

քերը տախտակամածին վրայ, երբ շրջանակ մը գծուի Սկսնակ-
ները թող իրենց ձեռքերը գնեն ծածրակին հետև, տեսնելու հա-
մար իրենց սրունքներուն շարժումը:

Այս մարզանքը որոշապէս կը զօրացնէ որովայնի զնդերները,
և կ'ազդէ մարտողութեան գործարաններուն վրայ: Որքան ուժով-
նաք, այնքան դանդաղ կատարեցէք շրջանակներու գծումը:

Մի մոռնաք կանոնաւորաբար շնչել քիթով, իւրաքանչիւր շր-
ջանակի հետ կատարել ամբողջական շնչողութիւն մը: Եունչ առէք
երբ կը բարձրացնէք սրունքները, և շունչ պարպեցէք՝ երբ վար
կ'իջեցնէք զանոնք:

ՄԻՒԱՍՐ

ՍԵՌԱՅԻՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ

I.— ՍԵՌԱՅԻՆ ԺՈՒՎԿԱԼՈՒԹԻՒՆԸ

Սեռային խնդիրներու շուրջ լուսարանութիւններ աւելի յա-
ճախադէպ են վերջին տարիներու մէջ:

Ժամանակ է որ հայ բժիշկներն ալ արտայայտուին այդ ուղղու-
թեամբ:

Սեռային ժուժկալութեան հարցը թեր ու դէմ պաշտպաննե-
րունեցած է միշտ, ինչպէս անցեալին մէջ նոյնպէս այժմ: Գանուած
են բժիշկներ, որոնք պնդած են թէ սեռային ժուժկալութիւնը անբնա-
կան է և սեռային գործարաններու վատասերումին կը նպաստէ:

Ցաւալի է որ այսպիսի միակողմանի խորհող բժիշկներու տուած
թելադրութիւններուն անսալով գործի մղուողներ՝ վնասբախտ ար-
տերու ենթարկուելով շարաշար տուժած են:

Մարդը իր բնախօսական և մարդակազմական կազմով կենդանի
մըն է: Հետեւաբար ինչ որ կենդանիներուն համար շիտակ է, նոյն-
նաև ճշմարիտ է մարդուն համար:

Կենդանիները, բացի որոշ եղանակներէ, ժուժկալ կը մնան և
բնաւ շեն նեղուիք:

Ժուժկալութիւնը սեռային գործարաններուն մէջ առժամանակ-
եայ կերպով վատասերում թերևս կրնայ բերել: Բայց վերջնական
վիճակ մը չէ այդ և շուտով բնական վիճակի մէջ կրնայ վերա-
դառնալ:

Առնենք կնոջ ստինքները որոնք ամիսներով և երբեմն տարիներով
անգործ մնալէ վերջ ծննդաբերութենէն յետոյ կը սկսին ուռուճանալ
և կաթ արտադրել:

Սեռային գործարաններն ալ նոյնպէս կրնան երկար ատեն ժուժ-

կայ մնայ և անգործութեան դատապարտուիլ: Սակայն ի պահանջել հարկին կրկին գործան վիճակի մէջ կը մանեն:

Արդէն ժուժկայութիւնը մինչև շափահասութիւն ընտեսական երեսոյթ մըն է: Անկէ անդին երկար ատեն ժուժկայ մնալով մարդ իր կարողութիւնը ընտւ շի կորսնցնէր:

Միայն թէ ժուժկայութիւն ըսելով միմիայն սեռային մերձեցումէ հետո մնայ հասկնալու չենք: Ժուժկայութիւնը կատարեալ ըլլալու է: Մտքով, զգացումով և գործքով ժուժկայութիւնն է կատարեալ ժուժկայութիւնը:

Անտեղի գրգռութիւններ, ասանց սեռային գոհացումի սիրարանութիւններ, երեսակայութեան թոխշք տալով մտային զիջութիւն, ասոնք մշտսակար են սեռային կարողութեան անսակէտով:

Բացառարար կան այնպիսի անհատներ որոնց համար երկարատե ժուժկայութիւնը մշտսակար կրնայ ըլլալ: Այսպիսիներուն ամուսնութիւն կը թելադրենք:

Մանաւանդ ամուսնացած անհատներ որոնք վարժուած են սեռային կեանքին երկար ատեն ժուժկայ մնալու չեն:

Ժուժկայ մնալու համար զեզ ու զարմանք օգուտ չունի: Կամք ընելով, Ֆիդիբական և հոգեկան գրադում մը գտնելով սեկ մարդ կորոյ է երկար ատեն ժուժկայ մնալ, ասանց մշտսուելու:

Իսկապէս այժմէական խնդիր մըն է, ժուժկայութեան հարցը մեր ցիր ու ցան երիտասարդներուն համար: Երիտասարդներ, եթէ ժուժկայ ապրելու շափ կամքի գորութիւն չունիք ջանացէք մշակել այդ կամքը: Լծուեցէք Ֆիդիբական և մտային աշխատանքի: Հետո կեցէք զրոյսի: տեսարաններէ: Ամուսնացէք եթէ կրնաք յարմար թեկնածուներ գտնել: Սակայն, մի՛, մի՛ հաստաք ժուժկայութեան գէժ խրատ տուողներուն:

Արդհետև կուժը ջրի ճամբուն վրայ կը կտարի: Վեներական ախտերուն ճանկին մէջ իյնալէն շատ աւելի լաւ է ժուժկալ ապրիլը:

ԲԺ. Ա. ԱԲԷԼԵԱՆ

(Պոստքն)

ՆԱԽԱՄՈՒՍՆԱԿԱՆ ԲԺՇԿ. ՔՆՆՈՒԹԻՒՆԸ ԱՒՍՏՐԻՈՑ ՄԷՋ.— ՎԻԷՆՆԱՅԻ ՄԷՋ քացուած է բժշկական խորհրդակցութեանց քաղաքային Գրասնեակ մը, նոր ամուսնացողներու հիմար, քննութիւնները ձրի են եւ կամաւոր: Ամուսնութեան թեկնածուներուն, Գրասնեակը կուտայ տեսրակի ձեւով խորհուրդներ, այսպէս.— Ամուսիններու առողջութիւնը անկի անհրաժեշտ է քան զբամը:— Երբ ամուսնացողներէն մէկը հիւանդ է, իր հիւանդութիւնը կը փոխանցէ ընկերոյը:— Շիւանդ ամուսինը, չկարենալով աշխատիլ, կը ստիպէ իր ընկերը աշխատելու, այսպէսով տան հոգերը կ'աւելնան, եւայն:

Պրուսիոյ Ազգ. Խնամատարութիւնն ալ կը խորհի նման գրասնեակներ քանալ: