։ Ցաւերը երեւում են կամ մի քանի օր ամուսնանից առաջ, կամ մի քանի ժամ, և ընդհանրապէս դադարում են, երբ բացուում է արիւնը։ Բայց կան դէպքեր, որ ցաւերը տեսում են մինչեւ արիւնհոսութեան վերջանալը։

Թեթեւ ցաւերը համարեա առօրեայ երեւոյթ են դաշտանաւորման սկզբներում, մի քանի ամսից յետոյ նրանք համարեա թէ բոլորովին դադարում են ու ամուսականը առանց ցաւերի է լինում։ Սակայն սակաւաթիւ չեն և սաստիկ ցաւալից դաշտանները։ Ցաւերը կարող են այնքան սաստիկ լինել, որ խեղճ աղջիկը ճիւղեր է արձակում, թաւալ է տալիս անկողնու մէջ և առհասարակ սաստիկ անհանգստութեան նշաններ է ցոյց տալիս։ Այս ցաւերը տահմանափակուած չեն մնում կոնքի մէջ, այլ տարածւում են մէջքը, կռնակը, անոկները, ազդրերը, նոյնիսկ ծոծրակը, թեւերը, ամբողջ գլուխը, — մի խօսքով ամբողջ մարմնի մէջ։

Աղջիկները սարսափով են սպասում դաշտանին

ու մի տեսակ յուսահատ դրութեան մէջ են գտնուում:
Ի՞նչ անել:

Մեր ամենից գլխաւոր խորհուրդն այն կը լինի, որ ծնողները չը հաւատան զանազան պառաւանքի ու տատոխայրերի ֆրասակար և յաճախ նոյն իսկ մահացնող առաջարկութիւններին:

Բժշկին գիմեցէք: Իսկ բժշկի բացակայութեան միջոցին գործ դրէք հետեւեալ անֆուս միջոցները.

Հանդարտ պառկեցրէք աղջկան անկողնի մէջ, թեթեւ լուծողական տուէք (լուծողական ձէթ) կամ յօգնաշինեցէք, և տուէք բրանեցնող տաք խմիչքներ, օր. մօրու (МАЛИНА-ի) թէյ, փորի վրայ տաքացրած շորեր դրէք, կամ տաքացնող փաթեթ շինէք կամ թեթիւ կերպով մերսէք փորը (եթէ այդ դուր է գալիս հիւանդին): Կարելի է փորձել նոյնպէս և տաքացրած աղ ուրներ, խոտեր, պարկի մէջ լցրած թեփ, աղ և այլն:

Մենք երկար կանգ առանք դաշտանի, իբրեւ հասունութեան առաջին և գլխաւոր (թէև ոչ միակ) երեւոյթների վրայ, որը այնքան մեծ ազդեցութիւն ունի օրիորդի ֆիզիկական ու հոգեկան կազմի վրայ:

Մենք աշխատեցինք ակներև դարձնել այն գիտնական իրողութիւնը, ֆակտը, որ ամսականի բացուելը պատանուհու կեանքի ամենախոշոր երեւոյթներից մէկն է և հետեւաբար նա ծնողներից առանձին ուշ ու հոգս է պահանջում:

Քաջտանային չրջանում առաջացած փնասները, կանացի հիւանդութիւնների հիմնական սկզբնապատճառներն են, ասում են բժիշկները: Քանի քանի կանայք փրկուած կը լինէին անվերջ ու յաճախ անբուժելի տանջանքներից, եթէ մեղանչած չը լինէին դաշտանի առողջապահութեան դէմ!

Իր տան մէջ հայ աղքատ կինը անխոնջ բանուոր, անլեզու գրաստ է: Նա չունի դադար դաշտանային

չըջանի մէջ ևս, և «օֆ» ու «ախ» անելով, շարժում է ցաւոտ սրունկները, կռացնում է իր կոտորատուող մէջքը, որ յետ չը մնայ գործից։

Մինչև այսօր դեռ չի մտել այս խաւար մթնոլորդի մէջ դաշտանաւոր աղջկան ու կնոջ խնայելու գիտակցութիւնը։ Գիւղացի տղամարդը, իրան ինքնակալ տէր համարելով ընտանիքի մէջ, չը գիտէ կարեկցել տան կնոջ ֆիզիկական ցաւերին, ինչպէս և հոգեկան վշտերին։ Իր տգիտութեան մէջ, նա ընդունակ չէ հասկանալու, որ կինը մի մեծ, դժուարին, երբեմն էլ կորըստաբեր (իր համար, ի հարկէ) դեր ունի կատարելու— առողջ սերունդ արտադրելու, որի համար պիտի անպայման կերպով առողջ պահպանուեն նրա սեռական գործարանները։

Այսպէս է գիւղական աղգաբնակութեան մէջ։

Քաղաքներում նոյնն է, եթէ ոչ աւելի վատ։

Եւ, յիշաւի, այստեղ կինը սկսել է ինքնուրոյն աշխատանք որոնել, սկսել է ձգտել տղամարդու հետ մեծ աշխատանքի ասպարէզում։

Կնոջ աշխատանքը այժմ արդէն բաւականին բաղմատեսակ է. աղախնու ու կար անողի պարապմունքից սկսած մինչև վարժուհու ու դաստիարակչուհու գործը։

Առհասարակ աշխատանքները կարելի է երկու կարգի բաժանել.— ախպիսիներ, որոնք կաշկանդում են մարդուս ազատութիւնը ամբողջ օրը կամ օրուայ մի մասը, և նրանք, որոնց կատարելը կամ չը կատարելը մարդու իր սեփական կամքից է կախուած։ Այս վերջինները կոչւում են ազատ պրօֆեսսիաներ։

Տխրալի ու աննախանձելի է առաջին կարգի աշխատանք յանձն առնող աղջիկների դրութիւնը։

Սրանք են. աղախիները, արհեստանոցներում (տարազի) աշխատողները, խանութներում ծառայողները, լուացարարները, հացթուխները, յետոյ դայեակները, դաստիարակչուհիները, վարժուհիները և ուրիշները։

Ամբողջ օրերով, երբեմն և գիշերուայ մի մասը,

օրուայ բոլոր եղանակներին, վարձուած աղջիկը պիտի ֆիզիկական աշխատանքի մէջ լինի, կամ ժամերով կանգնած ու շարժողութեան մէջ, կամ նստած, իրանը կորացրած, փորն ու կուրծքը սեղմած հաւաքելով՝ սպառելու համար իր ոյժերը, միշտ երկիւղի ու սպառնալիքի տակ, որ գործը, նրան մի կտոր հաց տուող գործը, չը գնայ նրա ձեռից։ Եւ արիւնհոսութեան մէջ ևս նա ոչինչով չի փոխում իր կենցաղը, և ի հարկէ տուժում է իր ամբողջ կեանքում։ Դրանք են, որ յետոյ, երբ ցաւը կը յաղթի, բժշկի շէմքերը մաշողները, դրանք են վաղաժամ թառամողները ու ծերացողները... Վարձ տուողը գործ է պահանջում, ինչ փոյթ նրան, թէ այդ գործ կատարողը երկաթէ մեքենայ չէ, այլ մի կին, որը իր ամսականի միջոցին անընդունակ է դառնում ֆիզիկական ծանր աշխատանք կատարելու։

Աշխատանքի մի աղբիւր գտնելը այնչափ է դժուարացել, որ մի որեւէ գործ գտած աղջիկը, պարապմունքը չը կորցնելու համար, չի դադարում գործելուց նոյն-իսկ դաշտանի օրերը։ Աշխատանք տուողը ինքը պիտի այնքան մարդասիրութիւն ու գուլթ ունենայ սքտում, որ այդ օրերին թեթեւացնի աղջկայ աշխատանքը, հանգիստ տայ նրան։ Մինչև այն ցանկալի ժամանակի հասնելը, երբ օրէնսդրութիւնը ստիպողական կը դարձնի կնոջ դադարը ամսականի օրերում, ունենոր հասարակութիւնը ինքնաբերաբեր պիտի անի այդ թող փարթամ անբան տիկնայք, դիտելով իրանց գունատուած, ու յոգնած ու ցաւից պռօշները կծող աղախնի դէմքը յիշեն, որ սա էլ իրանց նման մի կին է։

Վ. ԱՐՄԲՈՒՆԻ